தரம்-08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு-18

விபத்துக்களும் முதலுதவிகளும்

அன்றாடம் எதிர்கொள்ளும் விபத்துக்களுக்கான முதலுதவிகளை அறிந்து கொள்வோம்

க.ஞானசேகரன்
பது/கலைமகள் தமிழ் மகா வித்தியாலம் ஹொப்டன்

# முதலுதவி

யாதேனும் திடீர் விபத்தொன்று அல்லது அனர்த்தமொன்று ஏற்படும் போது உரிய வைத்திய உதவியை பெற்றுக்கொடுக்கப்படும் வரை வழங்கப்படும் அடிப்படை உதவி முதலுதவி எனப்படும்

இவ்வத்தியாயத்தின் மூலம் பின்வரும் விடயங்களை கற்றுக்கொள்ளலாம்

- முதலுதவியின் அவசியம்,
- அதனை வழங்குவது தொடர்பான அடிப்படைத்தத்துவம்
- முதலுதவி வழங்குபவரிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள்
- முதலுதவி பெற்றுக்கொடுக்கக் கூடிய சில அரிய சந்தர்ப்பங்கள்.

யாதேனுமொரு இடத்தில் ஒருவர் திடீர் விபத்து அல்லது அனர்த்தத்திற்கு முகங்கொடுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அவரது உயிராபத்தை குறைத்துக் கொள்வதற்காக எளிய உதவிகளை செய்ய அறிந்திருப்பது மிகவும் பெறுமதியான விடயமாகும்.

இதன் மூலம் விபத்து அல்லது அனர்த்தத்திற்கு உட்பட்டவருக்கு ஏற்படக்கூடிய பெரும் ஆபத்தை தவிர்க்க முடியும்.

# முதலுதவிக்கான தேவைகள்

சுகத்தை பெற்றுக்கொள்ள உதவுதல்

நோயாளியின் உயிரை பாதுகாக்க முடிதல்

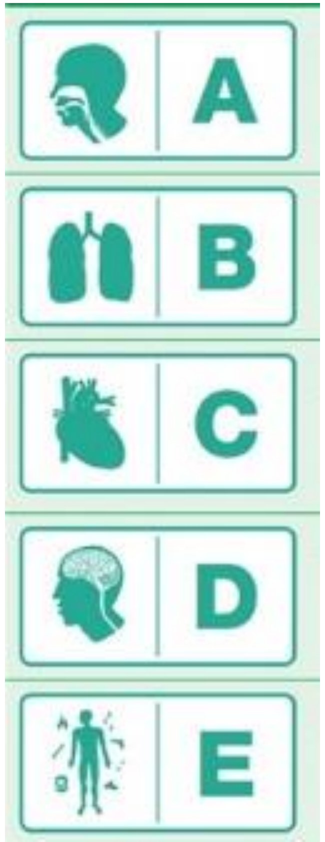
**முதலுதவி வழங்குவதன் மூலம் நிறைவேற்றப்படும் நோக்கங்கள்**

நோய் நிலைமை பாரதூரமாகாமலிருக்க உதவுதல்

வேறு ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்

# முதலுதவியின் அடிப்படை தத்துவங்கள்

சிறந்த தேர்ச்சிகளையுடைய ஒரு முதலுவியாளர், முதன்முதலாக நோயுற்றவரை பரிசோதனை செய்வார் . அதன் போது ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்பின் அல்லது நோயின் நிலைமையை ஓரளவுக்கு அறிந்துக்கொள்ள முடிகிறது. அடிப்படையான முதலுதவி வழங்கலின் போது பயன்படுத்தப்படும் **A,B,C,D,E** முறைக் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது




