

ඒකකය 18

අනතුරු හා ප්‍රථමාධාර



**එදිනෙදා මුහුණදෙන අනතුරු හා
ප්‍රථමාධාර දැනගනිමු**

වයි.වී.ඒ නලින් දර්ශන
මො/ඔබ්බේගොඩ ද්විතීයික පාසල

ඔහුම පුද්ගලයෙකුට නොසිතූ අවස්ථාවක ඕනෑම 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.

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

❖ ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ අරමුණු

- රෝගියාගේ ජීවිතය බේරා ගැනීම
- රෝගී තත්වය ඔරපතල නොවීම
- සංකූලතා (වෙනත් අපහසුතා) අවම කිරීම
- ඉක්මනින් සුවය ලබා ගැනීමට උපකාර වීම

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 (නිරාවරණය, පරිසර තත්වය)

A - Airway (ශ්වසන මාර්ගය)

❖ වායු මාර්ගය අවහිර වී ඇති දැයි පරීක්ෂා කළ යුතු අවස්ථා

- දියේ 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 ය.

✓ හුස්ම ගැනීම සිදු නොවේ නම් කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දිය යුතු ය.

○ ශ්වසනය පරීක්ෂා කළ යුතු අවස්ථා

- උගුරේ යමක් සිර වූ විට
- ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක
- උසකින් වැටුණු අවස්ථාවක
- පිලිස්සී සිටින අවස්ථාවක
- විදුලිසැර 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.

❖ හදිසි තත්ත්වයක දී රුධිර සංසරණය නැවතී ඇත්නම් පත්‍ර පීඩනය ලබා දීමෙන් හෘදය ක්‍රියාත්මක කර විය යුතු ය.

D - Deformity (ආබාධ)

සිදු වී ඇති ආබාධයේ තත්වය හදුනාගෙන එම තත්වයට ගැළපෙන ආකාරයට ප්‍රථමාධාරය ලබා දිය

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)

හානිය අවම වන ආකාරයට රෝගියා පරීක්ෂා කළ යුතු වේ.

පරිසර තත්වය අනාරක්ෂිත නම් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට රැගෙන යා 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.

ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග

ප්‍රථමාධාරය පිළිබඳ දැනුම, නිසි පුහුණුව හා නිපුණතාව තිබීම, කලබලයකින් තොරව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව , ඉවසීම ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව, අවස්ථානුකූල නායකත්වය නිවැරදි සහ සුදුසු තීරණ ඉක්මනින් ගැනීමේ හැකියාව , පරීක්ෂාකාරී බව කාරුණික බව සහ අනුකම්පා සහගත බව, රෝගියා පිළිබඳ නොකිරීමේ හැකියාව, අනවශ්‍ය ලැජ්ජාවලින් තොර වීම, සියල්ලන්ට එක සේ සැලකීමේ හැකියාව, තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම , බිය නැති බව

ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී විශේෂ අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු

- ✓ කොඳු ඇටපෙළට හානියක් සිදු වී ඇත් නම් හෝ ඒ පිළිබඳව සැකයක් පවතී නම් රෝගියා එසවීම හෝ ප්‍රවාහනය කළ යුත්තේ ලෑල්ලක් මත තබාගෙන ය.
- ✓ 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.
- ✓ ශරීර කොටස් කැපී ඉවත් වුවහොත් එම කොටස් පිරිසිදු පොලිතින් ආවරණයක දමා, එය අයිස්වල ඔහා වෛද්‍යවරයා වෙත වහා ම රැගෙන යා යුතු ය.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීම

1. ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක දී

ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක රෝගියා බිම හෝ ඇඳක දිගා කරවන්න. තද ඇඳුම් මුරුල් කරන්න. (උද: ටයි පටි, හිර ඇඳුම්). ක්ලාන්ත බව දැනෙන අවස්ථාවක නම් රෝගියා ප්‍රවෘත්ති වාඩි කරවා ඔළුව පහළට නවා කකුල් අතර තබා ගැනීමට සලස්වන්න. බිම හෝ ඇඳක රෝගියා දිගා කරවන්නේ නම් රෝගියාගේ කකුල් ඇති පැත්ත ඉහළට ඔසවන්න. එවිට මොළයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන්, රුධිරය සමග ලැබේ. හොඳින් ස්වාභාවික වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න. බිමට කිසිවක් නොදිය යුතු අතර ජලය ස්වල්පයක් මුහුණට ඉසීම කළ හැකි ය. සිහිය ලැබූ පසු උණුසුම් යමක් බිමට දීම හෝ ග්ලූකෝස් ස්වල්පයක් ලබා දීම කළ හැකිය.

2. සතුන් සපා කෑම හෝ සර්ප දෂ්ට කිරීමක දී

සර්පයා දෂ්ට කළ ස්ථානය සබන් යොදා ගලායන පිරිසිදු ජලයෙන් සෝදා හැරිය යුතු ය. සපා කෑ ස්ථානය සෙලවෙන සේ ඇවිදීම හා චලනය නොකළ යුතු ය. පැලඳ සිටින ඔරලෝසු, මුදු ආදී හිර වන ද්‍රව්‍ය ගලවා ඉවත් කළ යුතු ය. සර්පයා හඳුනාගැනීම වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යාම වැදගත් ය.

3. දෙබර හෝ ඔබර 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 ය. දෂ්ට කිරීමෙන් ශරීරයේ ඉතිරි වී ඇති දළ ආදිය සිහින් තලයක් හෝ නිය යොදා ගෙන ඉවත් කළ යුතු ය. වඩා වේදනාකාරී නම් පැරසිටමෝල් වර්ගයේ ඖෂධයක් පාවිච්චි කළ හැකි ය.

4. විදුලි සැර වැදීමක දී

ප්‍රධාන විදුලි සැපයුමේ ජේනුව 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 ගත A,B,C,D,E පියවර අනුගමනය කරන්න.

5. පිලිස්සීමක දී

ඝතකම් රෙදි භාවිතයෙන් ද ජලය ඉසීමෙන් ද ඇඳුමකට ගිනි ඇවිළුණි නම් බිම පෙරළීමෙන් ද ගින්න නිවා දැමිය හැකි ය. පිලිස්සීමෙන් අනතුරට පත් පුද්ගලයා වහා එම ස්ථානයෙන් ඉවත් කොට ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට රැගෙන යා යුතු ය. පිලිස්සුණු කොටස් වහා ම මිනිත්තු 10ක් පමණ ඇල් දිය බඳුනක ගිල්වා තැබීම හෝ ගලා යන වතුරට ඇල්ලීම කළ යුතු ය.

6. තුවාල විමක දී

වැටීම්, සීරීම්, ඇනීම් ආදී කිනම් 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 හෝ අයිස් තැබීම මගින් රුධිර වහනය අඩු කර ගත හැකි ය. වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රැගෙන යන්න.

7. උගුරේ යමක් සිර වූ විට

මුලින් ම මුඛය හොඳින් විවර කොට හිර වූ දෑ හඳුනාගත හැකි දෑ යි බලන්න. ළමයෙකු හෝ වැඩිහිටියෙකු නම් උර පෙදෙස ඉදිරියට නවා, මුඛය විවර කර, තෙරපුම ඉදිරියට යොමු වන ලෙස සෙමෙන් පිටට පහර දෙන්න. නැතහොත් පිටුපසින් සිටගෙන අත් දෙක මිට මොළවා උදරයේ ඉහළ කොටස තදින් තෙරපන්න. කුඩා දරුවෙකු නම් එක් අතකට ප්‍රවේසමෙන් රැගෙන මුනින් හරවා, හිස පහළට සිටින සේ අල්ලාගෙන, උදරයේ ඉහළ කොටස නැමුණු දණහිස මත තබා තදින් පිටට තට්ටු කරන්න.

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.