

पाठ -६ प्राथमिक उपचार



स्कूल में भोजनावकाश था। बच्चे मैदान में खेल रहे थे। कुछ गेंद खेल रहे थे तो कुछ रस्सी कूद रहे थे। अचानक मोनू के पैर में मोच आ गई। वह दर्द के कारण चीखने लगा। सभी बच्चे उसे घेरकर खड़े हो गए। मास्टर साहब भी दौड़ते हुए आए। मास्टर साहब ने सभी लोगों को घायल मोनू से दूर खड़े रहने को कहा। फिर उन्होंने तुरंत उपचार पेटिका मँगवाई। सभी बच्चे उत्सुक थे कि इस बक्सेनुमा डिब्बे में क्या होगा? मास्टर साहब ने एक मरहम निकाला और मोनू के पैर पर लगा दिया। फिर उस पर क्रेप पट्टी को कस कर बाँध दिया। घायल मोनू को दर्द निवारक दवा भी दी गई। थोड़ी देर के बाद उसे आराम हो गया। उसके बाद मास्टर साहब मोनू को डॉक्टर के पास ले गए। आपने देखा कि मास्टर साहब ने किस प्रकार प्राथमिक उपचार पेटिका (First-aid-box) की सहायता से मोनू को दर्द में आराम दिलाया।



आपके सामने अचानक किसी व्यक्ति/पशु-पक्षी को चोट लग जाए तो आप तत्काल क्या करेंगे ?

इस प्रकार हमने जाना कि किसी भी घायल या बीमार व्यक्ति को अस्पताल पहुँचाने से पहले उसकी जान बचाने के लिए हम जो कुछ भी उसकी सहायता कर सकते हैं, उसे

प्राथमिक चिकित्सा कहते हैं।

प्राथमिक चिकित्सा के लिए प्राथमिक उपचार पेटिका का होना अतिआवश्यक हैं। हर घर, ऑफिस और विद्यालय में उपचार पेटिका होनी चाहिए। जिसमें प्राथमिक चिकित्सा से संबंधित सामग्रियाँ जैसे- पट्टियाँ, बैंडेड, कैंची, एन्टीसेप्टिक लोशन/क्रीम, थर्मामीटर, बाम, इलेक्ट्रॉल आदि होना चाहिए।

आओ प्राथमिक उपचार पेटिका बनाना सीखें

खाली पड़ा दफ्ती या प्लास्टिक का डिब्बा लें। सफेद कागज को डिब्बे के चारों तरफ गोंद से चिपका दें। डिब्बे के ऊपर बीच में लाल रंग से + का चिह्न लगा दें। + चिह्न के नीचे प्राथमिक चिकित्सा पेटिका लिखें। फिर डिब्बे के अंदर ऊपर बताई गई सभी सामग्रियों को रख दीजिए।

और भी जानें-

लाल रंग का + चिह्न का प्रयोग चिकित्सा क्षेत्र में किया जाता है जैसे- हॉस्पिटल, एम्बुलेंस, दवाओं की दुकानों आदि में आप इस चिह्न को देखते हैं।

प्राथमिक उपचार पेटिका की जरूरत किसी भी जगह पर किसी भी समय पड़ सकती है। इसलिए केवल विद्यालय में ही नहीं बल्कि घर में भी इसे बनाकर रखना चाहिए।

प्राथमिक उपचार

बेहोशी (मूर्छा)

रोगी के मस्तिष्क में किसी दुर्घटना के आघात से व्यक्ति का स्नायु संस्थान प्रभावित होता है अथवा मस्तिष्क के किसी कारणवश रक्त का प्रवाह कम हो जाए तो व्यक्ति को मूर्च्छा आने लगती है। मनुष्य की सोचने-सुनने की शक्ति नष्ट हो जाती है।

कारण

- मानसिक तनाव
- अचानक डर जाना या सदमा लगना
- निर्जलीकरण
- सिर पर गहरी चोट लगना
- खाली पेट रहना
- धूप में देर तक खड़े रहना आदि।

लक्षण

- चक्कर आना
- आँखों के सामने धुंधला हो जाना
- जी मिचलाना
- दिल की धड़कन तेज हो जाना
- बहुत ज्यादा पसीना आना आदि।

उपचार

- मूर्छित व्यक्ति को जमीन पर या चारपाई पर इस प्रकार लिटा देना चाहिए कि उसके पैर ऊपर की ओर हो तथा सिर नीचे की ओर रहे जिससे रक्त संचार सिर की तरफ तेजी से हो।
- रोगी के वस्त्र ढीले कर देना चाहिए।
- रोगी के आसपास भीड़ एकत्र नहीं होने देना चाहिए, उसे पर्याप्त वायु मिलना चाहिए।
- रोगी के चेहरे पर पानी का छिड़काव करना चाहिए।
- मुलायाम कपड़े को भिगोकर चेहरे को पोछ देना चाहिए।
- आवश्यकता पड़ने पर डॉक्टर के पास रोगी को ले जाना चाहिए।

