

पाठ -६ प्राथमिक उपचार



प्रकृति ने हमारे शरीर की सुरक्षा की समुचित व्यवस्था का प्रबंध किया है फिर भी जीवन में कब, कौन सी दुर्घटना हो जाए कहा नहीं जा सकता। जलना, हड्डी का टूटना, लू लगना, बुखार आना आदि में लापरवाही बरतने से रोग गम्भीर रूप ले सकता है। अतः हम सभी को प्राथमिक उपचार के विषय में ज्ञान होना आवश्यक है। डॉक्टर के आने से पूर्व की जाने वाली सेवा को हम 'प्राथमिक उपचार' (First-aid) कहते हैं। प्राथमिक उपचार की सुविधा के लिए हम 'प्राथमिक चिकित्सीय पेटिका' को बनाते हैं। इस पेटिका में कुछ वस्तुएँ एवं औषधियाँ होती हैं जिनमें से कुछ

बाजार की एवं कुछ घरेलू सामग्री से बनी औषधियाँ रखी होती हैं। प्राथमिक चिकित्सा के बारे में जानकारी होने पर हम दूसरों के साथ-साथ स्वयं का भी उपचार कर सकते हैं। घायल या

बीमार व्यक्ति की वास्तविक चिकित्सा तो चिकित्सक ही करता है, पर प्राथमिक चिकित्सा चिकित्सक के देखने के पूर्व तुरंत पहुँचाई जाने वाली सहायता है, ताकि व्यक्ति की दशा अधिक बिगड़ने न पाए।

आइए जानें कुछ प्राथमिक घटनाओं एवं उनके उपचार के बारे में-

तीव्र ज्वर

सामान्य रूप से एक स्वस्थ व्यक्ति का औसत तापमान 98.40 फॉरेनहाइट रहता है। जब किसी व्यक्ति के शरीर का तापमान 98.40 फॉरेनहाइट से अधिक हो तब उसे ज्वर होता

है। 98.40 से 1000 फॉरेनहाइट ताप तक रोगी लगभग सामान्य सा रहता है, किन्तु इससे अधिक ज्वर होने पर रोगी में बेचैनी बढ़ जाती है और वह अधिक कमजोरी महसूस करता है। सामान्य रूप से ज्वर में 4-4 घंटे बाद शरीर का ताप थर्मामीटर से लेकर नोट किया जाता है, परंतु तीव्र ज्वर की स्थिति में 2-2 घंटे बाद तापक्रम की सारणी बनानी चाहिए। उदाहरण के लिए यदि रोगी का हर दो घंटे बाद ताप लेना है तो सुबह 6 बजे, 8 बजे, 10 बजे, 12 बजे ताप लें और उसे तालिका में अंकित कर लें।

तापमान (थर्मामीटर द्वारा) तीव्र ज्वर की स्थिति में

दिनांक 6 बजे प्रातः 8 बजे प्रातः 10 बजे दोपहर अन्य विवरण

20 जनवरी, 18

21 जनवरी, 18

22 जनवरी, 18

23 जनवरी, 18

क्रमशः

तीव्र ज्वर से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल निम्नलिखित प्रकार से करनी चाहिए-

- रोगी को हल्का एवं सुपाच्य भोजन दें जैसे खिचड़ी, दूध, साबूदाना, फल आदि
- रोगी का लगातार सावधानीपूर्वक ध्यान रखना चाहिए। उसे हल्के कपड़े पहनाएँ और स्नान के स्थान पर गीले कपड़े से शरीर भली-भाँति पोंछकर स्वच्छ रखें।
- यदि ज्वर अत्यधिक है किन्तु पैर ठंडे हैं तो ऐसी स्थिति में उसके पैरों को गर्म रखने के लिए गर्म पानी की बोतल रखनी चाहिए।
- यदि तापमान 1010 'फॉरेनहाइट' से अधिक हो तो शरीर को गीले वस्त्र से पोंछना चाहिए।

