

முதலுதவி கைநால்

புதுப்பதிப்பு - 1989



610
முதலு
SHPR

ஊங்கா சென்றசிலைவைச் சங்கம்

106, தர்மபால மாவத்தை

கொழும்பு - 7

தொலை. பேசி : 691095, 695434

முன்னுரை

இந்த முதலுதவிக் கைநல் அனுபவமுடைய மருத்துவர்கள், தாதிமார்கள், ஆசிரியர்கள், முதலுதவிப் பயிற்றுநர் களின் பரிந்துரைகளின் பேரிலேயே இதன் உள்ளுறைக்கு வரைவிலக்கணம் வகுக்கப்பட்டதுமல்லாமலும் அதனைக் கற்பிக்கும் மிகத் தகுதியான வழிமுறைகளும் தரப்பட்டுள்ளன.

இக்கைநூலான் முதற்பதிப்பு மோயா மக்ரமனி, கெதர் நொட்டேச் (Moya McTamney & Heather Nottage) ஆசியவர்களால் எழுதப்பட்டு 1983 இல் வெளியிடப்பட்டது. பின்னர் 1989 இல் இலங்கை சென்றிலுவை சங்கத்தின் முதல் உதவி ஆணையத்தினால் முன்னொள். ஜெனிவாவில் சென்றிலுவை, செம்பிரை சங்கங்களுக்கு, பிரதான ஆலோசகராக கிடுந்த திரு. கே. வேயன் அவர்களின் - Mr. J. Weyand - உதவியுடன் இக்கைநூல் திருத்தியமைக்கப்பட்டது.

இக்கைநூலை உருவாக்கும்போது உயிர்களை அழியாமல் காப்பாற்றுவதும், கடுமையாக துன்பத்தை அனுபவிக்காமல் உடனடியாக தகுந்த நடவடிக்கைகள் எடுப்பதுமே குறிக்கொள்கூக்க கொள்ளப்பட்டன.

இரு முதல் உதவியாளருக்கு முதல் உதவி உபகரணங்கள் கிருக்கும் பட்சத்தில் அவற்றை உபயோகிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். ஆனால், விபத்துக்கள் நடக்கும் வேளை சந்தர்ப்பவசமாக பிரயோசிக்கக் கூடிய இலகுவாகக் கிடைக்கக் கூடிய உபகரணங்களை அவ்விடத்திலேயே தெர்ந்தெடுக்கும் ஆற்றல் வேண்டும்.

இலங்கை சென்றிலுவைச் சங்கம்.
கொழும்பு
மே மாதம் 1989.

இக்கைநூலான் ஏதாவது பகுதியையோ, முழுவதையுமோ, பிரயோசிப்பதற்கு உத்தரவு வேண்டும் கோரிக்கைகள், சென்றிலுவை, செம்பிரை, சங்கங்களின் சம்மேளானம் த. பெ. இல. 372, CH - 1211 ஜெனிவாக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும். ஆயினும், இவை எந்த வர்த்தக நோக்கங்களுக்காகவும் பிரயோசிக்கப்படக் கூடாது.

சென்றிலுவையின் அடிப்படைக் கொள்கைகள்

மனிதாபிமானம்

போர்க்களத்தில் காயப்பட்டவர்களுக்கு எவ்வித இன பாகுபாடுமின்றி உதவும் பொருட்டு தோன்றிய சென்றிலுவைச் சங்கமானது சர்வதேச அடிப்படையிலும் தேசிய அடிப்படையிலும் செயல்படுவதுடன் உலகில் எப்பகுதியிலாவது மனித இனமானது அனுபவிக்கும் வேதனைகளைத் தடுப்பதற்கும் குறைப்பதற்கும் முயற்சி எடுக்கும். வாழ்க்கை காகாரம் என்பவற்றைப் பேணி அவர்களை கெளரவமாக வாழ வைப்பதே இதன் குறிக்கோளாகும். மனிதவினங்களிற்கிடையே நட்புறவையும், கூட்டு மனப் பாளையையும், சகோதரத்துவத்தையும், நிலையான சமாதானத்தையும் ஏற்படுத்துவதில் இவ்வியக்கம் பெரும்பங்கினை வகிக்கின்றது.

பாரபட்சமின்மை

சென்றிலுவைச் சங்கமானது இன், மத, மொழி, அரசியல் வேறுபாடுகள் இன்றி செயல்படுகின்றது. மனித தேவைகளை உணர்ந்து அவர்களின் துயர் அகற்ற முற்படும் இவ்வகைப்பானது யார் யாருக்கு இதன் உதவிகள் முக்கியமாகத் தேவைப்படுகின்றதோ அவர்களின் தேவைகளை பிரதானமாகக் கருத்திற்கொண்டு அதற்கிணங்க செயல் படுகின்றது.

நடுநிலைமை

யாவரினதும் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாகும் வகையில் செயல்படும் இச் சென்றிலுவை சங்கமானது யுத்தத்தின் போது எச்சார் பினையும் சாராது நடுவுநிலைமை வசித்து செயல்படுவதுடன் இன், மத, மொழி, அரசியல், அடிப்படையிலான வாத, விவாதங்களிலும் பங்குபற்றுது.

தனித்துவம்

சென்றிலுவைச் சங்கமானது தனித்துவம் வாய்ந்ததாகும். தேசிய அடிப்படையில் செயல்படும் சங்கங்கள் தத்தமது நாடுகளில் மனிதாபிமான சேவைகளில் ஈடுபடுகையில் மற்றைய கீழ்க்கங்களுடன் நட்புறவுடன் செயல்படவேண்டும் என்பதுடன் அவ்வாறு செயற்படுகையில் தத்தமது நாடுகளின் சட்ட திட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படுவதுடன் எந்நேரத்துவும் சென்றிலுவைச் சங்கத் தின் கொள்கள்களுடன் இனாந்து செயல்படக்கூடியவகையில் அவை தமது தனித்துவத்தைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

தொண்டு செய்தல்

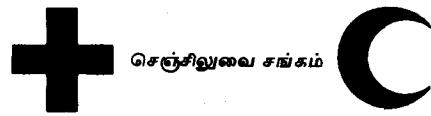
சென்றிலுவைச் சங்கமானது தனிக்கையாக உதவிகளை வழங்குவதுடன், இலாப நோக்கம் ஏதும் இல்லாது செயல்படுகின்றது.

ஒற்றுமை

இரு நாட்டில் ஒரு சென்றிலுவைச் சங்கம் மாத்திரமே கிருக்க முடியும். அதில் யாரும் சேரலாம். அது தமது நாட்டெல்லைக்குள் கிருக்கும் மனித இனத்தின் நன்மைக்காக செயல்படுதல் வேண்டும்.

பிரபஞ்சத் தன்மை

சென்றிலுவைச் சங்கமானது உலகளாவிய ஓர் நிறுவனமாகும். சகல சங்கங்களுக்கும் அதில் சம அந்தவுடை உள்ளு. உதவி புரிவதில் அவை சமமான பொறுப்பினையும், கடமையினையும் கொண்டனவாகவே விளங்கும்.



உலகிலுள்ள 148 தேசிய சென்சிலுவை சங்கங்களில் நம்நாட்டுச் சென்சிலுவைச் சங்கமும் ஒன்றாகும். இத்தேசிய சங்கங்கள் சாதி மத நாட்டுப் பேதமின்றி மனித இடர்கள் எவ்வருவில் கிருந்தாலும் அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கென்றே உழைக்கின்றன.

சிவநாடுகளில் சென்சிலுவையின் தேசிய சபை செம்பிறைச் சங்கம் என அழைக்கப்படுகிறது. ஆயினும் செம்பிறை அளிக்கும் பாதுகாப்பும் உதவியும் சென்சிலுவைச் சங்கம் கொடுப்பது போலவேயாகும்.

ஒவ்வொரு தேசிய சபையும் அந்தந்த நாட்டு அரசால் அங்கீகாரிக்கப்படுகிறது. ஒரு நாட்டில் ஒரேயொரு சென்சிலுவைச் சங்கமே அமைக்க முடியும். ஆனாலும் அந்தந்த நாடுகளின் தேவைகளுக்கேற்ப அச் சங்கங்களின் செயற்பாடுகள் வெறுப்படலாம்.

ஒவ்வொரு தேசிய சென்சிலுவை சங்கத்தின் செயற்பாடுகள் நான்காக வகுக்கப்பட்டுள்ளன:

1. பயற்சி அளித்தல் : தாதிகள், முதல் உதவிசெய்வோர், சமூக சேவையாளர், தேசிய சபைகளுக்கூடாக ஏனைய தொண்டர்கள் இதனுள் அடங்கும். இவர்கள் போர், கலவரம், இயற்கைப் பேரழிவு காலங்களில் சேவையாற்றக் கூடியவர்களாக இருக்க வேண்டும்.
2. நோய்த்தடுப்பும் ஆரோக்கிய வளர்ச்சியும் : இதனை சுகாதாரக் கல்வி, நடைமுறைப் பயிற்சிகள் மூலமே அடையலாம். இதில் இரத்த தானம், வலம் குறைந்தவர்களுக்கான சமூகச் சேவை, நோய்பட்டோர்கள், வயோதிபர் ஏனைய நலிவடைந்தவர்களுக்கு உதவி செய்தல் ஆகியன அடங்கும்.

3. உதவியளித்தல் : வெள்ளப் பெருக்ககள், பூமியதிர்க்கிகள், வரட்சி போன்ற பேரரிழிவுக்காலங்களில் ஏற்படும் வினாவுகளைச் சமாளிக்கவும் நிவாரண வேலைகளை மேற்கொள்ளவும் சமூகங்களுக்கு உதவி செய்தல்.
4. கல்வி : தமது ஆரோக்கியத்தையும், மற்றையவர்களின் நலன்களையும் எவ்வாறு சமூக சேவைத் திட்டங்கள் மூலம் பாதுகாக்கலாம் என்பதை மக்களுக்கு தெரிய வைத்தல். மேலும் சென்றிலுவை இயக்கத்தின் மனிதாபிமான கொள்கைகளைப் பரப்புவதன் மூலம், சர்வதேச ரீதியில் ஒரு புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்தலா மென்பதை விளங்கச் செய்தலும் இதில் அடங்கும்.

சென்றிலுவைச்சங்கம் எவ்வாறு ஏன் ஆரம்பமானது?

1859 ஆம் ஆண்டு யூன் மாதம் பிரான்சியர், இத்தாலியர், அவுஸ்ரியர் படைகளுக்கிடையில் போர் உண்டாகியது. அதன்வினாவாக 40,000 படை வீரர்கள் இருந்தும், காயப்பட்டும் அனுறவாக போர்களத்தில் சிடந்தனர். கென்றி டுனாந்ட்; (Henry Dunant) என்ற ஒரு கவுன்சிலாந்து தேசத்தவர் இப்போர்களத்தில் யார் உதவியுமின்றி படிப் படியாகப் போர் வீரர்கள் இறப்பதை கண்டு தன்னுடைய வியலுமளவில் அவர்களுக்கு உதவிபுரிய முயன்றார்.

அவர் ஜெனிவாக்கு மீண்டும் திரும்பியபோது, அவர் தனது அனுபவங்களை பற்றி பிரஸ் தாபித்தார். மேலும் அவர்களுக்கு உதவியளிப்பதற்கு நிவாரண தாபணங்கள் ஏற்படுத்த வேண்டும் எனவும் பரந்துவரைத்தார். (இவ்வாறு ஏற்படுத்தப்பட்ட சபைகளே பின்னர் தேசிய சென்றிலுவை சங்கங்களாக வழங்கின) மேலும் அவர் காயப்பட்ட படை வீரர்களுக்கு மருத்துவ உதவி வழங்குவதற்கு போரிடும் எந்த நாட்டினது தடையும் இருக்கப்படாது என்பதையும் வலியுறுத்தினார். இதன் வினாவாக சென்றிலுவையின் சர்வதேச குழு ஒன்றை உருவாக்கி, உலக அரசுகளிடையே ஓர் ஒப்பற்ற உடன்படிக்கையை ஏற்படுத்துவதற்கு உழைத்தார். இதன் பயனாக முதலாம் ஜெனிவா ஒப்பந்தம் ஏற்பட்டது.

சென்றிலுவை இயக்க சர்வதேசக் குழு (I. C. R. C.)

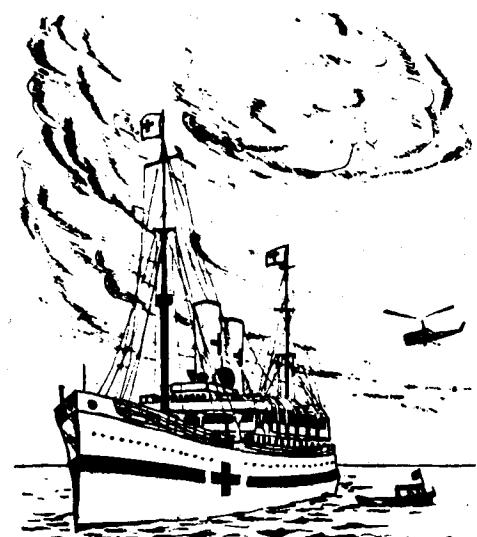
இந்திருவனம் தனிப்பட்ட சுதந்திரமான நிறுவனமாகும். இது போர்காலத்தில் பாரபட்சமின்றி மக்களுக்கு உதவிகள் வழங்கும். ஆண்டாண்டு காலமாக இக்குழு வெறு பல கொள்கைகளை உலக நாட்டு அரசுகள் ஏற்கும் வளர்ச்சி செய்தது. இதன் வினாவாக காயமடைந்த படை வீரர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட உதவி மேலும் ஏனைய மக்கள் குழுக்களுக்கும் விஸ்தரிக்கப்பட்டது. காலத்திற்கு காலம் எடுக்கப்பட்ட பல வெறுதிர்மானங்கள் 1949 ஆம் ஆண்டில் மளையவு செய்யப்பட்டு அங்கீரிக்கப்பட்டன. ஆகவே நான் இந்த 1949 ஆம் ஆண்டு சங்கத்திற்கு உரிமையாக்கப்பட்டது. அவ்வாண்டில் நான்கு ஜெனிவா ஒப்பந்தங்கள் உருவானன.

ஜெனிவா ஒப்பந்தங்கள்

1949 ஆம் ஆண்டில் முதல் ஜெனிவா ஒப்பந்தம், இது ஏற்கனவே 1864 இல் அங்கீரிக்கப்பட்டதின் பிரகாரம் காயம் அடைந்த படை வீரர்களுக்கும் அவர்களுக்கு உதவி செய்யவர்களுக்கும் பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது. இத்துடன் காயப்பட்ட போர்வீரர்கள் தங்கும் இல்லங்களுக்கும், அவர்களை கொண்டு செல்லும் வாகனங்களுக்கும் பாதுகாப்பு அளிக்கப்படவேண்டும் என்றும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டது. இக்கட்டிடங்களும் வாகனங்களும் வெள்ளாறிறப் பிண்ணனியில் சிவத்த நிற சிலுவை மூலம் இனம் காட்டப்படல் வேண்டும்மென்றும் கூறுகிறது.



1949 ஆம் ஆண்டின் இரண்டாவது உடன்பாட்டால் அதே பாதுகாப்பு, மருத்துவசேவை அளிக்கும் கப்பல்களுக்கும் காயப்பட்ட மாலுமி களுக்கும் விஸ்தரிக்கப்பட்டது. இப்பாதுகாப்பில் கடலில் தத்தளிகளும் மாலுமிகளும் அடங்குவார்.



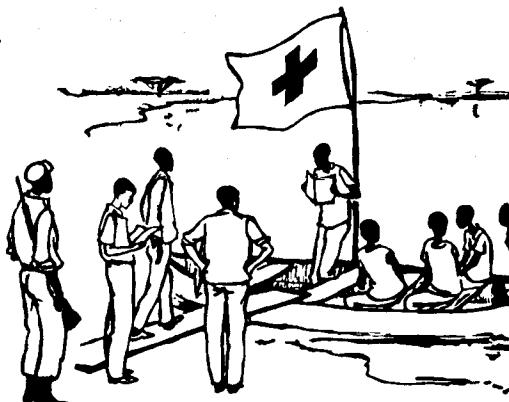
1949 ஆண்டின் முன்றுவது ஜெவீவா ஒப்பந்தம். இது முன்னர் 1921ம் ஆண்டில் பிரஸ்தாபிக்கப் பட்டதின் பிரகாரம், போர்க்கைப்பற்றிப்பட்ட சலவ் போர் வீரர்களுக்கும், மாலுமிகளுக்கும் பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது. இவ்வடன் படிக்கையில் கீழ் சென்றிலுவை இயக்கத்தின் சர்வதேசக்குழு (I. C. R. C.) கைதிகளைச் சந்திக்கவும், அவர்களுக்குத் தங்கள் குடும்பங்களுடன் கடிதத்தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவும் இடமளிக்கப்பட்டுள்ளது. இத்துடன் பாரதாரமான காயப்பட்டவர்களை அவர்களின் வீடுகளுக்கு அனுப்ப முன்னுரிமை அளித்துச் செய்யப்படலாம்.



1949 ஆம் ஆண்டின் நாள்காவது ஜெவீவா ஒப்பந்தம் பகைவர் கையில் அகப்பட்ட பொதுமக்களுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கப்பட வேண்டும் என வலியுறுத்துகிறது.



இச்சர்வதேச குழுமேலும் மேலும் விதம்விதமான போர்களும், கொலைகளும் அதிகரித்துக் கொண்டு போவதால் அதன் கொடுமைகளை குறைப்பதற்காக தங்கள் சலவ் செய்பாடுகளை விஸ்தரிப்பதுடன் விடாமுயற்சியோடு ஈடுபடுகின்றது.



உங்கள் அரசும் ஏனைய 160 அரசுகளும் 1949 ஆம் ஆண்டு ஜெவீவா ஒப்பந்தங்களில் கைச்சாத்திட்டுள்ளன.

இதன்படி அவைகள் மேற்படி நிபந்தனைகளுக்கு உட்படுவதாக உறுதி செய்துள்ளனர்.

- நண்பர்களுக்கும் எதிரிகளுக்கும் ஒரே வகையான உதவி வழங்குவது.
- பெண்களினதும், பிள்ளைகளினதும், ஆண்களினதும் கொரவத்தைப் பேணுவது. மேலும் குடும்ப உரிமைகளுக்கும் பழக்கவழக்கங்களுக்கும், மத சம்பிரதாயங்களுக்கும் மதிப்பளிப்பது.
- போர்க்கைதிகள் முகாம்களையும், பொதுமக்கள் தடுத்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் தடுப்பு நிலையங்களைப் பார்வையிடவும் அங்குள்ளவர்களுடன் தனிமையில் பேசுவதற்கும் சென்றிலுவை இயக்கச் சர்வதேசக் குழுவினருக்கு (I. C. R. C.) அனுமதி அளித்தல்.
- தடுப்பு காவலிலுள்ளவர்களைக் குருரமான முறையில் துண்புறுத்துவதைத் தடுத்தல்.
- பண்யக் கைதிகளாகப் பொதுமக்களைப் பிடிப்பதையும் அவர்களின் விருப்பமின்றி பிறதோர் நாட்டுக்கு கடத்துவதையும் தடுத்தல்.
- பெருமளவில் கொலை செய்தலையும், சித்திரவதை செய்வதையும் சட்ட ரீதியற்ற மரணதன்டனைகளையும் நிறுத்துதல்.

நெஞ்சிலுவை இயக்கம் அதனது சலவ் வேலைப்பாடுகளிலும், ஜெவீவா ஒப்பந்த நிபந்தனைகளையும் அவற்றுள்ளடக்கப்பட்ட கொள்கைகளையும் மையமாகக் கொண்டே செய்யப்படுகிறது.

செஞ்சிலுவையின் சின்னம்
ஒரு வெள்ளை நிறப் பின்னணியில் அமைந்த செஞ்சிலுவை அல்லது செம்பிறையே இவ வியக்கத்தின் சின்னமாகும். கலவரம் அல்லது அழிவு நிகழ்வுகளின் போது காயம் அல்லது நோய்வாய்ப்பட்ட சகலருக்கும் உதவு வதையே இச்சின்னம் குறிக்கிறது. இப்பணியிலூடும் தொண்டர் களையும், சுடுபடுத்தப்படும் வாகனங்களையும், கட்டிடங்களையும், வேறு சாதனங்களையும் இனங்கான உதவுவதற்காக மட்டுமே இச்சின்னம் உபயோகிக்கப்பட வேண்டும். இச்சின்னம் சகலராலும் எப்பொழுதும் மதிக்கப்பட வேண்டும்.

இச் சம்மேளனம் கலவ தேசிய சென்றிலுவை, செம்பிரைச் சங்கங்களின் ஒன்றியமாகும். இது 1919 ஆம் ஆண்டு உருவானது. இதன் தலைமையகம் சுவிஸ்லாந்தில் உள்ளது.

இயற்கைப் பேரழிவுகளின் போது சர்வதேவர்தியில் நிவாரணப்பணிகளை ஒன்றிணைத்து நடாத்திச் செல்வதை மேற்கொள்ளின்றது. தேசிய இயக்கங்களம், அரசுகளும் அளிக்கும் நன்கொடையைக் கொண்டே இச்சம்மேளனம் இயங்குவின்றது.

சம்மேளனம், தேசிய இயக்கங்களிற் கிடையே தொடர்பை ஏற்படுத்துவதன் மூலம், ஒன்றுக்கொன்று உதவி தமது வேலைத்திட்டங்களின் தரத்தையும் செயற்பாட்டையும் உயர்த்த வழி செய்விரது.

**சர்வதேச சென்றிலுவை என்ற பதத்தினால்
கருதப்படுவது என்ன?**

இக்காலத்தில் பரவலாக கேட்கப்படும் “சர்வதேச சென்றிலுவை” என்பது சென்றிலுவை இயக்கங்கள் அனைத்தையும் அடக்கும். இவையாவன :-

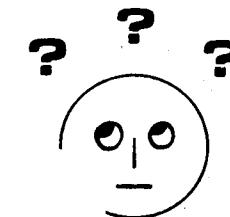
 தேசிய சென்றிலுவை

 செம்பிரைச் சங்கங்கள்,

 சென்றிலுவை, செம்பிரைச் சங்கங்களின் ஒன்றியம்.

 சென்றிலுவை இயக்க சர்வதேசக் குழு.

சென்றிலுவை இயக்கம், மனித இனத்தின் துன்பத்தை உண்டாக்கிய நிகழ்வின் சாரிப்பையைப் பற்றிச் சிந்திக்காது துன்பத்தை நீக்குவதையே குறிக்கொள்கூக்க கொண்டுள்ளது. இந்த அரசியல் சார்பற்ற நடுநிலை நோக்கே இதன் பலம்.



முதல் உதவி என்றால் என்ன?

முதல் உதவி என்று அழைக்கப்படுவதை மனதிற் கெள்ள வேண்டும்.

விபத்தில் காயமடைந்த அல்லது திமிரென நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படாமலும், நோய் மோசமாகாதபடியும், மருத்துவ உதவி கிடைக்கும் வரை அவ்விடத்தில் கிடைக்கும் வசதிகளைப் பயன்படுத்தி அளிக்கப்படும் செய்தமுறையே முதலுதவியாகும்.

சிறு காயங்களுக்கு, விரைவில் குணமடையவேண்டுமென்ற நோக்குடன் அளிக்கப்படும் சிகிச்சையும் இதிலடங்கும்.

முதல் உதவியின் நோக்கம்

- உயிரைக் காப்பாற்றுவது
- காயம் மேலும் மோசமடையாமல் தடுப்பது.
- குணப்படுத்தலுக்கு ஊக்கமளித்தல் (விரைவில் குணமடைவதற்கு உதவுதல்)

முதல் உதவியின் விதிகள்

இரு முதலுதவி செய்வோன் :

1. பயிற்சி பெற்று எந்நேரமும் தயார் நிலையிலிருத்தல் வேண்டும். தனது செயற்திறனைக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்களில்லாம் பயணப்படுத்தி மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். முதலுதவிப் பெட்டியிலோ அல்லது உபகரணங்களிலோ தங்கியிராது செயற்படவேண்டும்.
2. அமைதியாகவும் நிலைமையை முழுமையாகவும் அவதானித்தல் மூலம் எவ்வாறு சிறந்த முறையில் உதவி செய்யலாமென்பதைத் தீர்மானிக்கலாம்.
3. அவசரகால நிலைமையின்போது. தலைமைத்துவத்துடன் செயற்படவேண்டும் அல்லது வேக்குரு முதலுதவியாளர் முன்னரே செயலில் இறந்கியிருந்தால் அவருக்கு வேண்டிய ஒத்தாசையை வழங்கவேண்டும்.
4. மக்கள் கூட்டம் குழுவிடாது கவனிக்க வேண்டும்.
5. காயப்பட்டவரை அவசியமென்றாலோ அநாவசியமாக அசைக்கப்படாது. காயங்கள் மேலும் ஏற்படாவண்ணம் செயற்பட வேண்டும்.
6. உடனடி நடவடிக்கையிலிருங்க வேண்டியது எப்போது?
 - கவசம் நின்று விட்டால்.
 - அதிகளவு குறுதிப்பெறுக்கு ஏற்பட்டால்.
 - அறிவிழந்த அல்லது மயக்க நிலை ஏற்பட்டால்.
 - உடலில் நஞ்சு கலந்துவிட்டால்.
7. அறிவிழந்த நிலையிலுள்ளவர்களுக்கு உணவோ பானமோ கொடுக்கக் கூடாது.
8. தேவையானால் அங்கு கூடிய ஒருவரை உதவிக்கு அனுப்பலாம். இடும் கட்டளைகள் குறுகிய வாக்கியங்களாகவும் தெளிவாகவுமிருக்க வேண்டும். உதாரணம் : “பொலிசை அழை” “அம்பலன்ஸ்கை அழை” விபத்து நிகழ்ந்த இடத்தின் விலாசத்தையும், எத்தனை பேர் விபத்துக்குள்ளானார்கள் என்பதையும் அறிவிக்க வேண்டும். காயப்பட்டோரின் குடும்பத்தினருக்கும் அறிவிக்க வேண்டும்.
9. விபத்துக்குள்ளானவரை நினையாமல், குளிராமல் போர்த்துக் கொள்ளவும் வேண்டும். சுடுதண்ணிப் போத்தல் மூலமோ அல்லது ஒத்தணம் மூலமோ வெப்ப முட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
10. தொற்றுதலைத் தடுக்க காயங்களை முடவேண்டும். அநாவசியமாக காயப்பட்ட உறுப்பின் அசைவுத் தவிர்க்க வேண்டும்.

11. காயப்பட்டவரையும், கூடியிருப்போரையும் தன்னையும் உற்சாகமுட்டும் விதத்தில் அமைதியாகவும், படபடப்பின்றி, செயற்படவும் பேசவும் வேண்டும்.
12. உட்காயங்கள் யிகவும் ஆபத்தானவையென்றும், இக்காயங்களைக் காண முடியாதென்றும் நினைவில் கொள்ளல் வேண்டும்.
13. சில சமயங்களில், உடல் கடும் தாக்குதலுக்குள்ளாகும் போது சொற்ப நேரத்திற்கு உணர்ச்சி குன்றிய அல்லது விரைத்துப் போன நிலையிலிருக்கலாம். இதனால் கடும் காயமேற்பட்டவுடன் சிலரில் வலியில்லாமலிருக்கலாமென்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
14. விபத்துக்குள்ளானவரிடமிருந்தோ அல்லது அங்கு நிற்பவர்களிடமிருந்தோ நடந்ததை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
15. தேவையானால் பக்கத்தில் நிற்பவர்களை ஒழுங்குபடுத்தி அவர்கள் என்னவகையில் உதவி புரிய வேண்டும் என்பதை தெளிவுபடுத்தி சொல்ல வேண்டும். உதாரணமாக, ஒரு வெட்டுக்காயத்திற்கு எங்கு அமுக்கம் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதையோ, பட்டைகளை சேகரிக்க, தகுந்த பொருட்களை சேகரிக்க வேண்டும் என்றால் முக்கியமாக விபத்துக்குள்ளானவரை கொண்டு செல்ல எப்படி உதவி புரிய வேண்டும் என்பதையோ எடுத்துக் கூறலாம்.
16. ஒரு கார் விபத்து நடந்த பின், விபத்து நடந்த இடத்தில் கிருந்து 200 மீற்றர்களுக்கு அப்பாலும், கிப்பாலும், கிருவரை அஜுப்பி வாகனப் போக்குவரத்தை மெதுவாக செல்லும்படி எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டும்.
17. அத்தியாவசியமானால் விபத்துக்குள்ளானவருடன் மருத்துவ மனைக்கு செல்ல வேண்டும்.

இரு உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்கு நீங்கள் கற்க வேண்டியவற்றை தெரிந்து கொள்வதற்காகவே இந்நால் எழுதப்பட்டுள்ளது. இது, சிறிய காயங்களையும் பொதுவான நோய்களையும், உடனடியாக சிகிச்சை கொடுத்து அவை கூடாமல் கிருப்பதற்குச் சிகிச்சை செய்வதைத் தற்பிக்கிறது. இந்நாலில், காயப்பட்டவரை “விபத்துக்குள்ளானவர்” எனவும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.



தோலை சேதப்படுத்தும் எந்த ஒரு நிலையும் காயம் எனப்படும். காயங்கள் வெட்டுக்களாகவோ, உராய்வுகளோ, குத்துக்களோ, கழிகளாகவோ, சிராய்ப்புக் களாகவோ, கொப்பளங்களாகவோ இருக்கலாம். இக்காயங்களை கம்பிகள் மூலமும் கோபம் கொண்ட அல்லது காயம்மடைந்த விலங்குகள், பூச்சிகள் ஒடு கொண்ட மீனினங்கள் மூலமும் பெறலாம். தீவினாலும் காயம் உண்டாகலாம்.

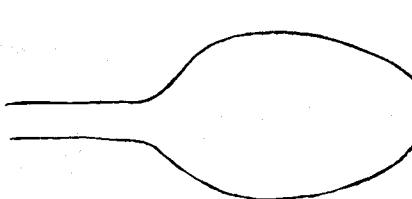
சிகிச்சையின் குறிக்கோள்

1. தொற்றைத் தடுப்பது.
2. குணமாவதற்கு உதவி புரிவது.
3. தளிம்பு ஏற்படாமல் தவிர்ப்பது.

அழுக்கினுலேயே தொற்று உண்டாகிறது. காயத்தில் ஈக்கள் மொய்த்து தொற்றை பரப்பினிறது. இதனை தடுப்பதற்கு ஒவ்வொரு காயமும் அது குணமாகும் வரை மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். இதனால் காயத்தைச் சுற்றியுள்ள தோல், சுத்தமாக வைத்திருக்கப்படல் வேண்டும் என்பது புலனுள்ளது. எந்தக் காயமும் எவ்வாவை சிற்றாக இருந்தாலும், தொற்று ஏற்படலாம். இந்திலையில் அது நோ உள்ளதாகவும், ஆபத்தாகவும் இருக்கலாம். குணமாக்கப்படும் காலவரையைத் தொற்று நீடிக்கலாம். மேலும் தொற்று தளிம்படையும் வாய்ப்பையும் அதிகரிக்கலாம். தளிம்புகள் உடற் செயற்பாடு ஒன்றை பாதிக்கலாம். தளிம்படைந்த ஒரு விரலை மடக்க முடியாமல் இருக்கலாம். கண்ணைச் சுற்றியுள்ள இடத்தில் தளிம்பு ஏற்பட்டால் கண் இமைகளை மூட முடியாமலும் இருக்கலாம். இத்தளிம்புகள் பார்ப்பதற்கு அவலட்சணமாகவும் இருக்கலாம்.

காயங்களுக்குச் சிகிச்சை

1. முதல் உதவி செய்வார் கைகளை சுத்தமாக கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.
2. காயத்தை நன்றாக சவர்க்காரத்தாலும், நீராலும், கழுவுவும், சுலை அழுக்கும் எண்ணையும், சிறு குறுஞிக் கல்லும் அகற்றப்படல் அவசியம். இதனால் சொற்பநோயு ஏற்பட்டாலும், தொற்று உண்டாவதைத் தடை செய்யலாம்.
3. எவ்வளவு சுத்தமான பொருள் அப்போது விடைக்கிறதோ அதைக்கொண்டு காயத்தை மூடவும் (கழுவுப்பட்டு ஸ்திரிக்கை செய்யப்பட்ட பருத்தித்துணி திருப்திகரமானது) காயத்தின் மேல் போடப்பட்ட இத்துணி அணியம் எனப்படும். இந்த அணியத்தை பளாஸ்திரி அல்லது கட்டுத் துணியால் ஸ்திரப்படுத்தி வைக்கவும்.
4. உடலின் காயப்பட்ட பாகத்தை உயர்த்தி வைக்கவும். இது நோயை குறைக்கும். இதற்கு தலையணை மூலமும் தொங்கு கட்டுகள் மூலமும் தகுந்த ஆதாரத்தை கொடுக்கவும்.
5. பெரிய காயமாக இருந்தால் உடலின் காயப்பட்ட பகுதியை மட்டைகள் மூலமோ, கட்டுகள் மூலமோ அசையாமல் வைத்திருக்கவும். காயத்தின் விளிம்புகள் நெடு கிழவும் அசைக்கப்பட்டால் காயம் விரைவில் குணமாகாது.
6. அணியத்தை நாளுக்கு நாள் புதுப்பிக்கவும். அணியம் காயத்தின் மேல் ஒட்டிக் கொண்டால் சுத்தமான நீரில் தோய் விடவும். வெளிற்றக்கூடிய ஏதாவது பதார்த்தத்தை நீரில் கலக்கவும். ஒரு லீற்றர் சுத்தமான நீரில் 2 - 4 தேக்கரண்டிகள் (10 லிலிருந்து 20 மில்லி லீற்றர்) வெளிற்றுப் பதார்த்தத்தை சேர்க்கவும். அரை லீற்றர் சுத்தமான நீரில் 1 - 2 தேக்கரண்டி (5 லிலிருந்து 10 மில்லிலீற்றர்) வெளிற்றும் பதார்த்தத்தை சேர்க்கவும்.



