

11. விபத்துகளைத் தடுப்போம்

விளையாட்டு உயிரியலின்படி மனித உடலானது விபத்துகளைத் தடுப்பதற்கு ஏற்றதாகச் சிறந்த முறையில் அசைவதுடன், திறன்களையும் வெளிக்காட்டுகின்றது.

இயற்கைச் செயற்பாடுகளாகிய நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற அன்றாட மனிதச் செயல்கள் வெற்றிகரமாக, முன்னேற்றமடைந்து இன்று விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளாக வளர்ச்சியடைந்துள்ளன. இயற்கைச் செயற்பாடுகளில் இருந்து தோன்றிய விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட நாம் என்றும் விரும்புகின்றோம். விளையாடும்போது எமக்கு ஏதும் விபத்துகள் ஏற்பட்டால், நாம் எதிர்பார்த்த, விளையாடுவதால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி எமக்குக் கிடையாது போய்விடும். நாம் எமது விளையாட்டுக் குறிக்கோள்களை அடையவேண்டுமானால், விளையாடும்போது எமக்கு நேரும் விபத்துகளையும் அவற்றைத் தடுப்பதற்குரிய வழிவகைகள், மற்றும் முதலுதவி போன்றவற்றையும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

உடல் அசையும்போது வன்சூட்டுத்தொகுதி, தசைத்தொகுதி, நரம்புத்தொகுதி போன்றன முக்கிய பங்கெடுக்கின்றன. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின்போது இத்தொகுதிகளின் தொழிற்பாடுகளில் தடங்கல் ஏற்படுவதால் விளையாட்டு விபத்துகள் ஏற்படுகின்றன. அநேகமான விளையாட்டு விபத்துகள் விளையாட்டு மைதானத்திலேயே ஏற்படுகின்றன.

செயற்பாடு

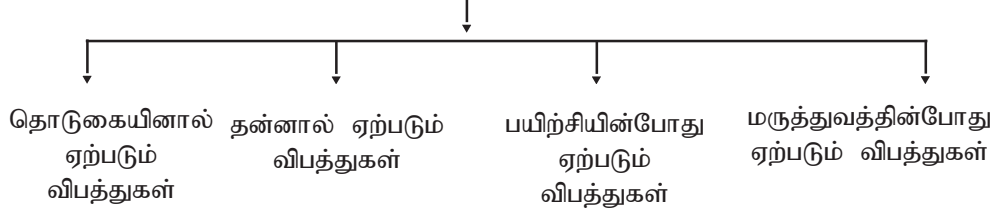
- » மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- » கீழே தரப்பட்ட தலைப்புகளில் உங்கள் குழுக்களுக்குக் கிடைக்கின்ற தலைப்புகளில் அவதானத்தைச் செலுத்துங்கள்.
 - » மூட்டுகளில் ஏற்படுகின்ற விபத்துகள்.
 - » என்புகளில் ஏற்படுகின்ற விபத்துகள்.
 - » தசைகளில் ஏற்படுகின்ற விபத்துகள்.
 - » இணையங்களில் ஏற்படுகின்ற விபத்துகள்.
- » உங்களுக்குக் கிடைத்த தலைப்புக்கேற்ப கீழே கேட்கப்பட்ட விபரங்களைச் சேகரியுங்கள்.
 - » விபத்து ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்.
 - » விபத்தைத் தடுப்பதற்குக் கையாளும் வழிமுறைகள்

விபத்துகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- » விளையாட்டுப் பயிற்சிக்குப் பொருத்தமான உடற்தகுதியின்மை
- » செயற்பாடுகளுக்கு முன் போதியளவு உஷ்ணப்படுத்தும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடாமை.
- » உடல் அமைப்புக்கு பொருத்தமில்லாத விளையாட்டுகளைத் தெரிதல்
- » சட்ட திட்டங்களைப் பின்பற்றாமை
- » பொருத்தமில்லாத விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்
- » பொருத்தமில்லாத உடைகள், பாதணிகள்
- » மைதானம் பொருத்தமின்மை
- » மிகக் கூடிய பயிற்சி
- » பிழையான பயிற்சிகளும் பிழையான நுட்பமுறைகளும்
- » சூழல் காரணிகள்
- » மனநிலை, உள்பாதிப்புகள்

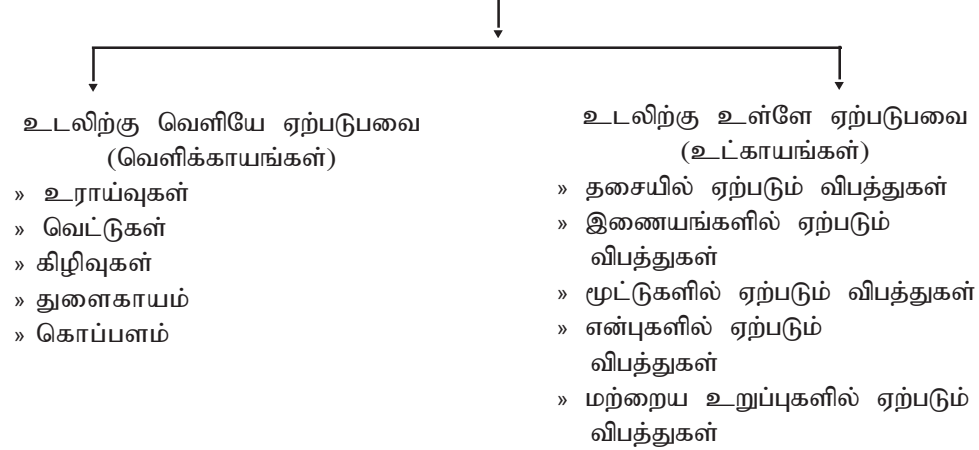
மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்களால் ஏற்படக்கூடிய விபத்துகளை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

விளையாட்டு விபத்துகள்



இந்த விபத்துகளை உடலிற்கு வெளியே ஏற்படுபவை, உடலிற்கு உள்ளே ஏற்படுபவை என இரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

விளையாட்டு விபத்துகள்



- உடலிற்கு வெளியே ஏற்படுபவை (வெளிக்காயங்கள்)
- » உராய்வுகள்
 - » வெட்டுகள்
 - » கிழிவுகள்
 - » துளைகாயம்
 - » கொப்பளம்

- உடலிற்கு உள்ளே ஏற்படுபவை (உட்காயங்கள்)
- » தசையில் ஏற்படும் விபத்துகள்
 - » இணையங்களில் ஏற்படும் விபத்துகள்
 - » மூட்டுகளில் ஏற்படும் விபத்துகள்
 - » என்புகளில் ஏற்படும் விபத்துகள்
 - » மற்றைய உறுப்புகளில் ஏற்படும் விபத்துகள்

உடலின் வெளியே ஏற்படும் விபத்துகள்

இவை விளையாட்டு மைதானத்தில் பொதுவாக ஏற்படும். நீங்களும் இவ்விபத்துகளுக்கு உள்ளாகியிருக்கலாம்.

முதல்தவி

காயப்பட்ட பகுதியை சவர்க்காரம் அல்லது ஏதாவது தொற்றுநீக்கி கொண்டு சுத்தப்படுத்தவும். நுண்ணங்கிகளின் தாக்கத்தில் இருந்து விடுபட சல்லடைத் துணி (gauze) அல்லது சுத்தமான துணி கொண்டு காயப்பட்ட பகுதியை மூடவும்.

தகுதியற்ற உபகரணங்களாலோ, அளவில்லாத எமது உடலில் பாதணிகளாலோ கொப்பளங்கள் உண்டாகும். தூய்மையான கூரான ஊசி கொண்டு சிறிய துளை போட்டு கொப்பளங்களுக்குள் இருக்கும் திரவத்தை வெளியே எடுக்கலாம். தூய்மையற்ற ஊசியை பயன்படுத்தின் ஈர்ப்புவலி ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டு.

குருதிப்பெருக்கு

விளையாட்டுகளின்போது ஏற்படும் காயங்களால் உடலில் குருதிப்பெருக்கு ஏற்படலாம்.