**A - Airway (சுவாச வழி)**

**B - Breathing (சுவாசம்)**

**C -Circulation (குருதிச் சுற்றோட்டம்)**

**D - Deformity (உபாதைகள்)**

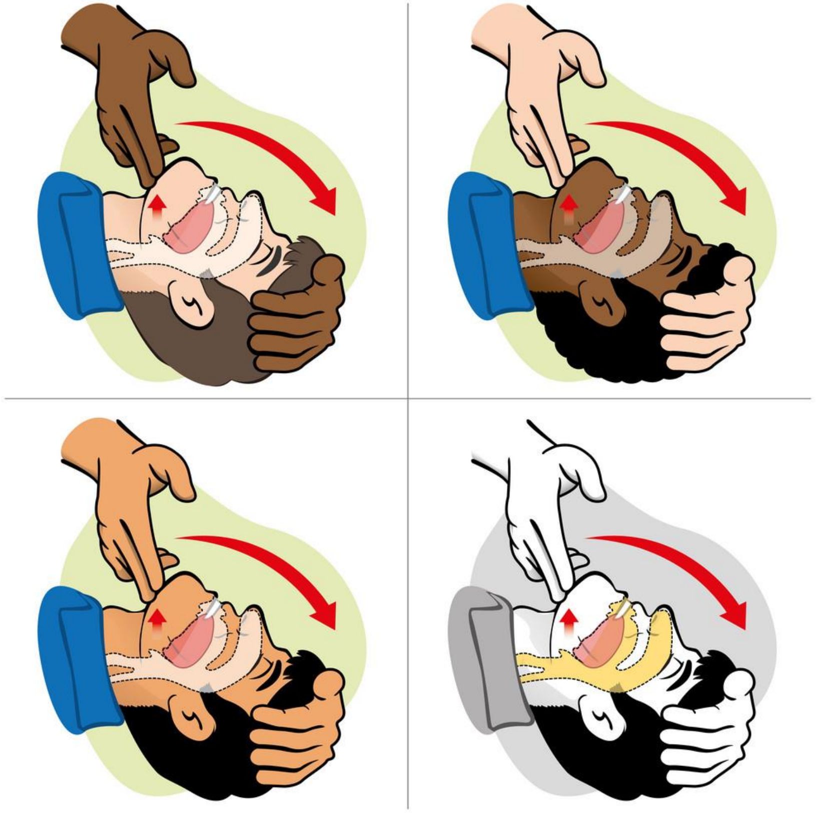
**E - Exposure, Environment (திறந்திருத்தல்,சூழல் நிலைமைகள்)**

## A - Airway ( சுவாச வழி )

- ✓ சுவாச வழி அதாவது வளி பயனிக்கும் பாதை தடைப்பட்டுள்ளதா என பரீட்சித்தல்
- ✓ அவ்வழியில் யாதேனுமொன்று சிறைப்பட்டிருப்பின் அதனை அகற்றுதல் வேண்டும்
- ✓ அதற்காக நோயாளியின் கழுத்து மற்றும் தலையை பரிசோதித்தல்
- ✓ அப் பிரதேசங்களுககுப் பாதிப்புகள் இல்லையெனில் மட்டும் தலையை கீழ் நோக்கி திருப்ப வேண்டும்
- ✓ கீழ் நோக்கி திருப்பி சிறைப்பட்டுள்ள பொருளை அகற்ற வேண்டும்

சுவாச பாதை தடைப்பட்டுள்ளதா என்பதை பரீட்சித்து பார்க்கும் சந்தர்ப்பங்கள்

- ❑ நீரில் முழ்கிய சந்தர்ப்பம்
- ❑ உணவு புரையேறும் சந்தர்ப்பம்
- ❑ தொண்டையில் யாதேனும் சிறைப்படும் சந்தர்ப்பம்
- ❑ மயக்கம்மேற்படும் சந்தர்ப்பம்
- ❑ உயரத்திலிருந்து விழுந்த சந்தர்ப்பம்



