

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 18

අහතූරු හා ප්‍රථමාධාර



ඒදිනෙදා මුහුණු දෙන අහතූරු
හා ප්‍රථමාධාර දැන ගනිමු

එස්.වී.ඒ නලින් දර්ශන

මො/ඔබ්බේගොඩ ද්විතීයික පාසල



යම් හදිසි අනතුරක් හෝ ආපදාවක් සිදු වූ විට නිශ්චිත වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තෙක් හෝ රෝහලක් වෙත යොමු කරන තෙක් ලබාදෙන මූලික ආධාරය හෝ සහය ප්‍රථමාධාර ලෙස හදුන්වයි

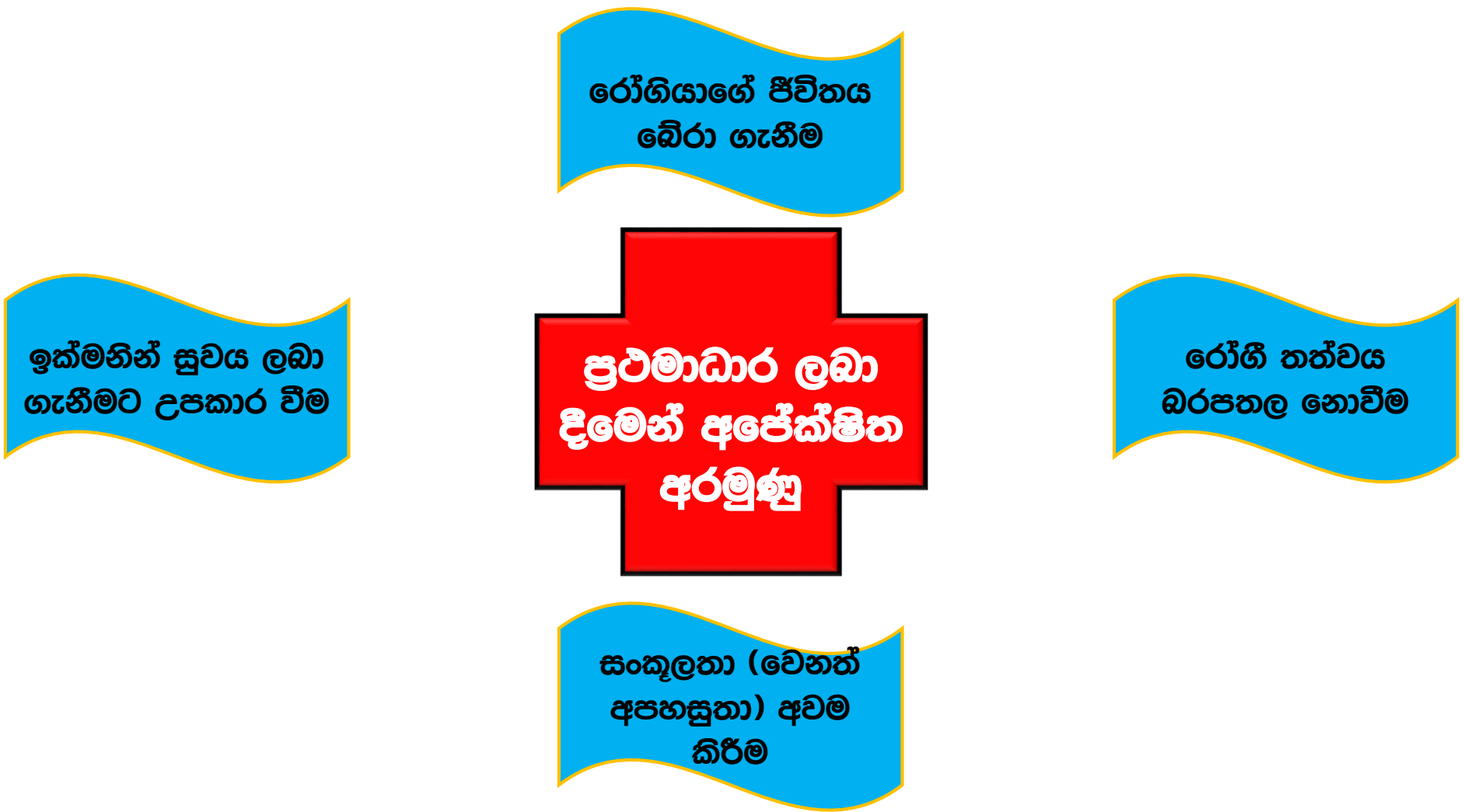
මෙම පාඩමෙන් අපි

- ප්‍රථමාධාරවල අවශ්‍යතාව,
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත
- ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නා තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සිදු වන සුලබ අවස්ථා කිහිපයක් පිළිබඳ හදාරමු.