இதுதான் ஒரு தேக்கரண்டியின் அளவு.

7. பாவிக்கப்பட்ட அணியங்கள் ஏரிக்கப்பட வேண்டும். அவை தொற்றைப் பரப்பும்.
8. பாவிக்கப்பட்ட அணியத்தை ஏரித்த பிற்பாடு முதல் உதவியாளன் தன் கைகளை கழுவிக் கொள்ளல் வேண்டும்.



தொற்றின் அறிகுறிகள்

1. தெய்துடிப்புடன் ஒத்த நோ அதிகாரிப்பு
2. காயத்தை சுற்றி ஒரு வெப்ப உணர்வு
3. வீக்கமும் செந்திரமும்
4. காயத்தில் சிதல்

காயப்பட்டவிடத்தில் ஏற்படும் இவ் அறிகுறிகள் காயத்தில் தொற்று ஏற்பட்டுள்ள தென்பதைக் காட்டுகின்றன.



தொற்றுக்குரிய சிகிச்சை (அறிகுறிகள் 1 - 4)

- கொதித்து ஆறிய நீரில் சிறிதளவு உப்பைக் கலந்து. ஒரு நாளைக்கு இரு தடவைகள் 10 நிமிடங்களிற்குக் காயத்தைத் தோய் வைக்க வேண்டும்.
- காயங்களை சுத்தப்படுத்துவதற்கு நாங்கள் வீட்டில் சாதாரணமாக வைத்திருக்கும் வெளிற்றும் தூளே போதுமானது. அரை லீற்றர் சுத்தமான நீரில் 1 - 2 தேக்கரண்டி வெளிற்றல் பதார்த்தத்தை கிடையும். காயத்தை நாள் ஒன்றிற்கு இருமுறை 10 நிமிடங்கள் தோய்த்து வைக்கவும்.
- பய்பாசி அல்லது அன்னுசீப் பழத்தின் தோலை வெட்டி. சுதைப்பிடிப்பான பக்கத்தை காயத்தின்மேல் வைத்துக் கட்டவும். பழத்தோலை நாள் ஒன்றிற்கு இரு தடவைகள் மாற்றவும். இதன்படி இரண்டு நாட்கள் சிகிச்சையின் பின்னர் காயத்திலுள்ள சிதல் அகன்று காயம் ஞானமாகும் அறிகுறிகள் தென்படும். இந்நிலையில் சுத்தமான உலர்ந்த அணியத்தை வைத்து ஓவ்வொருநாளும் கட்டலாம்.
- கட்டு (கொப்புளம்) இது சர்வசாதாரணமான ஒரு நோய். இது முதலில் நோவுள்ள சீவந்த ஒரு திரளாக ஆரம்பிக்கும். இந்நிலையில் அழுத்தப்படவோ நக்கக் கடவோ கூடாது. பின்பு இதில் சிதல் பிடித்ததும் தோல் உடைந்து விடும். அப்போது காயத்தை வெளிற்றும் நீர்க்கலவையில் கழுவ வேண்டும். பாலிக்கப்பட்ட அணியங்களை எரிக்கவும்.



தொற்றுதவின் பொதுவான அறிகுறிகள்

5. காய்ச்சலும் /நடுக்கமும்
6. இடுப்பில் அல்லது கமக்கட்டில் நோவும், கட்டிச்சனும் /நெறிக்கட்டிச்சனும்
7. ஒரு வகை செந்தேமல் காயத்திலிருந்து பரவியிருத்தல். கறுப்புத்தோலில் இதை எளிதில் பார்க்க முடியாது.

இந்தப் பொதுவான அறிகுறிகள் உடல் முழுவதும் தொற்று பரவுசிறது என்பதைக் காட்டுகின்றன.



உடம்பில் பரவிய தொற்றிற்கு அளிக்கும் சிகிச்சை (அறிகுறிகள் 5 - 7)

முதல் உதவியாளன் உடனடியாக இந்நோயாளியை மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்லுதல் அவசியம்.

குத்துக்காயங்கள்

இவை சுத்திகளாலும் கூரான சுக்சிகளினாலும் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஆழமான ஒடுக்கமான காயங்கள்.



சிகிச்சை

1. காயத்தில் கத்தியோ, குச்சியோ இருந்தால் அதை அப்படியே விடவும் இழுத்தெடுக்க முயற்சி செய்ய வேண்டாம்.
2. விபத்துக்குள்ளானவரை மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.
3. கத்தி எடுக்கப்பட்டு விட்டால் காயத்தின்மூலம் ஏற்படும் இரத்தப் பெருக்கை சிறு மெத்தை அணியத்தின்மேல் அழுத்தம் கொடுத்து நிறுத்தவும். பின்னர் அணியத்தின் மேல் கட்டுப் போடவும். இதன் பின்னரும் குருதிப் பெருக்கு இருக்கிறதா என்பதைக் கவனமாக அவதானிக்கவும். இருந்தால் கட்டின் மேல் மேலும் அழுத்தத்தைக் கொடுக்கவும்.

- அதிர்ச்சிக்கான ஏதாவது அறிகுறி தென்பட்டால் அந்நபரை மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.
- விபத்துக்குள்ளானவர் வெளிரி, வியர்த்திருந்தால் அவரை படுக்கவைத்து கால்கள் உயர்த்தப்பட்ட நிலையில் மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு செல்லவும். (பக்கம் 49 இல் உள்ள படத்தை பார்க்க)

நெஞ்சுக் காயங்கள் :

இக்காயங்கள் விலா என்புகளுக்கு ஊடாகவோ, மேலாகவோ, ஏற்படுபவையாகும்.



சிகிச்சை

- ஒரு சத்தமான துணியை மடித்து காய ஓட்டையை இறுக்கமாக மூடி அழுத்தவும்.
- இந்த தடிப்பான சிறு மெத்தை அணியத்தை அகண்ற கட்டுத் துணியால் அல்லது கழுத்துப்பட்டையைப் பாவித்து இறுக்கமாகக் கட்டி விடவும்.
- இந்த விபத்துக்குள்ளானாலோரை நிமிர்ந்து இருக்கும் நிலையில் மருத்துவ நிலையத்திற்கு கொண்டு செல்லவும். நிமிர்ந்திருக்கும் நிலையில் அவருடைய சவாசம் கிலு வாக்கப்படும். (நிலை 89 ஆம் பக்கம் பார்க்க).

வயிற்றுக் காயங்கள்

இவை வயிற்றில் ஏற்படும் காயங்கள்



சிகிச்சை

- இதனால் குடல் உறுப்புகள் வெளியே பிழுங்க முற்பட்டால் முதல் உதவியாளன் சிடைக்கும் சத்தமான துணியைச் சுத்தமான நீரில் நன்றத்துப் பிழியவும்.
- மேற்படி தயாரிக்கப்பட்ட சிறுமெத்தை அணியத்தை காயத்தின் மேல், அழுத்தி வைத்துக் கட்டி விடவும். அங்கே சிடைக்கும் சால்வையையோ, தலைப் பாகைத் துணியையோ கட்டாக பாவித்துக் கொள்ளலாம்.
- இந்நபரை மருத்துவ நிலையத்திற்கு கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.
- உண்ணவோ, குடிக்கவோ ஏதும் கொடுக்கலாமாது.

கடிகள் :

விலங்குகளால் ஏற்படும் கடிகளுக்கும் பிராண்டுதலுக்கும் முக்கிய கவனம் செலுத்தப்படவ வேண்டும். கடிகள் பொதுவாக தொற்றுக்கப்படுகின்றன. தொற்றுக்கப்பட்ட காயங்கள் தனிம்புகளை ஏற்படுத்தும். சிறு பிள்ளைகளில் பெரும்பாலும் முகத்திலேயே கடிகாயங்கள் ஏற்படுகின்றன.



சிகிச்சை

- உடனடியாக அங்கு சிடைத்த நீரைக் கொண்டு கடிகாயங்களைக் கழுவி விடவும்.
- சவர்க்காரமும் நீரும் சிடைத்ததும் உடனடியாக மீண்டும் கடிகாயங்களை கழுவி விடவும்.
- இயலுமாகில் மதுசாரத்தையோ அல்லது அயோமஸுடன் கலந்த மதுசாரத்தையோ போடவும். காயங்கள் கண்களுக்கு அண்மையாக இருந்தால் மது சாரத்தைப் போட வேண்டாம்.
- கடிகாயங்களுக்குத் தையல் போட வேண்டிய அவசியமில்லை.

அட்டைகள் :

இவை குறுகிய புழுக்கள், இவைகளுக்கு பலமான உறிஞ்சிகள் உள். இவை தோலில் இறுக பற்றிக் கொள்ளும். அட்டைகள் இரத்தத்தை உறுஞும். அவற்றை இழுத் தெடுக்க முயல வேண்டாம். ஏன் எனில் அவைகளுடைய கடைவாய்கள் தொலூக்கு கீழேயே இருந்துவிடலாம். இது தொற்றுக மாறலாம். இது புண்ணை ஏற்படுத்தலாம்.

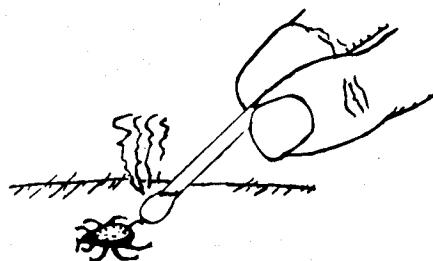


சிகிச்சை

- அட்டையின்மேல் உப்பையோ, வினாகிரியையோ, மதுசாரத்தையோ இடவும். இது தோலில் இருந்து அதனது பிடியைத் தளரச் செய்து விடும். பற்றவைக்கப்பட்ட ஒரு சிகரட்டை அதன் மேல் வைத்தால் அது தன் பிடியை விட்டுவிடும்.
- அட்டைக் கடிகளில் இரத்தப் பெருக்கு சொற்ப நேரத்திற்கு ஏற்படலாம். இரத்தப் பெருக்கு நிற்கும் வரை அவ்விடத்தில் அழுத்தம் கொடுக்கவும்.

உண்ணிகள்

மனிதனினதும் விலங்குகளினதும் தோலின் ஒட்டும் பூச்சிகளே உண்ணிகள் எனப்படும்.



சிகிச்சை

1. பிளாத்திரியினை ஒட்டும் பக்கத்தை உடனடியாக பட்ட கிடத்தின் மேல் வைக்கவும்.
2. பிளாத்திரியை எடுக்கும்போது அதனுடன் அந்த மயிர்களும் வந்துவிடும்.
3. குளிர்ந்த நீர் பட்டையை அதன்மேல் வைக்கவும்.
4. கண்ணில் விழுந்தால் உடனே மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

விசர்நாய்க் கடி :

சிகிச்சை :

1. காயத்தை சவர்க்காரம் போட்டு நீரால் கழுவ வேண்டும்.
2. அயோமன் அல்லது 70% மதுசாரத்தைக் காயத்தில் போடலாம்.
3. கடித்த நாயைப் பத்து நாட்களுக்குக் குறையாமல் அவதானிக்க வேண்டும். பத்து நாட்களுக்கு மேல் உயிருடன் கிருந்தால், விசர் அற்ற நாய் என்று எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
4. மருத்துவமனைக்குக் கூட்டிச் செல்லல் வேண்டும்.

பாம்புக் கடி : பக்கம் 99 ஜ பார்க்கவும்.



தொற்றிய காயங்கள் வராமல் தடுப்பது



1. சகல காயங்களையும் முறையாகச் சுத்தப்படுத்தல் மூலமும், அணியங்கள் போடுவதன் மூலமும் தடுக்கலாம்.
2. கடுமையான தொற்றல்களை அவற்றின் அறிகுறிகளை நேரத்துடன் அவதானித்து அதனுல் பாதிக்கப்பட்டவர் மருத்துவ நிலையத்திற்கு போவதை உறுதிப்படுத்தவும்.
3. உடைந்த போத்தல்கள் வெறுமையான தகரங்கள், முட்கம்பிகள் குப்பைக் குதங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படல் வேண்டும். இதனைச் செய்வதற்கு மக்களுக்கு அறிவுறுத்தி உதவியும் செய்யவும். கண்ணாடி துண்டுகளும் பழைய தகரங்களும் அனுவசியமான அநேக காயங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.



கட்டுத்துணிகள் உடலின் ஒரு உறுப்பையோ அல்லது காயத்தையோ நன்றாகச் சுற்றி வைப்பதற்கு ஏதுவான பருத்தித் துணியாகும். இவற்றின் பயன்கள் : -

- அணியங்களை அந்த அந்த நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- கிரத்தப்பெருக்கு ஏற்படும் போது அந்த கிடத்தில் அழுத்தவும்.
- மூட்டுக் காயங்கள் ஏற்படும்போது அதற்கு வேண்டிய அதாரத்தைக் கொடுக்கவும்.
- தொற்று ஏற்படாத வண்ணம் காயங்களை மூடி வைக்கவும்.
- என்பு காயங்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் அசைவை நிற்பாட்டவும்.

கட்டுத்துணிகளின் வகைகள்

△ கட்டுத்துணிகளை ஒரு மீற்றர் சுதரமான துணியை மூலைவிட்டமாக வெட்டி யெடுக்கலாம். இது மடிக்கப்பட்டு நீள் கட்டுத்துணியாகவோ கத்தையாகவோ அணியங்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

ஒரு சுருள்கட்டுத்துணி சுத்தமான பருத்தித் துணியில் இருந்து செய்யப்படும். அதன் அகலம் காயப்பட்ட உறுப்பின் பருமளவிப் பொறுத்தே நிர்ணயிக்கப்படும்.

மீன்தன்மையுடைய கட்டுத்துணிகள் விரிந்து இழுக்கக் கூடியதாக இருக்கும். இவை சில தருணங்களில் மூட்டுக்களைத் தாங்குவதற்காக விளையாட்டு விரர்களால் உபயோகிக்கப்படும். இவை விலை கூடியவை.

சில சமயங்களில் கட்டுத்துணியை விட ஒட்டுப் பிளாத்திரி சிறப்பாக இருக்கும். அது மலிவானதும், சுலபமாக பாவிக்கக் கூடியதாகவும், பருமன் அற்றகாகவும் இருக்கும். சில ஒட்டும் பிளாத்திரிகள் நீரை உட்புகாமல் பாதுகாக்கும் தன்மை கொண்டிருக்கும்.

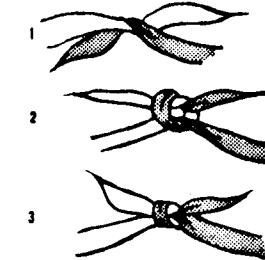
களஞ்சியப்படுத்தல்

கட்டுத்துணிகள் துப்புரவாக வைக்கப்படுதல் அவசியம். ஒவ்வொரு கட்டுச் சுருளையும் கடதாசியாலோ, பிளாஸ்டிக்காலோ மூடி ஒரு சுத்தமான அலுமாரியில் சேகரித்து வைக்கவும்.

முக்கோண கட்டுத் தொங்கு கட்டு)

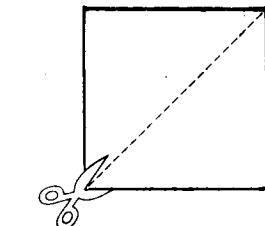
துணி

கட்டுத்துணியை சுதர மூடிச்சொன்று ஏற்படுமாறு கட்டவும். இது “இலகு கட்டு” எனப்படும். இது கழராது. உடலின் தோலில் அம்மூடிச்சு தாங்காதவாறு வைக்கவும். அது கிடையாக இருந்து உடலுக்கு நோவை கொடுக்காமலும் இருத்தல் வேண்டும்.

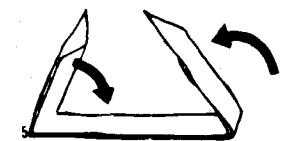
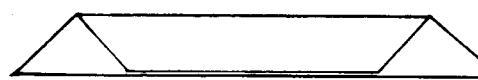
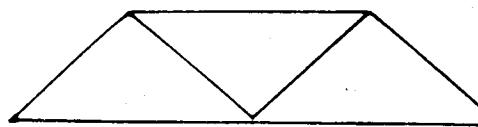
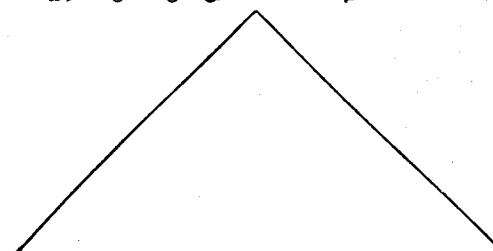


முக்கோண கட்டுத்துணியை செய்யும் முறை :

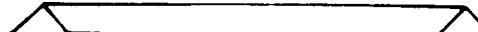
ஒரு மீற்றர் பக்கம் அளவுடைய மென்மையான ஒரு சுதர பருத்தித் துணியை எடுக்கவும். இதனை மூலைவிட்டமாக வெட்டவும். இதனால் இரண்டு கட்டுக் கூடுதல் வெறலாம்.



பல வகைகளில் பாவிக்கக் கூடியதாக ஒரு கட்டுத்துணியை மடிப்பது பின்வருமாறு.



அகலமான கட்டுத்துணிகளை இரண்டாவது மடிப்பு

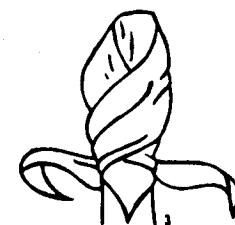
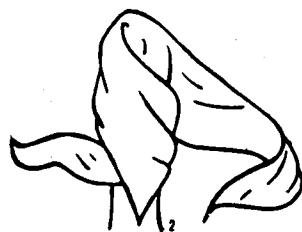
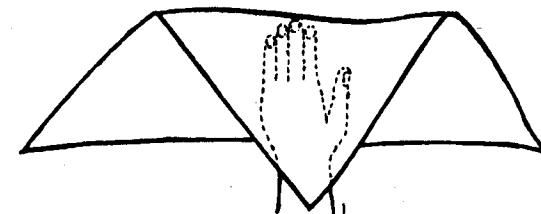
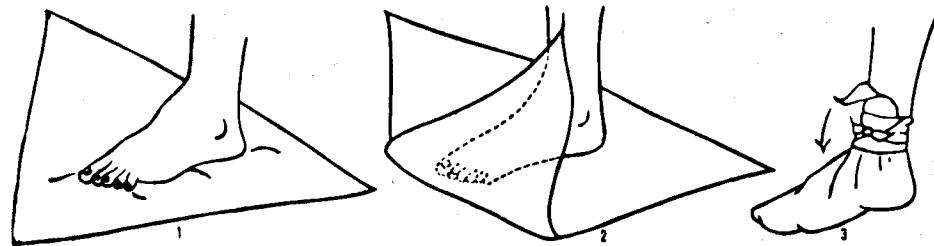
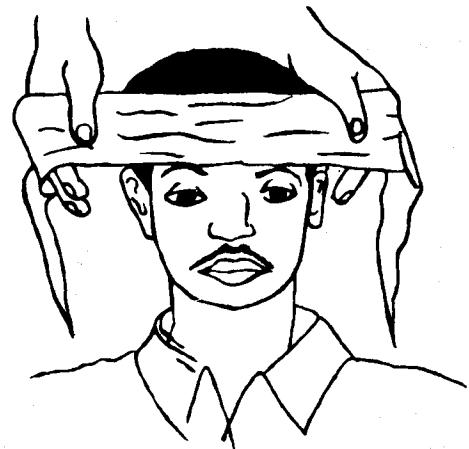


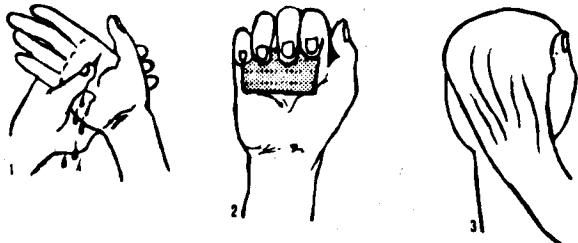
ஒடுங்சிய கட்டுத் துணியை மடித்து சிறுமெத்தை அணியம் தயாரித்தல்.



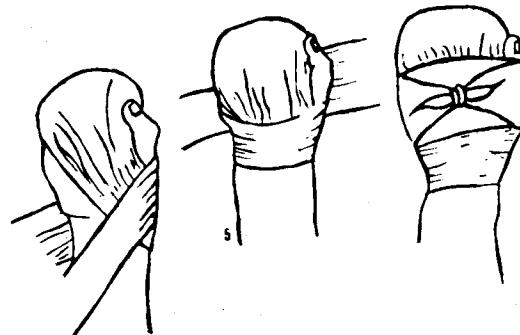
தலைக்கு பிரயோவிக்கும் அன்ற கட்டுத்துணி

இத்தகைய கட்டுத்துணிகள் எரிகாயங்களுக்கும் பெரிய நசி காயங்களுக்கும் ஏற்றவை.
அவை அழுக்கத்தை ஏற்படுத்தாது காயத்தை மூடுகின்றன.

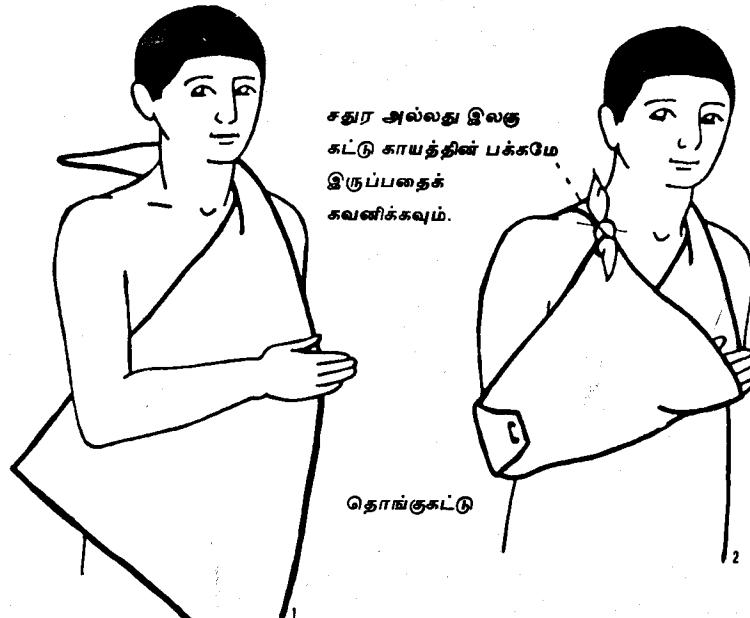




உள்ளங்கையில்
வெட்டுக்காயத்திற்கு
கொடுக்கப்படும் ஒரு அழக்கக்
கட்டு.

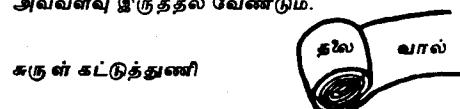


**தொற்றுப்பட்ட அல்லது
காயப்பட்ட கைகள் அரைக்கு மேல்
தூக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.**



கை உயர்த்தி
இருப்பதைக்
கவனிக்கவும்

தொங்குகட்டு போடும்போது கை எந்நேரமும் தாங்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். தொங்கு கட்டின் விளிம்பு எவ்வளவு எவ்வளவு விரல்களை அண்ட முடியுமோ அவ்வளவிற்கு அவ்வளவு இருத்தல் வேண்டும்.



இவை நீண்ட வழுவான கட்டுத் துணிகள். அணியத்தை குறிக்கப்பட்ட கீடத்தில் வைத்திருக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ஒரளவு இறுக்கமாகவும் பரந்த அளவில் அழுத்தம் ஏற்படக்கூடியதாகவும் கட்டப்பட வேண்டும்.

- 1. கட்டும் துணியின் தலை பகுதியை மேற்பக்கமாக வைத்திருக்கவும் இதன் மூலமாக அதனைப் பாவிப்பது இலகுவாகும்.
- 2. பாதிக்கப்பட்ட உடல் உறுப்பின் உள்ளிருந்து வெளியாகவும் கீழ் இருந்து மேலாகவும் கட்டை போட வேண்டும்.
- 3. கட்டு வழுகா வண்ணம் தொக்கத்தில் இரண்டு சுற்றைப் போடவும்.
- 4. கட்டுபோடும் போது உடலின் குறுகிய பாகத்தில் இருந்து தடிப்பான பாகத்தை நோக்கிச் சுற்றவும்.
- 5. காயத்தை சுற்றி ஒவ்வொரு முறையும் சுற்றும்போது முதற்சுற்றின் அரைவாசி அகலத்தை இரண்டாவது சுற்று மறைக்க வேண்டும்.

இந்த முறையில் பாவிக்கப்பட்ட கட்டுத் துணிகள்

- இறுக்கமாகவும்
- குறிக்கப்பட்ட உறுப்பைத் தாங்குவதாகவும்
- அவிழாமலும் இருக்கும்.

சிறுக்கமான மெல்லிய கட்டுத்துணிகள் இறுக்கமாகச் கட்டப்படக்கூடாது. சரவிப்பான காயங்களின் மேல் சுருள் கட்டுத்துணிகளைப் பாவிக்க வேண்டாம். ஏனெனில் அவைகள் உலர்ந்ததும் இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ளும். மேலும் இறுக்கமாக கட்டி விட்டால் விக்கம், வளி, தோல் நிறம் மாறல் ஆகியன ஏற்படும். இவ்வறிகுறிகள் குறுதி உட்டம் தடைப்படுவதையே குறிக்கின்றன.

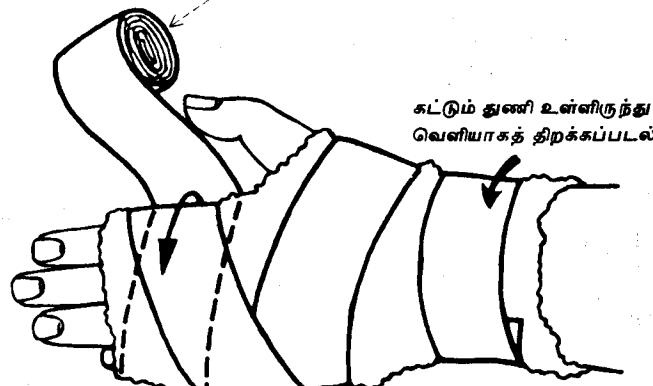
கவாசம் நின்றுல்

அதிகாரம் 5

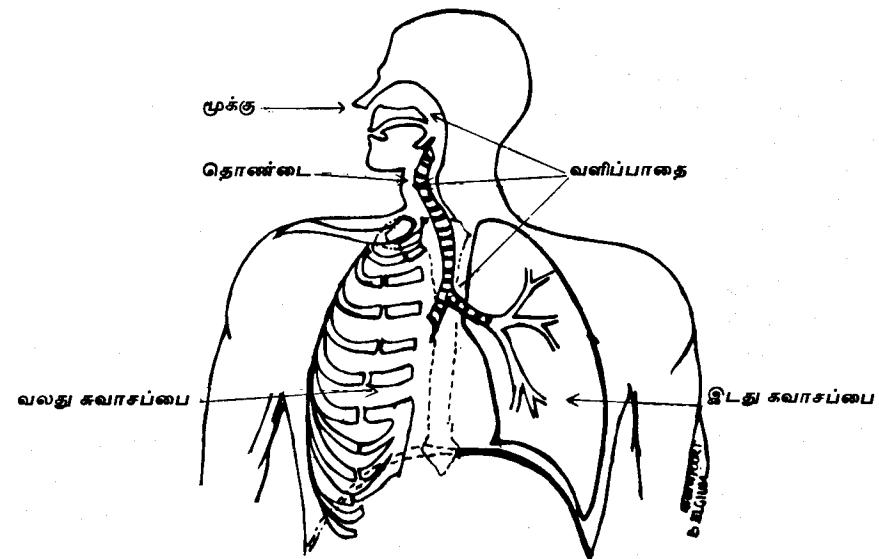
நெஞ்சின் அமைப்பு :

கட்டுத் துணியின் தலை, மேல் நோக்கியிருக்க வேண்டும்

முதற் கற்றின்
அரைவாசி
அகலத்தை
இரண்டாவது
சற்றுல்
மறைக்கவும்.



நீண்ட ஒரு பருத்தி துணியை நீண்ட வெட்டி இறுக்கமாகச் சுருட்டப்பட்டதே சுருள் கட்டுத் துணியாகும். கட்டுத் துணியின் அகலம் காயம் ஏற்பட்ட பகுதியின் பரிமாணத்தைக் கொண்டே நிர்ணயிக்கப்படும். காவின் மேற்பகுதிக்கு 4 அங்குல அகலமுள்ள கட்டுத் துணியையும் கைவிரலுக்கு 1 அங்குல அகலமுள்ள கட்டுத் துணியையும் பாவிக்கவும்.

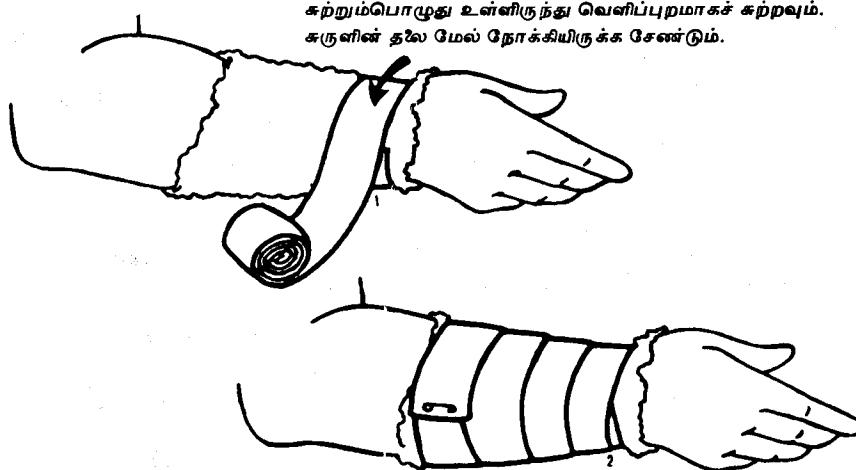


தொடக்கத்தில் ஒன்றின் மேல் ஒன்றுக் கிருமுறை சுற்றுவதனால் கட்டுவழுகாம விருக்கும்.
சுற்றும்பொழுது உள்ளிருந்து வெளிப்புறமாகச் சுற்றுவும்.
சுருளின் தலை மேல் நோக்கியிருக்க வேண்டும்.

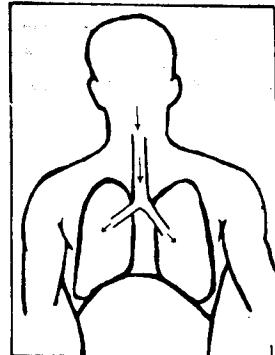
கவாசம்

கவாசம் சாதாரயமாகத் தானுகவே நடைபெறுகிறது. காற்று வெளியிலிருந்து முக்கு அல்லது வாய் ஊடாக தொண்டையை அடைந்து குரல்வளை ஊடாக வாதனுளியைச் சென்றைட்டிரது. வாதனுளி இரண்டாகப் பிரிந்து கீட்டு, வலது ஆகிய கிருக்கவாசப்பைகளுக்குக் காற்றைக் கடத்துகிறது. காற்று வெளியிலிருந்து கவாசப்பையை அடையும் வழியை கவாசப் பாதை என்பர். கவாசப் பாதையில் தடையில்லாவிடில் தான் காற்று இலேசாகச் கவாசப்பையை அடையலாம்.

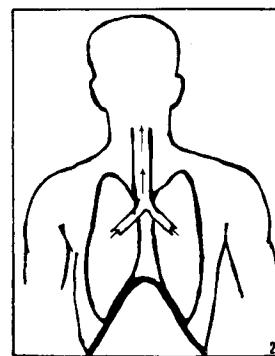
விலா என்புகளுக்கிடையிலான தசைகளும், பிரிமென்தகடும் செயற்படுவதின் போது நெஞ்சறை விசாலமடைவின்றது. இதனால் உள் அழுக்கம் குறைந்ததும் காற்று கவாசப் பாதையினுடாக உட்படுகின்றது. கவாசம் நிகழ்வதற்கு கவாசப்பாதையில் தடையில்லாவிலிருப்பது அவசியம்.



