

हिमालयन चर्ना (HIMALAYAN CHRNA)

(सामुदायिक स्वास्थ्य श्रोत-साधन तथा आवश्यकता मुल्यांकन)

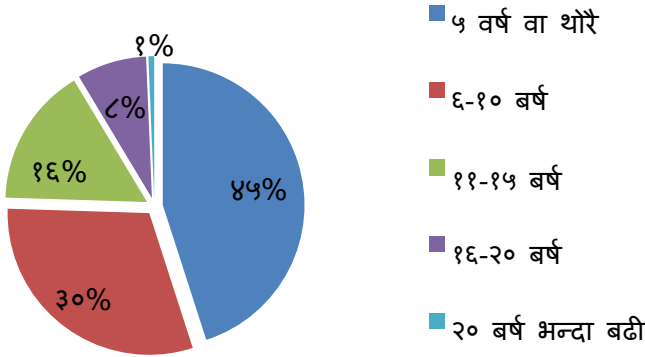
एसियन अमेरिकन स्वास्थ्य अध्ययन केन्द्र (CSAAH) ले अधिकार, युनाईटेड शेर्पा यसोसियसन, तिबेटन देगे सोसाईटी, र मुस्तांग क्विदुगको साझेदारीमा न्यु योर्कको हिमालयन समुदायमा नोवेम्बर २०१३ र अगष्ट २०१४ को बिचमा १५६ वटा सर्वेक्षण गरेको थियो ।

न्यु योर्क शहरको हिमालयन समुदाय जातीय रूपमा विविध रहेको र धेरै भिन्न जातजाति र समुदायहरू जस्तै बाहुन, क्षेत्री, र आदिवासी जनजाती मिलेर बनेको छ जसमा हिन्दु जातीय प्रणालीको बाहुल्यता नभएको र तिबेटन-बर्मन भाषा बोल्ने उप-समूह पनि पर्दछ । सर्वेक्षण गरिएका व्यक्तिहरूमा प्राय जसो नेपाली वा तिबेटनहरू थिए ।

जनसांख्यिक जानकारी

एउटा उदाउँदो समुदाय: सर्वेक्षणका १००% सहभागीहरू अमेरिका बाहिर जन्मेका थिए। उनीहरूको औसत अमेरिका बसाई ७ वर्ष थियो ।

अमेरिकाको बसाई अबधि--वर्षमा



अंग्रेजी भाषामा न्यून दक्षता

- अधिकतम (८७%) व्यक्तिहरू 'अति राम्रो' भन्दा कम स्तरको अंग्रेजी बोल्छन्
- ३९% ले 'राम्रो स्तरको नभएको' अंग्रेजी बोल्छन् वा 'कति पनि' बोल्दैनन्

शिक्षा

- ५१% संग माध्यमिक विद्यालय स्तरको भन्दा कम शिक्षा छ
- १७% संग केही कलेज शिक्षा छ
- १९% कलेज पास भएका छन्

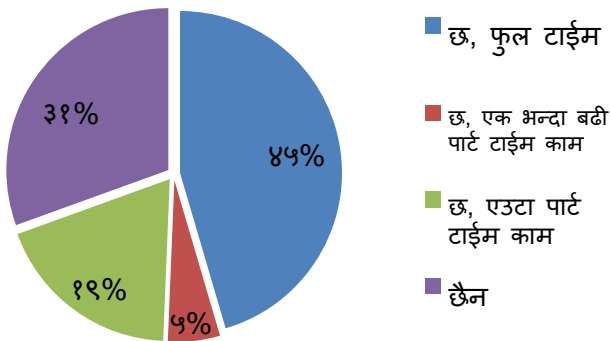


चर्ना हिमालयनमा प्रतिक्रिया दिनेहरू मध्ये...