ඕනෑ ම පුද්ගලයෙකුට නො සිතූ අවස්ථාවක ඕනෑ ම ස්ථානයක දී හදිසි අනතුරකට හෝ හදිසි ආපදාවකට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක පුද්ගලයාගේ ජීවිත අවදානම අඩු කිරීමට සරල උපකාර ලබා දීමට හැකි වීම ඉතා වැදගත් වේ.

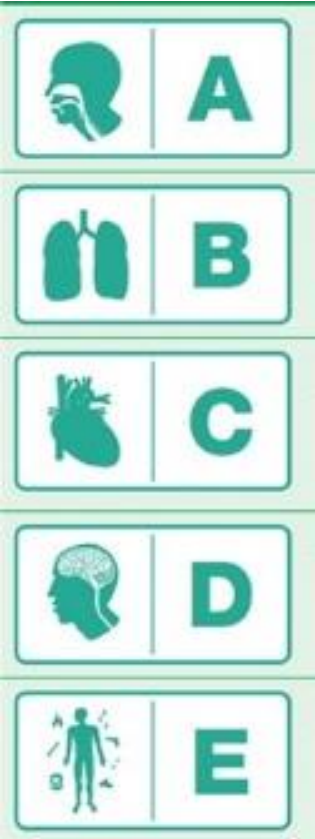
ඒ මගින් ආපදාවට හෝ අනතුරට ලක් වූ පුද්ගලයා එම ආපදාව නිසා සිදු විය හැකි මරණයෙන් පවා ගලවා ගත හැකි වේ.

ප්‍රථමාධාරයක අවශ්‍යතාව



ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලික සිද්ධාන්ත

මනා නිපුණත්වයකින් යුත් ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු ප්‍රථමයෙන් රෝගී වූ පුද්ගලයා පිළිබඳව මූලික සොයා බැලීමක් කරයි. එහි දී සිදු වී ඇති ආබාධයේ හෝ රෝගයේ තත්වය දළ වශයෙන් අවබෝධ කරගෙන පහත දැක්වෙන්නේ මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීම සඳහා භාවිත කරන **A,B,C,D,E** ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් ප්‍රථමාධාර ලබා දෙනු ලැබේ



- A - Airway (ශ්වසන මාර්ගය)
- B - Breathing (ශ්වසනය)
- C -Circulation (රුධිර සංසරණය)
- D - Deformity (ආබාධ)
- E - Exposure, Environment (හිරාවරණය, පරිසර තත්වය)