குருதிப் பெருக்கின்போது நோயாளி அதிக குருதி வெளியேறல், தொற்றுநோய், அதிர்ச்சி காரணமாக மரணமடையக்கூடும். இரண்டு விதமான குருதிப் பெருக்கு உண்டு.

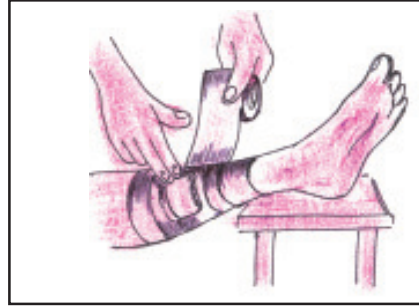
» வெளிக் குருதிப்பெருக்கு

» உட் குருதிப் பெருக்கு

1. வெளிக் குருதிப்பெருக்கு

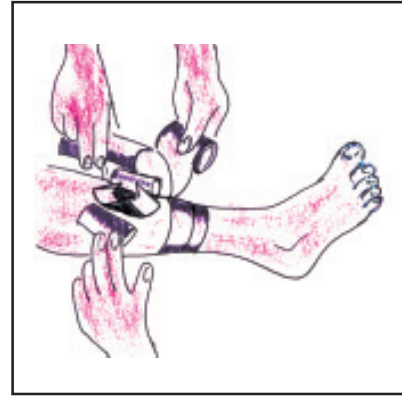
காயங்களில் இருந்து தோலினூடாக வெளியே குருதி பெருகுதல் வெளிக் குருதிப்பெருக்கு எனப்படும். இப்படியான நிலைகளில்

- » காயப்பட்ட இடத்திற்கு மேலாக உள்ள நாடியைக் கையாலோ, விரலாலோ அழுத்தவும்.
- » காயப்பட்ட இடத்தை இதயத்திற்கு மேலான உயரத்திற்கு உயர்த்தவும்.
- » காயத்தைத் துப்புரவாக்கவும்.
- » காயத்தை பன்டேஜ் அல்லது வேறு ஏதும் துணியினால் மூடவும் (படம் 11.1).
- » குருதிப்பெருக்கு நின்றுவிட்டதா எனப் பரீட்சித்துப் பார்க்கவும். குருதி பெருகிக் கொண்டிருந்தால் பன்டேஜையோ, துணியையோ அகற்றாது விடவும்.
- » கைகளிற்கோ அல்லது கால்களுக்கோ பன்டேஜ் கட்டப்பட்டிருந்தால் கைகளிலோ அல்லது கால்களிலோ சூட்டுத்தன்மை இருக்கிறதா எனப் பார்க்கவும். அப்படி அல்லாமல் குளிராக இருந்தால் குருதி ஓடுவதற்காக பன்டேஜ் கட்டப்பட்டிருக்கும் இடத்தைத் தளர்த்தி விடவும்.
- » வைத்திய உதவிக்காக வைத்தியசாலைக்கோ அல்லது வைத்தியரிடமோ செல்லவும்.



படம் 11.1

என்பு வெளியே தெரியும் வெட்டுக்காயம்



படம் 11.2

- » இன்னுமொருவரின் உதவியுடன் தாக்கப்பட்டவரின் காலையோ, கையை யோ தூக்கிப் பிடிக்கவும்.
- » மெல்லிய சல்லடைத் துணியினால் காயத்தை மூடவும்.
- » அதிகளவு துணிகளை தாக்கப்பட்ட என்பைச் சுற்றிக் கட்டவும்.
- » தாக்கப்பட்ட பகுதியை அசைக்கக்கூடாது.
- » கால்விரல்களோ, கைவிரல்களோ சூடாக இருக்கின்றனவா என அடிக்கடி ஆராய்ந்து பார்க்கவும்.
- » வைத்தியரிடம் நோயாளியைக் கொண்டு செல்லவும்.

காயத்தினூடு ஏதாவது பிறபொருள் உட்சென்று வெளித்தள்ளிய நிலையிலுள்ள வெட்டுக் காயம்



படம் 11.3

- » காயத்தை அழுத்த வேண்டாம். பிறபொருளை அகற்றவும் வேண்டாம்.
- » காயத்தைச் சுற்றிவர உள்ள இடத்தை அழுத்தவும்.
- » மெல்லிய சல்லடைத் துணியினால் காயத்தை மூடவும். தடிப்பான பன்டேஜால் காயத்தைச் சுற்றித் தளர்வாகக் கட்டவும்.
- » காயப்பட்ட பகுதியைத் தூக்கி வைக்கவும்.
- » என்பு வெடிப்பு என நீங்கள் சந்தேகித்தால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை அசைக்கக் கூடாது.
- » வைத்தியரிடம் நோயாளியைக் கொண்டு செல்லவும்.

2. உள்ளகக் குருதிப்பெருக்கு

சில வேளைகளில் காயப்பட்ட பகுதி எமது கண்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கும். ஆனாலும் மூக்கு, காது, வாய் போன்ற உறுப்புகளின் மூலம் குருதி பெருகக்கூடும். சில வேளைகளில் இது உள்ளகக் குருதிப்பெருக்காக இருக்கலாம். முதல்தவியாளனுக்கு இதைக் கண்டுபிடிக்கும் திறமை இருக்க வேண்டும். சில வேளைகளில் உள்ளகக் குருதிப்பெருக்கின்போது நோவோ, அதிர்ச்சியோ இருக்கலாம்.

கீழ்வரும் பட்டியலில் காணப்படும் அறிகுறிகளில் ஒன்றோ, பலவோ உள்ளகக் குருதிப்பெருக்கிற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

- » வாய், மூக்கு, காது போன்ற உறுப்புகளினூடாகக் குருதி பெருகுதல்.
- » மலம், சலம் மூலம் குருதி வெளியேறல்.
- » வாந்தியுடன் குருதி வெளியேறல்
- » இனப்பெருக்க உறுப்பு ஊடாகக் குருதி வெளியேறல்.
- » அதிர்ச்சி, மயக்கம் (குருதிப்பெருக்கிற்குரிய அறிகுறிகள் எதுவுமின்றி)

முதலுதவி - மூக்கில் ஏற்படும் குருதிப்பெருக்கு

- » நோயாளியை அமரச் செய்யவும், தலையை முன்னோக்கி உயர்த்தவும்.
- » வாயினூடாக சுவாசிக்கும்படி நோயாளிக்கு அறிவுறுத்தவும். மூக்குத் துவாரங்களை 10 நிமிடங்களுக்கு அமுக்கிப் பிடிக்கவும்.
- » குருதிப்பெருக்கு நின்ற பின்பும் நோயாளியை மூக்கினால் சுவாசிக்க அனுமதிக்கக் கூடாது.
- » 30 நிமிடங்களுக்கு மேலாகக் குருதிப்பெருக்கு தொடர்ந்தால் நோயாளியை வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லவும்.

மயக்கம் (நினைவற்ற தன்மை)



படம் 11.4



படம் 11.5

குறுகிய நேரத்திற்கு நோயாளி நினைவின்றி அல்லது மயக்கத்திலே இருப்பார். சில சமயங்களில் அவ்வாறிருந்தபடியே உறங்கிப் போகலாம். உறக்கத்திலும் மயக்கம் அடையக்கூடும். குருதிப்பெருக்கு, அதிர்ச்சி, என்பு முறிவு, நீரில் மூழ்குதல், முச்சடைப்பு, நஞ்சூட்டல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களிலும் இப்படி நேரிடலாம்.

