

गंभीर परेशानी में क्या करें?

अगर स्वास्थ्यकर्मी ना हो....



जन स्वास्थ्य सहयोग
छत्तीसगढ़

गंभीर परेशानी में क्या करें...
अगर स्वास्थ्यकर्मी ना हों...?

विषय सूची

1. यह पुस्तिका क्यों
2. जीवन रक्षक प्रणाली (CPR)
3. आपातकालीन स्थितियाँ
 - a. यदि नवजात बच्चा साँस ना लें
 - b. पानी में डूबना
 - c. यदि बिजली का झटका लगे या गाड़ गिरे
 - d. झटका/मिर्गी
 - e. यदि साँप काट जाए
 - f. कोई चीज निगलने में दम घुटना
 - g. ब्लड प्रेशर गंभीर रूप से गिर जाए
 - h. बहुत ज्यादा खून बह जाए
 - i. आग में जलना
4. CPR के दौरान क्या करें और क्या ना करें
5. CPR के लिए जरूरी चीजें/उपकरण



प्रस्तावना

हमारे गाँव और कस्बों में इमरजेंसी स्वास्थ्य सुविधाओं को महत्व नहीं दिया जाता। इन इलाज की सुविधाओं की गुणवत्ता में कमी और स्वास्थ्य सुविधा दूर होने के कारण गंभीर परेशानियों में उचित मदद के अभाव से बहुत लोग दम तोड़ देते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में इमरजेंसी स्वास्थ्य सुविधाओं के लिए विशेष ध्यान की जरूरत है।

यह कड़वा सच है कि हमारी गाँव की स्वास्थ्य सुविधाओं में तकनीकी क्षमता शहरी क्षेत्रों के तुलना में कम होती है जिसके कारण हम जिन गंभीर बीमारियों का इलाज कर सकते हैं, वह सीमित हो जाती हैं। लेकिन कई सरल तकनीकें हैं जिनके उपयोग से बहुत सारी जानें बच सकती हैं। ग्रामीण इलाकों में ऐसी कई इमरजेंसी में अचानक साँस के रुक जाने की समस्या होती है। जैसे डूबना, करंट लगना, सर्पदंश, मिरगी का दौरा, साँस की नली में कोई बाहरी वस्तु जैसे मूँगफली का दाना फँसना, इत्यादि ऐसी कई स्थितियाँ हैं जिनमें तुरंत मदद न मिलने से मृत्यु की संभावना होती है। जन्म के बाद के पहले तीन मिनट में यदि नवजात शिशु साँस न ले या उसे न मिले, तो वह मृत्यु का कारण बन जाता है।

यह सभी परेशानियाँ ग्रामीण क्षेत्रों में शहरों की तुलना में अधिक दिखती हैं। इन सभी परेशानियों में यदि कृत्रिम साँस मिले तो जान बच सकती है। हमें जरूरत है कि हमारे हर गाँव में इस कला या क्षमता से प्रशिक्षित व्यक्ति तैयार हो सकें, ताकि समय पर साँस दिलाकर और आपात स्थिति में अन्य जरूरी विधियाँ करने से हम आकस्मिक मृत्यु को रोक सकें।

इस प्रशिक्षण के लिए कम से कम उपकरण का जरूरत पड़े, ऐसा हमारा मानना है। क्योंकि यह क्रियाएँ घटनास्थल के पास की जाने वाली है। आकस्मिक स्थिति में उपकरणों की उपलब्धता नहीं होती। यह भी जरूरी है कि यह ज्ञान या प्रशिक्षण मात्र गाँव के स्वास्थ्य कार्यकर्ता तक ही सीमित ना

रहे, अपितु अधिक से अधिक गाँव के साधारण लोगों को भी मिले।

हम इस इमरजेंसी क्षमता ट्रेनिंग के लिए सामुदायिक नर्स (ANM) एवं वरिष्ठ स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की एक प्रशिक्षक (TRAINER) टीम तैयार कर रहे हैं जो गाँव गाँव घूम कर प्रशिक्षण देंगे। हमें उम्मीद है कि इससे गाँव में होने वाली कई आकस्मिक मृत्यु कम होंगी।

इस प्रशिक्षण में इस पुस्तिका के अतिरिक्त पोस्टर, दर उम्र के MANNIKINS (पुतले) इत्यादि का भी उपयोग होगा।

इस प्रशिक्षण का यह तात्पर्य नहीं है कि हम चिकित्सक सुविधा या अस्पताल में जाने को टाल सके। यह तो मरीज की जान बचाने में उन पहले कुछ सुनहरे पलों का लाभ उठाने की कोशिश है।

नवजात बच्चे जो बचेंगे और वे वयस्क जो इन दुर्घटनाओं से पीड़ित होने के बाद प्रशिक्षित लोगों का लाभ पाएंगे वो इस कार्यक्रम के मुख्य हितग्राही होंगे। यह लाभ इनके परिवारों एवं समुदाय के बाकी लोगों को भी मिलेगा। शहरी इलाकों में रेड क्रॉस जैसे संस्था ने सी.पी.आर. के ऊपर साधारण लोगों को प्रशिक्षण दिया है पर यह पहला ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यक्रम होगा जिसमें ग्रामीण समुदाय को स्वास्थ्य लाभ के SKILLS में प्रशिक्षित किया जाएगा, न कि सिर्फ पारंपरिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को।

यदि साधारण जन मानस में इमरजेंसी को संभालने का विश्वास बन जाए तो हम अपने आप को सफल मानेंगे।

जन स्वास्थ्य सहयोग
छत्तीसगढ़

नोट : यह पुस्तिका प्रशिक्षण हेतु बनाई गई है जिसका उपयोग जन स्वास्थ्य सहयोग को संबोधित करते हुए कोई भी कर सकता है।

सी. पी. आर. क्या है

यह एक जीवन रक्षक तकनीक है, जिसका आकस्मिक रूप से साँस या दिल की धड़कनों के रुकने में उपयोग किया जाता है।

इस प्रक्रिया में सुचारू रूप से छाती पर दबाव दिया जाता है एवं रक्षक की साँसों को मरीज के फेफड़ों तक पहुँचाया जाता है। सी.पी.आर. इन दोनों क्रियाओं का समन्वय है।

यह व्यक्ति की सहायता कैसे करता है?

इस प्रक्रिया में मस्तिष्क एवं अन्य महत्वपूर्ण अंगों में ऑक्सीजन रक्त का प्रवाह बनाये रखने में मदद मिलती है, जब तक चिकित्सा उपचार उपलब्ध न हो जाये।

क्या हम सभी इसे सीख सकते हैं, या किसी विशेष योग्यता की आवश्यकता है?

इसमें किसी भी विशेष योग्यता की आवश्यकता नहीं है इस प्रक्रिया को सभी लोग चाहे शिक्षित हों या अशिक्षित, शहर के हों या गाँव के सीख सकते हैं।

इस तकनीक में हम विशेष तौर से कब सहायता कर सकते हैं?

यह तकनीक अनेक आकस्मिक परिस्थियों में सहायक है जैसे :-

- डूबने वाले व्यक्ति के लिये
- कोई चीज निगलने से दम घुट जाना
- एकाएक दिल का दौरा पड़ने वाले के लिये
- नवजात शिशुओं की लिये

- आत्महत्या का प्रयास करने वालों में
- हत्या के उद्देश्य से गर्दन दवा दिये जाने पर आदि।

इसे कैसे किया जाता है? (वीडियो देखें)

मुख्य क्रियायें

- साँस का रास्ता अर्थात् मुँह अंदर से जल्दी से साफ करें। साफ-सुथरे कपड़े को पहली उंगली में अटकाकर मरीज के मुँह में उंगली डालकर साफ करें। तरल पानी, प्रसाव या बाहरी चीज रहे तो उसे निकालें।
- देखें व्यक्ति होश में है या नहीं, साँस ले रहा है या नहीं।
- व्यक्ति को कड़ी सतह पर पीठ के बल लिटा दीजिये।
- मरीज के कपड़े ढीले करके किसी और को मदद के लिए बुलायें। जैसे- 108 को फोन करना, मरीज को खतरे की जगह से दूर हटाना, मरीज को सी.पी.आर. देने में मदद करना।



- सिर को पीछे करते हुए ठोड़ी को ऊपर उठायें मुँह खोलें। बच्चों में सिर्फ ठोड़ी को उठाएँ, सिर को ऊपर करने की कोई जरूरत नहीं।



- व्यक्ति की साँसों की आवाज सुनें।

उपर्युक्त सभी बातों को अतिशीघ्रता से करें यदि व्यक्ति साँस नहीं ले रहा है तो मरीज के मुँह के रास्ते अपनी साँस पहुँचायें।

मुख से मुख में साँस कैसे दी जाये?

