



ઈન્ડિયન
રેડ ક્રોસ
સોસાયટી

ગુજરાત રાજ્ય શાખા



પ્રાથમિક સારવાર

આવશ્યક જીવન કૌશલ્ય

“રેડ ક્રોસ ભવન” જુના વાડજ સર્કલ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩

ફોન : ૦૭૯-૨૭૫૫૭૦૫૫/૫૬, ૦૭૯-૨૭૫૫૮૨૩૦

Email : ircsguj@hotmail.com • Web : www.redcrossgujarat.org

પ્રાથમિક સારવાર

આવશ્યક જીવન કૌશલ્ય

સહયોગ

Hansaplast

બીજી આવૃત્તિ

ઓક્ટોબર ૨૦૨૩

પ્રત: ૪૦૦૦

કિંમત : રૂ. ૧૧૦/-

પ્રાપ્તિ સ્થાન :

ઈન્ડિયન રેડ ક્રોસ સોસાયટી

ગુજરાત રાજ્ય શાખા

રેડ ક્રોસ ભવન, જુના વાડજ સર્કલ,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩

ફોન : ૦૭૯-૨૭૫૫૭૦૫૫, ૦૭૯-૨૭૫૫૭૦૫૬

Email : ircsguj@hotmail.com

Web : www.redcrossgujarat.org

કુદરતી કે માનવસર્જિત આપત્તિ સમયે અસરગ્રસ્ત લોકોને સ્થાનિક અને આસપાસના લોકો જ પ્રથમ મદદ કરે છે. બહારની તાલીમબદ્ધ એજન્સીઓ પહોંચતા સમય લાગતો હોય છે. છેલ્લી ઘણી આપત્તિઓના અનુભવે જણાયું છે કે, સ્થાનિક સ્તરે બચાવ અને સારવાર યોગ્ય રીતે નથી મળતા. આપત્તિની ઘટનાના શરૂઆતના ૧ થી ૨ કલાકનો સમયગાળો લોકોને બચાવવા માટે ઘણો મહત્વનો હોય છે, આ દરમિયાન બચાવની યોગ્ય કામગીરી ન થાય તો જાનહાનિ વધી શકે છે. મોટી આફતોમાં અસરગ્રસ્ત સમુદાય ભયભીત અને ગભરાયેલો હોય છે. આ સ્થિતિમાં સ્થાનિક સ્તરે તાલીમબદ્ધ વ્યક્તિ હોય તો શરૂઆતના કલાકોમાં બચાવ અને પ્રાથમિક સારવાર દ્વારા જાનહાનિ ઘટાડી શકાય છે. પરંતુ આ કામગીરી કરવા માટે સ્થાનિક વ્યક્તિઓમાં જાણકારી, કૌશલ્ય અને સજ્જતા હોવી અનિવાર્ય છે.

આ પરિપેક્ષમાં ઈન્ડિયન રેડ ક્રોસ સોસાયટી, ગુજરાત રાજ્ય શાખા દ્વારા પ્રાથમિક સારવાર તાલીમ કાર્યક્રમ

નિયમિત રીતે ચલાવવામાં આવે છે. આ પુસ્તિકામાં વારંવાર ૧૦૮ ને ફોન કરવા સુચવ્યું છે કેમ કે, આપણા રાજ્યમાં આ સેવા ઉપલબ્ધ અને પ્રચલિત છે. પરંતુ ઈમરજન્સીમાં કોઈપણ એમ્બ્યુલન્સ બોલાવવી અથવા ઈજાગ્રસ્તને કોઈપણ વાહન દ્વારા સત્વરે હોસ્પિટલે પહોંચાડવા આવશ્યક છે.

પુસ્તિકામાં આવરી લેવાયેલ વિગતો પ્રાથમિક છે. જેના માટે વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછા ૧૬ કલાક તાલીમ લેવી ફરજિયાત છે એટલે કે આ પુસ્તિકા ફક્ત અને ફક્ત ઈન્ડીયન રેડ ક્રોસ સોસાયટી, ગુજરાત રાજ્ય શાખા તેમજ તેમના દ્વારા સંચાલિત કેન્દ્રો પર ચલાવવામાં આવતા પ્રાથમિક સારવારનાં વર્ગો ના તાલિમાર્થીઓ માટે તેમજ સંસ્થાનાં સ્વયંસેવકો માટે સંદર્ભ તરીકે છે.

વિષયો

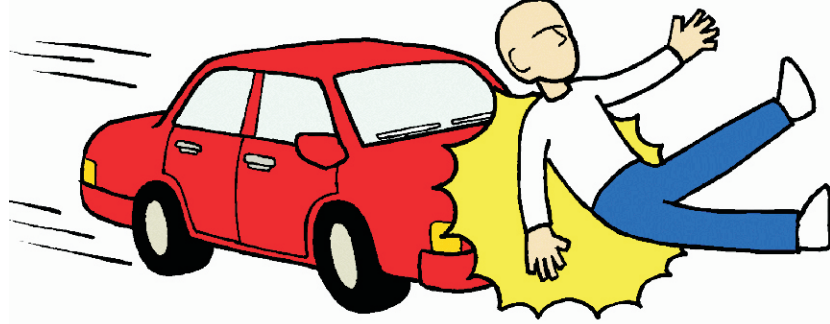
	પેજ નં.
૧. પ્રાથમિક સારવારની રૂપરેખા	૫
૨. બેભાનાવસ્થા અને શ્વાસોચ્છવાસ	૧૨
૩. બેભાનાવસ્થા અને શ્વાસ બંધ - સીપીઆર	૧૬
૪. ચોકીંગ (ગળામાં કંઈક ફસાઈ જવું)	૨૬
૫. હાર્ટ એટેક	૨૯
૬. સ્ટ્રોક	૩૩
૭. રક્તસ્ત્રાવ	૩૭
૮. પાટા અને પટ્ટી બાંધવાની રીતો	૪૨
૯. અસ્થીભંગ-ફ્રેક્ચર	૫૪
૧૦. માથાની ઈજા	૫૮
૧૧. દાઝવુ	૬૨
૧૨. અસ્થમા (દમ)	૬૬
૧૩. ડાયાબિટીસ ઈમરજન્સી	૭૦
૧૪. તણાવ	૭૪

