इकाई 3

स्वास्थ्य विज्ञान

3.1 सफाई का महत्व एवं सामान्य रोग

3.1.1 स्वास्थ्य के सामान्य नियम

3.1.2 रोगी और स्वच्छता

3.1.3 सामान्य रोग

3.2 रोगी की देखभाल, दवा देने में सावधानियाँ, पथ्य, बिस्तर

3.2.1 रोगी की देखभाल

3.2.2 पथ्य आहार के विभिन्न प्रकार।

3.2.3 रोगी के पथ्य

3.2.4 पथ्य बनाना

3.2.5 घर में रोगी के कमरे की तैयारी

3.2.6 रोगी के कमरे का चुनाव

3.2.7 रोगी के कमरे की व्यवस्था

3.2.8 रोगी का बिस्तर बनाना

3.3 प्राथमिक चिकित्सा (First Aid)

3.3.1 प्राथमिक चिकित्सा की परिभाषा

3.3.2 प्राथमिक चिकित्सा के उद्देश्य

3.3.3 प्राथमिक चिकित्सा का क्षेत्र

3.3.4 प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धान्त

3.3.5 प्राथमिक चिकित्सा के गुण

3.3.6 प्राथमिक चिकित्सा के कर्त्तव्य

3.3.7 प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यक सामग्री

3.1 सफाई का महत्व एवं सामान्य रोग

मनुष्य अपने स्तर पर स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए हर सम्भव उपाय करता है अथवा कर सकता है उन्हें व्यक्ति स्वास्थ्य विज्ञान (Personal hygiene) कहा जाता है। इसमें छोटी-छोटी हितकर आदतें जैसे सुबह की सैर, भोजन के बाद विश्राम, नित्य स्नान आदि सम्मिलित है। प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि वह स्वयं में स्वास्थ्योपयोगी आदतें विकसित करें तथा अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखते हुए प्रसन्नचित रहकर दूसरों के साथ सौहार्द्रपूर्ण सम्बन्ध स्थापित कर उनमें भी हर्ष व उमंगों का संचरण करें। जितना हम स्वयं में प्रसन्न रहेंगे, उतना ही हम अपने आस-पास के वातावरण को खुशहाल बना पाएँगे।

3.1.1 स्वास्थ्य के सामान्य नियम (General rules for Hygiene)

मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए कुछ सामान्य बातों पर हर समय विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। कभी-कभी साधारण सी गलती भी जानलेवा हो सकती है। इसीलिए हमें चाहिए कि हम सामान्य बातों को अपने संज्ञान में अवश्य रखें; जैसे -

1. **शुद्ध वायु :** वायु प्राणदायक है। ऑक्सीजन (Oxygen) के बिना मनुष्य तीन मिनट से अधिक जीवित नहीं रह सकता। इसके अतिरिक्त हम प्रत्येक क्षण बाहरी वायु को श्वास द्वारा अन्दर लेते हैं अर्थात अगर यह वायु दुषित होगी तो उसका प्रदुषण हर क्षण हमारे शरीर में प्रवेश करता रहेगा और एकाकी होकर कई तरह की बीमारियाँ पैदा कर सकता है। इसीलिए शुद्ध वायु परमावश्यक है। अधिक समय तक दूषित वायु के सम्पर्क से गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

2. **सूर्य की रोशनी :** सूर्य की रोशनी में विटामिन 'डी' उपलब्ध होता है। जो हमारे शरीर हेतु आवश्यक है। यह कई प्रकार के चर्म रोगों से बचाता है तथा हड्डियों को पुष्ट करता है। इसीलिए मनुष्य को प्रतिदिन कुछ समय (प्रातःकाल के समय) हल्की धूप का सेवन करना चाहिए जिससे शरीर की यह साधारण आवश्यकता पूरी हो सके।

3. **शुद्ध व स्वच्छ पेयजल :** जल मनुष्य की एक अनिवार्यता है। बिना जल जीवन निर्वाह करना एक दिन के लिए भी दुष्कर है। जल की कमी शरीर में निर्जलीकरण (Dehydration) उत्पन्न करती है, जिससे मृत्यु भी सम्भव है। दूसरी ओर समुचित मात्रा में जल के सेवन से शरीर के हानिकारक तत्व मूत्र के माध्यम से बाहर निकल जाते हैं।

   अशुद्ध जल कई बीमारियों का कारक होता है। कई जीवाणु-विषाणु जल में ही पनपते हैं और जल के द्वारा ही शरीर में प्रवेश कर पाते हैं और बीमारियाँ जैसे- हैजा, टॉयफायड आदि का संक्रमण फैलाते हैं।

   भारत में शुद्ध पेयजल की अत्यधिक समस्या है। आज भी गाँवों में लोग उन कुँओं तथा बावड़ियों का पानी पीते हैं जो सदैव खुले रहते हैं और प्रदूषित रहते हैं। प्रत्येक वर्ष हैजा का प्रकोप हजारों जानें लेता है। बच्चों में मृत्यु का मुख्य कारण ये बीमारी हैं।

4. **पर्याप्त पौष्टिक आहार :** प्रत्येक व्यक्ति के स्वस्थ रहने के लिए आहार की आवश्यकता है। मनुष्य का आहार ऐसा होना चाहिए कि वह शरीर की न्यूनतम पोषण आवश्यकता पूर्ण कर सके।

   बच्चों के आहार में दूध का विशेष महत्व है। तीन माह से कम आयु के बच्चों के लिए माँ का दूध ही पर्याप्त है। एक वर्ष की आयु के बच्चे में आहार का एक बड़ा भाग माँ व गाय-भैंस का दूध होना चाहिए। गर्भवती स्त्रियों के आहार में भी दूध को शामिल अवश्य करना चाहिए। वैसे हर आयु में दूध का सेवन लाभप्रद एवं आवश्यक है।

इसके अतिरिक्त मनुष्य को चाहिए कि वह अपनी भूख तथा रूचि के अनुसार भरपेट भोजन करें। भोजन में दालें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ उचित मात्रा में समाहित होनी चाहिए। प्रत्येक भोजन में सभी भोज्य समूह व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकता, क्रियाशीलता के स्तर तथा स्वास्थ्य की स्थिति के अनुरूप अवश्य सम्मिलित किए जाने चाहिए।

चित्र 1 पौष्टिक आहार

6. **स्वच्छता :** स्वच्छता स्वास्थ्य का पहला चिह्न है। स्वच्छ शरीर अपने ऊपर रोगाणुओं का हमला नहीं होने देता है। इसके लिए परम आवश्यक है, कि प्रतिदिन स्नान किया जाये, शौच आदि के पश्चात् हाथों को अच्छी तरह साबुन से साफ किया जाये, स्वच्छ व धुले कपड़े प्रतिदिन धारण किए जाएँ, अपने अंग जैसे-नाखून, दाँत, बाल आदि की नियमित सफाई की जाये।

इसके अतिरिक्त वातावरण की स्वच्छता पर भी विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। हमारा निवास-स्थल विशेष रूप से रसोई पूर्ण स्वच्छ होना चाहिए। यह आवश्यक है कि घर के आस-पास गन्दगी एकत्रित नहीं हो व साथ-साथ घर व मोहल्ले का कूड़ा निस्तारण भी समयानुसार सही तरीके से होना चाहिए।

चित्र 2 व्यक्तिगत स्वच्छता

6. **निद्रा :** सामान्यतः मनुष्य को 6-7 घण्टे की निद्रा की आवश्यकता होती है। मनुष्य को चाहिए कि सोने के पहले अपने मस्तिष्क से सभी परेशानियों को दूर कर आराम की नींद सोयें। नींद न आने के कारण शरीर में कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं जिनमें हृदय रोग और मनोरोग अत्यधिक घातक सिद्ध हो सकते हैं।

7. **व्यायाम :** प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन थोड़ा व्यायाम करना आवश्यक है। इससे सभी माँसपेशियाँ सुचारू रूप से कार्यरत रहती हैं तथा रक्त संचार सही रहता है। नियमित व्यायाम से वृद्धावस्था में भी मनुष्य निरोगी एवं चुस्त-दुरुस्त रह सकता है तथा अपने सभी कार्य स्वयं ही पूर्ण कर सकता है। व्यायाम व्यक्ति की भूख बढ़ाता है तथा खाए गए भोजन का सर्वोत्तम अंगीकरण (Assimilation) करता है।

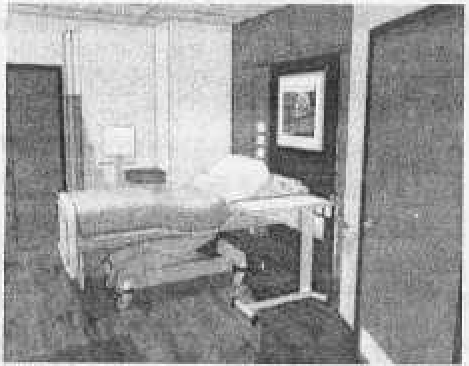
इस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति का धर्म है शरीर को स्वास्थ्य सम्बन्धी समान्य नियमों का पालन करते हुए निरोगी व स्वस्थ रखना। इस प्रकार स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि व्यक्तिगत स्वास्थ्य का सम्बन्ध शरीर की स्वच्छता से है, जिसमें वस्त्र, भोजन, व्यायाम, मलत्याग का समय व नियम, व्यक्तिगत आदतें व स्वभाव आदि शामिल हैं। इस प्रकार व्यक्तिगत स्वास्थ्य की गुणवत्ता स्वच्छता पर ही पूरी तरह निर्भर है। मानव शरीर के विभिन्न अंगों की समयानुसार एवं नियमबद्ध स्वच्छता अत्यन्त आवश्यक चरण है। इसके अभाव में व्यक्तिगत स्वास्थ्य का कोई औचित्य नहीं है।