உட்கவாசம் : - இந்நிகழ்ச்சியின் போது நெருசறை விரிவடையின்றது. படத்தில் பரிமென்றகடு தட்டையாகக் கீழிறங்கியிருப்பதைக் கவனிக்கவும்.



வெளிச்கவாசம் : - இது நெருசறை பழைய நிலைக்குத் திரும்பும்போது ஏற்படுகிறது. படத்தில், பரிமென்றகடு எவ்வாறு தளர்ச்சியடைந்து மேல் நோக்கியிருப்பதைக் கவனிக்கவும்.



ஆரோக்கியமான வயதடைந்தவர்கள் ஒரு நிமிட நேரத்தில் 16 - 20 தடவைகள் கவாசிப்பார். பிள்ளைகளின் கவாச வீதம் இதனை விடக் கூடுதலானது.

கவாச அசைவுகள் முனையிலுள்ள கவாச மையத்தால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

வளியில் ஓட்சின் உண்டு. ஓட்சின் இல்லாமல் மனிதன் வாழ முடியாது.

ஒரு மனிதன் 3 நிமிடங்கள் கவாசமின்றி இருந்தால் அவனுடைய முனை சேதமடைந்து விடும். அவன் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு கூடிய நேரம் கவாசமின்றி இருக்கின்றாலும் அவ்வளவுக்காலங்களில் கொண்டே செல்லும்.

செயற்கைச் கவாசம்

இது முதலுதவியாளரின் கவாசபைகளில் இருந்து விபத்துக்குள்ளாஸ்வாரின் கவாசபைகளுக்கு காற்றைக் கொடுக்கும் முறையாகும். முதலுதவியாளர்தன் வெளிக்கவாசத்தை விபத்துக்குள்ளாஸ்வாரின் வாயிழுடாக கூதி அவரின் கவாசபைகளுக்குச் செலுத்துவார். முதலுதவியாளரின் வெளிச்கவாசத்தில் போதியளவு ஓட்சின் இருப்பதாலேயே இம்முறையைக் கையாளக்கூடியதாகவிருக்கிறது. செயற்கைச் கவாசம் தேவைப்படின் அது உடனடியாக அளிக்கப்பட வேண்டும்.

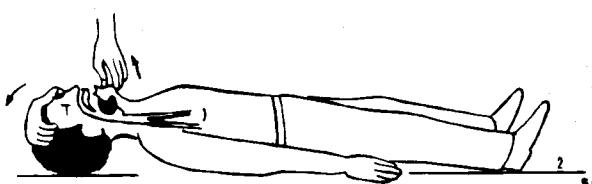
கவாசப் பாதையின் தடைகளகற்றுவதும், செயற்கைச் கவாசம் அளிப்பதும் :-

அறிவிழந்த நிலையில் தசைகள் தளர்வடைவதனாலும், நோயாளி மேல் நோக்கிக் கிடப்பதனாலும் நாக்குத் தொண்டைக்குள் வீழ்ந்து காற்றுப் பாதையை அடைத்து விடுகிறது.

மேற்கூறிய நிகழ்வினைவேயே, அறிவிழந்த நிலையிலுள்ள அநேகாலில் மரணம் ஏற்படுகிறது. ஆகவே காற்றுப் பாதையில் தடைகள் ஏற்படாவன்றே முதலில் செயற்படுவதே முக்கியமாகும்.



1. தடைப்பட்ட காற்றுப் பாதை : சீழ்த்தாடை தளர்வடைத்தனால் இதுவும் இதனுடன் பொருந்திய நாக்கும் பின்னேஞ்சிக் கிழுவதனால், தொண்டையிலுள்ள காற்றுப் பாதை தடைப்படுகின்றது. இதனால் காற்று கவாசப்பையை அடைய முடியாது.

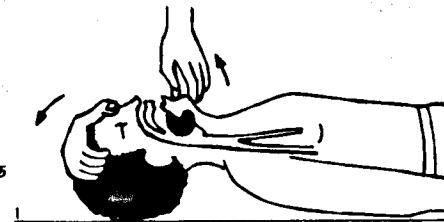


2. தடையற்ற காற்றுப் பாதை : தலையைப் பின்னேஞ்சித் தள்ளுவதனாலும், தொண்டைத் தசை நார்கள் இழுபடுவதனாலும் நாக்கினாலேற்பட்ட தடையகற்றப்படுகின்றது.

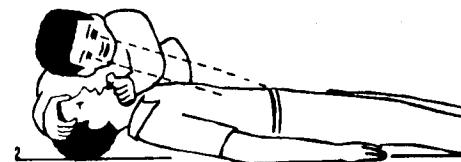


வளிப் பாதையை திறப்பதற்கு முதல் உதவியாளர் -

- விபத்துக்குள்ளானவரின் பக்கத்தில் முழந்தாளிட்டு நிற்றல் வேண்டும். அவர் ஒரு கையை விபத்துக்குள்ளான வரின் நெற்றியில் அமர்த்தியும் மற்றதை நாடியில் இருக்கப் பிடித்தும் கிழுத்தல் வேண்டும். விபத்துக்குள்ளானவரின் தலையைப் பிண்ணேக்கித் தள்ளுவும் வேண்டும்.



- சுவாசித்தல் ஆரம்பிக்கிறதா என்பதை அவதானித்து நடவடிக்கைகள் எடுக்கவும்.



- ஆரம்பித்திருந்தால் விபத்துக்குள்ளானவரை பாதுகாப்பான நிலையில் வைக்கவும். (பக்கம் 40 மூட் பார்க்க) சுவாசம் ஆரம்பிக்காவிடில் செயற்கை சுவாசத்தை உடனடியாகக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

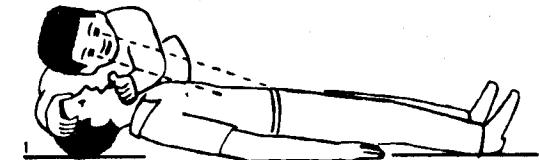


செயற்கை சுவாசம் எவ்வாறு வழங்கப்படல் வேண்டும்

முதல் உதவி செய்பவர் -

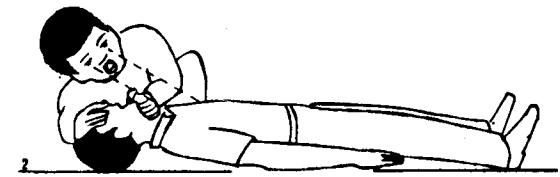
- வளிப்பாதையை திறத்தல் வேண்டும்.

அப்போது சுவாசித்தல் ஆரம்பிக்காவிடில் தலையைப் பிண்ணேக்கித் தள்ளிய நிலையிலேயே வைத்திருத்தல் வேண்டும்.



- விபத்துக்குள்ளானவரின் மூக்கைத் தனது பெருவிரலாலும், சட்டி

விரலாலும் பிடித்து முடிக்கொண்டு அதே கையின் அடிப்பாகத்தால் நெற்றியைப் பிண்ணேக்கித் தள்ள வேண்டும்.



- விபத்துக்குள்ளானவரின் வாய்மேல் இருக்கமாக தமது வாயை வைத்து சுவாசப்பைக்குள் வளி செல்லுமாறு ஊத வேண்டும்.

- வாயெடுத்ததும், நோயாளியின் நெஞ்சு

அமர்ந்து போகிறதா வெனக் கவனிக்க வேண்டும். திரும்பவும் பெரிய மூச்சொன்றை உள்ளெடுத்த பின் முதற் செய்தமாதிரி தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

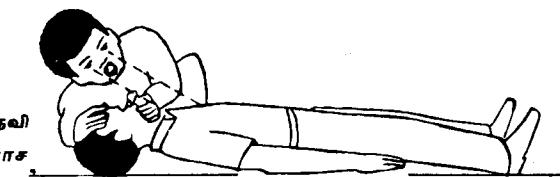


நோயாளி தன்பாட்டில் சுவாசிக்கத் தொடங்கும் வரை அல்லது மருத்துவ உதவி கிட்டும் வரை முதலுதவியாளர் தமது சுவாச வீதத்தின் படி, நோயாளிக்கு செயற்கைச் சுவாசத்தை தொடர்ந்து அளிக்க வேண்டும்.

தன் பாட்டில் சுவாசிக்கத் தொடங்கியதும் பக்கவாட்டில் (பாதுகாப்பு நிலை) நிடத்தவும்.

இந்நிலையில் நோயாளி வாந்தி எடுத்தாலும் வாந்தி சுவாசப்பைக்குள் உட்புகாது. சுய சுவாசத்துடன் சேரும் விதத்தில் செயற்கைச் சுவாசம் அளிக்கப்பட வேண்டும்.

இந்நோயாளியை மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.



குழந்தைகளுக்குச் செயற்கை சுவாசம் அளித்தல்
முதல் உதவியாளன் கண்டிப்பாக -

1. ஒரு குழந்தையை மிகவும் கவனமாகவும் மென்மையாகவும் கையாள வேண்டும்.
2. பிள்ளையின் தலையைப் பின்னேக்கித் தள்ளும் பொழுது வளர்ந்தவர்களுக்குப் பிரயோகிக் கும் பெலத்தையோ வளைப்பையோ தவிர்க்க வேண்டும்.
3. அதன் வாயுடன் மூக்கையும் சேர்த்துத் தனது வாயால் மூட வேண்டும்.
4. தனது சுவாச வீதத்தை விடச் சொற்ப அதிக வீதத்தில் ஊத வேண்டும். மெதுவாகவும் சிறிதளவிலுமாக ஊத வேண்டும்.
5. குழந்தையின் நெருங்கிய மிதந்தவுடன் ஊதலை நிறுத்த வேண்டும்.
6. தானுக மூச்சு விடும்வரை அல்லது மருத்துவ உதவி சிட்டும் வரை செயற்கை சுவாசமளித்தலைதொடர வேண்டும்.
7. குழந்தையை மருத்துவ மணைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.



சுவாசம் நிற்பதற்கான காரணங்கள்

வளிடட்புக முடியாத நிலை



ஒருவர் போதியளவு வளியை பெறுவிடின் அவரது மூகம் கறுத்துப் போகும். அவருடைய விரல் நகங்கள் நில நிறமாகும். அவருக்கு கூ நினைவு இருந்தால் அவர் பதட்டமடையலாம். வளிப்பாதை எங்கேயோ தடைப்பட்டிருக்கலாம் : -

- மூக்கு அல்லது வாயில் தடைப்படுதல் உ-ம் மூகம் பிளாஸ்டிக் பையினால் மூடப்பட்டிருத்தல்.
- தொண்டையில் உ-ம் அறிவிமுந்த நிலையில் நாக்குப் பின்னேக்கி விழுந்திருத்தல்.
- அந்திய பொருட்களினால் தடைப்படுதல் உ-ம் உணவுத் தண்டுகளினால் ஏற்படும் மூச்சடைப்பு.

இதனால் சுவாசம் நிற்கும்

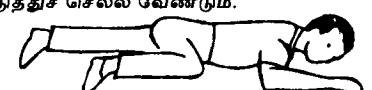
மூகம் மூடுபடுதல் :

பிளாஸ்டிரி பை, மண், சேறு போன்ற ஏதாவது பொருள் முகத்தை மூடி காற்று புகா வண்ணம் தடுத்தல்.



முதல் உதவியாளன் : -

1. முகத்தை மூடியள்ளத் தீக்குதல் வேண்டும்.
2. வளிப்பாதைத் தடையை அகற்றல் வேண்டும்.
3. சுவாசம் நடைபெறுகிறதா என்பதை அவதானிக்க வேண்டும்.
4. தேவையானால் செயற்கைச் சுவாசத்தைக் கொடுக்கவும்.
5. சுவாசிக்க ஆரம்பித்ததும் பாதுகாப்பான நிலையில் திருப்பி விடவும்.
6. இந்நோயாளி அவதானிப்பின்றி இருக்க விடக்கூடாது.
7. செயற்கைச் சுவாசம் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் நபரை மருத்துவசாலைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

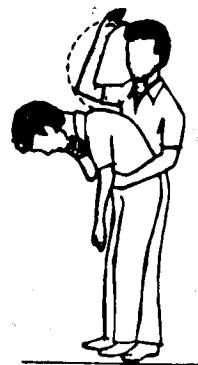


✚ அறிவிழந்த நிலை :

முதல் உதவியாளர் -

1. சவாவப் பாதைத் தடையை நீக்கவும்.
2. சவாசம் இருக்கிறதா என்பதை சோதிக்கவும்.
3. தேவையானால் செயற்கை சவாசத்தைக் கொடுக்கவும்.
4. சவாசிக்க ஆரம்பித்தவுடன் பாதுகாப்பான நிலையில் திருப்பி விடவும். (பக்கம் 40)
5. பாதுகாப்பான நிலையிலேயே அவரை மருத்துவ நிலையத் திற்கு எடுத்து செல்லவும்.
6. இவருக்கு குடிக்கவோ, உண்ணவோ எதனையும் கொடுக்க வேண்டாம்.

பிறபொருட்கள் : சிறு பிள்ளைகளேயே பெரும்பாலும் இதனால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். வாய்க்குள் போடப்படும் பொருள் விழுங்கப்படலாம் அல்லது சில வேளைகளில் முச்சடைப்பை ஏற்படுத்தலாம். சப்பாமல் விழுங்கும் உணவுத் துண்டுகளாலும் இது ஏற்படலாம்.



✚ சிறு பிள்ளைகள் : முதல் உதவியாளர் -

1. சிறு பிள்ளையை படத்தில் காட்டிய படி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
2. தொள் மூட்டுகளுக்கிடையில் பல மாகத் தட்ட வேண்டும்.

✚ வயது வந்தோர் : முதல் உதவியாளர்

1. அவரை நன்றாக குனிய வைக்க வேண்டும்.
2. புயங்களுக்கிடையில் உள்ளங்கையால் பலமாக அடிக்க வேண்டும்.

முச்ச நிற்பதற்கான இன்னொரு காரணம் : வளிக்குப் பதிலாகத் திரவம் பாதைக்குள் செல்லுதல் - சத்தி எடுக்கும் பொழுது சத்தியையும், நீரில் மூழ்கும் பொழுது நீரையும் உட்கவாசித்தல்.

✚ நீரில் மூழ்குதல் :

1. கழுத்தைப் பின்னாக்கி வளைத்தல் மூலம் வளிப்பாதையின் தடையை நீக்கவும். (பக் 29)
2. சொயற்கை சவாசம் தேவைப்பட்டால் தலை நீரின்மேல் வந்தவுடன் அளிக்கவும்.
3. சவாசம் ஆரம்பித்ததும் உடனடியாக பாது காப்பான நிலையில் திருப்பி விடவும். விபத்துக் குள்ளானவர்கள் மீணும்போது சத்தி எடுப்பர்கள். சத்தி சவாசப் பாதைக்குள் உட்புகுவதனால் அபாயம் உண்டு.

வாந்தி / சத்தி எடுத்தல் :

விபத்துக்குள்ளானவரில் அநேகர் சத்தி எடுத்தே தீருவர். வாயில் இருந்து சத்தி தானுகவே வழியக் கூடிய நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும். இது சத்தி வழிப்பாதையத் தடுத்து மரணத்தை உண்டாக்காதவாறு தடுக்கும். இந்த நிலை ஆரூம் அதிகாரத்தில் சட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. இதுதான் பாதுகாப்பான நிலை எனப்படும்.

வளிக்குப்பதிலாக நச்ச வாயுக்கள் வளிப்பாதைக்குள் புகுந்தால் சவாசம் நிற்கும் :

உ-ம் மோட்டோர் - காரில் இருந்து வளிப்படும் புகை அல்லது தீச்சவாஸையில் இருந்து வெளிவரும் புகை.

✚ முதல் உதவியாளர் :

1. காற்றில் உள்ளவாயு அல்லது புகையின் செறிவை கதவுகள் யன்னல்களைத் திறப்பதன் மூலம் குறைக்கலாம்.
2. விபத்துக்குள்ளானவரை சத்தமான வளி உள்ள கிடத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும்.
3. வளிப்பாதைத் தடையை நீக்கவும். சவாசம் உள்ளதா என சோதிக்கவும்.
4. தேவையானால் செயற்கைச் சவாசத்தை கொடுக்கவும்.

முனை பாதிப்படைந்தாலும் கவாசம் நிற்கலாம். விபத்துக்குள்ளானவர் **தானூக கவாசிக்க முயற்சி செய்ய மாட்டார்**. கவாசம் செயற்பாட்டை முனையே கட்டுப்படுத்துகிறது. முனைக்கு ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்பட்டால் விபத்துக்குள்ளானவர் தானூகவே கவாசிக்க முடியாது. இது அதிகளவான மதுசாரம் அல்லது போதைப் பொருள் அல்லது தலைக்காயத்தால் ஏற்படலாம்.



முதல் உதவியாளர் -

1. வளிப்பாதை அடைப்பை நீக்கி கவாசம் இருக்கிறதா என்பதைச் சொல்க்கவும்.
2. உடனடியாகச் செயற்கைச் கவாசம் கொடுக்கவும்.
3. மருத்துவ மனைக்கு அனுப்புவதற்கான நடவடிக்கை எடுக்கவும்.

தடுப்பு

1. இந்த இரண்டு எளிய முறைகளையும் எத்தனை பேரிற்கு கற்பிக்கமுடியுமோ கற்பிக்கவும்.
 1. கழுத்தைப் பின்னேக்கி வளைப்பதன் மூலம் எவ்வாறு வளிப்பாதைத் தடையை நீக்கலாம்.
 2. விபத்துக்குள்ளானவரை எவ்வாறு பாதுகாப்பான நிலைக்குத் திருப்பலாம்.



2. பிளாஸ்டிக்கு பைகளை குழந்தைகளின் கைகளுக்கெட்டாதவாறு வைக்கவும். ஒவ்வொரு உணவிற்கு பின்னும் பிளாஸ்டிக்கு சூப்பிகளை உடனடியாக வாயின் இருந்து அகற்றி விடவும். பிளாஸ்டிக் குப்பி வாயில் இருக்கும்படி நித்திரை செய்ய விட வேண்டாம். அது முகத்தின்மேல் மதிந்து பிள்ளையை முச்ச நினைங்க செய்யலாம்.
3. சிறு பிள்ளைகளுக்கு தலையிணைகளை உபயோகிக்க வேண்டாம். குழந்தை மிருதுவான தலையிணைக்குள் முகத்தை பதித்து முச்சவிடமுடியாமல் தலிக்கலாம்.
4. குழந்தைகளை நீரிற்கு அண்மையிலோ, நீருக்குள்ளேயோ, தனிமையாக விட்டுச்செல்ல வேண்டும். ஒரு பிள்ளை 3 அங்குல (7.5 செ. மி) ஆழமுள்ள நீரில் மூழ்கி இருந்து விடலாம்.
5. கிணறுகளையும், நீர் பிப்பாக்களையும், பாவிக்காதபோது பாதுகாப்பாக முடிவிடவும். நீர் நிலைகளைச் சுற்றி வேலி போடல் வேண்டும்.
6. ஒரு காருக்குள் எல்லா யன்னங்களும் மூடப்பட்டும் அதன் இயந்திரம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் நிலையிலும் பிள்ளைகளை உள்ளே விட்டு போக வேண்டாம். கார் நிறுத்தும் இடத்திலுள்ள கதவுகளையும், யன்னங்களையும், முடிவிட்டு கார் இயந்திரம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது அங்கு வேலை செய்ய வேண்டாம்.
7. அளவுக்குமிஞ்சி மதுபானம் குடித்தவர்களைப் பாதுகாப்பான நிலையில் நித்திரை கொள்ள விடவும். இவர்கள் சுத்தி எடுக்கக் கூடும்.
8. படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டு சிகரட்டுகளைப் புகைக்க வேண்டாம். இதனால் தீவிபத்து உண்டாவதுமல்லாமல் வெளிவரும் புகையினால் முச்சத் திணைறப்படலாம்.



முனை உடலின் சலவ செயற்பாடுகளுக்கும் கேந்திர நிலைம். இது உடல் அசைவுகளையும் சிந்திக்கும் ஆற்றலையும் ஏற்படுத்துகிறது. முனையிடன் இணைக்கப்பட்டு முதுகெலும்பிற்கு ஊடாகச் செல்வது முன்னால் ஆகும். முனையும் முன்னாலும் உடலின் ஏணைய பாகங்கள் செயற்படுவதற்கு மிகவும் முக்கியமானவை. இவை இரண்டும் நன்றாகப் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளன. முனை தட்டையான எண்புகளால் முழுக்கவும் குழப்பட்டுள்ளது. இதுவே மன்றையோடாகும். முன்னால் முதுகெலும்பின் மத்தியினுடாகவே செல்கிறது.

முன்னாலில் இருந்து வரும் நரம்புகள் மின்சாரக் கம்பிகள் போல முனையில் இருந்து செய்துகளை உடலின் ஏணைய பாகங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்கின்றன. அவை மீண்டும் முனைக்குச் செய்துகளை எடுத்துச் செல்கின்றன.

அறிவிழந்த நிலை : இந்நிலையிலுள்ளவருக்கு சுற்றுடலைப் பற்றிய உணர்வில்லை. அவர் தன்னைத் தீங்குகளிலிருந்தும் காப்பாற்ற முடியாது. அவருக்கு வலியும் தெரியாது. அவருடன் பேசினால் அவர் விடையளிக்க மாட்டார்.

அறிவிழந்த நிலைக்கு ஏதுவான காரணங்கள் : இந்நிலைக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றுள் முக்கியமானவை :

1. முனை தொழிற்படுவதற்கு வேண்டிய அளவு குருதியும், வளியும் (தீசிசன்) கிடையாமல் இருப்பது. இது மயக்கம் அடையும்போதும், நிரில் முழுகும் போதும், குருதிப் பெருக்கு ஏற்படும் போதும் அல்லது முச்ச நினைவும் போதும் ஏற்படும்.

2. தலை அடிப்படுவதால் முனை சேதப்படுவதாலும். முனைத்தாக்குதல் ஏற்படுவதாலும்.
3. புகையை உட்சவாசிப்பதினாலோ அளவுக்கு மீறிய மதுசாரத்தையோ. போதை பொருளாயோ உட்கொள்வதனாலோ. மலேரியா போன்ற கடும் காய்ச்சல்களினாலோ. முனையின் செயற்பாடு மந்தப்பட்டிருத்தல்.
4. காக்கை வலி, வலி போன்ற வியாதிகளினால். முனையின் செயற்பாடு மாறுபட்டிருத்தல்.

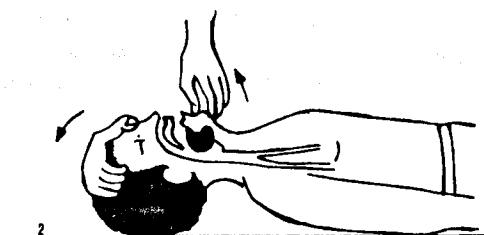
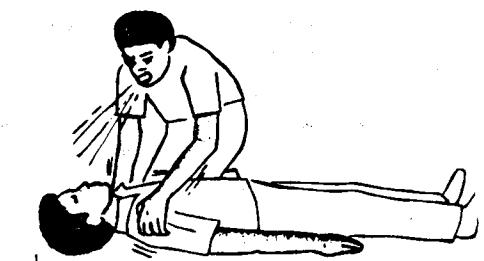
விபத்துக்குள்ளானவர் தன்னைத்தானே பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியாது இருப்பதால், முதலுதவியான் அவர் மேலும் காயப்படாதபடி பாதுகாத்தல் வேண்டும். கவாசம் நின்றுவிடுதலே இதனால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து. (அதிகாரம் 5) இந்த விபத்துக்குள்ளானவருக்கு ஏற்படக் கூடிய அடுத்த ஆபத்து சத்தி எடுத்தலாகும். சத்தியை தானாகவே வெளியே துப்ப முடியாமல் சத்தி வளிப்பாதைக்குள் சென்று அவருக்கு ஆபத்தை விளாவிக்கும்.

மயக்கம் அடைந்திருக்கும் நபரினது தசை நார்கள் தளர்ச்சியடைந்திருக்கும். அவர் மல்லாக்காக படுத்திருக்கும் போது நாக்கு விழுந்து தொண்டையை அடைத்து விடும்.



சிகிச்சை

1. **நபர் உண்மையாக மயக்கம் அடைந்திருக்கிறாரோ என்பதை தெரிந்து கொள்ளவும்.**
 1. அவரைக் கூப்பிடும் போதும், தட்டி உலுப்பும்போதும், ஒரு வித அகமதத்தும் இல்லாதிருத்தல்.
 2. **அவருடைய வளிப்பாதையைத் திறந்து விடவும்.**
 1. விபத்துக்குள்ளானவரின் பக்கத் தில் முழந்தாளில் நிற்கவும்.
 2. ஒரு கையை விபத்துக்குள்ளான வரின் நெற்றி மேல் வைக்கவும்.
 3. மற்றைய கையை அவரது நாடி நுனியின் கீழ் வைத்து மேல் உயர்த்தவும். தலையை எவ்வளவு பின்னால் தள்ள முடியுமோ அவ்வளவு தள்ளவும்.
 3. **விபத்துக்குள்ளானவர் கவாசிக் கிண்ணரூப சோதிக்கவும்.**
 1. அவரது தலையை பின்னால் இருக்கும்படி வைக்கவும்.
 2. உடனு காதை விபத்துக்குள்ளான வரின் வாய்க் கணமையில் வைப்பதுடன் நெஞ்சை அவதானிக்கவும்.
 3. நெஞ்சு விரிவடைகிறதா வென்று பார்த்தும், தொட்டும், காற்று வெளியேறுவதைக் கேட்டும், கவாசம் நடைபெறுகிறதா வென்று தெரிந்து கொள்ளவும்.
 4. நாடித் துடிப்பு இருக்கின்றதா என்ப பார்க்கவும். பெரு நாடிகளில் துடிப்பு இல்லாவிடுன். இது அமுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.

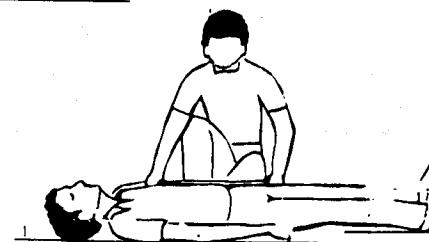




எப்படி ஒரு நபரை பாதுகாப்பான நிலையில் வைப்பது?

இந்தில் வளிப்பாதையைத்
தடுப்பில்லாமல் வைத்திருக்கும்

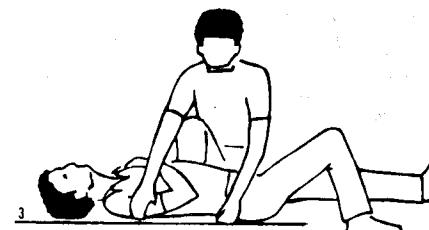
1. விபத்துக்குள்ளானவரைத் திருப்பக்கூடியவாறு பக்கவாட்டில் முழந்தாளின் இருக்கவும். கிட்டவள்ள கையை விபத்துக்குள்ளானவரின் தேகத்தோடு அண்ட இழுத்து அவருடைய இடுப்பின் கீழ் வைக்கவும்.



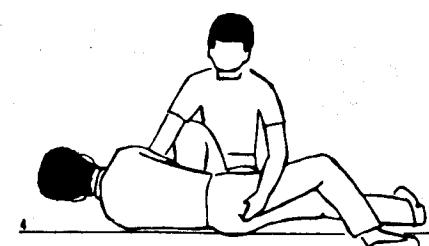
2. உணக்கு அப்பாலுள்ள காலை இடுப்பிலும் முழந்தாளிலும் மடக்கி விடவும். மற்றக் கையை நெஞ்சிற்கு குறுக்காக எதிர்ப்பக்க புயத்தைத் தொடும்படி வைக்கவும்.



3. அவனது புயத்தையும் இடுப்பையும் பிடிக்கவும். இப்போது மெதுவாக அவனை உண்ண நோக்கி பக்கவாட்டாகக் கிடக்க இழுக்கவும்.



4. இப்போது மயக்கமடைந்த நபர் உண்ண நோக்கி பக்கவாட்டில் கிடக்கிறோர்.



5. அவருடைய வளிப்பாதை தடையில் லாமல் இருப்பதற்காக கழுத்து பின்னேங்கி வளைந்திருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். அவரது மேற்புயமும் மேற்காலும் செங்கோணத்தில் மடக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.



இந்திலையில் தலை பின்னேங்கியும் கீழ் நோக்கியும் வைக்கப்பட்டிருப்பதால் கவாசப் பாதை தடையின்றி இருக்க ஏதுவாகிறது. மேலும் சத்தி அல்லது உழிந்தீர் இலேசாக வெளியே வடிவதனால் கவாசப்பாதை பாதுகாக்கப்படுகின்றது.



முதலுதவியாளர் மேலும் செய்யவேண்டியவை :-

1. வேறு காயங்கள் இருக்கின்றனவா என்று பரிசோதிக்கவும். குருதிப் பெருக்கு இருந்தால் நிற்பாட்டவும். அவரை மழைக்குளிரில் இருந்து பாதுகாக்கவும். எதாவது முறிவுகள் ஏற்பட்டிருந்தால் மட்டையைக் கட்டவும்.
2. விபத்துக்குள்ளானவரை தனியே விட வேண்டாம்.
3. மருத்துவமனைக்குச் செல்வதற்கான ஒழுங்குகளைச் செய்யவும்.
4. அருளில் நிற்பவர்களிடமிருந்து என்ன நிகழ்ந்தது என விசாரித்து அறியவும்.
5. மருத்துவ நிலையத்திற்கு பாதுகாப்பான நிலையேலேயே கொண்டு செல்லல் வேண்டும். அவரது தலை பின்னால் நிட்டப்பட்டிருக்கிறதா என்பதைக் கவனிக்கவும்.

எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலாகிலும், அறிவிழந்த நிலையிலுள்ளவருக்கு பாவுமோ உணவோ கொடுக்கப்படாது.

மயங்குதல் :

கிடை ஒரு தற்காலிக் மிகக் குறுகிய நேர சுயநிலையிழப்பு. விபத்துக்குள்ளானவரை படுக்க வைத்திருந்தால். மிக சீக்கிரமாக தெளிவு அடைந்து விடுவார். மயக்கம் தெளிந்த பின்னரும் சொற்ப நேரமாவது கிடையாக வைத்திருக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியம்.

மயக்கமடைவதற்குக் காரணங்கள் :

1. குரிய வெப்பத்தில் அதிக நேரம் அசையாமல் நிற்றல்.
2. கருவற்று இருக்கும் சில முதல் மாதங்கள்.
3. அதிர்ச்சிச் செய்தி அல்லது ஓர் விபத்தைப் பார்த்தல்.
4. நீண்ட நோரம் உணவு உட்கொள்ளாது இருத்தல்.



சிகிச்சை

1. மயக்கமடைந்தவரை நன்றாக விழிக்கும்வரை பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்திருக்கவும்.
2. மேலும் சில நிமிட நேரம் கிடையில் வைத்திருக்கவும்.
3. அவரை மெதுவாக இருக்க வைக்கவும். தலைசுற்றினால் மீண்டும் கிடை நிலையில் வைக்கவும்

தலைக்காயமும் மூளைச்சேதமும்

தலைக்காயம் அனேகமாக வாகன விபத்துகளாலும், சண்டைகளாலும், ஏற்படுவின்றது. அடியின்வேசம் மண்டையோட்டுக்குள் இருக்கும் மூளையை அதிரச் செய்கிறது. "இந்த அதிரச் சி இரத்த நாளன்களை விழித்தும் உடைத்தும் விடுவின்றது. ஒரு வேளை மண்டையோட்டிலோ, கடையாயிலோ, மூக்கிலோ முறிவுகள் ஏற்படலாம். இந்தப் பட்டணத்தியாக தனது கயதினைவே இழக்கலாம். சில வேளை இது பல மனிதத்தியாலங்களுக்குப் பின் ஏற்படலாம். இரத்தப் பெருக்கத்தால் தலைக்குள் அழுக்கம் படிப்படியாக கூடி, ஒரு நிலையை அடைந்தவுடன் கய நினைவிழப்பு ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை

1. வளிப்பாதையைத் தடையின்றி வைத்தும், பாதுகாப்பான நிலையை பிரயோகித்தும் சிகிச்சை செய்யவும். கட்டிப்பாக அவதானிக்கவும்.
2. இருக்கமான அழுக்கத்தை பிரயோகித்து தலையிலேற்படும் இரத்தப் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்தவும். கிடைக்கக்கூடிய மிக துப்பரவான துணியை கொண்டு காயத்தை மூடவும். தலையிலும் முசுக்கிலும் ஏற்படும் காயங்கள் சிறிதாகவிருந்தாலும் அதிக இரத்தப் பெருக்கை உண்டாக்கும். பார்ப்பவர்களுக்குப் பயமாகவுமிருக்கும். காயத்தின் மேல் வழுவான அழுக்கம் ஏற்படுத்துவதால், இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்தலாம்.
3. மூக்கில் இருந்தோ காலில் இருந்தோ, வெளிவரும் இரத்தத்தைத் தாழுகவே வழிய விட்டு விடல் வேண்டும்.
4. இந்தப்பர பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்து மருத்துவ நிலையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும். இந்த விபத்துக்குள்ளானவரை ஒரு போதும் தனியாக விட்டுவிட வேண்டாம்.