વિષયો

	પેજ નં.
૧૫. ઝેર	૭૬
૧૬. મચકોડ / સ્નાયુઓનું ખેંચાણ	૭૮
૧૭. પ્રાથમિક સારવારની પેટી	૮૨
૧૮. માનવશરીર રચના અને તેના કાર્યો	૮૬

૧. પ્રાથમિક સારવારની રૂપરેખા

વ્યક્તિ ઓચિંતો બિમાર પડે કે ઘાયલ થાય ત્યાંથી તેને યોગ્ય તબીબી સારવાર સુધી પહોંચાડતા સુધીમાં કે ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ આવતા સુધીમાં તાલીમ પામેલા વ્યક્તિ દ્વારા જે કંઈ સાચી સારવાર કે મદદ કરવામાં આવે તેને પ્રાથમિક સારવાર કહે છે.



તાલીમ પામેલ વ્યક્તિ એટલે માન્ય સંસ્થા દ્વારા યોગ્ય રીતે તાલીમ પામેલો વ્યક્તિ કે જે અકસ્માત કે.

માંદગીનાં સંજોગોમાં પ્રાથમિક સારવાર આપી શકે. ઈન્ડીયન રેડ ક્રોસ સોસાયટી સમગ્ર દેશમાં ગુણવત્તા સાથે તાલીમ આપી જનસમુદાયનાં લોકોને પ્રાથમિક મદદ કરનાર તરીકે તૈયાર કરવામાં માન્યતા પ્રાપ્ત સંસ્થા છે.

પ્રાથમિક સારવારનો હેતુ

- ❶ વ્યક્તિનું જીવન બચાવવું.
- ❷ વ્યક્તિની હાલત વધારે ખરાબ થતી અટકાવવી
- ❸ વ્યક્તિની હાલતમાં સુધારો લાવવા મદદરૂપ થવું.
- ❹ વ્યક્તિને ઝડપથી યોગ્ય તબીબી સારવાર માટે રીફર કરવો (૧૦૮ નંબર પર ફોન કરી એમ્બ્યુલન્સ બોલાવવી)

પ્રાથમિક સારવારનું કાર્યક્ષેત્ર

૧. તપાસવું : બનાવની વિગત મેળવવી તેમજ ચિન્હો, નિશાનીઓ અને લક્ષણો તપાસવા.
૨. સારવાર કરવી : દર્દીની જરૂરિયાત મુજબ પ્રાથમિક સારવારની મર્યાદામાં રહી તેને પ્રાથમિક સારવાર આપવી.

૩. વ્યવસ્થા : પ્રાથમિક સારવારનું અંતિમ ધ્યેય હંમેશા વ્યક્તિને યોગ્ય અને ઝડપથી તબીબી સારવાર કરવા માટે ખસેડવો તે રહેલું છે. જેમાં ત્વરિત રીતે ૧૦૮ અથવા અન્ય એમ્બ્યુલન્સ બોલાવવી એ મુખ્ય બાબત રહેલી છે.

પ્રાથમિક સારવારનાં સોનેરી નિયમો :-

૧. બનાવ સ્થળે ત્વરિત પહોંચો. ઝડપથી અને સમયસરની સારવાર વ્યક્તિનું જીવનબચાવવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.
૨. શાંતિ અને ધિરજતાથી કાર્ય કરો. જરૂર કરતા વધારે કરવાની કોશીષ કરવી નહીં, યાદ રાખો પ્રાથમિક મદદ કરનાર ડોક્ટર નથી.
૩. નીચેની બાબતો ખાસ તપાસો
 - ☛ શું વ્યક્તિનાં શ્વાસોચ્છવાસ ચાલુ છે ?
 - ☛ શું વ્યક્તિને તીવ્ર બાહ્ય રક્તસ્રાવ થાય છે ?
 - ☛ શું વ્યક્તિનું હૃદય બરાબર ધબકે છે ?

- a. જો વ્યક્તિનાં શ્વાસોચ્છવાસ બંધ હોય તો તુરંતજ કુપ્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ આપવાની શરૂઆત કરો. યાદ રાખો અહિંયા એક-એક સેકન્ડ કિંમતી છે.
- b. બાહ્ય રક્તસ્ત્રાવનાં કિસ્સામાં તુરંતજ સ્વચ્છ કપડા વડે ઓછામાં ઓછા ત્રણ મિનીટ સુધી બાહ્ય દબાણ આપો.
- c. આઘાતની સારવાર આપો.
- d. ઘાયલ વ્યક્તિને જરૂર કરતા વધારે મદદ કરવાની કોશીષ કરવી નહી યાદ રાખો તમે ડોક્ટર નથી.

૪. જો ઉપ્લબ્ધ હોય તો પ્રાથમિક સારવારની પેટીનો ઉપયોગ કરો. આસપાસમાં રહેલી વસ્તુઓનો પણ યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરી શકાય.

૫. બનાવનાં સ્થળને બરાબર ચકાસો. જો વ્યક્તિ ઇલેક્ટ્રીક જીવતા વાયર, મકાનનાં કાટમાળ, આગ, ગેસ ગળતર વગેરેમાં ફસાયો હોય તો તુરંત જ તેમને સલામત સ્થળે ખસેડો.

૬. વ્યક્તિને સાંત્વના આપો કે જેથી વ્યક્તિની હાલત સુધાર લાવવામાં મદદરૂપ થઈ શકાય.
૭. તાત્કાલિક રીતે વ્યક્તિને યોગ્ય તબીબી સારવાર માટે ખસેડવાની શરૂઆત કરો સાથે સાથે તેમના નજીકનાં સંબંધીને સ્થિતિથી માહિતગાર કરો.
૮. તમારા કાર્યને પ્રાથમિક સારવાર પુરતું જ મર્યાદિત રાખો.
૯. લોકોને દર્દીની આસપાસ ભેગા થવા દેવા નહીં. તેમજ દર્દીની ચીંતા ઓછી કરવાનાં પ્રયત્નો કરવા.
૧૦. દર્દીના કપડા જરૂર વગર કાઢવા નહીં.
૧૧. દર્દીને યોગ્ય તબીબી સારવાર માટે ઝડપથી રીફર કરવાની વ્યવસ્થા કરવી.