## C -Circulation ( குருதிச் சுற்றோட்டம் )

குருதிச் சுற்றோட்டம் அல்லது இதயத்துடிப்பு நிகழ்கிறதா என அவதானித்தல் வேண்டும். கை மணிகட்டின் அருகிலோ கழுத்திக் பக்கப் புறத்திலோ அல்லது பாதப் பகுதியிலோ கையை வைத்து நாடி துடிப்பினை உணர்ந்துக் கொள்ள முடியும். குருதிச் சுற்றோட்டம் தடைப்பட்டிருப்பின் மார்புக்கு அழுத்தம் வழங்குவதன் மூலம் இதயத்தை இயங்கச் செய்யலாம். குருதிச் சுற்றோட்டம் தடைப்படக்கூடிய சில சந்தர்ப்பங்கள்

- நீரில் முழ்கிய சந்தர்ப்பம்
- மின் தாக்குதல் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பம்
- மரத்தில் இருந்து விழுந்த சந்தர்ப்பங்கள்
- வாகனமொன்று மே சந்தர்ப்பங்கள்
- பாம்பு தீண்டிய சந்தர்ப்பம்

## D - Deformity ( (உபாதைகள் )

ஏற்பட்டுள்ள உபாதையின் தன்மையை நன்கு பரீட்சித்து பார்த்து விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஆந் நிலமைக்கு பொருத்தமான வகையில் முதலுதவி வழங்கப்படல் வேண்டும்

உதா கழுத்துக்கு- இரண்டு துணித்துண்டுகளைச் சுற்றிக் கழுத்தின் இரு பக்கங்களிலும் அனையாக வைத்தல் அல்லது அதற்குறிய கழுத்துப்பட்டியை அணிதல்

முதுகுக்கு- முள்ளந்தண்டினை பலகையொன்றின் மீது வைத்தல்

கை அல்லது காலுக்கு- பலகைத் துண்டினை இணைத்தல்

## E - Exposure, Environment ( திறந்திருத்தல்,சூழல் நிலைமைகள்)

நோயாளியை பரீட்சிப்பதற்கான பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை முழுமையாக அவதானிக்க கூடிய வகையில் வைத்தல் வேண்டும். இதன் போது நோயாளி பாதிக்கப்படாமல் இருப்பது முக்கியமாகும். நோயாளியை பரீட்சிக்கும் சூழல் பாதுகாப்பானதாக இருக்க வேண்டும் . அவ்வாறு இல்லாவிட்டால் பாதுகாப்பான ஒரு சூழலுக்கு நோயாளியை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்

**நோயாளி சுவாசிப்பதற்காக இருப்பின் வெளி உதவிகள் கிடைக்கும் வரை (Recovery position) வேண்டும்.**

## நோயாளி சுவாசிக்கவில்லை எனின் மார்பினை அழுத்துவதன் மூலமும் செயற்கை சுவாசம் மூலமும் சுவாசத்தை விட்டுக் கொடுத்தல் வேண்டும்

### மார்பு அழுத்தம்

குழந்தைகள் எனின் 3 விரல்களை மார்பில் வைத்து அழுத்துதல் . பிள்ளைகள் அல்லது வயதானவர்கள் எனின் இரு கைகளையும் மார்பில் வைத்து 1/3 ஆழத்துக்கு நிமிடத்திற்கு 100 தடவை அழுத்துதல் வேண்டும்

### செயற்கை சுவாசம்

மேற் குறிப்பிட்ட முறையில் 30 அழுத்தங்களின் பின்னர் நோயாளியின் வாயை திறந்து மூக்கை மூடி வாய்க்கு வாய்வைத்து மார்பு உயரும் வகையில் சுவாசத்தை பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

**30 அழுத்தங்களின் பின்னர் 2 சுவாசத்தை பெற்றுக் கொடுத்தல் என்ற அடிப்படையில் நோயாளி மூச்சு விடும் வரை இச்செயற்பாட்டை தொடரவும்**