தலையில் அடிப்படையும் உடனடியாகச் சுயநினைவு இழக்காமல் இருக்கலாம். ஆனாலும், விபத்துக்குள்ளானவரில் பேச்சத் தடுமாறல், குழம்பிய நிலை, அடம் பித்ததல், மறதி, வாந்தி எடுத்தல் முதலியலை காணப்பட்டால் மூளை அதிரச் சி ஏற்பட்டுள்ளதெனத் தெரியும். இந்தபருக்குத் தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பும் மருத்துவ சிகிச்சையும் தேவை.

மேற்குறிப்பிட்ட குழம்பிய நிலை அறிவிழந்த நிலையாக மாறலாம். ஆகவே இவரை இடைவிடாது கவனிக்க வேண்டும்.

மதுப்பழக்கம் உள்ளோரிலும் இம்மாதிரியான குழம்பிய நிலை ஏற்படலாம். இவர்கள் விபத்துக்குள்ளானால், மதுவினுலோ அல்லது தலைக் காயத்தினுலோ மேற்கூறிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைத் தெரிவது கஷ்டம். ஆகவே இவர்களையும் உண்ணிப்பாக அவதானிக்க வேண்டும்.

மூளைத்தாக்கம் :

இதில் மூளைக்குள் இரத்தக் கீவு ஏற்படுகிறது. மூளைக்குள் இருக்கும் இரத்தக் குருதிக் கலன்களில் அதிக அழுக்கம் ஏற்படும்போது இக்கீவு உண்டாகின்றது. இது அதி இரத்த அழுக்கம் என அழைக்கப்படுகிறது.



இதன் அறிஞரிகள் : கடுமையான தலையிடி, பேச்சத்தடுமாறல், வாந்தி, அசைவின்மை, அல்லது உடலின் ஒரு பக்கத்தில் சோர்வு, அல்லது சுயநினைவு இழப்பு ஆயிவையாகும்.

சிகிச்சை :

உடனடி சிகிச்சை, ஏனைய சுயநினைவிழந்த நபர்களுக்குக் கொடுப்பது போலாகும் - பாதுகாப்பான நிலையைப் பிரயோகிக்கவும்.

காக்கை வலிப்பு :



இந்த வியாதி தொற்றல், மூளையில் ஏற்படும் சிறு மாற்றங்களினாலே உண்டாகின்றது. நபரின் தசைகள் குறுகிய நிலையை அடைந்து எடுத்தியாக அசைவற்று மல்லாக்காக விருத்தி விடுகின்றன. பின்னர் சுயநினைவு அற்றுப் போய்விடும், அசைவு சில நிமிடங்களுக்கு தொடர்ந்து நிருக்கும். அப்பொழுது அவர்கள் வாய்வழியாக உயிர்நீர் வழிந்து கொண்டிருக்கும். சிறுநீரும் கழிக்கப்படலாம். காக்கை வலியின் போது விபத்துக்குள்ளாகலாம். விட்டுத் தளபாடங்களின் மேல் மோதியோ தீயில் விழுந்தோ, காயமடையலாம்.

சிகிச்சை

1. வலிப்பு நிகழும் பொழுது, நபர் தண்ணீக் காயப்படுத்திக் கொள்ளாமல் பாதுகாக்கவும். வலி குறைந்ததும் அவருடைய தலையை பின்னால் தள்ளி வளிப்பாதையை நிறக்க நாடியை மேலே தூக்கவும். அவரை பாதுகாப்பான நிலையில் நிருப்பி விடவும்.
2. நபரை ஒரு சால்வையாலோ அல்லது வெட்டியாலோ போர்த்து விடுதலின் மூலம் அவர் சிறுநீர் கழித்திருந்தால் அசைவரியம் ஏற்படாமல் செய்யலாம்.
3. வலிப்பு நின்றதும் இந்தப் நித்திரை செய்வார் நித்திரையிலிருந்து எழும்பியதும் அவரை விட்டுக்கு அழைத்து செல்ல வேண்டும்.

- விபத்துக்குள்ளானவர் தகுந்த சிகிச்சை பெறுகின்றாரா என விசாரித்து அவர் மருந்துகளைக் கிரமமாக, எடுக்கின்றாரா என அறியவும்.
- காக்கைவலி குணமாக்கக் கூடிய ஒரு வியாதி. இந்நபர்களுக்கு உதவ வேண்டும். இது ஒரு தொற்று வியாதியல்ல.

கார்ப்பக்காலத்தில் ஏற்படும் காக்கை வலிப்பு

கார்ப்பினி பிந்திய மாதங்களில் வலிக்குள்ளாகலாம். அல்லது பிரசவிக்கும் காலத்திற்கு அண்மையில் வலிக்குள்ளாகலாம்.

+ சிகிச்சை

- அவருடைய வளிப்பாதையைத் தடையின்றிப் பாதுகாக்கவும்.
- பாதுகாப்பு நிலையில் அவரைத் திருப்பி விடவும்.
- அவருக்கு பயிற்சி பெற்ற மருந்துவாரின் உடனடி பராமரிப்புத் தேவை.

காய்ச்சலின்போது ஏற்படும் வலிப்பு :

காய்ச்சல் ஏறும்போது சில சமயங்களில் வலிப்பு ஏற்படலாம். இது பொதுவாகப் பின்னாகலில் காணப்படும்.

+ சிகிச்சை

- நாடியைத் தூக்கி வளிப்பாதையைத் திறக்கவும்.
- பின்னாயை பாதுகாப்பு நிலையில் வைக்கவும்.
- அதன் ஆடைகளைக் கணந்து குளிர்ந்த நீரால் தேக்கதைத் துடைக்கவும்.
- அது பூரணமாக விழித்து, சயநினைவைப் பெற்றதும் குடிப்பதற்குத் தாராளமாக நீராகாரம் கொடுக்கவும்.
- அவருடைய வயதிற்கேற்ப சரியான அளவு பரசிற்றமோலைக் கொடுக்கவும். (அதிகாரம் 16)
- காய்ச்சலின் காரணத்தைக் கண்டறிய பின்னாயை ஒரு மருத்துவ நிலையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும்.
- கொண்டு செல்லும்போது குடிப்பதற்குத் தாராளமாகக் கொடுக்கவும். தேவைக்கு அதிகமான ஆடைகளை அணிவிக்க வேண்டாம் இயலுமானால், இடைக்கிடை குளிர்ந்த நீரால் ஒத்தவும். இது வெப்பநிலையை குறைவாக வைத்துச் கொள்ளும். மேலும், இன்னொரு முறை வலிப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

கிள்டீயா வலிப்பு

கிள்டீயா நோயாளி பெரும்பாலாக சத்தம் போடுவார். பதட்டம் அடைவார். பலமாக, தேக்கதை அடைப்பார். அவர் விழுந்தால், அனேகமாக ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் தான் விழுவார். ஆகவே அவர் தன்னைந்தானே காயப்படுத்திக் கொள்ள மாட்டார். அவர் கய நினைவுடன் இருப்பார். அவரைப் பற்றி அதிகம் கரிசனை கொண்டால், இன்னம் மோசமாகி விழுவார். இது மனைநிலைக் குழப்பத்தினால் உண்டாவது.

+ சிகிச்சை

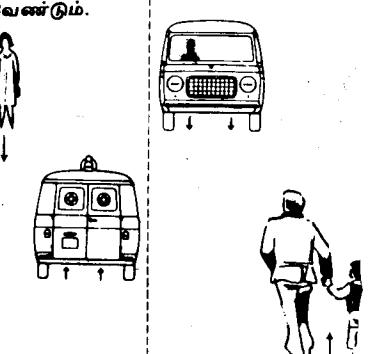
- அவருடன் உறுதியாக நடந்து கொள்ளவும். அதிக அனுதாபம் காட்ட வேண்டாம்.
- வெடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு இருப்பவர்களை விலக்கி விடவும். அவர்கள் நிற்பதால் தாக்கம் நீடிக்கலாம்.
- கிள்டீயா நோயாளி அமைதியானவுடன், மனைநிலைக் குழப்பத்தின் காரணத்தைக் கெட்டறியவும். அவர் கம்மா இராதபடி ஏதாவது வேலை செய்யக் கொடுக்கவும். அவருடைய குடும்பத்தார் அல்லது நண்பர்கள் அவருக்குத் துணையாக இருப்பதற்குத் தெடிப்பிடிக்கவும்.



தடுப்பு நடைமுறைகள்



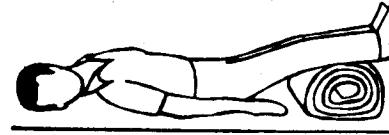
- வாகனம் ஓட்டுமுன் மது அருந்த வேண்டாம்.
- இளம் பின்னாகள் எப்பொழுதும் காரின் பின் ஆசனத்தில் பிரயாணம் செய்தல் வேண்டும்.
- கார் ஆசனப்பட்டிகள் எப்பொழுதும் அணியப்படவும் வேண்டும்.
- கார் ஓட்டுநருக்கு நன்றாகத் தெரியும் வண்ணம் வீதியால் நடக்கும் மக்கள் ஏதாவது வெள்ளா நிறப் பொருளை அணிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.
- மக்கள் முன்னே வரும் வாகனத்தை எதிர்கொண்டு வீதியோரத்தில் நடத்தல் வேண்டும். எமது நாட்டில் வலது ஒரத்தில் நடத்தல் வேண்டும்.



- குழந்தைக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டதும் தாராளமாக நீராகாரம் கொடுக்கவும். சரியான அளவு பரிசிற்றுமோலுக் கொடுக்கவும். தேவையற்ற ஆடைகளை கலைந்து விடவும்.
- பெண்கள் சுருவற்றிருக்கும் முதற்கால கட்டத்தில் கிரமமாக இரத்த அழுக்கத்தைப் பரிசோதனை செய்யவும்.
- கூடிய இரத்த அழுத்தத்தினாலும், காக்கை வலிப்பினாலும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மருந்துகளை மருத்துவரின் பணிப்பின்படி கிரமமாக எடுத்தல் வேண்டும்.

அதிகாரம் ?

குருதிச் சுற்றுசூட்டமும் அதிர்ச்சியும்



எமது உடல் அனேக கூறுகளால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இவை யாவும் விசேஷமான செயற்பாடுகள் கொண்டுள்ளன. அவை, சீராக தொழிற்பட்டால் நாங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்போம். உடலின் சகல பாகங்களுக்கும், குருதியால் உணவும் வளியும் (ஒட்சிசன்) கொண்டு செல்லப்படுகின்றது.

நாங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு போதுமான அளவு குருதி ஒட்டம் உடலின் சகல பாகங்களுக்கும் அவசியம். நன்றாக தொழிற்படுவதற்கு முனைக்குத் தாராளமான வளி (ஒட்சிசன்) இன்றியமையாதது. இக் குருதிச் சுற்றுசூட்டம் எவ்வாறு நடைபெறுகிறது?

இதயம்

இதயம் தலைநாரால் மாங்காய் வடிவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதயம் சுருங்குப்பொழுது, உள்ளிருக்கும் இரத்தம் நக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படுகிறது. வெளியேறிய இரத்தம் நாடி, மயிர்த்துளை, நாளம் போன்ற குழாய்கள் மூலம் உடலில் சுற்றிப் பாய்கிறது. இதயத்தின் ஒழுங்கான சுருங்குதலையே இதயத் துடிப்பு என்பர். இதை இடது பக்கத்தில் 5 ஆம் சூழ விலா எண்டுகளுக்கிடையில் கையை வைத்து உணரலாம். மற்றைய அதி முக்கிய உறுப்புகளைப் போன்று பாதுகாப்பாக நெஞ்சலையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இதயத்துடிப்பு, ஒரு நிமிடத்திற்கு 60 - 80 வரை நடைபெறுகிறது. சிறு பிள்ளைகளில் கூடிய வீதத்தில் (100) நடைபெறுகிறது.

நாடிகளும் நாளங்களும்

இரத்தம். நாடி நாளம். மயிர்த்துண போன்ற குழாய்கள் மூலம் செல்கின்றது. நாடிகள் நாளங்களை விடத் தடிப்பாகவும் பெரிதாகவும் இருக்கின்றன. நாடியில் இரத்தம் கூடிய அமுக்கத்தில் பாய்கிறது. நாடி வெட்டுப்பட்டால் இரத்தம் இதயத் துடிப்பின் வீதத்தில் சீரிப் பாயும். நாடியிலிருந்து அதிகளை இரத்தப்பெருக்கு சிரிது நேரத்தில் ஏற்படும். நாளங்களில் அமுக்கம் குறைவாக விருப்பதால். இதனிலிருந்து ஏற்படும் இரத்தப் பெருக்கு வேகம் குறைதே இருக்கும்.

இதயத் துடிப்பே இரத்தத்தை உடல் முழுவதும் பாயச் செய்கின்றது. நாடி மூலம் வெளியேற்றப்பட்ட இரத்தம் நாளங்கள் மூலம் இதயத்தை அடைகிறது. விட்ட இடத்தைத் திரும்பி வந்தடைவதினால் இந்நிகழ்வை சற்றேரூட்டம் என்கிறோம். வளர்ந்தவர்களின் உடம்பில் 5-6 லீற்றர் குறுதி ஒடிக் கொள்ளப்போயிருக்கிறது. இதிலிருந்து 1/4 லீற்றரை உடலுக்கு ஒரு வித பாதிப்புமின்றி ஒருவர் இழக்கலாம்.

நாடிகளில் போதியளவு அமுக்கமிருந்தால் குருதிச் சற்றேரூட்டம் நிகழும். இவ்வழுக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு இதயம் செவ்வனே இயங்க வேண்டும். இத்துடன் போதியளவு இரத்தமும் உடலிலிருக்க வேண்டும்.

இரத்த அமுக்கம் போதியளவு ஏற்படாவிட்டால். சற்றேரூட்டம் குறைந்து நோயாளி அதிர்ச்சிக்குள்ளாவார்.

குருதிச் சற்றேரூட்டக் குறைவே அதிர்ச்சி

கிக்குறைவு ; உடல் திரவங்களை இழப்பதால் நிகழ்கிறது :

அவையாவன :

1. பெரும் இரத்தப் பெருக்கு
2. எரிகாயங்கள்
3. முறிவுகள். பெரிய காயங்கள்

தாங்கொனு வலி அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதுடன் அதிகரிக்கவும் செய்யும்

பாரதூரமான காயங்கள் வலியை ஏற்படுத்துவதுடன் திரவ இழப்பையும் ஏற்படுத்தும். இவ்விரண்டும் அதிர்ச்சியை உண்டாக்கும் என முதலுதவியாளர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். வலியைக் குறைப்பதற்கும் திரவ இழப்பை நியுத்துவதற்கும் முதலுதவி மேற்கொள்ள வேண்டும்.



அதிர்ச்சியின் அறிகுறிகள் :

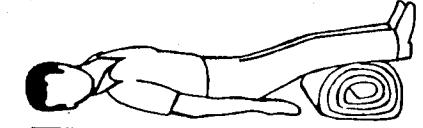
1. வெளிறிய தோல்
2. தோல் குளிர்ந்தும் வியர்வையுடனும் இருக்கும்
3. வேகமானதும் பலவீனமானதுமான இதயத் துடிப்பு
4. வரண்ட வாயும் தாகமும்
5. தலைச்சுற்றும் மயக்க நிலையும்

காயம் வெளிப்படையாகவில்லாத போது. அதிர்ச்சிக்குள்ளாகுமுன் என்ன நடந்தது என்பதைக் கேட்டறிவது மிகவும் முக்கியம். உதாரணமாக கடுமையான நோயும் வாந்தியும் இருந்ததா? விபத்துக்குள்ளானவர் பெண் ஆயின் அவருக்கு அன்மையில் பிள்ளை பிறந்ததா என்பதைக் கண்டறியவும்.



1. நேரடியாக அழுத்தத்தைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம் இரத்தப் பெருக்கை சீக்கிரமாகத் தடை செய்ய வேண்டும்.

2. விபத்துக்குள்ளானவரை படுக்கையில் சிடத் தவும். அவருக்கு சயநினைவு இருக்குமாயின் அவருடைய வேறு காயங்கள் இடம் கொடுக்குமாயின் கால்களை உயர்த்தி வைக்கவும். இந்நிலை மூலம் கெல்லும் இரத்தோட்டத்தை அதிகரிக்கும். சயநினைவு அற்ற நிலையில் இருப்பாராயின பாதுகாப்பான நிலைக்கு அவரைத் திருப்பி விடவும்.



3. கியலுமானால் அவருடைய நோவைக் குறைக்கவும்.

4. மேலும் அதிக வலி ஏற்படா வண்ணம் அவரை எவ்வளவு குறைவாக அசைக்க வேண்டுமோ அவ்வளவுக்குத் தான் அசைக்கவும்.

5. அவருடைய உடல் வெப்பத்தை சமநிலையில் வைத்திருப்பதற்காக அவரைப் போர்த்துவிடவும். அவருக்கு கூடிய வெப்பத்தை குடாக்கப்பட்ட கற்கள் அல்லது குடாக்கப்பட்ட நீர் போத்தல்கள் மூலம் கொடுக்காதிர்கள்.

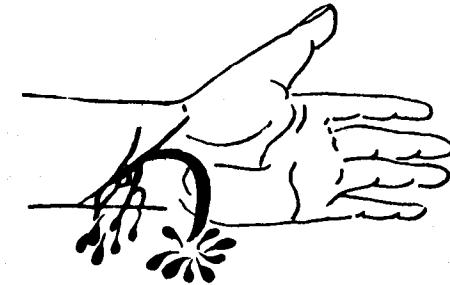
6. அங்கே கொடுக்கக் கூடிய தகுதியான சிகிச்சை கொடுத்த பின் அவரை மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லவும். அவருடைய காயங்கள் இடங்கொடுக்குமானால், அவரை பாதுகாப்பான நிலையில் எடுத்துச் செல்வதே நல்லது. மேலும் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுகின்றதா என்பதை அவரின் கட்டுக்கொண்டு அறிந்து கொள்ளவும்.

. விபத்துக்கள்னானவருக்கு வயிற்றோட்டம். ஏரிகாயங்கள் அல்லது பிரசவத்தின் பின் அதிக இரத்தப் பெருக்கு உண்டாயின் அவருக்கு. மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்லும்போது பானங்களை ஊட்டவும்.

8. கய நினைவு கில்லாத நபருக்கு பானங்களையோ உணவையோ ஒரு காலமும் கொடுக்க வேண்டாம். இரத்தத்தை வாந்தி எடுக்கும். மலத்தின் மூலம் இரத்தத்தை வெளிப்படுத்தும் எவருக்கும் வாய் மூலமாக எதனையும் கொடுக்க வேண்டாம்.

அதிகாரம் 8

இரத்தப் பொருக்கு



குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் இருந்து இரத்தம் வெளியேறுவதே இரத்தப் பெருக்காகும். வெளியேறும் இரத்தத்தின் அளவு பெரிதாகவும், வெளியேறுவது விழரவாகவும் இருந்தால், பின்வரும் அறிகுறிகள் தெண்படும் : -



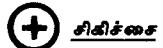
- வெளியீற தோல்
- கை கால் குளிர்ந்து வியர்த்துப் போயிருத்தல்
- தலைச் சுற்று, மயக்கம்
- வரண்ட வாய், தாகம்
- வேகமானதும் பலவீளமானதுமான நாடித் தடிப்பு

இவை அதிர்ச்சியின் அறிகுறிகள். இரத்தப் பெருக்கு இரண்டு வகைகளில் நடை பெறலாம். வெளியேறும் இரத்தம் கண்ணுக்குத் தெண்பட்டால் அது வெளிப்புற இரத்தப் பெருக்கெணப்படும். உதாரணங்கள் : வெட்டப்பட்ட கை, காலில் இருந்து புடைத்த நரம்புகளில் இருந்து இரத்தம் வெளியேறல். துப்பாக்கி குட்டின் மூலம் இரத்தம் வெளியேறல்.

வெளியேறும் இரத்தம் உடலுக்குள்ளேயே வெளிப்படாமல் மறைந்திருந்தால் அது உட்புற இரத்தப் பெருக்கு எனப்படும். பிரசவத்தின் பின் ஏற்படும் இரத்தப் பெருக்கும். வயிற்றுக்குள் ஏற்படும் இரத்தப் பெருக்கும் இதற்கு உதாரணங்கள்.

வெளிப்புற இரத்தப் பெருக்கு :

இது முதல் உதவியாளர், உடலில் கிருந்து வெளியேறும் இரத்தப் பெருக்கை நேராகப் பார்க்கக் கூடிய நிலை.



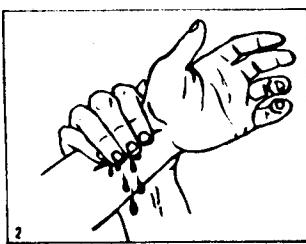
சிகிச்சை

1. இரத்தம் பெருகும் கிடத்தின் மேல் நேரடியாக மிக வழுவான் அழுக்கத்தை பிரயோகிக்கவும்.
2. விபத்துக்குள்ளானவரை கிடையாகக் கிடத்தவும்.
3. காயப்பட்ட கையையோ, காலையோ உயர்த்தவும்.
4. இரத்தப் பெருக்கின் வேகம் குறைந்து போகையில் ஒர் அணியத்தை வைத்து கட்டுத்துணியால் இருக்கமாகக் கட்டி விடவும்.
5. அணியத்தினுடாக மேலும் இரத்தம் கசிந்தால் இன்னேரு அணியத்தை அதன் மேல் வைத்துக் கட்டி விடவும்.

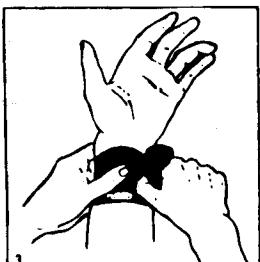
வெளிமுக இரத்தப் பெருக்கைப் பெரும்பாலும் நேரடி அழுக்கத்தால் நிறுத்தி விடலாம்.



1. இரத்தப் பெருக்கு



2. வழுவான சீரான அழுக்கம்
தைவயானல்
வெறுங்கையையே
பிரயோகிக்கவும். யரையும்
ஒரு துண்டு சுத்தமான
பருத்திப் பொருளை
அணியத்திற்காக கண்
டெட்டுக்கும்படி கூறவும்.



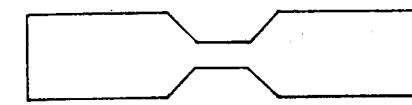
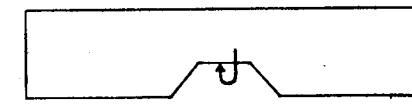
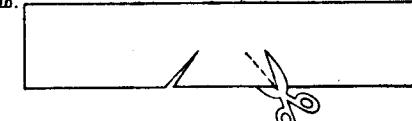
3. உயர்தவும். மெத்தை
போன்ற அணியத்தை
வைக்கவும். கட்டை
இருக்கமாகக் கட்டவும்.

வெட்டுக்கள் :

மிக ஆழமான வெட்டுக்கள் தையல் போடப்பட்டால் விரைவாக ஆறிவிடும். கையிலோ, காலிலோ ஆழமான வெட்டு ஏற்படும் பட்சத்தில் விபத்துக்குள்ளானவரை அவரின் கைவிரல்களையோ அல்லது கால்விரல்களையோ அசைக்கும்படி சொல்லவும். அவருக்கு அது முடியாவிட்டால் அவருடைய தசைநாளில் ஏதோ ஆழமான சேதம் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதற்கு அறிகுறி. விபத்துக்குள்ளானவர் தனது தோலில் உணர்ச்சியற்ற தன்மை உள்ளது என சொன்னால் அது நரம்புகளுக்கு சேதம் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதற்கு அறிகுறி. இதனால் அவர் ஒரு கத்தியையோ, மரம் வெட்டும் வாளையோ, பிழிக்கும் செய்பாட்டை இழந்தவராவார். இது அவருடைய வேலைத் திறனை மிகவும் பாதிக்கும். இந்த விபத்துக்குள்ளானவர் மருத்து வந்தெயத்திற்கோ/மருத்துவமனக்கோ உடனடியாக செல்லுதல் வேண்டும்.

வெட்டுக் காயங்களின் விளிம்புகளை ஓன்றிணைத்து வைக்கக் கூடுமானால் அவை விரைவாக குணமடையலாம். இதனை ஒட்டும் பிளாஸ்திரியை வண்ணுத்து பூச்சி வடிவத்தில் வெட்டி ஒட்டி விடலாம். இழுபடும் பட்டி இதற்கு உகந்ததல்ல. வண்ணுத்துப் பூச்சி வடிவத்தில் வெட்டுவதற்கு :

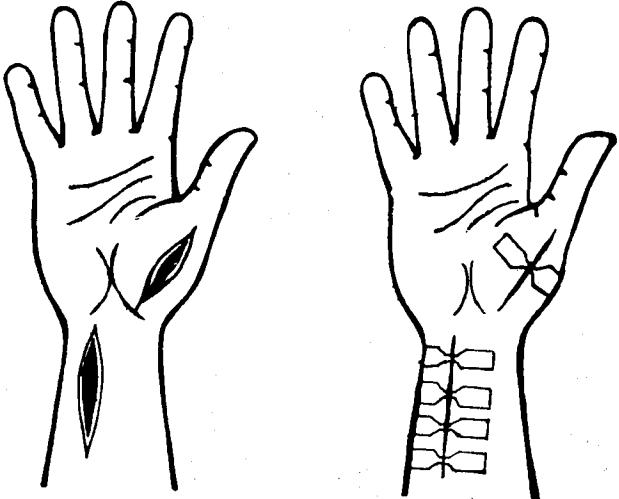
1. ஒரு ஒட்டும் பிளாஸ்திரியை வெட்டவும். அதன் ஒரு முனையை இருக்கமாக வைப்பதற்காக ஒரு முனையை நிலை நிறுத்தவும்.
2. படத்தில் காட்டப்பட்டபடி இரண்டு சரிவான வெட்டுகளை மத்தி வரை வெட்டவும்.
3. வெட்டப்பட்ட சிறுதுண்டை ஒட்டும் பக்கம் நோக்கி மிதிக்கவும்.
4. இதே மாதிரியான செய்கையை எதிர்ப்பக்கத்திலும் செய்யவும்.



இந்த வண்ணுத்து பூச்சி பிளாஸ்திரியைப் பிரயோகிக்கும் முறை : -

1. காயத்தை நீரும், சவர்க்காரரும் கொண்டு கழுவி விடவும்.
2. தோலைக் கவனமாக உலர்த்தவும்.
3. தோலின் மேல் வண்ணுத்திப் பூச்சியின் ஒரு முனையை காயத்தின் கருப்போகே, தோலின் மேல் ஒட்டவும்.

4. வெட்டுக்காயத்தின் விளிம்புகளை ஒன்று சேர்த்து கிளிபிப் பிடிக்கவும். வண்ணுத்து பூச்சிப் பிளாஸ்திரியில் மறு முனையை காயத்தின் மேலாக இழுத்து ஓட்டவும்.
5. அணியத்தை, பிளாஸ்திரிக்கு மேல் போடவும்.
6. இந்த வண்ணுத்து பூச்சி பிளாஸ்திரியை கழற்றும்போது காயத்தை நோக்கியே இழுத்துக் கழற்றவும். மேலும் தோலை அழுக்கிப் பிடிக்கவும்.



ஒவ்வொரு வெட்டுக்காயமும் தொற்றுப்பிடிக்கக் கூடியது. மிகவும் கவனமாக சுத்தப் படுத்தல் எப்போதும் அவசியம்.

உட்புற இரத்தப் பெருக்கு :

உடலுக்குள் இரத்தப்பெருக்கு உண்டாகும் போது இரத்தத்தைப் பார்க்க முடியாது. தீந்கான முதல் அறிகுறிகள் அதிர்ச்சியின் அறிகுறிகளே.

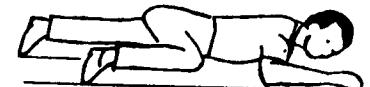


1. வெளியிய தோல்.
2. வியர்த்துக் குளிர்ந்த கை, கால்கள்.
3. தலைச்சுற்று, மயக்கம்.
4. வாய் வறட்சி, தாகம்.
5. வேகமான, பலவீளமான நாடித்துடிப்பு.



விபத்துக்குள்ளானவருக்கு மேஜும் :

1. நோய்.
2. வாந்தியும், வாயால் இரத்தம் வருதலும்.
3. தாரைப் போல கருநிறமான மலமும் வெளியெறினால்.



அந்நபர் உடனடியாக மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லப்படல் வேண்டும். அவர் சுயநிலை கிழந்தால், பாதுகாப்பான நிலையில் எடுத்துச் செல்லப் படல் வேண்டும். அவரின் வாயை சரவிப்பாக வைக்கும் பொருட்டு நீரைக் கொப்பளிக்கக் கொடுக்கவும். விபத்துக்குள்ளானவர் இந்நிறை விழுங்கி விடக்கூடாது.



உண்ணகையில் வெட்டுக்காயம் : (24ஆம் பக்கத்திலுள்ள படத்தைப் பார்க்க)

1. விபத்துக்குள்ளானவர் தானே மடிப்பை காயத்தின் மேல் வைத்து காயப்பட்ட கையின் விரல்களினால் அழுத்த வேண்டும்.
2. அடை நிலையில் கையை கட்டுத் துணியால் கிழுக்கமாகக் கட்டி விடவும்.
3. எப்பொழுதும் காயப்பட்ட கையை தீயத்திற்கு மேலாக உயர்த்தி வைக்கவும்.
4. கையை ஒரு தொங்கலின் மூலம் உயர்த்தி வைத்திருக்கலாம்.

முக்கால் இரத்தம் வடிதல் :



சிவிச்சை :

1. முக்கால் இரத்தம் வடியும் விபத்துக்குள்ளானவர் முன்பக்கமாகக் குனிதல் வேண்டும்.
2. அவர் தன்னுடைய பெருவிரலாலும் கட்டு விரலாலும் முக்கின் தொடுப் பெலும்பை 10 நிமிடங்கள் இறுக் கமாக பிடித்துக் கொண்டு இருக்கும்படி கூறவும்.
3. அவர் முக்கை சீரக் கூடாது. சீரினால் இரத்தப் பெருக்கு மீண்டும் ஆரம்பிக்கலாம்.
4. இவ்வாறு இரண்டு முயற்சிகளின் பின்னரும் இரத்தப் பெருக்கை கட்டுப்படுத்த முடியாவிடும். அவரை மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.
5. காயப்படாமல் அடிக்கடி இரத்தம் வடிந்தால், இந்நபர் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்.



தடுப்பு



இவ்வொரு விபத்திற்கு பின்னர் முதல் உதவியாளர் அந்த விபத்தின் காரணத்தை அறிந்து, மீண்டும் அப்பெயற்பட்ட விபத்து நடவா வண்ணம் தடுக்க முயலும் வேண்டும்.

1. கண்ணுடைய உடைக்கும் நபர்கள் துண்டுகள் யாவற்றையும் ஒரு பாதுகாப்பாள இடத்தில் எடுத்துப் போடக் கடமைபட்டுள்ளனர்.
2. பிள்ளைகள் கண்ணுடைக் குவளையையோ, போத்தலையோ கையில் வைத்துக் கொண்டு திரியக் கூடாது.
3. கண்ணுடைக் கதவுகளுக்கு முன்னாலே கண் மட்டத்தில் படங்களையோ, அல்லது மாதிரிப் படங்களையோ ஓட்டி விடவும். அப்போது பிள்ளைகளும், வயது வந்தோரும் கண்ணுடைக் கதவுகள் முடி இருப்பதைக் காண முடியும்.
4. தகரப் பேணிகள் மீண்டும் பாவிக்கப்பட்டால், அவற்றின் கூர் முனைகள் சத்தியலால் மட்டப்படுத்தல் வேண்டும்.
5. உடனடி தேவைக்கு வேண்டப்படாத துப்பாக்கிகளில் இருந்து தோட்டாக்களை கழற்றி விட வேண்டும்.

