

स्वस्थ जीवनका लागि हात्तीपाईलेको घरैमा उपचार

के तपाईंलाई थाहा छ ?

हात्तीपाईले रोग

- हात्तीपाईले रोग फाईलेरिया परजिवीबाट लाग्दछ । फाईलेरिया परजिवी लामखुट्टेको टोकाइबाट एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्दछ ।

कसरी रोक्ने ?

- यो रोगलामखुट्टे नियन्त्रण गरेर रोक्न सकिन्छ ।
- फोहर पानीजम्माहुननदिएर ।
- ढल, निकासमा फोहर पदार्थ जम्मा हुन नदिने र पानीलाई स्वतन्त्र बग्न दिने ।
- सेप्टीट्याङ्कको खुल्ला पाईपलाई नाइलन अथवा जालीले छोप्ने ।
- भूल अथवा लामखुट्टे भगाउने वस्तु प्रयोग गरेर लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने ।
- नविराइकन प्रत्येक वर्ष सरकारी स्वास्थ्यकार्यकर्ता अथवा स्वास्थ्य स्वयंसेवकबाट हात्तीपाईले रोगको औषधीखाने ।

विरामीको उपचार

- विरामीको अवस्थालाई अरु खराब हुन नदिन र पटक पटक फाईलेरिया ज्वरो आउनबाट बचाउन तल उल्लेखित खुट्टाको उपचार विधि अपनाउनुपर्दछ ।

हात्तीपाईले हातखुट्टाको घरैमा उपचार गर्ने विधि

- प्रभावित खुट्टा र स्वस्थ खुट्टा दुवै कम्तिमा दिनको एक पटक राति सुत्न जानु भन्दा पहिले धुने । सकिन्छ भने विहान र राति दिनको दुईपटक धुने ।
- खुट्टा धुनलाई साधारण धाराको पानी प्रयोग गरे हुन्छ ।



- तातो पानीले खुट्टा धुनु हुदैन ।
- खुट्टा धुँदा साधारण नुहाउने साबुनको प्रयोग गरी हातैले गरे हुन्छ ।
- ब्रस, नङ वा यस्तै खस्रो वस्तुको प्रयोग गर्नुहुदैन । किनकी यस्ता वस्तुले खुट्टामा घाउ हुन सक्छ र रोगका किटाणुहरु पसी घाउ पाक्न सक्छ ।
- खुट्टाका औंलाहरु बीच र दोब्रिएको छाला मुनि नरम कपडाको मद्दतले भित्र सम्म सफा गर्नुपर्दछ । सफा गरिसकेपछि पानीले धुनु पर्दछ ।



- नरम कपडाले विस्तारै थिचेर छाला पुछेर सुकाउनु पर्दछ ।

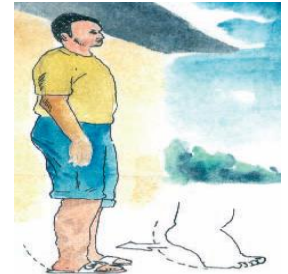
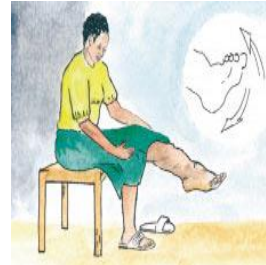
- जोडले या खस्रो कपडाले छाला पुछ्ने गरेमा घाउ हुन सक्छ ।
- फंगल किटाणुद्वारा संक्रमण भएमा सो ठाँउमा क्लाइडफिल्ड मल्हम लगाउनु पर्दछ ।
- काटेको वा कुनै किसिमको घाउचोट भएमा एन्टीसेप्टिक क्रिम (जस्तो बेटाडिन) अथवा एन्टीबायोटिक क्रिम (जस्तो सोफ्रामाइसिन) लगाउनु पर्दछ ।
- समय समयमा नडहरु काट्नु पर्दछ । नड काट्दा घाउ हुन सक्ने भएको हुँदा होसियार हुनुपर्दछ ।
- काम गरी रहँदा वा आराम गरी रहँदा सम्भव भएसम्म प्रभावित खुट्टा माथि उठाएर सोभो पारेर राख्ने गर्नुपर्दछ ।



- भुईँमा बस्दा वा सुत्दा खुट्टा दुई वा तीन तर्किया माथि अथवा काठको स्टुलमाथि (नरम कपडा राखेर) राख्ने गर्नुपर्दछ ।
- खाटमा सुत्दा खुट्टातिरको खाटमुनी दुई वटा इट्टा राखीमाथि उठाउनु पर्दछ अथवा खुट्टातिरको विछौना (वेड) मुनी दुई वा तीन तर्किया राखी माथि उठाएर खुट्टाहरु राख्नु पर्दछ ।
- दिनमा क्रेप बाण्डेज लगाउनु पर्दछ । बाण्डेज राम्रोसंग लगाउनु पर्दछ । यसले खुट्टा र पैतला छोप्नु पर्दछ । राती सुत्न जानु अघि ब्याण्डेज खोल्नु पर्दछ । तर खुट्टामा घाउ भएको वा रातो भई सुन्निएको छ भने

ब्याण्डेज लगाउनु हुँदैन । सजिलो खालको जुता / चप्पल लगाउनु पर्दछ ।

- सम्भव भएसम्म खुट्टालाई दायौँबायाँ गरी घुमाउने र तलमाथि गरी उचालेर साधारण तरिकाले व्यायाम गर्नुपर्दछ ।



यी माथि भनिएका व्यायामहरु दिनमा ३/४ पटक गर्नुपर्दछ । माथि दिइएका विभिन्न उपचारात्मक विधिहरु सुन्निएको खुट्टालाई अरु खराब हुन दिदैन । सुन्निएको विस्तारै कम हुदै जान्छ । पटक पटक आउने फाइलेरीया ज्वरो पनि कम हुदै जान्छ । यदि प्रभावित हात खुट्टामा घाउ भएमा , दुखेमा तथा सुन्निएमा आराम गर्नु पर्दछ ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
राप्ती प्रादेशिक अस्पताल
तुलसीपुर, दाङ