- यदि तापमान 1030 व 1040 'फॉरेनहाइट' हो गया है तो सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखनी चाहिए। यदि ज्वर कम न हो रहा हो तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

लू लगना

अधिक देर तक कड़ी धूप में तथा गर्म हवा में रहने से लू लग जाती है। लू लगने पर निम्नलिखित लक्षण प्रकट होते हैं-

लक्षण

- रोगी को बेचैनी होती है एवं शरीर का ताप बहुत बढ़ जाता है।
- चक्कर आता है, सिर में पीड़ा होती है।
- रोगी को साँस लेने में कठिनाई होती है, प्यास अधिक लगती है।
- चेहरा लाल हो जाता है, कभी-कभी रोगी अचेत हो जाता है।

उपचार

- रोगी को ठंडे और छायादार स्थान पर ले जाना चाहिए।
- उसके कपड़े ढीले कर देने चाहिए या यथासंभव कपड़े उतार देने चाहिए।
- सिर तथा गर्दन को ठंडे पानी से धोना चाहिए या वहाँ पर बर्फ मलनी चाहिए।
- रोगी को पीने के लिए ठंडा पानी देना चाहिए।
- कोई उत्तेजक पदार्थ नहीं देना चाहिए।
- कच्चे भुने अथवा उबले हुए आम को मसलकर उसमें नमक, भुना जीरा मिलाकर पना बना लें। पना पिलाने से रोगी को लू के प्रभाव से राहत मिलती है।
- पुदीने का पानी पिलाने से भी लाभ मिलता है।
- बारीक पिसी प्याज या आम रोगी की हथेली और तलुओं पर मलें।

लू से बचने के लिए कुछ सावधानियाँ भी बरतनी चाहिए-

- कभी घर से खाली पेट न निकलें, खूब पानी पीकर ही बाहर निकलें।

- आम का पना पीएँ, खाने में कच्ची प्याज का प्रयोग करें।
- बाहर निकलने पर सिर व कान ढक लें।

जलना या झुलसना

आग की लपट से, किसी गरम धातु से, रासायनिक पदार्थों से, तेजाब से, बिजली की धारा (करेन्ट) से पीड़ित होना, जलना कहलाता है। भाप या गरम तरल पदार्थों जैसे- गर्म दूध, चाय, उबलते पानी, गर्म तेल या घी से जलना, झुलसना कहलाता है। इन दोनों स्थितियों के परिणाम एवं उपचार एक से होते हैं। जलने की मात्रा एवं गंभीरता में अंतर होता है। यदि व्यक्ति के शरीर के दो-तिहाई भाग की त्वचा जल जाती है, तो वह अत्यधिक चिंताजनक है। गंभीर रूप से जलने से शरीर के आंतरिक अवयव बुरी तरह से प्रभावित हो जाते हैं और व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

लक्षण

- त्वचा का लाल हो जाना एवं फफोले पड़ जाना
- कपड़े का त्वचा से चिपक जाना।
- अधिक जलने से रोगी को सदमा हो जाना जैसे- चेहरे का पीला पड़ना, ठंड लगना, धड़कन बढ़ जाना।

यदि ऐसे रोगी का शीघ्र उपचार नहीं किया जाता है तो उसकी मृत्यु भी हो सकती है।

उपचार

(क) वस्त्रों में आग लग जाने पर उपचार-

- यदि खाना बनाते समय या किसी अन्य कारण से कपड़ों में आग लगती है तो रोगी को तुरंत कंबल से ढककर जमीन पर लुढ़काना चाहिए किन्तु उसका मुँह खुला रहने देना चाहिए।
- जले हुए स्थान को बर्फ से धोएं यदि बर्फ उपलब्ध न हो तो सामान्य ठंडे पानी से धोएँ।