व्यक्तिगत स्वच्छता से लाभ
- शरीर स्वस्थ सुडौल व सुन्दर लगता है।
- इससे मांसपेशियों को ताकत मिलती है।
- शरीर के विभिन्न अंग आँख, नाक, कान व दाँत रोग मुक्त होते हैं।
- कार्य क्षमता में वृद्धि होती है।
- रोगों से लड़ने की क्षमता में भी वृद्धि होती है।

3.1.2 रोगी और स्वच्छता

स्वच्छता और स्वास्थ्य का बहुत घनिष्ठ संबंध है। अस्वस्थता से रोगों को पनपने को पूर्ण अवसर मिल जाता है। अतः रोगों को पूर्ण स्वच्छ वातावरण प्रदान करने के लिए निम्नलिखित बातें ध्यान रखनी चाहिए।

1. प्रतिदिन सुबह शाम कमरे को फूल झाडू से भली प्रकार धूल साफ करके फिनायल डालकर पोंछा लगा देना चाहिए।
2. सफाई करने के पश्चात कमरे की सभी सामग्री को भी झाड़-पोंछ कर व्यवस्थित करके रख देना चाहिए।
3. रोगी के मल-मूत्र थूक आदि के विसर्जन के पश्चात तुरन्त उसे कमरे से हटा देना चाहिए तथा कुछ देर के लिए सभी दरवाजे-खिड़की खोल देने चाहिए, जिससे कमरे की अशुद्ध एवं दुर्गन्धयुक्त वायु बाहर निकल जाय।
4. कमरे की खिड़की, दरवाजे, मेज-कुर्सी आदि भी फिनायल के पानी में कपड़ा भिगोकर पोंछ देना चाहिए।
5. सफाई के उपरान्त एक-दो सुगंधित अगरबत्ती जलाने से भी रोगी को अच्छा लगता है।



चित्र 3 : रोगी का कमरा

3.1.3 सामान्य रोग

जैसा कि आपने देखा स्वस्थ रहने के लिए संतुलित व पौष्टिक आहार के साथ-साथ स्वच्छता अत्यावश्यक है। यदि पौष्टिक व संतुलित आहार संदुषित हो जाय तो वह बजाय लाभदायक होने के हानिकारक हो जाएगा क्योंकि संदूषित भोजन कई प्रकार के रोगों का कारण होता है।

संदूषण (Infestation) के कारण

- जीवाणुओं द्वारा (Micro Organism)
- परोपजीवी (Parasite) द्वारा
- भोजन के प्रति व्यक्तिगत एलर्जी (Allergy) द्वारा

उदाहरण : पेचिश, क्षयरोग, डिप्थीरिया, जीवाणु (Micro-Organism) गले में दर्द, ज्वर इत्यादि।

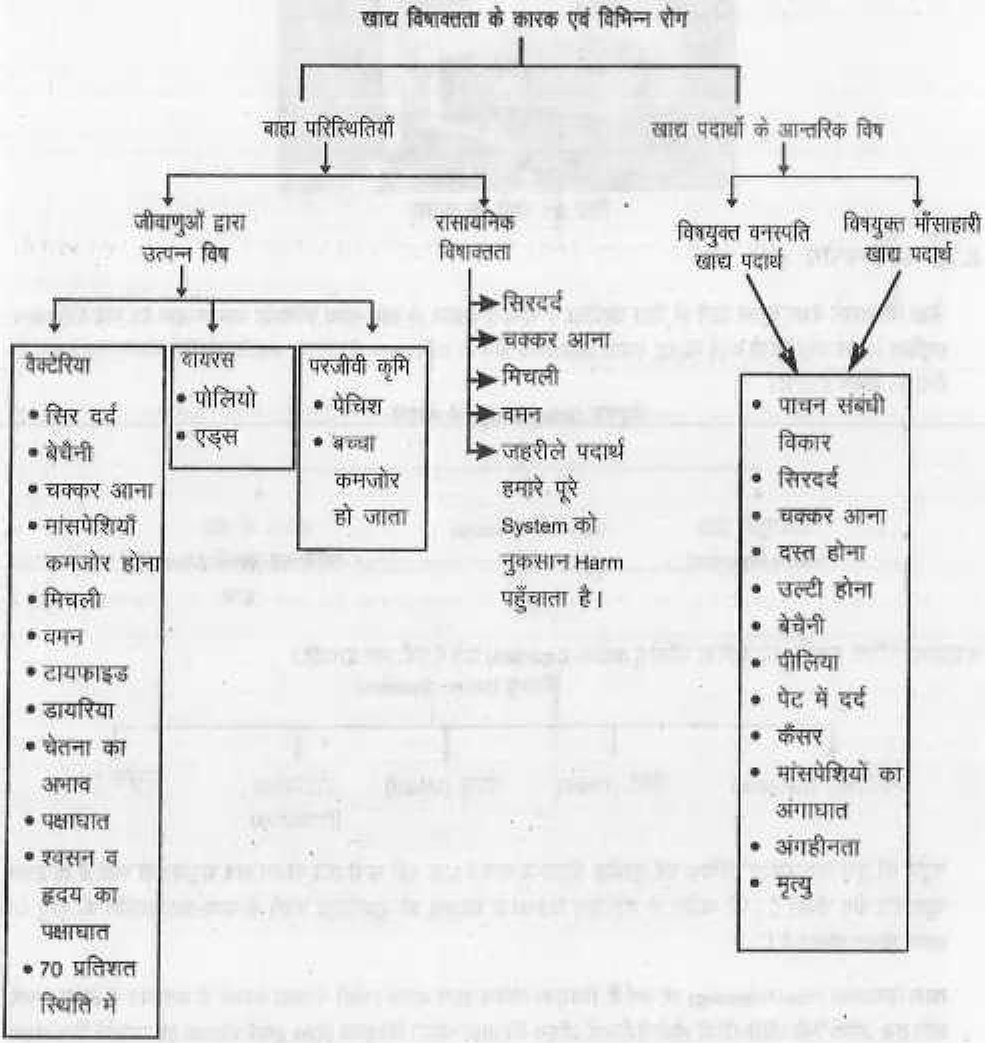
जीवाणु (Micro- Organism)

- बैक्टीरिया (Bacteria)
- यीस्ट (Yeast)
- मोल्ड (Mould)
- प्रोटोजोआ (Protozoa)
- वायरस (Virus)

मनुष्य की मूल आवश्यकता पौष्टिक एवं सुरक्षित भोजन व जल है। पर यही पानी और भोजन जब संदूषित हो जाते हैं तो इनसे बहुत सारे रोग फैलते हैं : जो व्यक्ति के शारीरिक विकास व स्वास्थ्य को कुप्रभावित करने के साथ-साथ व्यक्ति की मृत्यु का कारण भी बन सकता है।

खाद्य विषाक्तता (Food Poisoning) का अर्थ है, विषयुक्त भोजन ग्रहण करना। खेतों में खाद्य पदार्थों के उत्पादन से लेकर उनको खाने तक अनेक ऐसी परिस्थितियाँ होती हैं जिनमें जीवन देने वाला भोजन विषयुक्त होकर हमारे स्वास्थ्य एवं जान के लिए खतरा बन जाता है।

साधारणतः खाद्य विषाक्तता (Food Poisoning) निम्न कारणों से होती है और यही निम्नलिखित कारण हमारे शरीर में विभिन्न तरह की बीमारियों को दावत देती हैं।



विभिन्न कारकों के आधार पर विभिन्न रोगों का वर्गीकरण निम्नांकित तरीके से किया गया है।

(A) डॉ० जे० ई० पार्क ने रोगों का वर्गीकरण दो भागों में किया है।

1 संचारी रोग (Communicable Diseases)

2 असंचारी रोग (Non-Communicable Diseases)

रोगों का वर्गीकरण

संसारी रोग (Communicable Disease) | असंसारी रोग (Non-Communicable Diseases)

1. **संचारी रोग या फैलने वाले रोग :** जब संक्रामक रोग एक से दूसरे व्यक्ति में फैलने वाले होते हैं तो उन्हें संचारी रोग कहते हैं। यह रोगी के प्रत्यक्ष संपर्क से रोग वाहक व्यक्ति द्वारा, रोग वाहक कीट या कीटाणु द्वारा, दूषित पदार्थ द्वारा, जल, दूध या भोजन द्वारा फैलते हैं। यदि लोग विस्तृत क्षेत्र में कई लोगों में फैले तो उसे महामारी कहते हैं। जैसे – हैजा, प्लेग, नेत्र रोग, खुजली, मलेरिया, कोढ़, खसरा, चेचक इत्यादि उत्पन्न होते हैं।