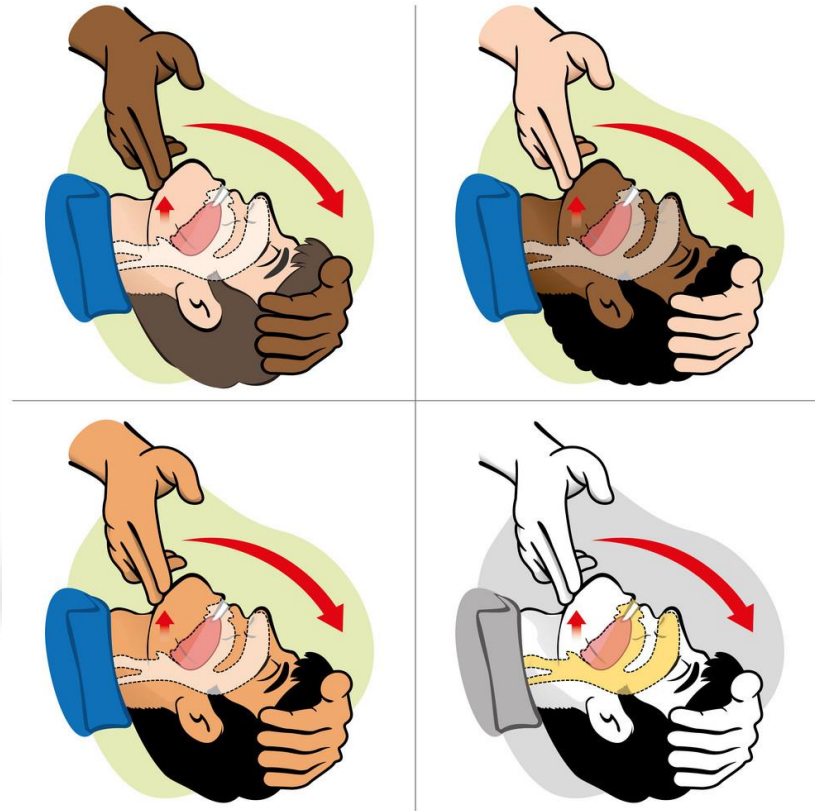


A - Airway (ශ්වසන මාර්ගය)

- ✓ රෝගියා ප්‍රතිචාර දක්වයිදැයි බලන්න.
- ✓ ශ්වසන මාර්ගය නිරූපදිතව තිබේදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න.
- ✓ එසේ නොමැතිව යම් දෙයක් සිර වී ඇත්නම් එම බාධක ඉවත් කරන්න.
- ✓ එක් අතක් නළල මත තබා අනික් අතින් නිකට මෘදුව ඔසවන්න.
- ✓ බෙල්ලට තුවාල වී ඇත්දැයි සැක මතුවුවහොත් ගෙල ප්‍රදේශයට දෘඪ කොලරයක් භාවිත කළ යුතු ය. එමගින් සුෂුම්නාවට සිදු විය හැකි අනතුරු වළක්වා ගත හැකි ය.

වායු මාර්ගය අවහිර වී ඇති දැයි පරීක්ෂා කළ යුතු අවස්ථා

- ☐ දිගේ ගිලුණු අවස්ථාවක
- ☐ උගුරේ යමක් සිර වූ විට
- ☐ ආහාර පිට උගුරේ යාමක දී
- ☐ ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක
- ☐ උසකින් වැටුණු අවස්ථාවක



B - Breathing (ශ්වසනය)

සාමාන්‍ය ආකාරයට ශ්වසන ක්‍රියාවලිය (හුස්ම ගැනීම) සිදු වේ දැයි පරීක්ෂා කළ යුතු යි

- ❑ නාසය අසලට අතෙහි පිටි අල්ල ඇල්ලීම
- ❑ උර ප්‍රදේශය උස් පහත් වේ දැයි පරීක්ෂා කිරීම
- ❑ තමාගේ කම්මුල් ප්‍රදේශය රෝගියාගේ නාසයට ළං කර සුළං ගැටේදැයි බැලීම

හුස්ම ගැනීම සිදු නොවේ නම් කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දිය යුතු ය. මෙය පරීක්ෂා කළ යුතු අවස්ථා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.



- දිගේ ගිලුණු අවස්ථාවක
- උගුරේ යමක් සිර වූ විට
- ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක
- උසකින් වැටුණු අවස්ථාවක
- පිලිස්සී සිටින අවස්ථාවක
- දුලිසැර වැදුණු අවස්ථාවක

C -Circulation (රුධිර සංසරණය)

රෝගියාගේ රුධිර සංසරණය එනම් හෘදයේ ගැස්ම පවතී දැයි අනෙහි මැණික් කටුව අසලට හෝ බෙල්ලේ පැත්තෙන් හෝ පාදයට අත තබා නාඩි වැටෙන ආකාරය අනුව එය පරීක්ෂා කළ හැකි ය. ඒ අනුව හදිසි තත්වයක දී රුධිර සංසරණය නැවතී ඇත්නම් පපු පීඩනය ලබා දීමෙන් හෘදය ක්‍රියාත්මක කර විය යුතු ය. රුධිර සංසරණය නැවතිය හැකි අවස්ථා සමහරක් පහත දැක් වේ.