மயக்கத்திற்கான முதலுதவி

- » நோயாளியை ஓரிடத்தில் அமரச்செய்து தலையை இரு தொடைகளுக்கும் நடுவில் இருக்கத்தக்கதாக வைக்கவும் (படம் 11.4).
- » குனிந்து ஆழமாகச் சுவாசிக்கச் செய்யவும்.
- » சுற்றாடல் சுத்தமானதாக இருக்கின்றதா என அவதானிக்கச் செய்யவும். சுத்தமான காற்று முக்கியம் தேவை.
- » நோயாளியை சமதரையில் படுக்கவிட்டு கால்களை உயர்த்தவும் (படம் 11.5).
- » கழுத்தையும், நெஞ்சையும் சுற்றியுள்ள ஆடைகளையும், மற்றைய ஆடைகளையும் தளர்த்தவும்.
- » நோயாளி படுத்துறங்கும் இடத்தில் நல்ல காற்றோட்டம் உள்ளதா எனப் பார்க்கவும்.
- » நினைவு திரும்பிய பின்னர் நோயாளியை அமரச் செய்யவும்.
- » ஏதாவது காயங்கள் உள்ளதா எனப் பரிசோதிக்கவும்.

சுய நினைவு இல்லாதபோது

- » எழுப்பு முயற்சியுங்கள் முடியாவிடின் காதை கிள்ளவும்.
- » துலங்கல் இல்லையெனில் வாயைத்திறந்து சுவாசப்பாதை தடைப்படுவதற்கு ஏதுவான ஏதும் பொருள்கள் இருப்பின் இரு விரல்களாலும் வெளியே எடுங்கள் (உரு 11.6).
- » சுவாசப் பாதையைத் திறவுங்கள். தலையை பின்புறமாகச் சரித்து நாடியை நன்கு உயர்த்துங்கள். இந்நிலை சுவாசிப்பதற்கு மிகவும் சௌகரியமான நிலையாகும் (உரு 11.7)



படம் 11.6



படம் 11.7



படம் 11.8



படம் 11.9

- » சுவாசம் இடம்பெறுகிறதா எனப் பாருங்கள் (உரு 11.8)
 - » பாருங்கள் → நெஞ்சுப்பிரதேசம்.
 - » செவிசாயுங்கள் → உட்சுவாச வெளிச் சுவாசத்தை.
 - » அவதானியுங்கள் → மூச்செடுப்பதை.
- » மூச்சுவிடும் சத்தத்தின் மூலமும் நெஞ்சுக்கு அருகே காதை வைத்துச் சத்தத்தைக் கேட்பதன் மூலமும் நோயாளி சுவாசிக்கின்றாரா என அவதானிக்கவும்.
- » நோயாளி சுவாசிக்காவிடின் செயற்கைச் சுவாசம் அளிக்கவும் (வாய்க்கு வாய்) (படம் 11.9).
 - » வாயைத் திறக்கவும்.
 - » மூச்சுத் துவாரங்களை மூடவும்.
 - » சுத்தமான துணி கொண்டு வாயை மூடவும்.
 - » நீண்ட மூச்சு ஒன்றை உள்ளெடுக்கவும். உங்கள் வாயைத் திறந்து தாக்கப்பட்டவரின் வாய்க்கு அருகில் கொண்டு செல்லவும்.
 - » தாக்கப்பட்டவரின் வாய்க்குள் ஊதவும். தாக்கப்பட்டவரின் நெஞ்சு மேலெழும்புவதை நீங்கள் உணர்ந்தால் உங்கள் வாய்ச் சுவாசத்தை நிறுத்தவும்.
 - » இந்த வகையான சுவாசித்தலை 1 நிமிடத்திற்கு 10 முறை என்ற வகையிலோ அல்லது 6 செக்கன்களுக்கு ஒரு முறையோ செய்யவும்.
- » வசதியாக இருந்தால் செயற்கைச் சுவாசத்தை மூக்கின் மூலமாகவும் கொடுக்கலாம்.
 - வாயை மூடிக்கொண்டு மூக்கின் ஊடாக ஊதவும்.
- » பிள்ளையாக இருந்தால் தலையை சாதாரண நிலையில் வைக்கவும். ஆனால், நாடியை நேராக வைக்கவும். பிள்ளையின் மூக்கையும் வாயையும் சேர்த்து உங்கள் வாயால் மூடவும். நெஞ்சு அசையும் வரை காற்றை உள் ஊதிக்கொண்டே இருக்கவும்.

நோயாளி சுவாசித்தால் அவரை வசதியான இடத்தில் வைக்கவும் (படம் 11.10). இந்த நிலையில் அவர் இலகுவாகச் சுவாசிக்க முடியும். ஏனெனில் நாக்கும், கீழ்த்தாடையும் தொண்டைக்கு முன்னாலும் வெளியேயும் இருக்கின்றமை ஆகும். நோயாளி மோசமானநிலையில் இருந்தால் அவரை வசதியான நிலையில் வைக்கக்கூடாது.



படம் 11.10

உடலின் உட்புறத்தே ஏற்படும் விபத்துகள் மூட்டுகளில் ஏற்படும் விபத்துகள்

இயற்கையான நிலையில் இருந்து மூட்டுகளில் என்புகள் இடம் பெயர்வது மூட்டு விலகல் (dislocation) எனப்படும். நோயாளி உடனடியாக வைத்தியரிடம் எடுத்துச் செல்லப்படல் வேண்டும். தோள், முழங்கை, கணுக்கால், முழங்கால், மணிக்கட்டு போன்ற இடங்கள் இப்படியான மூட்டு விலகல் ஏற்படக்கூடிய இடங்கள் ஆகும். றகர், உதைபந்து, ஹோக்கி போன்ற விளையாட்டுகளில் இந்த வகை விபத்துகள் ஏற்படலாம். இணையங்களும் மென்மையான தசை இழையங்களும் கிழிவதாலும் சில வேளைகளில் குருதிக்குழாய்கள் கூடுதலாக நீட்சியடைந்து கிழிவடைந்து குருதி பெருகி அடைபடுவதாலும் இது ஏற்படும்.

மூட்டு விலகலுக்குரிய அறிகுறிகள்

- » மூட்டுகளைச் சுற்றி நோ
- » மூட்டைச் சுற்றி வீக்கம்
- » அசைய முடியாத நிலை (நீட்டல், மடித்தல்)

மூட்டு விலகலுக்குரிய முதலுதவி

- » அழுத்தம் கொடுத்தல்
- » நோயாளியை ஓய்வாக வைத்தல்
- » ஐஸ் கட்டிகளை பாதிக்கப்பட்ட இடத்தைச் சுற்றி வைத்தல்
- » பாதிக்கப்பட்ட இடத்தைச் சற்று உயர்த்தி வைத்தல்
- » உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறல்.

இணையங்களில் ஏற்படும் விபத்துகள்

ஓர் என்பு அல்லது பல என்புகள் சேரும் இடம் மூட்டு எனப்படும். இணையம் என்புகளை ஒன்றோடு ஒன்று இணைக்கிறது. இணையம் தாங்கும் திறனை இழக்கும் வேளையில் அது நெரிபடுகின்றது. இதனால் இணையம் இழுபடவோ, கிழியவோ, உடையவோ கூடும். இதனால் வீக்கம், நோ ஒரு செயற்பாட்டைச் செய்ய இயலாத நிலை என்பன ஏற்படும். எமது முறையற்ற உடற் கொண்ணிலை செயற்பாட்டாலேயே பெரும்பாலும் நிகழ்கின்றது. இதனாலேயே நாம் சுளுக்கு என அழைக்கின்றோம்.

தசையில் ஏற்படும் விபத்துகள்

தசைக்கிழிவு, சுளுக்கு, தசைப்பிடிப்பு, தசைநெரிவு போன்றவை ஆகும். இந்த வகையான விபத்துகள் மென்மையான இழை (tissue) விபத்துகள் எனப்படும். 90% விபத்துகள் இந்த வகையைச் சேர்ந்தவையாகும். இவ்விபத்துகளுக்குரிய முதலுதவிகளை அறிந்திருப்பது மிக முக்கியமானதாகும்.

தசைப்பிடிப்பு

உடலில் உப்பும், நீரும் குறைவடைதல், குருதிச்சுற்றோட்டக் குறைவு, இலத்திக் அமிலச் சேர்க்கை, நீண்ட நேர உடற்பயிற்சி, கூடுதலான வியர்வை வெளியேற்றம், நீண்ட நேரச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றமை போன்றன தசைப்பிடிப்புக்கான காரணங்களாகும். கடுமையானநோ, தசையை அசைக்க முடியாமை போன்றவை தசைப்பிடிப்புக்குரிய அறிகுறிகளாகும்.