इस प्रक्रिया में मस्तिष्क एवं अन्य महत्वपूर्ण अंगों में ऑक्सीजन युक्त रक्त का प्रवाह बनाये रखने में मदद मिलती है, जब तक चिकित्सा उपचार उपलब्ध न हो जाये।



- व्यक्ति की नाक को दबायें।
- मरीज के मुख को खोलकर अपने मुख से उसके मुख को अच्छी तरह से ढक दें। यदि छेद वाला कपड़ा है तो उसे लगा सकते हैं।
- अपनी लंबी साँस खींचकर एक सेकंड तक मरीज के मुँह में डालें।
- देखें व्यक्ति की छाती फूल रही है या नहीं।
- यदि छाती फूल रही है तो दूसरी साँस दीजिये।
- यदि छाती नहीं फूल रही तो फिर से मरीज के सिर को पीछे कर ठोड़ी एवं जबड़े को ऊपर उठाये एवं साँस दें।
- दो साँस देने के बाद छाती दबाने की प्रक्रिया शुरू करें।



छाती दबाने की प्रक्रिया कैसे की जाती है?

- यह छाती पर लगातार एक के बाद एक दबाव देने से होती है। छाती पर दबाव देते समय यह जानना अति आवश्यक है



कि कहाँ दबाव देना है एवं कितना दबाव देना है।

- जहाँ दोनों ओर की पसलियाँ मिलती है उस बीच की हड्डी जिसे स्टरनम कहा जाता है उसके नीचे के हिस्से में दबाव डाला जाता है।
- दबाव का जोर इतना हो कि लगभग 2 इंच छाती अंदर जानी चाहिये।



वयस्कों में इस प्रक्रिया को कैसे करें?

- मरीज की गर्दन व कंधों के निकट घुटनों के बल बैठें।
- एक हाथ की हथेली को मरीज की छाती के बीचों-बीच बनाये गये स्थान पर रखें।
- दूसरे हाथ की हथेली को पहले हाथ के ऊपर रखें।
- दोनों कोहनियाँ सीधी होनी चाहिये।
- अपने ऊपरी शरीर के भार का प्रयोग व्यक्ति की छाती को सीधा नीचे दबाने के लिये करें। मजबूती व तेजी से दबायें।
- लगभग 1 सेकंड में दो बार दबायें पर दबाने से पहले देख लें कि छाती पुनः ऊपर आ गयी हो।
- गिनती करते हुए एक के बाद एक 30 बार दबायें।
- यदि आप अकेले हैं तो पुनः व्यक्ति को सिर पीछ कर

ठोड़ी उठाकर दो बार साँसे दें एवं तुरंत ही छाती दबाने की प्रक्रिया शुरू कर दें। फिर 30 बार दबायें व श्वास दें, इस तरह जब तक आपकी दम है करते रहें।

- यदि साँस या धड़कने वापिस आने लगी है तो थमें, समझें व आगे क्या करना है विचार करें।
- यदि आप दो लोग हैं तो एक छाती दबाने का काम बिना रुके करता रहे। एवं एक साँस देता रहे हर 30 दबाव के बाद। थकने पर अदला-बदली करें।
- यदि आप 2 से ज्यादा हैं तो तुरंत एक को चिकित्सा व्यवस्था के इंतजाम का भरपूर प्रयास करना चाहिए।
- लगभग 10 मिनट इस तरह से करना होता है। यदि 10 मिनट में कोई सुधार ना हो तो सी.पी.आर. बंद कर सकते हैं।

नया विचार

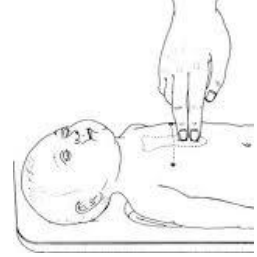
यदि आप अकेले हैं तो साँस मार्ग को खुला रखें एवं आप 1 मिनट में 100 दबाव के हिसब से लगभग 10 मिनट तक दबाव देते रहें बीच में रुके नहीं। अनेक बार मस्तिष्क में रक्त प्रवाह पहुँचने से सफलता हाथ लग जाती है एवं मरीज ठीक हो सकता है। यदि आप अपनी साँस मुख से मुख में देने में हिचकिचा रहे हैं तो भी कृपया चुप न बैठें एवं छाती में दबाव देने की प्रक्रिया करें।



१ वर्ष से ८ वर्ष तक के बच्चों में (सी.पी.आर.)

- एक हाथ की हथेली से दबाव दें

- यदि आप दो लोग हैं तो हर 15 दबाव के बाद 2 साँसें दें
- यदि आप अकेले हैं तो 30 दबाव के बाद 2 साँसें दें।



१ माह से १ वर्ष की उम्र के बच्चों में सी.पी.आर.

- एक हाथ को माथे पर रखें एवं 2 या 3 उंगलियों से छाती के बीच में (पहले बताये गये स्थान पर) दबाव डोलें। दोनों हाथ के अंगूठे से भी दबाव दे सकते हैं।
- छाती लगभग डेढ़ इंच बननी चाहिये
- यदि आप दो लोग हैं तो हर 15 दबाव के बाद 2 साँसें दें
- यदि आप अकेले हैं तो 30 दबाव के बाद 2 साँसें दें।



नवजात शिशु में सी.पी.आर

नवजात शिशु में सामान्यतः साँस की समस्या से ऑक्सीजन की कमी के कारण हृदय के ऊपर असर होता है व हृदय गति कम हो जाती है अतः नवजात शिशुओं में मुख से मुख का साँस बहुत प्रभावकारी है।

- यदि कुछ साँसों के दिये जाने के बाद भी अगर नाभि की नब्ज 6 सेकंड में 6 से कम हो तो छाती में दबाव देना होता है।
- नवजात शिशु में 2 उंगलियों से दबाव दीजिये। डेढ़ से दो से.मी. छाती अंदर जानी चाहिये।

- नवजात शिशु में छाती को दोनों हाथों से घेरकर दोनों हाथों के अंगूठों से भी दबाव दिया जाता है।
- दबाव की गति 140–150/मिनट रखें।

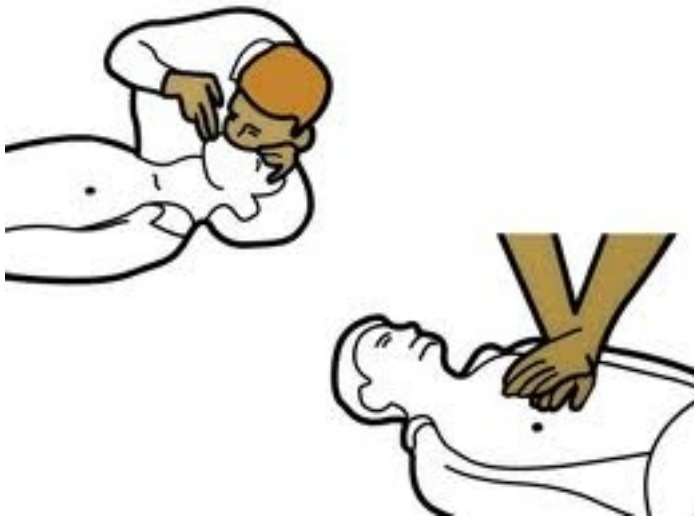
क्या-क्या सावधानियाँ रखनी हैं

- छाती दबाने के समय अगर हम सही जगह पर दबाव न डालें या जरूरत से अधिक दबाव डालें तो पसलियाँ, हृदय, फेफड़े एवं लिवर को चोट पहुँच सकती है।
- गलत तरीके से करने में सुधार या अच्छा परिणाम भी नहीं मिलता है।
- छाती को दबाने के बाद जब पुनः छाती ऊपर आ जाये तब अगला दबाव दीजिये।
- दबावों के बीच में 1 से 2 सेकंड से ज्यादा अंतर नहीं होना चाहिये। यदि आप थक रहे हैं तो अन्य व्यक्ति से सहायता लीजिये एवं बगैर रूके दूसरे को अपना काम थमा दीजिये।
- यदि 2 व्यक्तियों से ज्यादा हैं तो 1 तुरंत आकस्मिक चिकित्सा व्यवस्था हेतु प्रयत्न करें व सिर्फ साँस दें।
- तब साँस की संख्या दो गुनी कर सकते हैं। हर 15 दबाव के बाद 2 साँस एवं एक व्यक्ति लगातार बिना रूके दबाव दे सकता है।