પ્રાથમિક મદદ કરનારની મુખ્ય જવાબદારીઓ

- ❖ પરિસ્થિતીની તપાસ
- ❖ સ્થિતીનું યોગ્ય નિદાન
- ❖ જરૂરી અને યોગ્ય મદદ
- ❖ એકથી વધુ જગ્યાએ અથવા વધુ પ્રકારની ઈજામાં સારવારમાં યોગ્ય પ્રાથમિકતા
- ❖ અકસ્માતની ગંભીરતા આધારિત યોગ્ય જગ્યાએ વ્યક્તિને ત્વરિત પહોંચાડવો.

યોગ્ય તબીબી લાયકાત ધરાવતો વ્યક્તિ અથવા ઈમરજન્સી એમ્બ્યુલન્સ ના આવતા જ પ્રાથમિક મદદ કરનારની જવાબદારી પુરી થાય છે. પ્રાથમિક મદદ કરનારે વ્યક્તિને યોગ્ય તબીબી મદદ સુધી સંભાળ લેવી જરૂરી બની રહે છે.

પ્રાથમિક સારવારનાં સર્ટીફિકેટ ની મુદત ત્રણ વર્ષ સુધીની હોય છે. ત્યારબાદ વ્યક્તિને રીન્યુઅલ સર્ટીફિકેટ

આપવામાં આવે છે જો વ્યક્તિ :

- ❖ યોગ્ય તાલિમ પામેલ હોય
- ❖ નિયમિત પરીક્ષા આપતો હોય

❖ દરેક નવા જ્ઞાન અને માહિતી ને આત્મસાત કરી તેનો ઉપયોગ કરતો હોય.

કુદરતી અથવા માનવસર્જીત આફત પછી નીચેની અવસ્થામાં પ્રાથમિક સારવારની જરૂરિયાત ખુબજ આવશ્યક બની રહે છે.

- ❖ બેભાનાવસ્થા
- ❖ શ્વાસોચ્છવાસ અને હૃદયનું બંધ થઈ જવું.
- ❖ તીવ્ર બાહ્ય તેમજ આંતરિક રક્તસ્ત્રાવ
- ❖ આઘાત
- ❖ ચક્કર આવવા
- ❖ અસ્થિભંગ
- ❖ માથાની ઈજાઓ
- ❖ મણકા તેમજ કરોડરજ્જુની ઈજાઓ

૨. બેભાનાવસ્થા (શ્વાસોચ્છવાસ ચાલુ હોય તો)

૧. વ્યક્તિનું માથું પાછળ નમાવી તેના શ્વાસોચ્છવાસને જુઓ અને મહેસુસ કરો.

જ્યારે વ્યક્તિ બેભાન હોય છે ત્યારે તેનાં સ્નાયુઓમાં ટીલાશ આવવાથી વ્યક્તિની જીભ પાછળનાં ભાગમાં નમે છે અને શ્વાસમાર્ગ બંધ થઈ જાય છે અને વ્યક્તિ શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કરી

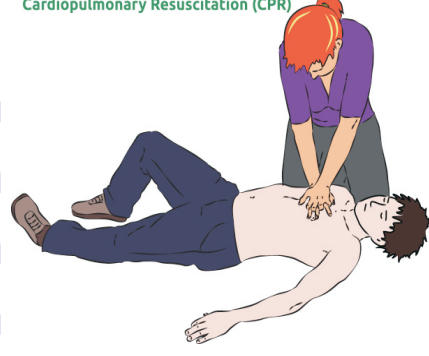


શક્તો નથી. તેમનું માથું પાછળનાં ભાગે નમાવવાથી તેનો શ્વાસમાર્ગ ક્લીયર થાય છે. તેમની છાતી અને પેટનું હલન-ચલન નીહાળવાથી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાની ખાતરી થઈ શકે છે.

૨. વ્યક્તિને કોઈ એક પડખે સુવડાવો અને માથુ પાછળનાં ભાગે નમાવો.

Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

આ રીતે સુવડાવવાથી વ્યક્તિની જીભ આગળ ભાગેજ નમેલી રહે છે તેમજ ઉલ્ટી કે લોહી મોં મા ના રહેતા બહાર નીકળી જાય છે



૩. જલ્દીથી ૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા અન્યને આમ કરવા કહો.

પ્રશ્ન-૧ જો કોઈ શીશુ બેભાન હોય અને શ્વાસોચ્છવાસ લેતું હોય તો શું કરી શકાય ?

તેને રિક્વરી પોઝિશનમાં સુવડાવો અને ૧૦૮ ને ફોન કરવો અથવા અન્યને આમ કરવા કહેવું.

પ્રશ્ન-૨ વ્યક્તિનાં શ્વાસોચ્છવાસ તપાસવા માટે માથુ શા માટે પાછળ નમાવવું જોઈએ ?

જ્યારે વ્યક્તિ બેભાન હોય ત્યારે તેની જીભ પાછળ નમેલી હોવાથી શ્વાસમાર્ગ બંધ કરી દે છે. તેનું માથુ પાછળ નમાવવાથી તે ક્લીયર થાય છે.

પ્રશ્ન-૩ જો વ્યક્તિ ને પીઠમાં કે ગળામાં ઈજા હોય તો પણ આમ કરવું સલાહ ભરેલું છે ?

જો આવી શંકા હોયતો, તેને એક પડખે આખુ શરીર વળે નહી તે રીતે સુવડાવો જેમાં અન્ય વ્યક્તિઓની મદદ લઈ શકાય. આમ કરતી વખતે કરોડરજ્જુ સીધી રેખામાં રહે તે ખુબ જ આવશ્યક છે.

પ્રશ્ન-૪ શ્વાસોચ્છવાસને કઈ રીતે જોઈ તેમજ અનુભવી શકાય ?

