

* Krishnamoorti

மக்கள் நலன்புரிச் சங்கமும் படையணிகளும்



PEOPLE'S WELFARE SOCIETY
AND BRIGADE



முதலுதவி பயிலும் மாணவர்களுக்கான
உதவிக் குறிப்புக்கள்

ஆக்கியோன்
ப.சஞ்ஜித்குமார்
முதலுதவி விரிவுரையாளர்

வெளியீடு
மக்கள் நலன்புரிச் சங்கமும் படையணியும்
முதலுதவிப் பிரிவு
ஆடியபாதம் வீதி, கொக்குவில் கிழக்கு,
யாழ்ப்பாணம், சிறிலங்கா.

8 1/2



1874

1874

யாழ் மாவட்ட மேலதிக அரசாங்க அதிபரின்

ஆசிச் செய்தி

மக்கள் நலன்புரிச் சங்கமும் படையணிகளாலும் முதலுதவிக் கைநூல் வெளியிடப்படுவதையிட்டு வாழ்த்துச் செய்தி அனுப்புவதில் பெருமகிழ்வடைகின்றேன்.

மக்கள் நலன்புரிச்சங்கத்தினர் அண்மையில் கூட “பாடசாலை மாணவர்களுக்கான வீதி ஒழுங்கு கைநூல்” ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளனர். அத்துடன் இவர்கள் பாடசாலைகள் தோறும் மற்றும் சனசமூக நிலையங்களிலும் முதலுதவி, வீதிஒழுங்கு, சுகாதார பயிற்சிகளை நடாத்தி பயிற்சி பெற்றவர்கள் மூலம் விசேட முதலுதவிப் படையணி, போக்குவரத்து பாதுகாப்பு பிரிவு, சுகாதாரப் பிரிவு, சைவத் தொண்டர் பிரிவு போன்ற பிரிவுகளை உருவாக்கி மக்களுக்கான சேவையில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். நல்லூர் கந்தசுவாமி ஆலய உற்சவகாலம், நயினாதீவு நாகபூசணி அம்மன் உற்சவ காலம், செல்வச் சந்நிதி முருகன் ஆலய உற்சவகாலம், வல்லிபுர ஆழ்வார் ஆலய உற்சவகாலம் போன்ற ஆலய திருவிழாக் காலங்களில் முதலுதவி சேவை மற்றும் போக்குவரத்து ஒழுங்குபடுத்தும் சேவைகளில் ஈடுபட்டு வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

மக்கள் நலன்புரிச் சங்க படையணிகளால் வெளியிடப்படும் முதலுதவி கைநூலை வாசித்து அதன்படி ஒழுகி பயன் பெறுமாறு வேண்டிக் கொள்வதுடன் இக்கால கட்டத்தில் இந்நூலை வெளியிட்ட மக்கள் நலன்புரிச் சங்க படையணியினருக்கு எனது பாராட்டுக்களும், ஆசியும் உரித்தாகுக.

து. வைத்திலிங்கம்

மேலதிக அரசாங்க அதிபரும்,
மக்கள் நலன்புரிச்சங்க ஆலோசகரும்,
யாழ் மாவட்டம்.

மக்கள் நலன்புரிச்சங்க நிர்வாக அமைப்பு

(நிர்வாகசபை உறுப்பினர்கள் - 11)

தலைவர் + செயலாளர் + பொருளாளர் + உபதலைவர் +
உபசெயலாளர் + 6 நிர்வாக உறுப்பினர்கள்

பிரதம ஆணையாளர் (C.C)

மேலதிக பிரதம ஆணையாளர் (A.C.C)

மாவட்ட ஆணையாளர்கள் (D.C)

உதவி மாவட்ட ஆணையாளர்கள் (A.D.C)

தளபதிகள் (Commander)

பிரதேச அதிகாரி (D.O)

தலைமை அதிகாரி (H.O)

உதவி தலைமை அதிகாரி (A.H.O)

சார்ஜன்ட் மேஜர் (Sergeant Major)

கோப்பரல் (Corporal)

லான்கோப்பரல் (L.Corporal)

மாவட்டத்தின் நேரடி பிரிவு - விசேட முதலுதவிப் படையணி

எமது படைப்பிரிவுகள்

- 1) விசேட முதலுதவிப் படைபணி
- 2) போக்குவரத்து பாதுகாப்புப் பிரிவு
- 3) சுகாதாரப் பிரிவு
- 4) சைவத் தொண்டர் பிரிவு

மக்கள் நலன்புரிச் சங்கமும் படையணியும் முதலுதவிப் பிரிவின் வெளியீடு முதலுதவி பயிலும் மாணவர்கட்கான உதவிக் குறிப்புக்கள்

ஆக்கியோன் : ப. சஞ்ஜித்குமார்
முதலுதவி விரிவுரையாளர்.

முதலுதவியின் அறிமுகம்

முதலுதவியின் வரைவிலக்கணம்

விபத்தில் காயம் அடைந்த அல்லது நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரின் உடல் நிலை மேலும் மோசமடையாமலும், உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படாமலும், பக்க விளைவுகளில் இருந்து பாதுகாத்து அச் சூழலில் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு வைத்தியரின் உதவியை நாடும் வரை அல்லது வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லும் வரை செய்யும் உதவி முதலுதவி எனப்படும்.

முதலுதவியின் பொன் விதிகள்

1. முதலில் செய்ய வேண்டியதை முதலில் செய்
2. செயற்கைத் சுவாசம் கொடு
3. இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்து
4. அதிர்ச்சியின் முன் பின் நோயாளியை அசைக்காதே.
5. அதிகமான சிகிச்சையைத் தவிர்.
6. நோயாளியையும் சுற்றியுள்ளவரையும் தைரியப்படுத்து.
7. அதிகமான சனக் கூட்டத்திற்கு இடம் கொடுக்காதே.
8. அனாவசியமாக உடுப்புக்களை களையாதே
9. வெகு சீக்கிரம் வைத்திய உதவியை நாடு.

முதல்தவியாளனுக்குரிய பண்புகள்

1. அவதானம்
2. சாமர்த்தியம்
3. மூலசாதனம்
4. மூளைத்திறன்
5. தெளிவு
6. வேறுபடுத்தி உணர்த்தல்
7. விடாமுயற்சி
8. அனுதாபம்

முதல்தவியின் பயிற்சியைப் பெறுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

1. பிறருக்கு உதவுதல்
2. தனக்குத் தானே உதவுதல்
3. பேராபத்துக்களில் உதவுதல் (சமூகப் பாதுகாப்பு)

முதல்தவியாளன் தொழிற்பெறும் போது அவதானிக்க வேண்டியவை

1. நோயாளியின் நிலமையை மதிப்பிடுதல்
2. நோயை நிர்ணயித்தல்
3. உடன் சிரிய சிகிச்சை வழங்குதல்.
4. நிலமைக்கு ஏற்ப வைத்திய உதவியை அல்லது வைத்திய சாலைக்கு கொண்டுபோதல்.

நோய் நிர்ணயம்

1. வரலாறு - விசாரணை மூலம் அறிதல்.
2. குணம் - நேர். குளிர், நடுக்கம்
3. குறி - வீக்கம், கைவிறைத்துப் போதல், ஐம்புலன் மூலம் உணரல்.

சுவாசம்

வாயுபரிமாற்றம்

சுவாசிக்கும் காற்றில் இருந்து சுவாசப்பைச் சிற்றறைகளில் ஓட்சிசன் இரத்தத்தினுள் எடுக்கப்பட்டு காபனீரொட்சைட்டும் நிராவியும் வெளி யேற்றப்படும். பரிமாற்ற நிலை வாயு பரிமாற்றம் எனப்படும்.

சுவாசத்துடன் தொடர்புடைய முக்கிய உறுப்புகள்

1. சுவாசம் செல்லும் வழி
2. சுவாசப்பை
3. மூளையில் சுவாசநிலை என்ற ஸ்தானம்

சுவாசப் பொறிமுறையுடன் தொடர்பான உறுப்புக்கள்

விலா என்பும் விலா என்புக்களுக்கிடையிலான தசைகளும், பிரிமென் தகடு, சுவாசப்பையைச் சுற்றியுள்ள “ப்புரூரா” என்ற இரட்டை மென்சவ்வு ஆகும்.