यदि मरीज ने साँस लेना शुरू कर दी है एवं सामान्य दिखने लगे तो क्या करें? (वीडियो देखें)

- मरीज को एक करवट में रखना चाहिये

- करवट में मुँह भी नीचे की ओर आ जाने से कोई भी तरल पानी जो मुँह में है फेफड़े में नहीं जा पाता।
- इस स्थिति में रखते समय तकिये, कंबल या गद्दे आदि का सहारा दीजिये जिससे इधर-उधर लुढ़के नहीं, यदि नहीं कर सकते तो चिकित्सा सहायता आने तक आप उसकी पीठ से लगकर बैठ सकते हैं।
- छाती के ऊपर किसी तरह का दबाव न डालें।
- मुख से लेकर अंदर तक हवा की आवाजाही में किसी कारण से रुकावट न हो।
- आसपास की भीड़ को हटाएँ और मरीज को हवादार जगह में रखें।



सी.पी.आर.

आपात स्थिति में मरीज



मदद के लिये बुलाएँ



साँस का मार्ग खोलें



अगर मरीज साँस नहीं ले रहा



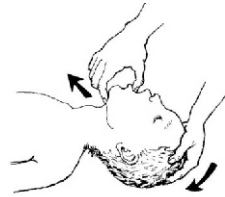
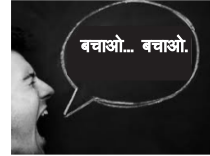
108 को फोन लगाएँ






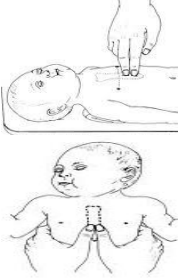
30 बार छाती पर दबाव



दो बार मुँह से मुँह में साँस



उम्र के अनुसार सी.पी.आर.

उम्र	वयस्कों में	बच्चों में (आठ साल से कम)	शिशु में
			
हाथ की स्थिति	एक हाथ की हथेली को छाती के बीच में रखें और दूसरे हाथ को उसके ऊपर रखकर दबाव दें	एक हाथ की हथेली को छाती के बीच रखकर दबाव दें। दूसरे हाथ से सर को आधार दें	एक हाथ की दो उंगलियों से या फिर दोनों हाथों के अंगूठे से दबाव दें
कितना दबाव डालें	छाती 2 इंच तक नीचे जानी चाहिए	छाती 2 इंच नीचे जानी चाहिये	छाती एक से डेढ़ इंच नीचे जानी चाहिये
कितनी बार दबायें	एक मिनट में 100	एक मिनट में 100	एक मिनट में 100 से 120
साँस कितनी दें	छाती फूलकर एक से दो इंच बनने तक। एक साँस पूरे एक सेकंड के लिए दें।		
कितनी बार सी.पी.आर. दें	बिना रुके 30 बार छाती पर दबाव दें और फिर 2 बार मुँह में साँस दें। इस तरह से मरीज की साँस ठीक होने तक या पूरे 10 मिनट के लिए करें।		

नोट : सी.पी.आर. लगभग 30 मिनट के लिये देना चाहिए। सी.पी.आर. के बाद मरीज को अस्पताल ले जाते समय भी ऑक्सीजन सहित बैग और मास्क या ट्यूब और बैग की मदद से साँस देना चाहिए।

बच्चे को पहली साँस लेने में मदद करना

माता और शिशु स्वास्थ्य को मद्दे नजर रखते हुए सभी जचकी (प्रसूति) अस्पताल में होने के लिए प्रोत्साहन दिया जा रहा है, इसके बावजूद बड़े पैमाने पर ग्रामीण भारत में जचकी के दौरान बच्चे की मृत्यु होने होने की तादाद बेहद ज्यादा है। इसका एक कारण है कि काफी जचकियाँ घर पर होती है। इनमें से कहीं बच्चों को साँस लेने के सही तकनीक से बचाया जा सकता है। कोई भी जचकी में माता या बालक के जान को खतरा हो सकता है इसीलिए सभी जचकियाँ के दौरान सावधानी बरतना जरूरी है।

जचकी के पहले क्या-क्या तैयारी होनी चाहिए?

- साफ प्रकाशित और गरम कमरे में जचकी करें।
- बच्चे को लपेटने के लिए कम से कम तीन साफ सूखे एवं गरम कपड़े।
- बच्चे की नाल काटने के लिए नया ब्लेड।
- नाल को बांधने के लिए पानी में 10 मिनट उबला हुआ धागे।
- बच्चे को रखने के लिए साफ एवं सूखी जगह।



गर्भावस्था में बच्चे को ऑक्सीजन एवं आवश्यक वस्तुएँ माँ के शरीर से लगे नाल की मदद से मिलता है। गर्भावस्था में बच्चे के फेफड़ों का काम यह नाल ही करती है। इसीलिए जचकी के बाद रोना, साँस लेना बच्चे की पहली साँस मानी जाती है।

जचकी के गीलेपन की वजह से नवजात को ठंडक महसूस होती है जिसकी वजह से नवजात को साँस ले पाने में देरी हो सकती है। जचकी के पहले 30 सेकंड में ही नवजात को अच्छी तरह से सूखाने पर उसे साँस लेने में परेशानी नहीं आती।

जचकी के तुरंत बाद साँस न ले पाना कई बार बच्चे की मृत्यु का कारण हो सकता है। या फिर देर से साँस लेना दिमाग की कमजोरी एवं विकलांगता का कारण बन सकता है। साँस लेने में मदद करने की सही तकनीक इस गंभीर अवस्था से बच्चे को बचा सकती है।



कैसे पहचाने कि बच्चा साँस नहीं ले रहा है?

- बच्चा नहीं रो रहा है।
- बच्चा नीला पड़ रहा है।
- हाथ-पैर नहीं हिला रहा है।
- हाथ-पैर शिथिल हो गए हैं।
- धड़कन नाल में महसूस हो रही है (नाल में धड़कन नहीं है तो बच्चा लगभग मृत है)
- छाती न हिलना (साँस नहीं चल रहा)



बच्चे के जन्म के बाद सबसे जरूरी पहला मिनट।

1. माँ के पेट पर एक साफ कपड़ा बिछायें।

2. निकलते हुए नवजात को दूसरे साफ कपड़े से पकड़कर माँ के पेट पर रखें और अच्छी तरह से उस कपड़े से सूखाएँ। सिर, पीठ, टांगें, पेट आदि को सूखाएँ।
3. नवजात को गीले कपड़े को निकालकर उसे सूखे एवं गरम कपड़े से लपेट लें।
4. बच्चे का मुँह कपड़ा या चूसनी से साफ करें। अगर चुसनी नहीं है तो मुलायम सूती कपड़े से बच्चे का मुँह अन्दर से साफ करें।
5. पहले 30 सेकंड में ही नवजात रोया है या नहीं यह देखें। अगर नवजात रोया है तो उसे 2 कपड़ों में लपेटकर रखें।
6. अगले 1–3 मिनट में बच्चे की नाल को काटें। नाल काटते समय नाभि से दो ऊंगली दूर साफ पानी में उबला हुआ पहला धागा और पहले धागे से दो ऊंगली दूर दूसरा धागा कसकर बांधें। दो धागों के बीच नए ब्लेड से काटें।
7. सूखे गरम सूती कपड़े में बच्चे को लपेटकर माँ की छाती से लगाकर रखें।

पहले 30 सेकंड में ही अगर नवजात ना रोएँ तो,

नवजात को दो कपड़े में लपेटकर किसी और को मदद के लिए बुलायें। इस स्थिति में नवजात को सी.पी.आर. देने की जरूरत पड़ सकती है और इसमें आगे दिए हुए कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिये।

