

व्यायाम (EXERCISE)



- पायास मागे-पुढे व वर्तुळाकार हलवा.
- कुठे ही असा व्यायाम शक्य तितक्या वेळा किंवा थके पर्यंत करा.
- आराम झाल्यानंतर पुन्हा करा.

पाय उंच ठेवणे (ELEVATION)



दिवसा - स्वयंपाक, काम, जेवण करतांना, बाळाला पाजतांना. टि.व्ही. बघतांना, जेवण करतांना पाय आधार देऊन उंच ठेवा. रात्री. झोपतांना पायथ्याशी गादी खाली उंचवटा देऊन उंच ठेवा.

जखमांची काळजी (WOUND CARE)



- स्वच्छ पाणी व अंगाच्या साध्या साबणाने धुवा.
- पुसून कोरडी करा.
- जंतू निरोधक मलम डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे लावा. तसेच इतर औषधोपचार सुरू ठेवा.
- सूज असल्यास क्रेप बॅन्डेज वापरा.



पायास आरामदायक, भरपूर हवा देणारी, घाम न आणणारी, घर्षण/जखमा न करणारी पादत्राणे वापरा. यामुळे जंतूंचा प्रादुर्भाव टळतो. कॅनवास /कापडाची पादत्राणे, सॅन्डलही योग्य असतात.

हत्तीपाय LYMPHATIC FILARIASIS

सुधारित उपचार पद्धती



स्वच्छ धुणे (WASHING)



- स्वच्छ पाणी व अंगाच्या साध्या साबणाचा वापर करा. त्यामुळे घाण व जंतू जातील.
- अत्यंत सोपी पद्धत-लहान मुलांच्या मदतीनेही करू शकतो.

कोरडे करणे (DRYING)



- स्वच्छ कोरड्या कपड्याने पुसा. पंख्याची हवा सुध्दा उपयुक्त.
- जंतूची वाढ रोखण्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाचे.



प्रसार -

हत्तीरोगाचा प्रसार क्युलेक्स डासांमार्फत होतो. साचलेल्या घाण पाण्यात, गटारी, सेप्टिक टँक, नाला इ. ठिकाणी या डासांची उत्पत्ती होते.