2. **असंचारी रोग या नहीं फैलने वाले रोग :** जो रोग मनुष्य से मनुष्य मे नहीं फैलते उन्हें असंचारी रोग कहा जाता है। जैसे मधुमेह, ह्रदय रोग एवं रक्तचाप, कैंसर, चोट, दुर्घटना आदि।

(B) इसको दूसरी तरह से दो बडे भागों में विभाजित किया जा सकता है।

(i) वातावरणीय रोग (Environmental Diseases) : भौगोलिक कारक अप्रत्यक्ष रूप से शरीर पर प्रभाव डालते हैं जिनका प्रभाव अचानक एवं मंद गति से होता है। भौगोलिक परिस्थितियाँ एवं पोषण मिलकर रोग उत्पन्न करने की महाशक्ति बन जाते हैं जिनके प्रभाव से 99 प्रतिशत रोग उत्पन्न होते हैं।

उदाहरण : (i) मलेरिया (Malaria)

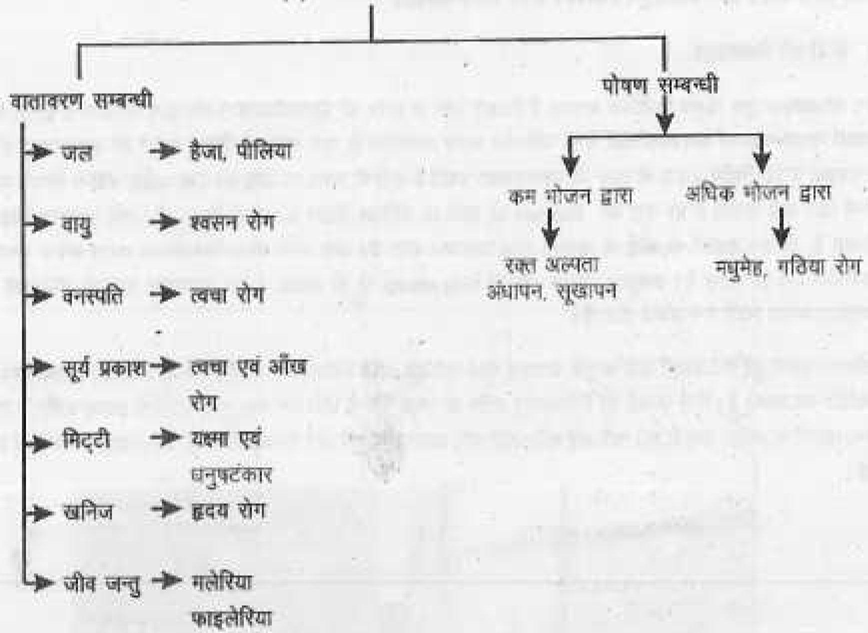
(ii) फाइलेरिया (Filaria)

(ii) अभावात्मक रोग (Nutritional Deficiency Diseases) : प्रत्येक रोग का प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से प्रभाव उसके द्वारा ग्रहण किए गए पोषण (Nutritional Intake) से होता है, क्योंकि शरीर की प्रतिरोधि शक्ति (Resistance Power) प्रत्यक्ष रूप से पोषण के ग्रहण करने से प्राप्त होती है। क्षीण प्रतिरोधिनी शक्ति शरीर को कमजोर कर विभिन्न रोगों को उत्पन्न होने में अनुकूल दशायें निर्मित करती है। जैसे - अंधापन (Night Blindness), सूखा रोग, रक्तअल्पता (Anaemia) घेघो या कंठनाल (Goitre) इत्यादि।

(B) रोगों का वर्गीकरण

- वातावरणीय रोग (Environmental Diseases)
  - मलेरिया (Malaria)
  - फाइलेरिया (Filaria)
  - पचिस एवं दस्त (Dysentery and Diarrhoea)
  - त्वचा रोग (Skin Diseases)
  - आन्त्र ज्वर एवं मियादी बुखार (Typhoid & Para Typhoid Fever)
  - कुकुर खांसी (Whooping Cough)
  - सामान्य सर्दी (Common Cold)
  - निमोनिया (Pneumonia)
  - यौन रोग (Sexual Disease)
  - पीलिया (Jaundice)
  - क्षय (Tuberculosis)
  - खसरा (Measles)
  - हैजा (Cholera)
  - धनुष्टकार (Tetanus)
  - रोहिणी (Diptheria)
- अभावात्मक रोग (Nutritional Deficiency Diseases)
  - अंधापन (Night Blindness)
  - रक्त अल्पता (Anaemia)
  - दन्त रोग (Dental Caries)
  - कंठमाल (Goitre)
  - आँख रोग (Eye Disorder)
  - मधुमेह (Diabetes)
  - मिरगी (Epilepsy)
  - उच्च रक्तचाप (Hyper Tension)
  - दमा (Asthma)
  - पाचक रोग (Peptic Ulcer)
  - यकृत रोग (Cirrhosis of Liver)
  - वृक्क रोग (Nephrosis)
  - विषाक्त भोजन जनित रोग (Food Poisoning)

(C) रोगों का वर्गीकरण



स्त्रोत : विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा वर्गीकरण (1983)

3.2 रोगी की देखभाल, दवा देने में सावधानियाँ, पथ्य, बिस्तर

मनुष्य जब स्वस्थ अवस्था में रहता है तो इस बात का ध्यान रखा जाता है कि उसकी आवश्यकता के अनुसार सभी पोषक तत्व उसे प्राप्त होते रहें। जो जैसा काम करता है या जैसी आयु या अवस्था का हो उसे वैसे ही पोषक तत्वों से युक्त आहार प्राप्त होने चाहिए, लेकिन रोग की अवस्था स्वस्थ अवस्था से भिन्न होती है। रोगावस्था में एक या एक से अधिक पोषक तत्वों की मात्रा को कम या अधिक करना पड़ता है क्योंकि रोगी व्यक्ति की उसी तरह की आवश्यकता होती है। इस प्रकार के आहार से रोग मुक्ति में सहायता मिलती है तथा रोग बढ़ने नहीं पाता है।

रोगी की मनोवैज्ञानिक स्थिति का भी ज्ञान होना चाहिए क्योंकि यदि रोगी भावुक स्वभाव का है तो उसके साथ अन्य सभी लोगों के समान व्यवहार करना चाहिए जिससे वह अकेला न महसूस करे। उसके साथ व्यवहार उसके संवेगात्मक, आर्थिक और सामाजिक स्तर के अनुरूप होना चाहिए। रोगी को हमेशा चिन्तामुक्त रखने का प्रयास करना चाहिए जिससे उसकी भूख कम न होने पाए। रोग की स्थिति के कारण उसमें भय, चिन्ता, असुरक्षा, नैराश्य, निरुत्साह भर जाता है जिससे रोगी स्वभाव से चिड़चिड़ा हो जाता है। अतः खाना खिलाने में जोर जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए। संवेगात्मक कारणों से रोगी कभी-कभी कुछ भी खाने से इन्कार कर देता है। वास्तव में वह सबका ध्यान अपनी ओर खींचना चाहता है। अतः रोगी के परिचारक को बीच-बीच में उससे बातचीत

करते रहना चाहिए तथा सौहाद्रपूर्ण वातावरण बनाए रखना चाहिए।

3.2.1 रोगी की देखभाल

रोग की अवस्था एक विशेष शारीरिक अवस्था है जिसमें रोगी के शरीर की क्रियाशीलता में परिवर्तन हो जाता है इसके साथ ही उसकी पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं में भी परिवर्तन करना आवश्यक है, अतः रोगी को विशेष आहार की आवश्यकता होती है। रोगावस्था में इस विशेष आहार के साथ जो अत्यावश्यक दवाएँ हैं उन्हें भी समय पर रोगी को देना चाहिए क्योंकि बीमारी को खत्म करने लिए दवा जरूरी है पर दवा को **Support** तो खाने या पौष्टिक विशेष आहार से मिलती है। यदि उपयुक्त आहार नहीं मिलता है, तो इन दवाओं से कोई भी फायदा होना असम्भव होता है। अतः रोगी को उचित आहार प्रदान करना उपचार का आवश्यक अंग हो जाता है। उपयुक्त आहार दवा की **Side effects** से भी बचाता है एवं चयापचय सम्बन्धी प्रक्रियाओं को भी सन्तुलित बनाये रखने में सहायक होता है।

शरीर पर पहनी हुई तंग वस्तुएँ जैसे अंगूठी, दस्ताने, मौजे एवं जूते आदि निकाल देने चाहिए क्योंकि ये सतही रक्तपरिसंचरण को प्रभावित कर सकते हैं। गीले कपड़ों को निकालकर शरीर को हल्के रूप से पोंछ कर तथा सूखे कपड़े से ढकना चाहिए। शरीर को अन्य साधनों से त्वरित रूप से गर्म नहीं करें बल्कि धीरे-धीरे अपने आप गर्म होने दें तथा रोगी को आरामदायक स्थिति में लेटाकर रखें।