1. बच्चे का मुँह और नाक साफ करने के बाद पैर को उँगली से मारकर अथवा पीठ पर हाथ से रगड़कर उत्तेजित करें। देखें बच्चा साँस ले रहा है या नहीं। उत्तेजित करने की कोशिश बार–बार ना करें। दो–तीन कोशिशों के बाद अगर बच्चा नहीं रो रहा है या साँस

नहीं ले रहा है, तो तुरंत नाल को काटे और बच्चे को समतल जगह पर रखे और ऊपर बताये तरीके से सी.पी.आर. दे ।

1. सी.पी.आर. की शुरूआत मुँह से मुँह को दो बार साँस दे कर करें ।
2. साँस देते समय गर्दन ज्यादा झुकी हुई या ज्यादा तनी हुई ना हों ।
3. अगर 3 बार दो साँसों देने के बाद भी नवजात साँस लेने के लक्षण नहीं दिखाई दे रहें हैं तो नवजात को अगले 30 सेकंड में 15 बार मुँह से मुँह में साँस दें ।
4. हर 30 सेकंड में दो जगह पर विशेष ध्यान रखना चाहिए ।
 - i) साँस के लक्षण ।
 - ii) नाभि की नब्ज जो 6 सेकंड में 6 से ज्यादा होनी चाहिये ।
5. अगर नब्ज 6 सेकंड में 6 से कम हो तो नवजात को 45 बार छाती के बीच दबाव दें और उसके बाद 15 बार मुँह से मुँह में साँस दें । नवजात को हर एक मिनट में 90 दबाव और 30 साँसों मिलनी चाहिये ।
6. सी.पी.आर. कब बंद करें—
 - i) नवजात साँस लेने के लक्षण दिखा रहा हो ।
 - ii) नाभि की नब्ज 6 सेकंड में 6 से ज्यादा हो ।
 - iii) चिकित्सक की मदद आ जाए ।
 - iv) 30 मिनट सी.पी.आर. देने के बाद भी अगर बच्चे में सुधार नहीं हो रहा ।
7. हर दबाव देते समय कम से कम 1 से डेढ़ इंच छाती दबे इस प्रकार जोर दें ।

पानी में डूबना

पानी में डूबने की घटनायें ग्रामीण क्षेत्रों में मौत के प्रमुख कारणों में से एक है। वर्षा ऋतु एवं बाढ़ के समय ऐसी घटनायें काफी बढ़ जाती हैं। डूबते हुए व्यक्ति को यदि उचित ढंग से एवं समय पर सहायता दी जा सके तो उसे बचाया जा सकता है एवं वह लंबी अवधि तक होने वाले दुष्परिणामों के बिना भी ठीक हो सकता है। डूबने का सबसे महत्वपूर्ण असर यह होता है कि दिमाग को मिलने वाली ऑक्सीजन के पहुँचने में रूकावट पैदा होती है। अतः तत्काल जीवन रक्षक उपाय करना ही बचाव की कुंजी है।



डूबने की घटना में संभावित घटना क्रम

- चेहरे का पानी में डूबना।
- साँस का रूकना जिसकी अवधि उस व्यक्ति के स्वास्थ्य, तन्दुरुस्ती, तुरंत पूर्व में की गई कसरत, दहशत एवं पानी के तापमान पर निर्भर करती है।
- छटपटाहट के साथ साँस लेने का प्रयत्न। ये प्रयत्न होश समाप्ति के बाद भी चलते रह सकते हैं। वायु जाने के रास्तों से पानी गले में जा सकता है एवं गले में एक प्रकार की रूकावट या जोरदार खांसी आ सकती है। पानी फेफड़ों में भी भर सकता है।
- हव एवं पानी का बड़ी मात्रा में निगला जाना जिसके कारण प्रायः उल्टी या regurgitation होती है।



- ऐसे अधिकांश व्यक्तियों में गले की रूकावट में बेहोश होने के बाद राहत मिलती है तथा पानी एवं उल्टी खिंचकर फेफड़ों में जा सकती है।
- कुछ व्यक्तियों में गले की यह रूकावट बेहोश होने के बाद भी कम नहीं होती एवं फेफड़े सूखे बने रहते हैं।

प्राथमिक उपचार

डूबने के शिकार व्यक्तियों के वायु जाने के रास्तों की प्रारंभिक जांच के लिये उन्हें लिटाकर बायें/दायें घुमाने का प्रयत्न करें। बचाव करने वाले व्यक्ति को मरीज को करवट से लिटाकर उसकी साँस लेने/न लेने के विषय में जाँच करनी चाहिये। ऐसा इसलिये आवश्यक है ताकि यदि मरीज की साँस विद्यमान हो तो उसे लेटे लेटे घुमाने की क्रिया बंद की जा सकती है।

ऐसे सभी व्यक्तियों में यदि गले की रूकावट बनी रहती है, तब भी यह निश्चित किया जाना महत्वपूर्ण है कि वायु के आने जाने संबंधी आवश्यकता पूर्ण हो जिसमें वायु के रास्ते में पायी गई बाहरी रूकावट को साफ करना भी शामिल है।

ऐसे व्यक्ति की साँस एवं उसमें जीवन के चिन्ह बाकी है अथवा नहीं, उसकी जाँच करें। बोलकर या चिल्लाकर उस व्यक्ति की हरकत/प्रतिक्रिया देखें। अंगूठे से चिकाटी काटें एवं चेहरे पर दर्द के चिन्ह या प्रतिक्रिया देखें। जैसे ही इस बात की पुष्टि हो जाये कि मरीज साँस नहीं ले रहा है या कोई हलचल नहीं कर रहा है तब तुरंत C.P.R. शुरू किया जाना चाहिये। मरीज की उम्र के अनुसार इस क्रिया में परिवर्तन करें।

ऐसी स्थिति में बाहर से ऑक्सीजन दिया जाना लाभप्रद होता है परंतु ऑक्सीजन यंत्र प्राप्त होने तक की अवधि में resuscitation की क्रिया चालू करने में किसी भी प्रकार की देरी नहीं करनी चाहिये।

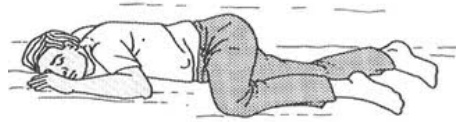
बचाव कार्यों एवं पुनर्जीवन को प्रभावित करने वाली विशेष कठिनाइयाँ

पानी के भीतर पुनर्जीवन

ऐसे व्यक्ति को जितनी जल्दी संभव हो पानी से बाहर निकालें। गहरे पानी में CPR देने के लिये एक प्रशिक्षित व्यक्ति की जरूरत होती है। पानी के अंदर हृदय को बाहर से दबाव देना कठिन एवं खतरनाक हो सकता है तथा ऐसा प्रयत्न नहीं करना चाहिये।

उल्टी एवं regurgitation

पानी में डूबने पर उल्टी एवं regurgitation प्रायः होती है। इसी कारण एवं फेफड़े की तरफ उल्टी के खींचे जाने के खतरे को कम करने के लिये मरीज को करवट से लिटाकर बांये/दांये तरफ कीजिए। साँस का प्रारंभिक आंकलन किया जाना आवश्यक है। मरीज के पैरों को सिर के सतह से एक फिट ऊपर उठाके रखें। यदि पुनर्जीवन के दौरान उल्टी या regurgitation होती है तब मरीज को फिर दांये/बांये करवट कीजिए।



पेट का फूल जाना

यद्यपि बचाव करते समय या पुनर्जीवन प्रयत्नों के बाद भी मरीज का पेट फूला हुआ हो सकता है, परंतु बाहरी दबाव डालकर पेट को खाली करने का कोई प्रयत्न नहीं करना चाहिये।

वायु के रास्ते में पानी

अधिकतर व्यक्ति जो डूबने के शिकार होते हैं, कुछ न कुछ

मात्रा में फेफड़ों में पानी खींच लेते हैं। मरीज को बांये/दायें करवट लिटाकर हवा के ऊपरी रास्तों को साफ करना जरूरी है ताकि पानी एवं अन्य बाहरी वस्तुओं को हटाया जा सके। फेफड़ों में से पानी निकालने का कोई प्रयत्न नहीं करना चाहिये। अगर चूसनी या सक्शन के लिये उपकरण उपलब्ध है तो उसका उपयोग कर सकते हैं।

