



# नेपाल STEPS सर्वेक्षण, २०१९

## संक्षिप्त नतिजा

नेपालमा नसर्ने रोग सम्बन्धि जोखिम तत्वको सर्वेक्षण (STEPS सर्वेक्षण) फेब्रुअरी देखि मे २०१९ सम्म गरिएको थियो । यस सर्वेक्षणमा जनसांख्यिक र बानीब्यहोरा सम्बन्धी (सुर्तिजन्य पदार्थ, मदिरा, आहार, शारीरिक क्रियाकलाप) विवरणहरु संकलन गरिएको थियो । मोटोपन र उच्च रक्तचापको व्यापकता पत्ता लगाउन उचाइ, तौल र रक्तचाप जस्ता शारीरिक मापन गरिएको थियो । त्यसै गरी रगतमा चिनी र कोलेस्ट्रॉलको मात्रा पत्ता लाउन बायोकेमिकल (biochemical) मापनहरु संकलन गरिएको थियो ।

यो सर्वेक्षण १५-६९ वर्ष उमेर समुहका वयस्कहरुको जनसंख्यामा आधारित छ । उक्त उमेर समुहको प्रतिनिधित्व गर्न multistage sample design को प्रयोग गरिएको थियो । यस सर्वेक्षणमा ५५९३ जना वयस्कहरु सहभागी भएका थिए र समग्रमा, सहभागिता ८६.४% थियो । २०२४ मा STEPS सर्वेक्षण पुनः गर्ने योजना रहेको छ ।

१५-६९ वर्ष उमेरका सहभागिहरुको परिणामहरु	Both Sexes दुबैमा	Males पुरुष	Females महिला
<b>सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन (Tobacco Use)</b>			
हाल सुर्तिजन्य पदार्थ (धुम्रपान वा धुँवारहित) सेवन गर्नेको प्रतिशत	२८.९ (२६.३-३१.५)	४८.३ (४३.५-५३.१)	११.६ (९.८-१३.५)
हाल दैनिक सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन गर्नेको प्रतिशत	२४.१ (२१.८-२६.५)	४०.१ (३५.४-४४.७)	१०.० (८.४-११.६)
हाल धुम्रपान सेवन गर्नेको प्रतिशत	१७.१ (१५.१-१९.१)	२८.० (२४.५-३१.५)	७.५ (६.१-८.९)
हाल दैनिक धुम्रपान सेवन गर्नेको प्रतिशत	१३.३ (११.४-१५.३)	२०.८ (१७.४-२४.१)	६.७ (५.४-८.१)
हाल चुरोट (उत्पादन गरिएको चुरोट वा हातले बेरेको चुरोट) सेवन गर्नेको प्रतिशत	१४.८ (१२.६-१६.५)	२४.६ (२०.८-२७.७)	६.२ (४.६-७.२)
हाल धुँवारहित सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन गर्नेको प्रतिशत	१८.३ (१५.८-२०.७)	३३.३ (२८.८-३७.८)	४.९ (३.३-६.५)
हाल दैनिक धुँवारहित सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन गर्नेको प्रतिशत	१५.३ (१३.१-१७.५)	२८.२ (२३.९-३२.५)	३.८ (२.६-५.१)
दैनिक धुम्रपान गर्ने मध्य, पहिलो पटक धुम्रपान गर्न शुरु गर्दाको औसत उमेर	१७.८ (१७.१-१८.२)	१७.७ (१६.८-१८.१)	१८.४ (१७.३-१९.२)
हाल दैनिक रुपमा बिधुतिय चुरोट प्रयोग गर्नेको प्रतिशत	०.८ (०.४-१.३)	१.७ (०.८-२.७)	०.० (०.०-०.१)
<b>मद्यपान सेवन (Alcohol Consumption)</b>			
जीवनमा कहिल्यै मद्यपान सेवन नगर्नेको प्रतिशत	७२.२ (६८.८-७५.५)	५६.० (५०.९-६१.२)	८६.५ (८३.५-८९.१)
बिगतमा मद्यपान सेवन गर्ने गरेको तर १२ महिना भित्र नगर्नेको प्रतिशत	४.० (२.९-५.१)	५.३ (३.९-६.८)	२.७ (१.५-४.०)
हाल मद्यपान सेवन गर्नेको प्रतिशत (बितेको १२ महिना भित्रमा मद्यपान सेवन गरेको)	२३.९ (२१.०-२७.०)	३८.६ (३४.०-४३.५)	१०.८ (८.५-१३.६)
हाल मद्यपान सेवन गर्नेको प्रतिशत (बितेको ३० दिन भित्रमा मद्यपान सेवन गरेको)	२०.८ (१८.२-२३.४)	३४.४ (३०.२-३८.६)	८.८ (६.६-११.०)
बितेको ३० दिन भित्रमा अत्याधिक मद्यपान सेवन (६ वा ६ भन्दा बढी स्टान्डर्ड ड्रिक्स) गर्नेको प्रतिशत (कुल जनसंख्या)	६.८ (५.३-८.२)	१२.४ (९.८-१५.१)	१.७ (०.८-२.७)