தசைப்பிடிப்புக்குரிய முதலுதவி

- » வீரரை விளையாட்டில் இருந்தும், பயிற்சியில் இருந்தும் ஓய்வெடுக்கச் செய்தல்
- » தசையை இறுகப் பிடித்தல்
- » தசையை மெதுவாக உருவிவிடல்
- » உப்புச் சேர்ந்த குடிபானம் பருகல்

தசைச்சுளுக்கு (சுளுக்கு)

ஒவ்வொரு தசையும் இழுப்புவதற்குரிய எல்லை ஒன்று உண்டு. இந்த எல்லையை விடக் கூடுதலாகத் தசை இழுபடும்போது தசையில் உள்ள நார்கள் இழுபடுகின்றன. இது தசை விபத்துக்குக் காரணமாகிறது. தகுதியற்ற, விசைகூடிய பொருத்தமில்லாத அப்பியாசங்களைச் செய்வதே சுளுக்கு விபத்துக்குரிய காரணங்களாகும். இதன் விளைவாக தசைநோ, தசை தொழிற்பட முடியாத நிலை, தசைகளில் உள்ள மயிர்த்துளைக்குழாய்களில் குருதிப்பெருக்கு போன்றவை ஏற்படும்.

தசைக்கிழிவு

தசைநார்களுக்கு கூடிய விசை பிரயோகிப்பதால் தசைக்கிழிவு ஏற்படுகிறது. இதன்போது உட்குருதிப்பெருக்கு ஏற்படுவதனால் தசைகள் கடினமாவதுடன், நோஷுடன் கூடிய வீக்கம் ஏற்படுவதால் அசைக்க முடியாத நிலையும் ஏற்படுகின்றது.

தசை நெரிவு (கண்டற் காயம்)

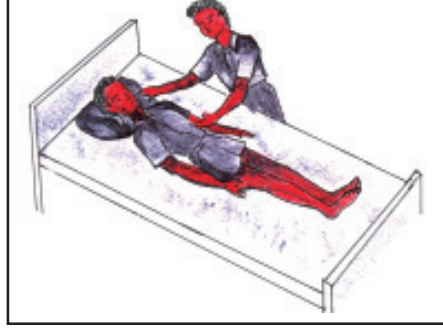
வீரருடன் வீரர் மோதுவதாலோ அல்லது விளையாட்டு உபகரணங்களுடன் மோதுவதாலோ தசைக்கலங்கள் சேதப்படும். தசைக்கலங்களில் உட்குருதிப்பெருக்கு காரணமாக வீக்கமும் நோவும் ஏற்படும்.

மேலே கூறப்பட்ட தசை இழுபடல், தசை கிழிதல், தசை நெரிவு, சுளுக்கு போன்ற தசையில் ஏற்படும் காயங்களை முதலில் இனங்கண்டு உடன் முதலுதவியளிக்க ஆரம்பிக் வேண்டும். இதற்கு R.I.C.E முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

R-REST ஓய்வு நிலையில் வைத்தல்

விபத்தில் சிக்கியவரை விளையாட்டில் இருந்து விடுவித்து அவரை உடன் ஓய்வு நிலையில் வைத்தல் வேண்டும். இதனால் குருதிப்பெருக்கு கட்டுப்படுத்தப்படுவதோடு

மாத்திரமல்லாமல், வீக்கமும் வலியும் குறைவதற்கு சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றது. தொடர்ந்து அவரை விளையாட அனுமதிப்பதால் பாதிப்புத்தன்மை அதிகரிக்கும். பாதிப்படைந்த இடத்தை அழுத்தம் (மசாஜ்) செய்யவோ, தடவவோ கூடாது.



படம் 11.11

I - ICE பனிக்கட்டி வைத்தல்

பாதிப்படைந்த இடத்தையும், அதனைச் சுற்றியும் பனிக்கட்டி வைத்தல் வேண்டும். ஆனால் பனிக்கட்டியை நேரடியாக காயத்தின் மீதுவைத்தல் கூடாது. சற்றுத் தூளாக்கப்பட்ட பனிக்கட்டித்துண்டுகளை ஒரு துணி உறையில் இட்டு காயத்தின் மீது வைத்தல் வேண்டும். ஒரு தடவைக்கு 15 - 20 நிமிடங்கள் வரை பனிக்கட்டி உறையை வைத்தல் வேண்டும். நோய் நிலைமைக்கு ஏற்ப அதனை மணிக்கு 2/2, 4/4, 6/6 ஆகியவாறு 48 மணிநேரம் பனிக்கட்டி வைத்தல் வேண்டும்.



படம் 11.12

பனிக்கட்டி வைப்பதனால் குருதிக்குழாய்கள் சுருக்கமடைந்து குருதிப்பெருக்கை கட்டுப்படுத்துகின்றது. இதனால் வீக்கமும் நோயின் தாக்கமும் குறைவடைவதோடு நரம்புத் தொழிற்பாடு சீராகி வலியும் குறைவடைகின்றது.

C - Compression அழுத்தம் கொடுத்தல்

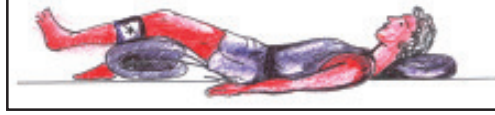
பாதிப்படைந்த இடத்திலும், அதனைச் சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் அழுத்தம் கொடுத்தல் வேண்டும். இதன் மூலம் குருதிக்குழாய்கள் மூடப்பட்டு குருதி வெளியேறுதல் கட்டுப்படுத்தப்படுவதோடு வீக்கமும் வலியும் குறைவடைகின்றது. இங்கு அழுத்தம் கொடுத்தலுக்காக கட்டுத்துணி பயன்படுத்தப்படும்போது இதயத்தை நோக்கியதாக இருத்தல் வேண்டும்.



படம் 11.13

E - Elevation உயர்த்தி வைத்தல்

பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை இதய மட்டத்தில் இருந்து உயர்த்தி வைத்தல் வேண்டும். இதனால், காயப்பட்ட இடத்தில் சேரும் படிவுகள் நாளக் குழாய்களினால் உறிஞ்சப்பட்டு இதயத்தை நோக்கிக் கடத்தப்படும். அதேபோல் உயர்த்தி வைப்பதனால் குருதிப்பெருக்கு குறைந்து வீக்கமும், வலியும் குறைவடைகின்றது.



படம் 11.14

என்புகளில் ஏற்படும் விபத்துகள்

என்புகளில் பல விபத்துகள் ஏற்படும். விபத்துகளும் அதற்குரிய முதலுதவியும் இவ்வலகில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. என்புகளில் ஏற்படும் விபத்துகளைக் குணப்படுத்தி பழைய நிலைமைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு தற்கால வைத்திய முறையாக லேசர் கதிர் வைத்திய முறை விளங்குகின்றது. இவ்வைத்திய வசதிகள் வைத்தியசாலைகளில் கிடைக்கின்றன.

முறிவுகள்

முறிவுகளில் பலவகையுண்டு

- எளிய முறிவு - தசைக்கு ஆபத்து இல்லாத வகையில் ஏற்படும் மூடிய முறிவு.
- திறந்த முறிவு - தசைக்கு சேதம் ஏற்படுத்தி என்பு வெளியே தெரியும் முறிவு.
- சிக்கல் முறிவு - என்பு பல இடங்களில் முறிந்து இருத்தல்.

முறிவை எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது ?

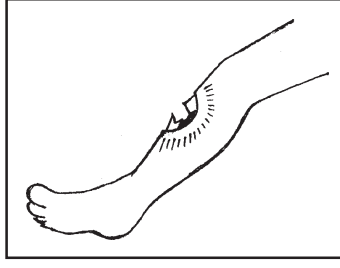
- » முறிந்த பகுதியில் கடுமையான நோவும் அசைக்க முடியாமலும் இருக்கும்.
- » பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் ஒரு வெட்டு அல்லது பள்ளம் இருக்கும்.
- » வேதனை தரும் பகுதி வீக்கமும் உருமாறிய தோற்றமுமாய் இருக்கும்.