மூச்சடைப்பு

போதுமான சுத்தமான காற்று (ஓட்சிசன், செறிவு, கூடியது) நுரையிரலுக்கு கிடைக்காவிடின் சுவாசித்தலை இயக்குகின்ற உறுப்புக்களும் சுவாச நிலை என்ற ஸ்தானமும் செயற்திறன் குறைந்து ஓட்சிசன் இன்றி மூச்சடைப்பு ஏற்படுகின்றது. மூச்சடைப்புக்குரிய காரணியை நீக்கி போதிய ஓட்சிசன் கிடைக்க வழிவகுக்க காவிடின் மரணம் ஏற்படலாம்.

காரணிகள்

1. சுவாசம் செல்லும் வழியைப் பாதிக்கும் காரணிகள்
2. சுவாசப்பையை பாதிக்கும் காரணிகள்
3. சுவாசநிலையை பாதிக்கும் காரணிகள்

மூச்சடைப்புக்குரிய அறிகுறிகள்

1. தலைச்சுற்றும், பலவீனமும்
2. மூச்சுக்குறைதல்.
3. வேகமான நாடித்துடிப்பு
4. ஓரளவு தன்னறிவு தவறுதல்
5. கழுத்திலுள்ள நாளங்கள் வீங்குதல்
6. கன்னங்களும் உதடுகளும் நீல நிறமாக மாறும்

மூச்சடைப்புக்கான முதலுதவி

1. அந்தக் காரணியில் இருந்து அவரை அகற்றுதல்
2. போதிய அளவு காற்றோட்டம் செய்து கொடுப்போம்.
3. மயக்க நிலையில் இருப்பவரெனின் பாதுகாப்பான நிலைக்கு திருப்பிவிடவும்.
4. தன்னறிவு இல்லாமல் இருந்தால் செயற்கைச் சுவாசம் கொடுத்தல் வேண்டும்.
5. உடல் வெப்பநிலையைப் பாதுகாத்தல் (போர்வையால் மூடுதல்)

சீல முக்கிய குறியீடுகள்.

1. சாதாரண மனிதனின் இதயத்துடிப்பு வீதம் நிமிடத்திற்கு 72 - 80 தடவை நாடித்துடிப்பும் என்பது இதுவே குழந்தைப் பிள்ளைகளின் இதய துடிப்பு வீதம் 80 - 100
2. சாதாரண மனிதனின் சுவாச வீதம் (நிமிடத்திற்கு) 12 - 16 வரை அல்லது 18 வரை குழந்தைப்பிள்ளைகளின் சுவாச வீதம் நிமிடத்திற்கு 20 - 30 வரை

அதிர்ச்சி என்றால் என்ன

உடல் திரவங்கள் அதிகளவில் இளப்பதே அதிர்ச்சி எனப்படும்.

அதிர்ச்சியின் அறிகுறிகள்

1. வெளிறிய தோல்
2. தோல் குளிர்ந்தும் வியர்வையுடனும் காணப்படும்.
3. இதயத்துடிப்பு விதம் வேகமானதும் பலவினமானதும்.
4. வறண்ட வாயும் தாகமும் உருவாகும்.
5. தலை, சுற்றும், மயக்க நிலையும் உருவாகும்.

அதிர்ச்சிக்குரிய முதலுதவி

1. ஆறுதல் வாத்தை கூறுதல்.
2. படுக்க வைத்தல்
3. இயலுமானவரை அவருடைய நோவைக் குறைக்கவும்.
4. அவருடைய உடல் வெப்பநிலை சமநிலையில் வைத்திருக்க அவரைப் போர்த்து விடவும்.
5. அவரைப் பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.
6. தண்ணீர் கேட்பாராயின் ஓர் பானத்தை சிறிதாக குடிக்க கொடுத்தல். (சுய நிலையுடன் இருப்பின்)

மின்சாரத்தினால் தாக்கப்பட்டால் சிகிச்சை.

1. அவரை அந்தக் காரணியில் இருந்து அகற்றுதல்.
2. தேவையான செயற்கைச் சுவாசம் கொடுத்தல்.
3. சுவாசம் இருந்தும் அந்த நபர் சுய நினைவு அற்றிருந்தால் பாதுகாப்பான நிலையில் வைக்கவும்.
4. எரிகாயம் காணப்பட்டால் சுத்தமான துணியால் மூடவும்.
5. முறிவு இருக்கின்றதா என அவரைக் கேட்டறிதல் முறிவு இருத்தால் மட்டை வைத்துக் கட்டுதல்.
6. மருத்துவ மனைக்கு உடன் எடுத்துச் செல்லல்.

வாய்க்கு வாயூடாக சுவாசம் கொடுக்கும் முறைகள்

1. அவரை நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்திருத்தல்.
2. அவரின் வளிப்பாதையில் தடங்கல் இருத்தால் எடுத்தல்
3. அவரின் தலையை ஒரு கையால் உயர்த்தி மற்றக் கையை நாடியில் வைத்து மூக்கை அமர்த்திப் பிடித்துக் கொண்டு வாயால் ஊதல் வேண்டும்.
4. சாவசம் வருகிறதா என அவரின் நெஞ்சுக்கு மேல் கையை அல்லது தலையை வைத்துப் பார்த்தல் வேண்டும்.

செயற்கைச் சுவாச முறைகள்

1. வாய்க்கு வாய் சுவாச முறை
2. ஸ்கேபர் முறை
3. நில்சன் முறை
4. சில்வெஸ்டர் முறை
5. வாய்க்கு மூக்கினூடாக சுவாச முறை.

காக்கை வலிப்பிற்கு முதலுதவி

1. இவருடைய பற்களுக்கிடையில் துணியால் சுத்திய கரண்டியை வைத்தல்.
2. பொருட்கள் ஏதாவது பக்கத்தில் இருந்தால் அகற்றிவிட வேண்டும்.
3. வளிப்பாதையை திறந்து விடவும்.
4. இவரை காக்கை வலி நின்றவுடன் வீட்டிற்கு அழைத்து செல்ல வேண்டும்.

மீளவுயிர்ப்பிற்கும் அல்லது பிழைப்பூட்டுக்கும் அவசர முதற் சிகிச்சை

1. சுவாச, இருதய செயலிழப்பின் போது இவற்றை ஒருமித்து இயங்க வைக்க உடன் எடுக்கும் அவசர முதல் சிகிச்சை.
2. மூளைக்கு நான்கு நிமிடங்களுக்கு ஒட்சிசன் கிடைக்காவிடின் நினைவு அற்ற நிலை உண்டாகும். இதனை நீக்க நுரையீரலில் ஒட்சிசன் இரத்தத்தோடு கலக்கும் முயற்சியை உடன் செய்தல் வேண்டும். இதன் மூலம் மூளைக்கு ஒட்சிசன் செறிவு கூடிய இரத்தத்தினைப் பெற வழி செய்கின்றோம்.
3. சுவாசக்குழாய் வழியாகச் செய்யும் சிகிச்சை முறையில் வாய்க்கு வாய் அல்லாத வாய்க்கு மூக்கு முறை சிறந்தது. சுலபமான முறை - குழந்தைகூடச் செய்யும். அதிக காற்றைச் சுவாசக் குழாய் மூலம் செலுத்தலாம். மார்பு அசைவதை அவதானிக்கலாம். பிரயாசையுடன் களைப்பின்றிக் குழந்தைகள் கூடிச் செய்யலாம்.

இருதயம் இயங்காவிடின்

நோயாளி நீல நிறமாகவும், கண்மணி நன்கு விரிந்தும், சிரசு நாடித்துடிப்பை அறிய முடியாமலும் இருப்பார்.

மார்பு என்பின் கீழ் பாகத்தில் இடது பக்கத்தில் கையை முட்டியாகப் பிடித்து கிழிப் பாகத்தால் ஓங்கி அடித்தல். இம்முறை மூலம் இருதயம் மீண்டும் இயங்கலாம். இருதயம் இயங்காவிடின் செயற்கைச் சுவாசத்தைத் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டு வெளி இருதய அமுக்கத்தைக் கொடுத்தல் வேண்டும். வயது வந்தோருக்கு 1 செக்கனுக்கு 1½" ஆழத்திற்கு, சிறு பிள்ளைகளுக்கு நிமிடத்திற்கு 80 - 90 முறை 1" ஆழத்திற்கு ஒரு கையை உபயோகித்து அமுக்குதல் வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு இரு விரல்கள் உபயோகித்து இலேசாக நிமிடத்திற் 90 - 100 முறை அழுக்கித் தொழிற்படச் செய்தல் வேண்டும்.