१५-६९ वर्ष उमेरका सहभागिहरूको परिणामहरू	Both Sexes दुबैमा	Males पुरुष	Females महिला
हाल मद्यपान सेवन (बितेको ३० दिनमा) गर्ने मध्य, बितेको ७ दिन भित्रमा छिमेकी देश/अन्य देशबाट किनेको वा पिउनलाई अयोग्य वा कर नतिरेको मादक पदार्थ पिउनेको प्रतिशत	६८.५ (६२.२-७३.८)	६५.८ (५८.६-७२.०)	७७.७ (७०.०-८४.७)
<b>आहार (Diet)</b>			
औसतमा १ दिनमा खाने गरेको फलफुल र/वा तरकारीको सर्भिडको औसत संख्या (१ सर्भिड = ८० ग्राम)	२.० (१.९(२.२)	२.१ (१.९(२.२)	२.० (१.८(२.१)
औसतमा १ दिनमा ५ सर्भिड भन्दा थोरै फलफुल र/वा तरकारी खानेको प्रतिशत	९६.७ (९४.३-९८.०)	९७.० (९४.८-९८.३)	९६.३ (९३.२-९८.०)
<b>नून (Salt)</b>			
खाना खानु अघि वा खाइरहँदा खानामा नून वा नुनीलो सस् सधैं वा प्राय थपेर खानेको प्रतिशत	९.२ (७.५-११.२)	९.८ (७.६-१२.६)	८.७ (६.९-१०.८)
नून बढि मात्रामा हालिएको तयारी खानेकुरा (जंक फुड) सधैं वा प्रायजसो खानेको प्रतिशत	१९.५ (१६.२-२३.३)	२१.१ (१६.६-२६.३)	१८.१ (१५.०-२१.८)
खानामा नूनको मात्रा नियन्त्रण गर्न सधैं जसो केहि उपाय अपनाउनेको प्रतिशत (जस्तै तयारी खानेकुरा कम मात्रामा खाने वा खाँदै नखाने, घर बाहिरको खाना नखाने आदि)	२.६ (१.७-३.८)	३.० (१.७-५.१)	२.२ (१.५-३.२)
औसत नून सेवन प्रतिदिन (ग्राममा)(स्पट युरिन परिक्षणमा आधारित)*	९.१ (९.०-९.२)	९.६ (९.४-९.८)	८.७ (८.६-८.८)
<b>शारीरिक क्रियाकलाप (Physical Activity)</b>			
अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि गर्नेको प्रतिशत (प्रति हप्ता १५० मिनेट भन्दा कम समय मध्यम परिश्रम पर्ने वा सो सरहको गतिविधि भनेर परिभाषित गरिएको) **	७.४ (५.७-१०.१)	८.२ (५.५-११.६)	६.६ (५.२-१०.०)
प्रति दिन शारीरिक गतिविधिमा खर्च हुने औसत समयको मध्यक (मध्यम परिश्रम मिनेटमा) (इन्टर क्वार्टाइल रेन्जमा प्रस्तुत गरिएको)	२१० (१०.०-३९४.३)	२३१.४ (९८.६-४२०.०)	१८८.६ (९०.०-३६८.६)
<b>पाठेघरको मुखको क्यान्सरको स्क्रीनिङ (३०-४९ वर्ष उमेरको महिला) (Cervical Cancer Screening (women 30-49 years of age))</b>			
पाठेघरको मुखको क्यान्सरको (सर्विकल क्यान्सर) को परिक्षण गराउनेको प्रतिशत			८.२ (६.३-१०.६)
बितेको ५ वर्ष भित्रमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको (सर्विकल क्यान्सर) को परिक्षण गराउने को प्रतिशत			५.९ (४.३-८.०)
पाठेघर परिक्षणको नतिजाको कारण स्वास्थ्य उपचार लिनु परेको महिला (१५-६९ वर्ष) को प्रतिशत			६३.५ (४१.८-८०.७)
<b>मुख स्वास्थ्य (Oral Health)</b>			
दिनमा एक पटक वा बढी दाँत सफा गर्नेको प्रतिशत	८९.९ (८७.६-९१.९)	९०.० (८६.९-९२.४)	८९.९ (८७.५-९१.९)
दाँत, मुख वा गिजाको समस्या (दुख्ने, सुन्निने, रगत आउने वा असजिलो हुने) हुनेको प्रतिशत	१४.३ (११.५-१७.७)	११.४ (८.७-१४.८)	१७.० (१३.५-२१.०)
बिगत १२ महिना भित्र दन्त चिकित्सक सँग स्वास्थ्य जाँच गर्नेको प्रतिशत	२.८ (२.१-३.७)	१.५ (०.९-२.४)	३.९ (२.९-५.४)
<b>दुर्घटना, हिंसा तथा चोटपटक (Violence and injuries)</b>			
बिगत १२ महिनामा, सडक दुर्घटनामा पर्नेको प्रतिशत	३.८ (२.६-५.३)	५.१ (३.४-७.५)	२.६ (१.७-४.०)
बिगत ३० दिनमा, कुनै पनि सवारी साधन चलाउँदा वा सवारी साधनमा यात्रा गर्दा सधैं वा कहिलेकाहिँ सिट बेल्टको प्रयोग गर्नेको प्रतिशत	४.१ (२.८-६.१)	५.७ (३.९-८.२)	२.६ (१.५-४.५)