पानी के अंदर रीढ़ की हड्डी में संभावित चोट

यदि व्यक्ति पानी में होश में है एवं लकवा ग्रस्त होता है या गर्दन में दर्द की शिकायत करता है या हाथ-पैर की उँगलियों में सुन्न होने की अनुभूति बताता है तब सिर और गर्दन को उचित सहारा देना चाहिये एवं बचाव करने वाले अनुभवी व्यक्ति के आने तक रीढ़ की हड्डी को शरीर की लंबाई के अनुरूप रखने का प्रयत्न करना चाहिये।

पानी में बेहोश मरीज को तुरंत इस प्रकार पलटें कि उसका चेहरा ऊपर की ओर रहे एवं उसे तत्काल पानी के बाहर निकालना चाहिये। विशेषज्ञों के आने तक ऐसे बेहोश व्यक्ति जिसमें पानी में रीढ़ की हड्डी में चोट की संभावना है, के इलाज की व्यवस्था में कमी भी देरी नहीं करनी चाहिये।

शरीर के तापमान में गिरावट

पानी में डूबने के कारण शरीर के तापमान में हुई कमी ने दिमाग में हुई ऑक्सीजन की कमी का बचाव किया होगा। शरीर का कम तापमान रक्त के कम प्रवाह के आकलन को कठिन बनाती है। अतः बहुत समय तक पानी में डूबे होने के बाद भी पुनर्जीवन किया जाना चाहिये। मरीज की मौत होने के बाकी कोई लक्षण अगर नहीं दिख रहे हैं और सी.पी.आर. किया जाना उचित माना जा रहा है तो आधे घंटे में मरीज की साँस शुरू होनी चाहिये अन्यथा उसकी मृत्यु हो गई है ऐसा माना जाएँ।

स्थिति में देरी से गिरावट आना

पानी में डूबे व्यक्तियों को सतत निगरानी में रखा जाना आवश्यक है क्योंकि सफलतापूर्वक बचाव होना जान पड़ने के बाद भी स्थिति में गिरावट सकती है।

डूबने के बाद की स्थिति में परेशानियाँ बढ़ना आम बात है। ये परेशानियाँ उन मरीजों में भी हो सकती है, जो पुनर्जीवन के बाद अच्छे हो जाने पर पता चलती है। इसीलिये डूबने का शिकार हुए व्यक्ति का आकलन / स्थिति का अध्ययन अस्पताल में करना चाहिये।



बिजली का झटका

बिजली का झटका लगने के मुख्य कारण हो सकते हैं जैसे कि बिजली की तार, बिजली से चलने वाली मशीनें जैसे – टी.वी., कूलर इत्यादि।

जब कभी ऐसा कोई व्यक्ति दिखे, जिसे बिजली का झटका लगा हो, उस समय उसे जल्दबाजी में हाथ ना लगाए, ऐसे में पहले बिजली के मुख्य बटन को बंद करने की कोशिश करें या फिर उस व्यक्ति को किसी ऐसी वस्तु से बिजली के स्रोत से अलग करें जिससे की आप को झटका ना लगे जैसे कि बड़ी सूखी लकड़ी।



पानी से बिजली का झटका लगने का खतरा बढ़ जाता है इसलिए अपने हाथ गीले ना रखें एवं फर्श पर पानी गिरने पर ध्यान रखें। अगर किसी व्यक्ति को बिजली के तारों की वजह से झटका लगा है तो तुरंत आकस्मिक सेवा को सूचना दें।

झटका लगने के बाद तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

आकस्मिक सेवा के उपलब्ध होने तक प्राथमिक उपचार हेतु पीड़ित व्यक्ति के लिए निम्नलिखित उपाय करें—

- व्यक्ति को नीचे लिटाएँ। गर्दन में या रीढ़ की हड्डी में तकलीफ हो तो उसे नहीं हिलावें।
- व्यक्ति की साँस चल रही है या नहीं यह देखें, वह बोल पा रहा है या नहीं यह देखें। उसे कुछ महसूस हो रहा है या नहीं यह भी देखें।

- व्यक्ति के छाती के ऊपर दांयी तरफ दिल की धड़कन महसूस हो रही है या नहीं यह देखें। हो सके तो नाड़ी की परीक्षा भी करनी चाहिए। बिजली के झटके में मरीज के दिल की धड़कन बंद हो सकती है।
- व्यक्ति का सिर पीछे की ओर करें एवं उसकी ठोड़ी को ऊपर करें। ऐसा करने से उसे साँस लेने में आसानी होगी और देखें कि कहीं उसकी जीभ पीछे की ओर ना फँस रही हो।
- बिजली का झटका लगने से साँस लेने के रास्ते में सूजन आ सकती है। इसी वजह से व्यक्ति साँस ठीक से ले रहा है या नहीं यह बार-बार जाँच करें। यह जाँचने के लिए अपना चेहरा मरीज के चेहरे के पास करें तथा अपने गाल एवं कान मरीज के मुँह या नाक के पास करें और महसूस करें कि मरीज की साँस ठीक चल रही है नहीं।
- मरीज की नब्ज पर हाथ रखकर यह जाँच करें कि खून का दौरा ठीक चल रहा है या नहीं।
- यदि मरीज साँस नहीं ले पा रहा हो तो उसे अपने मुँह से साँस देकर उसे बचाने की कोशिश करें। यदि मरीज की नब्ज नहीं चल रही हो तो छाती दबाकर मरीज की जान बचाने का प्रयास करें। (सी.पी.आर.)

झटका लगने से दिल की धड़कन की गति पर प्रभाव पड़ता है जैसे दिल की गति अधिक हो सकती है। दिल की धड़कन पूरी तरह से बंद भी हो सकती है।

झटका / मिर्गी

झटके कई तरह के हो सकते हैं लेकिन झटके आने का मुख्य कारण दिमाग की बिजली का असंतुलन होना है।

अधिकांशतः यह देखा गया है कि झटके आने से मरीज को ज्यादा हानि नहीं होती है। झटके 30 सेकंड से लेकर 2 मिनट तक के हो सकते हैं। यदि झटका ज्यादा समय तक के लिए आए या फिर बार-बार आता हो या झटकों के बीच में मरीज होश में ना हो तो यह खतरनाक हो सकता है और ऐसे में आकस्मिक उपचार की जरूरत हो सकती है।



झटकों के समय नीचे लिखी बातों पर ध्यान दें –

- झटके किस हाथ में या पैर में आ रहे हैं?
- मरीज होश में है या नहीं?
- मरीज का पेशाब या टट्टी तो नहीं निकला है?
- मरीज की आँखे किस ओर देख रही है?

झटके आने के कारण

- मिर्गी रोग
- शराब पीना
- सिर में चोट लगना
- दिमागी बीमारी जैसे मलेरिया या टी.बी.

- खून में ग्लूकोज की कमी
- गले में कुछ फंस जाना या गंभीर निमोनिया
- जहर का सेवन
- बिजली का झटका
- उच्च बी.पी.
- छोटे बच्चों में तेज बुखार

लक्षण

- आँखों के आगे अंधेरा आना एवं कुछ समझ में ना आना
- मुँह से झाग आना
- आँखों का एक तरफ हो जाना
- पेशाब एवं टट्टी अपने आप हो जाना
- एकदम से जमीन पर गिर जाना
- दांत मजबूत तरीके से बंद करके रखना
- कुछ क्षणों के लिए साँस रोक लेना
- मांसपेशियों को कठोर कर लेना

प्राथमिक उपचार

- जब कभी झटके आएँ तो यह जरूरी है कि मरीज को किसी तरह की चोट लगने से बचाएँ जैसे कि उसे नीचे गिरने ना दें। उसे नीचे लिटाएँ एवं सुरक्षित जगह पर रखें।
- मरीज के सिर के नीचे कुछ कपड़ा रखें।

