प्राथमिक उपचार
(First Aid)

दीपक कुमार रावत
(अनुदेशक नागरिक सुरक्षा)

प्राथमिक उपचार

- प्राथमिक उपचार शुरू की एसी सहायता या उपचार है जो अचानक चोट लगने या बीमार होने पर डॉक्टर या रोगी वाहन आने के पूर्व शिक्षित व्यक्ति द्वारा दी जाती है।

प्राथमिक उपचार के उदाहरण

- जीवन को बचाना
- स्थिति के प्रभाव को यथा स्थिति से कम करना
- स्थिति को सुधार की तरफ लाना

प्राथमिक उपचार कैसा हो

- एक पूर्ण प्रशिक्षित व्यक्ति।
- ज्ञान एवं योग्यता से परिपूर्ण हो।
- सचेत, निपुण, होशियार, दयालु, साधन कुशल, विवेकी और परिश्रमी होना चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा के नियम

- रोगी को सुरक्षित स्थान पर रखें, रोगी को ढाढस बधायें और कठोर शब्द का प्रयोग न करें।
- जो कार्य पहले करना है वही करें, शान्ति, शीघ्रता और बिना किसी घबराहट के किया जाये।
- इतना ही उपचार करें, जितना आवश्यक हो और जो स्थिति को सुधारने में सहायक हो।
- रक्त स्त्राव संक्रामक रहित पट्टी बाध कर राकें।
- यदि श्वास व नब्ज (पल्स) रूक गई हो तो कृतिम श्वासं एवं **CPR** देना चाहिए।
- आघात का उपचार करें, रोगी को गर्म रखें, कम से कम हिलाए डूलाएँ। पीडित के दर्द को कम करें।

- बेहोशी की हालत में रोगी को पेय पदार्थ न पिलायें।
- रोगी के कपडे इत्यादि आवश्यकता होने पर ही उतारें और उसके शरीर की गर्मी को बनायें रखें।
- सूजन को राकेने या कम करने का उपयोग करें।
- रोगी को उठाने से पहले हड्डी टूटे वाले तथा बहुत बडे घाव वाले स्थान को स्थिर कर ले।
- लोगो की भीड भाड नहीं होने दें और ताजा हवा को आने दें।
- रोगी को शीघ्र अस्पताल पहुॅचाए व चिकित्सकीय सहायता या एम्बुलेन्स को बुलाने का प्रबन्ध करें।

- रोगी को अकेला नहीं छोडे जब तक कोई सहायता न पहुँचे अगर साथ न जा सके तो डॉक्टर को पूरा हाल लिखित में वाहक के साथ भजें।
- यदि गभंीर दुर्घटना/पॉइजनिंग हो तो पुलिस को आवश्यक सूचना दें। आग लगने पर फायर स्टेशन को तुरन्त सूचना देवें।
- अपने आपको डॉक्टर कभी मत समझे, न ही उसकी आज्ञा के बिना उसके कार्य में हाथ डालें।
- बेहोशी की हालत में रोगी को पेय पदार्थ न पिलावें। रोगी को स्वास्थ्य लाभ वाली स्थिति में सुलावें।
- घटना स्थल पर किसी भी तथ्य को नष्ट न करें।

घाव – रक्त स्त्राव

- रक्तसंचार से हृदय **(Heart)** धमनिया **(arteries)**, शिराएं **(vein),**कोशिकाऐ **(capilleries)** आदि काय करती है। हृदय का काय सारे शरीर से गन्दे खून को एकत्र करके फफेडों द्वारा शुद्ध कर वापस शरीर में पहुॅचाना। हृदय अपनी इस पम्प जैसी किया द्वारा प्रतिदिन खनू 4000 गैलन पम्प करता है। स्वस्थ व्यक्ति में एक मिनट में दिल की धड़कन 70 से 80 होती है तथा 6 लीटर के बराबर खून होता है। चोट लगने पर तत्काल प्राथमिक सहायता नही मिल पाय और शरीर से अधिक रक्त बह जाय तो खनू की कमी से मृत्य, तक हो सकती है।

रक्त को नियंत्रित करना

- पीडित व्यक्ति को स्वास्थ्य लाभ वाली स्थिति में सुलाएं।
- घाव पर पट्टी या थक्का जमा हो तो एसे हटाईये नहीं । यह रक्त को बन्द करने व कीटाणुओं को रोकने का प्राकृतिक तरीका है और यह ढक्कन की भॉति कार्य करता है।
- पहने हुए कपड़े को ढोला करिए।
- जिस अंग से रक्त बह रहा हो उसको हृदय की सतह से थोडा ऊॅचा करिए। (यदि हड्डी न टूटी हो तो)

