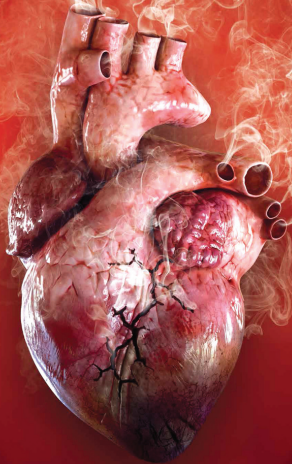


विश्व सूतिजन्य पदार्थरहित दिवस : ३१ मे  
जेठ १७, २०७५



“सूतिजन्य पदार्थको प्रयोगले मुटुलाई क्षति पुऱ्याउँछ  
स्वास्थ्य रोजौं : सूतिजन्य पदार्थ होइन”

विश्व स्वास्थ्य संगठन र यसका सदस्य राष्ट्रहरूले हरेक वर्ष ३१ मे का दिन विश्व सूतिजन्य पदार्थरहित दिवस मनाउने गर्दछन् । यस वर्ष विश्व सूतिजन्य पदार्थरहित दिवस २०१८ सूतिजन्य पदार्थ र मुटुरोगमा केन्द्रित गरिएको छ ।

- मुटुरोग एवम् मस्तिष्कघातलगायत अन्य मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोगहरू सूतिजन्य पदार्थको प्रयोगसँग सम्बन्धित छन्, जुन विश्वमै मृत्युको प्रमुख कारण हुन् ।
- सूतिजन्य पदार्थको कारणले मुटु स्वास्थ्यमा पर्ने जोखिम कम गर्नको लागि उपयुक्त क्रियाकलाप र उपायहरूको बारेमा सचेतना जगाउनुपरेको छ ।

**सूतिजन्य पदार्थले विश्वव्यापीरूपमा मानिसहरूको मुटु स्वास्थ्यलाई खतरामा पारेको छ ।**

हृदयघात, मस्तिष्कघात र मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोगहरूको प्रमुख कारण सूतिजन्य पदार्थको प्रयोग हो । यसको प्रयोगले मुटुमा पुऱ्याउने क्षति र हुने मृत्युको बारेमा धेरैलाई थाहा भए तापनि सूतिजन्य पदार्थ नै मुटु तथा रक्तनली सम्बन्धी रोगको एक मुख्य कारण हो भन्ने कुरा कमैलाई मात्र थाहा छ ।

**सूतिजन्य पदार्थ, मुटु र अन्य मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोगहरूको केही तथ्यहरू**

विश्वभर अरू कारणले भन्दा मुटु तथा रक्तनली सम्बन्धी

रोगहरूको कारणले हुने मृत्यु बढी छ। सूतिजन्य पदार्थको प्रयोग र अप्रत्यक्ष धूम्रपानको कारणले मुटुसम्बन्धी रोगहरूको कारणले हुने मृत्यु मध्येको लगभग १२% हुन्छ। उच्च रक्तचापपछि, सूतिजन्य पदार्थको प्रयोग नै मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोगको प्रमुख दोस्रो कारण हो। विश्वव्यापीरूपमा ७० लाखभन्दा बढी मानिसहरूको मृत्यु सूतिजन्य पदार्थको कारणले र त्यसमध्ये भण्डै ९ लाख मानिसहरूको मृत्यु अप्रत्यक्ष धूम्रपानको कारण हुने गर्दछ। विश्वका १ अरब धूम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूमध्ये ८०% व्यक्तिहरू निम्न तथा मध्यम आय भएका देशहरूमा रहेका छन्।

- धूम्रपानको अप्रत्यक्ष असरबाट सर्वसाधारणलाई बचाउन पूर्णरूपमा धूम्रपान रहित सार्वजनिक स्थल, कार्यस्थल र सार्वजनिक सवारी साधन बनाउने।
- सूतिजन्य पदार्थको प्रयोग त्याग्न सहयोग गर्ने
- सादा प्याकेजिङ्ग र सम्पूर्ण सूतिजन्य पदार्थमा चित्रात्मक चेतावनीमूलक सन्देश कार्यान्वयन सुदृढीकरण गरी सूतिजन्य पदार्थको जोखिमबारे सचेत गराउने।
- सूतिजन्य पदार्थको प्रयोगको असर र अप्रत्यक्ष धूम्रपानको असरबारे जनचेतना जगाउन सूतिजन्य पदार्थविरुद्ध आम संचार अभियान प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्ने।
- सूतिजन्य पदार्थको विज्ञापन, प्रवर्धन र प्रायोजनमा रोकसम्बन्धी कानूनहरूको पालना सुदृढ गर्ने।
- सूतिजन्य पदार्थमा कर वृद्धि गरी क्रय क्षमता कम बनाउने

### विश्व सूतिजन्य पदार्थरहित दिवस २०१८ अभियानका लक्ष्यहरू

- सूतिजन्य पदार्थको प्रयोगले मुटु र मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोगहरूको जोखिमबारे सचेतना गर्ने।
- सूतिजन्य पदार्थको प्रयोग र अप्रत्यक्ष धूम्रपानले पार्ने असरबारे आम नागरिकहरूमा सचेतना बढाउने।
- सूतिजन्य पदार्थको प्रयोग त्याग गराई मुटु स्वास्थ्य प्रवर्धनको लागि सर्वसाधारण र अन्य साभेदारहरूलाई प्रतिबद्ध गर्ने अवसर प्रदान गर्ने।
- विश्व स्वास्थ्य संघ सूतिजन्य पदार्थ नियन्त्रण महासन्धिमा भएका प्रमाणित MPOWER को कार्यान्वयन सुदृढीकरण गर्न सम्पूर्ण देशहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने।



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेकु, काठमाडौं।  
फोन : ०१-४२५४६१३, ४२५४२७१  
आ.व. २०७४/२०७५