માથુ પાછળનાં ભાગમાં નમાવ્યા પછી તેની છાતીનું હલન-ચલન નિહાળો. તમે તેના શ્વાસોચ્છવાસ તમારા ગાલ પર મહેસુસ પણ કરી શકો.

પ્રશ્ન-૫ જ્યારે વ્યક્તિને એક પડખે સુવડાવીને તેનું માથું પાછળનાં ભાગમાં નમાવીએ તેને રીકવરી પોઝિશન કહેવાય છે?

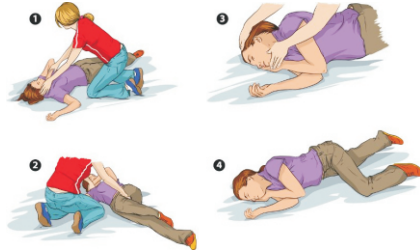
હા

પ્રશ્ન-૬ શું વ્યક્તિને વાતચીત કરાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ ?

હા, વ્યક્તિને આશ્વાસન આપો. જો તે પ્રતિભાવ ના આપે તો પણ કદાચ સાંભળતો હોઈ શકે.

પ્રશ્ન-૭ જો વ્યક્તિને ચક્કર આવે તો શું કરી શકાય ?

જો વ્યક્તિને ચક્કર આવે તો, તેને સપાટી પર ચતો સુવડાવી તેના પગ ૪૫ ડીગ્રી પર ઊંચા કરી દો. આમ કરવાથી તેના મગજને પુરતો લોહીનો જથ્થો મળી રહે છે. આવી વ્યક્તિ ઝડપથી ભાનમાં આવી જતી હોય છે જો આમ ન થાય તો તેને બેભાન પ્રમાણે પ્રાથમિક સારવાર આપવી.



3. બેભાનાવસ્થા આને શ્વાસ બંધ - સીપીઆર

👉 બેભાનવસ્થાની ખાતરી



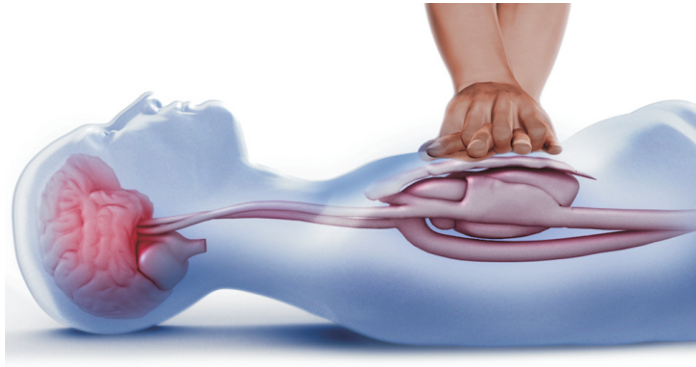
👉 શ્વાસોચ્છવાસ ચાલુ છે કે બંધ તેની ખાતરી (માથુ પાછળનાં ભાગમાં નમાવી શ્વાસોચ્છવાસને જુઓ અને મહેસુસ કરો)



જ્યારે વ્યક્તિ બેભાન હોય છે ત્યારે, સ્નાયુઓમાં ટીલાશને લીધે જીભ પાછળનાં ભાગમાં નમી જાય છે અને શ્વાસમાર્ગ બંધ કરી દે છે. તેનું માથુ પાછળ લઈ જવાથી જીભ થોડી આગળ નમે છે અને શ્વાસમાર્ગ ખુલ્લો થાય છે.

પેટનાં હલન-ચલન તેમજ ગાલ પર મહેસુસ કરવાથી
પણ શ્વાસોચ્છવાસની ક્રીયા ચાલુ છે કે બંધ
તેનો ખ્યાલ આવે છે.

- ❶ ઝડપથી ૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા અન્યને આમ
કરવા કહો
- ❷ છાતીનાં વચ્ચેના ભાગમાં દબાણ આપો અને પાછું
રિલીઝ કરો, જેને સીપીઆર કહે છે. આનાથી
હૃદય શરીરનાં અગત્યનાં અવયવોને લોહી
પહોંચાડવાનું કામ ચાલું રાખે છે જેથી મગજ
જેવા અગત્યનાં અવયવો ચાલુ રહે છે.



☛ મદદ આવતા સુધી માં એક મિનીટમાં ૧૦૦ વખત દબાણ એમ સી.પી.આર. આપવાનું ચાલુ રાખો.

પ્રશ્ન-૧ શિશુ અને બાળકનાં કિસ્સામાં છાતી પર દબાણ આપવાની પદ્ધતી જુદી હોય છે ?

પ્રક્રીયા સરખીજ હોય છે પરંતુ શિશુ અને બાળકોનાં કિસ્સામાં થોડો તફાવત દબાણ આપવામાં રહેલો છે. ૦ થી ૧ વર્ષનાં બાળક માટે ફક્ત બે આંગળાનો ઉપયોગ કરવો જ્યારે ૧ વર્ષથી તરૂણાવસ્થા સુધી નાં બાળકમાં એક હાથનો ઉપયોગ કરવો.



પ્રશ્ન-૨ શ્વાસોચ્છવાસ તપાસવા માટે વ્યક્તિનું માથુ પાછળનાં ભાગે શા માટે નમાવવું જોઈએ ?

જ્યારે વ્યક્તિ બેભાન હોય છે ત્યારે તેની જીભ પાછળ નમેલી હોવાથી શ્વાસ માર્ગ બંધ કરી દે છે. તેનું માથું પાછળ નમાવવાથી તે ક્લીયર થાય છે.

પ્રશ્ન-૩ શ્વાસોચ્છવાસ ને કઈ રીતે જોઈ તેમજ અનુભવી શકાય?

માથુ પાછળનાં ભાગમાં નમાવ્યા પછી તેની છાતીનું હલન-ચલન નિહાળો. તેમના શ્વાસોચ્છવાસ ને તમારા ગાલ પર મહેસુસ કરો તેમજ કાન વડે સાંભળો.

પ્રશ્ન-૪ છાતી પરનું દબાણ શું છે ?