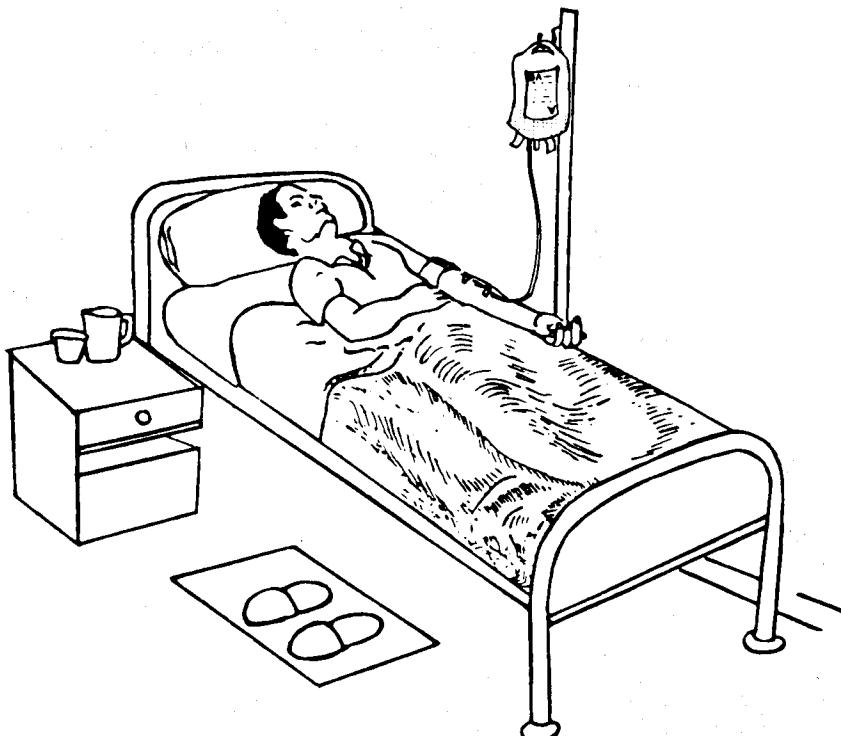


பல் கிழுத்த இடத்திலிருந்து இரத்தம் வருதல் :

இரு பல் பிடிந்கப்பட்ட பின், அவ்விடத்திலிருந்து இரத்தம் வடியலாம். ஒரு கடினமான சருள் பட்டையை அந்த பல் கிடை வெளிக்குள் வைக்கப்பட்டு விபத்துக்குள்ளானவர் அதனை இறுக்க கடித்தல் வேண்டும்.

இரத்தம் ஏற்றல்

அதிர்ச்சியால் பீடிக்கப்பட்ட ஒரு நபரின் குருதி ஓட்டத்திற்கு கூடுதலான இரத்தம் தெவைப்படும். ஒரு ஆரோக்கியமான வயது வந்த நபரிடம் 5-6 லீற்றர் இரத்தம் கிருக்கும். ஆகையால் அவர் $1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{2}$ லீற்றர் இரத்தம் வரை எதுவித பாதிப்புமின்றி வழங்கலாம். சென்றிலுவை இரத்த வங்கி அலுவலகர் தானம் செய்யப்பட்ட இரத்தத்தை ஒரு விரசமான பைக்குள் வைத்துக் கொள்ள முடியும். அது ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 3 லிமீமைகளுக்கு வைத்திருக்கப்படும். சென்றிலுவை இரத்த வங்கி அந்த இரத்தத்தை மருத்துவமனைக்கு அனுப்பும். அங்கு அது ஒரு விபத்துக்குள்ளானவருக்கு நாளங்கள் மூலம் செலுத்தப்படும் இது அவரது உயிரைக் காப்பாற்றும். இது இரத்தம் ஏற்றல் எனப்படும்.



இரத்தம் வழங்கும் ஒருவர் இரத்ததானம் வழங்குபவர் எனப்படுவர். தானம் வழங்குபவர் 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவராயிருத்தல் வேண்டும் : மேலும் அவர் திடமாகவும். ஆரோக்கியமாகவும் கிருத்தல் வேண்டும். அவர் 4 மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை கிந்த அளவு இரத்தத்தைத் தொடர்ந்து கொடுத்து வந்தாலும் அது அவரது ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்காது. இரத்த தானம் செய்பவராய் ஒருவர் கிருந்தால் அது அவரது ஆரோக்கியத்துக்குப் பாதிப்பில்லை என்பதை மக்கள் உணர்தல் வேண்டும். கிரமமாகத் தாமாகவே வந்து இரத்த தானஞ்சு செய்பவர்கள் அநேகர் கிருந்தால் சென்றிலுவைச் சங்கம் தனது இரத்த வங்கியில் விபத்துக்கள், பிரசவங்கள், மருத்துவ மனையில் சத்திர சிகிச்சைகளின் போது தேவைப்படும் இரத்தத்துக்காக நாளாந்தம் விடைக்கும் அவசர வேண்டுகோள்களைப் பூர்த்தி செய்வதற்குப் போதியை இரத்தம் கிருக்கிறதென்பதைத் திருப்பதிப் படுத்திக் கொள்ளும். இரத்தம் ஏற்றுதல் மூலம் தனது உயிரும் ஒரு வேலை காப்பாற்றப் படலாம் என்பதை இரத்த தானம் வழங்குபவர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இரத்த தானம் உயிரைக் காக்கும்



எலும்புகள் உடலுக்கு வடிவமும் வலுவும் கொடுத்து அசைவையும் அளிக்கின்றன. உடலின் எலும்புப் புறச்சட்டம் எலும்புக்கூடு எனப்படுகிறது.

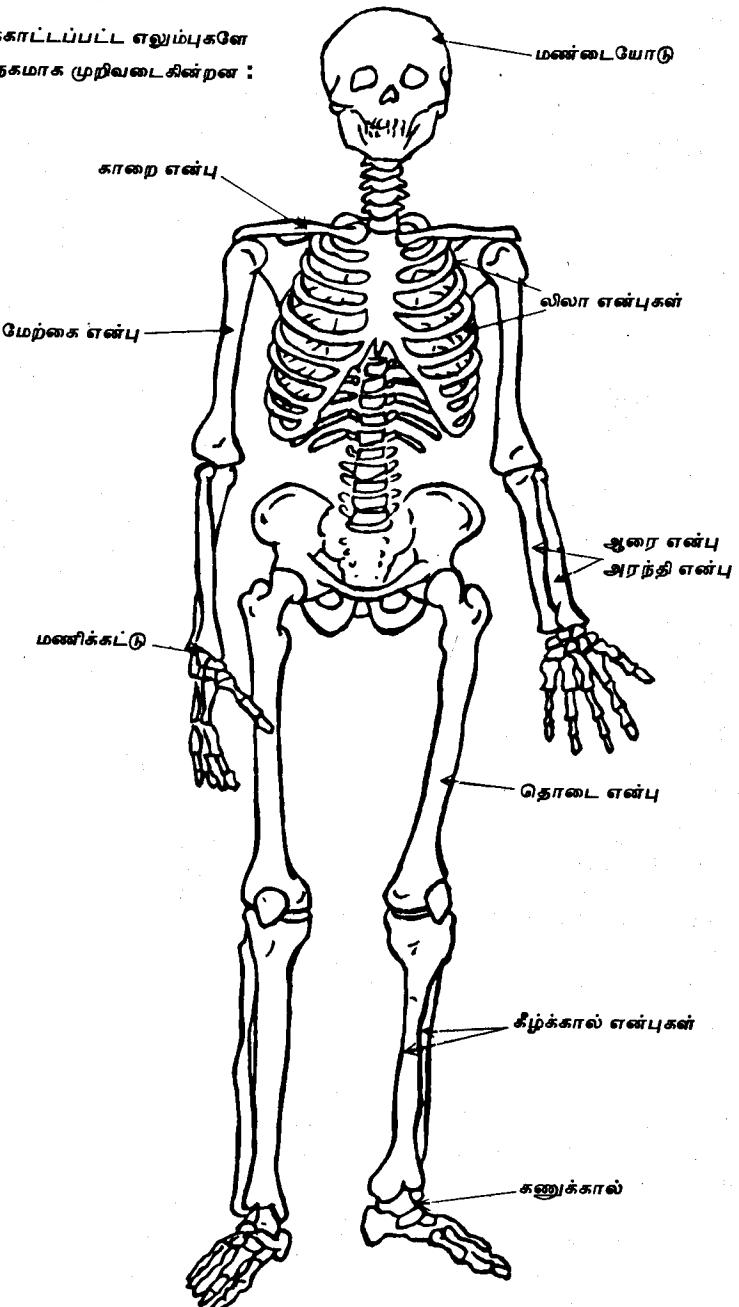
எலும்புகள் முக்கிய உள்ளறுப்புக்களை நேரடிக் காயங்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றன. மண்டையோடு அல்லது தலை தட்டையான எலும்புகளால் இணைக்கப்பட்டு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இது முளையைப் பாதுகாக்கிறது.

12 சோடி விலாவெலும்புகள் ஒரு கூடாக அமைந்து சுவாசப்பைகளையும் இதயத்தையும் பாதுகாக்கின்றன. இவை பின்பக்கத்திலுள்ள முதுகெலும்புடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இவை சுவாசப்பதற்கும் துணை புரிகின்றன.

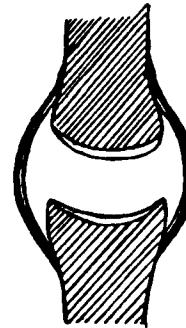
முதுகெலும்பில் வட்டவடிவான எலும்புகள் ஓண்டிரூடோன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இது மண்டையோட்டின் அடிவாரத்தில் ஆரம்பித்து உபதாசயம் அல்லது இடுப்புக்குக் கீழ் முடிவடைகிறது. ஓவ்வொரு எலும்பு மூட்டும் சிறிதளவு அசையக் கூடியது. அதனால் முழு முதுகெலும்புமே வளையக்கூடியதாய்களது. முதுகெலும்பின் எலும்புகளுக்கு ஊடாக முன்னான் மூளையிலிருந்து வருகிறது. முன்னான் உடலின் கலை பாகங்களிலுமிருந்து செய்திகளையும் அவற்றின் மாற்று விடைகளையும் மூளைக்கு எடுத்துச் சென்று மீண்டும் உடலின் கலை பாகங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்கிறது. முதுகு எலும்புகள் முன்னானைப் பாதுகாக்கின்றன.

இடுப்பு வளையம் சிறுநீர்ப்பை, கர்ப்பப்பை ஆகியவற்றைப் பாதுகாக்கின்றது. இது பின்பும் முதுகெலும்புடன் இணைந்துள்ளது. பக்கத்திலுள்ள தட்டை எலும்புகளின் கோறைக்குள், தொடை எலும்பின் பந்து வடிவான மேல் மூனை செருகப்பட்டுள்ளது. கைகளிலும் கால்களிலுமிருந்து நீண்ட எலும்புகள் விபத்துக்களின் போது முறிவடைகின்றன.

கீழ்க்காட்டப்பட்ட எலும்புகளே அநேகமாக முறிவடைகின்றன :



கிரண்டு எலும்புகள் சந்திக்கும் இடமே மூட்டு. விரிவடையக் கூடிய வலுவான கிளையம் எலும்புகளை உரிய இடத்தில் வைத்திருப்பதுடன் குறிக்கப்பட்ட திசைகளில் அசைவையும் அளிக்கிறது.



உடற்குழிகள்

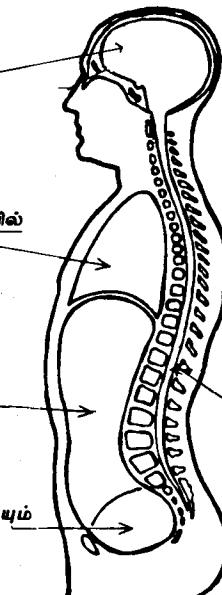
தலை, நெஞ்சு, கிடுப்பு ஆகியவற்றிலுள்ள எலும்புகள் ஆங்காங்கே சுற்றி இணைந்திருப்பதன் மூலம் நடுவில் குழிகள் ஏற்படுகின்றன. கிக்குழிகள் பிரதானமான பகுதிகளை அடக்கிக் கொள்வதுடன் அவற்றைப் பாதுகாக்கவான் செய்கின்றன. முறிந்த எலும்பின் கூரிய முளைகள் கிவற்றைச் சேதப்படுத்தலாம். முறிந்த எலும்புகளுக்கு மட்டும் கட்ட வேண்டிய அவசியத்துக்கு கிடைவதும் கிடைக்கிறது.

முனை மண்ணெடுப்பால் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

சுவாசப்பைகளும் கிடையும் நெஞ்சறையில் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. (படத்தில் விலாவெலும்புகள் காட்டப்படவில்லை)

வயிற்றுக்குழி, சுரல், குடல், சிறுநீரகம் முதலியவற்றைப் பாதுகாக்கிறது

சிறுநீர்ப்பை (சிறுநீருக்காக) யும் கருப்பையும் கிடையுக்குழியில் கிருக்கின்றன. (உபல்தாசயகிடுப்பு எலும்புகள் கிங்கு காட்டப்பட வில்லை (பக்கம் 6))



முன்னால் முதுகு எலும்புகளால் முற்றுக் குழப்பட்டுள்ளது.

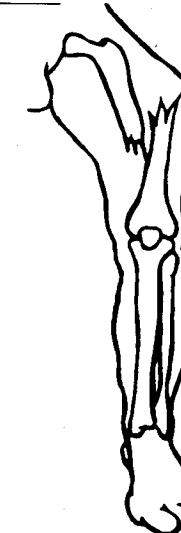
◀ எலும்பில் ஏற்படும் முறிவு அல்லது வெடிப்பு எலும்பு முறிவாகும்.



எலும்பு முறிவின் அறிகுறிகள்

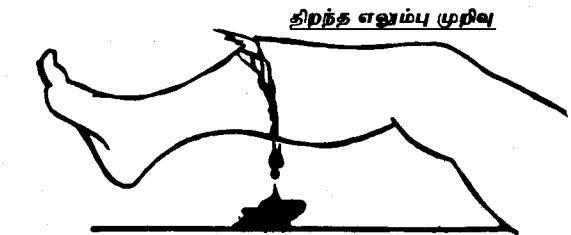
1. நோ - பெரும்பாலும் கடுமையான நோ
2. மூட்டுக்களில் அசைவின்மை
3. வடிவ மாற்றம்
4. வீக்கம்

எலும்பு முறிவின் வகைகள்



முடிய எலும்பு முறிவு

இந்த வகையான முறிவில் தொல் சேதம் அடையாது. தொடையிலுள்ள வீக்கத்தையும் அதன் வடிவத்திலுள்ள மாற்றத்தையும் படத்தில் பார்க்க. முறிந்த எலும்புகளின் முளைகள் கூராக கிருக்குமாகவையால் அவை தசை நாரை வெட்டவோ கிழிக்கவோ முடியும். கிடைஞ்சல் நோ, கிரத்தப்பெருக்கு, அதிர்ச்சி ஏற்படலாம்.



திறந்த எலும்பு முறிவு

எலும்பு முறிப்பட்ட இடத்திற்கு அண்மையில் தொலும் கிழிப்பட்டால் அது திறந்த எலும்பு முறிவாகும். கடுமையான எலும்பு முறிவுகளில் எலும்பு நுனிகள் தொலுக்கு வெளியே பீறிக்கொண்டு நிற்கும் (மேலே உள்ள படத்தைப் பார்க்க). தொற்று அபாயமும் உண்டு. எலும்பில் ஏற்படும் தொற்று மிக அபாயசரமானதுமல்லாமல் அது குணமடைய நீண்ட நாட்கள் எடுக்கலாம்.

சிகிச்சையின் நோக்கம் :

நோவைக் குறைக்க

தொற்றைத் தடுக்க

அதிர்ச்சியைக் குறைக்க

எடுத்துச் செல்லும் போது மேலும் காயப்படாதபடி தடுக்க.

முறிந்த எலும்பின் நுனிகள் அசையாதபடி தடுப்பதால் **நோ குறைக்கப்படுகிறது**. அதாவது அசையாதவாறு முழு எலும்பும் ஒரு நிலையில் வைக்கப்படல் வேண்டும். இதன் ஒரு முறை காயப்பட்ட எலும்பை உடலோடு இணைத்துப் பலமாகக் கட்டிவிடுதல். இன்னொரு முறை மட்டைகள் கட்டி எலும்புக்கு ஆதரவு அளிப்பது.

மட்டை கட்டுதல் :

1. தெவையான சாதனங்களைத் தயார் செய்யவும். சிம்புகளாக மரச்சட்டங்கள், சல்லிகைகள், தலையினை இவற்றைப் பாவிக்கலாம். பட்டிகள், கழுத்து வேஞ்சிகள், தலைப்பாகைகள் போன்றவற்றைக் கட்டுத் துணிகளாகப் பாவிக்கலாம்.
2. முறிவுக்கு மேலும் கீழ்மூல்ளை மூட்டுக்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடியளவு நீளமாக மட்டைகள் இருத்தல் வேண்டும். அல்லாவிடல் சீரிதளவு எலும்புமுனை அசைவு ஏற்படலாம். அசையும் எலும்பு முனைகள் நோவையும் அதிர்ச்சியையும் அதிகரிக்கும்.
3. மட்டைகள், பட்டைகள் கழுப்பட்டு மிருதுவாக இருத்தல் வேண்டும். இது கணுக்கால் முழங்கை போன்றவற்றில் எலும்பை அண்டியுள்ள தொலைக் காயப்படுத்தாமல் பாதுகாக்கும். மேலும் முறிந்த காலைப் பிடித்திருக்கும் மட்டைகளின் முனைகள் இடுப்பிடையை பாதிக்காதபடி மட்டைகளில் பட்டைகள் போடப்பட வேண்டும்.
4. தோல் மேல் அமுத்தத்தைத் தடுப்பதற்கு முடிச்சுக்களை மட்டை மேலேயே போடவும்.
5. மட்டை கட்டும்போது முறிந்த எலும்பைப் போதுமான **அளவு தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்வதற்குப் போதியளவு ஆட்கள் இருத்தல் வேண்டும்.**
6. வெகம் முக்கியமல்ல. சாதனங்களைச் சேகரிப்பதும் தயாரிப்பதும் உதவியானர்களைக் கூட்டுவதுமே முக்கியம். யிருதுவான ஆனால் அதேவேளை வைராக்கியமான செயற்பாடே முக்கியம்.

எவ்வளவுக் கெவ்வளவு விரைவாகச் செய்ய முடியுமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு விரைவாகச் காயங்களைச் சுத்தன்று செய்து அவற்றை மூடி விட்டால் தொற்றைத் தடுக்கலாம்.

இரத்தப் பெருக்கைக் கட்டுப்படுத்தவதாலும் சிம்பு கட்டும்போது முறிந்த உறுப்புக்கு உதவியாளர் போதியளவு தாங்கி ஆதரவு கொடுப்பதாலும் **அதிர்ச்சியைக் குறைக்கலாம்.**

விபத்துக்குள்ளானவரைக் கவனமாகத் தூக்குவதாலும் மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லும்போது சரியான இருக்கையில் வைப்பதாலும் **மேலும் காயம் ஏற்படாதவாறு தடுக்கலாம்.**

மேற்கை முறிவு (முழங்கைக்கு மேல்), புயம் அல்லது கழுத்தெலும்பு முறிவு :

முதலுதவியாளர் :

1. பாதிக்கப்பட்ட கையின் மணிக் கட்டுக்கு அகலமான ஒரு கட்டுத் துணியை இடவும்.
2. கையைத் தொண்டையின் அடிப்பாகம் வரை உயர்த்திக் கட்டுத்துணியைக் கழுத்ததைச் சுற்றிக் கொண்டு வந்து இணைத்து விடவும்.
3. முறிந்த கையை நெஞ்சுடன் இணைத்து இன்னொரு கட்டுத் துணியைக் கொண்டு இறுக்க மாகக் கட்டி விடவும்.
4. முக்கோணக் கட்டுத்துணியைக் கொண்டு தொங்கல் கட்டுப் போடலாம்.



முழங்கை முறிவு :

முதலுதவியாளர் -

காயப்பட்ட நிலையிலேயே கையை அசைவின்றி வைத்திருக்கவும்.

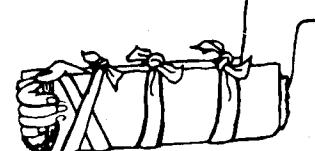
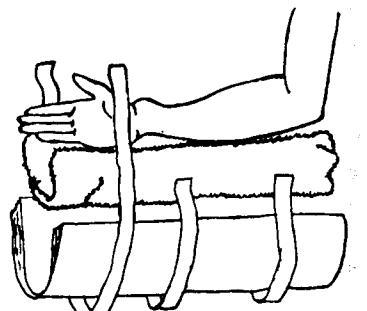
1. நேராக இருந்தால் பட்டைகளால் மெதுப்படுத்தப்பட்ட மட்டைகளைக் கமக்கட்டிவிருந்து கைவரை வைத்துக் கட்டவும். பின் கையை ஒடுக்கமான கட்டுத்துணி ஒன்றினால் உடலூடன் இணைத்துக் கட்டிவிடவும்.
2. வளாந்திருந்தால் - ஒரு தொங்கல் கட்டைப் பயன்படுத்தவும். பின்னர் மேற் கையை உடலூடன் வலுவான ஒடுக்கமான கட்டுத் துணியால் இணைத்து விடவும். (பக்கம் 35 இலுள்ள படத்தில் காட்டியபடி)

கீழ்க்கை, மணிக்கட்டு முறிவு :

முதலுதவியாளர் :

1. பட்டை கட்டி மெதுவாக்கப்பட்ட மட்டைகளை முழங்கையிலிருந்து விரல்களுக்கு அப்பால் நிற்கும் வரை உபயோகிக்கவும் கையைக் கட்டுத் துணிகள் மூலம் மட்டைகளுடன் கட்டவும்.
2. கை சிறிது உயர்ந்து இருக்கும் வகையில் ஒரு கைத்தூக்கி போடவும். (பக்கம் 25)

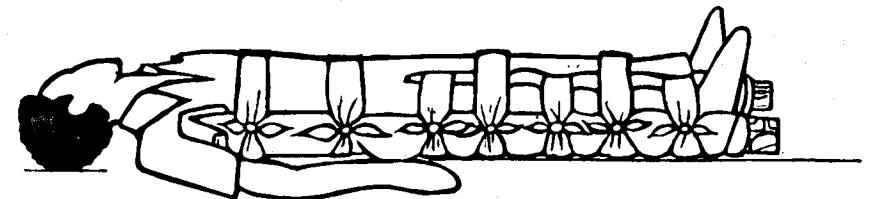
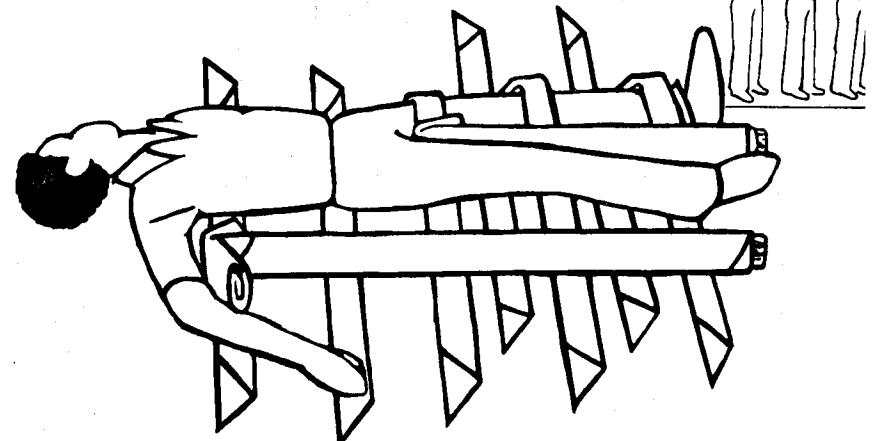
சிம்புகள் கட்டுத் துணிகள் இல்லாவிடின் மடிக்கப்பட்ட பத்திரிகைகள், ஆடைகள் அல்லது மடிக்கப்பட்ட சால்வை ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும்.



தொடை முறிவு :

ஒரு முதலுதவியாளர் :

- மட்டைகளில் மொத்தமான பட்டைகளை வைத்துப் பாவிக்கவும், இடுப்பிடையிலும், கமக்கட்டுக்கும் சேதமேற்படாதவாறு மொத்தப் பட்டைகள் வைக்க வேண்டும்.
- கூடியளவு ஆதாரத்தைக் கொடுப்பதற்காக அகலமான கட்டுத் துணிகளை உபயோகிக்கவும்.
- மட்டையைக் கட்டு முன் விபத்துக்குள்ளானவரின் கீழ் சகல கட்டும் துணிகளையும் அதற்குரிய இடங்களில் வைக்கவும்.
- முறிவுக்கு மேலும் கீழுமள்ள மூட்டுக்களைத் தாண்டும் விதத்தில் மட்டையைக் கட்டவும்.
- முடிச்சுக்கள் மட்டை மேலேயே போடப்பட வேண்டும்.
- கட்டுக்களில் இரண்டை வலுவான ஆதரவைக் கொடுக்குமுகமாகக் காயப்படாத காலையும் இணைத்து போடல் வேண்டும்.
- ஒரு ஓருள் தூக்கே விபத்துக்குள்ளானவரைத் தூக்கவதற்குப் பயன் படுத்தல் வேண்டும்.



முழங்கால், சீற்க்கால் முறிவு :



ஒரு முதலுதவியாளர் -

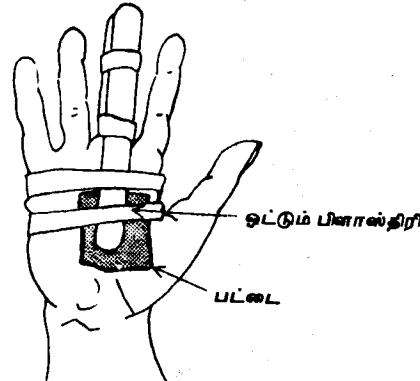
- பட்டையிடப்பட்ட மட்டைகளை இடுக்கில் இருந்து குதிக்கப்பால் தாண்டும்படி கட்டி விடவும்.
- முறிவுக்கு மேலும் கீழம் உள்ள முட்டுக்கணையும் தாண்டும்படி கட்டுக்கணைப் போடவும். கனுக்காலில் 8 வடிவ ஒரு கட்டையும் போடவும். காயப்பட்ட காலை நல்ல காலுடன் இணைத்துத் தொடையிலும், முழங்காலிலும் கனுக்காலிலும் கட்டுக்கணைப் போடவும்.
- பட்டையாக மடிக்கப்பட்ட ஒரு தடிப்பான் போர்வை அல்லது ஒரு மிருதுவான தலையணை நல்ல ஒரு மட்டையாகச் செயற்படும்.

விரல் முறிவு :



ஒரு முதல் உதவியாளர் -

- ஒரு பட்டையிடப்பட்ட மட்டையை விரலின் அடிப்பாகத்தில் விரலுடன் சேர்த்துக் கட்டவும்.
- பட்டையின் அமுதத்தால் உண்டார்க்க கூடிய நோவைத் தடுப்பதற்கும் உள்ளங்கையில் ஒரு பட்டையை வைக்கவும்.
- மட்டையை சரியான இடத்தில் இருக்கும்படி செய்ய படை பிளாஸ்திரியை உபயோகிக்கவும்.
- நோயை நிறுத்துவதற்கும் வீக்கத்தை குறைக்கவும் கையை உயர்த்தி வைக்கவும்.
- ஒரு மணி நேரம் கழித்து விரல், நகங்களின் நிறத்தைப் பரிசோதிக்கவும். முறிந்த விரலின் நகத்தை மற்றைய கை விரலின் நகத்தைடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கவும். மட்டை போடப்பட்ட விரலின் நகம் நீலம் அல்லது மங்கல் நிறமாக இருந்தால் படை பிளாஸ்திரி யிக் கிருக்க மென்பதற்கு அறிகுறி. மட்டையின் ஒரங்களில் உள்ள பிளாஸ்திரியை வெட்டிவிட்டு இறுக்காதவாறு பிளாஸ்திரியை ஒட்டவும்.



அறிகுறிகள்

சிலிச்சை



1. வளரிப்பாகத்தை சரி செய்யவும்

2. பாதுகாப்பான நிலைக்கு திருப்பி விடவும்.

3. வாந்தி எடுக்க கூடுமாதலால் பாதுகாப்பான நிலையில் எடுத்துச் செல்லவும்.

- மன்னையோடு**
- அறிவிழந்த நிலை.
 - முக்கு காதில் இருந்து இரத்தப் பெருக்கு
 - தலையிடி அல்லது நித்திரைச் சோர்வு.
 - முளைக்குழப்பம்,
 - விபத்துக்குள்ளானவர் உளறுவார்.

தாடை

- தாடை நிலை மாறியிருக்கும்.
- பேசவோ, விழுங்கவோ, கியலாமை

1. உழிழ்நிரும், இரத்தமும் வெளியே வழியும்படி விபத்துக்குள்ளானவரை முன்னே குனிய வைக்கவும்.

2. ஆடுகின்ற அல்லது உடைந்த பற்களை அகற்றி விடவும்.

3. விபத்துக்குள்ளானவரின் கையாலேயே தாடையைத் தாங்கிப் பிடிக்கச் சொல்லவும்.

4. கட்டுப்போட்டிருந்தால் விபத்துக்குள்ளானவர் வாந்தி எடுத்தால் உடனே கட்டை அவிழ்க்க ஒருவர் பக்கத்தில் கிருப்பது அவசியம்.

- விலாளங்கும்புகள்**
- சுவாசிக்கும் போது நோ குறுகிய உறுமல் போன்ற முச்சு.
 - இரத்தம் கலந்த துப்பல்.

- ஒரு சால்வையை ஒரு பட்டையாக மடிக்கவும்.
- காயப்பட்ட பக்கவாட்டில் பட்டை மேல் படுக்க வைக்கவும். இது அசைவை நிறுத்துவதுமல்லாமல் நோவைக் குறைக்கும்.

கழுத்து முதுகு இடுப்பு

- நோ.
- கைகளில் அல்லது கால்களில் குன்குனுப்பு அல்லது விறைப்பு
- கைகளில் அல்லது கால்களில் கியக்கமில்லாமை

- தலை, முதுகு, கால்கள் ஒரு நேர்கோட்டில் கிருப்பது அவசியம் ஆகவே நபரை ஒரு தலை அல்லது ஏனையில் தூக்கிச் செல்லவும்.
- ஏதாவது அசைவு செய்யவதற்கு முன் விபத்துக்குள்ளானவர் நன்றாகத் தாங்கப்படல் வேண்டும்.
- நன்றாகச் செயற்படுவதற்கு போதியளவு உதவியாளரைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். குறைந்தது 4 பேர் தேவை.

சுருக்கள் :

எலும்பு நுனிகளை இயல்பான நிலையில் வைத்திருக்கும் வலுவான தசை கிழி படுவாதலோ கிழுப்புவதாலோ ஏற்படும் மூட்டுக் காயங்கள் (ப. 62)



சுருக்கின் அறிகுறிகள்

1. நோ
2. அசைவு மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கும்.
3. வீக்கம்



சிகிச்சை

1. குளிர்ந்த நீர்ப்பட்டைகளை மேல் வைக்கவும் அல்லது 20 நிமிடங்களுக்கு மூட்டை மிக குளிர்ந்த நீரில் அமிழ்த்தி வைக்கவும்.
 2. ஒரு வலுவான கட்டுப் போதவும்.
 3. காயப்பட்ட பகுதியைத் தாக்கி வைக்கவும். வீக்கம் குறையும் வரை அதனை ஒரு ஆதரவான கிடம் மேல் ஆடாமல் அசையாமல் வைக்கவும்.
- 24 மணித்தியாலங்களுக்கு பின்னும் நோவோ, வீக்கமோ, குறையாவிடின் விபத்துக்குள்ளானவர் ஒரு மருத்துவ மனைக்குப் போதல் வேண்டும்.

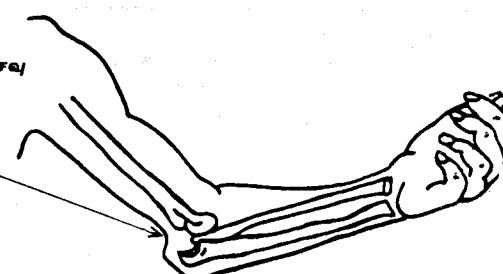
எலும்பு விலகல் :

இது சுருக்கை விட பாரதாரமான காயம். இதில் எலும்பு நுனிகள் இயல்பான நிலையில் இருப்பதில்லை. இந்த வகையில் அநேகமாகத் தாக்கமடையும் மூட்டுக்கள் : முழங்கை, தாடை, விரல்களும் புயமுமாகும்.



எலும்பு விலகவின் அறிகுறிகள் :

1. நோ
2. மிகவும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அசைவு
3. உருமாற்றம்
4. வீக்கம்



சிகிச்சையின் நோக்கம்

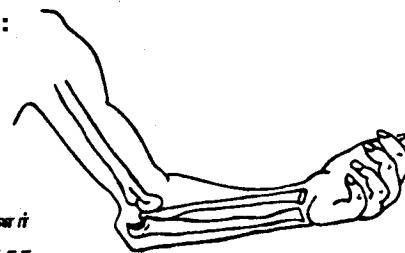
1. நோவைக் குறைக்க
2. அதிர்ச்சியைக் குறைக்க
3. எடுத்துச் செல்லும்போது மேலும் காயப்படாமல் தடுக்க



சிகிச்சை

1. காயப்பட்ட பகுதியைக் காணப்படும் அதே நிலையில் வைத்து மட்டை கட்டவும்.
2. விபத்துக்குள்ளானவரை ஒரு நிலையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

முழங்கை மூட்டு விலகல் :



விபத்து நடந்த பின்னர் எந்த நிலையில் கிருந்ததோ

அதே நிலையில் வைத்து ஆதரவு கொடுத்து மட்டையைக் கட்டி விடவும். முழங்கையை நீட்டவோ மடிக்கவோ முயல வேண்டும்.