चित्र 4 : रोगी की देखभाल

3.2.2 पथ्य आहार

रोगावस्था के उपरांत जो भोजन व्यक्ति को दिया जाता है, उसे पथ्य **(Sick-diet)** कहते हैं। पथ्य तरल, अर्धतरल या ठोस रूप में दिया जाता है। रोगावस्था में या रोग के समाप्त होने के कुछ दिनों तक व्यक्ति की पाचन शक्ति ठीक नहीं रहती है। ऐसे समय में रोगी को डॉक्टर के सुझाव के अनुसार ही पथ्य देना चाहिए। रोगावस्था की किसी भी दशा में व्यक्ति को वसायुक्त भोजन नहीं देना चाहिए, क्योंकि वसायुक्त भोजन को पचाने में कठिनाई होती है। इसीलिए रोगी के लिए तैयार पथ्य ताजा, साफ, हल्का, पौष्टिक, स्वादिष्ट होना चाहिए। दाल का पानी, छेना, छेना का पानी, खिचड़ी आदि पथ्य के उदाहरण हैं।

3.2.3 रोगी के पथ्य के विभिन्न प्रकार

रोगियों को पथ्य तीन प्रकार के होते हैं। (i) तरल आहार (Liquid Diet), (ii) अर्द्धतरल आहार (Semi-liquid Diet) तथा (iii) मृदु आहार (Soft Diet)

(A) तरल आहार (Liquid Diet) : तेज बुखार, आपरेशन के बाद रोगी को तरल आहार के रूप में चाय, कॉफी, फलों का रस, सब्जियों का सूप, ग्लूकोज का पानी, फटे दूध का पानी, चिकेन सूप आदि दिया जाता है। अगर रोगी बेहोशी के हालत में है तो रोगी के नाक में ट्यूब डालकर रोगी के पेट में तरल आहार पहुँचाया जाता है।

(B) अर्द्धतरल आहार (Semi-liquid Diet) : रोगी के स्वास्थ्य में कुछ सुधार के बाद उन्हें अर्द्धतरल आहार दिए जाते हैं। पोच, अंडे, अनार की जेली, सब्जी के गूदे, मिल्क शेक, कस्टर्ड, प्लेन आइसक्रीम, टोमैटो सूप, मिल्क चॉकलेट आदि अर्द्धतरल आहार हैं जो रोगियों को उनकी दशा व रुचि के आधार पर दिया जाता है।

(C) मृदु आहार (Soft Diet) : जब रोगी तरल व अर्द्धतरल आहार पचाने लगता है, तब उन्हें तरल आहार गाढ़े रूप में दिया जाता है। उस तरल गाढ़े आहार को बनाते समय कड़े रेशे वाली खाद्य सामग्री का इस्तेमाल नहीं किया जाता है। इसीलिए ऐसे आहार मृदु आहार कहे जाते हैं, जैसे- पका केला, साबूदाने की खीर, खिचड़ी, दूध-रोटी, चावल की खीर, डबल रोटी-दूध, पुडिंग, कस्टर्ड, नरम चावल, पकी सब्जियाँ, आलू का भरता, उबले अंडे का पीला भाग, दलिया, पका केला आदि मृदु आहार के उदाहरण है।

3.2.4 पथ्य बनाना

अब आप विभिन्न प्रकार के पथ्य बनाने के बारे में जानेंगे। ये ध्यान रखना जरूरी है कि पथ्य पौष्टिक, संतुलित और रोगी के हिसाब से होना चाहिए।

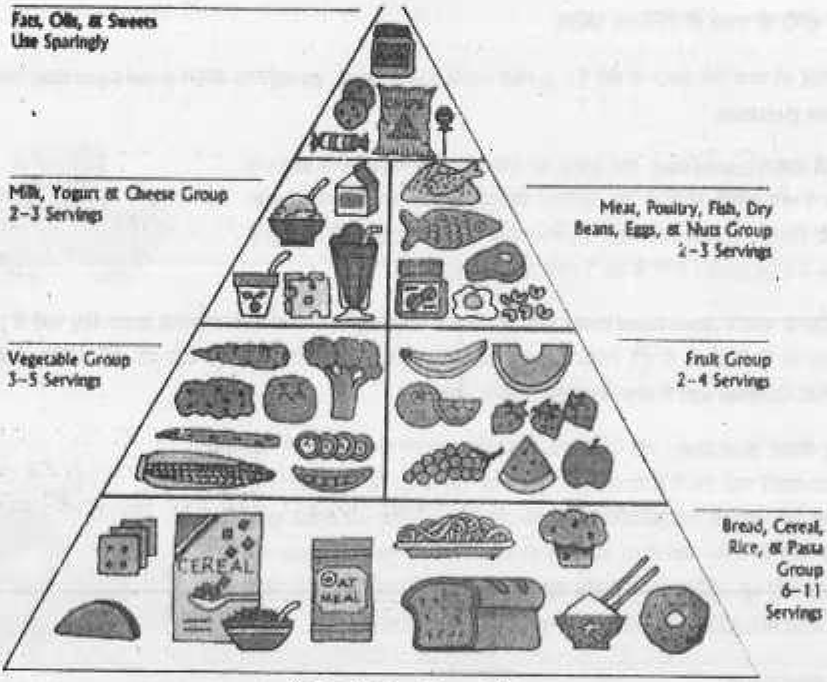
1. **बार्ली-जल (Barley water) :** जौ को अंग्रेजी में बार्ली कहते हैं। जौ का छिलका उतारकर बार्ली के दानों को पीसकर चूर्ण बनाया जाता है। बने-बनाए चूर्ण बाजार में भी उपलब्ध हैं। बार्ली चूर्ण को पानी में मिलाकर पकाकर रोगी के इच्छानुसार नमक, चीनी आदि के साथ पिलाएँ।

2. **साबूदाना की खीर :** व्रत त्योहार में भी साबूदाने की खीर खायी जाती है। साबूदाना बाजार में पैकेट में और खुले रूप में भी मिलती है।

बनाने की विधि : 50 ग्राम साबूदाना लें। अच्छे से धो लें। अब किसी पात्र में दूध उबालकर उसमे धुले साबूदाना डालकर इसे चलाते हुए धीमी आँच पर पकाएँ। साबूदाना जब पूरी तरह से पक जाय तब उसमें चीनी मिलाकर उतार लें। अब इसे रोगियों एवं स्वस्थ लोगों को भी दिया जा सकता है।

इन्हें भी जानें : भोजन जीवन के लिए एक आधारीय आवश्यकता है। भोजन ही शरीर का पोषण करता है।

व्यक्ति दिन में जितना भोजन ग्रहण करता है, भोजन की वह मात्रा उस व्यक्ति का एक दिन का आहार होता है।



चित्र 5 रोगी का आहार कोण

3. **छेना-पानी :** पेट के रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को छेना पानी देना लाभदायक होता है। इसमें प्रोटीन के अलावा दूध के सारे पौष्टिक तत्व उपस्थित रहते हैं।

बनाने की विधि : थोड़े मोटे तले के साफ बरतन में आधा लिटर दूध लें और उबालें। उबाल आने पर आधे नींबू का रस निचोड़ दें। नींबू का रस निचोड़ते ही दूध फट जायेगा और छेना पानी अलग हो जाएगा। अब इसे छानकर रोगी को इच्छानुसार चीनी या नमक मिलाकर पिलाएँ।

4. **मूँग दाल :** मूँग दाल पचने में काफी आसान होता है। इसीलिए प्रायः पथ्य रूप में इसका उपयोग होता है। कभी-कभी गेहूँ की दलिया के साथ भी इसको पकाया जाता है और पथ्य में दिया जाता है।

बनाने की विधि : 25 ग्राम मूँग दाल धो लें। अब इसे लगभग एक चौथाई लीटर पानी के साथ कुकर में डालकर गैस पर चढ़ाएँ। चढ़ाते समय अंदाज से नमक हल्दी भी डालें। तीन चार सीटी के बाद गैस बंद कर दें। अब इसे रोगी के इच्छानुसार नींबू धनिया पत्ती डालकर परोसें।

5. **सब्जियों का सूप :** रोगियों को या स्वस्थ लोगों के पसंद के अनुसार सब्जियों का प्रयोग सूप बनाने के लिए किया जाता है।

बनाने की विधि : 50 ग्राम बंद गोभी, थोड़ा पालक, थोड़ा फ्रेंच बीन और एक टमाटर को पतला-पतला काटकर एक ग्लास पानी

के साथ कुकर में डालकर गैस पर चढ़ाएँ। दो-तीन सीटी लगने पर गैस बंद कर दें। अब इसे उतारकर, छानकर और पसंद के अनुसार नमक, काली मिर्च डालकर गरमा-गरम कप में डालकर रोगियों को दिया जाता है।

6. **कस्टर्ड :** डाक्टर की सलाह लेकर ही रोगियों को कस्टर्ड दिया जाता है। रोगी की दशा के आधार पर ही इसमें फलों का प्रयोग किया जाता है।

