प्राथमिक चिकित्सा की पूरी जानकारी

किसी भी घायल या बीमार व्यक्ति को अस्पताल तक पहूँचाने से पहले उसकी जान बचाने के लिए हम जो कुछ भी कर सकते हैं उसे प्राथमिक चिकित्सा कहते हैं। उस आपातकाल में पड़े हूए व्यक्ति की जान बचाने के लिए हम आस पास के किसी भी प्रकार-के वास्तु का उपयोग कर सकते हैं जिससे जल्द से जल्द उसको आराम मिल सके अस्पताल ले जाते समय। इमरजेंसी के समय क्या करना चाहिए उससे ज्यादा महत्वपूर्ण यह जानना है कि क्या नहीं करना चाहिए? क्योंकि,गलत चिकित्सा से उस व्यक्ति विशेष की जान जाने का खतरा बढ़ सकता है।

प्राथमिक चिकित्सा के उदेश्य Aim of First Aid in Hindi

- घायल व्यक्ति का जान बचाना
- बिगड़ी हालत से बाहरा निकालना
- तबियत के सुधार में बढ़ावा देना

प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांत Principle of First Aid in Hindi

- सांस की जाँच करें और ABC के नियम का पालन करें
- अगर चोट लगी है और रक्त बह रहा हो तो जल्द से जल्द रक्तस्राव को रोकें
- अगर घायल व्यक्ति को सदमा लगा हो तो उसे समझाएं और सांत्वना दें
- अगर व्यक्ति बेहोश हो तो होश में लाने की कोशिश करें
- अगर कोई हड्डी टूट गयी हो, तो सीधा करें और दर्द को कम करें
- जितना जल्दी हो सके घायल व्यक्ति को नजदीकी अस्पताल या चिकित्सालय पहुंचाएं

प्राथमिक चिकित्सा का नियम "ABC"

A(Airway) – श्वासनली की जाँच
B(Breathing) – सांस की जाँच
C((Circulation) – रक्तसंचार की जाँच
प्राथमिक चिकित्सा के समय स्वयं को इन्फेक्शन से बचायें

first Aid Box में क्या क्या सामान होना चाहिए –

1.रूई-
फर्स्ट एड बॉक्स में रुई का होना बेहद जरूरी है क्योंकि रुई ही एक ऐसी चीज है जिससे हम किसी व्यक्ति को चोट लग जाने पर उसके चोट को साफ करने में प्रयोग में लाते हैं इसके

अलावा कोई मल्हम या केमिकल घाव पर लगाना हो तो रुई के माध्यम से ही बड़ा आसानी से लगा देते हैं|

2. पट्टी –

जब किसी व्यक्ति को चोट लग जाता है तो उसके घाव पर मलहम लगाने के बाद उस जगह पर हम पट्टी को लपेट देते हैं जिससे कि लगाए हुए मलहम ना तो उसके कपड़े में लगे और ना ही उस जगह से हटे साथ ही साथ पट्टी का उपयोग हम किसी अंग के टूट जाने पर उसको सहारा देने के लिए भी करते हैं |

Roller Bandage
Triangular Bandage

3.डेटॉल या सेवलान (DETOL /SEVLON) –

first Aid Box (फर्स्ट एड बॉक्स) में डेटॉल का होना बहुत जरूरी है क्योंकि चोट लग जाने की स्थिति में सबसे पहला काम यही होता है कि हम चोट को साफ करें | तो चोट को साफ करने के लिए हमें डेटॉल या सेवलान की जरुरत पड़ती है जिसकी मदद से हम घाव को साफ करते हैं साथ ही साथ इनके प्रयोग से घाव पर लगने वाले बैक्टीरिया भी मर जाते हैं|

4.मल्हम-

चोट लगने की स्थिति में हमें मल्हम की जरूरत होती है जिसे हमें घाव पर लगाना होता है जिससे कि घाव जल्दी भरे साथ ही साथ हड्डी चोट के लिए एक खास तरह का मल्हम होना चाहिए जिसका प्रयोग हम चोट लगे भाग पर मालिश करने में करें ताकि वहां का दर्द कम हो सके|