घाव के ऊपर सीधा दबाव

- छोटा हो तो साफ अंगूठे से, बडा हो तो साफ हथेली से
- उस अवस्था में जब घाव के अन्दर कोई बाहरी वस्तु नही हो तो जैसे काचं का टुकड़ा, कंकर, पत्थर, लकडी हड्डी टूट आदि।
- अगर घाव के अन्दर एसी वस्तु हो तो रिंग पैड लगाई जावे। अगर निकल सके तो निकाल लें, अन्यथा साफ पट्टी कर दें।
- घाव पर पट्टी करने पर भी रक्त स्त्राव हो रहा हो तो उसी पर साफ पेड लगाकर दूसरी पट्टी कर दें।
- रोगी को कम्बल, चादर आदि ओढा दें।
- जितनी जल्दी हो सके अस्पताल ले जाएं।

भीतरी अंगो से स्त्राव शरीर के भीतरी अंगो से जैसे छाती, पेट सिर आदि के कुचले जाने, दब जाने, छुरा–गोली आदि चोट लगने पर या किसी बीमारी से जैसे गेस्ट्रीक अलसर आदि जिसमें रक्त बाहर दिखाई नहीं देता। जैसेः– सिर की चाटे लगने से रक्त कान या नाक से आ सकता है। – ऑखें गहरी लाल और काली हो सकती है। – पसली पर अधिक चोट लगने से फेंफडों पर प्रभाव होता है और रक्त, खासी में आ सकता है। – इसका रंग चमकदार लाल और झागयुक्त हो सकता है। – पेट से उलटी द्वारा निकले रक्त का रंग लाल और कॉफी के रंग का होता है। – ऊपरी आतों से रक्त पाखाने (टट्टी) के साथ आता है और रंग गहरा लाल होता है और नीचे वाली आतों से निकले रक्त ताजा प्रतीत होता है। गुर्दे से खून पेशाब में आता है। उसकी रंगत धुऐं जैसी होती है। पीड़ा व सूजन होती है।

बर्न– जलना और झुलसना

- **कारण:–**
- सूखी गर्मी – जैसे आग, तेज गर्म धातु – घरेलु उपकरण, सिगरेट आदि
- गीली गर्मी से जलना – जैसे गरम दूध, घी, तेल, चाय, तारकोल, वाष्प (भाप)
- अम्ल और क्षार – जैसे गन्धक, नमक का तेजाब, कास्टिक सोडा, चूना
- विद्युत से जलना – 1000 वाल्टेज के बिजली के घरेलू उपकरण
- ठण्डक से– फ्रास्ट बाईट, फ्रीजिंग तरल पदार्थ – अमोनिया LPG
- विकिरण– ज्यादा रेडियो एक्टिव किरणों से, धूप से

चिन्ह् और लक्षण

- जले हुए स्थान पर अधिक दर्द होना।
- जले हुए स्थान की चमडी लाल होना। वहॉ फफोल पड़ना।
- आघात और घाव के संक्रामक हाने का भय।

उपचार

- अपने हाथ साफ हाने चाहिए।
- जले हुए कपडे को मत उतारिये, रोगी के अनावश्यक कपडे न उतारें।
- फफोलों को मत फोडिये। जले हुए भाग को ठण्डे पानी से धोईये।
- रोगी के पावं वाला हिस्सा जमीन से 8 – 10 इंच ऊपर रखें।
- रोगी को कम्बल चद्दर ओढाएं।
- रोगी के शरीर से चुडियें, घड़ी, अंगूठी, जूते, बैल्ट आदि सजून आने से पहले उतार दें।
- यदि रोगी होश में है तो गरम पये पदार्थ पिलाऐं, चाय दूध कॉफी अधिक चीनी मिलाकर।
- शक्कर, नमक का घोल पिलाएं, दो चम्मच शक्कर, एक चिमटी नमक एक गिलास पानी में।
- रोगी को अस्पताल शीघ्र ले जावें।
- खिड़की दरवाजे खालेकर साफ हवा आने दें ताकि धुएं से दम नहीं घुटे।

न करे

- शरीर पर चिपके कपडे नही उतारें।
- शरीर के जले हुए भाग पर बहुत ज्यादा देर तक ठण्डा पानी न डालें।
- फफोलो को नही छेड़े।
- एडीसीव पट्टी काम में न लें।
- घाव को छूएं नहीं। रूई आदि जले हुए भाग पर न लगावें।

