

विकलांगता की
रोकथाम के लिए



हाथों की स्वयं से
देखभाल सम्बन्धी कुछ
सुझाव



The Leprosy Mission
Trust India

healing.inclusion.dignity

परिचय

कुष्ठ रोग से प्रभावित लोगों के विकलांग होने का खतरा बहुत अधिक होता है। उनकी आँख, उनके हाथ और पैर के रोगों की चपेट में आने की संभावना होती है, क्योंकि वे बीमारी के कारण शरीर के इन हिस्सों में दर्द महसूस करने की संवेदना खो सकते हैं, और इसकी वजह से नुकसान पहुंच सकता है। विकलांगता से उनको और उनके परिवार के सदस्यों को शारीरिक, सामाजिक, मानसिक और आर्थिक कष्ट पहुंच सकता है। घर में स्वयं देखभाल करने वाले सरल उपायों के माध्यम से और समुदाय में सामान्य तौर-तरीकों के जरिये विकलांगता को रोका जा सकता है।

इस पुस्तिका को कुष्ठ रोग से प्रभावित व्यक्तियों की मदद करने के लिए तैयार किया गया है जिससे वे अपनी संवेदना नहीं महसूस कर पा रहे हाथों की देख भाल कर पायें। संवेदना नहीं महसूस कर पाने का अर्थ है कि गर्म वस्तुओं, बहुत अधिक दबाव या चोटों के बारे में चेतावनी देने वाला कोई दर्द महसूस नहीं करना है। संभव है कि आपका ध्यान इस पर न जाये और भविष्य में नुकसान हो।

कृपया इस पुस्तिका में दिए गए सभी निर्देशों का नियमित रूप से पालन करें। इससे आप के हाथों को और अधिक नुकसान पहुंचने से रोकने में मदद मिलेगी। अगर आप अपने शरीर के किसी अन्य हिस्से में महसूस करने की संवेदना खो चुके हैं, तो कृपया अपने नजदीकी डहक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से परामर्श लें।

दि लेप्रोसी मिशन ट्रस्ट इंडिया

अपने हाथों की जांच करें

हाथों की इस नियमित देखभाल के लिए प्रत्येक दिन के लिए एक निश्चित समय तय करें

1

लाली, सूजन, छालों, दरारों या घावों को देखने के लिए अपने हाथ की जांच करें



ये चोट के संकेत हैं। सोचें कि ये चोटें कैसे लगी थीं। भविष्य में चोट लगने से खुद को बचायें।



2

हाथों की कठोर त्वचा को मुलायम करने के लिए, पानी में अपने हाथों को लगभग २० मिनट तक भिगो कर रखें।

लूफा/पमिस स्टोन यानी झावां/जूना



3

एक मोटे कपड़े, जूने की मदद से दरारों और सख्त त्वचा को सहजता से कठोर कुरेद कर हटा दें।



4

हाथों को भिगोने के तुरंत बाद अपने गीले हाथों पर तेल मलें।



अपने हाथों की देखभाल करें

1

घावों को चोट, गंदगी और संक्रमण से बचाने के लिए हमेशा साफ कपड़े या पट्टी से उनको ढंक कर रखें। जितना संभव हो सके, हाथ को आराम दें।



अपने हाथों को बचायें

हाथों को सुरक्षित रखने के सरल उपाय



1

खाना पकाने के दौरान,
हमेशा गर्म
वस्तुओं/बर्तनों को मोटे
कपड़े की मदद से कोने
से पकड़ें

2

रोटी बनाते समय हमेशा
चिमटे का प्रयोग करें





3

चाय या कॉफी पीने के लिए,
गरम ग्लास को एक कप के
अंदर रखें या गर्म ग्लास को
पकड़ने के लिए कपड़े की
सुरक्षात्मक मोटी परत का
उपयोग करें



चम्मच



4

गर्म भोजन आपके हाथों को जला सकता है। भोजन को ठंडा होने दें और चम्मच से खायें।





5

अपने हाथों के घावों और छालों की रोकथाम के लिए अपनी साइकिल/रिक्शा के हैंडल पर कपडे की मोटी परत लगायें ।





6

रोजाना उपयोग की सभी सख्त और
खुरदरी वस्तुओं जैसे कि फावड़े,
कुल्हाड़ी आदि में कपड़े की मोटी
परत लगायें।

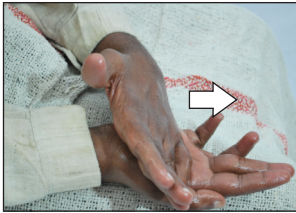


अपनी उंगलियों का व्यायाम करें

1

इन व्यायामों को दिन में ३ बार दोहराएं

यदि आपके हाथों की उंगलियाँ कठोर हैं तेल लगायें। हथेली के पिछले हिस्से को अपनी जाँघ पर रखें। उंगलियों को शक्ति प्रदान करने के लिए जितनी ज्यादा हो सके, धीरे-धीरे आगे की ओर धक्का देते हुए दूसरे हाथ का उपयोग करें। इसे कम से कम 90 बार करें।



2

यदि आपके हाथों में कमजोरी है तो, अपनी दूसरी हथेली में प्रभावित हाथ की उंगलियों के झुके हुए जोड़ों को रखें। फिर अंतिम दो जोड़ों को मजबूती से जितना आप कर सकते हैं, उतना शक्ति प्रदान करें। इसे कम से कम 90 बार करें।

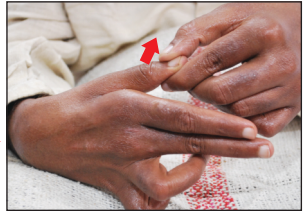


अपने अंगूठे का व्यायाम करें

इन व्यायामों को दिन में ३ बार दोहराएं

3

दूसरे हाथ का उपयोग अंगूठे के जोड़ के अंतिम हिस्से को धीरे-धीरे, लेकिन दृढ़ता से जितना हो सके, उतना शक्ति प्रदान करें। इसे कम से कम 90 बार करें।



4

अपने हाथ की बगल वाली छोटी उंगली को जांघ पर रखते हुए, दूसरे हाथ का उपयोग अपने अंगूठे के पिछले हिस्से को सहारा देने में करें। अंगूठे के अंतिम जोड़ को जितना आप कर सकते हैं, शक्ति प्रदान करें। इसे कम से कम 90 बार करें।



समय पर उपचार से हमेशा मदद मिलती है

रिकंस्ट्रक्टिव सर्जरी के लिए धन्यवाद...

टेढी उंगलियों वाले हाथ और रिस्ट-ड्रॉप को वापस सामान्य रूप में लाया जा सकता है



हाथ-ऑपरेशन से पहले



हाथ-ऑपरेशन के बाद



**The Leprosy Mission
Trust India**

healing.inclusion.dignity

CNI Bhavan;16, Pandit Pant Marg,
New Delhi -110 001



+91-11-43533300



info@leprosymission.in |  www.leprosymission.in