



**सिद्धि स्मृति अस्पताल**  
**Siddhi Memorial Hospital**  
For Women & Children

## तपाईंको स्वास्थ्य हाम्रो प्राथमिकता

- महिला एवं बाल रोग सम्बन्धित विशेषज्ञ उपचार
- दुर्बिनद्वारा स्त्री तथा बालरोग शल्यचिकित्सा सेवा
- एन. आई. सि. यु. (NICU)  
पी. आई. सि. यु. (PICU) Level 3
- आधुनिक सुविधा सम्पन्न प्रयोगशाला (Laboratory)
  - मिडियो एक्स रे (Ultrasound) • ईकोकार्डियोग्राफी (Echo)
  - एक्स रे (Digital X-Ray) • ई. ई. जी (EEG) • पी. एफ.टी (PFT)
- वेल बेबी क्लिनिक (Well Baby Clinic)
- सुविधा युक्त फिजियोथेरापी सेवा
- स्तरीय दन्त चिकित्सा सेवा
- खोप एवं परिवार नियोजन सम्बन्धित सेवा
- सामाजिक सुरक्षा कोषमा आबद्ध अस्पताल

### बिस्तारित स्वास्थ्य सेवा

- हाड जोर्नी रोग (Orthopedics) • सामान्य सर्जरी (General Surgery)
- छाला रोग (Dermatology) • कान, नाक र घांटी रोग (ENT)
- सामान्य चिकित्सा (General Medicine)

**24x7**  
**घण्टा सेवा**

सम्पर्क नं.:

**01-5971442**

- बाल तथा महिला इमर्जेन्सी
- प्रसूती तथा बाल शल्यचिकित्सा
- एन. आई. सि. यु. (NICU) पी. आई. सि. यु. (PICU)
- डायग्नोस्टिक लैब (Lab.)
- एक्स रे (X-Ray) • फार्मसी तथा एम्बुलेन्स



VOLUME 1 • ISSUE 2 • JANUARY 2026



**सिद्धि स्मृति प्रतिष्ठान**  
**SIDDHI MEMORIAL FOUNDATION**

Newsletter

# फ्याडर

Happenings at Siddhi...

Happy New Year !



Wishing a new Year of good health,  
healing hands, and countless blessings  
through care and compassion

Pediatric Emergency: 01-5971442 Ext.1063  
Obs & Gynae Emergency: 01-5971442 Ext.1044

Ambulance: 9851275074  
EHS Appointment : 9851157020

[www.smf.org.np](http://www.smf.org.np)



# Check-in / Reflection

## From the Founder President's Desk:



Dear Team,  
As we step into 2026, I want to wish everyone a happy, healthy, and prosperous New Year. The past year has tested our resilience, and your commitment to our collective mission has been truly remarkable. As we look forward, our focus must remain on the most valuable asset we have. A strong, thriving organization is built on the health of its community people. In this new year, I encourage everyone to make wellness a priority. Whether it is taking time to disconnect, focusing on physical activity, or looking after mental health, I encourage you to set small, consistent, and sustainable goals rather than extreme, temporary ones. Our organization is committed to supporting this. Please take advantage of our internal health initiatives, and let's work together to make 2026 our healthiest year yet.

Stay safe, stay healthy, and let's make it a great year!

Warm regards,

**Shyam Sundar Dhaubhadel**  
Founder President  
Siddhi Memorial Foundation

## IMPORTANT NUMBERS

Hospital Appointment : 01-5971442  
Pediatric Emergency : 01-5971442 Ext.1063  
Obs & Gynae Emergency : 01-5971442 Ext.1044  
EHS (Morning & Evening) : 9851157020  
Ambulance : 9851275074  
Senior Citizen Home : 01-6616589



DISCLAIMER  
Pulse is published for health awareness and disseminating information on SMF's activities and programs only and does not replace professional medical advice. Readers should consult qualified healthcare professionals for medical decisions, and Siddhi Memorial Foundation is not responsible for outcomes arising from the use of this information.

**Editorial Desk:** Dr Ganendra Bhakta Raya    Anil Rajbhandari    Nabin Pradhan

For feedback, inputs/experience sharing email: [adminofficer@smf.org.np](mailto:adminofficer@smf.org.np)

## My Week at Siddhi:

First of all, I have to say: "Unfortunately, it was only a week!" I gained insight into all areas of the hospital and got to know the team a little. Although I'm not a medical staff and have no medical training, they tried to make the most of my visit. I was able to accompany the breastfeeding advisor for the week, observe her and assist her. I learned a lot about breastfeeding in general, breast massage, and pumping, and of course, I won't forget all the adorable baby faces that smiled at me and their happy and proud mothers! In summary, I'm very grateful for the week at the hospital, all the new experiences, and the lovely encounters with both patients and the caring staff!

