

हातखुट्टा सुन्निएको उपचार/ब्यवस्थापन गर्ने सिद्धान्त

१. हातखुट्टाको सरसफाई - नियमित रूपमा सफा गर्ने

- सफा पानीले कम्तिमा दिनको एकपटक सफा गर्नुपर्दछ ।
- हातखुट्टा धुन सामान्य साबुन प्रयोग गर्ने साथै खुट्टाको औंलाहरू बीच र दोब्रिएको छाला मुनि नरम कपडाको मद्दतले भित्रसम्म सफा गर्नुपर्दछ ।
- हातखुट्टा सफा गर्दा साबुन पानी प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- साबुन तथा फोहोर राम्रो संग ननिस्के सम्म धुने पखाल्ने गर्नुपर्दछ ।
- नरम कपडाले बिस्तारै थिचेर छाला सुख्खा बनाउनुपर्दछ ।(खस्रो कपडाले पुछ्दा घाउ हुन सक्छ)



२. छालाको स्याहार - छालाका घाउहरूको उपचार तथा रोकथाम

- घाउलाई होसियारी /सावधानी पूर्वक सफा गर्ने तथा सुख्खा राख्ने गर्नुपर्दछ ।
- यदि संक्रमित घाउ भएमा एन्टिफङ्गल र एण्टिब्याक्टेरिएल मलहमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- झिंगा, भुसुना आदिबाट जोगाउन घाउलाई सफा कपडाले छोपेर राख्नुपर्दछ ।



३. ब्यायाम

- नियमित व्यायामले सुन्निएको हातखुट्टा लाई सजिलो बनाउँछ । (कम्तिमा दिनको ३ पटक व्यायाम गर्ने)



४. माथि उठाउने

- बस्दा वा सुत्दा सम्भव भएसम्म प्रभावित खुट्टा माथि उठाएर सोझो पारेर राख्ने गर्नुपर्दछ ।



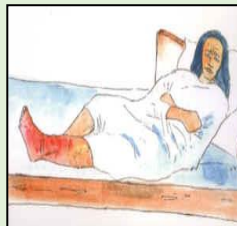
५. जुत्ता चप्पल

- घाउ/चोटपटक हुनबाट बचाउनको लागि उपयुक्त खालको जुत्ता चप्पल लगाउनुपर्दछ ।
- घोटीने, दुखाउने, फोका उठाउने खालका जुत्ताचप्पलको प्रयोग नगरि सजिला र आरामदायक जुत्ता चप्पलको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।



हात्तीपाईले रोगीहरूको व्यवस्थापनका लागि मुख्य सन्देशहरू

खुट्टा सुन्निएको



शिघ्र असर



अवस्था १



अवस्था ३



गम्भिर अवस्था



१. सफा गर्ने ।
२. छालाको स्याहार गर्ने ।
३. व्यायाम गर्ने ।
४. खुट्टा माथि उठाउने ।
५. उपयुक्त जुता चप्पल लगाउने ।

हाईड्रोशिल/अण्डकोष सुजन



अप्रेसन अघि



अप्रेसन पछि

अप्रेसनबाट हाईड्रोशिलको उपचार गर्न सकिन्छ ।

भ्रम तथा तथ्य

१. हात्तीपाईले लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्दछ । ✓
२. हात्तीपाईले भएमा तपाईंको प्रजनन क्षमता बढ्दछ । ✗
३. हाईड्रोशिल यौन सम्पर्क बाट सर्दछ । ✗
४. हाईड्रोशिलको उपचार गर्न सकिन्छ । ✓
५. हात खुट्टा सुन्निएको सुधार गर्न सकिन्छ । ✓



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