- रोगी के कपड़े-जूते आदि उतार देने चाहिए यदि नहीं उतार सकें तो जूतों को काट देना चाहिए।
- रोगी को उठाकर एकांत स्थान में कंबल ओढ़ाकर लिटा देना चाहिए। उसको पीने को गरम दूध और चाय देनी चाहिए।
- यदि फफोले पड़ गए हों तो उनको फोड़ना नहीं चाहिए क्योंकि वे तब तक नीचे की कोमल त्वचा की रक्षा करेंगे जब तक नयी त्वचा नहीं आ जाती है।



6. जले हुए स्थान पर खाने के सोडे के घोल से ट्रेसिंग करनी चाहिए।
7. यदि वस्त्र चिपक गया है तो वस्त्र को सावधानीपूर्वक काट कर हटा देना चाहिए और इस स्थान पर जैतून या नारियल का तेल लगा देना चाहिए।
8. यदि थोड़ा जला हो तो जले हुए स्थान पर बरनॉल, नारियल का तेल, कच्चा पिसा आलू, आटे का घोल लगाया जा सकता है।
9. कभी-कभी व्यक्ति ताप तथा आग या गर्म वस्तु के प्रत्यक्ष संपर्क में आने से जल जाता है। इसका उपचार वैसे करें जैसे अन्य प्रकार से गंभीर रूप से जलने पर करते हैं।

रासायनिक पदार्थों से जलना

रासायनिक पदार्थों से जलना बहुधा अत्यधिक गंभीर होता है तथा इसके परिणामस्वरूप शरीर पर गहरे निशान बन जाते हैं।

उपचार

रासायनिक पदार्थों से जलने पर तुरंत ही शरीर से कपड़े उतारकर जले हुए भाग को पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए। यदि संभव हो तो जले हुए भाग पर कई मिनट तक बार-बार पानी डालना चाहिए।

तेजाब (अम्ल या एसिड) से जलना

तेजाब से जलना अत्यधिक गंभीर होता है। ये जिस स्थान पर गिरता है उसे तुरंत जला देता है।

उपचार

यदि शरीर के किसी भाग पर तेजाब गिर पड़े तो उस भाग को तुरंत अमोनिया के घोल से धोना चाहिए। यह ध्यान रहे कि पानी से कभी नहीं धोना चाहिए।

बिजली से जलना

प्रायः बिजली का करेन्ट लगने पर व्यक्ति जल जाता है। ए.सी. विद्युतधारा का करेन्ट अधिक घातक होता है। इससे व्यक्ति की मृत्यु होने की भी संभावना रहती है, परंतु घरों में जो बिजली प्रयुक्त होती है, वह डी.सी. विद्युत धारा होती है। इससे करेन्ट लगने पर झटके के साथ व्यक्ति दूर गिरता है तथा उसका शरीर झनझनाने लगता है।

उपचार

- सर्वप्रथम बिजली के मेन स्विच को बंद कर देना चाहिए। इसके पश्चात् करेन्ट लगे व्यक्ति को छुड़ाने के लिए हाथों में रबर के दस्ताने पहनकर लकड़ी की सहायता से छुड़ाना चाहिए।
- घायल व्यक्ति को कंबल ओढ़ाकर लकड़ी के तख्त पर लिटाना चाहिए।
- करेन्ट लगे भाग पर जलन को कम करने वाला मरहम लगाना चाहिए।
- यदि दम घुट रहा हो तो कृत्रिम श्वास देनी चाहिए
- रोगी को गर्म दूध या चाय देना चाहिए
- रोगी को सदमे से बचाने के लिए उसे सांत्वना दी जानी चाहिए।

अधिक जलने की स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा के उपरांत रोगी को डॉक्टर के पास अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र तुरंत पहुँचाना चाहिए।

निर्जलीकरण

पानी जीवन का आधार है। हमारे शरीर में लगभग 75 प्रतिशत पानी होता है। यदि किसी कारणवश शरीर में इसकी कमी हो जाती है तो इसे निर्जलीकरण कहते हैं। हमारे शरीर में निर्जलीकरण की स्थिति बार-बार दस्त होने एवं उल्टी होने से होती है।