நோயாளியின் நிறமாற்றம், கண்மணி அளவு சிறுத்தல், சிரசு நாடித்துடிப்பை அறியக்கூடியதாக மாறுவதில் பலனை உணர முடியும்.

தனி முதலுதவியாளன் 15முறை வெளிப்புற இருதய அமுக்கத் தையும் 2 முறை வாய்க்கு வாய் முறையையும் வழங்கலாம். இரு முதலுதவியாளர்கள் இருப்பின் ஒருவர் 5 முறை வெளிப்புற இருதய அமுக்கத்தைக் கொடுக்க மறு நபர் 1 முறை வாய்க்கு வாய் முறையைப் பிரயோகிக்கலாம்.

விசேட மூச்சடைப்புக்கள்

1. நீரில் மூழ்குதல்
2. குரல் வளையிலுள்ள நார்கள் வீங்குதல்
3. குரல் வளை நசங்குதல்
4. புகையினால் திக்கு முக்கு ஏற்படல்
5. தூக்கு போடல்
6. விஷக் காற்றினால் திக்கு முக்கு ஏற்படல்.
7. மூச்சு திணறுதல்
8. மின்சாரத்தினால் உண்டாகும் சேதம்

கட்டுகள்

கட்டும் துணிகள்

1. முக்கோண கட்டும் துணி
2. சுருட் கட்டும் துணி

கட்டும் துணியின் உபயோகம்

1. காயத்திற்கு வைத்த அணை, சிம்பு அதே இடத்தில் இருக்கவும், முறிந்த எலும்பு அசையாது இருக்கவும் உதவுகின்றது.
2. காயம் பட்ட அல்லது முறிவு அடைந்த இடத்திற்கு ஆதாரமாக அல்லது தொங்கு கட்டுப் போட உதவுகின்றது. இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்த உதவும்.
3. வீக்கத்தைக் குறைக்கவும், தடுக்கவும் உதவும்.
4. நோயாளியை தூக்கிச் செல்ல உதவும்.

முக்கோண கட்டும் துணி

36" சற்சதுரமான காரிக்கன் அல்லது லினன் துணியினை எதிர மூலைகள் இரண்டிற் இடையே வெட்டும் போது இரு முக்கோணக் கட்டும் துணி உண்டாக்கும்.

முக்கோண கட்டும் துணியினை உபயோகித்தல்

1. முழுமையாகப் பாவித்தல்
2. அகலக்கட்டும் துணி
3. ஒடுங்கிய கட்டும் துணி

முதலுதவியின் போது உபயோகிக்கும் முடிச்சுக்கள்

1. நேர்கோட்டு
2. முளைத்தும்புக் குழைச்சு
3. எண்வடிவக் கட்டு

முக்கோண கட்டும் துணியினை உபயோகித்து கட்டும் கட்டுக்கள்

1. தொங்கு கட்டுக்கள்
 1. கைத்தொங்கு கட்டு
 2. முக்கோண தொங்கு கட்டு
 3. மணிக்கட்டைத் தாங்கும் தொங்கு கட்டு.
2. மோதிரக் சும்மாடு
3. முழுமையான உபயோகித்து கட்டும் கட்டு
 1. தலை
 2. காரை என்பு முறிவுக்கட்டு
 3. முழங்கை - முழங்கால்
 4. விலா என்பு முறிவு
 5. கை - பாதம்
 6. தாடை என்பு முறிவு
 7. தோள் - இடுப்பு
 8. தொடை என்பு முறிவு
 9. மார்பு - முதுகு

சுருட் கட்டும் துணி

உபயோகத்திற்கு ஏற்ப நீளம், அகலம் மாறும்

பாகங்களின் கட்டுக்கள்

அகலம்

விரல்

1"

தலை அல்லது கை

2" - 2½"

கால்

3" - 3 ½"

உடம்பு

4" - 6"

சுருட் கட்டும் துணியினை உபயோகித்துக் கட்டும் கட்டுக்கள்

1. சாதாரண சுருட்கட்டு
(விரல், மணிக்கட்டு, முழங்கை, ஒரே பருமனான இடங்கள்)
2. சுருளைத் தலைகீழாய் திருப்பும் கட்டு (பருமனில் வித்தியாசம் உள்ள பகுதிக்கு கட்டுதல்).
3. எண் வடிவக் கட்டு - முழங்கை, முழங்கால்.
4. ஸ்பைக்கா கட்டு.
தோள், இடுப்பு, தொடை, பெருவிரல்.

தூக்கிச் செல்லுதல்

தூக்கிச் செல்லல் எவற்றை ஆதாரமாகக் கொண்டு அமைதல் வேண்டும்.

1. காயத்தின் தன்மை
2. காயத்தின் அகோரம்
3. கிடைக்கும் உதவி ஆட்களின் எண்ணிக்கை
4. கொண்டு செல்ல வேண்டிய இடத்தின் தூரம்
5. செல்ல வேண்டிய பாதையின் தன்மை.

தூக்கும் முறை

ஒருவர் தூக்கும் முறை

1. தொடரில் முறை
2. மனித ஆதரவு கோல்
3. முதுகில் தூக்குதல்
4. தீயணைப்பான் தூக்கு

இருவர் தூக்குதல்

1. நான்கு கை ஆசனம்
2. இரு கை ஆசனம்
3. மூன்றாம் பின்னும் தூக்குதல்

காவுபடுக்கை தூக்குதல் (டோலி)

1. நால்வர் தூக்குதல் (படுக்கை விரிப்பில் / காவு படுக்கையில்)
2. மூவர் தூக்குதல்
3. இருவர் தூக்குதல்
4. மூவர் தனித்து கையில் ஒருவர் ஆதரவுடன் தூக்குதல்.

உடலமைப்பு

முதலுதவியாளன் தனது செயற்பாட்டிற்கு உடலமைப்பு பற்றிய அறிவைப் பெற்றிருத்தல் அவசியம்.

எலும்புக்கூடு

- * உடலுக்கு உருவத்தையும், உறுதியையும் அளிக்கின்றது.
- * தசை ஒட்டிக் கொண்டு செயற்பட உதவுகின்றது.
- * மண்டையோடு, மார்பு, வயிறு ஆகியவற்றின் உள்ளேயிருக்கும் முக்கிய உறுப்புக்களைப் பாதுகாக்கின்றது.

மண்டையோடு

இது மூளையைப் பாதுகாக்கின்றது. மண்டையோட்டின் அடிப் பாகத்தின் ஊடாக இரத்தக் குழாய்களும், நரம்புகளும் செல்கின்றன. கிழ்த்தாடை தவிர்ந்த முகத்தின் ஏனைய எலும்புகள் மண்டையோட்டுடன் உறுதியாகச் சேர்ந்துள்ளன. மேற்றுடை, மேல்வாய்ப்பற்களுக்குரிய குழிகளையும் கொண்டுள்ளது.

முள்ளந்தண்டெலும்பு அல்லது முதுகு எலும்பு

33 முள்ளந்தண்டு எலும்புகளால் ஆனது. கழுத்துப் பகுதி 07, முதுகுப் பகுதி 12, இடுப்பு 05, நாரி முள்ளந்தண்டு எலும்பு 05, திருவென்பு (கண்ணாடி எலும்பு) இதனைத் தொடர்ந்து வாற்பகுதியில் ஒன்றாக இணைந்து 4 முள்ளந்தண்டு எலும்புகளும் (குயிலலகு) உண்டு. இது கசியிழையங்களினால் ஆனது. அது அசைவிறறும், அதிர்ச்சியைத் தாங்குவதற்கும் ஏதுவாக உள்ளது. முள்ளந்தண்டு எலும்புகள் முழுவதும் வலிமையான நார் போன்ற இழையங்களினால் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

விலா எலும்புகளும், மார்பெலும்புகளும்.

நெஞ்சறை முள்ளந்தண்டெலும்புகளும்

நெஞ்சறை முள்ளந்தண்டெலும்புகளிலிருந்து பன்னிரண்டு சோடி விலா எலும்புகள் உடலின் முற்பக்கத்துக்கு வளைந்து செல்கின்றன. மேலுள்ள ஒரு சோடி விலா எலும்புகளும் மார்புப்

பட்டையுடன் சகியிழையங்களினால் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. அடுத்த மூன்று சோடி விலா எலும்புகளும் மேலேயுள்ள விலா எலும்புகளும் மேலேயுள்ள விலா எலும்புகளுடன் கசியிழையத்தால் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இறுதி இரண்டு சோடியும் ஒன்றுடனொன்று இணைக்கப்படாது தொங்கிய நிலையில், உள்ளன. இது நுரையீரல், இருதயம், கல்லிரல், மண்ணிரல், இரப்பை ஆகிய அவயவங்களைப் பாதுகாக்கின்றது.