- ☐ දිගේ ගිලුණු විට
- ☐ විදුලි සැර වැදීමක දී
- ☐ උසකින් වැටුණු විට
- ☐ වාහනයකට යට වීම සිදු වූ විට
- ☐ සර්පයෙක් දෂ්ට කළ විට



D - Deformity (ආබාධ)

සිදු වී ඇති ආබාධයේ තත්වය හොඳින් පරීක්ෂා කර බලා අවබෝධයක් ලබා ගත යුතු වේ. එම තත්වයට ගැළපෙන ආකාරයට ප්‍රථමාධාරය ලබා දිය යුතු වේ. කොඳු ඇට පෙළට හානියක් හෝ අස්ථි බිඳීමක් සිදු වී ඇතැයි සැක නම් ඉතා පරීක්ෂාකාරී වෙමින් අදාළ ස්ථාන නොසොල්වා තැබිය යුතු ය.

- උදා:
- බෙල්ලට** - රෙදි කැබලි දෙකක් ඔතා බෙල්ලේ දෙපැත්තට තැබීම හෝ කොළරයක් ඇත්නම් එය දැමීම
 - කොඳු ඇට පෙළ** - ලෑල්ලක් උඩ තැබීම
 - අතට හෝ පාදයට** - ලී පතුරක් ආධාරකයක් ලෙස තැබීම



E - Exposure, Environment (නිරාවරණය, පරිසර තත්වය)

රෝගියා පරීක්ෂා කිරීම සඳහා නිරාවරණය කළ යුතු වේ. හානිය අවම වන ආකාරයට රෝගියා පරීක්ෂා කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා පවතින පරිසර තත්වය අනාරක්ෂිත නම් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට රැගෙන යා යුතු වේ. එසේ රැගෙන යාමේ දී රෝගියා චලනය සහ ප්‍රවාහනය ප්‍රවේශමෙන් කළ යුතු වේ.

රෝගියා හුස්ම ගනී නම් බාහිර ආධාර ලැබෙන තුරු වම් ඇලයට හරවා (recovery position) තබන්න.



රෝගියා හුස්ම නොගනී නම් පපු තෙරපුම හා කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දෙන්න.

පපු තෙරපුම

ප්‍රදරුවෙකු නම් ඇඟිලි දෙකක් හෝ තුනක් පපුව මැද තබා ද, ප්‍රමයෙකු හෝ වැඩිහිටියෙකු නම් අත් දෙක පපුව මැද තබා ද පපුවේ ගැඹුරින් 1/3ක් ගැඹුරට, මිනිත්තුවට වාර 100 ක පමණ වේගයෙන් සිදු කරන්න.