5.थर्मामीटर

थर्मामीटर का भी first Aid Box फर्स्ट ऐड बॉक्स में होना बेहद जरूरी है क्योंकि इससे हम किसी पीड़ित के शरीर के तापमान का पता लगा सकते हैं और उसके बाद हम यह निर्णय ले पाएंगे कि उसको किस तरह के उपचार या दवा की आवश्यकता है|

6.दर्द निवारक दवाइयां-

जब किसी व्यक्ति को चोट लग जाती है तो सबसे पहले उसको जरूरत होती है दर्द निवारक दवाइयों की ताकि उसको दर्द कम हो|

7.टेप या बैंडेज –

कई बार ऐसी स्थिति होती है कि पीड़ित को चोट ज्यादा नहीं लगी होती हल्का खरोच या कट गया होता है ऐसे में हम उस जगह पर बैंडेज लगा सकते हैं हमें पूरा पट्टी बांधने का जरूरत नहीं होता|

8.दस्ताना –
दोस्तों first Aid Box में दस्ताने का होना भी बेहद जरूरी है क्योंकि इसको पहन कर ही उपचार करना चाहिए जिससे संक्रमण को रोका जा सके यह संक्रमण रोकने में प्रभावशाली होते हैं|

9.कैंची-
कैंची का भी होना बेहद जरूरी है क्योंकि हम जब पट्टी बांधते हैं तो पट्टी को काटने के लिए या फिर अन्य कारणों के लिए कैंची का होना जरूरी होता है|

10.एलर्जीकल दवा –
कई बार ऐसा देखा जाता है कि सामान्य कार्य करते हुए व्यक्ति को अचानक से किसी चीज से एलर्जी हो जाती है और उसके शरीर पर चकत्ते या दाने बन जाते हैं ऐसे में एलर्जी कल दवा का भी होना बेहद जरूरी है|

11.आई ड्राप -(EYE DROP)
आई ड्राप के होने से अगर आंख में किसी प्रकार की समस्या होती है तो डाला जाता है जिससे प्रारंभिक रूप में पीड़ित को आराम दिया जा सके |

12.प्राथमिक उपचार चार्ट-
एक चित्रानुसार प्राथमिक उपचार का चार्ट होना चाहिए जिसमें किसी दुर्घटना घटित व्यक्ति का उपचार प्राथमिक रूप से कैसे किया जाए बताया गया हो जिससे कोई सामान्य व्यक्ति देख कर भी उपचार कर सके यह चार्ट या तो बक्से में रखा हो या फिर जहां पर फर्स्ट एड बॉक्स (first Aid Box) हो वहां पर चिपकाया या लगाया या टांगा गया हो|

13.इंपॉर्टेंट फोन नंबर (IMPORTANT PHONE NUMBER)
फर्स्ट ऐड बॉक्स(first Aid Box) में या फिर इसके ऊपर कुछ महत्वपूर्ण नंबर लिखे होने चाहिए डॉक्टर के | ताकि डॉक्टर की जानकारी में रखते हुए प्राथमिक उपचार किया जाए और गंभीर अवस्था में एंबुलेंस को बुलाकर मरीज या पीड़ित को अस्पताल तक पहुंचाया जाए|

घाव या चोट का इलाज़

1. सबसे पहले ब्लीडिंग रोकें – चोट की जगह पर किसी कपडे, रुई की मदद से ज़ोर से दबा कर रखें जिससे की ब्लीडिंग बंद हो जाये।
2. घाव को साफ़ करें – चोट या घाव को साबुन या गुनगुने पानी से धोएं।
3. चोट पर एंटीबायोटिक मरहम लगायें और बैंडेज बांध दें।
4. आगे की चिकित्सा के लिए घायल व्यक्ति को नजदीकी चिकित्सालय या अस्पताल ले जाएँ।

हड्डी टूटने पर प्राथमिक उपचार

हड्डी के टूटने के लक्षण –

- चोट की जगह को छूने और हिलाने पर अगर दर्द हो।
- चोट की जगह पर सुज़न, सुन्न हो जाना या नीला पड़ जाना।
- पैर काम ना दे रहा हो उठाने में या problem हो रहा हो, खासकर जब कंधे और पैर के जोड़ों में चोट लगी हो तो।
- अगर हड्डी चमड़े के नीचे उभरी हुई हो।