மேல் அவயவம்

காறை எலும்பு, தோள்பட்டை எலும்பு, புயவென்பு என்பனவாகும். மேல் அவயவத்தின் எலும்புகள் மேற்கையில் மேற்கை எலும்பும், கிழக்கையில் கட்டைவிரல் பக்கம். ஆரை எலும்பும், சுண்டுவிரல் பக்கம் அரந்தி எலும்புக்களும், விரல்களுக்கு ஆதாரமாக உள்ளங்கையில் ஐந்து எலும்புகளும், ஒவ்வொரு விரல்களுக்கும் மூன்று சிறிய எலும்புகளும் பெருவிரலின் இரண்டு சிறிய எலும்புகளும் உள்ளன.

இடுப்பு எலும்பும் கீழ் அவயவமும்

இடுப்பு எலும்பு

இது ஒரு பெரிய கிண்ணம் போன்ற எலும்பு. முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதியுடன் இணைத்து உள்ளது. கீழ் வயிற்றுப் பகுதியில் உள் உறுப்புக்களைத் தாங்கிக் கொள்வதுடன் இடுப்பு மூட்டிற்கு ஓர் மூட்டுக் குழியையும் கொண்டுள்ளது.

தொடை எலும்பு

இடுப்பிலிருந்து முழங்கால் வரை செல்லும் எலும்பு மிக நீளமானதும், பலமானதும் ஆகும். கீழ் முனை முழங்கால் மூட்டில் ஒரு பகுதியாகவுள்ளது.

முழங்கால் சீயி

முழங்கால் மூட்டை பாதுகாக்கும் ஓர் முக்கோண கட்டையான எலும்பாகும்.

கால் எலும்புகள்

கணைக்கால் வெளி எலும்பு, கணைக்கால் உள்ளென்பு என இரு எலும்புகளைக் கொண்டது.

பாத எலும்புகள்

கணுக்காலில் ஏழு எலும்புகள் உள்ளன. சிறியது குதிக்கால் எலும்பு, மேற்கூறிய எலும்புகளில் முக்கால் விரலுக்கு ஆதரவாக 05 நீண்ட எலும்புகள் உள்ளன. கால்விரல் எலும்புகள், கட்டை விரலில் இரண்டு ஏனைய விரல்களில் மூன்று உண்டு.

மூட்டுக்கள்.

இரண்டு அல்லது இரண்டிற்கு மேற்பட்ட எலும்புகள் ஒன்று சேரும் இடத்தில் மூட்டுக்கள் ஏற்படும். மூட்டுக்கள் இரண்டு வகைப்படும்.

1. அசைவற்றது.

2. அசைவுள்ளது.

அசைவுள்ள-மூட்டுக்களின் எலும்பு முனைகள் கசிபிழையங்களினால் மூடப்பட்டு மென்சவ்வினால் (இழையங்களினால்) உறுதியாக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் உட்பகுதியில் சுருக்கப்படும் திரவம் நீக்கியாகத் தொழிற்படுகின்றது.

அசைவற்ற மூட்டுக்கு உதாரணம் மண்டையோட்டை ஒன்றாக்கும் மூட்டு ஆகும்.

அசையும் மூட்டு மூன்றுவகை

1. பந்துக்கிண்ணமூட்டு (இடுப்பு மூட்டு, தோள்பட்டை மூட்டு)
2. பிணையள் மூட்டு (முழங்கை, முழங்கால்)
3. சிறிதளவு அசையும் மூட்டு (மணிக்கட்டு, பாதம்)

தசைகள்

தசைகளால் உடல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

தோல்

உடல் முழுவதையும் மூடி அமைப்புக்களைப் பாதுகாக்கின்றது. தோலில் உள்ள அநேக சுரப்பிகள் வியர்வையையும், குருதியிலுள்ள அழுக்குகளையும் வெளியேற்றுகின்றன. உடல் வெப்பநிலை சீராக இருக்க உதவுகின்றது.

தசைகள்

உடலின் பாகங்களை அசைக்க உதவுகின்றது. இச்சையுள்ள இச்சையில் தசைகள் என இருவகைப்படும். இச்சையுள்ள தசைகள் தூண்டலின போது அசைவிற்கு உதவுகின்றன. இது கட்டுப்படுத்த தக்ககூடியது. இச்சையில் தசைகள் இருதயம், குடல், இரப்பை, குருதிக்குழாய்கள் ஆகியவற்றின் சுவர்களில் பெரும்பாலும் உள்ளன. இவை தொடர்ந்து செயற்படும் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை.

உடம்பு

இதனை முண்டம் எனவும் அழைப்பர். பிரிமென்றகட்டால் இரண்டாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. மேற்பகுதி மார்புக் குழி எனவும், கீழ்ப்பகுதி வயிற்றுக்குழி எனவும் அழைக்கப்படும். மார்புக் குழி முன்னே மார்பு எலும்பும், பின்னே முதுகு எலும்பும் அடிப்பாகத்தில் பிரிமென்றகடும் அமைய விலா என்புகளால் சூழப்பட்டுள்ளது. வயிற்றுக்குழி மேலே பிரிமென்றகடும், கீழே இடுப்பு எலும்பும், பின்னே நாரி முள்ளென்பும் அமைய, முன்புறம் சதைச்சுவர்களால் மூடப்பட்டுள்ளது.

மார்ப்புக்குழியில் - இருதயம், நுரையீரல் முதலியன உள்ளன.

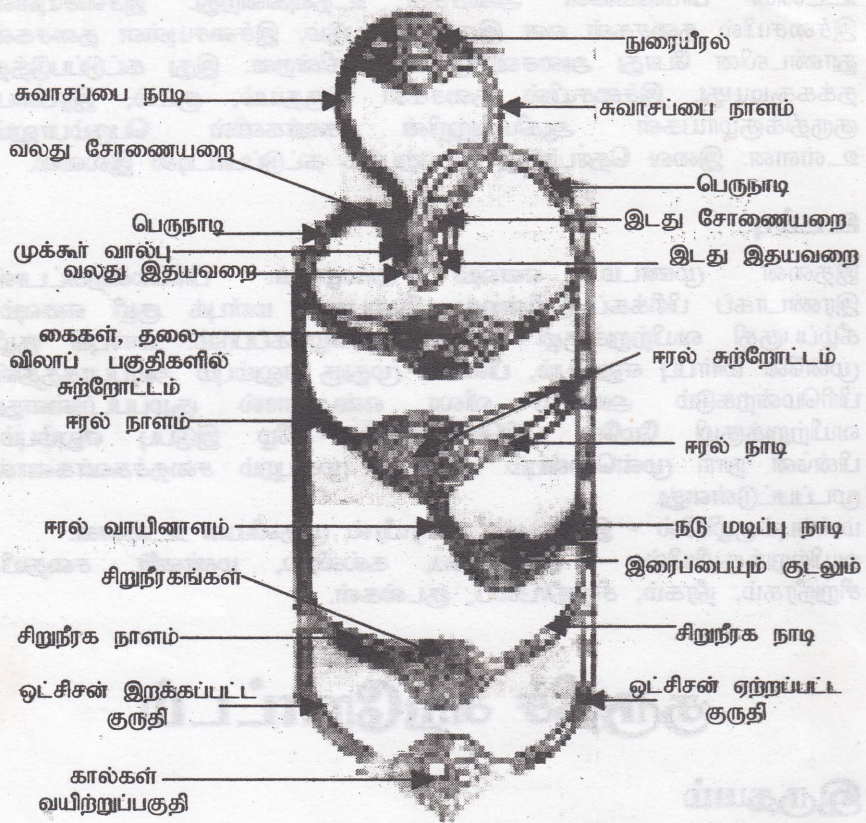
வயிற்றுக்குழியில் - இரைப்பை, கல்லீரல், மண்ணீர், சதையி, சிறுநீரகம், நீரகம், சிறுநீர்ப்பை, குடல்கள்.