## முதலுதவியளிப்பவரிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள்

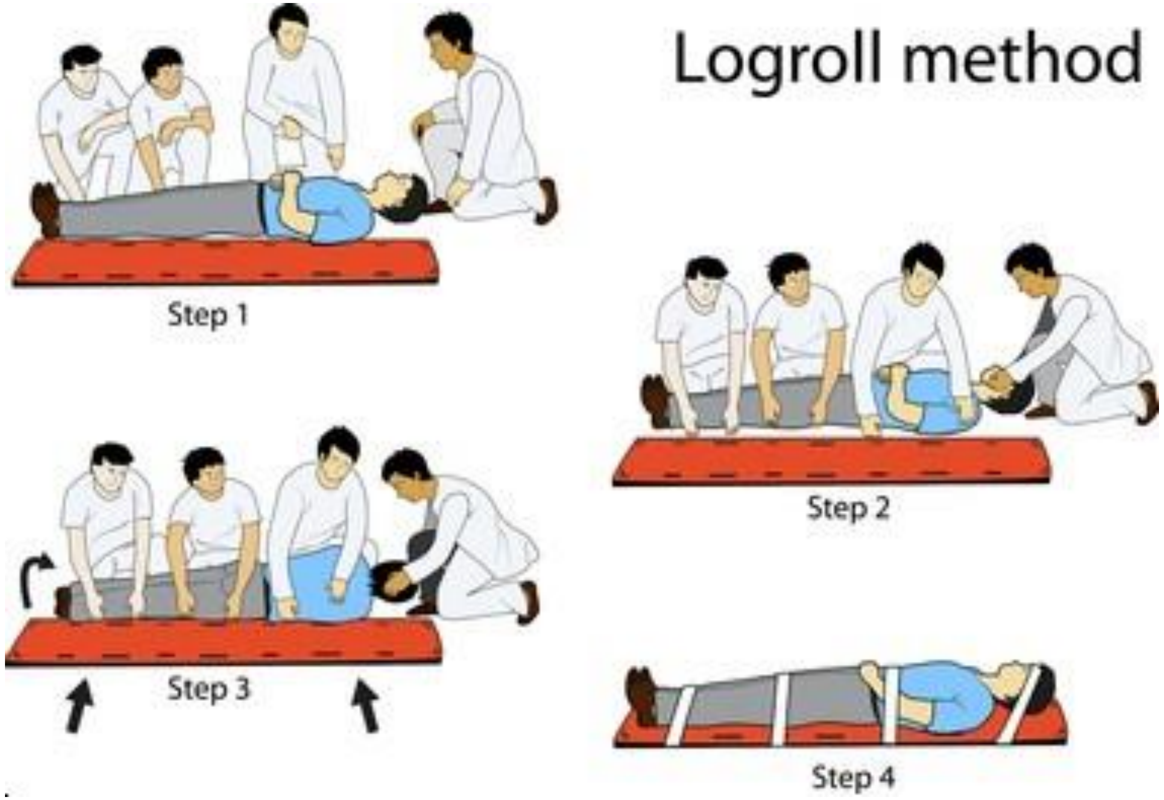
- முதலுதவி பற்றிய அறிவு,முறையான பயிற்சி மற்றும் தேர்ச்சி காணப்படல்
- பதற்றமின்றி செயற்படும் ஆற்றல்
- பொறுமை
- சந்தர்ப்பத்திற்குகேற்றவாறு தொழிற்படும் ஆற்றல்
- அவதானம்
- அன்பும் அனுதாபமும்
- நோயாளியை கேலி செய்யாத தன்மை
- ஏல்லோரையும் சமமாக மதிக்கும் தன்மை
- சுயபாதுகாப்பு தொடர்பாக கவனமெடுத்தல்