- मरीज के कपड़े ढीले करें, गर्दन के कपड़ों पर विशेष ध्यान दे।
- मरीज को किसी एक तरफ करवट पर रखें ताकि उल्टी होने पर वह उसकी साँस की नली में ना जाये।
- जब तक कोई प्रशिक्षित व्यक्ति उसके पास आकर इलाज ना करें या फिर जब तक मरीज की तबियत ठीक ना हो तब तक मरीज के पास ही रहें।
- अगर किसी बच्चे को तेज बुखार के साथ झटके आते हो तो उसे सादे पानी के पोछे से उसका बुखार कम करने की कोशिश करें। उसे ठंडे पानी में नहीं डालें। अगर बच्चा होश में हो तो पैरासिटामॉल सिरप दे सकते हैं। अगर बच्चे को झटके आ रहे हैं तो उपलब्ध होने पर टट्टी के रास्ते डाइजेपाम दे सकते हैं।

आकस्मिक चिकित्सा सेवा से संपर्क करें इन परिस्थितियों में

- यदि पहली बार व्यक्ति को झटके आए हो।
- यदि झटके 2 या 4 मिनट से ज्यादा समय तक रहे
- यदि मरीज होश में ना आ रहा हो
- यदि एक झटके के बाद फिर लगातार झटके आ रहे हों
- यदि मरीज को पानी में रहते समय झटके आते हों
- यदि मरीज गर्भवती महिला हो या मधुमेह का रोगी हो।

मरीज साँस ठीक से ले पा रहा है या नहीं यह देखें। यदि मरीज साँस नहीं ले पा रहा है या दिल की धड़कन में तकलीफ है तो CPR दें।

सर्प और सर्पदंश

भारतवर्ष में चार बड़े जहरीले सांप पाए जाते हैं। नाग (डोमी), करैत, जदर्द और फुरसा। डोमी और करैत हमारी नसों पर असर करने वाले होते हैं। जदर्द और फुरसा खून पर असर करते हैं। करैत और डोमी के दंश में साँस रूक जाने की परेशानी होने की संभावना होती है।



लक्षण और संकेत

काटने की जगह पर —

- दाँतों के निशान कभी—कभी दिखते भी नहीं
- काटने की जगह पर दर्द
- काटने की जगह से खून और पानी बहना
- अंग पर सूजन आना

शरीर पर असर

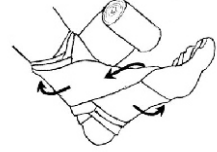
- नाक, मुँह मसूड़ों से खून बहना
- पलके ढुलकना
- जीभ बाहर न निकल पाना और बोलने में दिक्कत होना
- गर्दन न संभाल पाना
- साँस लेने में परेशानी
- हाथ पैर उठाने में दिक्कत होना



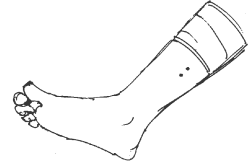
उपचार

जब भी सर्पदंश स्वास्थ्य सुविधा से दूर कहीं जंगल या खेती में होता है, तब जहर का शरीर में फैलाव न होने देना, और अगर हो रहा है तो उसे धीमा करना हमारे प्राथमिक उपचार का मुख्य उद्देश्य है।

■ सबसे पहले मरीज को दिलासा देना चाहिए। सभी सांप जहरीले नहीं होते और आधे से ज्यादा जहरीले सांपों के दंश में भी जहर शरीर में नहीं फैल पाता।



■ कटे हुए अंग को परचाली की मदद से जैसे हड्डी टूटने अवस्था में बांधते हैं उस तरह से बांधें। उस अंग को स्थिर रखें ताकि मांसपेशियों की हलचल से खून के बहाव के साथ-साथ जहर का फैलाव भी न बढ़े।



- मरीज की तुरंत अस्पताल ले जाने का प्रबंध करें।
- अगर मरीज को हालत में बदलाव हो रहा हो, तो दिख रहे सभी लक्षणों को नोट करें और डॉक्टर को बतायें

डोमी या करैत काटने के बाद मांसपेशियाँ शिथिल और कमजोर हो जाती हैं। यह कमजोरी सर से पांव की तरफ बढ़ती है और इसी वजह से लक्षण भी सर से पांव की तरफ बढ़ते चले जाते हैं। दिख रहे सभी लक्षणों को नोट करना बेहद आवश्यक है। उसे मरीज के हालत की गंभीरता को नापा जा सकता है।

अगर मरीज आँखे नहीं खोल पा रहा, जीभ निकालकर बोल नहीं पा रहा, कंधे के बल उठाने से गर्दन नहीं संभाल पा रहा तो उससे यह साफ होता है कि जहर शरीर में बेहद ज्यादा फैल गया है। थोड़ी ही देर

में मरीज के साँस लेने के प्रयास को बैग और मास्क से मदद देनी चाहिए लेकिन बाहरी स्थिति में जब कोई चिकित्सक साथ नहीं हो तब मरीज को साँस लेने में हम जरूर मदद कर सकते हैं।

सबसे पहले मरीज को सीधा लिटाकर उसका साँस का मार्ग खुला है यह तय करें, अगर जीभ उलटकर साँस के मार्ग को बाधा कर रही है तो मुँह खोलकर जीभ को साँस के मार्ग से हटायें। अगर Nasopharyngeal tube उपलब्ध हो तो उसका इस्तेमाल करना चाहिये। मरीज साँस नहीं ले पा रहा यह तय होने के बाद तुरंत उम्र के अनुसार सी.पी.आर. देना शुरू कर दें।

मरीज को जल्दी से जल्दी अस्पताल ले जाना चाहिए। सर्पदंश के बाद साँस लेने में परेशानी कम से कम 30 मिनट में भी आ सकती है। जहर फैलने के शुरुआती लक्षणों के चलते मरीज को तुरंत अस्पताल ले आना बेहद जरूरी है। जीवनरक्षक प्रणाली देते-देते मरीज के अस्पताल ले जाने में देरी नहीं करनी चाहिए।



कोई चीज़ निगलने से दम घुटना

- यदि गलती से कोई भी चीज़ निगल ली गयी हो तो ज्यादातर वह पेट और आँत के रास्ते शौच से शरीर से बाहर निकल जाती है।
- लेकिन यदि यह वस्तु साँस के रास्ते में चली जाए और खाँसी करने से भी ना निकलें तो वह साँस की नली में अटककर साँस में परेशानी एवं जानलेवा भी हो सकती है।
- सभी उम्र के लोगों में यह परेशानी देखी जा सकती है। लेकिन 1 से 3 साल के बच्चों में इसकी सम्भावना ज्यादा होती है।



कब रहता है डर चीजे निगलने का

- मूंगफली, सीताफल और चने ऐसी चीजे खाते समय
- छोटे सिक्के
- खिलौने के छोटे अंश
- छोटी चीजे जैसे बटन, मोती आदि
- मछली का कांटा, मांस, हड्डी का टुकड़ा आदि।

लक्षण

- अचानक और लगातार खाँसी
- साँस लेने में दिक्कत
- साँस अंदर लेते समय आवाज आना

प्राथमिक उपचार (वीडियो देखें)

■ व्यक्ति को दम घुटने की परेशानी साँस का मार्ग पूरा या आधा बंद होने की वजह से हो सकती है।



■ व्यक्ति को शांत होकर लंबा साँस लेकर खाँसी करने को कहें।

■ अगर खाँसी नहीं कर पा रहा या खाँसी से अटकी हुई चीज नहीं निकल रही हो तो, तुरंत 108 को फोन लगाकर अस्पताल भेजने की तैयारी करनी चाहिए।



■ अस्पताल भेजने के दौरान व्यक्ति को आगे झुकाकर, उसकी पीठ पर कंधों की सतह के बीच हाथ की हथेली से 5 बार ठोकें।

■ हर एक बार मारने के बाद अटकन है या नहीं यह पूछें।

■ अगर इससे कुछ फरक नहीं पड़ रहा तो छाती पर दबाव डालें। एक हाथ से व्यक्ति की पीठ के बीच में हाथ रख कर उसे आधार दें और दूसरे हाथ से छाती के बीचोंबीच 5 बार धीरे से अच्छे से दबाव डालें। हर एक बार दबाव डालने के बाद अटकन है या नहीं ये पूछें।

■ इसके बाद भी अगर अटकन नहीं जा रही तो एक के बाद एक छाती और पीठ पर 5-5 बार दबाव डालते रहें।

अगर साँस लेने में अभी भी परेशानी है तो तुरंत अस्पताल ले जाने की व्यवस्था करते हुए नीचे दिए गए तरीके को अपनाये

व्यक्ति की हालत परखना –

- क्या व्यक्ति साँस ले पा रहा है?
- बात कर पा रहा है?
- खाँसी कर सकता है?
- क्या व्यक्ति दम घुटने जैसा दिख रहा है?
- क्या व्यक्ति जब साँस ले रहा है तब आवाज आ रहा है?
- क्या व्यक्ति के ओठ और नाखून नीले हो गए हैं?
- व्यक्ति को जोर से पूछे “क्या आपका दम घुट रहा है?”