१५-६९ वर्ष उमेरका सहभागिहरूको परिणामहरू	Both Sexes दुबैमा	Males पुरुष	Females महिला
बिगत ३० दिनमा, मोटरसाइकल वा स्कुटरमा यात्रा गर्दा सधैं वा कहिलेकाहिं हेल्मेट प्रयोग गर्नेको प्रतिशत	३६.० (३०.०-४२.५)	५३.४ (४५.८-६०.७)	१२.६ (८.४-१८.६)
<b>मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)</b>			
केहि वा धेरै मात्रामा काम तथा व्यवसाय सम्बन्धि तनाव हुनेको प्रतिशत	६१.५ (५६.९-६६.०)	६३.७ (५८.३-६८.८)	५९.६ (५४.५-६४.३)
केहि वा धेरै मात्रामा घरमा हुने सामान्य तनावको प्रतिशत	६२.३ (५७.८-६६.७)	५९.८ (५४.३-६४.९)	६४.६ (६०.०-६९.०)
बिगतका वर्षहरूमा तनावपूर्ण घटनाहरू को कारण धेरै तनाव हुनेको प्रतिशत	११.३ (९.२-१३.८)	११.० (८.५-१४.१)	११.६ (९.३-१४.४)
<b>बिगत बाह्र महिनामा जोर्नी तथा ढाडको दुखाइ (Joint and back pain in last 12 months)</b>			
बिगत बाह्र महिनामा, दुर्घटनाबाहेक अरु कारणले एक महिना भन्दा बढी समय सम्म जोर्नीमा वा जोर्नीको वरिपरी दुखाइ, अहोरोपन वा सुजन हुनेको प्रतिशत	१७.० (१४.३-२०.२)	१३.६ (११.०-१६.७)	२०.१ (१६.७-२३.९)
बिगत ३० दिनमा, ढाडमा दुखाइ भएको कारणले गर्दा घरायसी काम गर्न अथवा काममा जान समस्या पर्नेको प्रतिशत	१८.९ (१६.२-२१.९)	१४.५ (११.९-१७.६)	२२.८ (१९.६-२६.४)
बिगत ३० दिनमा, गम्भिर रुपमा टाउको दुख्ने समस्या भएको कारणले गर्दा घरायसी काम गर्न अथवा काममा जान समस्या पर्नेको प्रतिशत	१५.२ (१२.९-१७.९)	१०.७ (८.५-१३.४)	१९.२ (१६.२-२२.७)
<b>बडी मास इन्डेक्स र मोटोपन (BMI and Obesity)</b>			
औसत Body mass index - BMI (kg/m <sup>2</sup> )	२२.७ (२२.५-२३.०)	२२.६ (२२.२-२३.०)	२२.८ (२२.६-२३.१)
अधिक वजन र मोटोपन हुनेको प्रतिशत (BMI ≥ २५ kg/m <sup>2</sup> )	२४.३ (२१.६-२७.२)	२३.४ (१९.९-२७.३)	२५.१ (२२.२-२८.२)
मोटोपन हुनेको प्रतिशत (BMI ≥ ३० kg/m <sup>2</sup> )	४.३ (३.५-५.२)	३.२ (२.३-४.५)	५.३ (४.२-६.५)
<b>उच्च रक्तचाप, रगतमा चिनीको मात्रा र कोलेस्टेरोल (Hypertension, Diabetes and raised cholesterol levels)</b>			
रक्तचाप बढी हुनेको प्रतिशत (SBP ≥ १४० र/वा DBP ≥ ९० mmHg वा हाल उच्च रक्तचापको लागि औषधी खाइरहेको)	२४.५ (२२.४-२६.७)	२९.८ (२६.६-३३.१)	१९.७ (१७.५-२२.२)
रगतमा चिनीको मात्रा बढी हुनेको प्रतिशत (फास्टिङ ब्लड ग्लुकोज ≥ १२६ mg/dl) वा हाल रगतमा बढी मात्रामा चिनी भएको कारण औषधी खाइरहेको) ***	५.८ (४.३-७.३)	६.३ (४.६-८.५)	५.३ (४.१-६.८)
जम्मा कोलेस्टेरोल (रगतमा चिल्लोपना) को मात्रा बढी हुनेको प्रतिशत (≥ ५=० mmol/L वा ≥ १९० mg/dl वा हाल कोलेस्टेरोलको लागि औषधी खाइरहेको)	११.१ (९.६-१२.६)	७.८ (६.२-९.७)	१४.० (१२.०-१६.१)
<b>मुटु रोगको जोखिम (Cardiovascular disease (CVD) risk)</b>			
४०-६९ वर्ष उमेर समुहको लागी १० वर्ष भित्र मुटु रोगको जोखिम ३०% वा ३०% भन्दा बढी हुनेको प्रतिशत वा हाल मुटु रोग भएकाको प्रतिशत *****	३.३ (२.४-४.१)	३.२ (१.९-४.५)	३.३ (२.२-४.५)
<b>स्वास्थ्य प्रणाली (Health system)</b>			
स्वास्थ्यकर्मीबाट रक्तचाप नाप्नेको प्रतिशत (४०-६९ वर्ष भित्रको)	६०.८ (५६.०-६५.५)	६१.५ (५५.७-६७.१)	६०.२ (५५.०-६५.१)
स्वास्थ्यकर्मीबाट रगतमा चिनीको मात्रा नाप्नेको प्रतिशत (४०-६९ वर्ष भित्रको)	२१.२ (१७.५-२५.६)	२३.४ (१८.८-२८.८)	१९.२ (१५.३-२३.८)