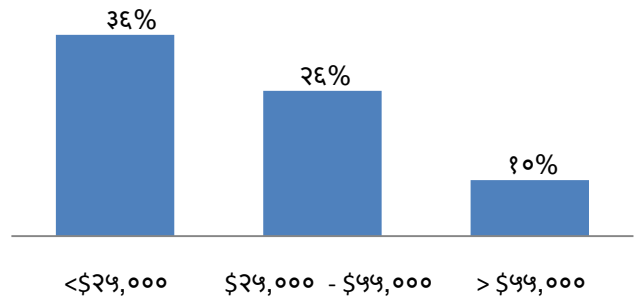


रोजगारी

९०% भन्दा बढी सहभागीहरू १८-६४ वर्ष भित्रका काम गर्न सक्ने उमेरका बयस्कहरू थिए ।



न्यून आय



लामो कार्य-घण्टा

काम गर्ने मध्येका चर्ना हिमालयनमा प्रतिक्रिया दिनेहरू:

- २८% ले ३४ घण्टा भन्दा कम काम गर्छन्
- ३६% ले ३५-४०% काम गर्छन्
- ३६% ले ४० घण्टा वा सो भन्दा बढी काम गर्छन्

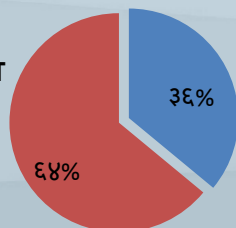
चर्ना हिमालयनमा प्रतिक्रिया दिनेहरूमा जसले कम गर्दैनन्, उनीहरू मध्ये ३३% विद्यार्थी, अबकास प्राप्त, र गृहिणीहरू छन्

सामान्य स्वास्थ्य

आफ्नो बुझाईमा आफ्नो स्वास्थ्यको अवस्था हिमालयन चर्नामा प्रतिक्रिया दिनेहरूलाई उनीहरूको आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था मुल्यांकन गर्न भनिएको थियो:

६५% ले उनीहरूको स्वास्थ्य राम्रो, निकै राम्रो, वा अति उत्तम भनेर भनेका थिए ।

३४% ले उनीहरूको स्वास्थ्य ठिकै वा कमजोर भनेर भनेका थिए ।



के तपाईंलाई थाहा थियो ?

हिमालयन चर्नामा प्रतिक्रिया दिनेहरू मध्येको स्वास्थ्य सम्बन्धि प्रमुख चासोको बिषय निम्नानुसार थियो:

- ✓ टाउको दुख्ने (३३%)
- ✓ मुख वा दांतको स्वास्थ्य (२६%)
- ✓ मुटु तथा रक्तनली सम्बन्धि रोगहरू (२५%)

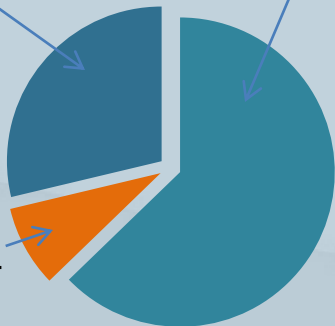
स्वास्थ्य सेवाको पहुँच

हिमालयन चर्नामा प्रतिक्रिया दिनेहरूको स्वास्थ्य सेवाको पहुँच

२७% संग स्वास्थ्य बीमा छैन

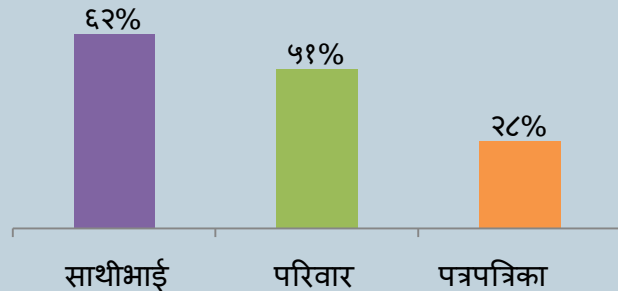
६३% सार्वजनिक वा सरकारी बीमाबाट कभर भएका छन् (मेडीकेड, मेडीकेयर, वा अन्य)

९% संग निजी वा रोजगारदाताबाट प्राप्त स्वास्थ्य बीमा छ



स्वास्थ्य सम्बन्धि जानकारी

हिमालयन चर्नामा प्रतिक्रिया दिएकाहरू मध्येले उनीहरूको स्वास्थ्य र स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धि जानकारी मुख्य रूपमा यसरी पाउँछन्:



स्वास्थ्य सेवा प्रदायक

झन्डै १४% संग नियमित स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छैनन्। नियमित स्वास्थ्य सेवा प्रदायक भएका मध्ये:

- १४% ले केही हद सम्म के महसुस गर्छन् भने उनीहरूको डाक्टरले उनीहरू र उनीहरूको जीवनस्तरलाई तल्लो नजरले हेर्छन्।
- ५२% ले के बताए भने उनीहरूको पछिल्लो पटकको डाक्टर संगको भेटमा डाक्टरले उनीहरूसंग गरेको सबै कुरा बुझेका थिएनन्।



नियमित जाँच

को तुलनामा

मेडिकल ईमरजेन्सी



सर्भे गरिएका मध्ये ३०% स्वास्थ्य सेवाको लागि ईमरजेन्सीमा जान्छन्

- ७७% ले गत वर्ष आफ्नो नियमित शारीरिक जाँच गराउनको लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसंग गएका थिए, जुन चाहिँ सबै न्यु योर्क बासिन्दाको ८८% भन्दा कम हो।
- ९% ले कहिले पनि शारीरिक जाँच गराएका थिएनन्।
- ४३% ले बिरामी हुँदा वा घाइते हुँदा निजी डाक्टरकहाँ गएका थिए।

स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न आईपरेका बाधाहरू

के तपाईंलाई थाहा थियो?

हिमालयन चर्ना मा प्रतिक्रिया दिनेहरू मध्ये ७% ले के भनेका थिए भने उनीहरूले गत वर्ष आवश्यक मेडिकल सेवा, परीक्षण, वा उपचार प्राप्त गर्न अप्ठ्यारो परेको थियो, जसका कारणहरू निम्न थिए: खर्च (५७%) वा उनीहरूले कामबाट छुट्टी नपाएर (२९%)

उच्च तौल/अधिक मोटोपना

बडी मास इन्डेक्स(बि एम आई/BMI) भनेको उचाई र तौलको अनुपातमा शरीरमा भएको बोसोको मात्राको मापन हो जुन पुरुष र स्त्री दुवैमा लागू हुन्छ। प्रचलित बि एम आई/BMI को मापन अनुसार हिमालयन चर्नामा प्रतिक्रिया दिनेहरू मध्ये लगभग आधा जति उच्च तौल र ११% अधिक मोटोपना भएका थिए। यसलाई न्यु योर्क बासिन्दासंग तुलना गर्दा उनीहरू मध्ये ३३% उच्च तौलका र २३% अधिक मोटोपना भएका थिए। प्रचलित एसियन बि एम आई/BMI अनुसार, हिमालयन चर्नामा प्रतिक्रिया दिनेहरू मध्येको उच्च तौल र अधिक मोटोपनाको संख्या क्रमशः ४७% र २९% हुन जान्छ।

स्वास्थ्य विवरण

स्वस्थकर खानाको पहुँच



- लगभग १७% सर्भेक्षण सहभागीहरू 'कहिलेकाहीं' पोषिलो खाना किन्ने पैसा नपुगेर चिन्तित हुन्छन्
- २३% ले भनेका थिए कि उनीहरूको घरबाट ताजा फलफुल र सागसब्जी किन्ने ठाउँसम्म पुग्न १०-मिनेट वा सो भन्दा बढी हिंड्नु पर्छ।

शारीरिक क्रियाकलाप

निष्क्रिय जीवनयापन धेरै दिर्घ रोगहरू जस्तै अधिक मोटोपना, मधुमेह, मुटु रोग, र उदासीपन (डिप्रेसन) संग सम्बद्ध रहेको छ। हिमालयन चर्नामा प्रतिक्रिया दिनेहरू मध्ये-

- ४०% कुनै पनि शारीरिक क्रियाकलापमा सहभागी हुँदैनन् जुन संख्या न्यु योर्क बासीसंग तुलना गर्दा २६% हो।
- लगभग ४२% साप्ताहिक रूपमा पर्याप्त शारीरिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन्छन्। पर्याप्त शारीरिक क्रियाकलाप भन्नाले प्रति हप्ता १५० मिनेट भन्दा बढी समय मध्यम खालको शारीरिक क्रियाकलापमा सहभागी हुनु, वा ७५ मिनेट भन्दा बढी समय तिब्र गतिको शारीरिक क्रियाकलापमा सहभागी हुनु वा दुवैको जोड हो।