කෘත්‍රිම ශ්වසනය

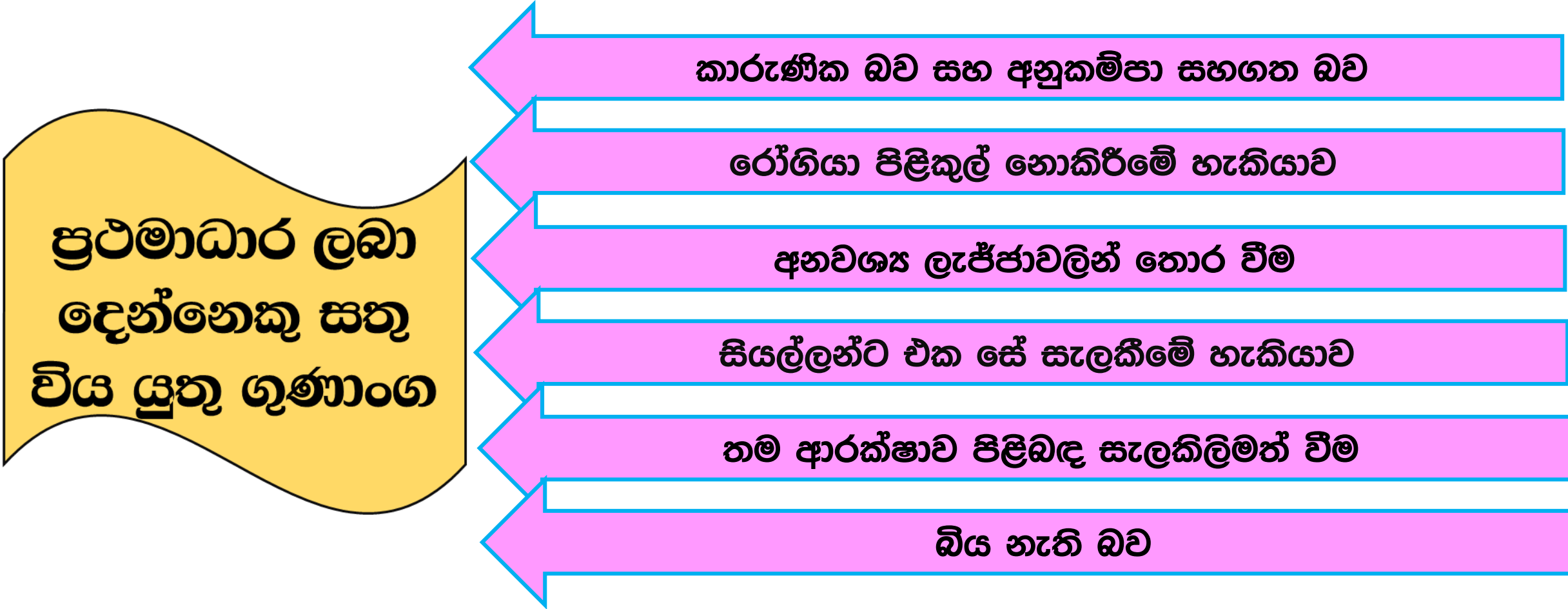
ඉහත ආකාරයේ තෙරපුම් 30කට පසු රෝගියාගේ මුව විවර කර නාසය වසා මුවට මුව තබා පපුව එසවෙන සේ ශ්වසනය ලබා දෙන්න

මෙය 30:2 අනුපාතයට රෝගියා ප්‍රතිචාර දක්වන තුරු සිදු කරන්න.



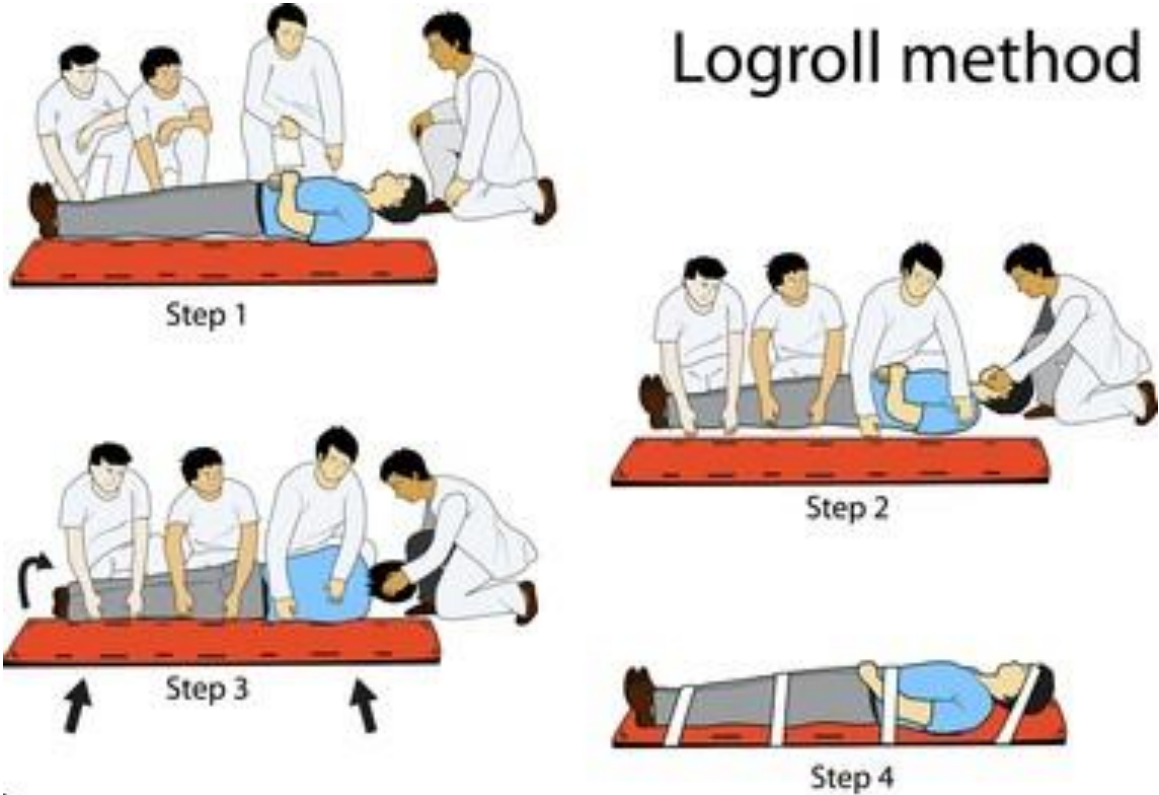
ප්‍රථමාධාර ලබා
දෙන්නෙකු සතු
විය යුතු ගුණාංග