लक्षण

- शरीर कमजोर हो जाना।
- हाथ-पैर का ठंडा होना।
- थकान महसूस करना।
- किसी कार्य को करने की इच्छा न होना।
- स प्यास लगना।

उपचार

- एक चम्मच जीवन रक्षक घोल को एक गिलास पानी में डालकर कई बार पिए।
- अगर घर में जीवन रक्षक घोल तुरंत उपलब्ध न हो तो एक गिलास पानी में एक चम्मच चीनी \$ एक चुटकी नमक मिलाकर पिलाएं। रोगी को एक-एक चम्मच घोल को कई बार सेवन कराने से विशेष लाभ मिलता है।

सिर में चोट का लगना

कभी-कभी सिर के बल गिरने अथवा किसी कारण से सिर में चोट लगने पर सिर की हड्डी टूट जाती है। सिर की हड्डी टूटने से प्रायः व्यक्ति बेहोश हो जाता है। इसके साथ कभी-कभी मस्तिष्क को भी हानि (ब्रेन हम्ब्रेज) हो जाती है। ऐसी स्थिति में निम्नलिखित उपचार करने चाहिए-



- घायल व्यक्ति को कुर्सी पर बैठाना चाहिए, जिससे उसका सिर ऊपर की ओर उठा रहे।
- सिर को एक ओर घुमा दें। यदि कान से रक्त बह रहा है, तो उसे नीचे की ओर कर दें।
- किसी साफ कपड़े को ठंडे पानी में भिगोकर घायल व्यक्ति के सिर पर रखना चाहिए।
- रोगी के कपड़े ढीले कर देने चाहिए।
- यदि व्यक्ति बेहोश है, तो बेहोशी दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए।
- घायल को निगरानी में रखें तथा उसे उठने व खड़ा न होने दें।
- तुरंत डॉक्टरी सहायता उपलब्ध कराएँ।

हड्डी का टूटना

दुर्घटना होने पर शरीर में घाव हो सकता है। शरीर की हड्डियाँ टूट सकती हैं अथवा उनके जोड़ उतर सकते हैं। कभी-कभी साधारण रूप से चलते-चलते अथवा सीढ़ी से उतरते समय पैर मुड़ जाता है अथवा मोच आ जाती है। खेलकूद या अनेक कार्यों को करते हुए आकस्मिक दुर्घटनाओं आदि के कारण शरीर की मजबूती तथा चलने-फिरने के लिए सुविधा देने वाले कंकाल तंत्र की एक या कुछ हड्डियाँ अपने स्थान से जब हट जाती है तो इसे मोच आना कहते हैं। यदि कोई हड्डी टूट या चटख जाती है तो इसे हड्डी का टूटना कहते हैं।

आइए जानें की हड्डी की टूट कितने प्रकार की होती है-

1. साधारण हड्डी टूट

इस प्रकार के अस्थि भंग में अस्थि टूटती अवश्य है, किंतु अपने स्थान पर ही रहती है। टूटी हुई अस्थि के पास मांसपेशियों में सूजन आ जाती है। घाव नहीं होता है। इसी हड्डी टूट को फ्रैक्चर कहते हैं।

2. पच्चड़ी टूट

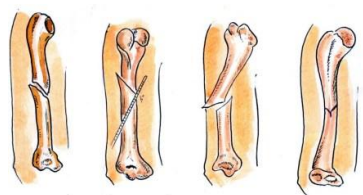
इस प्रकार की टूट खतरनाक होती है। इस प्रकार की हड्डी टूट में हड्डी के सिरे एक-दूसरे में घुस जाते हैं।