अगर इन में से एक भी प्रश्न पर व्यक्ति “हां” कहें या बताये तो –

- व्यक्ति के पीछे खड़े हो जाएँ
- व्यक्ति की कमर को दोनों हाथों से पकड़े
- व्यक्ति को थोड़ा सा आगे झुकाएं
- अपने एक हाथ की मुट्ठी बनायें, उसे व्यक्ति की नाभि के जरा सा ऊपर रखें
- उस मुट्ठी को अपने दूसरे हाथ से पकड़ें
- फिर दोनों हाथों से पेट में ऊपर की तरफ जोर लगायें
- दोबारा करें अगर अटकन नहीं निकल रहीं, अगर व्यक्ति की हालत बिगड़ जाये और वह साँस भी न ले पाए तब—
- तुरंत 108 को फोन करें या अन्य माध्यम से अस्पताल ले जाने की सुविधा करें।



- व्यक्ति को जमीन पर पीठ के बल लिटायें
- उसका मुँह खोलकर अगर कुछ चीज दिख रही है तो निकाले
- अगर कुछ भी नहीं दिख रहा तो व्यक्ति की गर्दन पीछे की तरफ झुकाकर उम्र के अनुसार सी.पी.आर. शुरू करें
- जब तक मदद न आए तब तक व्यक्ति को सी.पी.आर. देते रहें।



गंभीर रूप से बी.पी. कम होना

- सदमा जानलेवा परिस्थिति है।
- जब महत्वपूर्ण अंगों को पर्याप्त रक्त प्राप्त नहीं होता है तब सदमा होता है।

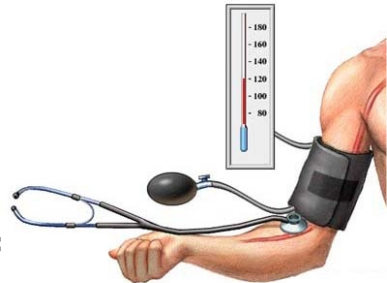
कारण :

- उल्टी दस्त के कारण पानी की कमी
- बुखार के संग गंभीर संक्रमण
- एलर्जी की प्रतिक्रिया
- लू लग जाना
- जहर का सेवन
- गंभीर चोट जिसमें बहुत खून बह गया हो



लक्षण :

- हाथ पैर ठंडे होना
- आँखें धसना
- तेज-तेज साँस लेना
- बी.पी. 90 से कम होना
- नाड़ी की कमजोर एवं तेज गति
- कमजोरी



- भ्रांति

उपचार :

- आपातकालीन चिकित्सा सहायता
- आदमी को पीठ पर सुला दिजीए
- पैरों को सिर के स्तर से ऊपर उठाना
- अगर पैर उठाने में दर्द हो रहा हो तो व्यक्ति को स्थिर रखे।

साँस की जाँच करे।

- अगर साँस न ले रहे हो/साँस बंद हो CPR दे। (पहले बताया गया है) व्यक्ति के कपड़े ढीले कर उस व्यक्ति को कंबल से ढकिये/कंबल ओढाईये।
- अगर मुँह से खून या उल्टी आ रही हो तो मुँह एक तरफ कीजिए।



अति रक्तस्राव

- खून का ज्यादा बहाव ।
- क्या यह बाहरी चोट के कारण है?
- क्या अंदर से अधिक खून का बहाव हो रहा है?



कारण :

- दुर्घटना
- अघूरे गर्भपात के बाद खून जाना
- दाँत निकालना
- जचकी के बाद फूल अटकना या बच्चेदानी का कठोर ना होना
- कुछ अनुवांशिक बीमारियाँ जिनमें खून का थक्का नहीं जम पाता जैसे हिमोफिलिया आदि
- यदि पेट में छाला हो जिसकी वजह से उल्टी या टट्टी में खून जा रहा है ।

लक्षण :

- चोट से खून बहना
- टट्टी या पेशाब या बच्चेदानी के रास्ते से खून जाना
- मुँह/कान/नाक से खून बहना

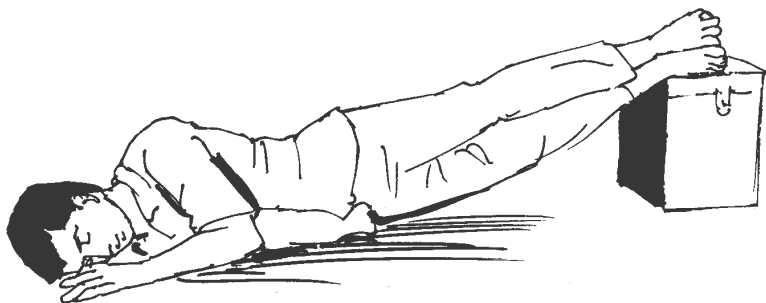


उपचार :

- दवाई देने से पहले हाथ धोएँ
 - दास्ताने (Gloves) पहने
 - रूग्ण / मरीज को सुलाईये
 - पैर थोड़ा उपर करें।
 - हो सके तो चोट वाले अंगों को उठाएँ
 - कचड़ा / बाहरी चीजों को निकाले।
 - साफ कपड़ा या Bandage की सहायता से जोर लगाएँ।
 - कपड़ा न होने पर हाथों से दबाएँ।
 - दबाव कम से कम 20 मिनट रखें।
 - रक्तस्राव को देखने के लिए 20 मिनट से पहले दबाव न हटाएँ।
 - Bandage जख्म / घाव पर लगातार बनाए रखे
 - Bandage से खून बहे तो भी उसे न हटाए। खून बहे तो पहले Bandage के उपर और Bandage लगाए।
 - जिस अंग से खून का बहाव हो रहा है उसे ऊपर उठाके रखें।
 - जरूरत पडने पर धमनी / रक्तवाहिनी पर सीधा दबाव लगाए।
 - धमनी को उँगलियों से दबाए।
 - घाव / जख्म पर (निरंतर) दबाए रखें।
 - खून का बहाव बंद होने पर बाधित अंग को अचल (स्थिर) बनाए।

डॉक्टर से मिले :

- अगर खून का बहाव बंद ना हो—
- नाक या कान से खून बहे
- खाँसी में खून निकले
- खून की उल्टी हो
- गहरी चोट / खरोच
- पेट में कड़ापन / दर्द
- हड्डी टूटने पर
- सदमा / Shock
- छाती में गंभीर चोट या पसलियों का टूटना



आग में जलना

- उष्णता से होने वाले साधारण जख्म— आग/गरम द्रव पदार्थ/भाप (पानी, दूध, तेल)
- रसायन/उष्णता से होने वाले जख्म— त्वचा के स्पर्श से होते हैं।
- तीव्र उष्णता के जख्म स्नायु, चरबी एवं हड्डी को नुकसान पहुँचाते हैं।
- बच्चे एवं बूढ़ों को विशेष नुकसान पहुँचता है।



मध्यम/ साधारण जलना :

लक्षण :

- जख्म की गहराई कम होती है।
- जख्मी अंग में सूजन एवं लाल रंग होता है।
- दर्द होना।
- फफोले न होना / Blister
- जला हुआ अंग स्पर्श पर सफेद दिखना।
- ठीक होने में 3-6 दिन लगते हैं।



उपचार :

- मरीज को उष्णता से दूर रखे।
- जले हुए अंग पर ठंडा पानी डाले।
- जले हुए कपड़े निकाले।

- जला हुआ अंग हल्के से / धीरे से / सावधानी से साफ करे ।
- सावधानी से सुखाए ।
- उपलब्ध होने पर Silver Sulphadiazine जैसे cream लगाएँ ।
- स्वच्छ कपड़ा / Bandage से जख्म ढंके ।