बनाने की विधि : दो चम्मच कस्टर्ड को आधा कप ढंडे दूध में मिला लें। अब 3-4 कप दूध को गर्म होने के लिए बरतन में चढ़ा दें। दूध उबलने पर आधा कप कस्टर्ड मिला ढंडा दूध उसमें डालेंगे और इसे लगातार चलाते रहेंगे ताकि गांठ न बनें। जब यह पूरी तरह से गाढ़ा हो जाए तो स्वादानुसार चीनी मिलायेंगे। अब इसे गैस से तुरंत उतारकर ठंडा होने देंगे। ठंडा होने पर डॉक्टर की सलाह एवं रोगी की इच्छा के अनुरूप ही फल डालकर सर्व करेंगे।

7. **उबले आटे की रोटी :** जब रोगी तरल और अर्द्धतरल भोजन लेने लगता है, तब उसे ठोस आहार के रूप में उबले आटे की रोटी भी दी जाती है। यह रोटी बहुत ही मूलायन व सुपाच्य होती है।

बनाने की विधि : रोगी के लिए रोटी बनाने के लिए कड़े गूँथे आटे की बड़ी सी लोई बनाकर उबलते हुए पानी में 5-10 मिनट तक छोड़ देंगे। अब इसे उबलते पानी से निकालकर तब तक गूथेंगे जबतक कि यह लसदार और मुलायम न हो जाय। अब इसकी छोटी-छोटी लोई बनाकर रोटी बनायेंगे। रोगी को यह गरम-रोटी, साग-सब्जी के रस, पतली दाल, दूध-चीनी आदि के साथ खिलायेंगे।

3.2.5 घर में रोगी के कमरे की तैयारी (Preparation of a sick room in the house)

रोगी को सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ होने तक बिस्तर पर ही समय व्यतीत करना पड़ता है। कभी कभी तो इसमें 2-4 महीने **(Months)** भी लग सकते हैं। अतः उसके कमरे की व्यवस्था ऐसी होनी चाहिए कि उसे स्वच्छ व शान्त वातावरण प्राप्त हो सके। अशान्त व कोलाहल पूर्ण वातावरण में रोगी बहुत बेचैनी महसूस करता है। परन्तु कमरे की व्यवस्था यदि सुखदायक होती है तो रोगी को स्वास्थ्य लाभ करने में बहुत आराम मिलता है, साथ ही परिवार के अन्य सदस्य भी रोगी से पृथक हो जाते हैं। अतः परिवार जनों को भी रोग के संक्रमण का डर लगभग समाप्त हो जाता है। अतः रोगी का कमरा पृथक एवं आरामदायक होना चाहिए।

3.2.6 रोगी के कमरे का चुनाव

1. सर्वप्रथम रोगी के लिए पृथक कमरे की व्यवस्था होनी चाहिए, जिससे उसे पूर्ण विश्राम मिल सके तथा अन्य सदस्यों की रोग के संक्रमण से रक्षा भी हो सके।
2. यह कमरा रसोईघर से दूर होना चाहिए, जिससे रसोई का धुआँ, बर्तनों की खट-पट तथा पकाने वाली भिन्न-भिन्न वस्तुओं की सुगन्ध उस तक न पहुँच सके।
3. रोगी का कमरा स्वच्छ, वायु तथा प्रकाशयुक्त होना चाहिए।
4. कमरे का फर्श चिकना हो, उसमें नाली का उचित प्रबन्ध हो, जिससे सफाई करने में सुविधा हो।
5. यदि रोगी का कमरा ऊपर की मंजिल में हो तो अधिक उत्तम है। इससे कमरे में धूल-कण व मक्खियों से बचाव होगा तथा बाहर के शोर से रोगी को परेशानी भी नहीं होगी।

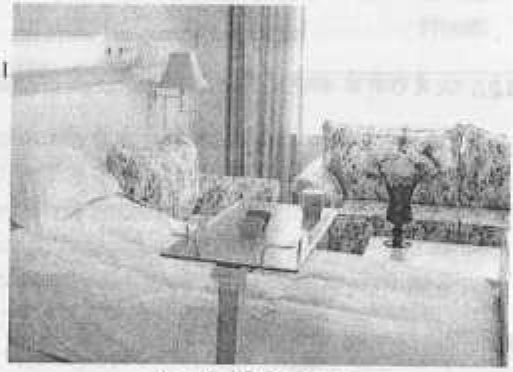
3.2.7 रोगी के कमरे की व्यवस्था

रोगी के कमरे की व्यवस्था निम्न प्रकार करनी चाहिए।

1. रोगी के कमरे में केवल रोगी का आवश्यक सामान व फर्नीचर होना चाहिए। अन्य व्यक्तियों का सामान वहाँ से हटा देना चाहिए।
2. मक्खी व मच्छर से बचाव के लिए दरवाजे जालीदार होने चाहिये अथवा महीन सींकों की चिक भी उपयुक्त होती है।
3. दरवाजों पर पर्दे लगाने चाहिए, जिससे वायु का तीव्र झोंका कमरे में न आ सके।
4. रोगी का पलंग खिड़की, दरवाजों के रूख से हटाकर बिछाना चाहिए। खिड़की, दरवाजे एकदम बन्द नहीं करना चाहिए।
5. रोगी के पलंग के पास एक छोटी मेज पर, थर्मामीटर, दवायें, एक पेन, कागज, पीने का पानी आदि रखना चाहिए।
6. रोगी के मन बहलाव के लिए मेज पर फूलदान, सुन्दर-सुन्दर कैलेण्डर तथा मेज पर कुछ पत्रिकायें भी रखना आवश्यक है।
7. पलंग के एक ओर जाली की छोटी डोली होनी चाहिए, जिसमें उसकी भोजन सामग्री, फल आदि रखें हों।
8. पलंग पर साफ-सुथरा व मुलायम बिस्तर बिछाना चाहिए। यदि रोगी उठ बैठ नहीं सकता हो तो पलंग के नीचे बेड-पैन आदि विसंक्रामक पदार्थ का घोल डालकर रखना चाहिए।
9. मेज पर छोटी तौलिया मुँह पोंछने के लिए होनी चाहिए।

रोगी के कमरे में आवश्यक सामग्री :

रोगी के कमरे में केवल रोगी के प्रयोग के सामान के अतिरिक्त अन्य व्यक्तियों का सामान हटा लेना चाहिए अन्यथा उन व्यक्तियों को अपने सामान के लिए बार-बार रोगी के कमरे में आना पड़ेगा, इससे रोगी को तो परेशानी होगी ही साथ में उन व्यक्तियों को भी रोग का संक्रमण होने की सम्भावना हो सकती है। अतः रोगी के कमरे में निम्न आवश्यक सामग्री रखने चाहिये।



चित्र 6 : रोगी का कमरा

1. स्प्रिंगदार पलंग या कसी हुई चारपाई।
2. दो छोटी मेजें तथा दो कुर्सियाँ।
3. थर्मामीटर, ग्लास, चम्मच, प्याला, ग्लास प्लेट, चाकू आदि।
4. जाली की आलमारी।
5. मलपात्र, थूकदानी, चिलमची, एक बाल्टी व मग आदि।
6. घड़ी, ट्रांजिस्टर, पत्र-पत्रिकायें आदि।

7. एक बड़ी व एक छोटी तौलिया, साबुन, पेस्ट, ब्रश आदि।

8. कुछ जीवाणुनाशक पदार्थ जैसे डिटॉल, फिनायल, फ्लिट आदि।

9. रोगी के मन बहलाव की सामग्री।

3.2.8 रोगी का बिस्तर बनाना

रोगी के बिस्तर में एक गर्म गद्दा, एक आरामदायक तकिया तथा बिछाने और ओढ़ने के लिए सफेद सूती चादरें आवश्यक हैं। शीत ऋतु के लिए एक कम्बल और हल्का लिहाफ भी आवश्यक है।

रोगी का बिस्तर सूखा एवं स्वच्छ रहे इसके लिए बिस्तर के बीच के भाग अर्थात रोगी के कमर से घुटने तक के भाग में मोमजामा **(Plastic Sheet)** बिछा देनी चाहिए ताकि यदि रोगी बिस्तर गन्दा कर दे तो उसे सरलता से बदला जा सके। चारपाई जमीन से इतनी ऊँची होनी चाहिए जिससे परिचारिका को रोगी की सेवा सुश्रूषा करने में अधिक झुकना न पड़े।

रोगी की चादर में सिकुड़न न पड़े इसके लिए चादर को खींचकर गद्दे के नीचे दबा देना चाहिए। सिकुड़न युक्त बिस्तर पर लेटने से रोगी के शरीर पर घाव हो जाने की सम्भावना रहती है।

रोगी के बिस्तर में एक सफेद-स्वच्छ मच्छरदानी भी होना आवश्यक है ताकि उसकी मक्खियों व मच्छरों से सुरक्षा हो सके।

बिस्तर की चादरों या तकियों के गिलाफों को एक दो दिन बाद बदलते रहना चाहिए। संक्रामक रोगी की चादरों व तकिए के गिलाफों को समय-समय पर धूप में सूखाकर, पानी में उबालकर अथवा निःसंक्रामक पदार्थों द्वारा गन्दगी व रोगाणुओं से मुक्त करते रहना चाहिए।

3.3 प्राथमिक चिकित्सा (First Aid)