છાતી પરનું દબાણ એટલે બે હાથને છાતીનાં બરોબર મધ્ય ભાગમાં રાખી સતત દબાણ આપવું અને રીલિઝ કરવું કે જેથી લોહીનું હૃદયમાંથી શરીર માં પરીપ્રભણ થાય.

પ્રશ્ન-૫ છાતી પર દબાણ કેટલો સમય આપવું જોઈએ ?

વ્યક્તિને તબિબી સારવાર મળતા સુધીમાં અથવા ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ આવતા સુધીમાં આ દબાણ

આપવાની ક્રીયા ચાલુ રાખવી જોઈએ. જો બીજુ કોઈ વ્યક્તિ મદદ કરી શકે તેમ હોય તો વારા-ફરતી વચ્ચે અટક્યા વગર આ ક્રીયા કરી શકાય.

પ્રશ્ન-૬ શું આમ કરવા જતા વ્યક્તિની પાંસળી તુટી શકે છે ?

કદાચ, પરંતુ આ બાબતમાં ચિંતા કરવી નહીં. યાદ રાખો શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ કરાવવું એ આપણી પ્રાથમિકતા છે. તુટેલી પાંસળી ફરીથી સાજુ કરી શકાશે પરંતુ છાતી પરના દબાણનાં અભાવે લોહીનું પરિભ્રમણ ન થાવાથી વ્યક્તિનાં બચવાની તકો ખુબજ ઓછી થઈ જાય છે.

પ્રશ્ન-૭ જો કોઈ વ્યક્તિ બેભાન હોય અને શ્વાસોચ્છવાસ બંધ હોય અને તમે એકલાજ મદદ કરનાર હોય ત્યારે શું કરી શકાય ?

જો તમે એકલા હોવ તો, છાતી પર દબાણ આપતા પહેલા ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ ને ફોન કરો.

પ્રશ્ન-૮ જો વ્યક્તિનાં શ્વાસોચ્છવાસ ચાલુ છે છતાં આપણે છાતી પર દબાણ આપવાની ભુલ કરીએ તો ?

પ્રાથમિક સારવારમાં સીપીઆર આપવાની આ સાચી પદ્ધતિ નથી, પરંતુ આવી ભુલ ન થાય તેની અવશ્ય કાળજી રાખવી.

પ્રશ્ન-૯ શું આપણે મોં થી મોં વાટે શ્વાસોચ્છવાસ આપી શકીએ ?

જો તમે આમ કરી શકો તો ચોક્કસ આપવા જોઈએ. જેમાં છાતીનાં દબાણ સાથે મોં અથવા નાકમાં શ્વાસ આપવામાં આવે છે. છતાં પણ છાતીનાં દબાણને પ્રાથમિકતા આપવી એ અગત્યની બાબત છે કારણ કે વ્યક્તિનાં લોહીમાં થોડો ઓક્સિજન ભળેલો હોય છે અને દબાણ આપવાથી તે ઓક્સિજન ને લોહી વાટે મગજ સુધી પહોંચાડી શકાય છે. મોંથી મોં વાટે શ્વાસ આપવાથી ઓક્સિજનનો ફેફસામાં સંચાર થાય છે. ૩૦ વખત છાતી પર યોગ્ય જગ્યાએ દબાણ અને ૨ વખત મોં થી મોં અથવા નાક વાટે શ્વાસોચ્છવાસ આપવા

એને સીપીઆર (કાર્ડિયો પલ્મોનરી રીસસિટેશન) કહેવાય છે.

પ્રશ્ન-૧૦ મોં થી મોં વાટે શ્વાસોચ્છવાસ કઈ રીતે આપી શકાય ?

જો આપ કરી શકો તો, ૩૦ વખત છાતી પર દબાણ આપ્યા પછી, મોં થી માં અથવા નાક વાટે બે શ્વાસ આપી શકાય. આપનું મોં દર્દીનાં મોં અથવા નાક પર જરોજર ગોઠવી તેમાં બે વખત ઉંડા શ્વાસ આપો. જો ૦ થી ૧ વર્ષની ઉંમરનું શીશુ હોય તો, તેને તમારા મોં થી તેમના મોં અને નાક એમ બંને માં શ્વાસોચ્છવાસ આપવા કારણકે તેમનો ચહેરો ખુબજ નાનો હોય છે.



પ્રશ્ન-૧૧ આપણા દ્વારા છાતી પર દબાણ આપવાથી વ્યક્તિનું બંધ હૃદય ફરી ચાલુ થઈ શકે છે ?

છાતી પર દબાણ આપવાથી હૃદય ફરીથી શરૂ થવાની ખુબજ ઓછી શક્યતા રહેલી છે. હૃદયને ફરીથી શરૂ કરવા માટે સામાન્ય રીતે ડીફ્રીબ્રિલેટર દ્વારા ઇલેક્ટ્રીક શોક આપવો ખુબ જ જરૂરી છે. છાતી પર દબાણ આપવાથી મગજને લોહીનાં જથ્થા વાટે આક્સિજન મળતો રહે છે અને મગજ જીવીત રહે છે. આમ કરવાથી તમે વ્યક્તિનાં શરીરમાં કોઈ દીખીતો તફાવત જોશો નહીં પરંતુ છાતી પર દબાણ આપવાનું છોડવું નહીં. છાતી પરનું દબાણ જ વ્યક્તિનાં મગજને જીવીત રાખે છે જે અને આને લીધેજ પાછળથી આપવામાં આવતી તબીબી સારવાર વડે વ્યક્તિ બચી શકે છે.

પ્રશ્ન-૧૨ ડીફ્રીબ્રિલેટર ?

ઓટોમેટેડ એક્સટર્નલ ડીફ્રીબ્રિલેટર (automated external defibrillator (AED)) એ એક હૃદયને ઇલેક્ટ્રીકલ શોક આપી તેની મુળ રીધમમાં લાવવા માટેનું સાધન છે. એક વખત આ મશીન શરૂ કર્યા પછી તે જાતેજ આપણે શું કરવું તે માહિતી આપતું રહે છે.



પ્રશ્ન-૧૩ શું આપણે ડીફ્રિબ્રિલેટર વાપરી શકીએ ?