குருதிச் சுற்றோட்டம்

இருதயம்

இரட்டைப் பம்பு வேலை செய்யும் தசையாலான ஒரு உறுப்பு இது மார்பு எலும்புகளுக்கு விலா எலும்புகளுக்கும் பின்னும் நுரையீரல்களுக்கு நடுவிலும் குலோமத்திற்கு அடுத்தாற் போல மார்பில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது வலம், இடம் என இரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படும் மேலும் இரு பகுதிகளாக அதாவது மேல்சோணையறைகளாக (சேமிக்கும் அறை) கீழ் இதயவறையாக (பம்பும் அறை) பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. வால்புகள் மூலம் சுற்றோட்டம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

குருதிச்சுற்றோட்டம்.



இருதயம் சுருங்கும்போது இடது இதயவறையிலிருந்து தூய குருதியை பெருநாடி மூலம் உடம்பில் பகுதிகளுக்கு வெளியேற்றப்படுகின்றது. வலது இதயவறையில் இருந்து சுவாசப்பை நாடி மூலம் அசுத்தக்குருதி வலது சோணையறையும் சுவாசப்பையில்லிருந்து சுவாசப்பை நாளத்தின்மூலம் இடது சோணையறையையும் தூய குருதி வந்தடைகின்றது.

வாயுப்பரிமாற்றம்

சுவாசப்பையில் வாயுப்பரிமாற்றம் நடைபெறுகின்றது. குருதியில் உள்ள காபனீரொட்சைட்டு நீராவி என்பன வெளியேற்றப்பட்டு சுவாசிக்கும் வளியில் உள்ள ஓட்சிசன் எடுக்கப்படுகின்றது.

நாடிகள்

இவை மிகவும் தடித்த (வலிமையான), குருதிகுழாய்கள் உட்புறத்தின் ஓர் திரையையும் மத்தியில் சுருங்கிவிரியும் தன்மையுடைய போர்வையும் வெளிப்புறத்தில் நார் போன்ற போர்வையையும் உடையது. இருதயம் குருதியை உள்ளெடுக்கும் போது விரிவடைந்தும் குருதியை வெளியேற்றும்போது பழைய நிலையையும் அடைகின்றது.

நாளங்கள்

மயிர்த்துளைக்குழாய்கள் ஒன்று சேர்வதால் நாளம் உண்டாகின்றது. நாளம் ஒன்றுசேர்வதால் பெருநாளம் ஆகி வலது சோனையறையுள் குருதியை ஒன்று சேர்க்கின்றது.

நாளத்தில் உள்ள வால்புகள் குருதியை ஒன்று சேர்க்கின்றது. நாளத்தில் உள்ள வால்புகள் குருதியை ஓர்திசையில் மட்டும் செல்ல அனுமதிக்கின்றது.

நாடித் துடிப்பு

இது சுருங்கும் இதயத்தின் அழுக்க அலையாகும். முன்னங்கையைபும் உள்ளங்கையைபும் சந்திக்கும் முன்னங்கையைபும் உள்ளங்கையைபும் சந்திக்கும் இடத்தில் பெருவிரலில் இருந்து (1/2") 1சமீ தூரத்தில் பொதுவாக உணர் முடியும். இவ் ஆர நாடியில் மூன்று விரல்களை வைத்து நாடித்துடிப்பைத் தெளிவாக உணரும் வரை உருட்டுதல் வேண்டும். ஒரு நிமிடத்திற்குத் துடிப்பின் எண்ணிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும். இயல்புகளின் போது

1. வேகம் விரைவானதா? சாதாரணமானதா? குறைவானதா?
2. வரிமை கூடியதா? சாதாரணமானதா? மெய்யானதா?
3. துடிப்பு ஒழுங்கு - ஒழுங்கானதா? என அறிதல் வேண்டும்.

சாதாரண மனிதனுடைய நாடித்துடிப்பு 72 சிறுவர்களுக்கு 100 தேகப்பயிற்சி மனவெரும்னி ஏற்படும் போது கூடும்.

குருதி

குருதியானது மஞ்சள் நிறத் திரவலிழையம் எனப்படும். திரவத் தையும் செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைக் வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் அதிகமானவையாகையால் குருதி சிவப்பு நிறத்தைப் பெறுகின்றது. செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கையில் குருதியின் நிறப்பொருளான ஈமோகுளோபின் உள்ளது. இது இழையங்களுக்கு ஒட்சிசனைக் காவுகின்றது. ஒட்சிசன் இருக்கும் போது பிச்சாசமான சிவப்பு நிறமாகவும் இல்லாத போது கருஞ்சிவப்பு நிறமாகவும் இருக்கும் செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் வட்ட வடிவானது வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கைகள் ஒழுங்கற்ற வடிவமுடையது இது உடலுக்குத் தீமையான பொருட்களை (இறந்த பற்றீரியா கலங்கள்) விழுங்கி அகற்றுகிறது. குருதி ஒட்சிசனையும் போசணைப் பொருட்களையும் கலத்திற்கு எடுத்துச் சென்று அங்கிருந்து கழியும் பொருட்களை எடுத்து கழிவகற்றிகளான சுவாப்பை சிறுநீரகம், தோல் ஆகியவற்றிற்கு எடுத்துச் செல்கிறது.

இரத்தத்தின் கனவளவு

சாதாரண மனிதனில் குருதியின் அளவு 5.5 லீற்றர் (10-11 பைந்த) ஆகும்.

குருதி உறையல் (இரத்தக்கட்டு)

குருதிக் குழாய்களில் இருந்து வெளியேறும் போது பிளாஸ்மாவில் உள்ள பைரிநோபிள் என்னும் பொருள் பைபிரின் ஆக மாறி குருதி அணுக்களுடன் சேர்ந்து குருதியை உறைய வைக்கின்றது. இதனைத் துடைத்தல் ஆகாது. காயத்தினைத் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கவும் குருதிப் பெருக்கினைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவும்.

குருதிப் பெருக்கு

குருதிப் பெருக்கு இருவகைப்படும் வெளிப்புறமான குருதிப்பெருக்கு, உட்புறமான குருதிப்பெருக்கு என்பன. இவை சிறியதாகவும் இருக்கலாம். சிலவேளைகளில் பெரிதாகின் உயிர் இழப்பிற்கு ஏதுவாக இருக்கலாம்.

எமது உடல் குருதிப் பெருக்கினைத் தானே கட்டுப்படுத்தக்கூடியது

1. குருதி உறைந்து குருதிக் குழாயை அடைத்தல்.
2. வெட்டப்பட்ட குருதிக்குழாய் சுருங்கி குருதிப் பெருக்கைத் தடை செய்கின்றது.
(குறிப்பாக நாடி)
3. குருதி அழுக்கம் குறைவதால் வெளியேறும் குருதியின் அளவு குறைகின்றது.

உட்புற இரத்தப் பெருக்கின் அறிகுறிகள்

1. உதடு கன்னம் போன்றவை வெளிறிக் காணப்படும்.
2. களைப்பும் மயக்கமும் உண்டாகலாம்.
3. தோல் பிசுபிசுத்து காணப்படும்.
4. தண்ணீர் தாகம் உண்டாகும்.
5. ஒன்றை ஒன்று மாறிப் பேசுவர்.
6. நாடித்துடிப்பின் வேகம் குறைவாக காணப்படும்.
7. சுவாசிப்பதற்குக் கஸ்ரப்படுவர்.
8. உணர்ச்சியற்ற நிலைக்கு தள்ளப்படுவர்.

உட்புற இரத்தப் பெருக்கிற்கான முதலுதவி

1. ஆறுதல் வார்த்தை கூறப்பட வேண்டும்.
2. நோயாளியை காற்றோட்டமான அமைதியான நிலையில் வைக்க வேண்டும்.
3. கழுத்து, மார்பு, இடுப்பு போன்ற இடங்களில் உடுப்புக்களை தளர்த்தல்.
4. குடிப்பதற்குத் தண்ணீரோ அல்லது உணவோ கொடுக்கக்கூடாது.
5. மருத்துவமனைக்கு உடனெடுத்துச் செல்லுதல்.

குருதிப் பெருக்கை தடுக்க முதலுதவி

1. நேரடி அழுத்துதல்
2. மறைமுக அழுத்துதல்
3. இதயத்திற்கு மேல் அந்தப் பாதத்தைத் தூக்கி பிடித்தல்.

