

# स्वास्थ्य लोकसेवा पढने र याद गर्ने सूत्र

## १. रोग फैलने तरिका (Modes of Transmission)

**Mnemonic:** "ड्राई ए वी एफ"

- ड्रा – Droplet
- ई – Eye contact (direct)
- ए – Airborne
- वी – Vector
- एफ – Fomite

## २. रोग अनुसन्धानका कदमहरू (Outbreak Investigation)

**Mnemonic:** "प्रेमको डे डे डे ए सी"

- प्रे – Prepare
- मा – Make case definition
- को – Confirm outbreak
- डे – Describe data
- डे – Develop hypothesis
- डे – Do evaluation
- ए – Apply control measures
- सी – Communicate

## ३. संक्रामक रोगको त्रिकोण (Epidemiological Triad)

**Mnemonic:** "अजे हो एन्"

- अजे – Agent
- हो – Host

- एन् – Environment

## ४. रोग निवारणका उपायहरू (Disease Prevention Levels)

**Mnemonic:** "प्राथमिक, माध्यमिक, तृतीय"

**Funny:** "प्रा-मा-ति, माछा मार्न त्री"

- प्रा – Primary (Prevention)
- मा – Secondary (Early detection)
- ति – Tertiary (Rehabilitation)

## ५. रोग परीक्षणको गुणस्तर (Diagnostic Tests Qualities)

**Mnemonic:** "सेंटी स्पेसिफिक"

- से – Sensitivity
- टी – True positive
- स्पेसिफिक – Specificity

## ६. रोगको चरण (Disease Progression)

**Mnemonic:** "इंफेक्ष, प्रिड्रोम, एक्टिव, रिकभरी"

**Funny:** "इनफेक्सन भयो, पिड्रोम भयो, एक्टिभ भयो, रिकभर भयो"

## ७. रोगको प्राथमिक अवस्था (Incubation Period)

**Mnemonic:** "रोगका लागि राम्ररी इन्तजार"

- रोगका लागि – Disease (presence)
- राम्ररी – Replication
- इन्तजार – Incubation period

## ८. रोगको सुरुवात चिन्ह (Prodromal Symptoms)

**Mnemonic:** "पहिलो झनझनाहट"

- पहिलो – First symptoms
- झनझनाहट – Tingling / mild symptoms

## ९. रोगहरूको वर्गीकरण (Communicable vs Non-communicable)

**Mnemonic:** "संक्रामक सनको"

- संक्रामक – Communicable
- सनको – Non-communicable

## १०. श्वासप्रश्वासको समस्या (Respiratory Signs)

**Mnemonic:** "सास फेर्न गाह्रो, चिसो घाम, खोकी"

- सास फेर्न गाह्रो – Dyspnea
- चिसो घाम – Cold exposure (trigger)
- खोकी – Cough

## ११. हाइपरटेन्सनका जोखिम कारकहरू (Risk Factors)

**Mnemonic:** "नुन, तौल, धुम्रपान, तनाव"

- नुन – Salt
- तौल – Obesity
- धुम्रपान – Smoking
- तनाव – Stress

## १२. मलेरियाका लक्षणहरू (Malaria Symptoms)

**Mnemonic:** "चिसो लाग्यो, तातो भयो, पसिना आयो"

- चिसो लाग्यो – Chills
- तातो भयो – Fever
- पसिना आयो – Sweating

## १३. खस्रोका लक्षणहरू (Measles Symptoms)

**Mnemonic:** "खोकी, झाडा, झिल्ली, लाल फोका"

- खोकी – Cough
- झाडा – Coryza
- झिल्ली – Conjunctivitis
- लाल फोका – Koplik spots

## १४. हेमोग्लोबिन कमीका कारणहरू (Causes of Anemia)

**Mnemonic:** "आइरन नपुग्नु, खाल्डो, रक्तपात"

- आइरन नपुग्नु – Iron deficiency
- खाल्डो – Hookworm infection

- रक्तपात – Blood loss

### १५. डेंगुका चेतावनी संकेतहरू (Dengue Warning Signs)

**Mnemonic:** "पेट दुख्यो, पखाला, पसिना कम"

- पेट दुख्यो – Severe abdominal pain
- पखाला – Diarrhea
- पसिना कम – Decreased sweating