मानव शरीर एक ऐसा जीता-जागता यन्त्र है, जिसकी सुरक्षा भी स्वयं वही करता है। फिर भी मानव जीवन आज ऐसे वातावरण से गुजर रहा है कि किसी भी समय किसी भी स्थान पर, घर के अन्दर या बाहर जन-जीवन से दूर किसी निर्जन स्थान पर उसके साथ कोई भी दुर्घटना होने की सम्भावना बनी रहती है। घर में उपयोग आने वाले यन्त्रों से, उसके हाथ-पैर कट सकते हैं, बिजली से आघात पहुँच सकता है अथवा किसी सवारी से वह दुर्घटनाग्रस्त हो सकता है। ऐसे अवसरों पर आवश्यक नहीं कि प्रत्येक स्थान पर तुरन्त डॉक्टरी सहायता प्राप्त हो ही जाय।

अतः ऐसे कठिन समय से निपटने के लिए प्राथमिक चिकित्सा ही उसे राहत पहुँचा सकती है। इसीलिए आज केवल गृहिणी को ही नहीं वरन् प्रत्येक व्यक्ति को प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान प्राप्त करना बहुत आवश्यक है। इस अध्याय में कुछ सामान्य दुर्घटनायें तथा उनकी प्राथमिक चिकित्सा सम्बन्धी आवश्यक जानकारी देने का प्रयास किया गया है।

3.3.1 प्राथमिक चिकित्सा की परिभाषा

डॉक्टर के पहुँचने से पूर्व दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ति को दी जाने वाली चिकित्सीय सहायता प्राथमिक चिकित्सा **(First Aid)** कहलाती है।

3.3.2 प्राथमिक चिकित्सा के उद्देश्य

प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ यह नहीं है कि वह डाक्टरी चिकित्सा की आवश्यकता को समाप्त कर देता है, परन्तु इसके उद्देश्य डॉक्टरी चिकित्सा से सर्वथा भिन्न है, जो इस प्रकार हैं।

1. **तुरन्त सहायता :** प्राथमिक चिकित्सा का सर्वप्रथम उद्देश्य दुर्घटना होते ही तुरन्त कुछ ऐसी आवश्यक चिकित्सीय सहायता प्रदान करना है, जिससे दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की घबराहट दूर की जा सके तथा उसकी स्थिति को बिगड़ने से रोका जा सके।

2. **जीवन रक्षा करना :** प्राथमिक चिकित्सा का यह भी बहुत महत्वपूर्ण उद्देश्य है, व्यक्ति की जीवन रक्षा करना। उदाहरण के लिए - यदि किसी दुर्घटना के फलस्वरूप शरीर के किसी भाग से रक्त स्त्राव हो रहा है तो डाक्टर की उपलब्धि तक सम्भव है उसके शरीर से इतना रक्त निकल जाय कि डॉक्टर तो क्या ईश्वर भी बचाने में असमर्थ हो जाय ऐसी स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा के द्वारा उसके मृत्यु के संकट को काफी सीमा तक टाला जा सकता है।

3. **अस्थायी चिकित्सा :** प्राथमिक चिकित्सा केवल उस समय के लिए अस्थायी चिकित्सा होती है जिस समय तक डॉक्टरी चिकित्सा प्रारम्भ नहीं की जाती। डाक्टरी चिकित्सा आरम्भ होते ही प्राथमिक चिकित्सा रोक दी जाती है। जिससे डॉक्टर घायल व्यक्ति को उचित चिकित्सा दे सके। अतः इसे अस्थाई चिकित्सा ही समझना चाहिए।

3.3.3 प्राथमिक चिकित्सा के क्षेत्र

प्राथमिक चिकित्सा किसी भी बच्चे युवा व वृद्ध के लिए आवश्यक हो सकती है। जिसकी निम्न दशायें या क्षेत्र प्रमुख हैं।

1. **अधिक रक्तस्त्राव :** शरीर से अधिक रक्तस्त्राव होना उसके जीवन संकट का लक्षण है। अतः इस समय प्राथमिक चिकित्सा अत्यन्त आवश्यक है।

2. **दम घुटने पर :** किन्हीं कारणों से यदि किसी का दम घुटकर उसकी श्वास बन्द हो जाय तो तुरन्त प्राथमिक चिकित्सा दी जानी चाहिए।

3. **आग लगने पर :** यदि किसी व्यक्ति का शरीर जल जाय अथवा उसके कपड़ों में आग लग जाय तो आग से उसके बचाव के लिए प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यकता होती है।

4. **पानी में डूबने पर :** नदी, नहर, कुएँ आदि में डूबे हुए व्यक्ति को निकालकर डॉक्टर के आने से पूर्व उसकी प्राथमिक चिकित्सा करना अत्यन्त आवश्यक है।

5. **हड्डी टूटने या मोच आने पर :** हड्डी टूटने या मोच आने पर व्यक्ति बिल्कुल अशक्त हो जाता है तथा कभी-कभी बड़ी जटिल स्थिति उत्पन्न हो जाती है।अतः इसकी दशा अधिक गम्भीर न होने देने के लिए प्राथमिक चिकित्सा अत्यन्त आवश्यक है।

चित्र 7 : हड्डी टूटने या मोच आने पर

6. **बिजली का झटका लगने पर :** बिजली का झटका लगने पर व्यक्ति एक दम संज्ञाशून्य हो जाता है। अतः उसे भी प्राथमिक चिकित्सा द्वारा राहत पहुँचाना आवश्यक है।

7. **आँख, कान या नाक में किसी अवरोध के कारण :** कभी-कभी व्यक्ति की आँख में कोई हानिकारक वस्तु गिर जाती है अथवा कान या नाक में कोई अनावश्यक वस्तु प्रवेश कर जाती है। इस समय भी प्राथमिक चिकित्सा देना अत्यन्त आवश्यक हो जाता है।

8. **विष या मादक वस्तु खा लेने पर :** विष या मादक वस्तु खा लेने पर भी यदि व्यक्ति को प्राथमिक चिकित्सा प्रदान न की जाय तो उसका जीवन भी खतरे में पड़ सकता है।

9. **विषैले जीव-जन्तुओं के काटने पर :** प्रायः व्यक्ति को पागल कुत्ते, बिच्छू, साँप आदि काट लेते हैं। प्राथमिक चिकित्सा द्वारा इनके विष को पूरे शरीर में फैलने से रोका जा सकता है।

3.3.4 प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धान्त

प्राथमिक चिकित्सा को प्रभावी बनाने के लिए यह आवश्यक है कि प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धान्तों का पूर्णरूप से पालन किया जाय। प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धान्त इस प्रकार हैं।

1. **तुरन्त चिकित्सा :** दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को तुरन्त चिकित्सा प्रदान करना प्राथमिक चिकित्सा का मुख्य सिद्धान्त है। चिकित्सा में विलम्ब का अर्थ है- उसका जीवन संकट में डाल देना।

2. **रोग निर्णय :** घायल व्यक्ति को कहीं भी बाहरी अथवा भीतरी चोट लग सकती है। अतः तुरन्त इस बात का निर्णय लेना चाहिए कि चोट कहाँ लगी है, चोट कैसी है ? तथा किस चोट का पहले उपचार करना आवश्यक है ? व्यक्ति यदि अचेत है तो इस बात का और भी अधिक बुद्धिमानीपूर्ण निर्णय करना आवश्यक है। बिना रोग का निर्णय किए हुए उचित चिकित्सा देने का प्रश्न ही नहीं उठता। इन परिस्थितियों में निम्न प्रकार के निर्णय लिये जा सकते हैं।

   (अ) चरित्र वर्णन : सचेत अवस्था में रोगी के कहने से अथवा अचेत अवस्था में दुर्घटना स्थल के वातावरण को देखकर रोग का निर्णय किया जा सकता है। जैसे शीशी, पुड़िया आदि देखकर विषपान, गले में फन्दा आदि लगा होने पर दम घुटने का निर्णय करना कठिन नहीं है।

   (ब) लक्षण : घायल व्यक्ति की दशा या लक्षण से भी दुर्घटना तथा उसकी घायल अवस्था का निर्णय किया जा सकता है, जैस-रक्तस्त्राव होना, छटपटाना, किसी अंग का क्रियाहीन होना तथा किसी अंग में सूजन आना आदि।

3. **आराम की स्थिति में रखना :** प्राथमिक चिकित्सा देते समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि उसे इस स्थिति में रखा जाय जिससे उसे अधिक पीड़ा न हो। अतः अनावश्यक रूप से उसे हिलाना-डुलाना नहीं चाहिए।

4. **खतरे से बाहर करना :** व्यक्ति की विभिन्न घायल अवस्थायें हो सकती हैं। अतः ऐसी चिकित्सा देनी चाहिए, जिससे उसका जीवन खतरे से बाहर हो जाय। जैसे-जीव-जन्तु के काटने पर टूर्नीकेट बाँधना, श्वास बन्द होने पर कृत्रिम श्वास दिलाना, विष खा लेने पर उल्टी कराना तथा चोट आदि पर जीवाणुनाशक दवा से चोट धोकर पट्टी बाँधना, हड्डी टूटने पर झोल आदि बाँधना।