હા, આપણે ઓટોમેટેડ એક્સટર્નલ ડીફ્રિબ્રિલેટર (automated external defibrillator (AED)) નો ઉપયોગ ચોક્કસ કરી શકીએ. આજકાલ ઘણા જાહેર સ્થળો જેવાકે, રેલ્વે સ્ટેશન, એર પોર્ટ, ઈન્ટરનેશનલ એરલાઈન્સ, શોપીંગ મોલ વગેરે સ્થળોએ આવા ડીફ્રિબ્રિલેટર રાખવામાં આવે છે. જો જરૂર નહી હોય તો યંત્ર માણસને જાતેજ શોક નહી આપે એટલે એમ નહી સમજવું કે માણસનું હૃદય ફરી ચાલુ નહીં થાય.

પ્રશ્ન-૧૪ જો કોઈ વ્યક્તિ અકસ્માતે પાણીમાં ડુબી ગયો હોય અને બેભાન અવસ્થામાં શ્વોચ્છવાસ ચાલુ ન હોય તો શું કરી શકાય ?

વ્યક્તિને કોઈપણ પ્રકારનાં વિલંબ વગર સુકી જમીન પર લઈ આવો અને તેનું કપાળ થોડું પાછળના ભાગમાં નમાવી શ્વાસોચ્છવાસ ચાલુ છે કે બંધ તેની ખાતરી કરો. જો વ્યક્તિ બેભાન હોય અને શ્વાસોચ્છવાસ બંધ હોય તો છાતી પર દબાણ (CPR) આપવાનું ચાલુ કરો.

ડુબવાનાં કિસ્સામાં મોં થી મોં અથવા નાક વાટે શ્વાસોચ્છવાસ આપવા એટલા જ જરૂરી છે. આમ ત્રીસ વખત દબાણ અને ૨ વખત શ્વાસોચ્છવાસ આપવાની શરૂઆત કરો. તબીબી સારવાર મળતા સુધીમાં અથવા ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ આવતા સુધીમાં આ પ્રક્રિયા ચાલુ રાખો.

૪. ચોકીંગ (ગળામાં કંઈક ફસાઈ જવું)



વ્યક્તિ ને પાછળના ભાગમાં ખભાની બન્ને પ્લેટ વચ્ચે હથેળી થી થપ્પા લગાવો કે જેથી ફસાયેલી વસ્તુ બહાર આવી જાય

આનાથી શ્વાસનળીમાં તીવ્ર વ્હલન-ચલન અને દબાણ આવે છે જે ફસાયેલી વસ્તુને બહાર ધકેલવા માટે પુરતું છે આમ ફસાયેલી વસ્તુ બહાર નીકળી જવાથી વ્યક્તિ ફરીથી શ્વાસોચ્છવાસ લેતો થાય છે. જરૂર જણાય તો ૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા અન્ય ને આમ કરવા કહો.

પ્રશ્ન-૧ જો પાછળના ભાગમાં થપ્પા લગાવવાથી વસ્તુ બહાર ન નીકળે તો શું કરવું ?

જો પાંચ થપ્પા પાછળના ભાગમાં લગાવવાથી પણ વસ્તુ બહાર ન નીકળે તો વ્યક્તિની પાછળ ઉભા રહી, બે

હાથની મુઠ્ઠી વાળી વ્યક્તિનાં પેટથી ઉપરના ભાગમાં ઉપર-અંદર રીતે તીવ્ર દબાણ આપે. આ રીતે પાંચ વખત કરો. આ ક્રિયાને “હેમલીક મેનુવર” અથવા એપ્ડોમીનલ ટ્રસ્ટર્ટ કહે છે. એક વર્ષથી નીચેના બાળક માટે આમ કરવું હિતાવહ નહીં.

પ્રશ્ન-૨ શું બાળક અને પુખ્ત વયની વ્યક્તિનાં કિસ્સામાં ચોક્કિંગની પ્રાથમિક સારવાર જુદી હોઈ શકે છે ?

ના બાળકો અને પુખ્ત વયનાં વ્યક્તિમાં એક સરખીજ પ્રાથમિક સારવાર આપવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે લોકો એવું સમજતા હોય છે કે, બાળકને ઉંધુ લટકાવીને ગળામાં અટકેલી વસ્તુ બહાર કાઢી શકાય છે. પરંતુ આનાથી ક્યારેય ફાયદો થતો નથી પરંતુ બાળક પ્રેક્ટીસનાં અભાવે નીચે પટકાવાની શક્યતા રહે છે.

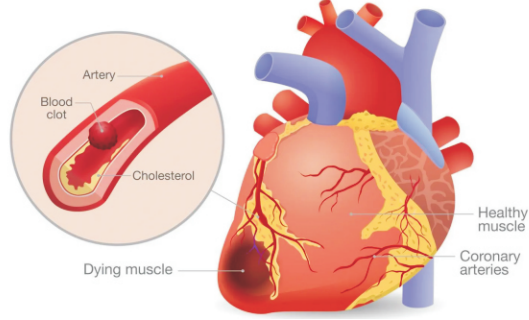
પ્રશ્ન-૩ એક વર્ષથી નીચેના બાળકને ચોક્કિંગ વખતે શું પ્રાથમિક સારવાર આપી શકાય ?

એક વર્ષથી નાની ઉંમરના બાળકોને પ્રાથમિક સારવાર આપતી વખતે તેને ઉંધુ લટકાવી પાછળનાં ભાગે હળવેથી

પાંચ થપ્પા લગાવવાથી ગળામાં અટકેલી વસ્તુ બહાર કાઢી શકાય છે.



૫. હાર્ટ એટેક



- ❖ વ્યક્તિને ગભરામણ થાય, છાતીમાં દબાણ જેવો દુઃખાવો થાય અને તે દુખાવો ધીમે-ધીમે હાથ, ગળું, જડબું, પેટ કે પીઠ પાછળ આગળ વધે.
- ❖ આ દુઃખાવો મુખ્યત્વે હૃદયનાં સ્નાયુઓમાં પુરાણને લીધે હોય છે. આવો દુઃખાવો સામાન્ય આરામ લેવાથી દુર થતો નથી. ૧૦૮ ને ઝડપથી ફોન કરો અથવા બીજાને ફોન કરવા કહો.