दांत वा मुखको स्वास्थ्य

दोश्रो मुख्य स्वास्थ्य चासो हो

अधिकांश (६०%) हिमालयन चर्नामा प्रतिक्रिया दिनेहरू मध्येले उनीहरूको दांत वा मुखको स्वास्थ्यलाई 'कमजोर' वा 'ठिकै' भनेर बताएका थिए ।

मानसिक स्वास्थ्य अवस्था: पुरा नभएको आवश्यकता

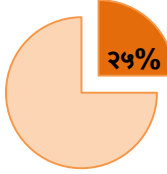
हिमालयन चर्नामा प्रतिक्रिया दिनेहरूले कसरी आफ्नो बिगतको दुई हप्ताको अनुभव बताउँछन् भन्ने कुराको निर्धारण गर्नको लागि उनीहरूको डिप्रेसन वा उदासीपनको जांच गरिएको थियो:

९% मानसिक स्वास्थ्य सेवाबाट सम्भावित रूपमा फाईदा लिन सक्छन्

- यो जोखिममा रहेको समूह मध्ये, लगभग २५% लाई "मध्यम" खालको डिप्रेसन भएको बुझिन्छ
- ८% लाई 'मध्यम-गम्भीर' डिप्रेसन भएको बुझिन्छ
- यसो भएता पनि, १००% ले के भनेका थिए भने उनीहरू कहिल्यै पनि डिप्रेसनको लागि जांच गर्न गएका थिएनन्

मुटु तथा रक्तनली सम्बन्धि रोगहरूको जोखिम बढाउने तत्वहरू:

उच्च कोलेस्टेरोल र उच्च रक्तचाप मुटु तथा रक्तनली सम्बन्धि रोगहरू (सी भी डी)को जोखिम बढाउने तत्वहरू हुन्, जसले मुटु सम्बन्धि रोगहरू र मस्तिष्कघात गराउन सक्छ ।



चर्नामा प्रतिक्रिया दिनेहरू मध्येले के भनेका थिए भने सी भी डी उनीहरू र परिवारको एउटा मुख्य चासोको बिषय हो

- दुई तिहाई भन्दा धेरैले कोलेस्टेरोलको चेक-अप गराएका थिए, अघिल्लो बर्ष यो संख्या ५५% थियो ।
- १६% ले उनीहरूमा उच्च कोलेस्टेरोल भएको बताएका थिए । यसको तुलनामा ३०% न्यु योर्क बासिन्दालाई उनीहरूका डाक्टरले सोहि कुरा बताएका थिए ।
- उच्च कोलेस्टेरोल भएका सर्भ सहभागी मध्ये हाल ४४% ले कोलेस्टेरोलको औषधि सेवन गरिराखेका छन् ।
- ९०% सर्भ सहभागीहरूले उच्च रक्तचापको चेक-अप गराएका थिए, अघिल्लो बर्ष यो संख्या ८०% थियो ।
- २९% ले उनीहरूमा उच्च रक्तचाप भएको कुरा बताएका थिए । त्यसैगरी, २९% न्यु योर्क बासिन्दालाई उनीहरूमा उच्च रक्तचाप भएको कुरा उनीहरूका डाक्टरले बताएका थिए ।
- उच्च रक्तचाप भएका सर्भका सहभागीहरू मध्ये हाल ७४%ले उच्च रक्तचापको औषधि सेवन गरिराखेका छन् ।

के तपाईंलाई थाहा थियो?

केवल ४२% -- आधा भन्दा कम -- हिमालयन चर्नामा सहभागी ५० बर्ष भन्दा बढी उमेरका लोग्ने मान्छेहरूले प्रोस्टेट जांच गराएका थिए ।

मधुमेय

मधुमेयबाट बच्न र यसको उपचार गर्नको लागि बारम्बार रगतमा हुने ग्लुकोजको मात्रा जांच गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

- लगभग ७४% ले पहिलेनै रगतमा हुने ग्लुकोजको मात्रा जांच गराई सकेका थिए
- लगभग ६% लाई उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट उनीहरूलाई पहिलेनै मधुमेह भएको कुरा भनिएको थियो, जुन चाँही न्यु योर्कका बासिन्दाको ११% भन्दा कम हो*
- मधुमेह भएका मध्ये लगभग ७८% ले उक्त समयमा उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबाट दिईएको मधुमेहको औषधिहरू सेवन गरिरहेका थिए