*Lana Josephine*

Volunteer



## Advanced Services @ Siddhi...

- 2 Modular OT
- 1 Minor OT
- 6 bedded Post-op ward
- 6 bedded PICU
- 8 bedded NICU
- 3 bedded MICU
- 6 bedded NURSERY

Operation Theatre (OT)



Post Op ward



PICU



NICU



**Now Empanelled**  
with



To bring compassionate, quality care to  
all beneficiaries and their loved ones

Expert Doctors | Advance Healthcare | Affordable Treatment

+977-1- 5971442

Bhimsenthan-7, Bhaktapur, Nepal

[www.smf.org](http://www.smf.org)



गर्भपातपछि आफ्नो स्याहार गर्ने क्रममा केहि खतराका चिन्हहरुको बारेमा सचेत हुनु पर्छ र यी लक्षणहरु देखिना साथ तुरुन्त नजिकको अस्पतालमा जानु पर्छ :

### आपतकालीन चेतावनी (Emergency Warning Signs)

- एक घण्टामा दुईभन्दा बढी प्याड भिन्न गरी रगत बग्नु : यो आपतकालीन अवस्था हो — तुरुन्त अस्पताल जानुहोस्।
- ३८°C भन्दा माथि ज्वरो आउनु : संक्रमणको संकेत हुन सक्छ।
- दुर्गन्धित पानीजस्तो योनी श्राव हुनु : यो संक्रमण वा जटिलता भएको संकेत हुन सक्छ।
- तल्लो पेट वा कम्मरमा अत्यधिक, सहन नसकिने दुखाइ: सामान्य मासिकजस्तै नभई, सहन नसकिने किसिमको दुखाइ।
- अत्यधिक कमजोरी, चक्कर वा बेहोसजस्तै हुनु : रगत धेरै बगिरहेको वा शरीरमा समस्या भइरहेको संकेत।
- ठूलो-ठूलो रगतका चोटका बारम्बार निस्कनु : Incomplete miscarriage हुन सक्छ — उपचार आवश्यक छ।
- गर्भका लक्षणहरु अचानक हराउनु (स्तन दुखाइ, वाक्वाकी आदि): डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्।

## गर्भपतन कसरी रोक्न सकिन्छ?

प्रारम्भिक गर्भपतन धेरैजसो रोक्न सकिँदैन, किनकि धेरै जस्तो अवस्थामा यसको मुख्य कारण भ्रूणमा हुने प्राकृतिक त्रुटि हो। तर केही अवस्था भने रोकथामका उपायहरू अपनाइन्छन्—

- गर्भ धारण पूर्व विशेषज्ञसँग परामर्श (Preconceptional counselling) लिएर तयारी गर्ने र फोलिक एसिड औषधि खान शुरु गर्ने
- गर्भावस्थामा स्वास्थ्य संस्थामा गई नियमित जाँच गराउने
- थाइराइड समस्या, मधुमेह, रक्तचाप, हर्मोन नियन्त्रणमा राख्ने
- धूम्रपान, मदिरा र हानिकारक औषधि सेवन नगर्ने
- उचित सरसफाई, पोषण र मानसिक स्वास्थ्यमा ध्यान दिने
- धेरै पटक गर्भपतन भइसकेको भए कारण पत्ता लगाउनको लागि उचित जाँच गर्ने गर्भपतन स्वस्थ महिलामा पनि हुन सक्छ र धेरै जस्तो अवस्थामा यसले भविष्यका गर्भावस्थामा असर पार्दैन।

## गर्भपातपछि फेरि गर्भधारण सम्भव छ?

गर्भपातको अनुभव निकै कठिन हुन सक्छ, तर भविष्यमा स्वस्थ गर्भधारण सम्भव नहुने भन्ने डरले धेरै महिलालाई अनावश्यक तनाव दिन्छ। वास्तवमा, एक पटक गर्भपात भइसकेपछि पनि लगभग ८५% महिलाले पुनः पूर्ण रूपमा सामान्य गर्भधारण गर्न सक्छन्। शरीर र गर्भाशयलाई पुनः तयारीका लागि समय दिन, सामान्यतया २-३ महिनापछि गर्भधारण प्रयास गर्न चिकित्सकहरूले सुझाउँछन्। यदि लगातार दुई वा तीन पटक गर्भपात दोहोरिएको छ भने—क्रोमोसोम परीक्षण, गर्भाशयको संरचना जाँच, हर्मोनको सन्तुलन, थाइराइड, र रक्तका केही विशेष परीक्षणहरू गर्न आवश्यक पर्न सक्छ। साथै, गर्भाधान अघि फोलिक एसिड सेवन गर्ने, स्वास्थ्यकर खानपान, तौल सन्तुलनमा राख्ने, र तनाव व्यवस्थापन गर्ने जस्ता उपायहरूले भविष्यको गर्भावस्था अझ स्वस्थ र सुरक्षित बनाउन मद्दत गर्छ। सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा—आफूलाई दोष नदिनु र आवश्यक परे चिकित्सकीय तथा भावनात्मक सहयोग लिनु हो।

## निष्कर्ष:

गर्भपात जीवनको एक दुःखद अध्याय हो, तर यो जीवनको अन्त्य होइन, न त सपनाको अन्त्य नै। यो प्रकृतिकै एक क्रूर सत्य हो, जसलाई हामी मानवीय संवेदनाका साथ बुझ्न र स्वीकार्न सिकनुपर्छ। सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा — आफूलाई दयालु बन्नुहोस्। आफ्नो शरीर र मनलाई समय दिनुहोस्। यो अनुभवलाई लिएर आफैंमा नलामुहोस्, कुरा गर्नुहोस्, अर्को गर्भावस्थाको आशा राख्नुहोस्। तपाईं एक्लो हुनुहुन्न। डाक्टर, परिवार र समुदायको सहयोग सधैं तपाईंको नजिक छ।