जले हुए भाग को पानी से धोने के फायदें

- शरीर में जलन कम पड जायेगी
- शरीर पर जले हुए भाग को और आगे हाने वाले नुकसान से बचाएगा।
- आघात की स्थिति को कम करेगा एवं दर्द को कम करेगा।

करण्ट लगने पर

- सबसे पहले मने स्विच को ऑफ करें।
- पीडित व्यक्ति को छुडाने के लिये रबड की चप्पल या दस्ताने पहनें।
- किसी लकड़ी, छड, कम्बल या डोरी का भी प्रयोग किया जा सकता है।

जलने पर मरहम पट्टी

- साफ धुली – हुई चादर, खोली, कम्बल से घाव ढंक दें।
- रसोईघर में प्लास्टिक फिल्म – जिसकी पहली दो टर्न निकाल कर घाव पर लगायें।
- बीटाडीन मल्लम या लिक्वीड बीटाडीन लगा कर सकामंक रहित पट्टी करें।

कृत्रिम श्वसन किया

Cardio Pulmonary Resuscitation (C.P.R.)

मस्तिष्क सारे शरीर के फंक्शन को चलाता है – इसके लिए इसको ऑक्सीजन की सप्लाई लगातार होनी चाहिए – अगर इसमें कमी आती है तो मस्तिष्क काम करना धीरे धीरे बन्द कर देता है अगर चार मिनट तक मस्तिष्क को ऑक्सीजन न दिया जाय तो श्वसन किया, हृदय की धड़कना बन्द हो जायगी – रोगी की मृत्य हो सकती है। जीवन के लिए सांस का रास्ता **(Air Way),** श्वसन किया **(Breathing) & Circulation** (रक्त प्रवाह) तीन चीजें मस्तिष्क में ऑक्सीजन के लिए जरूरी है।

- सांस का रास्ता **(Air Way)** खुला हुआ होना चाहिए जिससे ऑक्सीजन फेफड़ों में जा सके।
- श्वसन किया **(Breathing)** बराबर चले, जिससे खून में ऑक्सीजन पहुँच सके।
- **Circulation** (रक्त प्रवाह) सारे शरीर में हो – जिससे सब कोशिकाओं और अंगों में (मस्तिष्क) खनू द्वारा ऑक्सीजन पहुँच सके।

आप द्वारा रागी की स्थिति का निर्धारण:– तीन प्रश्न पूछिए

- क्या रोगी होश में है?
- क्या रोगी सांस ले रहा है?
- क्या पल्स है?

रोगी से उसका नाम तथा उससे ऑखें खालेने के लिए कहिए सावधानी से दोनों कंधे पकड कर पूछिए। दो ऊंगली से ठोडी ऊपर करिए दूसरे हाथ से सिर को नीचे करिए। अगर कोई बाहरी वस्तु है – दॉत, कंकर, वमन आदि हो तो मुँह साफ कर दें। सासं के लिए देखियः– रोगी के मुँह के पास अपना गाल ले जाईय तथा आँखें रोगी के सीने की तरफ देखें और श्वास की किया को

- सीने की किया को देखें।
- सांस को सुनिये।
- सांस की हवा को अपने गाल पर महसूस करिये।

पल्स के लिए देखिए

केरोटिड पल्स जैसा बताया गया उसके अनुसार महसूस करिय। पाँच सैकण्ड में तय कर लीजिए – पल्स है या नहीं। मुँह से मुँह कृत्रिम सांसः–दो ऊंगली से ठोड़ी को ऊँचा, दूसरे हाथ से सिर नीचा करे। सिर वाले हाथ को अंगूठा और तर्जनी ऊंगली से नाक के दोनो नथुनों को बन्द करिय। आप बहतु लम्बी सांस लेकर रोगी के मुँह में अच्छी तरह से मुँह से मुँह बन्द करके श्वास छोड़े तथा देखें रोगी का सीना फूलता है या नहींः–अगर रागी की पल्स है सासं नहीं है तो एक मिनट में इस तरह से 10 दस सांस दिजिए।

रक्त प्रवाह को कायम रखना

जब रोगी को सांस के साथ साथ पल्स भी नहीं हो तो दोनों को साथ साथ दीजिए– मुँह से मुँह सांस तथा सीने पर दबाव – इन दोनों किया को एक साथ करने की विधि कोकार्डीयो पल्मोनरी रीजुसाइटेशन कहते हैं।