முதலுதவியளிப்பவரிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள்

- சந்தர்பத்திற்கு ஏற்ற தலைமைத்துவம்
- தேவையற்ற வகையில் வெட்க்கப்படுபராக இல்லாதிருத்தல்
- தேவையற்ற சங்கடங்களை தவிர்த்தல்
- நோயாளியை வெறுக்காத திறன்
- நோயாளியின் கௌரவத்தை பாதுகாத்தல்
- துணிவு (பயமற்ற தன்மை)

# முதலுதவி வழங்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

உயரத்தில் இருந்து கீழே விழுதல், முதுகில் இருந்து யாதேனும் பொருள் வேகமாக அடிபடல், போன்ற விபத்துக்களினால் முள்ளந்தண்டு பாதிக்கப்பட்டு இருப்பின் அல்லது அவ்வாறு சந்தேகிக்கப்படின் நோயாளியை பலகையின் மீது வைத்து கொண்டு செல்ல வேண்டும். ஒரு மரக்குற்றியை உருட்டுவதைப் போன்று நோயாளியை பலகையின் மீது நகர்த்த வேண்டும். இந்த முறை செய்யத் தவறினால் நோயாளியின் உபாதை மேலும் மோசமாகலாம்.



- உடலில் யாதேனும் ஒரு பொருள் உட்புகந்த பின் அப்பொருளை அகற்றாமல் அவ்வாறே வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- நோயாளி மயக்கமுற்று இருக்கும் போது எதையும் பருகவோ உண்ணவோ கொடுக்கக் கூடாது
- வைத்தியரொருவரால் நோயாளி பரீட்சிக்கும் வரை எதையும் பருகவோ உண்ணவோ கொடுக்கக் கூடாது. ஏனெனில் நோயாளி சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்படுததப்படலாம்.
- உட்பாகம் ஒன்று வெட்டுண்டு வேறாகியிருப்பின் அப்பாகத்தை சுத்தமான பொலித்தீன் பையொன்றில் இட்டு பணிக்கட்டியினால் சுற்றி உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- உ.ம் : கை, கால் விரல்கள்

## முதலுதவி வழங்கப்பட வேண்டிய சில சந்தர்ப்பங்கள்

### 1. மயக்கம் ஏற்படும் போது

மூளைக்கு கிடைக்கும் ஒட்சிசன் அளவு குறையும் போதே மயக்கம் ஏற்படுகிறது.

- நிலத்தில் அல்லது கட்டிலில் நோயாளியை வைப்பதாயின் கால்பகுதியை உயர்த்தி வைக்க வேண்டும்.
- இறுக்கமான ஆடைகளாக இருப்பின் தளர்த்த வேண்டும்.
- நோயாளியை கதிரையில் அமரசெய்து தலையைக் கீழே கொண்டு வந்து கால்களுக்கிடையில் வைத்திருக்க செய்யவும்
- அவ்வாறு இல்லையெனில் நிலத்திலோ கட்டிலிலோ நோயாளியை கிடத்த வேண்டும்
- இயற்கையான காற்று கிடைக்க வழிசெய்தல்
- முகத்திற்கு சிறிதளவு நீரைத் தெளிக்க செய்யலாம்
- மயக்கம் தெளிந்த பின் சூடான எதையும் பருக கொடுக்கலாம். அல்லது குளுக்கோசு சிறிதளவு கொடுக்கலாம்

### 2. பாம்பினாலோ அல்லது வேறு பிராணிகளாளோ தீண்டப்பட்ட போது

- இச்சந்தர்ப்பத்தில் நோயாளியின் பயத்தை போக்க வேண்டும்
- பாம்பு தீண்டிய இடத்தை சுத்தமான ஓடும் நீரினால் 10-15 நிமிடம் கழுவுதல் வேண்டும்
- தீண்டப்பட்ட பகுதியை அசைக்கக் கூடாது.
- அணிந்திருக்கும் கடிகாரம் மோதிரம் இருகக்கூடிய பொருட்களை கழற்றி அகற்ற வேண்டும்
- பாம்பை இணங்காணல் அல்லது தீண்டிய பாம்பை இணங்காணல்.