முதலுதவியாளன் செய்ய வேண்டியது

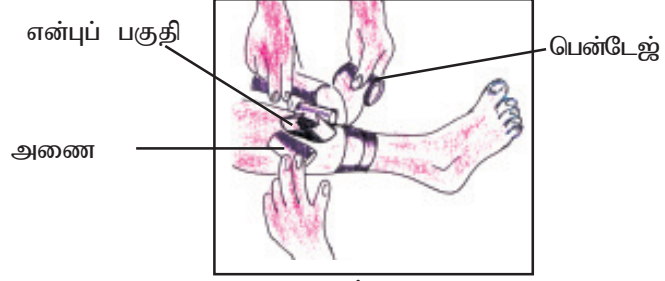
- » நோயில் இருந்தும், அதிர்ச்சியில் இருந்தும், காயத்தை நோய்த்தொற்றில் இருந்தும் பாதுகாத்தல்.
- » திறந்த காயங்களிற்கும் குருதிப்பெருக்குக்கும் மயக்கம். அதிர்ச்சி போன்றவற்றிற்கும் முதலுதவி அளிக்க வேண்டும்.
- » காயங்களிற்கு மருந்து அளித்து முறிந்த பகுதியை அசைக்காமல் வைத்தியரிடம் அனுப்ப வேண்டும்.

திறந்த முறிவின்போது

- » ஒருவருக்கு என்பு முறிவு ஏற்பட்டிருப்பின் பின்வரும் செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம்.
- » காயத்திற்கு முதலில் சிகிச்சை அளியுங்கள். எனினும், உடைந்த எலும்பை அசைக்காதிருத்தல் வேண்டும். காயத்தினூடாக உடைந்த எலும்பு வெளித்தள்ளி இருப்பவருக்கு வெளியே குருதிப் பெருக்கு ஏற்பட ஒருவருக்கு பின்வரும் முதலுதவி அளிக்கலாம்.
- » காயத்திற்கு சிகிச்சை செய்ததன் பின்பு உடைந்த வெளித்தள்ளிய எலும்பிற்கு முதலுதவி செய்யுங்கள்.



படம் 11.15



படம் 11.16

முடிய முறிவு

- » முடிய முறிவு ஏற்பட்டிருப்பின் பின்வரும் முதலுதவியை அளிக்கலாம்.
- » உடைந்த பகுதியை அசையாது வைத்திருக்கவும்.
- » வேறு என்புகள் உடைந்துள்ளதா என அவதானியுங்கள். நெஞ்சுப் பகுதியில் வேதனை உள்ளதா எனப் பாருங்கள். முள்ளந்தண்டு உடைந்திருப்பின் அவரால் கை, கால்களை அசைக்க முடியாதிருக்கும். இப்படியானவர்களை வைத்தியர் வரும்வரை அசைய விடலாகாது. கபாலத்தில் உடைவு ஏற்பட்டிருந்தால் மூக்கால் வாயால் குருதி வெளியேறலாம். இவர் மயக்கமடையலாம்.
- » உடைந்த என்பு அசையாவண்ணம் பந்தனம் அல்லது பென்டேஜ் இடுங்கள். இதனால் வேதனை குறையும். மயக்கம் துளக்கு ஏற்படும் நிலை குறையும். விபத்துக்குள்ளானவரை வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லும்போது மேலும் ஊறு ஏற்படுத்துவதைத் தவிர்க்கலாம்.

சிக்கல் முறிவு

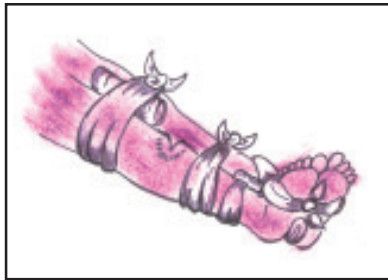
- » முறிந்த பகுதியை அசைக்கக் கூடாது.
- » வேறு எந்த இடத்திலாவது முறிவு, காயங்கள் உண்டா எனப் பார்த்தல்.
- » முதுகெலும்பு முறிவாக இருந்தால் உடனே வைத்தியரை அழைக்கவும்.
- » காயப்பட்ட பகுதி அசையாமல் இருக்க சிம்புகளை வைத்துக் கட்டவும்.
- » சிம்புகள் கிடையாவிடின் மற்றைய காலைச் சிம்பாகப் பாவித்துக் கட்டவும். சாதாரண மட்டையையோ, தடிப்பான தலையணையையோ, தடித்த பேப்பரையோ வைத்தும் கட்டலாம்.

உடைந்த என்புக்கு பந்தனம் இடும்முறை

- » மட்டைவைத்துக் கட்டி உடைந்த என்பினை உடலுடன் சேர்த்துக் கட்டுதல்
- » உடைந்த என்புக்கு பலப்புமிக்க பிறிதொரு என்புடன் சேர்த்துக் கட்டுதல்.

உடைந்த என்பினை அசையாது வைத்திருத்தல்.

- » பந்தனம் இடுவதன் மூலம் உடைந்த காலை அசையாது வைத்திருக்கலாம். தோள் மூட்டிற்கு தவாளம் இடும்முறை



படம் 11.17



படம் 11.18

மற்றைய அங்கங்களில் ஏற்படும் விபத்துகள்

விளையாடும்போது மூளை, இதயம், கண் போன்ற அங்கங்களிலும் விபத்துகள் ஏற்பட இடமுண்டு. பிரதான அங்கங்களில் விபத்து ஏற்பட்டால் தாக்கப்பட்டவரை உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்வது முக்கியமானதொன்றாகும்.

நீரகற்றல் நிலையால் ஏற்படக்கூடிய விபத்துகள்

உடற்செயற்பாடுகளின்போது வியர்த்தல் காரணமாக உடலிலுள்ள திரவங்கள் குறைவடையக்கூடிய நிலை ஏற்படலாம். இதுவே உடலின் நீரகற்றல் நிலையாகும். உடற் செயற்பாடுகளின்போது உடலின் நிறை 3% குறையும்போது நீரகற்றல் நிலை ஏற்படுகின்றது. வாந்தி, வயிற்றோட்டம் என்பனவற்றின்போது 15-20 வீதம் நீர் உடலிலிருந்து அகற்றப்படும்போது நீரகற்றல் நிலை ஏற்படும். இப்படியான நிகழ்வின்போது கலங்களில் உள்ள நீரினளவு குறைவடைந்து நீர்ப் பற்றாக்குறை ஏற்படுகின்றது.

நீரகற்றல் நிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- » விளையாடும்போது போதியளவு நீர் உள்ளெடுக்காமை
- » வெப்பமான காலநிலை
- » நீண்ட நேரம் விளையாடுதல்
- » கடுமையான விளையாட்டு

நீரகற்றல் நிலைக்கான அறிகுறிகள்

- » தாகம்
- » தலைவலி
- » உடல் குளிர்வடைதல்
- » களைப்பு

மேலே கூறப்பட்ட அறிகுறிகளைக் கவனியாது விளையாட்டைத் தொடர்ந்தால் வெப்ப உளைச்சல் (heat stress) ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

வெப்ப உளைச்சலுக்கான குணங்குறிகள்

- » தாகம்
- » தசைப்பிடிப்பு
- » களைப்பு
- » மேலதிக வியர்வை
- » நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்
- » உடற்கூடு சிறிதளவு அதிகரித்தல்

மேற்கூறிய அறிகுறிகளை அலட்சியப்படுத்தினால் வெப்பக்களைப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

வெப்பக் களைப்புக்குரிய அறிகுறிகள்

- » சோர்வு
- » மிதமிஞ்சிய தலைவலி
- » நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்
- » வியர்வை அதிகரித்தல்
- » உடல் வெப்பம் அதிகரித்தல்

இவற்றை கவனியாது பாராமுகமாக இருந்தால் விளையாட்டு வீரருக்கு வெப்பத்தாக்கு (heat stroke) ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

வெப்பத்தாக்குக்குரிய அறிகுறிகள்

- » வியர்வை வெளியேற்றம் நிறுத்தப்படல்
- » உடல் உலர்ந்த (காய்ந்த) நிலை
- » உணர்வற்ற நிலை
- » மயக்கம்

மேலே குறிப்பிட்டவைக்கான முதல்தவி

- » தாக்கப்பட்டவரை நிழலான இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லல்
- » பாத அணிகள், ஆடைகள், தலைக் கவசங்கள் போன்றவற்றை அகற்றல் / தளர்த்தல்
- » நோயாளியை நனைத்தல் / நனைந்த துணியால் மூடல்
- » நினைவு இருந்தால் குளிர்நீர் குடிக்கக் கொடுத்தல்
- » மயக்க நிலையிலிருந்தால் வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லல்.