## गर्भपतन सम्बन्धि समाजमा फैलिएका मिथ्या विश्वास:

सामाजिक धारणा र सुनेका कुरा धेरैजसो विज्ञानसँग मेल खाँदैनन्, तर गर्भपतन जस्तो संवेदनशील विषयमा त यसले झन् आमाहरूलाई अनावश्यक रूपमा दोषी ठहारेर अवस्था सिर्जना गर्छ। धेरैलेहल्का घरायसी काम गर्नु, थोरै हिँडडुल वा सीढी चढ्नु, मन नलागेर केही नखानु, झगडा-तनाव, बिजुलीको चमक वा ग्रहदशाजस्ता कुरा गर्भपातको कारण हो भनेर मान्छन्। कहिलेकाहीँ त साना बच्चाको छोएर “नजर” लाग्यो भनेर पनि दोष लगाइन्छ। तर वैज्ञानिक प्रमाणले यसलाई समर्थन गर्दैन—सामान्य गर्भावस्थामा यस्ता सामान्य गतिविधिहरू गर्भपातको कारण बन्ने सम्भावना हुँदैन। यस्ता मिथ्याहरूले सत्यभन्दा डर र आरोप बढी फैलाउँछन्, त्यसैले ज्ञान र संवेदनशीलतासँग अघि बढ्नु आवश्यक छ।

## गर्भपातपछि मानसिक अवस्था:

गर्भपातपछि मानसिक स्वास्थ्यको प्रभाव धेरै गहिरो हुन सक्छ, र यो प्रत्येक महिलामा फरक-फरक रूपमा प्रकट हुन्छ। शारीरिक पीडा बिस्तारै निको हुन्छ, तर भावनात्मक चोट विस्तारै बुझ्नेपछि मात्र शान्त हुन्छ। सबैभन्दा पहिले, आफूलाई दोष नदिनुहोस्—गर्भपात प्रायः तपाईंको नियन्त्रण बाहिरका कारणले हुन्छ। आफ्ना भावनाहरू दबाएर नराखी, पति-पत्नी वा नजिकका साथी-परिवारसँग खुलेर कुरा गर्नु ठूलो राहत बन्न सक्छ। विश्वासिलो व्यक्तिका साथ बोल्नु भावनात्मक भार हल्का बनाउने प्रभावकारी उपाय हो। यदि निराशा, निद्रामा समस्या, भोक हराउनु, लगातार रोइरहुनु जस्ता लक्षणहरू केही हप्तासम्म रहिरहे —काउन्सेलर वा मनोवैज्ञानिकसँग भेट्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। समाजका तुच्छ टिप्पणी, दोषारोप वा अन्धविश्वासले तपाईंको पीडा बढाउन सक्छ, त्यसैले त्यस्ता कुराहरूलाई हृदयमा नलिनुहोस्। आफूलाई समय दिनु, भावनाहरू स्वीकार्नु, र आवश्यक सहयोग लिनु—यी सबै उपचार प्रक्रियाका भाग हुन्।

## डा. श्रीना श्रेष्ठ

स्त्री रोग तथा प्रसुती विशेषज्ञ



## डा गणेश्वर भक्त राय

बालरोग/बाल मुटुरोग विशेषज्ञ

# चिसो लाग्यो: फ्लु (Influenza) त होइन?

जाडो सुरु हुँदा वा मौसम फेर्दा धेरैलाई ज्वरो-खोकी लाग्छ। त्यसमध्ये ‘फ्लु’ (इन्फ्लुएन्जा) चाहिँ अलि कडा हुन सक्छ। अचानक ज्वरो, शरीर दुखाइ, र थकानले थला पार्ने खालको। फ्लु भनेको इन्फ्लुएन्जा भाइरसले हुने सास-प्रश्वासको संक्रमण हो। यो साधारण रुघाखोकीभन्दा छिटो सुरु हुने र धेरैलाई थला पार्ने खालको हुन्छ। फ्लु प्रायः एक्कासि सुरु हुन्छ।

## सामान्य लक्षणहरू:

- ज्वरो (कहिलेकाहीँ उच्च) र काँप्ने/चिसो लाग्ने
- जीउ/मांसपेशी दुखाइ, टाउको दुखाइ
- धेरै थकान, काम गर्ने मन नलाग्ने
- सुख्खा खोकी, घाँटी दुखाइ
- नाकबाट पातलो पानि बग्ने/नाक बन्द (कहिलेकाहीँ)
- बच्चामा कहिलेकाहीँ वान्ता/पखाला

फ्लु कसैलाई पनि लाग्न सक्छ, तर यी समूहमा गम्भीर हुने सम्भावना बढी हुन्छ:

- ५ वर्षमुनिका बच्चा
- ६५ वर्ष माथिका ज्येष्ठ नागरिक
- गर्भवती
- स्वास्थ्यकर्मी
- दीर्घरोग भएका (दम/फोक्सो, मुटु, मधुमेह, किडनी, इम्युनिटी कम आदि)

फ्लु ‘सामान्य’ ज्वरो-खोकीमै सीमित नहुन सक्छ।

केहीमा यस्ता जटिल समस्या हुन सक्छन्:

- निमोनिया (भाइरल वा पछि ब्याक्टेरियल)
- सास फेर्न गाह्रो/अक्सिजन कम हुनु
- कान पाक्ने/ साइनुसाइटिस
- दम, मुटु, मधुमेह जस्ता दीर्घरोग झन् बिग्रिनु

