[स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका]

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा सेवाले स्वास्थ्य जाँच मार्फत यसको प्रापकहरूलाई चिकित्सा हेरचाह सहयोग र यसको ग्राहकहरूलाई स्वास्थ्य बिमा उपलब्ध गराउँछ। स्वास्थ जाँचको उद्देश्य रोग रोकथाम वा त्यसलाई अझ फैलन दिन रोक्नको लागि समयमा नै पत्ता लगाउनु हो र सुस्वास्थ्यलाई कायम राख्नको लागि उपयुक्त उपायहरू अपनाउन सकिन्छ।

♠ सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण**को उद्देश्य** कार्डीओभास्कुलर र सेरेब्रोभास्कुलर जस्तै, हाइपरटेन्सन जस्ता रोगहरुको समयमा नै रोकथाम र पहिचान गर्नको लागि हो। स्क्रिनिङका लागि लक्षित गरेका 20 वर्ष भन्दा माथिकाहरुको परीक्षण प्रत्येक 2 वर्षमा एक पटक हुन्छ। तर्पनि, यसमा कुनै उमेरको हद छैन। स्थानीय सदस्यसँगै गृहिणी काम गर्ने व्यक्तिहरुक जो कार्यालय कामको अनुभव नभएका हरुको वर्षमा एकपटक गरिन्छ।

♠ **मुखको परीक्षण** सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण गराएका व्यक्तिहरूमा दन्त क्षय, दाँत तथा गिजाका रोग र त्य स्तै अन्य रोगहरू प्रारम्भिक अवस्थामै पत्ता लगाउनका लागि गरिन्छ।

♠ **क्यान्सर परीक्षण**ले उच्च घटना दरहरू हुने छ वटा मुख्य क्यान्सरहरूलाई ध्यान दिन्छ जसलाई सामान्य विधिहरू मार्फत प्रारम्भिक रूपमा पत्ता लगाउन सकिन्छ र उपचार गर्न सकिने हुन्छन्। क्यान्सर परीक्षणका प्रकार र विषयहरूमा 40 वर्ष माथिका व्यक्तिहरूलाई पेट र स्तनको क्यान्सर, 50 वर्ष माथिका व्यक्तिहरूलाई कोलोन क्यान्सर, 20 वर्ष माथिका महिलाहरूलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर, उच्च जोखिम भएका 40 वर्ष माथिका व्यक्तिहरूलाई कलेजोको क्यान्सर र 30 वर्ष भन्दा बढी समयसम्म दिनमा एक प्याक धुम्रपान गर्ने 54 देखि 74 सम्मका व्यक्तिहरूलाई फोक्सोको क्यान्सर समावेश हुन्छन्। पेट, स्तन, पाठेघर र फोक्सोको क्यान्सरका लागि हरेक दुई वर्षमा एकपटक; कोलोन क्यान्सरका लागि वर्षमा एकपटक र कलेजोको क्यान्सरका लागि वर्षमा दुईपटक परीक्षण अन्तरालहरू हुन्छन्।

♠ **क्यान्सर छानबीन** बढी हुने दर भएको र सरल विधिले समयमा नै पत्ता लगाउन सकिने र उपचार हुने पाँच वटा मुख्य क्यान्सहरूमा केन्द्रित हुन्छ। क्यान्सर छानबिनको प्रकार र विषयहरूमा ४० वर्ष पुगेका व्यक्तिहरूमा ग्यास्ट्रिक क्यान्सर र स्तनको क्यान्सर, ५० वर्ष पुगेकाहरूमा कोलोन क्यान्सर, २० वर्ष पुगेका महिलाहरूमा पाठेघरको क्यान्सर र क्यान्सर हुने उच्च जोखिम भएकाहरूमा कलेजोको क्यान्सर (४० वर्ष कटेकाहरूमा) लगायतका छन्। छानबीन गर्ने मध्यान्तरहरूमा ग्यास्ट्रिक क्यान्सर, स्तन क्यान्सर र पाठेघरको क्यान्सरमा प्रत्येक दुई वर्षमा एकपटक र कलेजेको क्यान्सरको लागि बर्षको दुईपटक हो।

♠ शिशु स्वास्थ्य परीक्षण**मा सामान्यतय स्वास्थ्य रुपमा हुने वृद्दि, विकासको मूल्यांकन, र शिशु स्याहार परामर्शलाई स्वास्थ्य शिक्षाको रुपमा समावेश गरिन्छ। स्क्रिनिङका लागि योग्य भएका 6 वर्ष भन्दा कम उमेरका** 4, 9, 18, 30, 42, 54, र 66 महिना बच्चाहरुले दन्त परीक्षण सहित 10 **पटक सम्म स्क्रिनिङ गर्न पाउँछन्।**

[स्वास्थ्य परीक्षणको खर्च]

♠ सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण र शिशुको स्वास्थ्य परीक्षणको लागि लाग्ने सम्पूर्ण खर्च यस संस्थाले बेहोर्नेछ। तसर्थ, यी परीक्षणहरू गराउँदा परीक्षण गराउने व्यक्तिले कुनै शुल्क तिर्नुपर्दैन।

♠ क्यान्सर परीक्षणको हकमा, परीक्षण खर्चमध्ये 90% खर्च यस संस्थाले बेहोर्नेछ भने बाँकी 10% खर्च परीक्षण गराउने व्यक्तिले बेहोर्नुपर्नेछ। यद्यपि, सर्भिकल क्यान्सर तथा कोलोन क्यान्सरको परीक्षणको हकमा, परीक्षणमा लाग्ने सम्पूर्ण खर्च यस संस्थाले बेहोर्नेछ।

