

□□□□

□□□

□□□□□□□

□□□□□

विश्व प्राथमिक चिकित्सा दिवस (11 सितंबर)

सबके लिए जानकारी जरूरी

सड़क दुर्घटनाओं में हर साल लाखों लोगों की मौत हो जाती है। प्राथमिक चिकित्सा के अभाव में यह समस्या ज्यादा गंभीर बन जाती है। इसी को ध्यान में रखते हुए इस साल विश्व प्राथमिक चिकित्सा दिवस की थीम को सड़क दुर्घटनाओं से जोड़ा गया है। आपात स्थितियों में कैसे अपनी और दूसरों की मदद करें, बता रही है **शमीम खान**

कि सी बीबीसी से जुड़े रहे या हादसे का शिकार हुए व्यक्ति को इमरजेंसी के दौरान जो पहली चिकित्सा सहायता उपलब्ध कराई जाती है, उसे 'फर्स्ट एड' कहते हैं। फर्स्ट एड यानी प्राथमिक चिकित्सा का मकसद पीड़ित को तब तक जीवित रखना है, जब तक उचित चिकित्साकीय सहायता न मिल जाए। सामान्य पर दुर्घटना प्राथमिक चिकित्सा से जान तो बचती है, गंभीर विकलांगता से बचाने में भी मदद मिलती है।

क्यों जरूरी है प्राथमिक चिकित्सा

- बीमार या दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की जान बचाई जा सके।
- पीड़ित को सनसून या संक्रमण से बचाया जा सके।
- सड़क से जुड़ी किसी कठकाट को दूर करने में मदद करे।
- सामान्य रूप से सांस लेने में मदद हो सके।
- पीड़ित व्यक्ति को तुरंत अस्पताल में भर्ती कराना।

सड़क दुर्घटना से जुड़ी गंभीर स्थितियाँ

सड़क दुर्घटनाएं आर्थोपेडिक मौतों का सबसे प्रमुख कारण हैं। कुल सड़क दुर्घटनाओं में से 66-67 प्रतिशत दुर्घटनाएं तेज गति से वाहन चलाने के कारण होती हैं। आंकड़ों के अनुसार, मोबाइल पर बात करना 2.3 प्रतिशत दुर्घटनाओं का कारण है। अन्य कारणों में शराब पीकर गाड़ी चलाना, झपकी लग जाना आदि हैं। सड़क दुर्घटनाओं को रोकना जा सकता है, इसके लिए लोगों में जागरूकता निर्माण और सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता फैलाना बहुत जरूरी है। पर, कोई दुर्घटना हो जाती है तो फिर बिना धक्का, शान रहते हुए सही उपचार को जानकारी सब को होनी ही चाहिए।

अल्पकालिक चिकित्सा (फर्स्ट एड) : जब लंचा कर जती है तो उस हिस्से की रक्त नलिकाओं के क्षतिग्रस्त होने के कारण खून बहने लगता है। अगर खून कम निकल रहा है तो आप पाप को आसानी से साफ कर लेते हैं, पर ज्यादा खून निकलने पर शरीर शांति में जा सकता है। ऐसे में चक्कर आना, कमजोरी, सांस लेने में तकलीफ होना, हृदय की धड़कनें बढ़ जाना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। फिर, घेच छाती की अंदरूनी चोट में खून निकलने से स्थिति गंभीर हो सकती है।

- **चोटियाँ :** चिकित्सीय सुविधा पहुंचने तक प्राथमिक चिकित्सा को नीचे लेटा दें। घाव पर हल्के हाथ से दबाव बनाए रखें।
- **संघर्ष हो सके तो पैरों को दिल के लेवल से थोड़ा ऊंचा कर दें, जिससे प्रमुख अंगों तक रक्त संचरण हो सके।**
- **घाव को धुएँ बिना उसे साफ पानी से धो लें, एंटी-सेप्टिक स्प्रे लगा दें और हल्की सूती पट्टी से बांध लें।** इससे संक्रमण का खतरा कम हो जाएगा।
- **कोई चीज घाव में गहरी धंसी है तो उसे बाहर न निकालें।** बड़े घाव को साफ न करें।
- **ज्यादा खून बहने के कारण शरीर ठंडा पड़ रहा है तो व्यक्ति को किसी कपड़े से ढक दें।**