फ्लु (इन्फ्लुएन्जा) मुख्यतया संक्रमित व्यक्तिले खोके/हाछ्युँ गर्दा वा बोल्दा निस्कने साना थोपा र एरोसोल मार्फत सर्छ। नजिकबाट (करिब १-२ मिटर भित्र) सास फेर्दा यी कणहरू अर्को व्यक्तिको नाक, मुख वा आँखाको झिल्लीमा पुगेर संक्रमण गराउन सक्छन्। साथै, भाइरस ढोका ह्याण्डल, मोबाइल, टेबल जस्ता सतहमा केही समय रहन सक्छ, र त्यस्तो सतह छोएर हातले नाक/मुख/आँखा छोड्यो भने पनि सर्न सक्छ। भीडभाड र बन्द कोठामा बसेको बेला पनि सजिलै सर्छ। फ्लु लागेको व्यक्ति प्रायः लक्षण सुरु हुनुअघि १ दिनदेखि र पछि करिब ५-७ दिनसम्म अरूलाई सार्न सक्छ (बच्चा वा कमजोर प्रतिरक्षा भएका व्यक्तिमा अझ बढी दिन हुन सक्छ), त्यसैले हात धुने, खोके/हाछ्युँ ढाक्ने, भीडमा मास्क, र बिरामी हुँदा आराम गरेर घरमै बस्ने उपायले सर्ने जोखिम घटाउँछ।

## फ्लु सर्ने तरिका



बिरामीको रोग फ्लु हो कि साधारण रुघा हो छुट्याउन केवल लक्षण हेरेर गाह्रो हुन सक्छ। जोखिम समूहमा हुनुहुन्छ वा लक्षण धेरै कडा छ भने डाक्टरको सल्लाह उपयोगी हुन्छ।

|                 | साधारण रुघाखोकी        | फ्लु (Influenza)                      |
|-----------------|------------------------|---------------------------------------|
| सुरुवात         | बिस्तारै सुरु हुन्छ    | अचानक सुरु हुन्छ                      |
| ज्वरो           | धेरैजसो छैन वा सामान्य | प्रायः धेरै ज्वर                      |
| शरीर दुखाइ/थकान | हल्का                  | धेरै                                  |
| जटिलता          | प्राय हुँदैन           | केहीमा गम्भीर (निमोनिया आदि) हुन सक्छ |



फ्लु (इन्फ्लुएन्जा) को परीक्षण सामान्यतया नाक/घाँटीबाट स्वाब (swab) लिएर गरिन्छ, र लक्षण सुरु भएको पहिलो ३-४ दिनभित्र नमुना लिँदा परीक्षण बढी ठीक आउँछ।

फ्लु रोग लगाउने भाइरसले निरन्तर आफ्नो संरचना परिवर्तन गरि रहन्छ। जसले गर्दा रोग लागेर वा लगाएको खोपले गर्दा शरीरले बिकास गरेको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताले काम नगर्ने हुन्छ। त्यसै कारणले बेला बेलामा फ्लु रोगले धेरै देशहरूलाई एकैपटक असर पार्दछ। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार फ्लुमात्रैले पनि विश्वभर हरेक वर्ष ३ देखि ६ लाख जति मृत्यु गराउन सक्छ। सबैभन्दा चर्चित उदाहरण सन् १९१८-१९१९ मा स्पेन देशबाट फैलिएको 'Spanish flu' (H1N1) हो। अमेरिकाको CDC को अनुसार यसले विश्वको करिब एक-तिहाइ जनसंख्या (झण्डै ५० करोड) सम्मलाई संक्रमित गरेको र कम्तीमा ५ करोड जति मृत्यु भएको अनुमान छ।

नेपालमा २००९ तिर H1N1 (स्वाइन फ्लु) को विश्वव्यापी महामारीको बेला केसहरू पहिचान भएका थिए। त्यसपछि पनि विभिन्न वर्षहरूमा फ्लु सिजनअनुसार फैलिने गर्छ। नेपालमा फ्लुबारे मुख्य तथ्याँक National Public Health Laboratory (NPHL), टेकुमा रहेको National Influenza Centre (NIC) ले चलाउने (hospital-based sentinel) निगरानीबाट आउँछ। NIC ले राष्ट्रिय स्तरको influenza surveillance २०१० देखि गर्दै आएको छ। २०१८-२०१९ को NIC को विश्लेषणमा २६,६०३ नमुनामा ३९ % फ्लु प्रमाणित भएको थियो भने कोभिड पछि यो दर घटेर १४% को हाराहारी थियो। साथै पहिले वर्षमा दुइ पटक फैलिने यो रोग COVID-१९ ताका वर्षमा एक पटक मात्र जस्तो देखिन थालेको छ। काठमाडौँको एक अस्पतालमाको तथ्याँक अनुसार सन् २०१९मा ३५ फ्लुका बिरामीहरूमा ५५% मा निमोनिया र ७१% लाई अक्सिजन चाहिएको रिपोर्ट छ। नेपालमा फ्लु बाहेँ महिना देखिन सक्छ तर व्यवहारिक रूपमा मौसम फेरिदा विशेषगरी असोज-कार्तिक देखि पुष-माघसम्म बिरामीहरू बढ्ने गर्छन्।