ओस्टियोपोरोसिस

जीवनको उत्तरार्धमा हुने ओस्टियोपोरोसिसको जोखिम बढाउने दुईवटा तत्वहरू:

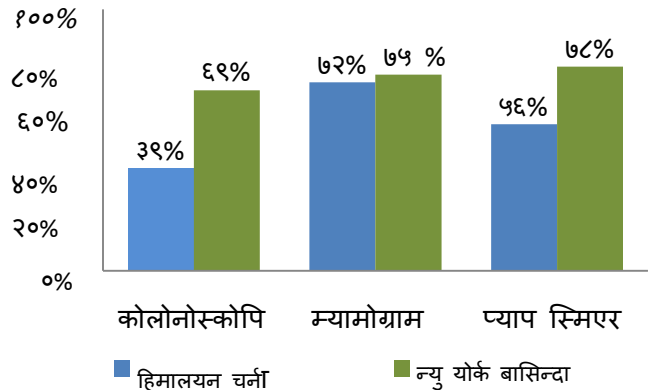
- एसियन बंशको हुनु
- महिला हुनु



समयमै जचाउने र हस्तक्षेप गर्नाले बाथ र जोर्नीको समस्या जस्ता कमजोर स्वास्थ्य अवस्थाबाट बच्न सकिन्छ ।

- हिमालयन चर्नामा प्रतिक्रिया दिने ५०% भन्दा बढी ६५+ बर्षका महिलाहरू कहिल्यै पनि हड्डीमा हुने खनिज तत्वको घनत्व जचाउन गएका थिएनन् ।

क्यान्सर परिक्षणको न्युन दर



- ५० बर्ष भन्दा धेरै उमेरका हिमालयन चर्नाका सहभागीहरू मध्ये केवल ३९%ले कोलोनुस्कोपी गराएका थिए, जब कि बिगत १० बर्षमा ५० बर्ष भन्दा बढी उमेरका ६९% न्यु योर्क बासिन्दाहरूले कोलोनुस्कोपी गराएका थिए*
- २१ बर्ष भन्दा बढी उमेरका हिमालयन चर्नामा सहभागी महिलाहरू मध्ये झन्डै ६२%ले डाक्टरको मा गएर स्तन जांच गराएका थिए
- ४० बर्ष भन्दा माथिका झन्डै ६१% महिला सहभागीहरूले गएको दुई बर्षमा म्यामोग्राम गराएका थिए, जुन न्यु योर्कका महिलाहरूको ७५% थियो*
- सर्भ गरिएका हिमालयन चर्नाका महिलाहरू मध्ये गएको तिन बर्षमा ५२% ले प्याप स्मिपर गराएका थिए, यसको तुलनामा न्यु योर्कका महिलाहरूको ७८% हो**

धुम्रपान



- १२% हिमालयन चर्नामा सहभागीहरू बर्तमानमा धुम्रपान गर्दछन
- एक-तिहाई सहभागीहरूले अरु सुर्तीजन्य उत्पादन जस्तै पान को प्रयोग गर्ने गरेका थिए
- २१% लोग्ने मान्छेहरू बर्तमान रुपमा धुम्रपान गर्दछन, जुन चाँही न्यु योर्कका लोग्ने मान्छेहरूको धुम्रपान गर्नेहरूको संख्या (२०%) भन्दा अलिकति बढी हो*
- सभै गरिएका महिलाहरू मध्ये ४% बर्तमान रुपमा धुम्रपान गर्दछन; यसको तुलनामा न्यु योर्कका धुम्रपान गर्ने महिलाहरूको संख्या १२.५% छ *

रक्सी/अल्कोहल

- झन्डै आधा सहभागीहरूले हाल रक्सी सेवन गर्छन
- लगभग १४% सहभागीहरूले गत ३० दिनमा एकै चोटीमा ५ वा बढी ड्रिक्स सेवन गरेका थिए, जुन अति-सेवन (बिन्ज ड्रिक्स) मानिन्छ
- अति-सेवन गर्ने मध्येका सहभागीहरू मध्ये, १८% पुरुष र १०% महिला थिए
- अति-सेवन गर्ने मध्येका सहभागीहरू मध्ये, १८% पुरुष र १०% महिला थिए*
- ती न्यु योर्क बासिन्दा जुन बिन्ज ड्रिक्स गर्ने समुहमा परेका थिए, उनीहरू २४% पुरुष र १३% महिला थिए