- रोगी को कठोर जमीन पर सुलाएं।
- आप रोगी के दायें/बाएं तरफ घुटने के बल बैठिये।
- रोगी की आखरी पसली से अपनी तर्जनी और बीच की ऊंगली को वहॉ तक ले जावें जहॉ पसली ब्रेस्ट बाने से मिलती है।
- दूसरे हाथ की हथेली का नीचे का भाग इस तरह से खिसकायें की वह पहले वाले हाथ की तर्जनी ऊंगली के पास आ जावे। यह वही बिन्दु है जहॉ पर आप दबाव डालगें।
- पहले तथा दूसरे हाथ की ऊंगलियों को आपस में इन्टरलॉक करिए।
- रोगी के ऊपर अपनी दोनों कोनियों को सीधे रखते हुए सीधा दबाव डालिए जिससे ब्रेस्ट बाने) इंच से 2 इंच दबे। फिर दबाव छोडिये लेकिन दानों हाथ रोगी के सीने से नहीं हटाए। अगर दोनों ही विधि एक साथ देनी हो तो 15 बार सीने को दबाएः— दो बार कृत्रिम मुॅह से मुॅह सांस दे।

हड्डियों का टूटना

- हड्डिया हमारे शरीर के लिए अति आवश्यक है। हमारा शरीर कुल मिलाकर 206 हड्डियों का होता है।

हड्डी टूट के प्रकार
(Types of Fractures)

- बन्द या साधारण टूट–

- हड्डी टूट कर अन्दर ही रहती है बाहर की ओर कोई घाव नहीं होता।

खुली या विशेष टूट
(Compound or Open Fractures)

हड्डी मांसपेशियों को फाडकर बाहर निकल जाती है और गहरा घाव हो जाता है।

पेचीदा टूट

- टूटी हुई हड्डीयां जब भीतरी अंगों को क्षति पहुॅचाए, रक्त नलिकाएं, फफेडे, दिमाग यक्त, हृदय आमाशाय आदि।

लचकदार टूट

- यह टूट बच्चों मे होती है जब हरी टहनी को कमान की तरह मोडने से बीचों बीच दरार पड जाती है। यह आर पार नहीं टूटती ।

इम्पेक्टेड पच्चडी टूट (Impacted Fractures)

- हड्डी टूट कर अगले सिरे में घुस जाती है।

बहुखण्ड टूट

- इसमें हड्डी कई टुकडों में टूट जाती है।

दबी टूट

- खोपड़ी के उपर के भाग पर चोट लगने से नीचे दब जाती है।

हड्डी टूटने के चिन्ह् व लक्षण

- टूटे हुए स्थान पर अधिक दर्द होना।
- टूटा हुआ अंग शक्तिहीन हो जाता है तथा हिलाया डुलाया नहीं जा सकता।
- टूटे हुए स्थान के पास सूजन आ जाती है।
- टूटा हुआ अंग टेड़ा मेड़ा एंव भद्दा दिखाई देने लगता है।
- टूटे हुए स्थान पर हिलने से किर कराहट की आवाज आती है।
- हड्डियों के सिरे एक दूसरे के ऊपर चढ जाने या लटक जाने से टूटा अंग छोटा या बड़ा हो जाता है।
- टूटा हुआ अंग विपरीत दिशा मे मुडना प्रारम्भ हो जाता है।
- रोगी को बैचेनी महसूस होती है।

उपचार

- जहॉ तक सम्भव हो रोगी को घटना स्थल पर ही उपचार दें।
- सन्दहे की स्थितियों में भी हड्डी टूटी हुई समझकर ही उपचार करें।
- उपचार करने से पूर्व यदि घाव या रक्त स्त्राव हो तो तुरन्त मरहम पट्टी करें।
- खपच्चियों पर रूई लगाकर टूटे हुए भाग की तरफ बाधंकर अंग को स्थिर कर दें, बिना हिलाए डुलाएं अंग को स्थिर कर दें।
- कम्बल, चद्दर कोट आदि ओढा दें।
- यदि किसी अवस्था में खपच्चियॉ या अन्य कोई कडी चीज न मिले तो रोगी को उसी के किसी दूसरे शरीर के स्वस्थ अंग का सहारा दे दें।
- रीढ़, कूल्हे और जांघ की हड्डी टूटने की हालत मे रोगी को लिटाए रखें।
- तुरन्त डॉक्टर की सहायता लें।