♠ राष्ट्रिय क्यान्सर स्क्रिनिङ खर्चको सन्दर्भमा (बीमा शुल्कको मापदण्ड स्क्रिनिङ तालिकामा लेखिएको छ). परीक्षण लिने व्यक्तिको 10% परीक्षणको खर्चको भर देशले व्यहोर्ने छ, तसर्थ, परीक्षण लिने व्यक्तिले खर्च व्यहोर्नु पर्दैन।

[स्वास्थ्य परीक्षणको प्रक्रिया]

♠ स्वास्थ्य स्क्रिनिङको विषय हेर्नुहोस्

संस्थाले निश्चय गरेका(बस्ने ठाउँ वा काम गर्ने ठाउँ) स्क्रिनिङ कार्यक्रम र स्क्रिनिङकाविषयवस्तु निरीक्षण गर्नुहोस्।

♠ स्वास्थ्य स्क्रिनिङका लागि भेटको समय मिलाउन र स्वास्थ्य स्क्रिनिङ संस्थामा जान

तपाई बसेको ठाउँको "कुनै पनि अधिकार प्राप्त" अस्पतालमा स्वास्थ्य स्क्रिनिङ टेस्टका लागि समय मिलाउन सकिने छ। कृपया स्वास्थ्य भेटका लागि जाँदा तपाईको आफ्नो परिचय-पत्र र मेडिकल जाँचको कार्ड साथमा लैजानुहोस्।

♠ स्वास्थ्य परीक्षण परिणामको विवरण

परीक्षण नतिजा परीक्षण लिइएको स्थानमा परीक्षण निकायद्वारा परिक्षार्थीको सम्पर्क जानकारीमा मेल गरिएको हुनेछ र पुष्टिकरण जाँच सामान्य स्वास्थ्य जाँच नतिजाहरूमा आधारित रोग भएको शंकास्पद व्यक्तिहरूमा सञ्चालन गरिएको हुनेछ।

[स्वास्थ्य स्क्रिनिङको समयमा पूर्व-सावधानी (ध्यान दिनुपर्ने कुरा)]

♠ स्वास्थ्य परीक्षण (स्क्रिनिङ) गर्नुभन्दा अघिल्लो दिनको बेलुकाको 9 बजेबाट भोकै बस्नुपर्छ।

- 8 घण्टा भोकै हुनुपर्छ।
- यदि खाली वा भोको पेटमा स्क्रिनिङ (परीक्षण) गरिएन भने सही नतिजा (परिणाम) नआउन सक्छ।

♠ कृपया महिनावारी भएको बेलामा स्क्रिनिङ (परीक्षण) नगराउनुहोस् (महिनावारी भएको 2-3 दिन अघि र पछि)।

♠ स्वास्थ्य परीक्षण निश्चित संख्या (पटक) मा मात्र प्राप्त गरिन्छ। यदि तोकिएको संख्या (पटक) भन्दा बढी पटक परीक्षण भयो भने स्क्रिनिङको खर्च व्यहोर्नु पर्ने हुन्छ।

स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका
स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका__अंग्रेजी
स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका__चाइनजि
स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका __जापानजि
स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका __भेतनामी
स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका
जानकारी __फिलिपिंस(ट्यागलग)
स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका __थाई
स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका __ओज्बेक टलि
स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका __मंगोलिया
स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका__क्यम्बोकिया
स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका __नेपाली
स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका __इन्डोनेसियन
स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रमको निर्देशिका__सहिल
स्वास्थ परीक्षण कार्यक्रमको जानकारी__रसिया
स्वास्थ्य छानबीन कार्यक्रम जानकारी बर्मेली

"तपाईंलाई खुसी राख्नको लागि सानासाना कुराहरू गर्ने गर्छौं; राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा सेवा तपाईंसँग छ।"

स्वास्थ्य तथा कल्याण मन्त्रालय,
राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा सेवा

【9 कार्डीओभास्कुलर र सेरेब्रोभास्कुलर रोगका लागि सुझावहरु】
<सन्दर्भ: स्वास्थ्य तथा कल्याण मन्त्रालय>

1_धुम्रपान गर्न छोड्ने।
2_मदिरा सेवन गर्न कम गर्ने, एकदिनमा 1 वा 2 ग्लासमा कम गर्ने।
3_स्वस्थ भोजनको व्यवस्थापन गर्ने र प्रशस्त मात्रामा तरकारी र माछा खाने।
4_सम्भव भएसम्म दिनमा 30 मिनेट भन्दा बढी व्यायाम गर्ने।
5_उचित तौलको व्यवस्थापन गर्ने। नियमित कम्मरको नाप लिने।
6_तनावलाई कम गराउनुहोस् र जीवनको आनन्द लिनुहोस्।
7_समय-समयमा रक्तचाप, रगतमा चिनीको मात्रा र कोलेस्टरल नाप्नुहोस्।
8_हाइपरटेन्सन, मधुमेह, र हाईपरलिपिडिमियालाई कम गराउनुहोस् र उपचार गराउनुहोस्।
9_स्ट्रोक (मस्तिष्किघात) र ट्रान्स्मुरल माइओकार्डीअल इन्फ्र्याक्सनलाई एकदमै याद दिनुहोस्, र आपतकालिन समयमा तत्काल औषधि उपचारलाई ध्यान दिनुहोस्।

【विदेशी भाषाहरूमा भएको HNIS को वेब पृष्ठ】

- ☞ http://www.nhis.or.kr/english/
- ☞ http://www.nhis.or.kr/japanese/
- ☞ http://www.nhis.or.kr/chinese/
- ☞ http://www.nhis.or.kr/vietnamese/

【NHIS को अंग्रेजी कल सेन्टर】
☎ 033-811-2000
साङ्केतिक भाषामा प्रश्नावली र स्वास्थ्य परीक्षणको जानकारी】Health iN गृहपृष्ठ