હૃદયનાં હુમલાનાં કિસ્સામાં ઝડપથી તબીબી સારવાર મળવી ખુબજ આવશ્યક છે કારણકે આ એક ખુબજ ગંભીર અને જીવલેણ સાબીત થઈ શકે છે.

૧. વ્યક્તિને આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસાડો.
૨. ઈમરજન્સી એમ્બ્યુલન્સ આવતા પહેલા તેને સતત સાંત્વના આપતા રહો.

પ્રશ્ન-૧ હૃદયનો હુમલો શું છે ?

જ્યારે હૃદયનાં સ્નાયુઓને મળતો રક્તનો જથ્થો ઓછીતો બંધ પડી જાય ત્યારે હૃદયનો હુમલો થતો હોય છે. આથી હૃદય બરોબર કામ કરી શકાતુ નથી. હૃદય રોગની તીવ્રતા એ હૃદયનાં કયા સ્નાયુને કેટલી અસર થઈ છે તેના પર રહેલી છે.

પ્રશ્ન-૨ હાર્ટ એટેક અને કાર્ડિયાક અરિસ્ટ માં શું તફાવત હોય છે ?

કાર્ડિયાક અરિસ્ટ એટલે હૃદયનું સંપૂર્ણ કામ કરતું બંધ થવું, જેનાથી વ્યક્તિ પડી જાય, બેભાન થઈ જાય અને તેના શ્વાસોરછવાસની ક્રીયા બંધ પડી જાય. આ હાર્ટ એટેક ને લીધે પણ હોઈ શકે છે. આના માટે વ્યક્તિને સીપીઆર આપવો જોઈએ.

પ્રશ્ન-૩ હાર્ટ એટેકનાં નીશાની અને લક્ષણો શું હોય શકે ?

ખુબજ પરસેવો વળવો, ગભરામણ થવી, છાતીમાં દણ જેવો દુઃખાવો થાય અને તે દુખાવો ધીમે ધીમે હાથ, ગળું, જડબુ, પેટ કે પીઠ પાછળ આગળ વધે. ઝડપી અને ટુંકા શ્વાસોચ્છવાસ.

પ્રશ્ન-૪ જો વ્યક્તિ પાસે હાર્ટ એટેકની દવા હોય તો શું કરવું જોઈએ ?

જો તેની પાસે દવા કે સ્ટ્રે હોય તો તેને જાતે જ લેવા દો. આપ તેને તેમ કરવામાં મદદ કરી શકો છો.

પ્રશ્ન-૫ શું આપણે તેને એસ્પીરીન આપી શકીએ ?

વ્યક્તિને મોં વડે ધીમે-ધીમે ચાવવા માટે એસ્પીરીન આપી શકાય, કે જેનાથી લોહી પાતળુ થવામાં મદદ થાય છે. પરંતુ વ્યક્તિને એક સાથે ૩૦૦ મીગ્રા થી વધારે આપી શકાય નહીં.

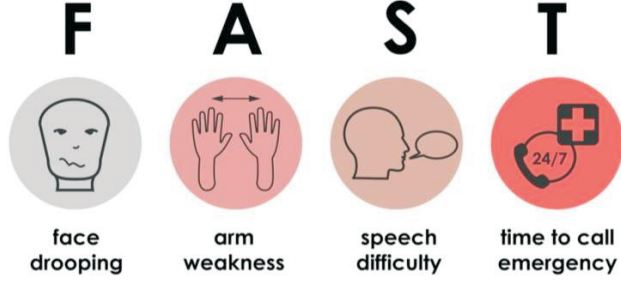
પ્રશ્ન-૬ જો વ્યક્તિ બેભાન હોય અને શ્વાસોચ્છવાસ ન લેતો હોય તો આપણે શું કરવું જોઈએ ?

વ્યક્તિને ત્વરિત રીતે સીપીઆર આપો.

પ્રશ્ન-૭ એન્જાઈના શું છે ?

એન્જાઈના એટલે હૃદયમાં દબાણ લાગવું. જ્યારે હૃદયની ધમની સાંકળી થઈ જાય અને હૃદયને અપુરતુ લોહી મળે. આ થવાનું મુખ્ય કારણ સામાન્ય રીતે વધુ પડતી કસરત અથવા આઘાત હોઈ શકે છે. જેના નીશાની અને લક્ષણો મુખ્યત્વે છાતીમાં દુઃખાવો, ટુંકા શ્વાસ પરંતુ હાર્ટ એટેક જેવાજ નિશાની અને લક્ષણો, અને સામાન્ય આરામથી કે ડોક્ટરની ભલામણથી આપાયેલી દવા દ્વારા વ્યક્તિ રીકવર થઈ શકે છે. એન્જાઈના દરમિયાન જો બે વખત દવા આપવાથી વ્યક્તિ રિકવર ના થાય તો હાર્ટ એટેકની શક્યતા જોઈ તાત્કાલીક ૧૦૮ ને ફોન કરવો અથવા બીજા કોઈને આમ કરવા કહેવું.

૬. સ્ટ્રોક



- 👉 F.A.S.T. નો ઉપયોગ કરો.
- 👉 Face (ચહેરો) ચહેરાની કોઈ એક બાજુ પર : નબળાઈ દેખાવી?
- 👉 Arms (હાથ) શું તે બંને હાથ એક સાથે : ઉંચકી શકે છે?
- 👉 Speech (અવાજ) શું તે શબ્દો ક્ષપાયા વગર બોલી શકે છે.
- 👉 Time (સમય) કોઈ પણ પ્રકારના વિલંબ વગર ૧૦૮ ને ફોન કરો.

સ્ટ્રોક એ મગજમાં લોહીનાં પરિવહનનાં અટકવાથી થાય છે. જ્યારે મગજનો કોઈ ભાગ ઈજા પામે છે ત્યારે

વ્યક્તિનાં દેખાવ, શરીરનાં સામાન્ય કાર્યો, અવાજ અને દ્રષ્ટિને ગંભીર અસર પહોંચે છે.