நீர்கற்றல் நிலையிலிருந்து விடுபட

- » விளையாடும் இடைவேளையின்போது நீர் பருகல்
- » பொருத்தமான உடை அணிதல்
- » காலநிலையைப் பழகிக்கொள்ளல்

விளையாட்டு விபத்துகளைத் தடுக்கும் முறை

இப்பொழுது நீங்கள் விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துகள் பற்றியும் இவ்விபத்துகளைக் குறைப்பதற்குரிய அறிவுரைகள் பற்றியும் அறிந்திருப்பீர்கள். கீழ்வரும் முறைகளைப் பின்பற்றினால் விபத்துகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

1. உடல் தகுதியைப் பேணுவோம்

போட்டி நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கோ அல்லது ஒரு விளையாட்டுக்கோ உடற்குதிப் பண்புகளாகிய சக்தி, வேகம், தாங்குதிறன். நெகிழ்ச்சித்தன்மை (flexibility), ஒத்திசைவு போன்றன வளர்க்கப்படல் வேண்டும். ஒரு விளையாட்டு வீரனால் தெரிவு செய்யப்படும் விளையாட்டு நிகழ்ச்சி அவரின் உடல் உருவத்திற்குப் பொருந்தக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

2. உடலை உஷ்ணப்படுத்தல்

விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் பயிற்சி எடுக்கும்முன் தன் உடலை உஷ்ணப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் நீட்டல் அப்பியாசங்களையும் (stretching) செய்ய வேண்டும். இது விபத்துகளைத் தடுப்பதுடன் தான் நினைத்த வெற்றியையும் அடைவதற்கு உதவும்.

3. போதியளவு பயிற்சி

உடல் தாங்கக்கூடிய முன் பயிற்சிகளை விளையாட்டு வீரர் செய்ய வேண்டும். மிகையான முன்பயிற்சிகள் ஆபத்தானவை.

4. களைப்படையச் செய்யும் பயிற்சிகளைத் தவிர்த்தல்

களைப்படையச் செய்யும் மிகக்கூடிய பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல் கூடாது. பழைய நிலைக்கு உடலைக் கொண்டுவரத்தக்கதான இடைவெளிகளைக் கொண்ட பயிற்சிகளாக இவை அமைய வேண்டும்.

5. சட்ட திட்டங்களைப் பின்பற்றுதல்

ஒரு விளையாட்டு வீரர் விளையாட்டின் சட்டத்திட்டங்களைப் பின்பற்றினால் அவருக்கு விளையாட்டை நியாயபூர்வமான முறையில் (fair play) விளையாடவும், விபத்தில் இருந்து பாதுகாக்கவும் வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது. சட்டத்திட்டங்களை கடைப்பிடித்தும், நடுவர்களை மதித்தும் நடந்தால் விபத்துகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

6. தரமான உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்

விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கக்கூடிய தரமான உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதுடன் அவற்றால் விபத்துகள் நிகழாது என நிச்சயப்படுத்தப்படவும் வேண்டும். விளையாட்டு வீரரின் உடை, பாதணி, தலைப்பட்டி மற்றும் விளையாட்டு வீரரால் அணியப்படுபவை தாம் விளையாடும் விளையாட்டுக்குப் பொருந்தக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

7. பொருத்தமான விளையாட்டு மைதானம்

பொருத்தமில்லாத விளையாட்டு மைதானம் பலவித விபத்துகளுக்கு வழிவகுக்கும். சரியான, தரமான விளையாட்டு மைதானம் அமைய வேண்டும்.

8. சரியான நுட்பமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தல்

விளையாட்டின் தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளிலோ, பெருவிளையாட்டுகளிலோ எப்பொழுதும் சரியான நுட்பமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அப்படிச் சரியான நுட்பமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்காவிட்டால் விளையாட்டு வீரருக்கோ அல்லது அவருடன் பங்குபற்றும் ஏனைய வீரர்களுக்கோ காயங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.

9. நல்ல போசணை

நல்ல போசணை, ஓய்வு போன்றவற்றின் மூலம் இழக்கப்பட்ட சக்தி புதுப்பிக்கப்படல் வேண்டும். விளையாட்டின் முன்னும், பின்னும் கொடுக்கப்படும் உணவானது சக்தியைக் கொடுப்பதற்காக கவனமாகத் திட்டமிடப்பட்டதாக இருத்தல் வேண்டும்.

பல தரப்பட்ட விபத்துகளுக்கான முதலுதவிகளை அறிந்திருத்தல்

ஒவ்வொரு விளையாட்டு வீரரும் தனக்கு ஏற்படக்கூடிய விபத்துகளையும் அவற்றிற்கான முதலுதவிகளையும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு விளையாட்டு வீரரும் முதலுதவி அளிக்கும் முறை பற்றி நன்கு பயிற்சி பெற்றிருத்தல் வேண்டும். எவராவது அவை பற்றிய பயிற்சியோ அல்லது அறிவோ இன்றி முதலுதவி அளிக்க முற்பட்டால் விபத்துக்குள்ளானவரின் நிலைமை மோசமடையும்.

முதலுதவி

முதலுதவி என்றால் என்ன?

முதலுதவி என்பது முதலில் கொடுக்கப்படும் உதவியாகும். முதலுதவி என்பது நோயாளிக்கோ அல்லது விபத்து ஏற்பட்ட ஒருவருக்கோ ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நியம தேர்ச்சிகளுக்கேற்ப வைத்தியரின் உதவிக்கு முன் கொடுக்கப்படும் மருத்துவ உதவியாகும்.

முதலுதவி கொடுப்பதன் நோக்கம்

- » உயிரைப் பாதுகாத்தல்
- » ஆபத்தான நிலையைத் தவிர்த்தல்
- » குணமாதலைத் துரிதப்படுத்தல்

முதலுதவியாளனின் செயற்பாடுகள்

- » எந்த நேரமும் தேவையான பயிற்சியை பெற்று கொள்ளல்.
- » பதற்றமடையாமல் எந்த ஒரு விடயத்தையும் நன்கு சிந்தித்து இடத்திற்கு ஏற்றாட்போல் செயற்படுதல்.
- » சிகிச்சையின்போது சிகிச்சையளிப்பவர் தான் முன்னின்று செயற்படல் அல்லது பிரிதொருவருக்கு உதவியாளராக இருத்தல்.
- » சிகிச்சை பெறுபவரை மனிதர்கள் சூழ்ந்திருப்பதை தவிர்த்தல்.
- » காயப்பட்ட இடங்களை மருந்திடல் மூலம் குணப்படுத்தல் அவசியமானபொழுது மாத்திரம் நோயாளியை இடத்தைவிட்டு அகற்றுதல்.
- » உள தைரியத்துடன் சிகிச்சைக்குத் தேவையான அறிவை ஏனையோரிடம் கேட்டறிதல்.
- » நோயாளியையும், அவரது உறவுகளையும் பேச்சு மூலம் தைரியமூட்டல்.
- » அதிகமானோர் விபத்துக்குள்ளாகும் சந்தர்ப்பங்களில் பாரிய காயப்பட்டவர்களுக்கு முதலிடம் கொடுத்து சிகிச்சையளித்தல்.