3. संयुक्त टूट

इस प्रकार की हड्डी टूट में हड्डी के टूटे सिरे त्वचा को फाड़कर बाहर आ जाते हैं। इसे कुली टूट भी कहते हैं।

4. कच्ची टूट

इस प्रकार की टूट में हड्डियाँ टूटती नहीं, लचक जाती हैं। यह बच्चों की हड्डी में कैल्सियम और फॉस्फोरस की कमी होने के कारण होती है।



साधारण टूट, पच्चड़ी टूट, संयुक्त टूट एवं कच्ची टूट

आइए जानें कि हड्डी के टूटने पर शरीर में क्या-क्या लक्षण होंगे और क्या उपचार होंगे-

लक्षण

- घायल को तीव्र पीड़ा का अनुभव होना।
- प्रभावित स्थान पर सूजन का आ जाना।

- हड्डी के टूटने के स्थान को हिलाने-डुलाने में कठिनाई होना।
- हड्डी के टूटने से अंग का निष्क्रिय हो जाना।

उपचार

- हड्डी टूटने पर यदि उस जगह पर रक्तस्राव भी हो तो सर्वप्रथम उसे रोकना चाहिए।
- हड्डी के टूटने के स्थान को हिलाया-डुलाया न जाए।
- टूटी हुई हड्डी पर किसी पट्टी से सहारा लगाकर पट्टी बाँध दिया जाए।
- यदि रोगी होश में है तो उसे पीने के लिए गर्म दूध, चाय या कॉफी देना लाभप्रद रहता है।

निष्कर्ष

प्राथमिक चिकित्सक का कार्य अत्यंत ही महत्वपूर्ण एवं कुशलता का है। यह कार्य प्रत्येक व्यक्ति साधारण रूप में नहीं कर सकता है। इस कार्य को करने वालों में समाज सेवा की भावना का होना अत्यन्त आवश्यक होता है। उसमें मानवता एवं सेवाभाव के गुण होने चाहिए। इसके साथ ही व्यक्ति को अपनी सुरक्षा के प्रति सजग होना चाहिए। हमें यातायात के नियमों का पालन करना चाहिए। सड़क पर सदैव अपने बाईं ओर चलना चाहिए। जिससे दुर्घटना होने पर सिर में चोट लगने की संभावना कम होती है। खाना बनाते समय एवं बिजली के उपकरणों का प्रयोग करते समय सावधानी बरतनी चाहिए।

अभ्यास

1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(1) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क) एक स्वस्थ व्यक्ति का औसत तापमान फॉरेनहाइट रहता है।

(ख) जलते हुए व्यक्ति पर नहीं डालना चाहिए।

(2) निम्नलिखित वाक्यों के आगे सही (झ) अथवा गलत (') का चिह्न लगाइए-

(क) प्राथमिक चिकित्सा पेटिका में दवाएं एवं पट्टियाँ इत्यादि होती हैं। ()

(ख) हमारे शरीर में लगभग 90 प्रतिशत पानी होता है। ()

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) हड्डी की टूट कितने प्रकार की होती है ? नाम लिखिए।

(ख) एसिड (तेजाब) से जलने पर आप क्या उपचार करेंगे ?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) प्राथमिक चिकित्सा किसे कहते हैं ?

(ख) लू लगने के किन्हीं चार लक्षणों को लिखिए ?

(ग) हड्डी टूटने पर प्राथमिक उपचार क्या करेंगे ?

4. दीर्घउत्तरीय प्रश्न

(क) निर्जलीकरण किसे कहते हैं ? लक्षण एवं उपचार लिखिए।

(ख) बिजली से जलने पर आप क्या उपचार करेंगे? वर्णन करें।

प्रोजेक्ट वर्क :-

- अपने मित्र को अचानक चोट लगने पर उसका प्राथमिक उपचार करने में आप शिक्षक का क्या-क्या सहयोग करेंगे?
- किसी बच्चे के अचानक सिर में चोट लगने पर आप तत्काल क्या करेंगे ?