- ප්‍රථමාධාරය පිළිබඳ දැනුම, නිසි පුහුණුව හා නිපුණතාව තිබීම
- කලබලයකින් තොරව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව
- ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව
- අවස්ථානුකූල නායකත්වය
- ඉවසීම
- පරීක්ෂාකාරී බව
- කාරුණික බව සහ අනුකම්පා සහගත බව
- රෝගියා පිළිබඳව හොඳින්ම හැකියාව
- නිවැරදි සහ සුදුසු තීරණ ඉක්මනින් ගැනීමේ හැකියාව



ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී විශේෂ අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු

උස් ස්ථානයක සිට පහළට වැටීම, කොන්දේ යමක් වේගයෙන් වැදීම ආදී අනතුරු හේතුවෙන් කොඳු ඇටපෙළට හානියක් සිදු වී ඇත් නම් හෝ ඒ පිළිබඳව සැකයක් පවතී නම් රෝගියා එසවීම හෝ ප්‍රවාහනය කළ යුත්තේ ලෑල්ලක් මත තබාගෙන ය. එසේ ලෑල්ල මතට රෝගියා ගත යුත්තේ කොටයක් සමබරව පෙරළන ආකාරයට ය. මෙය log rolling ක්‍රමය ලෙස හැඳින්වේ. නො එසේ නම් සුෂුම්නාවට හානි වීම හෝ හානි වූ ස්ථානයේ ආබාධය තවත් වැඩි වීම විය හැකි බැවිනි.



- ❖ සිරුරේ යමක් ඇති පවතී නම් එම ආගන්තුක ද්‍රව්‍යය ඉවත් නොකොට රෝහල කරා රැගෙන යා යුතු ය.
- ❖ සිහිසුන්ව සිටින විට රෝගියාට කිසිවක් පෙවීම සහ කෑමට දීම නුසුදුසු ය.
- ❖ වෛද්‍යවරයෙකු පරීක්ෂා කරන තෙක් ආහාරපාන ලබා නොදීම වැදගත් ය.
- ❖ ශරීර කොටස් කැපී ඉවත් වුවහොත් එම කොටස් පිරිසිදු පොලිතින් ආවරණයක දමා, එය අයිස්වල බහා වෛද්‍යවරයා වෙත වහා ම රැගෙන යා යුතු ය.



ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට සිදු වන සුලබ අවස්ථා කිහිපයක්

1. ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක දී

ක්ලාන්තය ඇති වන්නේ මොළයට ඔක්සිජන් ලැබීම අඩු වූ විටයි.