தட்டுபு



அதிகாரம் 10

காயப்பட்டவரை எடுத்துச் செல்ல

1. எங்கே அநேக விபத்துக்கள் நேர்கின்றன என்பதைக் கண்டறிவது முக்கியம். யார் கீலகுவில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதையும் கண்டறிவது முக்கியம்.

பின்வருமாறு ஆராயலாம் :

விழுதல் - அப்படியாயின்
விளையாட்டுக்கள்

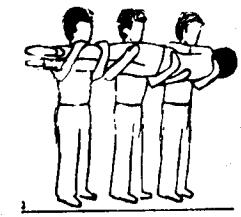
மோட்டார் செக்கிள்கள்

மோட்டார் கார்கள்

சாதாரண செக்கிள்கள்
பாதசாரிகள்

- என்ன வயது? எங்கே நடந்தது?
- என்ன வகை விளையாட்டு?
- உட்டுப்பவரா? பாதசாரிகளா? பின் ஆசனத்திலிருப்போரா?
- பாதசாரிகளா? உட்டுநீர்களா? வாகனத்தில் பயணம் செய்தோரா?
- விழுதல்? மோதல்? வயது?
- வயது? நடந்த நேரம்? எங்கே நேர்ந்தது?

2. கிவற்றின் காரணங்களை கண்டறிந்த பின். தடுப்புக்கான ஒரு காத்திரமான திட்டத்தை ஆரம்பிக்கலாம்.



காயப்பட்டவருக்கு மேலும் காயத்தையோ. நோயையோ. அதிர்ச்சியையோ ஏற்படாவண்ணம் அசைக்கவோ. தூக்கவோ வேண்டும்.

விதிகள் :

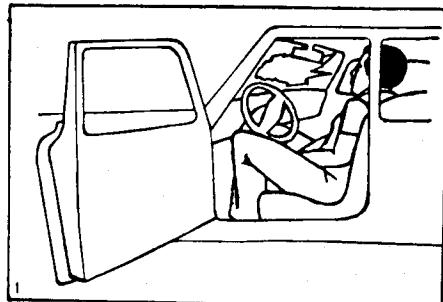
1. ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்காக முதலில்,
 - வளிப்பாகதையை துலக்கப்படுத்தவும்
 - தெவையானால் வாய்க்கு வாய் சுவாசத்தை ஆரம்பிக்கவும்.
 - கிரத்தப் பெருக்கை நிறுத்தவும்
2. ககவதும் தயாராகுமுன் ஒரு நபரைத் தாக்குவதற்கு முயல வேண்டாம். ஓவ்வொரு உதவியாளருக்கும் எப்படி என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது மிகவும் அவதானமாகச் சொல்லப்படல் வேண்டும். நீங்கள் என்ன செய்ய போகின்றீர்கள் என்பதையும் காயமடைந்தவருக்கு சொல்லவும்.
3. ககல உதவியாளர்களும் ஒரே அணியாக வேலை செய்வதற்கான ஆணித்தரமான பணிப்புகளை விடுக்கவும்.
4. விபத்துக்குள்ளானவருக்கு நிழலும். குடிக்கப் பானமும் தெவை என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். சில சமயங்களில் மருத்துவ நிலையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லுமுன் சம்ரூ ஓய்வு தெவைப்படலாம்.
5. சுயநினைவு கீழந்திருப்பவருக்கு ஏதும் குடிப்பதற்குக் கொடுக்க வேண்டாம்.

- வயிற்றுக் காயமடைய ஒருவருக்குக் குடிக்க எதுவும் கொடுக்க வேண்டாம்.
- வயிற்றோட்டம், காய்ச்சல், ஏரிகாயங்களை உடைய நபருக்குத் தாராளமாகப் பானங்கள் கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.

இச் சுலப தூக்குதல்களிலும் மூழப் பயிற்சி பெறும் வரை முதலுதவியாளர் பேர்தியளவு பயிற்சி பெறுதல் அவசியம். மேலும் தனக்கு உதவி செய்யும் வகையில் மற்றவர்களை பணிப்பதற்கு இயலுமானவராக இருத்தல் வேண்டும். காயமடைந்தவரைப் பிழையான வகையில் தூக்கினால், அது அவருடைய நோயை அதிகரிக்கும் காயத்தையும் மேலும் மோசமாக்கலாம்.

ஒரு காரில் இருந்து எவ்வாறு விபத்துக்குள்ளானவரை வெளியே எடுக்கலாம்?

- காரின் எண்ணினை நிற்பாட்டவும். வளிப்பாதையை சரிப்படுத்துமுகமாக தலையைப் பின்னேக்கி வளைக்கவும். கால்களைப் பின்னூப்படாமல் விடுவிக்கவும்.
- விபத்துக்குள்ளானவரின் கிடுப்பை உமது பக்கமாக கிழுக்கவும். அவரது தலையைத் தூக்கி உமது புயம் மேல் சாய்க்கவும்.



உமது கைகளை அவரது கமக்கட்டுக்குக் கீழ் வைத்து அவரது முன்னங்கைகளில் ஒன்றை உமது இரு கைகளாலும் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

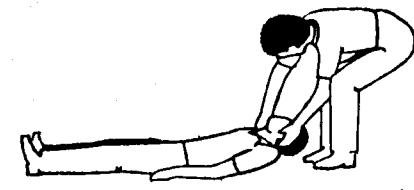
அவரை மெதுவாக வெளியே இழுக்கவும். அதேவேளை அவரது கால்களை தாங்கிக் கொள்ளும்படி பக்கத்திலிருப்பவரை வேண்டிக் கொள்ளவும்.



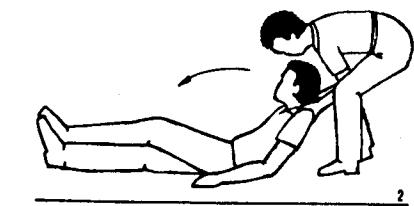
தனி ஒருவரிலுள் விபத்துக்குள்ளானவரை எவ்வாறு அசைப்பது.



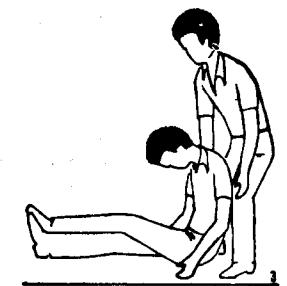
- குனிந்து அவருடைய புயங்களை உமது இரு கைகளாலும் பிடிக்கவும்.
- அவரை இருப்பு நிலைக்கு, ஒரே விரைவான அசைவின் மூலம் முன்னுக்குத் தள்ளவும்.



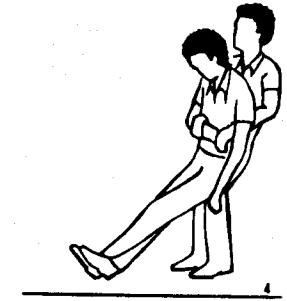
- அவரை இந்த நிலையிலே உமது முழந்தாலின் உதவியுடன் வைத்துக் கொள்ளவும்.



- உமது கையை அவரது கமக்கட்டு களுக்கடாக கொடுத்து அவரது முன்னம் கைகளில் ஒன்றை உமது இரு கைகளாலும் பிடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு பாதுகாப்பான கிடத்திற்கு அவரை தூக்கிக் கொண்டு கிழுத்துச் செல்லவும்.

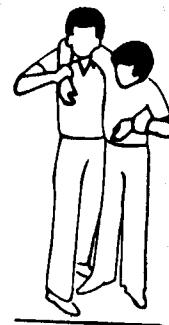


- அவருக்கு முதலுதவி செய்யவும்.



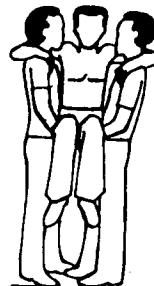
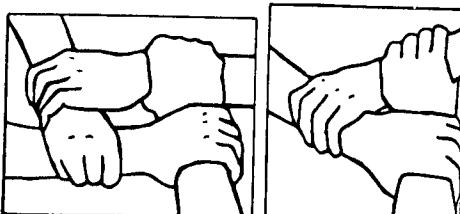
நடக்கக் கூடிய அல்லது கெந்திச் செல்வக்கூடிய ஒரு நபரை எவ்வாறு தாங்குவது வேண்டும்.

1. விபத்துக்குள்ளானவரின் காயமடைந்த பக்கத்தில் நிற்கவும்.
2. விபத்துக்குள்ளானவரின் ஒரு கையை உமது கழுத்தைச் சுற்றி வளைத்து அவரது மணிக்கட்டை விருக்கப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
3. உனது மற்றைய கையை அவரது பிற்பக்கத்திலும் அவரது எதிர்பக்க கைக் குள்ளாகவும் வைக்கவும்.
4. அவரது முன்னம் கையை பிடித்துக் கொண்டு அவரை நடக்கச் செய்ய வும்.



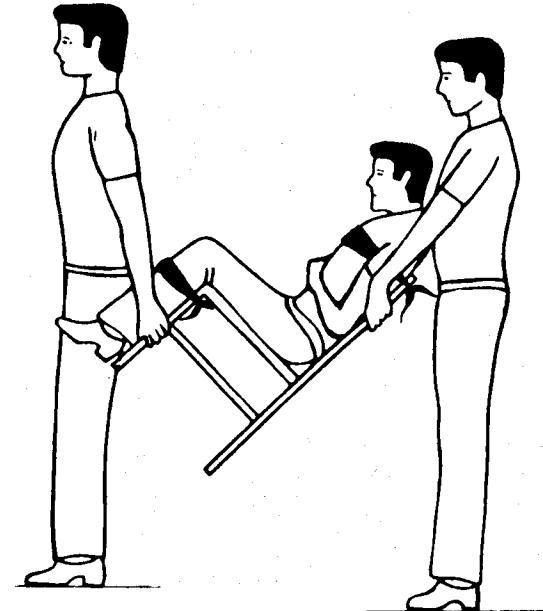
ஒரு சுய அறிவுடனிருக்கும் விபத்துக்குள்ளானவரை எவ்வாறு இரு வர் எடுத்துச் செல்வது :

1. விபத்துக்குள்ளானவருக்கு ஒரு ஆசனமாக அமைய மாறு உமது கைகளை இணக்கவும். 3 கை ஆசனத்திற்கு ஒரு வாய்ப் புண்டு ஏனெனில் ஒரு உதவியாளரின் ஒரு கை, விபத்துக்குள்ளானவரின் முதுகைத் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடியதாயுள் எது.
2. விபத்துக்குள்ளானவர் உங்கள் கைகளுமேல் அமர்ந்து கொள்வர். அவர் உங்கள் புயங்களை அவரது கைகளால் வளைத்து பிடித்துக் கொள்வார்.



விபத்துக்குள்ளான ஒருவரை ஒரு நாற்காலி முலம் எவ்வாறு எடுத்துச் செல்வது.

ஒடுக்கமான மேல் வீட்டுப்படிகள் அல்லது ஒடுக்கமான பாதை வழியாக ஒரு விபத்துக்குள்ளானவரை எடுத்துச் செல்வதற்கு இவ்வகையான தூக்கை உபயோகிக்கவும்.



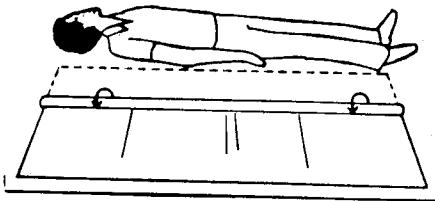
விபத்துக்குள்ளானவர் தன்னைத்தானே தாங்கிக் கொள்ள இயலாவிடின் ஒரு சால்வையையோ, கழுத்தப் பட்டையையோ பாவித்து அவரது நெஞ்சை நாற்காலியின் பின் பக்கத்துடன் கட்டிவிடவும். இன்னெஞ்சை பட்டியைக் கொண்டு அவரது கால்களை நாற்காலியின் முன்னங் கால்களுடன் கட்டி விடவும்.

ஒரு விபத்துக்குள்ளானவரை எவ்வாறு ஒரு போர்வை மேல் கிடத்துவது

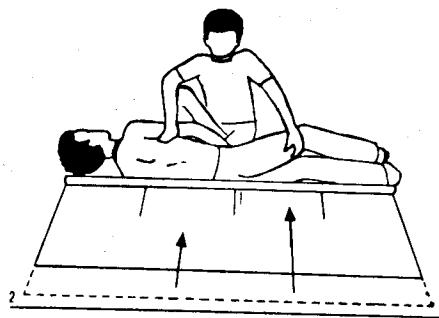
ஒரு உதவியாளர் தேவைப்படும்



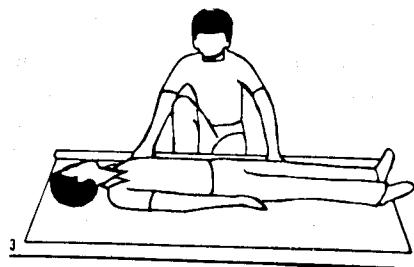
1. போர்வையின் ஒரு பக்கத்தை சுருட்டி அதை விபத்துக் குள்ளானவரின் பக்கத்தில் வைக்கவும். சுருட்டப்பட்ட விரிம்பு மேல் நோக்கி கிருத்தல் வேண்டும்.



2. விபத்துக்குள்ளானவரை உழுமைப் பார்க்குமுகமாகவும், அவர் பக்கத்தில் படுக்குமாறும் திருப்பி விடவும். சுருட்டப்பட்ட போர்வையை அவருக்கு கிட்டவாக எவ்வளவு கிழுக்கமுடியுமோ அவ்வளவுக்கு கிழுத்து விடவும்.



3. அவரைச் சுருள் மேல் திருப்பிப் போர்வையின் மேலே உருட்டிவிடவும்.



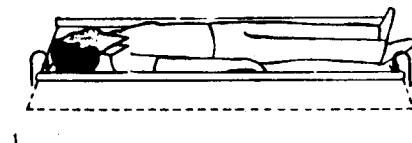
ஒரு போர்வையை எவ்வாறு தூக்குக் கட்டிலாகப் பிரயோகிப்பது,

ஒரு போர்வையை தூக்குக் கட்டிலாகப் பிரயோகிக்க நான்கு அல்லது ஆறு ஆட்கள் கிருத்தல் வேண்டும்.

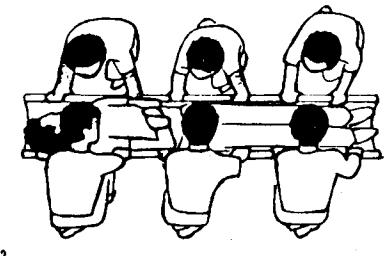
பக்கம் 78 இல் விளக்கப்பட்டவாறு விபத்துக்குள்ளானவரைப் போர்வையின் மேல் உருட்டிக் கிடத்தவும்.



1. போர்வையின் கிரு பக்கங்களும், இறுக்கமாக சுருட்டப்பட வேண்டும்.



2. ஒருவருக்கு ஒருவர் எதிராக கிருக்குமாறு முழுந்தாளிடவும். கருணை இறுக பற்றிக் கொள்ளுங்கள். யாவரும் ஒரு கட்டணையின் பேரில் ஒரே சீராக மொது மொதுவாக எழும்பவும்.



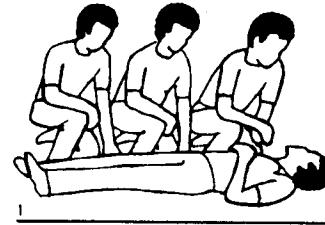
3-பேர்த்தாக்கு

உதவியாளருக்குத் தெளிவாக விளக்கம் கொடுக்கவும். ஒவ்வொரு அசைவுக்கு முன்பும், கட்டோக்கை மிகத் தெளிவாகச் சொல்ல வேண்டும்.

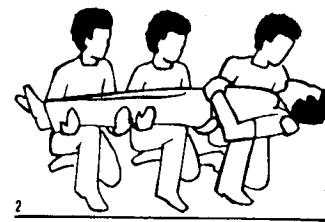
விபத்துக்குள்ளானவரை எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய அடுத்த இடத்தை தயார் செய்யவும்.



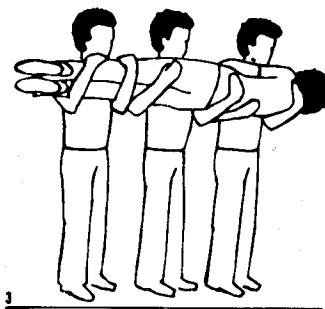
- யாவரும் ஒரே பக்கத்தில் முழங் காவிடவும். விபத்துக்குள்ளானவரின் பக்கத்தில் ஒரே பக்க முழங்காலில் முழந்தாவிடவும்.



- விபத்துக்குள்ளானவரின் கீழாக அவருடைய உடலைக் கடக்கு மட்டும் உங்கள் கொக்கை நீட்டவும். ஒரு கை அவருடைய கழுத்தைத் தாங்கிக் கொள்கிறதா என்பதை திட்பபடுத்திக் கொள்ளவும். யாவரும் ஒரே முகமாக அவரை மெதுவாகவும் மெல்லவாகவும் உங்கள் முழங்கால் மேல் தூக்கி வைக்கவும். அவரை உங்கள் உடல்கள் பக்கமாகத் திருப்பி விடவும்.



- ஒரே நேரத்தில் எழுந்து நிற்கவும். தயாரிக்கப்பட்டு வைத்திருந்த இடத்திற்கு விபத்துக்குள்ளான வரை தூக்கிச் செல்லவும். பின்னர், முன்னர் பிரயோகித்த அடை வகையில் அவரை கீற்கவும்.

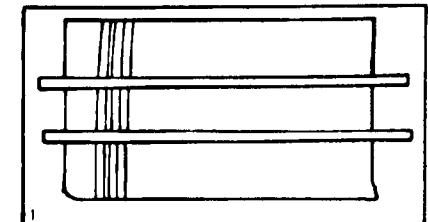


தூக்குக் கட்டில்கள்

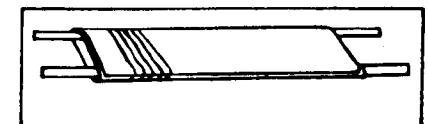
இரு தூக்குக் கட்டில், ஒரு விபத்துக்குள்ளானவரை அல்லது நோயாளியைத் தூக்கிச் செல்வதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதற்காகப் பலகையோ, ஏணியோ அல்லது வாங்கிலையோ பாவிக்கலாம். சிடைக்கக் கூடிய பல பொருள்களில் இருந்தும் ஒன்றை அமைக்கலாம்.

இதோ சில உதாரணங்கள் :

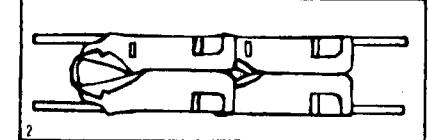
- இரு போர்வைமேல் இரு நீண்ட கோல்களை வைக்கவும். போர் வையை தடிகளைச் சுற்றி மடிக்கவும். இந்த தூக்குக் கட்டிலில் விபத்துக்குள்ளானவரை கிடத்தவும்.



- இரு நீண்ட கோல்களைப் போத்தான் கள் இடப்பட்ட மேற் சட்டை கருக்கூடாக அவற்றைச் செலுத்திவிடவும். நீண்கள் கிரண்டு வழுவான நார்க் காக்குளையும் பயன்படுத்தலாம்.



- நீண்கள் இரு சாரங்களையும் பயன்படுத்தலாம். மத்தியில் இரு சாரங்களும் ஒன்றன் மேல் ஒன்று இருக்கின்றதா என்பதை திட்பபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் அவ்விடத்தில் தான் கூடியளவு பாரம் அழுத்தும். தூக்குக்கட்டிலின் மேல் விபத்துக்குள்ளானவரை கிடத்த முன் அதன் காத்திரத்தை பரிசோதித்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



தூக்குக் கட்டிலை சமந்து செல்வது கடினம். அதனை நன்கு பழகுதல் வேண்டும்.

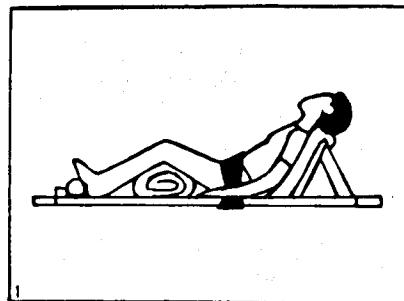
விபத்துக்குள்ளானவர் தான் அதிலிருந்து விழக்கூடும். எனப் பயமடைந்தால் அவரின் தசை நார்கள் இறுகி மேலும் நோயை உண்டாக்கும்.

தூக்குக் கட்டிலை மேல் படுத்திருக்கும் விபத்துக்குள்ளானவரை, ஒரு சால்வையாலோ பட்டியாலோ கட்டிலூடன் கட்டப்படல் வேண்டும்.

வெவ்வேறு நிலைமைகளில் தேவைப்படும் பின்வரும் நிலைகள் : -

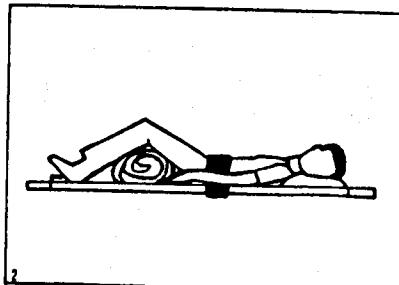
1. நெஞ்சக் காயம் அல்லது தொற்று

இந்த நிலையில் கவாசித்தல் இலேசாக விருக்கும்.



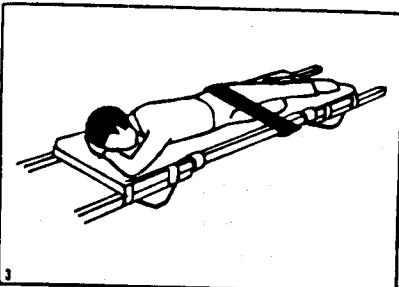
2. வயிற்றுக் காயம் அல்லது நோ

முழுங்கால் களுக்கு சீழுள்ள மதிப்பு அவருடைய வயிற்று தசைநார்களில் உள்ள இறுக்கத்தை கிழக்கவைக்கும். இது அவருடைய நோயை குறைக்கும். ஆனால் விபத்துக்குள்ளானவர் கட்டிலை இருந்து விழக்கூடிய ஆபத்தைக் கட்டும். ஆகவே விபத்துக்குள்ளானவராக கட்டிலூடன் கட்டப்படல் வேண்டும்.



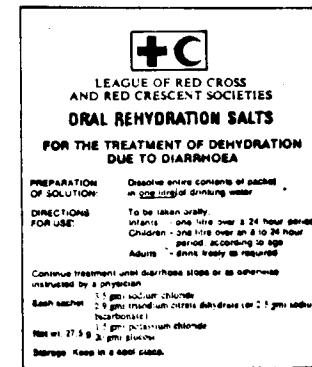
3. பாதுகாப்பதன் நிலை

இது சுகல சயநினைவு இழந்த விபத்துக்குள்ளானவர்களுக்கும் சயநினைவை இழக்கக் கூடிய அபாயம் உள்ளவர்களுக்கும் பொருந்தும்.



அதிகாரம் 11

நீர்றுப்போதலும் வயிற்கூட்டமும்



நீர்றுப்போதல் என்பது உலர்ந்து போதல்.

உயிரோடிருப்பதற்கு சுலப பிராணிகளுக்கும் நீர் அவசியம். நீரின்மை, உயிருள்ள பிராணிகளில் மாற்றங்களை மிக விரைவாக ஏற்படுத்தும். உதாரணமாக ஒரு தாவரத்தை மண்ணிலிருந்து வெளியே இழுத்தவுடன் அது வாடி வதங்கி இறந்துவிடும். இது அது நிலத்திலிருந்து உணவைப் பெற முடியாததல்ல. ஆனால் அது மண்ணில் இருந்து நீரைப் பெற முடியாமலேயை.

நீரோடிருப்பதற்கு சுலப போலவே தான். எங்கள் உடல்கள் மிகக் குறைந்த உணவுடன் வாரக் கணக்காக உயிரிடன் இருக்கலாம். ஆனால் நீரோ வேறு வகைத் திரவங்களோ அவற்றிற்குக் கிடைக்காவிடில் அவைகள் இறந்துபோகும். தனது உடலை சரியான வகையில் செயற்பட வைத்துக் கொண்டிருப்பதற்கு, ஒரு வளர்ந்தவருக்கு நாளொன்றிற்கு 2 - 3 லிஂரா நீர் தேவைப்படும்.

உடல் எவ்வாறு நீரைப் பயன்படுத்துவிரது?

கழிவுப் பொருட்கள் உடல்களை விட்டுக் கிரமமாக அகலாதுவிட்டால், நாங்கள் சுகலைமடைந்து விடுவோம். நீர் இந்த கழிவுப் பொருட்களைக் கரைக்கும். கரைந்த நிலையில் கழிவுப் பொருட்கள் எங்கள் உடல்களை விட்டு அகல்கின்றன. மித மிஞ்சிய கழிவுப் பொருட்கள் இருக்குமானால் அந்த தொழிலை செய்வதற்கு உடலுக்கு கடுதலான நீர் தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் தாகம் அடைவதால் அது உங்களுக்கு தெரிய வருகின்றது. அப்போது நீங்கள் கூடியளவு நீர் குடிப்பீர்கள்; அப்போது உங்கள் உடலும் நிருப்தியடைகிறது.

சிறுநீர்

ஒவ்வொரு நாளும் சிறுநீர்மூலம் நாங்கள் நீரையும் கழியுப் பொருளையும் கிழக்கின்றோம். சாதாரண சிறுநீர் வெளியீடு மனுசன் நிறம்.

வியர்வை

உடலில் வெப்பம் கடுமேபோது வியர்வை தோல் மேல் உருவாகிறது. தோலை வளி உலர்த்தி உடலையும் குளிர் வைக்கிறது. இது உடல் வெப்பத்தை ஓரே மட்டத்தில் வைத்திருக்கிறது. வெப்பமான வானிலையும் கடுமையான வேலையும் மக்களை வியர்க்க வைக்கும். ஆகவே தீவிர்கள் கூடியளவு நீர் குடிக்க வேண்டும்.

கவாசம்

ஒவ்வொரு முச்சிலைம் நாங்கள் நீரை கிழக்கின்றோம். ஆகவே நாங்கள் வேகமாக சுவாசிக்கும்போது அதிகமான நீரை கிழக்கின்றோம். கடுமையான வேலையும் காற்பந்து. கூடைப்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளும் எம்மை வேகமாக முச்ச விடச் செய்யும்.

மலம்

ஒவ்வொரு நாளும் மலம் மூலம் சிறிதளவு நீர் வெளியேறுகிறது.

மேற்கூறியவை மூலம் உடலிலிருந்து நாளாந்தம் நீர் வெளியேறுகிறது. சில சமயங்களில் நீர் அதிகளில் வெளியேறலாம். உதாரணமாக :-

- வயிற்கேட்டுடம்
- காய்ச்சல்
- எரிகாயங்கள்
- வெப்பத்தால் ஏற்படும் மூளைத் தாக்கு :- கடும் வெய்விலில், நீண்ட நேரம் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கு கொள்ளும் வேணாகளிலும் (உ - ம். மரதன் ஒட்டம்) நீண்ட நேரம் வேலையிலிடுப்படும் போதும், இத்தாக்கம் ஏற்படலாம்.

உட்கொள்ளும் நீரைக்காட்டிலூம் கூடியளவு நீர் வெளியேறும் எந்த நிலைமையும் அபாயகரமானது.

உட்கொள்ளும் தீரவங்களின் அளவிலும் பார்க்க வெளியேறும் தீரவங்களின் அளவு கூடுதலாக இருந்தால், உடல் உலர்ந்து போக ஆரம்பிக்கிறது. இந்த நிலைமை நீர் வற்றல் எனப்படும் அப்பொழுது சரியான முறையில் செயற்பட உடலுக்கு நீர் போதாது. இது பிரதானமாகக் குழந்தைகளில் பாரதூரமான விளைவை உண்டாக்கலாம்.



நீர்வற்றலின் அறிகுறிகள் :-

- தாகழும், வாய் வறட்சியும்
- வெளியேறும் சிறுநீரின் அளவு குறைதல்
- நிறங்கூடிய சிறுநீர்
- தோல் உலர்ந்தும் சுருங்கியுமிஞ்சுக்கும் (பிள்ளைகளுக்கு, பிடித்துவிட்ட நிலையிலேயே இருக்கும்)
- கண்கள் தாழ்ந்தும் உச்சிக் குழியும் தாழ்ந்திருக்கும்.

வயிற்கேட்டும் : நாளொன்றிற்கு மூன்று தடவைகளுக்கு மேலாக தண்ணீராக மலம் கழிதல்

கடுமையான வயிற்கேட்டும் :

வயிற்கேட்டும் எப்போதும் அபாயகரமாக மாறலாம். அடிக்கடி நீர்த்தன்மையான மலம் கழிதலால் பிள்ளையில் நீர் வற்றல் ஏற்படும். இதனால் பிள்ளை இறந்து போகக் கூடிய அபாயமுண்டு. 3 வயத்திற்கு உட்பட்ட பிள்ளைகளே இம் மாதிரியான அபாயத்திற்கு அதிகமாக உட்படக் கூடியவர்கள். தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் வயிற்கேட்டதால் தாக்கப்படாமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றனர்கள்.

அடிக்கடி ஏற்படும் வயிற்கேட்டும்

சிறு பிள்ளைகள் அநேகமாக இதனால் பீடிக்கப்படுகின்றனர்கள். வயிற்கேட்டத்திற்கு தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிடின் பிள்ளையின் நிறை குறைகிறது. நிறை குறைவான பிள்ளைகள் சின்னமுத்து, தடிமன், மேலும் வயிற்கேட்டும் போன்ற வியாதிகளினால் பீடிக்கப்படலாம்.

அரம்பத்தில் இருந்தே வயிற்கேட்டத்திற்கு தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால்

1. பிள்ளையில் நீர்வற்றல் நிலை ஏற்படாது.
2. பிள்ளையின் நிறை குறையாது.

வயிற்கேட்டும் ஏற்படும்போது அரம்பத்திலே தகுந்த சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

வயிற்ரூட்டத்துக்குச் சிகிச்சை செய்யும் சில வழிமுறைகள் அதனை மேலும் மோசமடையச் செய்கின்றன. வயிற்ரூட்டம் மிகவும் சாதாரணமான தொற்று வியாதி ஆகையால், மக்கள் அது சர்வசாதாரணமான ஒரு சம்பவம் என நினைக்கிறார்கள். ஆரோக்கியத்தை வயிற்ரூட்டம் எவ்வளவாகப் பாதிக்கின்றது என்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை.

சிகிச்சையின் நோக்கம்

1. உடலில் கிருந்து கீழ்க்கப்படும் நீரையும் உப்புக்களையும் விரைவாக ஈடுசெய்தல். இது நிர்வற்றலைத் தடுக்கும்.
2. சரியான வகை திரவங்களையும் உள்ளவையும் கொடுத்தல்.

சிகிச்சை

1. வயிற்ரூட்டம் ஆரம்பித்தவுடனேயே அதிகமான பானங்களை குடிக்கக் கொடுக்கவும். பிரதானமாக பிள்ளை விரும்பிக் குடிக்கும் குப்புகள் இனிப்புப் பானங்கள் அல்லது வேறு எந்தப் பானமானாலும் கொடுக்கவும்.
2. பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு கூடிய தாய்ம்பாலைக் கொடுக்கவும். இரவிலும் அதிகமாகக் கொடுக்கவும். கொதிக்க வைத்து குளிர்ந்த நீரை. சத்தமான கோப்பை கரண்டி மூலம் மேலதிகமாகப் பருக்கவும்.
3. சிறிதளவு உணவைத் தொடர்ந்து கொடுங்கள்.

வயிற்ரூட்டம் மிதமாக கிருந்தால் (நாளொன்றிற்கு 4 தடவைகளுக்கு மேல்) பின்னர் தரப்பட்டுள்ள விசேட பானத்தை தயாரிக்கவும். இந்த விசேடமாகக் கலக்கப்பட்ட பானம், கிழந்த நீரையும் உப்பையும் ஈடுசெய்கிறது.

- 1 லீற்றர் (சுமார் 5 கோப்பைகள்) கிடைக்கும் மிகச் சுத்தமான நீர்
- 8 முழுத்தேக்கரண்டி சீனி
- 1 முழுத் தேக்கரண்டி கறியுப்பு

பானத்தை வாயில் விட்டு உறிஞ்சிப் பாருங்கள். அது கண்ணோரை விட உப்புத் தன்மை கொண்டதாய் கிருக்கப்படாது. இப்பானத்தை சில நிமிங்களுக்கு ஒரு தடவை கொடுக்கவும். சிறியளவு உணவை அடிக்கடி கொடுத்துக் கொண்டிருக்கவும்.



இரு தேக்கரண்டியின் பருமன் இது தான். இப்படத்துடன் இப்பிட்டு உங்கள் தேக்கரண்டியைச் சரிபார்க்கவும்.