हड्डी टूटने पर प्राथमिक चिकित्सा के स्टेप्स –

1. अगर आदमी बेहोश हो तो सबसे पहले ABC रूल को फॉलो करें।
2. अगर कहीं खून निकल रहा हो तो पहले ब्लीडिंग को बंद करने की कोशिश करें।
3. अगर घायल व्यक्ति को सदमा लगा हो तो पहले उससे सदमे के लिए प्राथमिक चिकित्सा दें और आराम से बात करें साथ ही सांत्वना दें।
4. अगर आपको दिखा कोई हड्डी टूट गया है तो पहले उस हड्डी को सीधा कर के निचे एक गत्ते या लकड़ी का तख्ता देकर मजबूती से बैंडेज बाँध दें।
5. चोट की जगह पर प्लास्टिक बैग में बर्फ रखकर दबाएँ।
6. जल्द से जल्द मरीज़ को अस्पताल पहुँचायें।

करंट लगने पर उपचार

इलेक्ट्रिक शॉक लगने पर इस प्रकार के लक्षण आप देख सकते हैं –

- अत्यधिक शारीर का जलना
- उलझन में पड़ना
- साँस लेने में मुश्किल
- हार्ट अटैक
- मांसपेशियों में दर्द
- दौरा पड़ना
- बेहोश हो जाना

इलेक्ट्रिक शॉक लगने पर प्राथमिक चिकित्सा के स्टेप्स –

1. सबसे पहले बिजली के स्त्रोत को बंद करें। अगर ना हो सके तो किसी सूखी लकड़ी, प्लास्टिक या कार्ड बोर्ड से बिजली के स्त्रोत को घायल व्यक्ति से दूर कर दें।
2. अगर आदमी होश में ना हो तो ABC रूल फॉलो करें।
3. चोट लगे हुए स्थान पर बैंडेज लगायें और जले हुए स्थानों को साफ़ कपडे से ढक दें।
4. जल्द से जल्द मरीज़ को नज़दीकी अस्पताल पहुंचायें।

जल जाने पर घरेलू उपाय

फर्स्ट डिग्री बर्न – इसमें चमड़े का उपरी भाग लाल हो जाता है और दर्द भी बहुत होता है। थोडा सुजन आता है और त्वचा को छूने से सफ़ेद हो जाता है। जला हुआ त्वचा 1-2 दिन में निकल जाता है। इसमें घाव 3-6 दिन में भर जाता है।

- जले हुए जगह को 5 मिनट तक पानी में डूबा कर ठंडा कीजिये। इससे सुजन और जलन कम हो जायेगा।
- अलोवेरा क्रीम या एंटीबायोटिक ऑइंटमेंट लगायें।
- हलके से बैंडेज बांधे।
- दर्द कम करने वाली दवाइयां खाएं (डॉक्टर से संपर्क करें)।

सेकंड डिग्री बर्न – इसमें त्वचा थोडा मोटे आकार में जल जाता है। इसमें दर्द बहुत होता है और फफोले या छाले निकल जाते हैं। इसमें त्वचा बहुत ज्यादा लाल हो जाता है और सुजन भी आता है। इसमें घाव 2-3 हफ्ते में भर जाता है।

- जले हुए जगह को 15 मिनट के लिए पानी में डूबा कर ठंडा कीजिये जिससे जलन कमें और सुजन भी।
- एंटीबायोटिक क्रीम लगायें।
- प्रतिदिन नया ड्रेसिंग करें।
- दर्द कम करने वाली दवाइयां और एंटीबायोटिक खाएं (डॉक्टर से संपर्क करें)।

थर्ड डिग्री बर्न – इसमें त्वचा के तीनो लेयर जल जाता है। इसमें जला हूआ त्वचा सफ़ेद हो जाता है ऐसे में दर्द कम होता है या बिलकुल नहीं होता क्योंकि इसमें न्यूरॉन डैमेज हो जाता है। इसमें घाव भरने में बहुत समय लग जाता है।

- थर्ड डिग्री बर्न में जितनी जल्दी हो सके मरीज़ को हॉस्पिटल ले जाएँ।
- उनके शारीर या कपड़ों को ना छुएं, वे घाव में चिपक सकते हैं।
- घाव में पानी ना लगायें।
- किसी भी प्रकार का ऑइंटमेंट ना लगायें।