आघात – अचेतन अवस्था

आघात प्रायः सभी प्रकार की बडी चोटों या आकस्मिक घटनाओं से हो जाता है। यह एसी शक्तिहीनता की अवस्था है जिससे कि शरीर की जीवनाशक कियाएँ सब मन्द पड जाती है। इसके साथ रक्त परिभ्रमण की पद्धति में स्थाई शक्तिहीन से पूर्ण या न्यवता तक परिवर्तन हो जाता है।

अचतेन अवस्था के मुख्य कारण

- सिर की चाटे।
- स्ट्रोक, मछूा, दिल का दौरा।
- मस्तिष्क की कुछ गाठें।
- खनू में ऑक्सीजन की कमी, जहर, खनू में अधिक मात्रा में शराब, दवाईयों से उत्पन्न जहर, खनू मे शक्कर की कमी।
- मिर्ग्री – असाधारण शरीर का तापमान।
- दुर्घटना, शल्य किया।
- दस्त, उल्टी – अधिक खनू का स्त्राव।
- बहुत अधिक दर्द।
- बहुत ज्यादा खुशी, गम।
- रामी के साथ फालतू छेडखानी और तंग करने से।

आपात के चिन्ह् और लक्षण

- रोगी का चहेरा या होठ पीले या नीले पडना।
- माथे पर ठण्डा पसीना आना।
- चमडी ठण्डी और चिपचिप हो जाती है।
- नब्ज तेज पत्रीत होती है।
- उल्टी आने की इच्छा होती है।
- रोगी बैचैनी महसूस करता है।
- शरीर का तापक्रम कम हो जाता है एवं शरीर शीथल हो जाता है।
- रोगी को प्यास अधिक लगती है।
- श्वास का तालमले नहीं रहता।

उपचार

- रोगी को स्वास्थ्य लाभ वाली स्थिति में सुलाये।
- शरीर के कपडे ढोले करें।
- वमन करते मुँह एक तरफ करें।
- यदि श्वास में कठिनाई आ रही हो तो कृत्रिम सांस तथा **CPR** दें।
- रोगी को कम्बल या चद्दर आढावें।
- उसके साथ सहानुभूति और ढाढस बधाने वाले शब्दों का प्रयोग करें।
- रक्त स्त्राव को राके एवं दर्द को कम करने का प्रयास करें।
- रोगी को तत्काल अस्पताल ले जॉए।

पीडित व्यक्ति के स्तर का निर्धारण

- **A - Alert/ चेतावनी**
- **V - Respond to voice / आवाज का जवाब**
- **P - Respond to Pain/ दर्द का जवाब**
- **U - Unresponsive / अनुत्तरदायी**

सिर की चोट

- सिर की चाटे खतरनाक होती है – चिकित्सक की सलाह आवश्यक है।

पहचान

- सिर की चाटे आने से पीड़ित व्यक्ति अधर्चतेन/ अचतेन अवस्था में ।
- भ्रामक स्थिति में, जी मिचलाना ।
- माथे की हड्डी का टूटना – खतरनाक।
- माथे पर घाव – रक्त स्त्राव, नील का निशान ।
- नाक, कान से खून मिलर पानी का बहना ।
- ऑखों मे खनू का आना।
- सिर का दर्द।

- पल्स की गति कम – लेकिन प्रबल ।
- आखों की दोनो पुतलियों की असमानता।
- शरीर का एक तरफ का अंग कमजोर – लकवा होना।
- शरीर के तापमान का बढना।
- तुतलाते हुए बोलना।
- मुँह के एक तरफ से लार का गिरना।
- ट्ट्टी, पशेाब पर अपना वश नहीं होना।

उपचार

- शरीर के कपडे ढोले करें।
- ठोढ़ी को उपर का सांस के रास्ते को खालें।
- स्वास्थ्य लाभ की स्थिति में सुलाएँ।
- बाहरी रक्त स्त्राव का उपचार करें।
- हड्डी की टूट का उपचार करें।
- पल्स सांस की गति को देखकर आवश्यकतानुसार कृत्रिम श्वास एवं CPR दें।
- चतेन अवस्था में कन्धे तथा सिर ऊँचा रखें।
- नाक, कान के खून का हल्का श्वास लगाना, दबा के बन्द नहीं करना।
- अगर तीन मिनट मे चेतन अवस्था में नहीं आने पर जल्द अस्पताल पहुंचाए।

धन्यवाद