१५-६९ वर्ष उमेरका सहभागिहरूको परिणामहरू	Both Sexes दुबैमा	Males पुरुष	Females महिला
रक्तचाप मापन गर्दा उच्च रक्तचाप पाइएको र/वा औषधी खाइरहेको पाइएको को प्रतिशत	९.५ (७.५-१२.०)	७.९ (५.५-११.४)	११.६ (९.१-१४.७)
रगत परिक्षण गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा बढी पाइएको र/वा औषधी खाइरहेको पाइएको को प्रतिशत	२१.३ (१५.१-२९.१)	२२.७ (१४.७-३३.४)	१९.९ (१३.२-२८.९)
स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा सदस्यता भएकाको प्रतिशत	६.९ (५.०-९.६)	७.८ (५.४-११.३)	६.१ (४.२-८.८)
उच्च रक्तचापको लागि सामान्यतया सरकारी संस्था/सेवा प्रदायककोमा जानेको प्रतिशत	४०.० (३२.६-४७.७)	३४.६ (२५.४-४५.१)	४५.७ (३६.६-५५.१)
मुख स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याको लागि सामान्यतया सरकारी संस्था/सेवा प्रदायकको मा जानेको प्रतिशत	३४.६ (२६.२-४४.०)	३६.५ (२९.०-५५.५)	३४.० (२५.०-४४.४)