सांप काटने का उपचार

बहुत सारे सांप जहरीले नहीं होते उनके काटने पर घाव को साफ करने और दवाई लगाने से ठीक हो जाता है। लेकिन ज़रारिले सांप के काटने पर जल्दजल्द फर्स्ट ऐड की आवश्यकता -से- होती है।

सांप काटने पर लक्षण –

- सांप के काटने का निशान’
- दर्द या सुन्न हो जाना दर्द के जगह पर
- लाल पड़ जाना
- काटे हुए स्थान पर गर्म लगना और सुजन आना
- सांप के काटे हुए निशान के पास के ग्रंथियों में सुजन
- आँखों में धुंधलापन
- सांस और बात करने में मुश्किल होना

- लार बहार निकलना
- बेहोश या कोमा में चले जाना

सांप के काटने पर प्राथमिक चिकित्सा के स्टेप्स –

1. पेशेंट को आराम दें
2. शांत और अशस्वाना दें
3. सांप के काटे हुए स्थान को साबुन से ज्यादा पानी में अच्छे से धोयें
4. सांप के काटे हुए स्थान को हमेशा दिल से नीचें रखें
5. काटे हुए स्थान और उसके आस)पास बर्फ पैक लगायें ताकि इससे ज़हर-venom) का फैलना कम हो जाये
6. पेशेंट को सूने ना दें और हर पल नज़र रखे
7. होश ना आने पर ABC रूल अपनाएं
8. जितना जल्दी हो सके मरीज़ को अस्पताल पहुंचाएं

कुत्ते के काटने पर प्राथमिक चिकित्सा

एक कुत्ते के मुह के अन्दर 60 से भी ज्यादा अलगअलग प्रकार के बैक्टीरिया और वायरस - होते हैं जिनमे से कुछ बहुत ही खतरनाक होते हैं जैसे– उदाहरण के लिए)रेबीज :Rabies). किसी भी आदमी, बिल्ली, बंदर, घोड़े के काटने पर भी इन्फेक्शन होने का खतरा होता है।

कुत्ते के काटने पर प्राथमिक चिकित्सा के स्टेप्स –

- घाव को तुरंत अच्छे से साबुन और पानी से धोएं
- 5-10 मिनट तक धोएं
- धोते समय ज्यदा ना रगड़ें
- थोडा सा खून बहने दें इससे इन्फेक्शन साफ़ हो जाता है
- तुरंत अस्पताल जा कर एंटीरेबीज वैक्सीन लगवाएं-

डूबने पर

डूबते हुए व्यक्ति को बचाते समय पहले अपने आप को सुरक्षित रखे; डूबता व्यक्ती अपने हर और बेबसी में बचाने वाले को भी पानी में खीचकर डुबो देते है| चाहे वो कितने ही अच्छे से क्यो न तैरता हो| संभव हो तो रस्सी या मोटी डँडी या टायर जैसे चीज से व्यक्ती की मदद करे| डूबने वाले में तीन खतरे है|

- फेफडे में पानी जाने के कारण सांस न ले पाना और ससे मौत
- उल्टी होकर श्वासनली में फसना जिससे भी मौत हो सकती है और
- शरीर का तापमान कम हो जाना

डूबने पर उपचार

- रोगी को उल्टा कर उसके भीतर का पानी निकाल दें।
- पीठ पर स्कैपुला के बीच जोर से मुक्का मारें।
- मुंह में अंगुली डाल कर उल्टी कराएं।
- गैस बनने पर खुली हवा के लिए खिड़की-दरवाजे खोल दें। ऑक्सीजन देने की कोशिश करें।
- CPR दे |

CPR

दिल का दौर पड़ने पर पहले एक घंटे को गोल्डन ऑवर माना जाता है। इसी गोल्डन ऑवर में हम मरीज की जान बचा सकते है। कभी कभी ambulance या मेडिकल सुविधा किसी कारण जल्द उपलब्ध नहीं होती। ऐसे समय में हमे पता होना CPR क्या है इसे कैसे करे ताकि मरीज की जान बचाई जा सके। आइए हम CPR Method के बारे में जानते है।

CPR क्या है ?