வாந்தியும் கிருந்தால்

1. நீரால் வாயைக் கழுவவும்.
2. நீரை வளியே துப்பவும். இது வாந்தியின் உருசியை அகற்றி விடும்.
3. உப்பு, சீனி, நீரால் செய்யப்பட்ட விசேட கலவையைக் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.

வயிற்ரூட்டமும் வாந்தியும் தொடருமாயினும் பானங்களைத் தொடர்ந்து கொடுங்கள்.

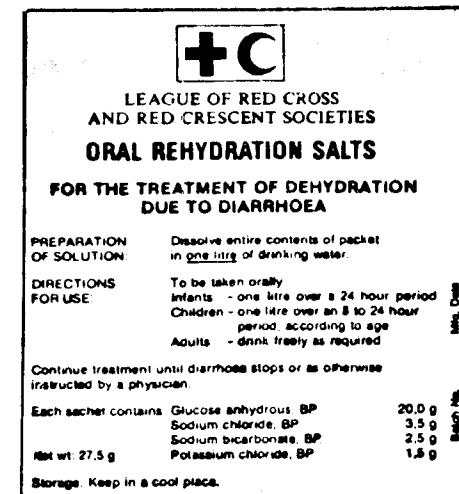
நபரில் நிர்வற்றலின் அறிகுறி தென்பட்டால் :-



- தாகமும், வரண்ட வாயும்
- சிறிதளவு சிறுநீர் வெளியேறுதல்
- கருநிறச் சிறுநீர்
- தோல் உலர்ந்தும் கருங்வியுமிருத்தல் (கிள்ளினால் அது அப்படியே நிற்கும்)
- உள் விழுந்த கண்களும், தாழ்ந்த உச்சிக் குழியும் (சிறு பிள்ளைகளில் நடுவிலுள்ள மிருதுவான பகுதி)



1. குடிக்கும் அளவை அதிகரிக்கவும். நோயாளிக்குப் பக்கத்தில் ஒருவரை கிருக்கம்படி பணிக்கவும். போதுமான அளவு பானங்கள் குடிக்கப்படுகிறதா என்பதைப் பார்ப்பது அவர் பொறுப்பாகும்.
2. வாய்க்கூடாகக் கொடுக்கக்கூடிய நீரேற்றும் உப்புகள் பைக்கற்று ஒன்றைப் பெற முயலவும். ஒரு லீற்றர் (சுமார் 5 கோப்பைகள்) நீரினுள் இப் பைக்கற் உப்பைக் கரைக்கவும்.



3. அடுத்த 4 மணி நேரத்தில் பின்வரும் அளவுகளைக் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.

வயது

3 - 6 மாதங்கள்

அளவு
300 மி. லி. (கலவையின் 1/3 பங்கு). தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து கொடுக்கவும். கொதித்து குளிரவைத்த நீரை ஒரு கரண்டியால் பருக்கவும்.

6 - 12 மாதங்கள்

அளவு
500 மி. லி. (கலவையின் 1/2 பங்கு) தாய்ப்பால் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கவும். வேறு பானங்களையும் மிருதுவான உணவுகளையும் சிறிது சிறிதாகக் கொடுக்கவும்.

1 - 3 ஆண்டுகள்

அளவு
600 மி. லி. (கலவையின் 2/3 பங்கு). வேறு பானங்களும் சிறிது அளவு உணவும் கொடுக்கவும்.

3 - 6 ஆண்டுகள்

அளவு
1 லீற்றர் (கலவை முழுவதும்). வேறு பானங்களையும் சிறிதானு உணவையும் கொடுக்கவும்.

வீட்டில் செய்யப்பட்ட உப்புச் சீனிக் கலவையையும், நீரேற்றும் உப்புக் கலவையையும் ஒரே நேரத்தில் கொடுக்க வேண்டாம். ஒன்றை அல்லது மற்றைத் தடுப்பதோகிக்கவும். நீர்வற்றல் அறிஞரிகள் தோன்றியதும் நீரேற்றும் உப்புக்களே கூடிய பயனைத் தரும் மருந்தாரும். இந்த நீரை ஈடுபடுத்தப் போதியாவு திரவங்களைக் கொடுப்பதே பிரதான காரியமாகும்.

சிறு பிள்ளைகள் கிருக்கும் வீடொவ்வொன்றிலும் ஒரு பைக்கட்டு நீரேற்றும் உப்புக்கள் வைத்துக் கொள்வது அவசியம். அப்படியானால் சிகிச்சை அளிப்பதற்கு முன். நேரம் விழுக்கப்படாது.

வயிற்கேட்டும் தொற்றுநோய். அதாவது நோயாளியிடமிருந்து சுகமூர்ளவருக்குப்பறவாலாம். வயிற்கேட்டமுள்ள ஒரு குழந்தையின் மலம் தொற்றை பரப்பக் கூடியது. ஒருவரை பராமரித்த பின் கைகளை நன்றாகக் கழுவவும். சாப்பிட முன் கழுவது அவசியம். மலத்தை ஏரிக்கவும் அல்லது புதைக்கவும்.

காய்ச்சல் :

காய்ச்சலின் போது நோயாளி வேகமாக மூச்ச விடுவதாலும் வியர்ப்பதாலும் உடலில் கிருந்து நீர் கிழக்கப்படும். நோயாளி விரும்பும் எந்த வகையான பானத்தையும் போதியாவு கொடுக்கவும். மேலதிக சிகிச்சைக்கு அதிகாரம் 16 ஜூப் பார்க்கவும்.

குரிய வாதையும் வெப்ப வாதையும்

1. விபத்துக்குள்ளானவரை ஒரு நிலைள்ள இடத்தில் கிடத்தவும்.



2. திரவங்களைக் கொடுக்கவும். சீனி, உப்பு, நீர் கலவை. (பக்கம் 85) இவரைக் குணமடையச் செய்ய உதவும்.

3. குரிய வாதையால் தாக்கப்பட்டவருக்கு குளிர்ந்த நீரை ஒத்தி அவரைக் குளிர்மையாக வைக்கவும்.

நீண்ட நூர் ஒட்டப் பந்தயங்களில் பயிற்றுநர் போட்டியாளருக்கு. அவரது திரவ உப்பு சக்தியை ஈடுசெய்யக்கூடிய பானங்களைப் பற்றி ஆலோசனையைக் கூறவும். ஒடும் பாதையில் ஆங்காங்கே பான நிலையங்கள் இருக்க வேண்டும். போட்டி ஒழுங்கு செய்வார்கள் ஒட்டப்பாதை நெடுவிலும் சிகிச்சை அளிக்க பயிற்சி பெற்றவர்கள் போதியாவு இருக்கின்றனரா என்ற நிருப்திப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

காற்றுள்ள, மழை நிலைமைகளில் ஒரு கணத்த ஒட்டக்காரன் குறைந்த வெப்ப நிலையால் பாதிக்கப்பாடலாம். ஆகவே ஒரு விசேட வெப்பமானி மூலம் குத வெப்பநிலையைப் பரிசீலித்தல் வேண்டும். மிகவும் கணப்படைந்த ஒட்டக்காரர்கள் அநேகமாகத் தங்களுக்கு உதவி அவசியம்தான் என்பதை அறிவதில்லை.



மிக அதிக வெப்பம் தொலைச் சேதப்படுத்துவதினால் எரிகாயம் ஏற்படுகிறது. காயம் ஆவியினாலோ, வெந்நீராலோ ஏற்பட்டாலும் சேதத்தின் வகை ஒரே தன்மையானது. மின் கல் அமிலம், எரிசாடா போன்ற வலுவான இரசாயனப் பொருள்களாலும் எரிகாயங்கள் ஏற்படலாம். பெரும்பாலான எரிகாயங்கள் தீவினாலேயே ஏற்படுகின்றன.

முதலுதவியாளன் தீர்மானிக்க வேண்டியவை :



1. எரிகாயத்தின் பரப்பாவு.
2. எரிகாயத்தின் ஆழம்.
3. எரிப்பட்ட பகுதியின் முக்கியத்துவம்.

1. எரிந்த பரப்பாவு முக்கியம்: ஏனெனில் தோல் அழிக்கப்பட்ட ஒரு பெரிய எரிகாயம் உடலில் கிருந்து ஏராளமான திரவத்தை கிழப்பக்கச் செய்யும். நோவாலும், திரவ கிழப்பாலும் விபத்துக்குள்ளானவர் அதிர்ச்சியடைவார். தொற்று வாய்ப்புக்களும் அதிகரிக்கப்படும்.
2. எரிகாயத்தின் ஆழம் முக்கியம்: ஒரு எரிகாயம் முதலில் தோலை சிவக்கச் செய்கிறது. பின்னர் அது தோலைக் கொப்புளிக்கச் செய்து ஈற்றில் முழுத்தோல் பட்டையையும் அழித்து விடும். கொப்புளித்து அழிந்த தோல் திரவ கிழப்பை ஊக்குகிறது. எரிகாயங்கள் அநேகமாக தொற்றுக்கப்பட்டு விடுகின்றன. அவை மெல்ல மெல்லத்தான் குணமடையும்.

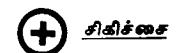
எரிகாயங்கள் இழுவையற்ற மொத்தமான கடினமான வடுக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. வடு முட்டிலிருந்தால், அதனை அசை விடாமல் தடுத்து விடும். அப்பெயர்ப்பட்ட ஒரு எரிகாயப்பட்ட ஒருவரை தனது தொழிலையும் செய்யாதவாறு தடுக்கலாம். முகத்தில் ஒரு எரிகாய வடு கிருந்தால் அது முகச் சொந்தக்காரருக்கு மனக் கூப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

3. எரிப்பு இடம் மிக முக்கியம். ஏனெனில் அது ஒரு குறிக்கப்பட்ட உடற் செற்பாட்டை சேதப்படுத்தும். கிப்பெயர்ப்பட்ட எரிகாயம் பரப்பளவில் சிறியதாயினும் விசேஷ கவனம் செலுத்தப்படல் வேண்டும். உதாரணமாக, கண் புருவங்கள், இனப்பெருக்க உறுப்புகள், கைவிரல்கள்.

சலவ் எரிகாயங்களும் நோவானவை, இவைதான் மிகவும் அடிக்கடி ஏற்படக்கூடிய காயங்கள். சலவ் முதலுதவியாளர்களும் எரிகாயங்களுக்கு அடிப்படி சிகிச்சை செய்ய நேரிடும்.

எரிகாயங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும்போது கூபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய விதிகள் :

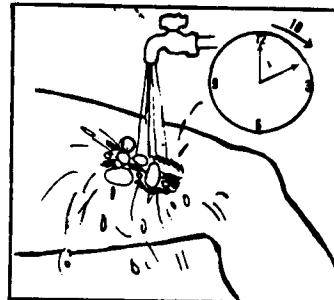
1. குளிர்ந்த சுத்தமான நீரையே காயத்தில் கிடவும்.
2. உள்ளங்கையை விட பெரிய அளவிலான கொப்புளித்த எரிகாயம் கிருந்தால், அந்நபரை மருத்துவ நிலையத்திற்கு அனுப்பவும்.
3. எரிகாய் கொப்புளங்களை உடைக்க வேண்டாம். அதனால் நீங்கள் திரவ கிழப்பை அதிகரிப்பதன் மூலம் அதிர்ச்சியையும் அதிகரிக்கலாம். உடைக்கப்பட்ட கொப்புளங்கள் எளிதில் தொற்றுப் பிடிக்கலாம்.



1. எரிகாயம் மேலும் பெருகாமல் தடுக்க:

- ஒரு மொத்தமான துணியைக் கொண்டு சுவாலையை அமுக்கவும், அல்லது நிலத்தின்மேல் விபத்துக்குள்ளானவரை உருள வைக்கவும்.
- விபத்துக்குள்ளானவரை பாதுகாப்பான கிடத்திற்கு அப்புறப்படுத்தல்.
- வெந்நீர் பட்ட ஆடைகளில் கிருந்து வெப்பத்தை குறைக்கவும். உடனடியாக தாராளமான குளிர்ந்த நீரை ஆடைகளின் மேல் கூற்றி எரிதலை நிறுத்தவும்.

2. குளிர்ந்த நீரை (எவ்வளவு சுத்தமாக இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு சுத்தமான) நோ குறையும் வரைக்கும் 10 நிமிடங்களோ அல்லது அதற்கு மேலோ தொடர்ச்சியாக ஊற்றுவும். இரசாயன பொருள்களால் ஏற்பட்ட எரிகாயன் கணுக்கும். தோல் சுருக்கங்களுக்கும். புருவங்களுக்குக் கீழும் பிரதானமாக ஏராளமான நீரை ஊற்றுவும்.



எரிபட்ட கையிலிருந்து மோதிரங்களை மும் காப்புகளையும் உடனடியாகவே கழற்ற வேண்டும்.



3. எரிகாயத்தை மதிப்பிடவும். அதன் பரப்பளவை, ஆழத்தை, இடத்தை தீர்மானிக்கவும். சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கவும்.
4. எரிகாயம் உங்கள் உள்ளகையை விட பெரிதாக இருக்கும் பட்சத்தில் நபரை மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்வதற்கு தயார் செய்யவும்.

- எரிகாயங்களை கிடைக்கக் கூடிய மிக சுத்தமான துணியால் முடவும். பிளாஸ்டிக் (பொலிடீன்) கருள் எரிகாயங்களுக்கு ஒரு நல்ல தற் காலிக பாதுகாப்பு. அது ஒட்டிப் பிடிக்காது. குளிர்ந்த ஒத்தணுக்களை இந்த பிளாஸ்டிகி அணியம் மேல் வைத்து எரிகாயத்தை குளிர்மையாக வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த ஒத்துகளை மாற்றுவது குறைந்த நோயைக் கொடுக்கும். ஏனெனில் ஒத்துகள் எரிந்த பகுதியை நேரடியாகத் தொடுவதில்லை.

- அஸ்பிரின் இருக்குமாயின் சரியான அளவில் கொடுக்கவும் (பக்கம் 109).

- நபரை மருத்துவ மனைக்கு கொண்டு செல்லும்போது சீனி கலந்த தேவையும் பழரசங்களையும் எடுத்துச் செல்லவும். செல்லும்போது ஓவ்வொரு 20 நிடங்களுக்கு, 1 கோப்பை திரவமாவது கொடுக்க முயலுங்கள்.

- நோ கடுமையாக இருந்தால், குளிர்ந்த நீர் மூலமோ, குளிர்ந்த ஒத்துகள் மூலமோ எரிகாயத்தை குளிர்மையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- இந்த நபரை மிக அண்மையில் உள்ள மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.



5. சிறிய எரிகாயத்திற்கு வீட்டுச் சிகிச்சை

- முதல் உதவியாளர் தனது கையைக் கழுவ வேண்டும்.
- காயத்தை கற்றி உள்ள பகுதியை சுவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு கழுவதும்.



3. இருக்கக் கூடிய மிக சுத்தமான பருத்தி அணியங்களை வைக்கவும். (காயங்கள் - அதிகாரம் 3)

4. சுலை தோல் மடிப்புகள் (உதாரணமாக கை, கால் விரல்களுக்கிடையில் அல்லது முழங்கையின் மேல்) ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாத வகையில், அணியத்தை மடிப்புகளுக்கிடையில் வைக்க வேண்டும்.

5. நோயைக் குறைக்க சரியான அளவு அஸ்பிரினை கொடுக்கவும். நோ குறையும் வரை குளிர்ந்த நீரை காயத்தின் மேல் ஊத்திக் கொண்டிருக்கவும். எரிகாயம் காலிலோ, கையிலோ இருந்தால் அந்த உறுப்பை ஒரு தலையணைமேல் உயர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். அதனால் வீக்கமும் நோயும் குறையாலாம்.

6. ஓவ்வொரு நாளும் புதிய சுத்தமான அணியத்தை கிடைவும். (அதிகாரம் 3 ஜப் பார்க்க) அணியம் ஒரு வேலை காயத்துடன் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கலாம். அதனை இழுத்தெடுக்க வேண்டாம். 1/2 லீற்றர் நீரில் 2 தேக்கரண்டி வெளிற்றுக் கலந்த கலவையில் 20 நிமிடங்கள் அமிழ்த்தி வைத்த பின், மிருதுவாக அணியத்தை இழுத்தெடுக்கவும்.

7. தொற்று அறிஞரிகளை, அவதானிக்கவும் (அதிகாரம் 3)



எரிகாயங்களைத் தடுக்க



1. அடுப்பை உயர்த்தி வைக்கவும். இது சிறிய பிள்ளைகள் தவழ்ந்து சென்று அடுப்புக்கள் வீழ்வதைத் தடுக்கும்.

2. குடான சாம்பலை ஒரு குழிக்குள் கொட்டி விடவும். வீட்டிலுள்ளவர்கள் சடு சாம்பல் போடும் கிடத்தை அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

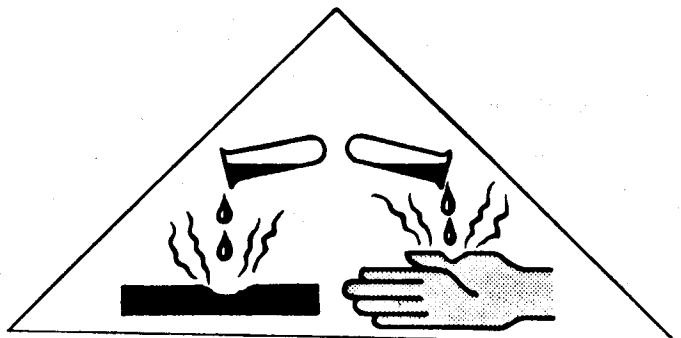
3. சமைக்கும்போது திறந்த அடுப்பில் இருந்து வரும் சவாலை ஆடைகளைப் பற்று வண்ணம் அவற்றை இருக்கிக் கட்டிக் கொள்ளவும்.

4. நெருப்பை எங்காவது எடுத்துச் செல்ல வேண்டுமாயின் உயர்ந்த பக்கங்களை உடைய பாத்திரத்தினுள் எடுத்துச் செல்லவும்.

5. சமைக்கும் போது தாட்சிகளின் கையிடியை குழந்தைகளுக்கு எட்டாதபடி திருப்பி விடவும். ஸ்திரிக்கை பெட்டிகளின் அல்லது மின் கேத்தில் களின், கம்பிகளை, பிள்ளைகளின் கைக்கு எட்டக் கூடியவாறு தொங்க விடக்கூடாது.

6. காய்கறிகளையோ, இரைச்சியையோ, கொதிக்கும் எண்ணையின் கிடமுன், உலர்த்தி விடவும். ஏனெனில் நீர் இருந்தால் அவை பொறிகளை உண்டாக்கும். கொழுப்பும், சமையல் எண்ணையும் எனிதில் தீப்பற்றக் கூடியவை. கிவை தீப்பிடிக் காமல், செல்வதற்கு உடனடியாக முடியைப்பாத்திரத்தின் மேல் போட்டு விடவும். நெருப்பை அணைப்பதற்கு இதுவே ஒரு வழி. கொதிக்கும் பாத்திரத்தை வெளியில் எடுத்து செல்ல முயல வேண்டாம். நெருப்பை அணைக்க நீரையும் ஊற்ற வேண்டாம்.

- சமையலறைக்கு மிகவும் தூரத்திலேயே மண்ணொன்னை, பெற்றேல், இலைகள், மரச்சிரயாய்கள், பருத்தி விஷத் தீவற்றை வைக்கவும்.
- படுக்கையில் இருந்து கொண்டு சிகிரெட்டைப் புகைக்க வேண்டாம்.
- சாம்பல் போட பாத்திரங்களைப் பாவிக்கவும். சிகிரெட் நூர்ந்து விட்டது என்பதை திடப்படுத்திக் கொண்ட பின்னரே வெளியில் வீசவும்.
- மின்சாரக் கம்பிகளின் பிளாஸ்டிக் உறை சேதமற்று இருக்கின்றதா என்பதை நன்கு திடப்படுத்திக் கொள்ளவும்.



எரிகாயங்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய இரசாயனப் பொருள்களின் சின்னம்.

அதிகாரம் 13

நஞ்சுட்டல்



உடலுக்கு சேதம் விளைவிக்கக் கூடிய ஒரு பதார்த்தமே நஞ்ச எண்படும். நஞ்சகள் மரணத்தையும் விளைவிக்கலாம். நஞ்ச உடலுக்குள் 4 வழிகளில் செல்லலாம். சில பதார்த்தங்களின் சிறிய அளவுகள் கெடுத்தியை விளைவிக்காமல் இருக்கலாம். ஆயினும் அதே பதார் தத்தின் அதிகளை, உடலுக்குக் கெடுதி விளைவிக்கும். உ - ம். நிதி திரைக் குளிசைகளும், மதுசாரமும் அளவிற்கு மிகுஞ்சினால் நஞ்சாகும். ஒரு நஞ்சப் பொருள் :-

- விழுங்கப்படலாம் : பின்னொள் தற்செயலாக மருந்துகள், மண்ணொன்னை அல்லது வெளிற்றும் தூணை விழுங்கலாம். அதிகளவான மதுசாரத்தை வேகமாக வயது வந்தோர்கள் குடித்தல்.
- உட்கவாசிக்கப்படலாம் : புகை, வாயு, மோட்டார் காரில் இருந்து வெளிப்படும் புகை, கிருமிநாசினி தெளிக்கும்போது.
- தோலில் படுவதாலும் : கிருமிநாசினிகள் தெளித்தவின் போது அது தோற் துவாரங்கள் மூலம் இரத்தத்துடன் செர்ந்து விடலாம்.
- தோலுக்கு அடியில் தள்ளப்பட்டு விடலாம் : பாம்புக் கடிகள், கொடுக்கான்கள் அல்லது தெனீர் கொட்டுக்கள்.

ஓவ்வொரு நஞ்சம் ஓவ்வொரு வகையில் உடலைப் பாதிக்கிறது. சரியான சிகிச்சை அளிப்பதற்கு மருத்துவப் பணியாளர் எந்த வகையான நஞ்ச எண்பதை தெரிய வேண்டியது அவசியம். இயலுமானால் நஞ்ச இருந்த பாத்திரங்களை விபத்துக்குள்ளானவருடன் மருத்துவ நிலையத்திற்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.



நஞ்சுட்டவின் அறிகுறிகள் :

நஞ்சின் வகையைப் பொறுத்தே அறிகுறிகள் காணப்படும். மிகப் பொதுவான அறிகுறிகள்; வாந்தி, தலையிடி, தோல் மேல் எரிவு அல்லது வயிற்றுக்குள் நோ, மயக்கம், நித்திரை வரும் தன்மை, சயநினைவு அற்றுப்போதல் அல்லது சுவாசிப்பு அற்ற நிலைகள்.

சிகிச்சையின் நோக்கம்

1. நஞ்சுட்டுப்புக்குதலை தாமதிக்கச் செய்தல்.
2. கியலுமாவில் நஞ்சை அகற்றுதல்.

தெவையாயின் செயற்கைச் சுவாசம் கொடுக்கவும்.

விழுங்கப்பட்ட நஞ்சுட்டுக்கள் :

இவை கிரண்டு வகையாக வகுக்கப்பட்டுள்ளன. எரிக்கும் நஞ்சுட்டுக்களும், எரிவேற் படுத்தாத நஞ்சுட்டுக்களும், எரிக்கும் நஞ்சுட்டுக்கள் (குத்தப்படுத்தும் திரவங்கள் எரி சோடா, மண்ணைண்ணை, அமிலம், காரம் போன்றன) வாயிலிருந்து வயிறுவரை உள்ள கிழையத்தை சேதப்படுத்துகின்றன. எரிவேற்படுத்தாத நஞ்சுட்டுக்களை கலபமாக விழுங்கலாம். ஆகவே, ஒரு குழந்தை கினிப்பால் முடப்பட்ட வில்லைகளை அதிகளவில் விழுங்கிக் கொள்ளலாம். கிருமி நாசினியும் அநேகமாக விழுங்கப் படுகின்றது.

எரிக்காத நஞ்சுட்டுக்கள் :

சிகிச்சை

1. சயநினைவுடன் கிருந்தால் உடனடியாக பாலையோ, நீரையோ குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
2. எந்த வகையான நஞ்சு என்பதை கண்டறியவும்.
3. எரிக்காத நஞ்சாக்கில் மேலும் அதிகம் குடிக்க வைத்து அவரை தொண்டையின் அடிப்பாகத்தைத் தொட்டு வாந்தி எடுக்கச் செய்யவும்.
4. மேலும் குடிக்க வைத்து அவரை ஒரு மருத்துவமணைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.
5. நஞ்சு கிருந்த பாத்திரத்தையும் மருத்துவமணைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

எரிக்கும் நஞ்சுட்டுக்கள்

இந்த நஞ்சுட்டுக்கள் விழுங்கினால் தொண்டையை சேதப்படுத்தும். இந்த விபத்துக்குள்ளானவர் களை மீண்டும் வாந்தி எடுக்க செய்தல் கூடாது. ஏனெனில் அது மேலும் தொண்டையை எரிக்கச் செய்யும்.

சிகிச்சை

1. இந்த நபருக்கு பால் அல்லது நீரை உடனடியாகக் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
2. தோல் மேல் ஏதாவது நஞ்சு தங்கியிருந்தால், கழுவி விடவும்.
3. அவரை மருத்துவமணைக்கு கொண்டு செல்லவும். எடுத்துச் செல்லவும் போது நீரை குடிக்க கொடுத்துக் கொண்டே செல்லவும். நஞ்சு கிருந்த பாத்திரத்தை கியலுமானால் கொண்டு செல்லவும்.

சிகிச்சை நஞ்சுட்டுக்கள் : இந்த நபரை வாந்தி எடுக்கச் செய்யக கூடாது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

நஞ்சை உட்கொண்டவர் நினைவு கிழக்கின்றாரா என்பதை மிகவும் உண்ணிப்பாக கவனிக்கவும். கிழந்து விட்டாராயின் அவரை பாதுகாப்பான நிலைக்குத் திருப்பி வைக்கவும். (பக்கம் 40)



உட்சுவாசித்த நஞ்சுட்டுக்கள் : வாயு அல்லது புகை போன்றன.

சிகிச்சை

1. சத்தமான வளி கிடைக்கும்படி. அவரை வெளியில் எடுத்துச் செல்லவும் அல்லது அறையின் யண்ணல்களைக் கதவுகளத் தீர்ந்து விடவும்.
2. – சுவாசத்தை பரிசோதிக்கவும்.
– வளிப்பாதைத் தடையை அகற்றவும்.
– தெவையானால் செயற்கைச்சுவாசத்தைக் கொடுக்கவும்.
– சுவாசம் வந்து கொண்டு கிருந்தும். சயநினைவு கிழந்து விட்டாராயின் பாதுகாப்பான நிலைக்கு திருப்பி விடவும்.
3. இந்த நிலையிலேயே அவரை மருத்துவநிலையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

தொல் மேல் படும் நஞ்சு : இது பூச்சி கொல்லி போன்று தொல் மூலம் இரத்தத்திற்குள் சென்றுவைது.

சிகிச்சை

1. ஆடைகளையும், ஆபரணங்களையும் கழற்றி விடவும்.
2. தோலை அதிகமான நீரைக் கொண்டு கழுவி விடவும். இயலுமானால் சவர்க்காரத்தை உபயோகிக்கவும். ஏனெனில் அவற்றில் உள்ள எண்ணெய்த் தன்மை தோலில் ஒட்டிப் பிடிக்காதவாறு தடுக்கலாம். அத்துடன் தலைமயிரையும் கழுவி விடவும்.
3. தலைச்சுற்று, நித் திரைத் தன்மை, குடும்பமான தலையிடி அல்லது வயிற்று நோ கிருத்தல், மருத்துவமனைக்கு நபரை எடுத்துச் செல்லவும்.

தோலுக்கு அடியில் செலுத்தப்பட்ட நஞ்சு - தென், தெனீகொட்டுகள்.

சிகிச்சை

1. விபத்துக்குள்ளானவரை சிடத்தவும். இது இரத்தச் சுற்றுரூப்பத்தை மெதுவாக்கி நஞ்சு பரவுவதைத் தடுக்கும்.
2. தோலில் பதிக்கப்பட்ட தெனிர் கொடுக்கை கத்தியின் பக்கவாட்டால் நீக்கி விடவும். அல்லது ஒரே தடவையில் விருண்டி எடுக்கவும். பின்னர் தோலைக் கழுவி விடவும்.
3. காயத்தின் மேல் குளிர்ந்த ஒத்துக்களை கொடுக்கவும். இது நோவையுன் வீக்கத்தையும் குறைக்கும்.
4. அணியத்தில் அஸ்பிரின் குளிகையை கரைத்துவிட்டால் நோவைக் குறைக்கும். ஒரு தெனீகொட்டு நோகும். ஆனால் அது அபாயகரமானதல்ல. ஆயினும் அனேக கொட்டுகள் வீக்கத்தை கொடுக்கக் கூடிய நஞ்சளைவ ஏற்படுத்தலாம். வாயிலேற்பட்டால் கவாசித்தல் கல்டமாயிருக்கும். இந்த நபரை உடனடியாக மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

பாம்புக் கடிகள் :

மக்கள் பாம்புகளுக்கு பயம். பாம்புக்கடிகள் அநேகமாக அபாயகரமானதல்ல. ஏனெனில் பாம்பு முன்னரே நஞ்சைக் கக்கியிருக்கலாம். அல்லது நஞ்சு முழுவதும் கடிக்கப்பட்டவரின் ஆடையில் செலுத்தப்பட்டிருக்கலாம்.

சிகிச்சை

1. விபத்துக்குள்ளானவரை மல்லாக்ககாகக் கிடத்தவும். இது இரத்தோட்டத்தை மந்தப்படுத்துகிறது. ஆகவே நஞ்சு பரவுவதையும் தடுக்கிறது. விபத்துக் குள்ளானவருக்கு. சகல பாம்புக் கடிகளும் அபாயகரமானதல்ல என விளக்கவும். பயமும் இதயத்தை விரைவாக இயங்கச் செய்யும். அதனால் இரத்தோட்டமும் வேகமாக்கப்படும்.
2. காயத்தைக் கழுவவும்.
3. அங்குள்ள எவரையும் அந்த பாம்பின் வகையை தெரியுமா எனக் கேட்டறியவும்.
4. கடிக்கப்பட்ட உறுப்பு முழுவதையும் கட்டுத்துணியால் இறுக்கிக் கட்டவும். தேவைப்படின் ஒரு மட்டையைக் கட்டவும். இது இரத்தோட்டத்தை மந்தப் படுத்தும். அதனால் நஞ்சு உடலில் வேகமாக உட்புக மாட்டாது.
5. இந்நபரை மருத்துவ நிலையத்திற்கு சமந்து செல்லவும். அவரை நடக்கச் செய்ய வேண்டாம். உடலை அசைத்தால், இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கும். அதன் மூலம் இரத்தோட்டமும் அதிகரிக்கும்.
6. கண் இமை மூடப்பட்டால் மருத்துவமனைக்கு உடனடியாகக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். நாட்டு வைத்தியத்தில் நம்பிக்கையிருந்தால் அதனை செய்யவும். ஆயினும் முதல் உதவியின் தத்துவத்தை மனதில் கொள்ளவும். அதாவது மேலும் சேதத்தை விளைவிக்க வேண்டாம். கடிபட்ட இடத்தை வெட்டித் திறந்து விடுவது இப்போது வழக்கில் இல்லை. அது கூடிய சேதத்தை விலைவித்து புண்களையும் ஏற்படுத்தும். அது தீருப்பிகரமான சிகிச்சையும் அல்ல. கட்டுப்பொடிலைத் தவிர்க்கவும். இதனால் இரத்த ஒட்டம் தடைப்பட்டு தீமையே விளையும்.

பாம்பின் வகையை அறிவது மிகவும் முக்கியம். அதனை அறிவதற்கு காலதாமதம் செய்ய வேண்டாம்.

பாம்புக் கடிகள் பொதுவாக இழையங்களை அழிக்கும். இந்த உட்சேதம் சில நாட்கள் சென்றபின் தான் வெளியாகும். இப்பெயர்ப்பட்ட பாம்பு கடிகள் ஒரு மருத்துவ மனையிலேயே கவனிக்கப்படல் வேண்டும்.



அநேக நஞ்சுட்டல்கள் தவிர்க்கப்படக் கூடியன. நீங்கள் இந்த விபத்துக்களைத் தடுக்க உதவலாம்.