मिर्गी (Epilepsy)

यह एक प्रकार का मस्तिष्क विकार है, मस्तिष्क का कार्य तंत्रिका तंत्र को सही काम करने के लिए सूचित करना है परंतु इस कार्य में बाधा उत्पन्न होने पर रोगी को बार-बार दौरा पड़ने लगता है।

कारण

- दिमागी बुखार
- सिर पर किसी प्रकार की चोट लगना
- मादक पदार्थोंका अधिक सेवन करना
- मानसिक तनाव
- ब्रेन-ट्यूमर
- ब्रेन-स्ट्रोक

लक्षण

- बेहोश होकर गिर जाना
- दाँत कस कर जकड़ जाना
- मुँह से झाग निकलना
- शरीर में झटके आना तथा शरीर का अकड़ना आदि।

उपचार

- पर्याप्त नींद लेनी चाहिए।
- रोगी को खुली जगह लिटाना चाहिए।
- तनाव से दूर रहना चाहिए।
- उसके वस्त्र ढीले कर देना चाहिए।
- संतुलित आहार लेना चाहिए।
- डॉक्टर से परामर्श कर उचित दवा लेना।

घरेलू वस्तुओं का प्राथमिक उपचार में प्रयोग

परिवार के सदस्यों को प्रायः कुछ सामान्य तकलीफें हो जाती हैं जैसे पेट दर्द होना, निर्जलीकरण होना, खाँसी आना आदि। इनका उपचार घरेलू उपलब्ध सामग्रियों से तैयार कर सकते हैं।

1. अतिसार या दस्त - इस अवस्था में सौंफ, धनिया और जीरा, इन तीनों को समान मात्रा में लेकर बारीक चूर्ण बना लें और उसमें थोड़ा नमक मिलाकर दिन में तीन बार छाछ के साथ सेवन करें।

2. वमन अथवा उल्टी - 1. वमन या उल्टी आने पर हरी धनिया और पुदीने की चटनी का सेवन दिन में कई बार करें। 2. नींबू पर काला नमक लगा कर चूसें।

3. पुराना बुखार- नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर काढ़ा बना लें और छानकर अवस्थानुसार सेवन करें।

4. खाँसी- खाँसी आने पर शहद के साथ पिसी काली मिर्च मिलाकर चाटने से आराम मिलता है। तुलसी, अदरक, काली मिर्च और चुटकी भर नमक मिलाकर काढ़ा बनाकर पीने से भी लाभ मिलता है। बार-बार खाँसी आने पर अदरक को भूनकर थोड़ा नमक लगाकर उसका भी सेवन कर सकते हैं।

5. जुकाम- दूध में हल्दी डालकर खूब उबाल लें फिर गरम-गरम पिएं।

6. चोट लगने पर- चोट लगने पर दूध में हल्दी मिलाकर पीने से आराम मिलता है। इसका लेप बाहरी चोट पर भी किया जाता है। सरसों का तेल गरम करके उसमें चुटकी भर हल्दी डालकर चोट पर लगाना भी लाभकारी है।

7. दाँत दर्द में- दाँत दर्द में लौंग का तेल या दर्द के स्थान पर लौंग रखने से आराम मिलता है।

8. पेट दर्द में- पेट दर्द में हींग विशेष लाभदायक होती है। सौंफ का पानी उबालकर पीने से भी आराम मिलता है। पेचिश में सौंफ का चूर्ण मिश्री के साथ दिन में 3-4 बार लेने

से फायदा होता है। एक चम्मच अजवाइन व काला नमक गुनगुने पानी के साथ लेने से भी पेट दर्द ठीक हो जाता है।

9. लू लग जाने पर- कच्चे आम व पुदीने का पना पीने से आराम मिलता है।

10. कब्ज की शिकायत होने पर- रात में सोने से पहले, पानी के साथ त्रिफला का चूर्ण फाँकना, लाभदायक होता है।

अभ्यास

1. बहुविकल्पीय प्रश्न

सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) प्राथमिक उपचार पेटिका में वस्तुएँ रहती हैं-

(क) रूई

(ख) पट्टी

(ग) कैची

(घ) उपर्युक्त सभी

(2) थर्मामीटर का प्रयोग किया जाता है-

(क) दस्त

(ख) उल्टी

(ग) लू लगने पर

(घ) तापक्रम नापने के लिए

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) विश्व मिर्गीदिवस कब मनाया जाता है ?

(ख) अतिसार रोग में उपचार के लिए प्रयोग होने वाली औषधि का नाम लिखिए।

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) खाँसी आने पर आप क्या घरेलू उपचार करेंगे ?

(ख) बेहोशी आने के कोई चार कारण लिखिए ?

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) किसी साथी को मिर्गी आने पर आप क्या उपचार करेंगे ?

(ख) घरेलू वस्तुओं का प्राथमिक उपचार में किस प्रकार से उपयोग हो सकता है ?
लिखिए।

प्रोजेक्ट वर्क-

घर पर प्राथमिक उपचार पेटिका बनाइए।