शिर की गंभीर चोट (हेड हेड इंडेन) : शिर की चोट के अधिकतर मामलों में सड़क दुर्घटनाओं के कारण होते हैं। आंकड़ों की मानें तो शिर की गंभीर चोटों के 85 प्रतिशत मामलों में लोगों को मृत्यु हो जाती है। कुछ लोगों को लंबे उपचार की जरूरत पड़ती है, तो कुछ लोगों को मृत्यु हो जाती है। एक अनुमान के अनुसार, अस्पतालों में लंबे समय तक बंधे रहने वालों में से लगभग 20-30 प्रतिशत शिर व शिर की हड्डी की चोट से पीड़ित होते हैं। वैसे, अधिकतर मामलों में



तया कहते हैं आंकड़ें

वर्ल्ड बैंक की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में विश्व के केवल 1 प्रतिशत वाहन हैं, लेकिन दुर्घटनाओं में जान गंवाने वाले 11 प्रतिशत भारतीय होते हैं। फरवरी 2021 में जारी इस रिपोर्ट के अनुसार :
● विश्व में हर साल सबसे ज्यादा, लगभग 4.5 लाख दुर्घटनाएं और 1.5 लाख लोगों की मौतें भ्रम में होती हैं।
● देश में सड़क दुर्घटनाओं में मरने वाले लोगों में से लगभग 50 लाख लोग जल्दी हुए और 13 लाख लोगों की मृत्यु हुई।
● देश में सड़क दुर्घटनाओं में मरने वाले लोगों में से 76.2 प्रतिशत लोग 18-45 वर्ष के होते हैं।
● सड़क दुर्घटनाएं 15-29 वर्ष के युवाओं में मृत्यु का बड़ा कारण हैं। इनमें से तीन चौथाई पुरुष और एक-चौथाई महिलाएं होती हैं।

विशेष नोट : सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, 2019 में देश में 4,80,652 दुर्घटनाएं हुईं, जिसमें कुल 1,15,113 लोगों की मौतें हो गईं। 414 लोगों ने अपनी जान गंवाई। हमारा देश सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली मौतों के मामले में सबसे अग्रे है। इसके तीन प्रमुख कारण हैं - पहला, जागरूकता निर्माण और सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता न होना। दूसरा, लोग प्राथमिक चिकित्सा के महत्व को नहीं समझते। तीसरा, सड़क दुर्घटनाओं के शिकार लोगों की सहायता करने में हिचकिचाहट। अगर दुर्घटना के बाद गोल्डन आवर में सही उपचार मिल जाए तो 90 प्रतिशत जिंदा रह सकते हैं। दुर्घटना के बाद के एक घंटे के समय को गोल्डन आवर कहते हैं।

खोपड़ी मस्तिष्क को क्षतिग्रस्त होने से बचाती है, पर बड़ी दुर्घटनाओं में मस्तिष्क भी चोट में आ जाता है।
रोकथम के उपचार : हर सड़क दुर्घटना को रोकना नहीं जा सकता, पर बचाव के उपाय जरूर अपनाए जा सकते हैं।
● **निर्वाहक गति सीमा से अधिक गति से वाहन न चलाना।**
● **गाड़ी चलाने समय सैट बेल्ट जरूर बांधें।**
● **दुर्घटना घटाने वाला चला रहे हैं तो अलार्म बेल्ट जरूर पहनें।**
● **नशाभिखारियों को वाहन न चलाने दें।**
● **गाड़ी चलाने समय मोबाइल पर बात न करें।**
● **छोटे बच्चों को हमेशा पिछली सीट पर बैठाएं।**

शराब पीकर वाहन न चलाएं।

हड्डी टूटना : हड्डी पर जब वाहन से अधिक दबाव या बल पड़ता है, तो वो इसे सह नहीं पाती और टूट जाती है। जब हड्डी के साथ लचका भी क्षतिग्रस्त हो जाती है, तो उसे ओपन फ्रैक्चर कहते हैं। पर, जब लचका को कोई नुकसान नहीं पहुंचता है तो उसे क्लोज्ड फ्रैक्चर कहते हैं। अगर दुर्घटना में गिरा है, तो हड्डी टूटने के अलावा दूसरी गंभीर चोट भी हो सकती है।

क्या करें : ● तुरंत आपातकालीन नंबर पर फोन करें।
● घायल व्यक्ति को ज्यादा हिलाएं-डुलाएं नहीं।
● अहां से खून निकल रहा हो, वहां साफ कपड़े से दबाव डालें। अगर हड्डी टूट कर बाहर आई हो तो उसे शरीर के भीतर न धकेलें, न अलासेन करने की कोशिश करें।
● अगर हड्डी टूट गई है, तो कुछ भी खाने-पीने नहीं।