### 3 குளவி அல்லது தேனி கொட்டிய போது

- விபத்துக்குட்பட்ட நோயாளியை உடனடியாக அச்சூழலிலிருந்து அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும்.
- நோயாளியின் பயத்தை போக்க வேண்டும்.
- அதிகமாக தீண்டப்பட்ட இடத்தை இணங்காண வேண்டும்.
- இப்பிராணியால் தீண்டப்பட்டமையின் காரணமாக உடலில் எஞ்சியுள்ள சிறு முள் போன்ற பகுதியை மெல்லிய ஒரு பொருளினால் அல்லது நகத்தினால் அகற்ற வேண்டும்.
- அதிக வேதனை ஏற்படின் பரசிடமோல் வழங்கலாம்.
- அதிகமாக தீண்டப்பட்டிருப்பின் வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

### 4. மின் தாக்கத்திற்கு உட்பட்ட போது

- பிரதான ஆழியை நிறுத்தி மின்னை விரைவாக தடை செய்ய வேண்டும்.
- அவ்வாறு தடை செய்ய முடியாது விடின் மின்தாக்கியினை ஏற்படுத்திய வயறை அல்லது உபகரணத்தை கையால் தொடக்கூடாது.
- அவ்வாறு தொடுவதற்காக உலர்ந்த விறகு, பலகை, அல்லது தும்புத்தடி, கம்பை பயன்படுத்தலாம். .
- பின்னர் விரைவாக**A,B,C,D,E** படிமுறையை பின்பற்ற வேண்டும்.

**5. தீக்காயத்திற்கு உட்படும் போது**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| விபத்து ஏற்பட சாத்தியமான வாய்ப்புகள் | வெப்பத்தினால் | மின்சாரம் மூலம் | தீயினால் | பனி மூலம் | இரசாயன பொருள் மூலம் |

முதலுதவி

- நோயாளியை விரைவாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- நபரை உடனடியாக அந்த இடத்தை விட்டு வெளியேற்றுதல்
- எரிந்த பாகங்களை குளிர் நீர் கொண்ட பாத்திரமொன்றில் அமிழ்த்தி வைத்தல் வேண்டும்
- அணிந்திருக்கும் இருக்கமான ஆடைகள், மோதிரம், கடிகாரம் ஆகியவற்றை அகற்ற வேண்டும்
- கொதி நீர் அல்லது இரசாயன பொருட்களால் பாதிப்புற்ற ஆடைகளை கவனமாக வெட்டி அகற்ற வேண்டும்.
- ஆடையானது தோலில் ஒட்டிக் காயம் ஏற்பட்டிருப்பின் ஆடையை அகற்றக் கூடாது.

நபரொருவருக்கு தீ பிடித்த சந்தர்ப்பமொன்றில் அதனை அணைப்பதற்கு அவரை நிலத்தில் கிடத்தி நீரினால் நனைத்த கம்பளி புடவையினால் சுற்றி அணைத்தல்.

### 6. காயம் ஏற்பட்ட போது

காயங்கள் பல்வேறு விதமாக ஏற்படலாம். தீக்காயம், வெட்டுக்காயம், விழுதல், கீறல், குத்துதல் போன்ற பல்வேறு விதங்களில் காயம் ஏற்படும் போது குருதி வெளியேறுவது தடைசெய்தல் வேண்டும். குருதியை கட்டுப்படுத்த காயப்பட்ட இடத்தில் துணித்துண்டொன்றினால் சுற்றுவதாலும் காயப்பட்ட இடத்தை இதய மட்டத்திற்கு மேலாக வைப்பதனாலும் குருதி வெளியேறுவதை குறைக்கலாம். தேவைப்படின் குருதி வெளியேற்றத்தை தடுப்பதற்கு பனிக்கட்டியை வைத்து குளிர்சியூட்டலாம். பின்னர் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்

### 7 தொண்டையில் ஏதேனுமொன்று சிறைப்படும் போது

பிள்ளையொன்று அல்லது வளர்ந்தவராயின் உடலின் மேல் பகுதியை வளைத்து, வாயைத்திறந்து முதுகில் தட்டுங்கள்.