CPR का मतलब Cardiopulmonary Resuscitation (रिससिएशन कार्डियोपल्मोनरी यह (है। चिकित्सा प्राथमिक एक जब कोई सांस लेने में असमर्थ हो जाए , बेहोश जो जाए , या Heart Attach आ जाए तब सबसे पहले और समय पर CPR से ही आप किसी की भी जान बचा सकते है। इसे संजीवनी क्रिया भी कहते है। जब कभी किसे बिजली का झटका लग जाए , Heart Attack , दम घुटने पर , या पानी में डूबने पर , कई बार हमे CPR से मदत मिले सकती है।

सबसे पहले क्या करे ?

यदि मरीज को दिल का दौर पड़ा है तो आप घबराए नहीं और पूरा धैर्य रखे।
सबसे पहले Ambulance को कॉल करे और Hospital को सूचित करे की आप हार्ट अटैक के मरीज को लेकर आने वाले है।
मरीज को आराम से बिठाये। और उसे Relax करे।

मरीज के कपड़ो को ढीला कर दे।

अगर मरीज को पहले से ही Heart की समस्या है और वो कोई दवाएं लेता हो , तो पहले उसे वो दावा दे।

यदि मरीज को होश नहीं आ रहा हो तो उसे जमीन पर लेटा दे। दिल की धड़कने बंद हो गयी हो या साँस नहीं चल रही हो तो CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) प्रक्रिया अपनाए।

CPR में क्या किया जाता है ?

CPR में प्रमुख दो कार्य किए जाते है।

1) मुँह द्वारे साँस देना

2) छाती को दबाना

दरअसल CPR में हम हम श्वसन क्रिया और रक्तभिसरण क्रिया को हम जारी रखते है। यदि मरीज को श्वास नहीं मिले तो 3 - 4 मिनिटो में मस्तिष्क के पेशी मृत होना शुरू हो जाते है। अगर 10 मिनिट तक हम मरीज को कृतिम साँस न दे पाए तो मरीज के बचने chance बहोत कम हो जाते है।

CPR कैसे करे ?

सबसे पहले मरीज को किसी ठोस जगह पर लिटा दे और आप उसके पास घुटनो के बल बैठ जाए।

- उसकी नाक और गाला चेक करे कही कुछ अटक तो नहीं गया है ? स्वासनलिका बेहोश अवस्था में सिकुट सकती है। उसके मुह में ऊँगली डाल कर चेक करे कुछ अटक तो नहीं है।
- सीपीआर की दो प्रकियाएं है। हतेली से छाती पर दबाव डालना और मुह से कृत्रिम सांस देना।
- पेशंट के सीने के बीचोबीच हथेली रखकर पंपिंग करते हुए दबाए । एक से दो बार ऐसा करने से धड़कने फिर से शुरू हो जाएगी।
- पम्पिंग करते वक़्त दूसरे हाथ को पहले हाथ के ऊपर रख कर उंगलियो से बांध ले अपने हाथ और कोहनी को सीधा रखे।
- अगर पम्पिंग करते वक़्त धड़कने शुरू नहीं हो रही तो पम्पिंग के साथ मरीज को कृत्रिम सांस देने की कोशिस करे।
- हथेली से छाती को 1 -2 इंच दबाए ऐसा प्रति मिनट में 100 बार करे।

- 30 बार छाती पर दबाव बनाए और दो बार कृत्रिम साँस दे।
- छाती पर दबाव और कृतिम साँस देने का Ratio 30 :02 का होना चाहिए।

कैसे दे कृत्रिम सांस ?

मरीज की नाक को दो उंगलियो से दबाकर मुह से साँस दे। नाक बंद होगी तो मुंह से की गई सांस फेफड़ो तक पहुचती है।

- लंबी साँस लेकर मरीज के मुह से मुह चिपकाए और धीर धीरे साँस छोड़े।
- ऐसा करने से मरीज से फेफड़ो में हवा भर जाएगी।
- जब आप कृत्रिम साँस दे रहे हो तो ध्यान रखे की मरीज की छाती ऊपर निचे हो राही है या नहीं
- जब मरीज कूद से साँस लेने लगे , तब ये प्रकिया रोक दे।

1 साल से कम और नवजात बच्चो के लिए CPR : 1 साल से कम और नवजात बच्चो के लिए CPR देते वक़्त ध्यान रखे 2 या 3 उंगलियो से ही छाती पर दबाव डाले और छाती पर दबाव और कृत्रिम साँस देंने का ration 15 :02 रहेगा।