\* दक्षिण युरोपको इन्टर-साल्ट समिकारण मा आधारित:

$$\text{Male: } \left(20.861 + 0.45 \times 0.45 \text{ Naspot} \left(\frac{\text{mmol}}{\text{l}}\right)\right) - 3.09 \times \text{Crspot} \left(\frac{\text{mmol}}{\text{l}}\right) + 4.16 \times \text{BMI} \left(\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}\right) + 0.22 \times \text{Age} (\text{year})$$

$$\text{Female: } \left(21.98 + 0.33 \times 0.45 \text{ Naspot} \left(\frac{\text{mmol}}{\text{l}}\right)\right) - 2.44 \times \text{Crspot} \left(\frac{\text{mmol}}{\text{l}}\right) + 2.42 \times \text{BMI} \left(\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}\right) + 2.34 \times \text{Age} (\text{year}) - 0.03 \times \text{Age}^2 (\text{year})$$

\*\*अपर्याप्त शारीरिक गतिविधिको पूर्ण परिभाषा को लागी, GPAQ विश्लेषण गाईड हेर्नुहोस्

(<http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/en/index.html>) or to the WHO Global recommendations on physical activity for health ([http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html))

\*\*\* [https://www.cliawaived.com/web/items/pdf/PTS-1765\\_Glucose\\_Cholesterol\\_Test\\_Insert~1068file1.pdf](https://www.cliawaived.com/web/items/pdf/PTS-1765_Glucose_Cholesterol_Test_Insert~1068file1.pdf)

\*\*\*\* १० वर्षे मुटु रोग जोखिम  $\geq 30\%$  लाई उमेर, लिङ्ग, रक्तचाप, धूम्रपान स्थिति (हाल धूम्रपान गर्नेहरू वा परिक्षण भन्दा १ वर्ष भन्दा कम समय अघि धूम्रपान छोड्नेहरू), जम्मा कोलेस्ट्रॉल र मधुमेह (पहिले निदान गरिएको वा फास्टिङ प्लाज्मा ग्लूकोजको मात्रा  $> 7.0$  mmol/l (126 mg/dl)) को आधारमा परिभाषित गरिएको छ ।

### थप जानकारीको लागि:

नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद् (NHRC)

रामशाह पथ, काठमाडौं, नेपाल

STEPS Country फोकल पोइन्ट:

डा. मेघनाथ धिमाल, [meghdhimal@nhrc.gov.np](mailto:meghdhimal@nhrc.gov.np)

श्री बिहंगम बिष्ट, [bistabihungum@gmail.com](mailto:bistabihungum@gmail.com)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)

WHO Country representative to Nepal [[senepwr@who.int](mailto:senepwr@who.int)]

WHO Regional office for South East [[SEARSTEPS@who.int](mailto:SEARSTEPS@who.int)]

WHO STEPS Team [[Steps@who.int](mailto:Steps@who.int)]