அடிப்படை உயிர் உதவி

- A - காற்றுவழி (Air way) - அடைக்கப்பட்ட வளியின் பாதையை திறந்து சுத்தப்படுத்தல்
- B - சுவாசித்தல் (Breathing) - செயற்கைச் சுவாசம்
- C - சுற்றோட்டம் (Circulation) - குருதிச் சுற்றோட்டத்தைக் கண்காணித்தல்

- » காற்று செல்லும் வழி அடைக்கப்பட்டு இருந்தால் அதைச் சுத்தப்படுத்தி திறக்கச் செய்யவும். (படம் 11.6) இதற்காக நோயாளியின் நாடிப்பகுதியை மூக்கின் மட்டத்தில் இருந்து சற்று உயர்த்தி வளிப்பாதை நேராக்கப்படும் (படம் 11.5).
- » நெஞ்சுப் பகுதியை சற்று அவதானிக்கவும். சுவாசிக்கும் ஒலியைச் சற்று காது கொடுத்துக்கேட்கவும். பார்த்து, கேட்டு சாதாரண சுவாசத்தை அறிந்து கொள்ளவும். நோயாளி சுவாசிக்காவிடின் செயற்கைச் சுவாசம் அளிக்கவும்.

முதலுதவியாளரின் பண்புகள்

உங்களுக்கு எப்பொழுதாவது முதலுதவி அளிக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்திருக்கலாம். கீழ்க்காணும் பண்புகள் உங்களிடம் உள்ளனவா எனப் பார்க்கவும். இப்பண்புகள் காணப்படாவிட்டால் அவற்றை வளர்த்துக்கொள்ளவும்.

- » முதலுதவி பற்றிய நல்ல அறிவு
- » புத்திசாதுரியமாகச் செயற்படல்
- » கவனமாக இருத்தல்
- » பொறுமை, இரக்க குணம் உள்ளவராக இருத்தல்
- » சரியான முடிவுகளை எடுத்தல்
- » அருவருப்படையாதிருத்தல், பதட்டப்படாதிருத்தல்
- » நிலைமையை விளங்கக் கூடிய தன்மை
- » நோய் தீவிரமானவர்களிடம் விசேட கவனம் எடுத்தல்

- » எல்லோரையும் சமமாக மதித்து முதலுதவி செய்தல்
- » தன்னையொரு வைத்தியராக நினைத்தல் கூடாது

முதலுதவிப் பெட்டியை ஆயத்தம் செய்தல்

விபத்தின்போதே காயம் ஏற்படும்போதோ முதலுதவி அளிப்பது முக்கியமான தொன்றாகும். பாடசாலையிலோ, வீட்டிலோ எல்லா உபகரணங்களும் அடங்கிய முதலுதவிப் பெட்டி ஒன்று அவசியமாகும். கீழ்வருவன முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்க வேண்டிய சில பொருள்களாகும்.

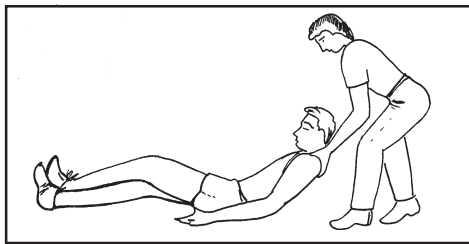
- » கிருமி நீக்கப்பட்ட சல்லடைத்துணி (gauze)
- » கிருமி நீக்கப்படாத சல்லடைத்துணி
- » மெல்லிய பன்டேஜ் (crape bandage)
- » ஓட்டும் பிளாஸ்டர்
- » பஞ்சு
- » சவர்க்காரம்
- » கிருமி நீக்கப்பட்ட போத்தல்
- » கையுறை
- » கத்தரிக்கோல்
- » முக்கோணப்பந்தம்
- » நெருப்புப்பெட்டி
- » மெழுகுவர்த்தி, டோர்ச்சைற்
- » பேனா, பேப்பர்
- » ஜீவனி

காயப்பட்டவரைக் கொண்டு செல்லல்

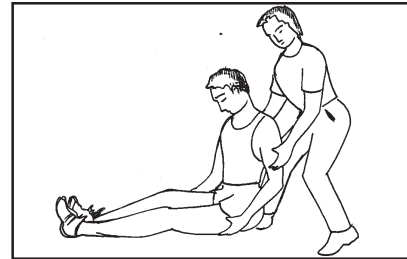
மேலே கூறப்பட்ட பல்வேறு விபத்துகளின்போது நோயாளியைப் பாதுகாப்பான முறையில் கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும். காயப்பட்டவரைத் தூக்கும்போது அல்லது வேறு இடங்களுக்கு இடமாற்றும் போதும் நோயாளிக்கு வலி அதிகரிக்கப்படாத விதத்திலும், நோயின் நிலை மோசமடையாத முறையிலும் அதிர்ச்சிக்குள்ளாகாமலும் பாதுகாத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

நீங்கள் தனியாக இருக்கும்போது காயப்பட்டவரை கொண்டு செல்லும் முறை

1. கீழே குனிந்து உங்கள் இரண்டு கைகளாலும் நோயாளியின் தோளைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. மெதுவாக அசைத்து அவரை முன் தள்ளி இருத்தல் நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள்.



படம் 11.19



படம் 11.20

3. இந்த கொண்ணிலையில் இருக்கும் காயப்பட்டவரை உங்கள் முழங்காலில் ஆதாரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
4. அவரின் இடுப்பின் கீழ் உங்கள் இரண்டு கைகளையும் செலுத்தி இடுப்புப்பகுதியை இறுக்கமாகப் பற்றிப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். பின் அவரைத் தூக்கி பாதுகாப்பான பிரதேசத்திற்குக் கொண்டுசெல்லுங்கள்.



படம் 11.21

நடப்பதற்கு அல்லது நடக்க முடியாதவாறு காயப்பட்டவர்களுக்கு உதவும் முறை:

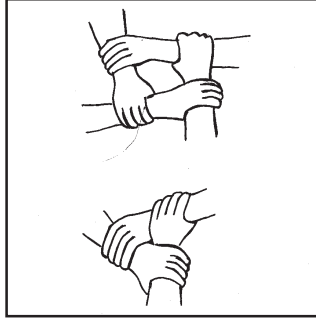


படம் 11.22

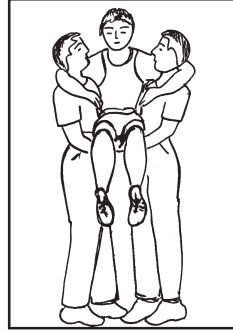
1. காயப்பட்டவரின் காயம் இருக்கும் பகுதிக்கண்மையில் நில்லுங்கள்.
2. காயப்பட்டவரின் கையை உங்கள் கழுத்தில் வைத்து அவரின் மணிக்கட்டை நன்றாகப்பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.
3. உங்கள் கையை அவரின் முதுகுப்புறத்தில் செலுத்தி கைக்குக் கை மாற்றுங்கள்.
4. அந்தக் கையினால் காயப்பட்டவரின் இடுப்புப் பகுதியை பிடித்துக்கொண்டு நடப்பதற்கு உதவுங்கள்.

இன்னொரு உதவியாளருடன் சுய நினைவுள்ள ஒருவரை எடுத்துச் செல்லும் முறை

1. படத்தில் காட்டியபடி கைகளைப் பிடித்துப் கொண்டு காயப்பட்டவரை அமரச்செய்வதற்கு கதிரை போன்று கைகளை அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். மூன்று கைகளினால் உருவாக்கப்பட்ட கதிரையைப் பயன்படுத்துவதன் முக்கியத்துவமானது காயப்பட்டவரின் முதுகுக்கு ஆதாரம் கொடுப்பதற்கு ஒரு கை சுதந்திரமாக இருப்பதேயாகும்.
2. காயப்பட்டவரை உங்கள் கைகளில் அமர்ப்பண்ணி அவரின் கைகளை உங்கள் தோள்மீது வைக்கச் செய்யுங்கள்.