#### फ्लु सर्नबाट कसरि बच्ने बचाउने ?



## फ्लु खोप (Flu Vaccine)

फ्लु खोपले फ्लु लाग्ने सम्भावना घटाउँछ। लागिहाले पनि गम्भीर हुने, अस्पताल पुग्ने, वा निमोनिया जस्ता जटिलता हुने जोखिम घटाउन मद्दत गर्छ। खासगरी जोखिम समूहमा यो अझै महत्वपूर्ण हुन्छ। खोप लगाइसकेपछि प्रभावकारी प्रतिरक्षा बन्न सामान्यतया केही दिनदेखि करिब २ हप्ता लाग्न सक्छ। नेपालमा जाडो सुरु हुनुअघि खोप लगाउने चलन धेरै ठाउँमा देखिन्छ। मुख्य अस्पताल र क्लिनिकहरूमा यो खोप सजिलै उपलब्ध हुन थालेको छ।

### कसले फ्लु खोप लगाउनु पर्छ ?



फ्लुको भाइरसले आफ्नो बनावटमा निरन्तर परिवर्तन गरी राख्ने भएकोले एक पटक दिएको खोपले एक वर्ष मात्रै काम गर्दछ र यो खोप वर्ष एक पटक लगाउनु पर्ने हुन्छ।

| उमेर/समूह               | मात्रा   |
|-------------------------|--|
| ६ महिनाभन्दा साना बच्चा | दिइँदैन  |
| ६ महिना-८ वर्ष          | पहिलो पटक लगाइँदै छ भने, कम्तीमा ४ हप्ता फरकमा २ मात्रा। हरेक वर्ष १ पटक । |
| ९ वर्ष वा माथि सबैलाई   | १ मात्रा, हरेक वर्ष १ पटक  |

यी अवस्थामा खोप लगाउनु अघि स्वास्थ्यकर्मी/डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस्:

- पहिले फ्लु खोपपछि गम्भीर एलर्जी/सास फेर्न गाह्रो/अनुहार सुन्निनु वा Guillain-Barré syndrome (GBS) जस्तो प्रतिक्रिया भएको इतिहास
- अहिले धेरै ज्वरो छ वा गम्भीर बिरामी अथवा फ्लुकै लक्षण छ भने ठिक भएपछि लगाउने। अण्डा एलर्जी मात्र भएको कारणले धेरैजसो अवस्थामा खोप रोकिँदैन। तर पहिल्यै गम्भीर प्रतिक्रिया भएको छ भने खोप लगाउने ठाउँमा स्पष्ट भन्नुहोस्। फ्लु खोप बनाउने प्रक्रियामा अण्डाको प्रयोग भएको हुन्छ। खोप लगाएपछि सुई लगाएको ठाउँ दुख्ने/सुन्निने, हल्का ज्वरो, टाउको दुखाइ, शरीर दुखाइ/थकान हुन सक्छ तर यस्ता लक्षणहरू धेरैजसो हल्का हुन्छ र १-२ दिनमै घट्छ। यदि सास फेर्न गाह्रो, अनुहार/घाँटी सुन्निनु, चक्कर/बेहोस जस्तो—यस्तो गम्भीर एलर्जी संकेत आए तुरुन्त अस्पतालको सेवा लिनुहोस्।

## गर्भपात (Miscarriage) - लुकेको पीडा र बुझ्नेपर्ने कुरा



हाम्रो समाजमा विवाहपछि बच्चा चाहनु केवल दम्पतीको इच्छा मात्र होइन, पारिवारिक र सामाजिक अपेक्षा पनि हुन्छ। दुवैले भविष्यको सपना बाड्छन घरभरि सानो बच्चाको हाँसो, न्यानो कपडाको तयारी, नाम रोज्ने कुरा, र मनभरी आशा। र कहिले काहिँ यो यात्रा अचानक रोकिन्छ, गर्भवती हुनुको खुशी, उत्साह र तयारी — एकै चोटि चुँडिएर भुईँमा झर्छ। गर्भपात एक अत्यन्तै संवेदनशील र व्यक्तिगत अनुभव हो। नेपाली समाजमा यसबारे खुल्न, रुन, वा आफ्नो दुख बाड्न अझै पनि लाजको विषय मानिन्छ। गर्भ नटिकेपछि, दुःख त आफ्नै मनमा हुन्छ, तर बाहिर समाजको मौन टिप्पणी ले झनै गार्हो पार्छ। तर आज हामी यही मौनतालाई तोड्ने प्रयास गर्छौं। गर्भपात एक स्वास्थ्य समस्या हो, कुनै पाप होइन। यसका बारे राम्रोसँग जानकारी रहेमा कतिपय अवस्थामा गर्भपातलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ भने गर्भपात भइ हाले थप जटिलताबाट जोगाउन सकिन्छ र यसको असरबाट बाहिरिन सजिलो हुन्छ।

### गर्भपात भनेको के हो?

साधारण भाषामा भन्दा, गर्भको व्यवहार्यता हुनुभन्दा पहिले गर्भावस्था आफैँ रोकिनु र बिकसित भइ रहेको बच्चाको मृत्यु हुनुलाई गर्भपात भनिन्छ। विभिन्न संस्था र उपलब्ध स्रोतहरूका आधारमा गर्भको व्यवहार्यताको समय फरक फरक हुन्छ। नेपालको सन्दर्भमा गर्भपात भनेको २४ हप्ता (७ महिना) वा १ किलोग्राम शिशुको तौल नहुञ्जेलको गर्भावस्था आफैँ रोकिनु र बिकसित भइ रहेको बच्चाको मृत्यु हुनु हो। यो प्राकृतिक रूपमा हुन्छ। विश्वभर १० देखि २० प्रतिशत महिलाले आफ्नो जीवनमा कम्तीमा एक पटक गर्भपातको अनुभव गर्छन्।