शरीर का कोई भाग अलग हो जाना : चिकित्सा के क्षेत्र में विकास के कारण कुछ मामलों में शरीर से अलग हुए अंग को जोड़ना भी संभव हो पाया है। अगर शरीर का कोई अंग कटकर अलग हो गया है तो उसे दुर्घटना स्थल पर न छोड़ें। अस्पताल में अंगकोषी आदि ऑर्थोपेडिक सर्जन ने इसे जुड़े दिखा-निर्देश जारी किए हैं।

चेक करें : ● अगर संभव हो तो उसे उभारें और उस अंग को साफ पानी से धो लें, ताकि धूल-मिट्टी निल जाए। साबुन या स्कब का इस्तेमाल न करें।

● उसे साफ प्लास्टिक प्लास्टिक बैग में रखें। इस बैग को बर्फ में रखकर अस्पताल ले जाएं। कटे हुए अंग को बर्फ में सीधे न रखें। इससे अंग खराब हो सकता है।
● अगर कटे अंग को पुनः जोड़ना संभव है, तो पहले 12 घंटे बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।

सांस लेने में दिक्कत : सबसे पहले यह जांचें कि पीड़ित व्यक्ति ठीक से सांस ले पा रहा है या नहीं। मुँह को खुला रखें। उंगलियों की मदद से या फिर पीठ की धपधपाने हुए गुला साफ कपड़े में मदद करें। अगर पीड़ित ठीक से सांस नहीं ले पा रहा है, बेहोश है कि उसे सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रीससिटेशन) दिया जाए। इसमें मुँह से घोंघा देने और 30:2 (कम्प्रेसन-वेरिटेबल) की दर से छाती को दबाना शामिल है। अगर आप सीपीआर देने में प्रशिक्षित नहीं हैं, तब भी छाती को लगातार दबाने दें, जब तक मृत्युवैद्य रिखाई न दे या चिकित्सा सुविधा न मिल जाए।

जलना : किसी दुर्घटना के दौरान, कारखाने में काम करते हुए या खाना बनते समय, आग को लपटों के संपर्क में आना, जलने के कुछ प्रमुख कारण हैं। अगर जखम मामूली है, तो ज्यादा छेड़छाड़ न करें, लेकिन गंभीर रूप से जलने पर विशेष देखभाल जरूरी हो जाती है।

प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स

हमें घर और गाड़ी में 'फर्स्ट एड बॉक्स' जरूर रखनी चाहिए। लंबी रात्र के समय भी इसे अपने साथ रखें। एक सामान्य प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में निम्न चीजें होनी चाहिए।
● जीवाणु रहित छोटी, मध्यम और बड़े आकार की सूती पट्टियाँ ● डिस्कोनेट पट्टी ● सैन्टी प्लिन्स ● डैप की लपेटने वाली पट्टियाँ ● डिस्कोनेट जीवाणु रहित दस्ताने ● कैरी ● छोटी और मध्यम आकार की सातु की रिमोटियाँ ● अल्कोहल रहित घाव साफ करने के लिए डेंटल या सेबॉलिन ● चिकाने वाले टेप ● कर्मिमीटर, विशेषकर डिजिटल ● स्किन ड्रॉम ● एंटीसेप्टिक क्रीम ● पेन क्लिपर, जैसे- पैरामिटामील, एक्सलिन ● एंटीबिस्टामिन की गोली ● डिस्टिन्ड वाटर, घावों और आंखों को साफ करने के लिए ● एक फर्स्ट एड गैजट ● इलेक्ट्रॉन

में आना, जलने के कुछ प्रमुख कारण हैं। अगर जखम मामूली है, तो ज्यादा छेड़छाड़ न करें, लेकिन गंभीर रूप से जलने पर विशेष देखभाल जरूरी हो जाती है।

चेक करें : ● अगर लचका थोड़ा दुलस मई है, तो वहां पर 10 मिनिट तक ठंडा पानी डालें। बर्फ का ठंडा पानी न डालें।
● मामूली रूप से जले हुए स्थान पर बर्फ लगा सकते हैं, पर बर्फ को सीधे लचका पर न मलें। सूती कपड़े में लपेट कर सेंक दें।