क्षयरोग

झन्डै ८०% सहभागीहरूले पहिल्यै क्षयरोगको जांच गराएका थिए ।

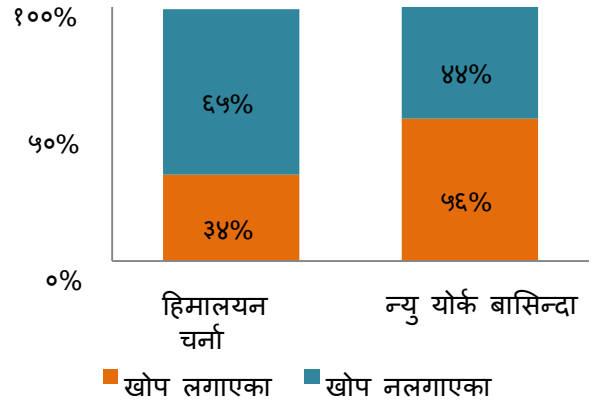
- ७% लाई उनीहरूका डाक्टरले भनेका थिए कि उनीहरूमा टीबी इन्फेक्सन थियो
- बिगतमा टीबी भएका सहभागीहरू मध्ये १३% ले डाक्टरले सिफारिस गरेको औषधि सेवन गरेका थिए

हेपटाईटिस बि

- ७२% सहभागीहरू पहिलानै हेपटाईटिस बि को जांच गराएका थिए
- झन्डै २% मा इन्फेक्सन भएको छ

मौसमी फलु खोप

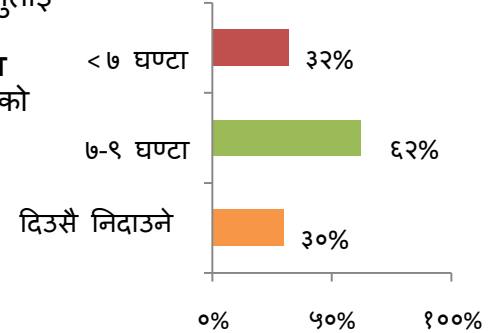
- केवल लगभग एक तिहाई हिमालयन सहभागीहरूले गत बर्ष फलुको खोप लिएका थिए, यसको तुलनामा न्यु योर्क बासिन्दाको संख्या आधा (५०%) भन्दा बढी थियो*



सिफारिस अनुसारको नपुगेको सुताई

सुताईले स्वस्थ दिमागले काम गर्न मद्दत गर्छ जसले राम्रो मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्छ । पर्याप्त सुताईको अभावले कुनै पनि व्यक्तिले कति राम्रोसंग सौच्छ, काम गर्छ, सिक्छ, वा अरुसंग मिल्न सक्छ भन्ने कुरामा प्रभाव पार्छ ।** केवल ६२% हिमालयन सहभागीहरूले सिफारिस अनुसारको घण्टा सुत्ने गरेको कुरा बताएका थिए ।

- ७-९ घण्टाको सुताई स्वस्थ प्रौढको लागि सिफारिस गरिएको सुताईको परिमाण हो



- ३०% सहभागीहरूले दिउसै थाहै नपाई निन्द्रा लाग्ने गरेको बताएका थिए

सामाजिक वातावरण

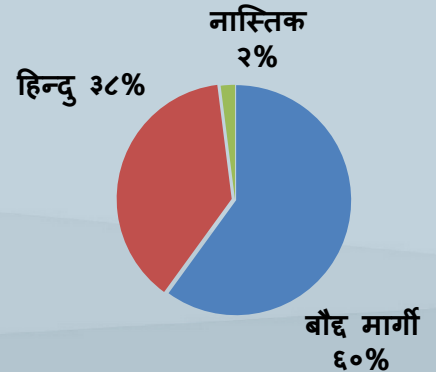
छर-छिमेक



- एक-तिहाई भन्दा बढाल क विश्वास गर्छन भने उनीहरूका छिमेकका मानिसहरु विश्वास गर्न योग्य, अरु संग मिल्ने, र एक आपसमा हेर-विचार गर्ने खालका छन्
- ४२%ले के विश्वास गर्छन भने आपतको बेलामा छिमेकीहरूले उनीहरूलाई सहयोग गर्छन