### यदि तलका लक्षणहरू देखिन्छन् भने तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा स्त्रीरोग विशेषज्ञलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:

- योनीबाट रगत बग्नु — हल्का गुलाबीदेखि गाढा रातोसम्म, वा अचानक धेरै रगत बग्नु थाल्नु।
- पेटको तल्लो भागमा तीव्र दुखाइ — महिनाबारी जस्तै तर झन् बलियो, निरन्तर वा झट्का-झट्कामा आउने।
- रगतका थुप्रो / मासुजस्तै चोक्टा निस्कनु — ठूलो फोहोरजस्तै निस्कनु।
- गर्भका लक्षणहरू अचानक हराउनु — स्तन दुखाइ कम हुनु, वाक्वाकी अचानक घट्नु, गर्भको अनुभूति हराएजस्तो लाग्नु।
- कम्मर वा तल्लो पेटमा असामान्य दुखाइ — सामान्य पीठ दुखाइभन्दा फरक, चाप परेजस्तो वा भारीपन महसुस हुने।



### गर्भपातको कारण

धेरैजसो (लगभग आधा भन्दा बढी) अवस्थामा गर्भपातको कारण पत्ता लाग्दैन। तर प्रायः यी कारणहरूले गर्भपात हुन्छ:

- क्रोमोसोमल असामान्यता (Chromosomal abnormality)— यो सबैभन्दा ठूलो कारण हो। भ्रूणको विकासमा आनुवंशिक त्रुटि हुँदा बच्चाको बिकासमा असामान्य परिवर्तन आउँछ र गर्भ आफैँ रोकिन्छ।
- आमा स्वयंको स्वास्थ्य समस्या—नियन्त्रणमा नभएको मधुमेह, थाइराइड, अटोइम्युन रोग, गम्भीर संक्रमण, यौनजन्य रोग, वा गर्भाशयको संरचनागत समस्या आदिले गर्दा भ्रूणको विकासमा बाधा पुग्दछ र गर्भ तुहिन्छ।
- जीवनशैली—धूमपान, रक्सी, अत्यधिक कफी, कुपोषण, तनाव आदिले भ्रूणको विकास रोकिन्छ।
- उमेर—महिलाको उमेर ३५ वर्षपछि गर्भपातको जोखिम बढ्छ, ४० वर्षपछि यो झन् बढी हुन्छ। उमेर सँगै अण्डाको गुणस्तर खस्कदै जाने भएकोले भ्रूणको विकासमा आनुवंशिक त्रुटिको दर बढ्ने गर्छ।

### गर्भपात पछि के गर्ने ?

गर्भपातको शंका लाग्ने बित्तिकै तुरुन्त चिकित्साकर्मीलाई भेटनुहोस्। अल्ट्रासाउण्डबाट गर्भ पूर्ण रोकेको छ कि छैन वा बाँकी अवशेष छ थाहा हुन्छ। अपूर्ण गर्भपात भए MVA प्रक्रिया वा औषधि (Misoprostol) को आवश्यकता पर्न सक्छ। कुन विकल्प उपयुक्त हुन्छ, त्यो महिलाको स्वास्थ्य अवस्था, रक्तस्रावको मात्रा, र भावनात्मक तथा शारीरिक तयारी अनुसार तय गरिन्छ। गर्भपातपछि शरीरले गर्भाशयभित्रको बच्चा हटाउन प्रयास गर्छ। धेरै अवस्थामा, यो प्रक्रिया स्वाभाविक रूपमा पुरा हुन्छ। तर कतिपय

अवस्थामा यो प्रक्रिया पूरा हुदैन (Incomplete Abortion) जसमा गर्भका केहि अंश भित्रै बाँकी रहन्छ। यसले अत्यधिक रक्तस्राव, संक्रमण, पेट दुखाइ जस्ता समस्या ल्याउन सक्छ। शरीर र मन दुवैले पुनःस्थापना हुन समय चाहिन्छ, त्यसैले आफूप्रति कोमल र धैर्यवान् बन्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। पर्याप्त आराम दिएर शरीरलाई निको हुन दिनुहोस्, किनकि थकान र कमजोरी सामान्य हुन्छन्। रगत बग्दासम्म सरसफाइमा विशेष ख्याल गर्नु आवश्यक छ—प्याड मात्र प्रयोग गर्नुहोस्, ट्याम्पोन वा मेन्स्ट्रुअल कप प्रयोग नगर्नुहोस्, ताकि संक्रमणको जोखिम कम रहोस्।

पौष्टिक खाना —फलफूल, हरियो सागसब्जी, प्रोटीनयुक्त परिकारले ऊर्जा र रगतको मात्रा पुनःसन्तुलन गर्न मद्दत गर्छ। डाक्टरले दिएको औषधि भनेको समयमा सेवन गर्नु अनिवार्य छ। साथै, कुनै असामान्य लक्षण—जस्तै अत्यधिक रगत बग्नु, ज्वरो आउनु, वा तीव्र पेट दुखाइ—देखिए तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क गर्नु महत्वपूर्ण छ। शारीरिक जत्तिकैमहत्त्व मानसिक स्वास्थ्यको पनि हुन्छ, त्यसैले आत्मसाथी, परिवार वा काउन्सेलरसँग कुरा गर्दै भावनात्मक सहयोग लिनु पनि उपचारको अभिन्न अंश हो।