● गंभीर रूप से जले जखमों से अगर कपड़ा या कोई दूसरी चीज चिपक गई हो तो उसे खींच कर न निकालें। न ही जखमों पर कोई तेल, क्रीम या मलहम लगाएं।
● जलने से होने वाले फफोले को न फोड़ें, उन्हें अपने आप ठीक होने दें।
● गीले जखमों पर पट्टी न बांधें, इससे संक्रमण फैल सकता है। जखमों को थोड़ा सूखने दें और पीड़ित को तुरंत अस्पताल ले जाने की व्यवस्था करें।

विशेषज्ञ : डॉ. रमन कुमार, अग्रणी, एंकेडमी ऑफ फेमिली फिजिशियंस ऑफ इंडिया, डेटर नोड्डा।
डॉ. आशीष सिंह, अग्रणी इंस्टीट्यूट ऑफ ऑर्थोपेडिक्स एंड डिजिटलमेडिसिन, पटना।

मानसून में लेंस पहनें संभलकर

बाहिर के मौसम में आंखों के संक्रमण की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। खासकर, अगर आप कॉन्टैक्ट लेंस पहनते हैं, तो कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी हो जाता है। विशेषज्ञों से बात करते बता रही है प्राची गुप्ता



बाहिर के मौसम में आंखों का खास ध्यान रखना चाहिए। सामान्य में गिरावट, उमर, नमी और रंगों के कारण कई तरह के रोगाणु तेजी से पनपने लगते हैं। ये आंखों पर भी बुरा असर डालते हैं। आंखों में खुजली, लाली या जलन होने लगती है। कंजैक्टिवाइटिस, ड्राई आई, केराटाइटिस, कोरेनिवाल अल्लरजि, आदि के मामले बढ़ जाते हैं।

बाहिर के मौसम में जरूरी कारणों से ही कॉन्टैक्ट लेंस पहनने की सलाह दी जाती है। लेंस पहनने और निकालने में हुई लापरवाही कई तरह से आंखों को नुकसान पहुंचाती है। सही ध्यान न दिए जाने से रोगाणु तक जा सकते हैं।
● **बाहिर के मौसम में हो सके तो रोज या महिने पर ही डिस्कोनेट किए जा सकने वाले लेंस पहनने चाहिए।**
● **साथ ही, लेंस के सॉल्यूशन को किसी और के सॉल्यूशन नहीं कराने चाहिए।** सॉल्यूशन को भी दो से तीन दिन में बदल देना चाहिए।
वॉर्निंग पर खराबे न पड़े
लेंस पहनने या हटाने समय कार्निंग पर कोई खराबी नहीं लगनी चाहिए। ऐसा होने पर कार्निंग अल्लरजि होनी और आंख की पुतली पर स्फेदी पड़ने का डर रहता है, जिसमें आंख को रोगाणु तक जा सकता है।

ध्यान रखें -
● **सही ढंग से लेंस नहीं लगाने पर आंखें लाल हो जाती हैं। साथ ही, खुजली की भी समस्या हो सकती है। लेंस पहनते समय अगर बार-बार आंखों में ऐसा हो रहा है, तो कॉन्टैक्ट लेंस न पहनें।**
● **कॉन्टैक्ट लेंस पहनने वाली डिब्बी को भी सॉल्यूशन से साफ करें और सूखाने के लिए।** इससे केस में कोटागु पैदा होने से रोकना जा सकता है।
● **संक्रमित व्यक्ति के तीली, रुमाल या चश्मे को इस्तेमाल में न लाएं।** आंखों को मक्खी व मच्छरों के संपर्क से दूर रखें।

कब करे लेंस में बदलाव
लेंस को एक से छह महिने के बीच डॉक्टर की सलाह के बाद बदलते रहना चाहिए वरना अगर लेंस बुरा कर रहे हैं तो उन्हें तुरंत हटाने से छह महिने के बीच डॉक्टर के पास भेकअप के लिए जरूर ले जाना चाहिए। इसके साथ ही कुछ लेंस ऐसे भी होते हैं, जिन्हें एक साल तक आसानी से इस्तेमाल कर सकते हैं। कभी तैराकी करते समय लेंस निकालना भूल जाते हैं, तो उसमें बाढ़ उन लेंस को न पहनें। नए लेंस ही इस्तेमाल में लाएं।

**(विशेषज्ञ : डॉ. निरव ओझा, आई स्कैन, कार्निंग सेरेलिट, आईमैड होस्पिटल, फरीदाबाद।
डॉ. संजय तैयारी, बाहिर नेत्र रोग विशेषज्ञ, युद्धा चिकित्सा अशोधक, संयुक्त निला चिकित्सालय, गाजियाबाद)**