பெருமளவு குருதிப் பெருக்கினை உண்டாக்கும் காயம்

உயிருக்கு ஆபத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

1. அணையை வைத்து கையால் நேரடியாக 5 - 15 நிமிடங்களுக்கு அழுக்குதல் இதன் மூலம் சாதாரண குருதிச் சுற்றோட்டத்திற்கு எதுவித பாதிப்பும் இல்லை. அணை குருதித் திரவத்தினால் நனைந்து இருப்பின் மேலும் அணையை வைத்துக் கட்டுதல் வேண்டும்.
2. காயப்பட்ட பகுதியை உயர்த்துவதன் மூலம் (இதயத்திற்கு மேல்) குருதி அழுக்கம் காயப்பட்ட இடங்களில் குறைந்து குருதி இழப்புக் குறையும்.

பக்க அழுக்கம் அல்லது மறைமுக அழுக்கம்

(அழுக்க இடங்களில் அழுக்குதல்)

நேரடியாக அழுக்கியும் உயர்த்தியும் குருதி பெருமாயின் பொருத்தமான அழுக்கும் இடங்களில் அழுக்கத்தைப் பிரயோகித்தல் வேண்டும்.

நாம் ஓர் நாடியை ஓர் எலும்பின் மீது வைத்து அழுக்க முடியுமோ அவ்விடம் அழுக்கும் இடம் ஆகும். இந்நிலை 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடித்தல் ஆகாது. குறிப்பாக அணைகளை உபயோகித்துக் கட்டுவதற்குப் பெரிதும் உதவும்.

முக்கியமான அழுக்கும் இடங்கள்

1. கழுத்தில் ஓடும் நாடி
2. காறை எலும்பின் கீழ் ஓடும் நாடி
3. புஜத்தில் ஓடும் நாடி
4. தொடையில் ஓடும் நாடி

அதிக குருதிப் பெருக்கு ஏற்படும் காயங்களுக்குச் செய்யும் சிகிச்சை

1. நோயாளியை உட்கார வைப்பின் குருதிப் பெருக்கு குறையும். படுக்க வைப்பின் மேலும் குருதிப் பெருக்கு குறையும். தேவைக்கு ஏற்ப தாக்க நிலையில் வைத்தல் வேண்டும்.
2. அவசியமானால் உடுப்பினைக் கழற்றி காயத்தை திறந்து வைத்தல்.
3. காயம் பட்ட பகுதியை உயர்த்தி வை (முறிவில்லா சந்தர்ப்பத்தில்)
4. குருதி உறைந்திருப்பின் அசையாதே.
5. எடுக்கக்கூடிய அந்நிய வஸ்து இருப்பின் எடுத்து விடு
6. நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ அழுக்கி குருதிப் பெருக்கினைத் தடை செய்.

7. அணைகளை உபயோகித்துக் கட்டு
8. மட்டை உபயோகித்துக் கட்டு
9. வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லல்.

இறுகக் கட்டுதல்

இறுகக் கட்டுதல் இறப்பர் அல்லது துணியின் நடுவில் (மாபிள்) முடிச்சு கொண்ட துணி மூலம் கட்டுதல் வேண்டும். 15 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை தளர்த்துதல் வேண்டும். குருதிப் பெருக்கு கட்டுப்படாவிடின் மீளக் கட்டுதல் வேண்டும்.

உள் உறுப்புக்களின் குருதிப் பெருக்கு

இதை மறைமுகமானது வெளிப்படையானது என இரு வகைப் படுத்தலாம்.

மறைமுகமானவை

1. மண்டையோட்டின் மேற்பாகம், மூளை, மண்ணீரல், ஈரல், முறிவினால் இழையத்தில் ஏற்படும் குருதிப்பெருக்கு. இவை மிகவும் அபாயகரமானவை.

வெளிப்படையானவை

1. காது, மூக்கு என்பவற்றிலிருந்து குருதி வெளியேறும்
2. சுவாசப்பை : இருமும் பொழுது நுரையுடன் கூடிய கடுஞ்சிவப்பு நிற குருதி வெளியேறும்.
3. இரப்பை : வாந்தி எடுக்கும் பொழுது உடனடியாயின் கரும் சிவப்பும் தாமதிக்கும் ஆயின் கோப்பி மண்டி வடிவில் குருதி வெளிவரும்.
4. மேற்குடல் : மலத்துடன் தார் போன்ற வடிவில் வெளிவரும்.
5. கீழ்க்குடல் : மலத்துடன் இரத்தம் தூயதாக வெளிவரும்.
6. சிறுநீரகம் : புனை போன்ற வடிவில் சலத்துடன் இரத்தம் வெளிவரும். வலிப்பு இருக்கும்.
7. சிறுநீர்ப்பை : சலத்துடன் இரத்தம் தூயதாக வெளிவரும்.

காயங்கள்

காயத்தின் வரைவிலக்கணம் : இழையங்களில் ஏற்படும் நசிவோ அல்லது பிளவோ அல்லது கிழிவோ காயம் எனப்படும்.

காயங்களின் வகைகள்:

1. வெட்டுக்காயம்: (சூரிய ஆயத்தால் வெட்டப்படுவதால் ஏற்படுவது)
2. கிழிவு அல்லது பிளவுக்காயம் :
3. நசிவு அல்லது கண்டற்காயம் (மழுங்கிய கருவிகளினால் தாக்கப்படுவதனால் ஏற்படுவது)
4. குத்துக்காயம்: (சூரிய முனைகளால் ஆழமாகக் குத்தப்படும் காயம்)
5. எரியகாயம் அல்லது தீக்காயம்

துப்பாக்கிக் குட்டுக்காயம் மேற்கூறிவற்றில் ஒன்றை அல்லது பலதை ஒத்ததாக இருக்கும். சன்னம் செல்லும் வழி சிறிதாகவும் வெளியேறும் வழி பெரிதாகவும் இருக்கும்.

காயங்களுக்கு மருந்து வைத்துக் கட்டுவதால் உண்டாகும் நன்மை:

1. இரத்தப் பெருக்கினை நிற்பாட்டுதல்
2. தொற்றுநோய்க் கிருமிகள் அணுகாதவாறு தடுத்தல்
3. மீண்டும் அதே இடத்தில் காயம் ஏற்படாதவாறு பாதுகாத்தல்
4. வீக்கம், நோவினைக் குறைத்தல்

காயங்களுக்கு மருந்து வைத்துக் கட்டும் துணிகள்

1. கிருமி அகற்றப்பட்ட (தொற்று நீக்கப்பட்ட) காயம் கட்டும் துணி
2. சலவாத்துண்டு அல்லது நூற்சிலம்பு (கோஸ்)
3. அவசரத்திற்குரிய கட்டும் துணி (பழைய துணி)
4. ஈரலிப்பான கட்டும் துணி

முக்கில் காயம் எற்பட்டால் முதலுதவி

1. மூக்கால் இரத்தம் வந்தால் அவரது மூக்கின் மென்மையான பாகத்தை அமர்த்திப் பிடிக்க வேண்டும்.
2. அவரது தலையை கீழ்நோக்கிச் சரிக்க வேண்டும்.
3. பத்து நிமிடம் பார்த்து மேலும் இரத்தம் வந்தால் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

மண்டை ஒரு பாதிக்கப்பட்டால் அறிகுறி அல்லது குணங்குறிகள்

1. காதால் அல்லது மூக்கால் நீர் போன்ற பதார்த்தம் வெளிவரும்.
2. கண்கள் சிவந்த நிலையில் காணப்படும்
3. இரத்த வாந்தி எடுப்பார்.
4. கரகரத்த குரலில் பேசுவர்.

மண்டை ஓட்டுக் காயத்திற்கு முதல் உதவி

1. இவரை கோமா நிலையில் படுக்க வைக்க வேண்டும்.
2. தலையும் தோளும் உயர்நிலைக்கு வைக்க வேண்டும்.
3. காதால் இரத்தம் வந்தால் இரத்தம் வந்த காதுப்பக்கம் சரித்துவிட வேண்டும்.
4. இவரை அசைய விடாது பார்த்தல் வேண்டும்.
5. மருத்துவமனைக்கு உடன் எடுத்துச் செல்லுதல் வேண்டும்.

குத்துக் காயத்திற்குரிய சிகிச்சை

1. அந்தக்காயத்தில் கத்தியோ அல்லது ஊசியோ குத்துப்பட்டிருந்தால் அதை எடுக்க எத்தனிக்க வேண்டாம்.
2. அந்தக் கத்திக்கு மேல் மோதிரச் சுமமாடு போட்டுக் கட்டவும்
3. அதிரச்சிக்குள்ளாகப்பட்டிருந்தால் அறுதல் கூறவும்.
4. கத்தி எடுக்கப்பட்டால் அதிலிருந்து இரத்தத்தைக்கட்டுப்படுத்தி தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கவும்.