குழந்தையாயின் ஒரு கையில் கவனமாகத் தூக்கி தலை கீழாக பிடியுங்கள். பின்னர் வயிற்றின் மேற்பகுதியை முழங்காலின் மேல் வைத்து பலமாக முதுகின் மீது தட்டுங்கள்.

அல்லது பின்புறமாக நின்று இரு கைகளையும் பொத்தி வயிற்றின் மேற்பகுதியை பலமாக அழுத்துங்கள்

**8. மூக்கில் யாதேனுமொன்று சிறைப்படும் போது**

யாதேனும் ஒரு செயல் மூலம் மூக்கிலிருந்து தும்மல் வர செய்யுங்கள். அவ்வாறு முடியாவிடின் மூக்கினுள் கருவிகளை நுழைக்காமல் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். அவ்வாறு அழைத்துச் செல்லும் போது சிறைப்பட்ட பொருள் சுவாசப்பாதையை அடையக்கூடும் ஆகையால் தூங்க வைத்தல் கூடாது

**9 நீரில் மூழ்கிய போது**

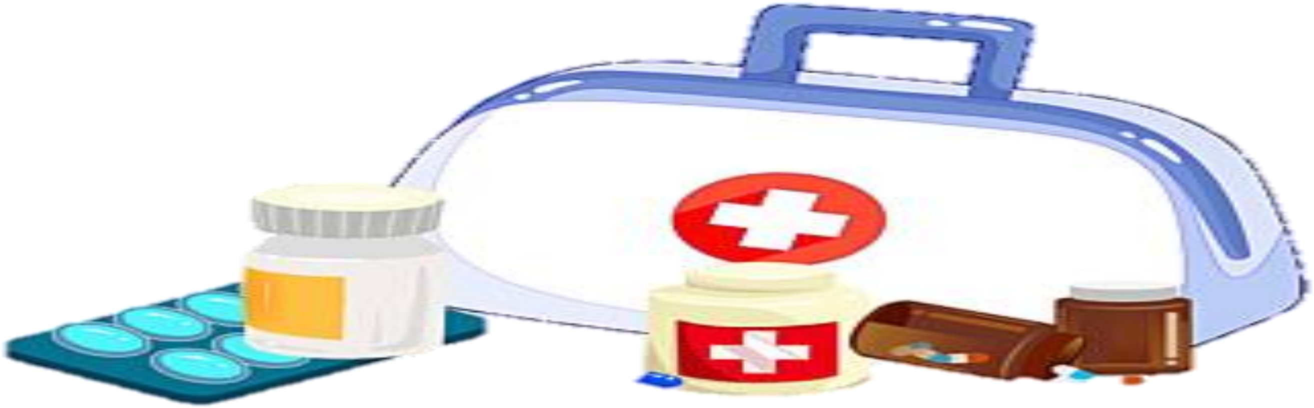
நீரில் மூழ்கிய ஒருவரை காப்பாற்றித் தரைக்குக் கொண்டு வந்த பின் முதலில் A ,B, C, D, E முறையைப் பின்பற்றி நோயாளியின் நிலையை இணங்கண்டு கொள்ளல் வேண்டும். அவசியப்படின் இதய அழுத்தம் அல்லது செயற்கை சுவாசம் வழங்கப்படலாம்.

தரம் - 08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு-18

விபத்துக்களும் முதலுதவிகளும்



அன்றாடம் எதிர்கொள்ளும் விபத்துக்களுக்கான முதலுதவிகளை அறிந்து கொள்வோம்

க.ஞானசேகரன்
பது/கலைமகள் தமிழ் மகா வித்தியாலம் ஹொப்டன்