- රෝගියා බිම හෝ ඇඳක දිගා කරවන්න
- තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න.
- රෝගියා පුටුවක වාඩි කරවා ඔළුව පහළට නවා කකුල් අතර තබා ගැනීමට සලස්වන්න
- එසේ නොමැති නම් බිම හෝ ඇඳක රෝගියා දිගා කරවන්න
- හොඳින් ස්වාභාවික වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න
- ජලය ස්වල්පයක් මුහුණට ඉසීම
- සිහිය ලැබූ පසු උණුසුම් යමක් බිමට දීම හෝ ග්ලූකෝස් ස්වල්පයක් ලබා දීම

2. සතුන් සපා කෑම හෝ සර්ප දෂ්ට කිරීමක දී

- මුලින් ම අනතුරට පත් පුද්ගලයාගේ බිය නැති කළ යුතු යි
- සර්පයා දෂ්ට කළ ස්ථානය සබන් යොදා ගලායන පිරිසිදු ජලයෙන් සෝදා හැරීම
- සපා කෑ ස්ථානය සෙලවෙන සේ ඇවිදීම හා චලනය නොකළ යුතු ය.
- පැලඳ සිටින ඔරලෝසු, මුදු ආදී හිර වන ද්‍රව්‍ය ගලවා ඉවත් කළ යුතු යි
- සර්පයා හඳුනාගැනීම හෝ සර්පයා වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යාම



3. දෙබර හෝ බඹර දෂ්ට කිරීමක දී

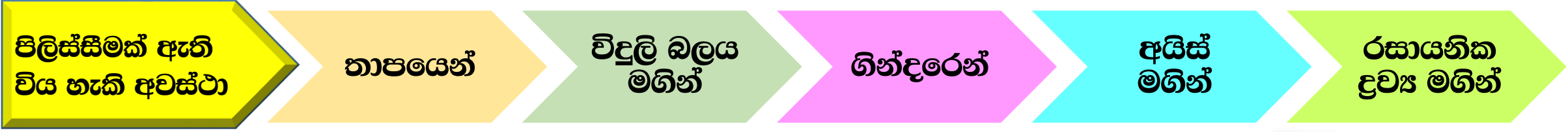
- අනතුරට පත් පුද්ගලයා වහා ම එම පරිසරයෙන් ඉවත් කළ යුතු ය.
- රෝගියාගේ බිය තුරන් කළ යුතු ය. පැලඳ සිටින මුදු වළලු ආදිය ඉවත් කළ යුතු ය.
- දෂ්ට කිරීම් බහුලව ඇති ශරීරයේ ස්ථාන හඳුනා ගත යුතු යි
- දෂ්ට කිරීමෙන් ශරීරයේ ඉතිරි වී ඇති දළ ආදිය සිහින් තලයක් හෝ නිය යොදා ගෙන ඉවත් කළ යුතු යි
- වඩා වේදනාකාරී නම් පැරසිටමෝල් වර්ගයේ ඖෂධයක් පාවිච්චි කළ හැකි ය.
- දෂ්ට කිරීම් කිහිපයක් නම් වහා ම වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යා යුතු ය.



4. විදුලි සැර වැදීමක දී

- ප්‍රධාන විදුලි සැපයුමේ පේනුව ගලවා හෝ ප්‍රධාන ස්විචය ක්‍රියා විරහිත කර, විදුලි බලය වහා ම විසන්ධි කළ යුතු ය.
- විසන්ධි කළ නොහැකි විට, විදුලි සැර වැදීම සිදු වූ වයර හෝ උපකරණ අතින් නො ඇල්ලිය යුතු ය.
- ඒ සඳහා වියළි දර හෝ ලී කොසු මිටක් භාවිත කරන්න.
- වහා ම ඉහත ඉගෙන ගත් A,B,C,D,E පියවර අනුගමනය කරමින් තත්වය හඳුනාගන්න.

5. පිළිස්සීමක දී



ප්‍රථමාධාර

- පුද්ගලයා වහා එම ස්ථානයෙන් ඉවත්
- පිළිස්සුණු කොටස් වහා ම මිනිත්තු 10ක් පමණ ගලා යන වතුරට ඇල්ලීම කළ යුතු ය.
- නද ඇඳුම්, මුදු, අත් ඔරලෝසු ඉවත් කළ යුතු වේ.
- උතුරන දියර හෝ රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් පෙඟී ඇති ඇඳුම් ප්‍රවේශමෙන් කපා ඉවත් කරන්න. ඇඳුම් සමෙහි ඇලී තුවාල සහිත වූ විට ඇඳුම ඉවත් නොකළ යුතු ය.
- රෝගියාගේ බිය තුරන් කරමින් වහා ම රෝහලකට ගෙන යන්න



ගින්න ඇති වන ආකාරය අනුව එය නිවිය යුතු ආකාරය වෙනස් වේ. ඝනකම් රෙදි භාවිතයෙන් ද ජලය ඉසීමෙන් ද ඇඳුමකට ගිනි ඇවිළුණි නම් බිම පෙරළීමෙන් ද ගින්න නිවා දැමිය හැකි ය.