5. **परिस्थिति पर नियन्त्रण :** प्रायः देखने में आता है कि दुर्घटना होने पर लोग घायल के चारों ओर भीड़ लगा लेते हैं तथा अपनी भिन्न-भिन्न सलाह देने का भी प्रयत्न करते हैं। ऐसी परिस्थिति पर नियन्त्रण करना तथा भीड़ को तुरन्त हटा देना आवश्यक होता है। जिससे चिकित्सक सुचारु रूप से उसे चिकित्सा प्रदान कर सके।

6. **उपलब्ध सामग्री का उपयोग :** घायल को चिकित्सा देने के लिए उस स्थान पर उपलब्ध सामग्री की सहायता लेना भी प्राथमिक चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण सिद्धान्त है।

7. **डॉक्टरी चिकित्सा या ऐम्बुलेन्स का प्रबन्ध :** घायल को डॉक्टरी सहायता भी उपलब्ध करानी है। अतः किसी अन्य व्यक्ति द्वारा डॉक्टर बुलाने अथवा घायल को ले जाने के लिए ऐम्बुलेन्स का प्रबन्ध करवाना चाहिए तथा डॉक्टर को स्पष्ट सूचित कर देना चाहिए कि घायल को किस प्रकार की चोट है तथा किस प्रकार की चिकित्सा की आवश्यकता है।

3.3.5 प्राथमिक चिकित्सक के गुण

प्राथमिक चिकित्सा का कार्य बहुत महत्वपूर्ण एवं जटिल होता है। प्राय : साधारण व्यक्ति तो इसका निर्वाह कर ही नहीं सकता बल्कि चोट या घायल अवस्था देखकर वह स्वयं बहुत घबरा जाता है। अतः यह आवश्यक है कि प्राथमिक चिकित्सक में निम्न गुण हों।

1. **ज्ञान :** प्राथमिक चिकित्सा देने के लिए चिकित्सक को शरीर विज्ञान तथा प्राथमिक चिकित्सा देने के लिए आवश्यक क्रियाओं का भी ज्ञान होना चाहिए; जैसे पट्टी बाँधना, टूर्नीकेट बाँधना, झोल बांधना, कृत्रिम श्वास दिलवाना आदि। इसके अभाव में वह उचित प्रकार चिकित्सा करने में असमर्थ होगा।

2. **स्वस्थ :** एक सफल व कुशल चिकित्सक के लिए आवश्यक है कि वह स्वयं स्वस्थ हो, एक अस्वस्थ या निर्बल व्यक्ति से सफल चिकित्सा की आशा नहीं की जा सकती।

3. **सामाजिकता का गुण :** चिकित्सक में ऐसे सामाजिक गुण भी होने चाहिए कि वह शीघ्र घायल व अन्य व्यक्तियों का विश्वासपात्र सिद्ध हो जाये। इससे उसे अन्य व्यक्तियों का पूरा-पूरा सहयोग प्राप्त करने में सहायता प्राप्त हो सकेगी।

4. **मधुर व्यवहार :** चिकित्सक को मधुर व्यवहार कुशल एवं दयालु होना चाहिए, जिससे वह घायल एवं उसके आत्मीय-जनों को धैर्य बंधा सके।

5. **सहनशीलता :** चिकित्सक को इतना सहनशील होना चाहिए कि न तो घायल के कटु व्यवहार से, न ही आस-पास खड़े व्यक्तियों की आलोचना से प्रभावित हो, बल्कि उसे तटस्थ होकर अपना कर्तव्य पूरा करने की ओर अपना ध्यान केन्द्रित करना चाहिए।

6. **निर्णयात्मक बुद्धि :** चिकित्सक में ऐसी निर्णयात्मक बुद्धि भी होनी चाहिए कि वह शीघ्र उचित निर्णय कर सके कि उसे पहले किस चोट की चिकित्सा करनी चाहिए।

7. **होशियार :** चिकित्सक को इतना होशियार होना चाहिए कि वह शीघ्र घायल की अवस्था से परिचित हो जाय एवं पास खड़े योग्य व्यक्तियों से उचित सहायता प्राप्त कर सके।

8. **बुद्धिमान :** घायल को चिकित्सा देने के लिए तुरन्त निर्णय लेने के लिए उसका बुद्धिमान होना आवश्यक है।

9. **कुशल :** चिकित्सक को चिकित्सा संबंधी कार्य में कुशल होना चाहिए, जिससे वह घायल की उचित चिकित्सा कर सके तथा उसे आराम भी दे सके।

10. **धैर्यवान :** घायल की गम्भीर दशा देखकर चिकित्सक को घबराना या निराश नहीं होना चाहिए। बल्कि डॉक्टरी चिकित्सा उपलब्ध होने तक बड़े धैर्य के साथ उसकी चिकित्सा करना चाहिए तथा प्रत्येक स्थिति का धैर्यपूर्वक सामना करना चाहिए।

3.3.6 प्राथमिक चिकित्सक के कर्त्तव्य

प्राथमिक चिकित्सक को कुशल व बुद्धिमान होने के साथ-साथ कर्त्तव्य परायणता की भावना से मुक्त होना चाहिए। एक सफल चिकित्सक के निम्न कर्त्तव्य होते हैं।

1. **स्थायी चिकित्सा की व्यवस्था :** प्राथमिक चिकित्सक का सर्वप्रथम कर्त्तव्य यह है कि चिकित्सा की प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त करके किसी अन्य योग्य व्यक्ति को भेजकर डॉक्टर बुलाने का प्रबन्ध करें एवं उसे घायल व्यक्ति के अवस्था की आवश्यक जानकारी भी दें जिससे डॉक्टर अपनी पूरी तैयारी के साथ आ सके।

   यदि पास ही चिकित्सक या चिकित्सालय में घायल को भेजना हो तो उसे ले जाने के लिए सवारी, ऐम्बुलेन्स या स्टेचर की व्यवस्था करवा लें।

2. **मौसम की तीव्रता से बचाव :** घायल की मौसम से भी रक्षा करना चिकित्सक का कर्त्तव्य है। अतः गर्मी के दिनों में धूप व गर्मी से बचाने के लिए छायादार व हवादार स्थान में लिटाना चाहिए तथा सर्दी से बचाने के लिए उसे हवा के रूख से हटाकर कम्बल आदि से उसके शरीर को गर्म रखना चाहिए। होश आ जाने पर मौसम के अनुसार ठंडा या गर्म पेय पदार्थ देना चाहिए।

3. **पानी में डूबे व्यक्ति की चिकित्सा :** पानी में डूबे हुए व्यक्ति के पेट में पानी भर जाने से उसकी हालत बिगड़ जाती है। अतः उसके मुँह से कीचड़ आदि निकालकर उल्टा करके उसके पेट का पानी निकालने का प्रयत्न करना चाहिए, यदि श्वास बंद हो जाए तो कृत्रिम श्वास दिलवानी चाहिए।

4. **विष की चिकित्सा :** जीव-जन्तु के काटने से विष फैलने की स्थिति में काटे हुए स्थान के दोनों ओर कसकर बन्द बाँध देना चाहिए ताकि विष पूरे शरीर को प्रभावित न कर सके।

5. **हड्डी टूटने की चिकित्सा :** यदि घायल के किसी अंग की हड्डी टूटने की आशंका हो तो उस अंग को हिलाना डुलाना नहीं चाहिए। बल्कि जिस स्थिति में वह अधिक पीड़ा का अनुभव न करे उसे उसी स्थिति में रखना चाहिए जिससे वहीं पर अन्य कोई खराबी या हड्डी अपने स्थान से हटने आदि की स्थिति उत्पन्न न हो।

6. **वमन कराना :** यदि घायल ने "जलाने वाला" विष पी लिया हो तो तुरंत उसे वमन कराने का उपाय कराना चाहिए (होंठ, मुँह या हाथ) जले होने से जलाने वाले विष का अनुमान किया जा सकता है।)

7. **कृत्रिम श्वांस देना :** यदि घायल को श्वांस न आ रही हो तो उपरोक्त चिकित्सा के बाद तुरन्त कृत्रिम श्वास दिलवानी चाहिए।

8. **सर्वप्रथम चिकित्सा :** चिकित्सक का यह महत्त्वपूर्ण कर्त्तव्य है कि सबसे पहले रक्तस्त्राव रोकने की चिकित्सा करे जिससे शरीर से अधिक रक्त निकल कर घायल की स्थिति अधिक गम्भीर न हो सके तथा डॉक्टर के आने तक अपनी चिकित्सा जारी रखें। यदि

संयोगवश घायल की मृत्यु भी हो चुकी हो तो उसे मृत्यु का निर्णय देने का अधिकार नहीं है। यह बात उसे भली-भाँति समझनी चाहिए तथा कृत्रिम श्वास आदि की भी चिकित्सा करते रहना चाहिए।

9. **सुरक्षित स्थान में लिटाना :** घायल यदि असुरक्षित स्थान में हो, जैसे - नाली या बीच सड़क में, रसोई में, आने-जाने के रास्ते में, तो वहाँ से किसी सुरक्षित व हवादार स्थान में लिटा देना चाहिए। धूप से बचाना चाहिए एवं विश्राम देने का प्रयत्न करना चाहिए। भीड़ जमा नहीं होने देना चाहिए।