வயிற்றுக் காயம் எற்பட்டால் முதலுதவி

1. குடல் வெளியால் வரா வண்ணம் ஈரத்துணியால் வைத்துக் கட்டவும்.
2. குடித்தபற்கு தண்ணீரோ அல்லது உணவோ கொடுக்கக் கூடாது
3. மருத்துவமனைக்கு உடன் எடுத்துச் செல்லவும்.

அதிகப்படியான குருதிப் பெருக்கியின் அறிகுறி:

1. முகம், உதடு வெளிறுதல்
2. குளிர்ந்த பிசுபிசுப்பான தோல்
3. தலைசுற்று மயக்கம்
4. விரைவான மெதுவான துடிப்பினையுடைய நாடித்துடிப்பு (நிமிர்ந்த நிலையில் கூடுதல்)
5. விரைவான ஆழமற்ற சுவாசம்
6. கொட்டாவியும் பெருமூச்சும் ஏற்படல்
7. காற்றிற்காக கதறுதல்
8. மிகுந்த தாக்கம் ஏற்படும்.
9. பதட்டம் ஏற்படல் (அமைதியின்மை)

எரிகாயம்

எரி காயங்களுக்கான காரணங்கள்

1. வீட்டில் சமைக்கும் போது சமைத்த தண்ணீர் எமது கையில் படுதல்.
2. சூடான பொருள் காச்சிய இரும்பு சூரிய வெப்பம் போன்றவை எம்மீது படுதல்.
3. மின்சாரத்தால் தாக்கப்பட்டால் ஏற்படலாம்.
4. எக்ஸ் கதிர் வீச்சால் ஏற்படலாம்.
5. அமிலங்கள் காரங்கள் போன்ற அரிக்கும் தன்மையுள்ள பதார்த்தங்களினால் ஏற்படலாம்.

எரிகாயங்களின் அறிகுறிகள்

1. கொப்பளங்கள் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.
2. தோல் சிவந்த நிலை
3. இழையங்கள் தொழிற்படாது
4. அதிர்ச்சி ஏற்படலாம்
5. வலி ஏற்படலாம்
6. திரவங்கள் அதிகளவு இழக்கப்படுதல்

எரிகாயங்களின் வகைகள்

1. மேற்றோல் மட்டும் சம்பந்தப்பட்ட எரிகாயம்
2. பகுதித்தடிப்பு மட்டும் சம்பந்தப்பட்ட எரிகாயம்
3. முழுத்தடிப்பும் சம்பந்தப்பட்ட எரிகாயம்

எரிகாயங்களின் முதலுதவி

1. பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை நீருக்குள் வைத்தல்
2. மோதிரம் காப்பு, கடிகாரம் போன்றவை அணிந்திருப்பின் அவற்றைக் கழட்டி விடவும்
3. அக்காயப்பகுதிக்கு அண்மையிலுள்ள உடைகளை கழட்டக் கூடாது.
4. இவரைப்படுக்க வைக்கவும்
5. காயப்பட்ட பகுதியைப் பொலித்தீனால் மூடிவிடவும்.
6. ஆறுதல் வார்த்தை கூறவும்
7. கொப்பளங்கள் இருந்தால் அதை உடைக்க எத்தணிக்கக்கூடாது.
8. இவரிற்கு குளிர்மானம் பருக்க கொடுக்கலாம்

எரிகாயம் எற்பட்டால் முதலுதவியாளன் தீர்மானிக்க வேண்டியவை

- 1) காயத்தின் தன்மை
- 2) காயத்தின் பரப்பளவு
- 3) காயத்தின் ஆழம்

முதலுதவிப் பெட்டியில் காணப்படும் மருந்து பொருட்கள்

1. கத்தரிக்கோல்
2. பிளாஸ்டர்
3. பன்டேஜ்
4. கோஸ்
5. பனடோல்
6. மணக்கும் உப்பு
7. ஜீவனி
8. முக்கோண கட்டும் துணி
9. சவலோன்
10. சேலேன்
11. வென்சோயின்
12. வசலின் கோஸ்
13. ஸ்பிறிட்
14. சிக்கட்டின் பவுடர்

முறிவுகள்

முறிவின் வரைவிலக்கணம்

எலும்புகளில் ஏற்படும் ஓடிவோ அல்லது பிளவோ முறிவு எனப்படும்.

முறிவுகள் முறியும் விதங்கள்

1. மூடிய முறிவு
2. திறந்த முறிவு

முறிவின் வகைகள்

1. சாதாரண முறிவு : வெளிக்காயம் ஏதும் ஏற்படாது எலும்பு மூட்டும் முறிந்திருத்தல்.
2. கலப்பு முறிவு : எலும்பு முறிந்த பாகத்தில் வெளிக்காயம் ஏற்பட்டிருத்தல்.

3. சிக்கல் முறிவு : எலும்பு முறிவதுடன் உள் அவயத்தில் வெளிக்காயம் ஏற்பட்டிருத்தல் ஆகும்.
4. இளம் முறிவு
5. குழி விழுந்த முறிவு
6. பொடிப்பொடியான முறிவு
7. செருக்கல் முறிவு

முறிவின் அறிகுறிகள்

1. நோ
2. வீக்கம்
3. உருவமாற்றம்
4. அசைக்க முடியாத தன்மை

எலும்பு முறிவுகளின் சிகிச்சை

1. முறிந்த இடத்திலேயே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.
2. அசையவிடாமல் பார்க்க வேண்டும்.
3. மட்டை போதியளவு அவயங்களுக்கு கணக்காக இருத்தல் வேண்டும்.

முறிவுகளின் சிகிச்சையின் குறிக்கோள்

1. நோவைக் குறைக்க
2. தொற்றைக் குறைக்க
3. அதிர்ச்சியைக் குறைக்க
4. மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லும் போது மேலும் காயம் ஏற்படாதபடி தடுக்க

மூட்டு விலகலின் அறிகுறிகள்

- * மூட்டில் அல்லது அருகே கடுமையான வலி
- * மூட்டு அசைக்க முடியாமை
- * மூட்டு உள்ள இடத்தில் உருவம் மாறும்
- * மூட்டைச் சுற்றி வீக்கம் ஏற்படும்.

உறுப்பு அசையாமல் அணை கொடுத்து செளகரியமான நிலையில் வைத்து உடன் வைத்தியரின் உதவியை நாடு.

சுளுக்குதல்

மூட்டுக்களின் அருகாமையில் சவ்வுகள் தசைநார்கள் கிழிக்கப்பட்டு அல்லது நொருக்கப்படும் போவதே சுளுக்கு ஆகும்.

சுளுக்கின் அறிகுறிகள்

வலி : அசைக்கும் போது வலி அதிகரித்தல், வீக்கம் என்பனவாகும்.

சீகிச்சை

1. அவயவத்தை உயர்த்தி வைத்தல்.
2. அசையாது இருக்கச் செய்தல்
3. பந்தனத்தால் சுற்றுதல்
4. குளிர்ந்த நீரினால் நனைந்து ஈரமாக வைத்திருத்தல்

தொடை எலும்பு முறிந்தால் முதலுதவி

1. கால்களுக்கிடையிலும் கமக்கட்டிலிருந்து பாதம் வரையிலும் சிம்பு வைக்க வேண்டும்.
2. எட்டு வடிவக்கட்டை பாதங்களையும் கணுக்கால்களையும் சிம்புகளையும் சேர்த்துக் கட்ட வேண்டும்.
3. 7 குறுகிய கட்டுக்களை உபயோகித்துக் கட்டுப் போட வேண்டும்.
4. அசைய விடாது பாதுகாத்தல்.
5. உடன் வைத்தியாசலைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

நஞ்சுகள்

உடலினுள் விஷம் பின்வரும் முறையில் பரவுகின்றது.

1. நுரையீரல் வழியாக வாயு வடிவில் உட்கவாசிக்கப்படலாம் (நஞ்சுப்புகைகள்)
2. வாயின் ஊடாக - திண்மம், திரவ வடிவில், விழுங்குதல். (மண்ணெண்ணை, அலரிவிதை)
3. தோலின் ஊடாக - குத்துதல், கடித்தல் மூலம்.

சாதாரண சீகிச்சை முறை

1. நடந்த விடயங்களை வைத்தியரிடம் விளக்கமாகக் கூறுதல்.
2. மீதியான விஷம் குப்பி ஆகியவற்றை வைத்தியரிடம் ஒப்படைத்தல்.