धार्मिकता

- हिमालयन सहभागीहरू मध्ये जसले हिन्दु वा बौद्ध मार्गी भनेर जनाएका थिए, १९% ले हप्ताको एक पटक धार्मिक कार्यक्रम वा पूजामा भाग लिन्छन
- ६७% ले न्यूनतम रुपमा पनि दिनको एक पटक प्रार्थना गर्छन



निस्कर्ष

दक्षिण एसियन उप-समूहहरूमा गम्भीर स्वास्थ्यसंग सम्बन्धित असमानताहरू बिध्यमान रहेको भन्ने साहित्य/लेखको निस्कर्ष वा परिणामलाई हिमालयन चर्नाको परिणामले पुष्टि गर्छ । हिमालयन समुदायमा न्युन स्तरको अंग्रेजी भाषाको दक्षता र उच्च दरको गरिबी भएको कुरा देखियो । सर्भ गरिएका हिमालयन बासिन्दाहरूमा पाठेघरको क्यान्सर र मुख वा दांतको स्वास्थ्य जस्ता केहि प्रकारका स्वास्थ्य जांच सूचकहरू तुलनात्मक रूपमा न्यु योर्क बासिन्दाको भन्दा न्युन थिए ।

स्वास्थ्य प्रबर्धन

हिमालयन समुदायको स्वास्थ्य तथा हित सुधारको लागि हिमालयन समुदायमा आधारित संघ-संगठनहरूसंग साझेदारी गरेर समुदायमा आधारित स्वास्थ्य सम्बर्धन तथा रोकथाम (जस्तै: स्वास्थ्य परिक्षण क्रियाकलापहरू) का कार्यक्रमहरू विकास गर्नु आवश्यक रहेको छ ।

*New York City comparison data derived from the New York City Department of Health and Mental Hygiene's EpiQuery: NYC Interactive Health, 2013 NYC Community Health Survey data at <http://on.nyc.gov/1Cf1RAAt>.

**National Institute of Health. "Why Is Sleep Important?" NHLBI, NIH. <http://1.usa.gov/1zdBlfa>.

†New York City comparison data derived from New York City Department of Health and Mental Hygiene's EpiQuery: NYC Interactive Health, 2010 Survey Trends data at <http://on.nyc.gov/1AnvDsL>

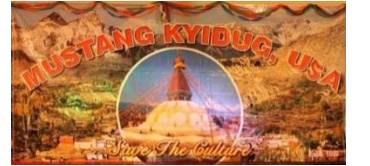
†† New York City comparison data derived from New York City Department of Health and Mental Hygiene's EpiQuery: NYC Interactive Health, 2012 Survey Trends data at <http://on.nyc.gov/1AnvDsL>

यो अध्ययन नेसनल इन्स्टिच्युट अफ हेल्थ- नेसनल इन्स्टिच्युट अन माइनोरिटी हेल्थ एण्ड हेल्थ डीसप्यारिटीज P60MD000538 को सहयोगमा गरिएको हो



med.nyu.edu/asian-health

एन वाई यु (NYU) सेन्टर फर द स्टडी अफ एसियन अमेरिकन हेल्थ-सिसा (CSAAH) को उद्देश्य अनुसन्धान, तालिम र सहकार्यबाट एसियन अमेरिकन समुदायमा स्वास्थ्य प्रार्थमिकताहरू पत्ता लगाउनु र स्वास्थ्य विभेदलाई घटाउनु हो ।



प्रोजेक्ट सम्बन्धि अन्य जानकारीको लागि, कृपया तल दिईएको ब्यक्तिसंग सम्पर्क गर्नुहोस्:

क्याटलिन राइडआउट, एम पी एच
प्रोग्राम मेनेजर
सेन्टर फर द स्टडी अफ एसियन अमेरिकन हेल्थ
catlin.rideout@nyumc.org
२१२-२६३-७८६९