# 23<sup>rd</sup> ANNUAL GENERAL MEETING



सिद्धि स्मृति प्रतिष्ठान  
SIDDHI MEMORIAL FOUNDATION

The 23rd Annual General Meeting (AGM) of the Siddhi Memorial Foundation (SMF) was conducted on 14th January 2026, under the Chairmanship of Mr. Shyam Sundar Dhaubhadel, Founder President of SMF and Chief Guest Mr. Ukesh Kawang, Ward President, Bhaktapur Municipality - 7.

The meeting reviewed and discussed the annual report, auditor's report, and financial statements for the last fiscal year.

The meeting witnessed an impressive turnout with over 80 attendees including foundation members, doctors, Nurses, hospital staffs alongside designated special guest from various government institution and hospital. Mr. Hari Ram Lawaju, member secretary of the foundation, initiated the proceedings and Mr. Shyam Sundar Dhaubhadel, founder president with a warm welcome speech, setting the tone for the deliberations ahead.

Inauguration of the 23rd AGM proceeded by offering garland in Siddhi's photo and lighting the lamp by chief guest, founder president and special guests.

The meeting observed a minute of silence paying tribute in the memory of foundation's members Raja Ram Dhaubhadel, Suman Chandra Dhaubhadel and senior citizen residents in the ashram Balaram Prajapati, Raj Bhakta Manandhar, Durga Upadhy and Punya Kumari Pandey, who all passed away within this fiscal year.

The gathering was enlightened by the annual financial report presented by Treasurer Mr. Yogendra Bhupal Malla, offering a comprehensive overview of the organization's fiscal health.

In the spirit of transparency and accountability, Mr. Hari Ram Lawaju, Member Secretary of foundation, presented a detailed organizational progress report, highlighting milestones achieved and challenges encountered over the past year.

## फ्लु भएमा के गर्ने? (Treatment)

5

धेरैजसो फ्लु घरमै आरामले निको हुन्छ। तर जोखिम समूहमा हुनुहुन्छ अथवा कुनै गाह्रो लक्षण छ भने चाँडो सल्लाह लिनु राम्रो।

- पर्याप्त आराम
- झोल/पानी धेरै (तातो झोल, सुप, जुस आदि)
- ज्वरो/दुखाइका लागि सुरक्षित औषधि—  
फार्मसी/डाक्टरसँग सल्लाह गरेर
- अरूलाई नसार्न मास्क, हात धुने, छुट्टै बस्ने

### फ्लु रोगको उपचार



डाक्टरको सल्लाह बिना अनावश्यक एन्टिबायोटिक औषधिको प्रयोग नगर्नु

डाक्टरले आवश्यक ठानेमा फ्लुका लागि एण्टीभाइरल औषधि (जस्तै oseltamivir) दिन सक्छन्। लक्षण सुरु भएको ४८ घण्टा भित्र सुरु गर्दा सामान्यतया बढी फाइदा हुन्छ। एन्टिबायोटिक औषधि भने यो फ्लु भाइरसमा काम गर्दैन र ब्याक्टेरियल जटिलता भए मात्र एन्टिबायोटिक दिने बारे डाक्टरले सोच्छन्। Oseltamivir टेकुकाठमान्ड स्थित Epidemiology and Disease Control Division (EDCD) मा डाक्टरको सिफारिसमा निशुल्क पाइन्छ।

कोभिड महामारी पछि बिसर्दै गइएको फ्लुरोगले अझै धेरैलाइ ग्रसित बनाउछ। पर्याप्त जाचको सुबिधा नहुदा रोग पहिचान नभएको अवस्था हुन सक्छ। फ्लु नियन्त्रण व्यक्तिगत सावधानी मात्र होइन, स्वास्थ्य प्रणालीको तयारी पनि हो। समुदायमा सही जानकारी, स्वास्थ्य संस्थामा छिटो पहिचान, आवश्यक ठाउँमा जाँच (RDT/PCR) को पहुँच, र उच्च जोखिम समूहका लागि समयमै ओसेल्टामिभिर उपलब्धताले अस्पताल भर्ना र जटिलता घटाउन मद्दत गर्छ। चिकित्सक, फार्मसी, अस्पताल र सरकारले मिलेर सही बिरामीलाई सही समयमा सही सेवा सुनिश्चित गर्न सके बेला बेलामा फ्लुजन्य महामारी पनि घटाउन सकिन्छ।

## सिद्धि स्मृति अस्पताल, भक्तपुरमा

आ. यू. आई. (IUI- Intrauterine Insemination) सेवा सुरु ▶

सन्तान प्राप्तिमा कठिनाई भइरहेको छ ?