गहरा जला हुआ घाव/जख्म :

लक्षण :

- सूजन, लाल रंग, दर्द होता है ।
- जला हुआ अंग / भाग स्पर्श करने से सफेद हो सकता है ।
- छाला होता है जिनसे बिना रंग का / पानी जैसे बहाव / स्राव होता है ।
- जख्म होना
- जोड़ों पर जख्म होने पर, जोड़ को न हिलाए ।
- Dehydration हो सकता है ।
- ठीक होने का समय घाव की गहराई पर निर्भर करता है ।



उपचार :

- जले हुए अंग को ठंडे पानी से ठीक से साफ करें ।
- सावधानी से / ठीक से सुखाए ।
- जले हुए अवयव को उंचा कर रखे । ऊँचाई पर रखें ।
- बाधित जोड़ो को परचाली की मदद से स्थिर करे ।
- अस्पताल / डॉक्टर से जल्द से जल्द मिलें ।

तीव्र जलन :

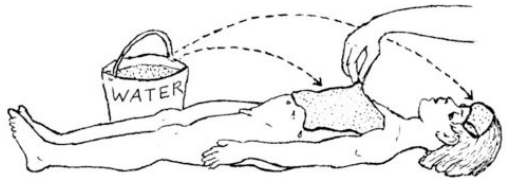
लक्षण :

- नसों की हानि के वजह से दर्द का ना होना।
- फोड़ी न होना
- सूजन होना
- त्वचा का चमड़े जैसा दिखना
- त्वचा / चमड़ी के रंग में बदलाव
- घाव हो जाना।
- रक्त के परिवहन में खराबी आना।
- वक्त के साथ / समय के साथ लक्षणों का बढ़ना।
- घाव / जख्म के तीव्रता पर ठीक होना निर्भर करता है।
- शरीर के 50 प्रतिशत जले होने पर मौत का खतरा बना रहता है। अगर साँस के रास्ते जल जाता है तो और भी ज्यादा खतरा रहता है।



उपचार :

- तुरंत अस्पताल जाना जरूरी है।
- जल्द से जल्द, मरीज को बिना किसी हलचल के अस्पताल में भरती करें।
- अगर मरीज के कपड़े शरीर में चिपक गए हों तो उसे निकालने की कोशिश नहीं करनी चाहिये सिर्फ ठंडा पानी छिड़कें।
- पोषक आहार जल्दी अच्छा होने में मदद करते हैं।
- Depression से



CPR के दौरान क्या करें और क्या ना करें

क्या करें :

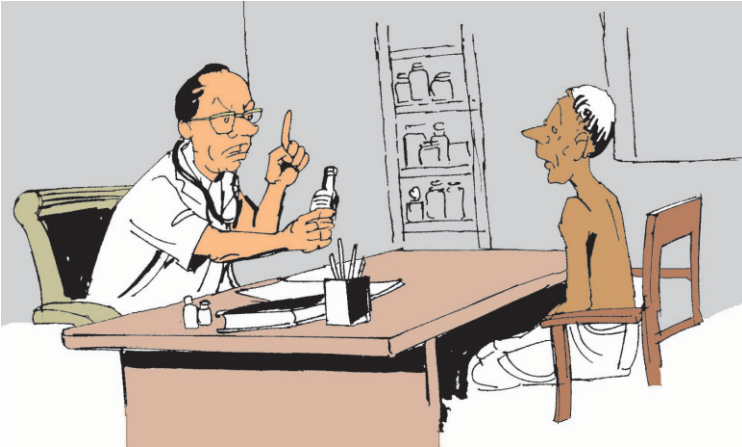
1. CPR देने से पहले मरीज को सीधे एवं कड़क पृष्ठभाग पर लिटाये।
2. CPR देने से पहले मरीज के साँस के मार्ग को खोलना बेहद जरूरी है।
 - (अ) नवजात शिशु को छोड़कर सभी मरीजों में टोढ़ी को पकड़कर गर्दन को पीछे की तरफ तानना चाहिए।
 - (ब) नवजात शिशु में गर्दन और सर सीधा रखना चाहिए।
3. CPR हमेशा उम्र के हिसाब से देना चाहिए।
 - अ. एक साल से कम बच्चों के छाती पर एक हाथ की दो उंगलियों से दबाव दे।
 - ब. एक से आठ साल तक के बच्चों को एक हाथ की हथेली से दबाव दे।
 - स. आठ साल से बड़ों में दोनों हाथ से छाती पर दबाव डालें।
4. छाती पर दबाव डालना CPR का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। एक बार CPR शुरू करने के बाद जब तक विशेष सुविधा उपलब्ध नहीं होती तब तक शुरू रखना चाहिए।
5. हर बार छाती पर दबाव डालने के बाद छाती वापस ऊपर आना जरूरी है।
6. मुँह से मुँह में साँस देना मरीज की जान बचा सकता है, अगर हिचकिचाहट हो रही है तो रूमाल या जाली वाला कपड़ा

इस्तेमाल करें।

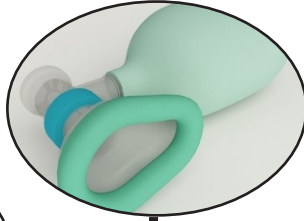
7. मुँह में साँस देने के बाद छाती फूलना बेहद जरूरी है।
8. एक मिनट में 100 बार छाती पर दबाव और 20 बार मुँह से मुँह में साँस जाना जरूरी है।

क्या न करें

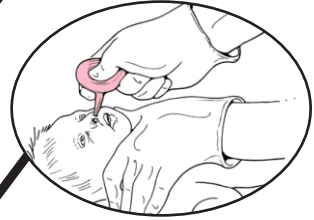
1. CPR खटिया या उसके जैसी सतह पर न दे।
2. CPR के भरोसे नहीं बैठना चाहिए, वह मरीज की जान बचाने का एक तरीका है, लेकिन हर CPR दिए हुए मरीज की अस्पताल में जांच होनी चाहिए।
3. छाती पर दबाव देने के बीच में रुकना नहीं चाहिए।
4. साँस लेने वाले मरीज, जो होश में हैं, उनमें CPR कभी भी नहीं देना चाहिए।
5. आधे अधूरे CPR से फायदे से ज्यादा नुकसान होने की संभावना होती है इसलिए ऐसा न करें।



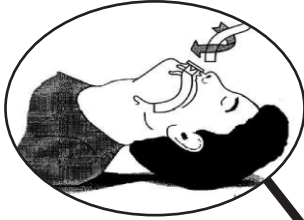
बैग और मास्क



चूसनी

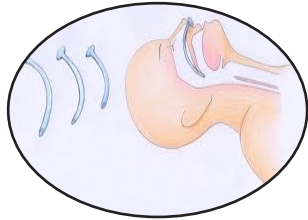


Oropharyngeal
Airway



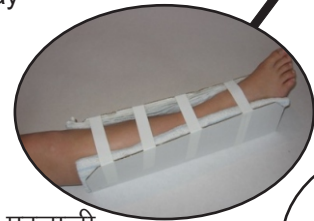
आपात स्थिति
में जरूरी चीजे

Compression
Bandage

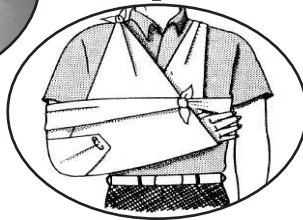


Nasopharyngeal
Airway

Tourniquet



परचाली



बंधनपट्टी

जन स्वास्थ्य सहयोग एक स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम करने वाली स्वयं सेवी संगठन है। यह संगठन पिछले 12 साल से छत्तीसगढ़ के आदिवासी और ग्रामीण क्षेत्रों में सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम और ग्रामीण स्वास्थ्य केन्द्र के जरिये रोकथाम, उपचार और प्रशिक्षण की सुविधाएँ दे रही है।



जन स्वास्थ्य सहयोग

रजिस्टर्ड ऑफिस : एस-295 ग्रेटर कैलाश-II नई दिल्ली - 110069

ऑफिस : आई-4 पारिजात कॉलोनी, नेहरू नगर किलासपुर-495001

ग्रामीण स्वास्थ्य केन्द्र : ग्राम व पोस्ट-गनियारी, जिला किलासपुर (छ.ग.) 495112

संस्करण : JSS/2012