படம் 11.23

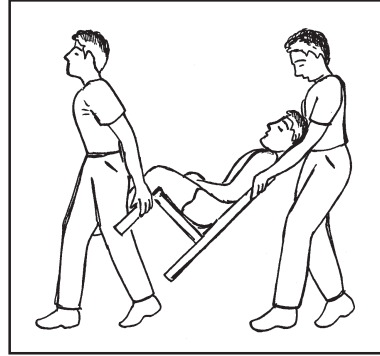


படம் 11.24

நாற்காலியில் அமர வைத்து காயப்பட்டவரை கொண்டு செல்லுதல்

காயப்பட்டவரை கடினநிலையிலிருந்து விரைவாக விடுவிப்பதற்கு இத்தூக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. உதாரணமாக அகலம் குறைந்த வாசல்கள், சாலைகள், படிக்கட்டுகள் என்பவற்றின் மூலம் காயப்பட்டவரைக் கொண்டு செல்ல இம்முறை பயன்படுத்தப்படும்.

காயப்பட்டவருக்கு தனியாக உதவமுடியாவிட்டால் அவரின் நெஞ்சுப் பகுதியினை கதிரையின் சட்டத்தில் துவாய் அல்லது வேறு துணியினால் கட்டி இரண்டு கால்களையும் கதிரையின் கால்களில் ஏதாவது துணியினால் கட்ட வேண்டும்.

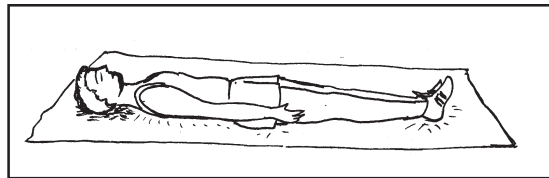


படம் 11.25

கம்பளித் துணியைப் பயன்படுத்தி அமைக்கும் அவசரக் கட்டிலை (ஸ்ரெச்சரை) பயன்படுத்தும் முறை:

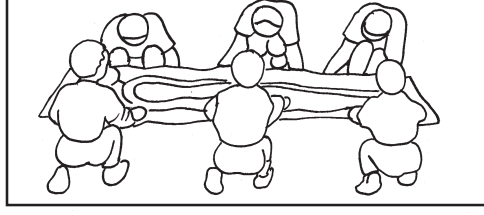
கம்பளி கொண்டு அவசர கட்டிலை அமைத்துப் பயன்படுத்துவதற்கு உதவியாளர்கள் 4 அல்லது 6 பேர் அவசியமாகும்.

1. காயப்பட்டவரை கம்பளித்துணியின் மேல் வைத்தல்



படம் 11.26

2. கம்பளியின் இரு ஓரங்களையும் இறுக்கமாகச் சுற்றுதல்

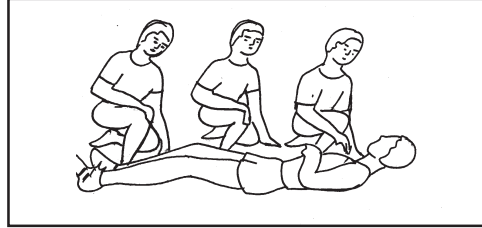


படம் 11.27

ஒருவருக்கொருவர் முகம் பார்த்த நிலையில் இரண்டு பக்கங்களிலும் முழங்காலிட்டு சுற்றிய துணியின் பகுதியை இறுக்கமாகப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு பொதுவான கட்டளையின் போது எல்லோரும் ஒருமித்து மெதுவாக எழும்புதல் வேண்டும்.

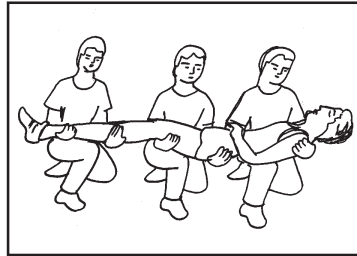
மூன்று பேர் சேர்ந்து நோயாளியைக் கொண்டு செல்லும் முறை

1. சகலரும் ஒருமித்து ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றிச் செயற்பட வேண்டும். எல்லா அசைவுகளுக்கும் தெளிவான கட்டளைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
2. காயப்பட்டவரைக் கொண்டு செல்வதற்குத் தேவைப்படும் இடத்தை ஒழுங்கு செய்தல் வேண்டும்.
3. மூவரும் காயப்பட்டவரின் ஒரே பக்கத்தில் நின்று அவருக்குச் சமீபமாக முழந்தாளிடல் வேண்டும்.



படம் 11.28

காயப்பட்டவரின் உடலின் கீழ்ப்பகுதியில் மறுபக்கத்திற்கு கைகள் வரக்கூடியதாக கைகளைச் செலுத்தவும். ஒரு கையை அவரது கழுத்துக்கு ஆதாரமாக வரக்கூடியதாக அமைத்துக்கொள்ளவும். மெதுவாக அவரை உங்கள் முழங்கால் வரை உயர்த்திக்கொள்ளவும். மூவரும் ஒரே தடவையில் நோயாளியை உயர்த்தவும். இப்போது உங்கள் உடற் பக்கமாக அவரைத் திருப்பவும்.



படம் 11.29

மூவரும் ஒரே நேரத்தில் எழுந்து நிற்கவும் ஒழுங்குபடுத்தி வைத்த இடத்தில் காயப்பட்டவரை கொண்டு சென்று அதே முறையில் அவரைக் கீழே வைக்கவும்.

ஒப்படை

வகுப்பில் மாணவர்கள் ஒன்று கூடி தேவையான பொருள்கள் கொண்ட முதலுதவிப்பெட்டி ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

விபத்து நடைபெறும் நேரத்தில் கவனிக்க வேண்டியவை

1. நிகழ்ச்சி முகாமைத்துவம்

உங்கள் கவனத்தையும் மற்றவர்களின் கவனத்தையும் விபத்தின்மீது ஈர்த்துக்கொள்ளவும். பெரிய விபத்துக்குள்ளானவரே உங்களின் உதவி அதிகம் தேவைப்படுவராவார்.

2. நிலைப்பாட்டை மதிப்பிட்டுக்கொள்ளல்

நிலவரங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள். பொலிஸ் நிலையத்துடனோ, அம்புலன்ஸ் உடனோ, தீ அணைக்கும் படையினருடனோ தொடர்புகொள்ளுங்கள். அபாயத்தை உண்டாக்கும் காரணியை அகற்றுங்கள் அல்லது தாக்கப்பட்டவரை அபாயத்தில் இருந்து அகற்றுங்கள். உதவிகள் வழங்கவும் மருத்துவ உதவியை பெற்றுக்கொள்ளவும். அவசர வாகன உதவியைப்பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

3. விபத்துக்குள்ளானவரின் பராமரிப்பு (Casualty Management)

ஓட்சிசன் மூளைக்கு 3 நிமிடங்களுக்கு கிடைக்காமல் போனால் மூளைக் கலங்கள் இறக்கக்கூடிய நிலை ஏற்படும். விபத்துக்குள்ளானவர் அறிவோடு இருக்கிறாரா? எனப் பரிசீலனை செய்யவும். வினாக்கள் வினாவுங்கள். கழுத்து என்புகளுக்கு அண்மையில் மெதுவாகத் தட்டிப் பாருங்கள். சுவாசப் பாதையைத் திறக்கச் செய்யுங்கள்.

4. சுவாசம்

சுவாசத்தை அவதானியுங்கள். மார்பு சம்பந்தமான விபத்தாக இருந்தால் சுவாசம் வேறுபட்டதாக இருக்கும். இப்படியான சுவாசத்தை வழமையான சுவாசத்துடன் தொடர்பு படுத்திப் பாருங்கள். விபத்துக்குள்ளானவர் மயக்கத்தில் இருந்தபடி சுவாசத்தை ஒழுங்காக மேற்கொண்டால் சுகப்படும் நிலையாக அவரைக் கணியுங்கள். சுவாசிக்காவிட்டால் C P R சுவாசத்தை ஆரம்பியுங்கள்.