6. තුවාල විමක දී

විවිධාකාරයෙන් තුවාල සිදු විය හැකි යි. පිලිස්සුම් තුවාල, කැපුම් තුවාල, වැටීම්, සීරීම්, ඇනීම් ආදී කිහිමි ආකාරයකින් තුවාලයක් සිදු වුවත් රුධිරය පිටතට වහනය වීම වැළැක්විය යුතු ය. මේ සඳහා රුධිර වහනය නවතින තෙක් එම ස්ථානය පීඩනයක ලක් වන ලෙස රෙදි කැබැල්ලකින් වෙලීමෙන් හා හෘදයට වඩා ඉහළ මට්ටමකින් තුවාලය සිදු වූ ස්ථානය තබා ගැනීමෙන් (තුවාලය අතෙහි හෝ පාදයෙහි නම් ඔසවා තැබීමෙන්) හෝ අයිස් තැබීම මගින් රුධිර වහනය අඩු කර ගත හැකි ය. වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රැගෙන යන්න.

7. උගුරේ යමක් සිර වූ විට



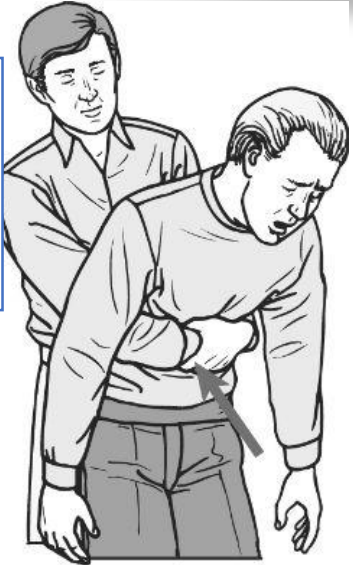
ළමයෙකු හෝ වැඩිහිටියෙකු නම් උර පෙදෙස ඉදිරියට නවා, මුඛය විවර කර, තෙරපුම ඉදිරියට යොමු වන ලෙස සෙමෙන් පිටට පහර දෙන්න.



කුඩා දරුවෙකු නම් එක් අතකට ප්‍රවේසමෙන් රැගෙන මුහුණ හරවා, හිස පහළට සිටින සේ අල්ලාගෙන, උදරයේ ඉහළ කොටස නැමුණු දණහිස මත තබා තදින් පිටට තට්ටු කරන්න



නැතහොත් පිටුපසින් සිටගෙන අත් දෙක මීට මොළවා උදරයේ ඉහළ කොටස තදින් තෙරපන්න.



8. නාසයේ යමක් සිර වූ විට

නාසය කිහි කැවීම මගින් කිවිසීමට සලස්වන්න. එසේ නොහැකි නම් කිසිදු උපකරණයක් නාසය තුළට දැමීම සිදු නොකර වහා ම රෝහලක් වෙත ගෙන යන්න. එසේ ගෙන යාමේ දී සිටගෙන හෝ ඉඳගෙන සිටීමට සලස්වන්න. සිර වූ දෙය ශ්වසන මාර්ගයට යාමට ඉඩ ඇති නිසා නිදා ගැනීම නොකළ යුතු ය.

9. දියේ ගිලීමක දී

දියේ ගිලුණු පුද්ගලයෙකු බේරා ගොඩබිමට ගත් පසු මුලින් ම ABCDE ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් රෝගියාගේ තත්වය හඳුනා ගත යුතු වේ. අවශ්‍ය නම් පපු තෙරපුම හෝ කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දිය හැකි ය.

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 18

අහතූරු හා ප්‍රථමාධාර



ඒදිනෙදා මුහුණු දෙන අහතූරු
හා ප්‍රථමාධාර දැන ගනිමු