1. சிறு பிள்ளைகளின் கைக்கு எட்டாமல் மருந்துகளையும், சுத்தப்படுத்தும் திரவங்களையும் வைத்திருத்தல்.
2. எண்ணெய், பெற்றோலை திடமான மூடப்பட்ட போத்தல்களில் இட்டு கிளம் பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைத்திருத்தல்.
3. உள்ளே நெருப்பு ஏரிந்து கொண்டிருந்தால் சொற்ப அளவு காற்று உள்ளே வரக் கூடியதாக வைத்துக் கொள்ளவும். இது புகை, அடர்த்தியாக வருவதைத் தடுக்கும். மேல் நாடுகளில் குடும்பம், இரவில் நித்திரையாக இருக்கும்போது மேற்கூறவாறு செயற்படுவது மிகவும் முக்கியம்.
4. பூச்சி கொல்லிகளை விசிறும்போது நீண்ட கைச்சட்டைகள் அணிய வேண்டும். விசிறும் வேலை முடிந்ததும் உடலை, கழுவி விடவும். காற்றுள்ள நாளில் விசிற வேண்டாம். அடிக்க வேண்டுமாயின் மருந்தைக் காற்றுக்கு எதிராக அடிக்க வேண்டாம். உணவு அல்லது நீர் இருக்கும் இடத்திற்கு அருகே விசிற வேண்டாம். கலவை கடுமையாக இருக்காதவாறு தரப்பட்ட கட்டளைகளின்படி கலக்கிக் கொள்ளவும். பாத்திரங்கள் அணித்தையும் வேலை முடிந்ததும் சுவர்க்காரம் கொண்டு கழுவி விடவும்.
5. பாம்புகள் இருக்கும் இடங்களில் உலாவும்போது பாத அணிகளைப் பாவிக்கவும். முன்னேணுயன் பற்றைகள், புற்களை ஒரு நீண்ட தடியால் அடித்துப் பார்த்துச் செல்லவும். பாம்புகள் பயந்தாலோ அல்லது எக்கச்சக்கமாக அகப்பட்டாலோ தான் தாக்கும். அவை ஏதாவது ஒரு எச்சரிக்கை கிடைத்தால் தாங்களாகவே வில்லி விட விரும்பும்.
6. பானம் அல்லது சோடாப் போத்தல்களை, பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளை வைக்கப் பாவிக்க வேண்டாம்.
7. நஞ்சத், திரவம் கொண்டுள்ள பாத்திரத்தில் “நஞ்ச” என்று தெளிவாக எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

சிராய்கள், விதைகள், கற்கள் போன்றவை உடலுக்குள் போகலாம். சிறு பிள்ளைகள் அநேகமாக சிறு பொருள்களை மூக்குக்குள்ளோ, காதிற்குள்ளோ திணித்து விடலாம். சில வேலைகளில் பிள்ளைகள் நாணையங்களையோ, மீன் முள்ளுகளையோ விழுங்கி விடலாம். சில வேலைகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் வேலையாட்கள் கள்ளுக்கு சேதம் விளைவிக்கக் கூடிய அபாயம் உண்டு; உதாரணமாக, தெருக் கல்லுத் தோண்டி எடுக்கும் வேலையாட்கள் அல்லது உலோக வேலையாட்கள். தகுதியற்ற சிகிச்சை அவர்களுடைய பார்வையையோ கேட்கும் சக்தியையோ கீழ்க்கூட செய்யலாம்.

கண்ணில் அந்திய பொருள்கள் : மண், புழுதி, மயிர்கள், பூச்சிகள், சிராய்கள் முதலியன.



வயது வந்தோருக்கான சிகிச்சை

1. விபத்துக்குள்ளானவரை அவரது கைகளை நன்றாகக் கழுவி உலர்த்தும்படி சொல்லவும்.
2. அவரை இமைமயிர்களை இறுக்கமாகப் பிடிக்கும்படி சொல்லவும்.
3. மேல் இமையை இழுத்து கீழ் இமையை மூடும்படி விடவும். இந்திலையில் சில விநாடிகளுக்கு விரைவாக மூடி முழிக்கச் சொல்லவும்.



குழந்தைக்குச் சிகிச்சை

1. முதலுதவியாளர் தனது கைகளை கழுவிக் கொள்வார்.
2. பிள்ளையை இருத்தி, பின்னால் நின்று பிடித்துக் கொள்ளவும். இது பிள்ளையை அசையாத நிலையில் பிடித்துக் கொள்ள உதவும்.

3. மேல் இமை மயிர்களை இறுக்கமாகப் பிடிக்கவும்.
4. மேல் இமையை இழுத்து அதனால் கீழ் இமையை மூடவும். சிலநொடிகள் அந்திலையில் வைத்திருந்து விட்டு கையை விலக்கிக் கொள்ளவும்.
5. இதனால் சரியாகாவிட்டால் பாதிக்கப்படாத பக்கம் மேலே இருக்கும்படி தலையை திருப்பி விடவும். ஒரு பாத்திரத்தில் இருந்து குளிர்ந்த நீரை, தொடர்ந்து பாதிக்கப்பட்ட கண்ணுக்குள் ஊற்றிக் கொள்ளிடருக்கவும். (இந்த முறையையே கண்ணுக்குள் இருக்கும் இரசாயன பொருள்களை கழுவி விட பாவிக்கவும். (அதிகாரம் 12).

+ இதுவும் சரியாவிட்டால், இரண்டு கண்களையும் ஒரு அணியத்தால் மூடி மருத்துவ மனைக்கு கொண்டு செல்லவும். விபத்துக்குள்ளானவர் கண்ணை கசக்காமல் தடுக்கவும்.

கண்ணுடித் துண்டுகள் உலோக, மரத் துண்டுகள் போன்றவை அப்படியே விடப்பட வேண்டும். அவருடைய இரண்டு கண்களையும் ஒரு அணியத்தால் மூடி மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

+ முக்கில் அந்திய பொருள்கள்

கிந்தப்பரை மருத்துவ நிலையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும். பின்னையாயின் முக்கை சீற எத்தனிக்க வேண்டாம். சீற முன்பும் பின்பும் பெருமுச்ச உள்ளே இழுக்க எத்தனிக்கும் பொழுது, அந்தியப் பொருளும் உள்ளிழுக்கப்படலாம்.

+ காதிற்குள் பூச்சி

பூச்சி உயிருடன் இருந்தால் காதிற்குள் கத்தமான நீரை ஊற்றுவும். அது காதிற்குள் இருக்கும் விகிக்கப்பை நிறுத்தும். மேலும் இது வெளியால் பூச்சியைத் தள்ளி விடும். காதிற்குள் உள்ள பூச்சி மிகப் பலமான சத்தத்தை உண்டாக்கும். இதனால் பின்னை மிகவும் அந்தரப்படலாம்.

+ மணிகள், விதைகள், கல்லுகள் காதிற்குள் இருத்தல்.

முதலுதவியாளர் விவர்றை அகற்ற முயல வேண்டாம். மணிகள், விதைகள், கற்கள் மிருதுவானதும் உருண்டையுமானவை. எனவே அவற்றை பிடிப்பது கடினம். நீங்கள் எடுக்கும் முயற்சியில் அப்பொருளை உள்ளே விடலாம்.

இப்பின்னையை மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

+ சிராய்கள் :

1. ஒரு சிறிய சிராயை எடுப்பதற்கு ஒரு தீச் சுவாலையில் பிடிக்கப்பட்ட ஊசியை பயன்படுத்தவும். ஊசிமுனை கறுப்பாகினுவும் தொற்று நீக்கப் பட்டதாயிருக்கும்.
2. புகுந்த இடத்தினை சுற்றுப் பெருப்பிக்கவும்.
3. ஊசி முனையை சிராம்புக்கு கீழே தள்ளி, சிராம்பை மேல் நோக்கி தள்ளவும்.
4. காயம் அடைந்த தோலைக் கழுவி விடவும்.
5. மிகச் சிறிய சிராம்புகள் கண்ணுக்குத் தெரியாவிட்டாலும் ஊசி முனையால் தடவும்போது பிடிப்படும்.

நீளம் தெரியாத பெரிய சிராய்களை அப்படியே விட்டுவிடவும். இவை இரத்த நாளங்களில் அல்லது முக்கியமான உள்ளறுப்புக்களிலோ புகுந்திருக்கலாம். அந்த சிராயில் தாக்காதபடி கருட்டப்பட்ட பட்டைகளை சிராயைச் சுற்றி வைக்கவும். அவற்றை மெதுவாக கட்டும் துணியால் கட்டி மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

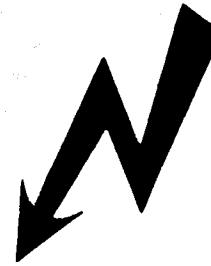
+ விழுங்கப்பட்ட பொருள்கள் : மீன்மூளை அல்லது தீறைச்சி எலும்புத் துண்டு. உலர்ந்த பான், மரவள்ளி அல்லது வாழைப்பழத்தைக் கொடுக்கவும். மிகவும் கூரான பல பொருள்களும் ஓரிரு நாட்களில் மலத்துடன் வெளியில் வந்து விடும். நோவோ, வாந்தியோ இருந்தால் நபரை மருத்துவ மனைக்க எடுத்துச் செல்லவும்.



கண்களுக்கும் காதுகளுக்கும்
செதம் ஏற்படாமல் தடுத்தல்



1. மிகச் சிறிய குழந்தைகள் வலைக்குள் நித்திரை செய்வதன் மூலம் பூச்சிக் கடியின் இருந்து காப்பாற்றலாம்.
2. மிகக் அபாயகரமான வேலைகளில் ஈடுபடுவோர் கண்களைப்பாதுகாக்க கண்ணூடிகளை பாவித்தல் வேண்டும்.
3. ஒட்டு வேலையில் ஈடுபட்டவர் அவருக்கு அண்மையிலுள்ளவர்களின் பாதுகாப்புக்கு பொறுப்பாளியாவார். அவர் விசேட கண்ணூடிகள் இல்லாமல் வேலையை பார்த்துக் கொண்டிருப்பதன் அபாயத்தை விளக்க வைத்தல் அவசியம். அதன் சவாலைகள் கண்களைச் செதப்படுத்தலாம்.
4. இப்பெயர்ப்பட்ட வேலைகளில் ஈடுபடுயவர்கள் முதலுதவியில் பயிற்சி பெறுதல் வேண்டும்.



இங்கு நபரின் கவாலித்தலை நிற்பாட்டக் கூடிய அதிர்ச்சியை மின் அதிர்ச்சி கொடுக்கலாம். மின்பாடும் போது எரிகாயங்கள் ஏற்படலாம். மின்னைவும் இதே வகையில் செயற்படலாம். உடல் முழுவதும் செல்லும் மின் சக்தி தலை நார்களை இறுக்க வைக்கலாம். இதனால் எலும்பு முறிவு ஏற்படலாம். இதயத்துடிப்பும் நிறுத்தப்படலாம்.

சிகிச்சையின் நோக்கம்

1. முதலுதவியாளருக்கு காயம் ஏற்படாமல் தவிர்ப்பது.
2. விபத்துக்குள்ளானவருக்கு மேலும் காயம் ஏற்படாமல் தவிர்ப்பது.
3. எரிகாயங்களுக்குச் சிகிச்சை கொடுப்பது.



சிகிச்சை

1. மின் சத்தியை உடனே நிறுத்தவும். இது முடியாதுவிடில், விபத்துக்குள்ளானவரை மின் ஒட்டத்திலிருந்து ஒரு பாதுகாப்பான பொருள் மூலம் பிரித்து விடவும். இப்பொருள் முதலுதவியாளருக்கு மின்சக்தி செல்லாததாக இருத்தல் வேண்டும். தடிகள், மடிக்கப்பட்ட பத்திரிகைகள் இறப்பர் குதியுள்ள சப்பாத்துக்கள், ஆடைகள் போன்றன இதற்கு உதவலாம். ஆனால் இவை உலர்ந்ததாக இருத்தல் அவசியம். மின்சக்தியை விலக்கினுவோ, நிறுத்தினுவோ அன்றி விபத்துக்குள்ளானவரைத் தொட வேண்டாம்.

- சுவாசம் நிடைபெறுகிறதா என்பதைப் பார்க்கவும். வளிப்பாதையையும் பரி சோதிக்கவும். தேவைப்பட்டால் செயற்கை சுவாவத்தைக் கொடுக்கவும்.
- சுவாசம் இருந்தும் நபர் சுயநினைவு அற்றிருந்தால், பாதுகாப்பான நிலையில் அவரை வைக்கவும் (பக்கம் 40)
- வெளியே தெரியும் ஏரிகாயங்களைக் கிடைக்கக் கூடிய சுத்தமான துணியால் மூடிவிடவும். பொதுவாக தொட்ட இடத்திலேயே மின் ஏரிகாயங்கள் ஏற்படும். மின் அதிர்ச்சி ஏரிகாயங்கள் பொதுவாக சிறிதாகவும் கறுப்பாகவும் இருக்கும். ஆனால் உள்ளே பாராதாரமான சேதம் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.
- முறிவுகள் இருக்கின்றனவா என்பதைப் பரிசோதிக்கவும். ஏதாவது அசைவு, நோதருகிறதா என விபத்துக்குள்ளானவரை கேட்டறியவும். தேவையாயின் மட்டை கட்டவும்.
- இவரை மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.



மின் அதிர்ச்சியைத் தடுத்தல்



- மின் வலுக் குழிகளுக்குள் எந்தப் பொருளையும் வைக்க வேண்டாம். குழிகளை முழுந்தைகளின் விரல் எட்டாதபடி மூடவும். மின் தொடர்பு கொண்டிருக்கும்போது அதனுடன் விண்யாட வேண்டாம்.
- மின் கம்பிகளைச் சுற்றியுள்ள போர்வை, பழுதடையாது இருக்கின்றதா என்பதை கவனிக்கவும்.
- சுவாவில் இருக்கும் ஆளியை நிறுத்தி விடவும். உபகரணங்களைத் தொடுக்கும் வயறை இழுத்துவிட்டால் மட்டும் போதாது. மின் கேத்தலில் இருந்து வயறை இழுத்து விட வேண்டாம். ஆளியை நிறுத்தவும்.
- மின் சக்தியுடன் செயற்படும்போது எப்போதும் உங்கள் கைகள் உலர்ந்ததாக இருத்தல் வேண்டும். ஈரமான தளம், வாங்கு, மேசை இருக்கலையில் மின் குடாக்கும் சுருள், மயிர் உலர்த்திகள், நிறந்த வெப்ப மூட்டிகளை உபயோகிக்க வேண்டாம். ஈரநிலை உலர்த்தி விட்டு வேலையை ஆரம்பிக்கவும்.
- இந்த சின்னம் பிரதானமாக மிக உயர் மின் சக்தி கொண்ட கம்பிகள் அருகில் இருக்கின்றன என்பதைக் காட்டுகிறது. இந்தளவு சக்தி ஆளிக் கொல்லும்.



அதிகாரம் 16

காய்ச்சலும் நெஞ்சு தொற்றுக்களும்



உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்திருப்பதே காய்ச்சல். தடிமன், மலேரியா, காயத்தொற்றுக்கள், இருமல், சினனமுத்து போன்ற நோய்களில் காய்ச்சல் இருக்கும்.



காய்ச்சலின் அறிஞரிகள்

- உயர் வெப்பநிலை
- விரைவாக மூச்சவிடுதல்
- நடுங்குதல்



சிகிச்சையின் நோக்கம்

- காய்ச்சலைக் குறைப்பது.
- நோயாளியை சௌகரியமாக இருக்கச் செய்தல்.



காய்ச்சலுக்கு சிகிச்சை (உயர் வெப்பநிலை)

- இந்த நோயாளியை மேலதிக ஆடைகள், போர்வகளைக் கொண்டு மூட வேண்டாம்.
- ஞாயிசுப்பதற்கு போதியை பானங்கள் கொடுக்கவும். பானத்தின் உருசியை அடிக்கடி மாற்றவும். ஏனெனில் நோயாளிக்கு ஒரே மாதிரி உருசி சீக்கிரத்தில் கசப்பை உண்டாக்கி விடும். சூப்புகள், இளதீர், பழரசங்கள் வழக்கமான பானங்களுடன் கொடுக்கப்படல் வேண்டும். இவைகளை குளிர்ந்த கட்டிகளாக உறைந்த நிலையில் கொடுக்கப்பட்டால் பின்னாள் ஆவலுடன் உட்கொள்வார்கள்.

3. உடலை நீர் கொண்டு கழுவதும், உடலை வளியில் காய விடவும். துவாய் கொண்டு துடைக்க வேண்டாம். வாய் கழுவி பற்களை சுத்தம் செய்வதும், உடலைக் கழுவி புத்தாடைகள் அணிவதும் நோயாளிக்குச் சுக்ததைக் கொடுக்கும்.
4. நோயாளியின் வயதைப் பொறுத்து அஸ்பிரின், பரிசிற்றமோலை அளவாகக் கொடுக்கவும்.

இதுவே பரிசிற்றமோலை அளவு - ஒரு குளிகை 500 மி. லி.

சிங்கங்களின் விளக்கம் :



- 1 வில்லை



- காலை ஏறத்தாழ மு. ப. 6 மணி



- 1/2 வில்லை



- நண்பகல்



- 1/4 வில்லை

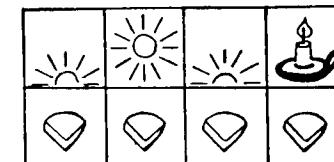


- பிற்பகல் ஏறத்தாழ பி. ப 6 மணி



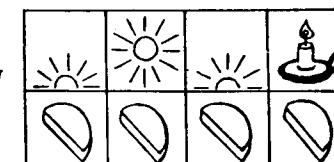
- பின்னிரவு அண்ணளவாக பி. ப 11 மணி

6 மாதங்களில்
இருந்து 1 ஆண்டு வரை



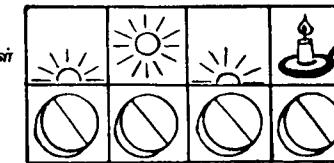
6 மாதங்களில் இருந்து 1 ஆண்டு வரையான பிள்ளைகளுக்கு 1/4 வில்லை தீரவு பகலும் (24 மணித்தியாலம்) 4 தடவை

1 ஆண்டு - 5 ஆண்டுகள்



1 - 5 ஆண்டு வயதுள்ள பிள்ளைகள் 1/2 வில்லை 24 மணியில் 4 தடவைகள்.

5 ஆண்டு - 10 ஆண்டுகள்



5 - 10 ஆண்டு வயதுள்ள பிள்ளைகள் 1 வில்லை 24 மணியில் 4 தடவைகள்.

அஸ்பிரின் என்றால் அசெற்றிசலிசிலிக்கமிலம்.

வயது வந்தோர் 24 மணி நேரத்தில் 2 வில்லைகள் படி 4 தடவைகள் எடுக்கலாம். 2 நாட்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து எடுக்க வேண்டாம்.

* 12 வயதிற்கு உட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு அஸ்பிரின் கொடுக்க வேண்டாம்.

* சுகல மருந்துகளையும் சிறு பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத கிடத்தில் வைக்கவும்.

* வில்லைகளை உலர்ந்த நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

காய்ச்சலின் வெப்பநிலை தொடர்ந்த உயர்ந்திருந்தால், நபரை மருத்துவ நிலையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

காய்ச்சலின் நிமிர்த்தம் பிள்ளைகளுக்கு வலி ஏற்பட்டால் :

முதலுதவியாளன் -

1. தலையைப் பிள் பக்கம் இழுத்துப் பிள்ளையின் வளிப்பாதையைத் திறந்து விடவும்.
2. பிள்ளையைப் பாதுகாப்பான நிலைக்குத் திருப்பி விடவும்.
3. ஆடைகளைக் கணந்து விட்டு குளிர்ந்த நீரால் கழுவி விடவும்.
4. விழித்ததும் பானங்கள் குடித்கக் கொடுக்கவும்.
5. பிள்ளையின் வயதைப் பொறுத்து சரியான அளவு பரிசுற்றுமோலைக் கொடுக்கவும்.

நெஞ்சு தொற்றுக்கள்

காய்ச்சல், வேகமான கவாசம், இருமல் இருக்கும் பிள்ளைகள் மருத்துவ நிலையத்தில் பரிசோதிக்கப்படல் வேண்டும்.

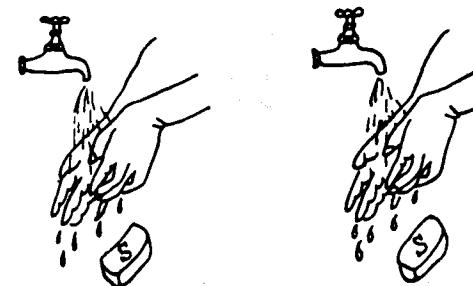
 நிமிடத்திற்கு 40 அல்லது கூடிய வேகமுன்ன கவாசம் இருந்தால், ஒரு மருத்துவரிடம் பிள்ளையை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். விலா என்புகளுக்கிடையில் உள்ள இடைவெளிகள் ஒவ்வொரு கவாசத்தின் போதும் உள்ளிழுக்கப்பட்டால் மருத்துவரின் உதவி பெறவும்.

இழுப்புச் சவாசம்

தடிமன் உள்ள ஒரு பிள்ளை இருந்தாற் போல சத்தத்துடன் மிக மிக விரைவாக மூச்சவிடத் துவங்கலாம். வேகமாக மூச்ச விட்டாலும் போதியளவு காற்று விடைக்காமல் இருக்கும். முத்தின் நிறம் கருமையடையலாம்.

இழுப்புச் சவாசத்திற்குரிய சிகிச்சை

1. பிள்ளையை உயர்த்தி இருத்தவும்.
2. யன்னல்களையும் கதவுகளையும் முடவும்.
3. அடுப்பில் பல நீருள்ள பாத்திரங்களைக் கொதிக்க வைத்து அதிலிருந்து எழும் நீராவியை அறையில் பரவ விடவும்.
4. தேனை, மெமன் அல்லது எலுமிபிச்சம் சாறுடன் சமபங்காகச் சேர்க்கவும். பிள்ளைக்கு ஒரு கரண்டியில் குப்புவதற்கு சிறு சிறு அளவில் கொடுக்கவும். இது இருமலைக் கட்டுப்படுத்தும்.
5. மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.



முதலுதவிச் சாதனங்கள்

முதலுதவியாளன் எப்போதும் முதலுதவி பைகளில் தங்கியிருக்கக் கூடாது. ஆயினும் கைவசம் சில சாதனங்கள் இருப்பது நல்லது. பிரதானமாகக் காயங்கள் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களில் சில சாதனங்களை வைத்திருத்தல் நன்று.

உதாரணமாக :

விளையாட்டுப் போட்டிகள் - இங்கு வெட்டுக்கள், கொப்புளங்கள், சுனுக்கு, மய்க்கம் போன்ற சிறு விபத்துக்கள் ஏற்படலாம்.

கார் விபத்துக்கள் - இங்கு முறிவுகள், வெட்டுக்கள் போன்ற பாரிய காயங்கள் ஏற்படலாம்.

வீடு - இங்கு சிறிய வெட்டுக்கள், கடிகள், எரிகாயங்களும், வயிற்கூட்டம், தலையிடி, காய்ச்சல் போன்ற நோய்களும் உண்டாகலாம்.

சாதனங்கள் ஒரு அலுமாரி, ஒரு உடுப்புப் பெட்டி, அல்லது ஒரு பலமான பிளாஸ்டிக் பையில் இருந்தாலும், அவை

- அவசியமானவையாக இருத்தல் வேண்டும்
- சத்தமாயிருத்தல் வேண்டும்.
- முடிவுற்றுதும் மீன் வைக்கப்படல் வேண்டும்.

பின்னர் துணி, அணியங்கள், கட்டும் துணிகள், சின்னச் சின்ன பைக்கட்டுகளில் தனித்தனியாக சுற்றப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். பைக்கற்றில் இல்லாத அணியங்கள், அழுக்கான ஒட்டிப் பிடிக்கும் மருந்துப் போத்தல்களும், மூடப்படாத ஒட்டும் பிளாஸ்திரிகளும், தொற்றை அதிகரிக்குமல்லாது தடுக்க மாட்டா.

பல தேவைகளுக்கு உதவும் சாதனங்களை வைத்திருக்கவும். மேலும் அவை உடனடியாக எனில் விடைக்கும் என்பதனையும் திடப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

அணியங்கள்

மிருதுவான பருத்தித் துணியை நன்றாகக் கழுவி ஸ்திரிகை போடவும். காயங்களை சுத்தம் செய்வதற்கோ கட்டுவதற்கோ பருத்திப் பறுஞச உபபோகிக்க வேண்டாம். பருத்திப் பறுஞின் சிறிய நார்கள் காயத்தில் ஒட்டிப் பிடித்துக் கொள்ளலும்.

சுருள் கட்டுத்துணிகள்

இவை கைக்குள் அடங்காமலும் நடையும் செய்யலாம். ஒட்டும் பிளாஸ்திரியை எங்கு பாவிக்க முடியுமோ அவற்றைப் பாவிக்கவும்.

△ கட்டும் துணிகள்

காயங்கள் பெரிதாகவும் பலவாகவும் இருந்தால் இவை மிகவும் பயன்படும் - உதாரணமாக கார் விபத்துக்கள். △ கட்டும் துணிகள் அணியங்களாகவும் பாவிக்கலாம். மட்டைகள் பொருத்துவதற்கு பயன்படுத்தலாம். இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவதற்கு அழுக்கக் கட்டாகவும் உபபோகிக்கலாம். அல்லது தூக்குக் கட்டாகவும் பாவிக்கலாம். இவற்றை கலபமாக தனிப்பருத்திப் பொருளில் இருந்து செய்து கொள்ளலாம். (பக்கம் 2)

சுவர்க்காரம்

நீரும் சுவர்க்காரமுமே காயங்களை கழுவுவதற்கு சிறந்த முறையாகும். தொற்று நீக்கிகள்,

தைலங்கள் பல தீங்கு வினாவிக்கலாம். அல்லது உபயோகமற்றதாக இருக்கலாம்.

சிலநாட்களுக்குப் பின் அவை அசுத்த மாகலாம். அல்லது கூடியலை செறிவை அடையலாம்.

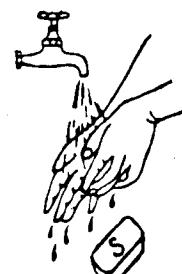
காயங்களுக்குக் களிம்புகள் பாவிக்கப்படாது.

சாவனங்கள் தேவையில்லை. நோயாளியை

அல்லது காயப்பட்டவரைக் கழுவும் முன்னரும் பின்னரும் முதலுதவியாளன் தனது கைகளை கழுவிக் கொள்ளல் வேண்டும். நன்றாகக்

கழுப்பட்ட கைகள் அணியங்கள் போடுவதற்கு போதுமானவை. மேலும் அவை சாவனங்களை

விட மிக மிருதுவாக இருக்கும்.



பிளாஸ்திக் விரிப்பு

இது மிகவும் உபயோகமானது. இது முதலுதவியாளர் வேலை செய்வதற்கு ஒரு சுத்தமான கிடத்தை அளிப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும். அது விபத்துக்குள்ளானவருக்கு அருகாமையில் விரிக்கப்படலாம். கார் முதலுதவிப் பைகளில் பெரியதன்டு பிளாஸ்திக் கிருந்தால் அது ஒருவரை மழையிலிருந்து பாதுகாக்க உதவலாம். அல்லது உடலுறுப்புக்குக் கீழ் வைக்கலாம்.

பிளாஸ்திக் விரிப்பை சுவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு கழுவி உலர்த்தி வைத்து விட்டால், அதனை மீண்டும் உபயோகிக்கலாம்.

காருக்குத் தேவையான சாதனங்கள்

பின்னரும் சாதனங்களை ஒரு பிளாஸ்திரிக் கைக்குள்வைக்கவும். அவற்றை தூசு புகாதவாறு ஒரு பிளாஸ்திரிக் விரிப்பால் இறுக்கமாகச் சுற்றி விடவும்.

- 8 △ கட்டுத்துணிகள்

- அணியங்களுக்காக 8 மத்திம் அளவு பருத்தித் துண்டுகள் (ஒவ்வொன்றும் பிளாஸ்திரிக்கால் சுற்றப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்).

- ஒட்டும் பிளாஸ்திரி.

- ஒரு பிளாஸ்திரிக் கையில் சுத்தப்படுத்துவதற்கும் மட்டைகளைப் பொருத்திக் கட்டுவதற்கும், பருத்தித் துணித் துண்டுகள்.

இலங்கையில் கார் விபத்துக்களில் வழக்கமாக அநேகர் காயமடைவர். காரில் கொண்டு செல்லும் பொருள்களில் சுத்தரிக்கோல்கள், அஸ்பிரின், பட்டிகள் போன்றவற்றை எடுத்துச் செல்ல வேண்டாம். இவற்றை கார் முதலுதவிப்பைக்குள் எடுத்துச் சென்றால் கட்டு வீணுக திறக்கப்படும். அதிலுள்ளவை அசுத்தமாகி உங்களுக்கு மிக அவசியமாக தேவைப்படும்போது அவற்றைப் பாவிக்கமுடியாமல் இருக்கலாம். எப்பொழுதும் காரில் ஒரு டோச்சைற்றை எடுத்துச் செல்லவும்.

விட்டில் இருக்க வேண்டிய சாதனங்கள்

ஒரு சுத்தமான பிளாஸ்திரிப்பையில் கழுவி ஸ்திரிக்கை செய்யப்பட்ட மிருதுவான பருத்தித் துணி.

2 அங்குலம் அகலமுடைய (5 செ. மீ) ஒரு சுரு சுரு ஒட்டும் பிளாஸ்திரி.

அஸ்பிரின் (ஒரு பாதுகாப்பான சுத்தமான இடத்தில் வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்)

ஒரு பைக்கற்று வாயினால் பாவிக்கக் கூடிய நீரேற்றும் உப்புக்கள் (ஒன்று முடிந்தவுடன் கீன்னூன்றை வாங்கி வைக்க மறவாதீர்கள்)

வேறு சாதனங்களாவன நாம் சாதாரணமாக விட்டில் எடுத்துக் கூடிய பொருள்கள் :- ஜசி, மின் குழி, சிங்னம், சுவர்க்காரம், நீரும் துவாயும், உப்பும் சீனியும்.

இந்தப் புத்தகம் நீங்கள் ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றக் கற்றுக் கொள்ளவே எழுதப்பட்டுள்ளது. சிறிய காய்களும், சாதாரண நோய்களும் பாரதூரமானவையாக வராமல் எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கலாம் என விளங்கலவைத்துள்ளது. இந்தப் புத்தகம் உங்கள் வீட்டை குழுவுள்ள அபாயகரமான இடங்களையும், மழக்கங்களையும் இனங்கானுவதற்கு விழிப்படையச் செய்யும் என்று நம்புகிறோம். மேலும் இன்றிலிருந்து நோய்களையும், விபத்துக்களையும் தடுக்க ஏற்ற நடவடிக்கை எடுப்பிரகளையும் நாம் நம்புகின்றோம். இக் கைநூல் பேச்சு நடையிலே எழுதப்பட்டுள்ளது



மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளவும்



மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வதால் நீங்கள் அவர்கள் அவர்களுக்கே உதவி செய்யவும் கற்றுக் கொடுப்பிரகள்



ஒரு சிறந்த முதலூதவியாளர் சிகிச்சை அளிப்பதுமல்லாமல், விபத்துக் கள் நிகழாமல் தடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளையும் எடுப்பார்.



தடுப்பு மருந்தேற்றல் அட்டவணை

வயது	தடுப்பு மருந்து	பாதுகாப்பு
பிறந்தவுடன்	பி. சி. ஜி ஹசி மருந்து	காசநோயிலிருந்து பாதுகாக்க
3ம் மாதம்	முக்கூட்டு (ம. பி. ரி) ஹசி மருந்து 1 போலியோ மருந்து 1	தொண்டைக்கரப்பன், குக்கல், ஏற்புவலியிருந்து பாதுகாக்க இளம்பிள்ளை வாதத்திலிருந்து பாதுகாக்க.
5 மாதம்	முக்கூட்டு ஹசி மருந்து 2 போலியோ மருந்து 2	
7ம் மாதம்	முக்கூட்டு ஹசி மருந்து 3 போலியோ மருந்து 3	
9 மாதம்	சின்னமுத்து ஹசி	சின்னமுத்திலிருந்து பாதுகாக்க
18 மாதம்	முக்கூட்டு ஹசி மருந்து 4 போலியோ மருந்து 4	

இந்தத் தடுப்பு மருந்துகள் உரிய காலத்தில் இடைநிறுத்தாது கொடுக்கப்படால் வேண்டும்.

1.	செஞ்சிலுவையை அறிமுகப்படுத்தல்	3
2.	முதல் உதவியின் வரைவிலக்கணமும் விதிகளும்	8
3.	காயங்களும் அவற்றின் பராமரிப்பும்	12
4.	கட்டுப் போடல்	20
5.	கவாசம் நின்றூல்	27
6.	அறிவிழந்த நிலை	38
7.	குருதிச் சுற்றேட்டமும். அதிர்ச்சியும்	47
8.	குருதிப் பெருக்கு	51
9.	என்பு மூட்டுக் காயங்கள்	60
10.	காயப்பட்டவர்களைக் கொண்டு செல்லல்	73
11.	நீரற்ற நிலையும் வயிற்றேட்டமும்	83
12.	ஏரிகாயங்கள்	90
13.	நஞ்சுட்டல்	95
14.	பிறபொருட்கள்	101
15.	மின் அதிர்ச்சி	105
16.	காய்ச்சலும். நெஞ்சத் தொற்றுக்களும்	107
17.	முதல் உதவிச் சாதனங்கள்	111

