प्राथमिक चिकित्सा

कई बार खेलते–कूदते, कोई काम करते हुए या फिर असावधानी अथवा दुर्घटनावश चोट लग जाती है, यह चोट शरीर के किसी भी अंग पर लग सकती है, यह बड़ी या छोटी हो सकती है, यह जलने, कटने, छिलने, मूर्छित होने, करंट लगने या हड्डी टूटने आदि किसी भी रूप में हो सकती है।

यदि किसी के साथ ऐसी अनहोनी हो जाय या आकस्मिक बीमारी की दशा हो तब क्या किया जाता है ? –उसे नजदीकी डॉक्टर के पास ले जाएंगे या डॉक्टर को बुलाएंगे।

''डॉक्टर के इलाज से पहले किसी रोग के होने या चोट लगने पर जो उपचार किया जाता है उसे ही प्राथमिक उपचार (first aid)कहते हैं।''

प्राथमिक उपचार रोगग्रस्त या चोटिल व्यक्ति को डॉक्टर के उपचार से पूर्व प्रशिक्षित या अप्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा कम से कम साधनों में किया गया सरल उपचार है जो डॉक्टर के आने तक रोगी या चोटिल व्यक्ति के जीवन की रक्षा अथवा उसकी स्थिति और अधिक खराब होने से रोकने के लिये दिया जाता है।

रोगी/चोटिल व्यक्ति के जीवन की सुरक्षा और उसकी स्थिति को और अधिक खराब होने से रोकना प्राथमिक उपचार के मुख्य *उद्देश्य* हैं।

यह एक अच्छा और साथ ही बेहद जरूरी कार्य है क्योंकि इसका सीधा संबंध किसी के जीवन की रक्षा से है। लेकिन इस कार्य को करने वाले व्यक्ति में कुछ जरूरी *गुण* होने आवश्यक हैं।

''एक *विवेकशील* (observant) व्यक्ति ही दुर्घटना के कारकों की पहचान कर सकता है और सही प्राथमिक उपचार दिये जाने के लिये यह पहली जरूरत है। रोगी/चोटिल व्यक्ति से वास्तविक स्थिति और घटना की सही जानकारी प्राप्त करने के लिये उसे *व्यवहारकुशल* (tactful) भी होना चाहिये। प्राथमिक उपचार के लिये आकस्मिकता की स्थिति में अधिक संसाधन नहीं मिल सकते इसके लिये प्राथमिक उपचारकर्ता को *युक्तिपूर्ण* (resourceful) तरीके से उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करना होता है। रोगी को उठाने–लिटाने आदि कार्यों को सही तरीके से करने में *निपुण* (dexterous) हो। ऐसे अवसर पर अपनी बात को सही तरह से रखने तथा लोगों को समझाने के लिये *स्पष्टवक्ता* (explicit) होना एक आवश्यक गुण है। वह विविध रोगों एवं चोटों की पहचान कर सके क्योंकि सही *विवेचना* (discriminator) से ही सही उपचार संभव है। एक *उत्साही, आशावादी और अध्यवसायी* (presevering) व्यक्ति ही इस कार्य को बेहतर तरीके से करने में सक्षम है, और साथ ही एक *सहानुभूतिपूर्ण* (sympathetic) आचरण रोगी के लिये अनुकूल होता है।''

प्राथमिक उपचार आरम्भ करने से पूर्व मरीज अथवा घायल व्यक्ति की स्थिति की जांच के लिये तीन चीजों को प्रमुखता दी जाती है।

जीवन संरक्षण प्राथमिक उपचार का पहला उद्देश्य है इसलिये सर्वप्रथम पीड़ित के वायुमार्ग (A*irway*) की जांच कर यह सुनिश्चित किया जाता है कि सांस लेने के मार्ग में कोई अवरोध न हो।

तत्पश्चात यह देखा जाता है कि पीड़ित सचेत अवस्था में हो और उसे सांस लेने में (B*reathing*) कोई तकलीफ न हो।

अन्त में नाड़ी देखकर यह सुनिश्चित किया जाता है कि पीड़ित के शरीर में रक्त परिसंचरण (C*irculation*) हो रहा है या नहीं।

First Aid Kit

हड्डी टूटने/खिसकने, जलने, कटने, छिलने, किसी जहरीले तत्व के शरीर में जाने, या किसी जीव–जन्तु के काटने पर प्राथमिक चिकित्सा की जाती है। इसके लिये कुछ आवश्यक साधन होने जरूरी हैं।

सामान्यतः प्राथमिक चिकित्सा किट में निम्नलिखित साधन रखे जाते हैं–

- रूई
- बैंडेड
- कैंची और चिमटी
- रबर के दस्ताने
- एन्टीसेप्टिक लोशन
- सेफटी पिन
- थर्मामीटर
- सर्जिकल टेप
- एन्टीबायोटिक क्रीम
- ओ.आर.एस./ग्लूकोज
- आदि के साथ सिरदर्द, बुखार, पेट दर्द, उल्टी, सर्दी–खॉसी, दर्द निवारक आदि सामान्य दवाईयां।

प्राथमिक उपचारकर्ता को *प्राथमिक उपचार के मूलभूत तत्व* अवश्य ध्यान में रखने चाहिये अन्यथा स्थिति ठीक होने के स्थान पर अधिक बिगड़ने की आशंका होगी।

डॉक्टर की जांच से पहले स्वयं नाड़ी या श्वास आदि चिन्हों के आधार पर रोगी को मृत कदापि नहीं समझना चाहिये।

रोगी को तत्काल खतरे या असुरक्षित स्थान से दूर करना चाहिये।

रोगी के श्वासमार्ग की बाधा को दूर करना चाहिये।

रोगी/घायल को जिस स्थिति में आराम मिले उसे उसी स्थिति में रखना चाहिये।

सर्वप्रथम उस स्थान का उपचार किया जाना चाहिये जहां से रक्तस्राव अधिक हो रहा हो।

हड्डी टूटे होने की स्थिति में उस स्थान को न तो हिलाना चाहिये और न ही उसे ठीक करने का प्रयास करना चाहिये।

शरीर के कसे हुए कपड़ों को ढ़ीला कर देना चाहिये।

जब रोगी कुछ खाने की स्थिति में तो उसे चाय, कॉफी या दूध जैसे स्फूर्तिदायक पदार्थ पिलाना चाहिये।

डॉक्टर के आने के पश्चात कार्य में किसी प्रकार का हस्तक्षेप न कर सहयोगी के रूप में कार्य करना चाहिये।

उपरोक्त लेख का अध्ययन कर प्राथमिक उपचार का अर्थ, आवश्यकता, उद्देश्य, प्रमुख कारक, मूलभूत तत्व तथा प्राथमिक उपचारकर्ता के आवश्यक गुण, फर्स्ट एड किट आदि के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

;kx k fMejh
स0अ0 (एल.टी.)
सामाजिक विज्ञान
रा.उ.मा.वि.चौखाल
जनपद पिथौरागढ़