### १६. मिर्गौला रोगका कारणहरू (Causes of Kidney Disease)

**Mnemonic:** "चिसो पानी, उच्च रक्तचाप, मधुमेह"

- चिसो पानी – Infection
- उच्च रक्तचाप – Hypertension
- मधुमेह – Diabetes

### १७. निमोनियाका लक्षणहरू (Pneumonia Symptoms)

**Mnemonic:** "खोकी, ज्वरो, सास फेर्न गाह्रो"

- खोकी – Cough
- ज्वरो – Fever
- सास फेर्न गाह्रो – Dyspnea

### १८. क्यान्सरका सामान्य कारणहरू (Common Cancer Causes)

**Mnemonic:** "धुम्रपान, मदिरा, प्रदूषण"

- धुम्रपान – Smoking
- मदिरा – Alcohol
- प्रदूषण – Pollution

### १९. भिटामिन 'D' कमीका लक्षणहरू (Vitamin D Deficiency)

**Mnemonic:** "कपाल कमजोर, हड्डी कमजोर, दुखाइ"

- कपाल कमजोर – Hair loss (less common)
- हड्डी कमजोर – Bone pain, deformity
- दुखाइ – Muscle pain

### २०. किडनी फेल्योरका लक्षणहरू (Kidney Failure Symptoms)

**Mnemonic:** "पेट सुन्नियो, पिसाब कम, थकाइ"

- पेट सुन्नियो – Edema
- पिसाब कम – Oliguria
- थकाइ – Fatigue

### २१. एचआईभी संक्रमणका लक्षणहरू (HIV Symptoms)

**Mnemonic:** "ज्वरो, तौल घट्यो, राती पसिना"

- ज्वरो – Fever
- तौल घट्यो – Weight loss
- राती पसिना – Night sweats

## २२. फाइभ भिटाभिनहरू (5 Main Vitamins)

**Mnemonic:** "ए बीसीडी ई"

- ए – Vitamin A
- बी – Vitamin B
- सी – Vitamin C
- डी – Vitamin D
- ई – Vitamin E

## २३. प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा (Primary Health Care Principles)

**Mnemonic:** "समावेशी, पहुँचयोग्य, किफायती"

- समावेशी – Inclusive
- पहुँचयोग्य – Accessible
- किफायती – Affordable

## २४. मलेरियाको जाँच विधि (Malaria Diagnosis Methods)

**Mnemonic:** "स्मियर, रापिड, पीसीआर"

- स्मियर – Blood smear
- रापिड – Rapid diagnostic test
- पीसीआर – PCR

## २५. डिप्रेसनका लक्षणहरू (Depression Symptoms)

**Mnemonic:** "मन दुख्छ, थक्छु, निद्रा बिग्रन्छ"

- मन दुख्छ – Sadness

- थक्छु – Fatigue
- निद्रा बिग्रन्छ – Sleep disturbance

## २६. खस्रोको संक्रमण मार्ग (Measles Transmission)

**Mnemonic:** "हावा, खोकी, छुँदा"

- हावा – Airborne
- खोकी – Droplet from cough
- छुँदा – Contact

## २७. क्यान्सरका ट्रीटमेन्ट (Cancer Treatments)

**Mnemonic:** "सर्जरी, रेडिएसन, केमो"

- सर्जरी – Surgery
- रेडिएसन – Radiation
- केमो – Chemotherapy

## २८. मिर्गौलाका रोगका लक्षणहरू (Kidney Disease Symptoms)

**Mnemonic:** "पिसाब बिग्रियो, अनुहार सुन्नियो, थकाइ"

- पिसाब बिग्रियो – Urinary problems
- अनुहार सुन्नियो – Facial edema
- थकाइ – Fatigue

## २९. अस्थमा ट्रिगरहरू (Asthma Triggers)

**Mnemonic:** "धुलो, धुवाँ, चिसो, संक्रमण"

- धुलो – Dust
- धुवाँ – Smoke
- चिसो – Cold air
- संक्रमण – Infection

### ३०. उच्च रक्तचापका लक्षणहरू (Hypertension Symptoms)

**Mnemonic:** "टाउको दुखाइ, घुँडा दुखाइ, आँखा धुम्म"

- टाउको दुखाइ – Headache
- घुँडा दुखाइ – Joint pain (less common)
- आँखा धुम्म – Blurred vision