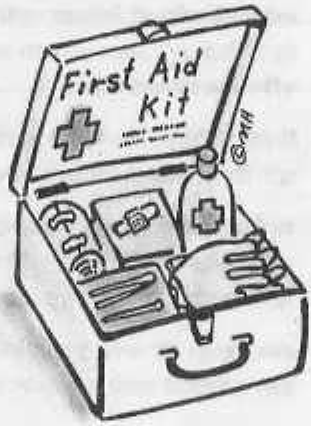
10. **हड्डी उतरने व मोच आने पर :** हड्डी उतरने या मोच आने पर उस अंग के वस्त्र अथवा जूते, मोजे तुरन्त उतार देने चाहिए अन्यथा सूजन आ जाने पर चिकित्सा करने के लिए इन्हें उतारने में कठिनाई होगी।

11. **दुर्घटना का ब्यौरा लिखना :** चिकित्सक को इस कार्य की उपेक्षा नहीं करना चाहिए बल्कि चिकित्सा के उपरान्त दुर्घटना के कारण तथा दुर्घटना से सम्बन्धित अन्य प्रमुख तथ्यों का भली प्रकार निरीक्षण करके एक कागज पर नोट कर लेना चाहिए। यह बातें स्थायी चिकित्सा में सहायक हो सकती है।

3.3.7 प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यक सामग्री

प्राथमिक चिकित्सा करने के लिए विभिन्न प्रकार की सामग्री तथा साधारण औषधियों आदि की आवश्यकता होती है। इन सामग्रियों को यदि एक डिब्बे आदि में एकत्र करके रख लिया जाय तो दुर्घटना होने पर इनके लिए इधर-उधर खोजबीन करने की आवश्यकता नहीं होती, एक साथ सभी सामग्री उपलब्ध हो जाती है। इस डिब्बे को फर्स्ट-एड-बॉक्स **(First aid box)** कहते हैं।

यह बात तो सत्य है कि प्रत्येक व्यक्ति हर समय फर्स्ट-एड-बॉक्स **(First aid box)** अपने साथ नहीं रख सकता। घर से बाहर अन्यत्र किसी दुर्घटना स्थल पर तो वहीं पर उपलब्ध सामग्री से काम चलाना पड़ता है परन्तु घर में हुई दुर्घटना के समय इससे बहुत सुविधा मिलती है।



चित्र 8 : प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स (First Aid-Box)

अतः प्रत्येक गृहणी को अपने घर में एक फर्स्ट-एड-बॉक्स अवश्य रखना चाहिए। उसमें रखने की आवश्यक सामग्री का विवरण निम्न प्रकार है।

प्राथमिक उपचार बॉक्स

सामग्री

1 स्वच्छ रुई (Surgical cotton)

2 1", 2", 3" चौड़ी लम्बी, पट्टी

3 तिकोनी पट्टियाँ

4 छोटी कैंची, चाकू, चिमटी, पिन

5 चम्मच, ग्लास, आई ग्लास (Eye glass)

6 सूई, धागा

7 गर्म पानी की थैली (Hot water bag)

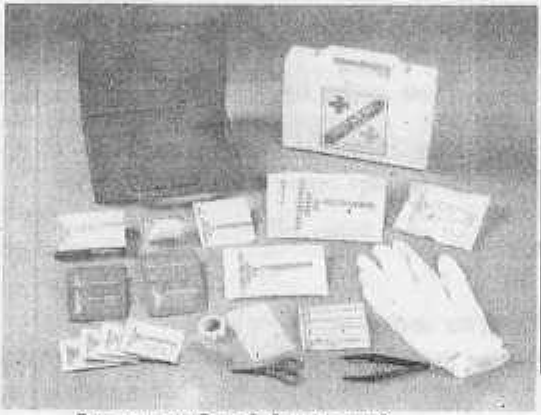
8 दियासिलाई, बर्फ की थैली (Ice bag)

9 तीली फुरेरी

10 थोड़ा पुराना साफ कपड़ा

11 थर्मामीटर

12 सेफ्टी पिन



चित्र 9 : प्राथमिक चिकित्सा सामग्री

कुछ घरेलू औषधियाँ

1 विक्स-सिरदर्द, सर्दी जुकाम के लिए

2 डिटॉल-घाव धोने के लिए

3 जैतुन का तेल-जलने पर लगाने के लिए

4 नौसादर-चूना मिलाकर स्मेलिंग साल्ट बनाकर, सुँघाने के लिए

5 आयोडेक्स-हड्डियों में दर्द के लिए

6 बरनॉल-जले, कटे पर लगाने के लिए

7 पोटैशियम परमैंगनेट-गरारे, साँप के कटे पर लगाने के लिए

8 कोरामीन-जी घबराने पर

9 पुदीन हरा - भोजन न पचने पर

10 पचनॉल - अफारे के लिए

11 वोरिक पाउडर - घाव धोने के लिए

12 ग्लिसरीन - मुँह के छालों के लिए

13 ग्लूकोज - गर्मी शांत करने के लिए

14 एनासिन - सिर दर्द के लिए

15 फिटकरी - रक्त का बहना रोकने के लिए

16 टिंचर आयोडीन - घाव के लिए

17 बोरोलीन - कटे पर लगाने हेतु

अभ्यास

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. स्वास्थ्य का सम्बन्ध
   (a) सम्पूर्ण जीवन से रहता है।
   (b) शरीर की निरोगता से रहता है।
   (c) शरीर की पुष्टता से रहता है।
   (d) अच्छी आदतों से रहता है।
2. अच्छा स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है-
   (a) स्वयं अपने जीवन के लिए
   (b) समाज के लिए
   (c) राष्ट्र के लिए
   (d) इन सबके लिए
3. व्यक्ति के उत्तम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।
   (a) सफाई
   (b) स्वच्छता
   (c) उपरोक्त दोनों
   (d) इनमें से कोई नहीं
4. रोगी का कमरा होना चाहिए
   (a) स्वच्छ व साफ वातावरण से अनुकूलित।
   (b) धूप व प्रकाश की उचित व्यवस्था वाला।
   (c) रोगी से सम्बन्धित सभी सामान उपलब्ध रहे।
   (d) उपर्युक्त सभी।
5. रोगी के कमरे में धूप से बचाव हेतु कैसे पर्दे लगाने चाहिए।
   (a) हरे व नीले रंग के
   (b) मोटे व भारी
   (c) हल्के व जालीदार
   (d) पर्दे ना ही लगाए जाएँ।
6. प्राथमिक चिकित्सा का उद्देश्य है ?
   (a) तुरन्त सहायता
   (b) जीवन रक्षा करना
   (c) अस्थायी चिकित्सा
   (d) उपर्युक्त सभी
7. प्राथमिक चिकित्सक का गुण है।
   (a) ज्ञान
   (b) मधुर व्यवहार व कुशलता
   (c) निर्णयात्मक बुद्धि
   (d) उपर्युक्त सभी
8. फर्स्ट एड बॉक्स सम्बन्धित है
   (a) प्राथमिक चिकित्सा से सम्बन्धित सामग्री व सम्बन्धित औषधियों से
   (b) बच्चों के मध्याह्न भोजन से
   (c) बस या ट्रक के टूल बॉक्स से

(d) उपर्युक्त में से कोई नहीं

9. बहुधा किसी अंग के जलन की स्थिति में सर्वाधिक उपयुक्त प्राथमिक इलाज होगा।

(a) प्रभावित अंग को ठण्डे पानी की धार के नीचे रखना।

(b) गर्म कम्बल लपेट देना।

(c) बरनॉल का लेप।

(d) उपर्युक्त सभी।

उत्तर : 1 - a, 2 - d, 3 - c, 4 - d, 5 - a, 6 - d, 7 - d, 8 - a, 9 - a

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. संचारी रोग किसे कहते हैं ?
2. असंचारी रोग किसे कहते हैं ?
3 कुछ संचारी रोगों के नाम बताएँ ।
4. असंचारी रोग कौन-कौन से हैं ?
5. पथ्य किसे कहते हैं ?
6. रोगी को वसायुक्त भोजन क्यों नहीं दिया जाता है ?
7. पथ्य के विभिन्न प्रकार क्या-क्या हैं ? उदाहरण के साथ लिखें।
8. किन्हीं दो पथ्य बनाने की विधि लिखें।
9. रोगी का बिस्तर बिछाते समय कौन-कौन सी सावधानियाँ रखनी चाहिए ?
10. रोगी के कमरे में कौन-कौन सी वस्तुएँ आवश्यक है ?
11. रोगी का कमरा घर में किस स्थान पर होना चाहिए ?
12. रोगी का कमरा कैसा होना चाहिए ?
13. रोगी के कमरे की व्यवस्था कैसी होनी चाहिए ?
14. प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ बताइये।
15. प्राथमिक चिकित्सा का क्या महत्व है ?
16. प्राथमिक चिकित्सा के क्या उद्देश्य हैं ?
17. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स (First aid box) की आवश्यक वस्तुएँ क्या-क्या है ?
18. बेहोश रोगी को होश में लाने के लिए क्या उपचार करने चाहिए ?

*****