हातखुट्टा सुन्निएको उपचार/ब्यवस्थापन गर्ने सिध्दान्त

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 ननिख्रे सम्म धुने पखाल्ने गर्नुपर्दछ।
- नरम कपडाले बिस्तारै थिचेर छाला सुख्खा बनाउनुपर्दछ।(खस्रो कपडाले पुछदा घाउ हुन सक्छ)

२. छालाको स्याहार - छालाका घाउहरूको उपचार तथा रोकथाम

- घाउलाई होसियारी /सावधानी पुर्वक 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 ब्यायामले सुन्निएको हातखुट्टा लाई सजिलो बनाउँछ। (कम्तिमा दिनको ३ पटक ब्यायाम 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।
- घोटिने, दुखाउने, फोका उठाउने खालका जुत्ताचप्पलको प्रयोग नगरि सजिला र आरामदायक जुत्ता चप्पलको प्रयोग गर्नुपर्दछ।

हात्तीपाईले रोगीहरूको ब्यवस्थापनका लागि मुख्य सन्देशहरू

खुट्टा सुन्निएको

शिघ्र असर	अवस्था १		अवस्था ३

गम्भिर अवस्था

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

हाईड्रोशिल/अण्डकोष सुजन

अप्रेशन अघि

अप्रेशन पछि

अप्रेशनबाट हाईड्रोशिलको उपचार गर्न सकिन्छ ।

भ्रम तथा तथ्य

१. हात्तीपाईले लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्दछ । ✓
२. हात्तीपाईले भएमा तपाईंको प्रजनन् क्षमता बढ्दछ । X
३. हाईड्रोशिल यौन सम्पर्क बाट सर्दछ । X
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