நோயாளி சுயாதீனமுற்று இருத்தல்.

- * குப்புறப் படுக்க வை.
- * வாந்தி எடுப்பின் மூக்கால் குப்புற படுக்க வை
- * மூச்சுவிடக் கஷ்டப்படின செயற்கைச் சுவாசம் கொடு.

தன்னறிவு இருப்பின் வாந்தி எடுக்கச் செய்
(கரண்டி அல்லது விரலை உபயோகித்து அல்லது ஒரு ரம்ளர்
நீரில் 2 தேக்கரண்டி உப்பைக் கரைத்துக் குடிக்கக் கொடுத்தல்)

வாந்தி எடுக்கச் செய்யாதே.

- * தன்னறிவு இல்லாதிருப்பின்
- * உதடு வாய் வெந்திருப்பின்

காரமாயின் அமிலத்தையும் அமிலமாயின் காரத்தையும் நீரில் கரைத்து குடிக்கக் கொடுத்தல்.

அதிகளவு தண்ணீரை குடிக்கக் கொடுத்தல்.

பால், பார்லி, தண்ணீர் பச்சை முட்டை தண்ணீருடன் நன்றாகக் கலந்த மா.

பொதுவான விஷங்களும் சிகிச்சை முறைகளும்

கீழ் தரப்பட்ட அளவு முறையில் 2-8 வயது வரையுள்ள பிள்ளைகளுக்கு அரைவாசியும் 2 வயதுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு கால்வாசியும் கொடுத்தல் வேண்டும்.

அமிலம் : வாந்தி போகச் செய்தல் ஆகாது. அதிகளவு நீரைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். 2 மேசைக்கரண்டி சோக் மில்க் ஒவ்வொரு மகனீசியாவை 1 பைந் நீரில் கரைத்துக்கொடுக்க வேண்டும்.

காரநஞ்சு : வாந்தி எடுக்கச் செய்யாதே அதிகளவு தண்ணீரைக் குடிக்கக் கொடு அல்லது 2 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சைக் சாறு அல்லது சித்திரிக் அசிட் இவற்றுள் ஒன்றை ஒரு பைந் நீரில் கரைத்து குடிக்கக் கொடு.

நஞ்சு ஊட்டலின் சிகிச்சையின் குறிக்கோள்

1. நஞ்சு உட்புகுவதை தாமதிக்கச் செய்தல்.
2. இயலுமாயின் நஞ்சை அகற்றுதல்

பாம்பு கடித்தல் முதலுதவி

1. முதலில் காயப்பட்டவருக்கு ஆறுதல் வார்த்தை கூறுதல்
2. கடிபட்ட பாகத்தைச் சவர்க்கார நீரினால் கழுவுதல்.
3. காயப்பட்ட பாகத்தை அசையவிடாமல் பாதுகாத்தல்.
4. கடிபட்ட பகுதிக்கு மேல் கட்டுப் போடுதல் (கட்டுப் போட்டால் 20 நிமி 30 நிமிடத்திற்கு ஒரு தடவை கட்டைத் தகர்த்த வேண்டும்.
5. உடவே வைத்திய உதவியைப் பெறுதல்.

விசர் நாய் கடிக்கு முதலுதவி

1. கடிபட்ட பாகத்தைச் சவர்க்காரம் போட்டு நன்றாகச் கழுவுதல்
2. அயடீன் அல்லது 70% மதுசாரம் காயத்தில் போடவும்
3. நாயைப் பிடித்து கட்டி வைத்தல், நாயை 10 நாட்களிற்கு உயிருடன் இருந்தால் அந்த நாய்க்கு விசர் இல்லை எனக் கருதலாம்.
4. மருத்துவனைக்கு எடுத்து செல்லல்.

வயிற்றோட்டம்

1. வயிற்றோட்டத்தின் போது உடலில் இருந்து பெருமளவு திரவம் வெளியேறுவதாலும் ஓர் நீர்ற்ற நிலை ஏற்படலாம். பெரும் பாலான குழந்தைகள் வயிற்றோட்டத்தினால் இறப்பதற்கு காரணம் நீர்ற்றநிலையே

குணங்குழிகள்

1. உலர்ந்த வாய்
2. கணீர் அற்ற குழி விழுந்த கண்கள்
3. மீள் தன்மை அற்ற தோல்
4. சிறிதளவு சிறுநீர் வெளியேறல் அல்லது முற்றாக சிறுநீர் அற்ற நிலை

வயிற்றோட்டத்தின் சிகிச்சை

1. வயிற்றோட்டம் ஆரம்பித்தவுடனேயே அதிகமான பானங்களை குடிக்கக் கொடுத்தவும்
பிரதானமாக பிள்ளை விரும்பிக் குடிக்கும் சூப்புக்கள் இனிப்புப் பானங்கள் வேறு எந்தப் பானமானாலும் கொடுக்கவும்
2. பால் குடிக்கும் குழந்தைகளிற்கும் அதிகமாக தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கவும்.
3. சிறிதளவு உணவை கொடுக்கவும்.

வயிற்றோட்டம் மீதமாக இருந்தால் வீட்டில் ஓ.ஆர்.ஏஸ் பானத்தை கரைத்துக் கொடுத்தல்

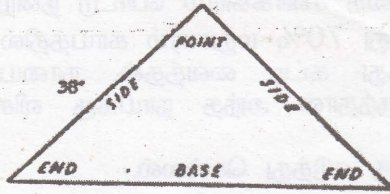
(O.R.S)

1. 1 லீற்றர் கொதித்தாறிய நீர் 2 மேசைக்கரண்டி சீனி
2. ¼ தேக்கரண்டி உப்பு ½ தேக்கரண்டி அப்பச்சோடா
3. 3 துணி தேசிக்காய்ப்புளி இவையைக் கலக்கிக் கொடுக்கவும்.

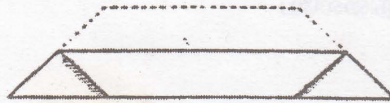
நன்றி

முக்கோண கட்டும் துணிபினை உபயோகித்தல்

I



II



III

1. முழுமையாகப் பாவித்தல்
2. அகலக் கட்டும் துணி
3. ஒடுங்கிய கட்டும் துணி

முதலுதவியின் போது உபயோகிக்கும் முடிச்சுக்கள் (கட்டுக்கள்)

1. நேர்கட்டு



2. முளைத்தும்புக் குழைச்சு



3. எண்வடிவக் கட்டு

முக்கோண கட்டும் துணியினை உபயோகித்து கட்டும் கட்டுக்கள்

1. தொங்கு கட்டுக்கள்

கைத்தொங்கு கட்டு

முக்கோணத் தொங்கு கட்டு



மணிக்கட்டைத் தாங்கும் தொங்கு கட்டு

2. மோதிரச் சும்மாடு

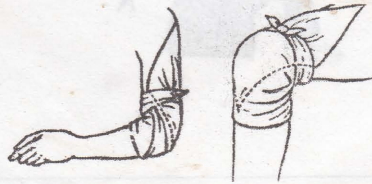


3. முழுமையாக உபயோகித்துக் கட்டும் கட்டு

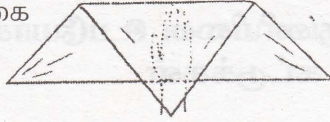
அ) தலை



ஆ) முழுங்கை - முழுங்கால்



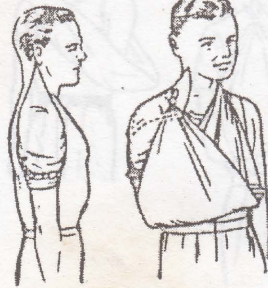
இ) கை



பாதம்



ஈ) தோள்



இடுப்பு



உ) மார்பு - முதுகு



தூக்கும் முறை

ஒருவர் தூக்கும் முறை

1. தொடடில் முறை



2) மனித ஆதரவு கோல்



3. முதுகில் தூக்குதல்

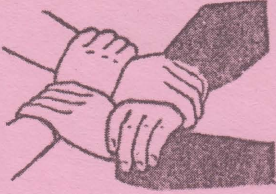


4. தீயணைப்பான் தூக்கு



இருவர் தூக்குதல்

1. நான்கு கை ஆசனம்



2. இரு கை ஆசனம்



3. முன்னும் பின்னும் தூக்குதல்



கங்கை பிறிண்டேர்ஸ் (ஓவ்செற்)
166/1 நாவல் றோட், (பிறவுண் வீதிககு அருகாமையில்) யாழ்.