अब सिद्धि स्मृति अस्पतालमा सुरक्षित, सरल र किफायती

आ. यू. आई. (IUI- Intrauterine Insemination) सेवा उपलब्ध छ।

### आ. यू. आई. (IUI) सेवाका विशेषताहरू:

- सरल, सुरक्षित र दुखाइरहित प्रक्रिया
- गर्भधारणको सम्भावना बढाउने प्रभावकारी उपचार
- IVF भन्दा कम खर्चिलो विकल्प
- अनुभवी स्त्रीरोग तथा प्रजनन स्वास्थ्य विशेषज्ञ द्वारा सेवा
- महिलामैत्री एवं गोप्य वातावरण

सन्तान चाहना पूरा गर्ने पहिलो कदम आजै चाल्नुहोस्

थप जानकारी तथा अपोइन्टमेन्टका लागि सम्पर्क :

9801147152

### Dr. Sarita Sitaula

MBBS, MD (BPKHS)  
Consultant Obs. & Gynae,  
Fertility Specialist

#### IUI Process





## Bilateral Total Knee Replacement (TKR) at Siddhi Memorial Hospital



Siddhi Memorial Hospital achieved a significant medical milestone by successfully performing Bhaktapur's **first-of-its-kind** Bilateral Total Knee Replacement (both knees) on a sixty nine year-old patient from Bhaktapur had been struggling "with severe knee pain due to Grade4 osteoarthritis and knee deformity, making her daily activities and walking difficult.

The surgery was performed under the expert care of Dr. Manish Pradhananga, Surgeon - Orthopaedics & Joint Replacement. With advanced surgical techniques and a dedicated medical team, using the Minimally Invasive Surgery (MIS) technique the patient experienced a smooth recovery and improved mobility.

This successful outcome reinforces Siddhi Memorial Hospital's growing reputation as a trusted hospital in the city equipped with "state-of-the art-Operation Theatre" for advanced treatment and care.

## Siddhi Free Health Ckeck-up Camp

**Camp 1** - A Free Health Checkup Camp was organized by Siddhi Memorial Hospital on 27th December 2025 at Tathali Saving and Credit Co-operative Society, Bhaktapur with the aim of providing essential healthcare awareness to members of society and community. The camp featured general health assessments and consultations with specialists on Obstetrics and Gynecology, General Physician, Pediatric, Dental and Physiotherapy.

A team of dedicated doctors, Nurses and paramedical staff facilitated the event. Over 66 members, including children and the elderly, benefitted from the services, significantly raising health awareness and addressing common diseases. The camp was a great success, highlighting the importance of community health initiatives.

**Camp 2**- A Free Health Checkup Camp was held on 30th December 2025 at Subhakamana Saving and Credit Co-operative Society, Bhaktapur which was specially focused on cervical cancer screening test followed by Visual Inspection with Acetic Acid (VIA) method. A team of Obstetrics and Gynecology along with Physiotherapist facilitate the event. More than 44 members and women benefitted from the services.



## Advik's Story: Treatment of Extremely Complex Hirschsprung's Disease in a Single Stage Surgery

When Advik was 9 days old, he was diagnosed with Hirschsprung disease, a congenital condition where variable length of the large intestine has no nerve supply and so cannot pass the stool (poo). The parents passed a tube and washed out the stool daily. His parents were very worried. They consulted many doctors and became more confused regarding when to operate, how many times to operate, what will be the outcome, etc. Searching over internet luckily his father found a publication by Pediatric Surgeon Dr. Manoj Krishna Shrestha that was published in 2015.

After consultation with the doctor, he was brought to Siddhi Memorial Hospital, Bhaktapur where Pediatric Surgeon Dr. Manoj Krishna Shrestha performed such a complex case in **"a single stage surgery"** successfully. His efforts and expertise helped Advik transform from a very sick baby, to a high-energy and hilarious 9-month-old boy.

Advik is a happy-go-lucky kid with a bright personality. He loves to play and laugh, which is amazing considering how sick he was. "When you meet Advik, you would never recognize the vibrant little boy that he is now compared to that very fragile, sick baby,"

Advik's family credits the whole team at SMH for their son's transformation from a very sick baby, to a healthy, high-energy kid. Especially Dr. Manoj Krishna Shrestha, who did incredible procedures on his bowel and give him a new life.

\* Consent granted by his parents Mrs. Kirti & Mr. Anil Bhandari



## Newborn Life Support (NLS) Training Program

Newborn Life Support (NLS) training was conducted by Siddhi Memorial Hospital on January 13, 2026. A group of 38 Nursing students of Shankarapur Academy benefitted from the training. It is a regular activity of Siddhi Memorial Hospital and mandatory for all new staffs joining the hospital. This training is also given to all nursing students from different nursing colleges who are assigned for their pediatric training at this hospital. The training focuses on resuscitation of newborn in delivery room. It teaches healthcare professionals the essential practical skills and theoretical knowledge to help newborn child in emergency situations. The training was conducted by pediatrician Dr Nipun Shrestha and Nursing Supervisor Rasila Pasakhala.



## Ergonomics at workplace

Siddhi Memorial Hospital, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, conducted a class on topic **"Ergonomics at workplace "** for the staff of Siddhi Memorial Hospital on Sunday, 18th January 2026 with the aim to prevent the risk of Musculoskeletal Disorders / Ergonomics Injury among the health care workers. More than 44 staffs participated in the interactive discussion session. Physiotherapist Ganga Prajapati demonstrate the correct posture for doctors during their clinical examination as well for admin staff posture during their table/system work that helps to understand about the improper posture and its side effects in our musculoskeletal systems. Participants engaged in the break exercises in between the class which was more fruitful and entertaining.