૧. તાત્કાલીક ૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા અન્યને આમ કરવા કહો.

મગજનાં સ્ટ્રોક વખતે ઝડપથી તબીબી સારવાર એ વ્યક્તિ નાં જીવન બચાવવા તેમજ ઈલાજમાં ઘટાડો કરવામાં મદદરૂપ બની રહે છે.

૨. એમ્બ્યુલન્સ આવતા સુધીમાં વ્યક્તિને સાંત્વના આપો.

પ્રશ્ન-૧ જો વ્યક્તિ ગભરાયેલો અને બેચેન હોય તો ?

વ્યક્તિને બેસાડીને આરામ અને સાંત્વના આપો.

પ્રશ્ન-૨ જો આપણને તે શું કહેવા માગે છે તે ન સમજાય તો ?

મગજનાં સ્ટ્રોક બાબતમાં તુટક-તુટક અવાજ એ સામાન્ય લક્ષણ છે. વ્યક્તિને એમ્બ્યુલન્સ આવતા સુધી સાંત્વના આપવાનું ચાલુ રાખો.

પ્રશ્ન-૩ મગજનાં સ્ટ્રોક વખતે સામાન્યતા ચહેરાની નબળાઈ, હાથમાં લકવો, તુટક-તુટક અવાજ શા માટે જોવા મળે છે ?

મગજનાં સ્ટ્રોકમાં મગજનાં કોષોને રક્તપ્રવાહ મારફતે ઓક્સિજન ન મળવાને લીધે તે મારવા લાગે છે જેથી માનવ શરીરની સામાન્ય ક્રિયાઓને અસર પહોંચે છે. આથી માનવ શરીરનાં એક બાજુનાં અંગ અથવા કમરથી નીચેના ભાગના અડધા અંગના કાર્યોને અસર પહોંચે છે.

પ્રશ્ન-૪ આ સિવાય મગજનાં સ્ટ્રોકનાં બીજા શું લક્ષણો હોઈ શકે છે. ?

હાથ-પગ માં ખાલી ચડવી

આંખોમાં ધુંધળાપણું

અચાનક તીવ્ર માથાનો દુઃખાવો

શરીરનું સમતુલન ન રહેવું.

આભસ અને માથાનું ખાલીપણું

પોતાને રજુ કરવામાં તેમજ બીજાને સમજવામાં પડતી મુશ્કેલી

**પ્રશ્ન-૫ આ સિવાય મગજનાં સ્ટ્રોકનાં બીજા શું લક્ષણો
હોઈ શકે છે. ?**

હંમેશા મગજનો ડાબો ભાગ જમણા તેમજ જમણો ભાગ ડાબા શરીરને નિયંત્રણ કરે છે. જો સ્ટ્રોકને લીધે મગજનાં જે બાજુનાં ભાગમાં ઈજા થઈ હોય તેની વિરુદ્ધ ભાગનાં શરીરનાં સામાન્ય કાર્યોને અસર પહોંચે છે.

૭. રક્તરત્રાવ

- જો કાંઈ મળે તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી ઘાવ પર દબાણ આપી લોહીના પ્રવાહને ઓછો અથવા બંધ કરવા પ્રયત્ન કરો. આમ કરવાથી આપ લોહીને વહી જતું અટકાવવા પ્લગ તરીકે કાર્ય કરો છો. આપના દ્વારા અપાયેલું દબાણ લોહી ને ગંઠાઈ જવામાં મદદરૂપ થઈ બંધ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- ઝડપથી ૧૦૮ ને ફોન કરવા અથવા અન્યને આમ કરવા કહો.
- તબીબી મદદ ન મળી રહે ત્યાં સુધી ઘાવ પર દબાણ ચાલુ રાખો

પ્રશ્ન-૧ ઘાવ પર દબાણ આપવા માટે શાનો ઉપયોગ કરી શકાય ?



આપની પાસે જે કંઈ વસ્તુ હાય તેનો ઉપયોગ કરી શકાય પ્રાથમિક સારવાર ની પેટીમાંનું ડ્રેસીંગ જ વાપરવું જરૂરી નથી

આપનો હાથ, ઘાયલ વ્યક્તિનો હાથ, ટી-શર્ટ, નેપ્કીન, રૂમાલ કે આવું કંઈ કે જેનાથી ઘાવ પરથી લોહીનો પ્રવાહ ઓછો થાય કે બંધ થાય.

પ્રશ્ન-૨ જેના વડે ઘાવ પર દબાણ અપાયુ હોય તેમાં લોહી શોષાય તો શું કરવું જોઈએ ?

તેને ત્યાંથી દુર ના કરો પરંતુ તેના પર બીજી કોઈ ચીજ મુકી દબાણને જાળવી રાખવા પ્રયત્ન કરો. તુરંત જ ૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા અન્યને ફોન કરવા કહો.

પ્રશ્ન-૩ ઘાયલ વ્યક્તિ શુષ્ક દેખાય, ઠંડી અને નબળાઈ મહેસુસ કરે છે. આનો અર્થ શું કરી શકાય ?

એટલે કે, વ્યક્તિનાં શરીરમાં યોગ્ય માત્રામાં લોહીનું પરીભ્રમણ થતુ નથી. આનાથી ગંભીર પરિસ્થિતી જેવી કે

ઓક્સિજન ની ઉણપ, હૃદય નો હુમલો અથવા બીજા કોઈ અગત્યનાં અવયવોમાં નુકસાન તેમજ વ્યક્તિનું જીવન જોખમમાં આવી શકે છે. આવી સ્થિતિને શરીરનો પ્રતિભાવ અથવા આઘાત કહે છે.

આવા આઘાતનાં નિશાની અને લક્ષણો જણાય ત્યારે ઝડપ થી લોહી બંધ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. વ્યક્તિનાં મગજ અને હૃદયને લોહીનો પુરતો જથ્થો મળી રહે તે હેતુથી વ્યક્તિ ને સુવડાવી તેના પગ ઉંચા કરી દો. જો બાકી હોય તો ૧૦૮ ને ફોન કરો. વ્યક્તિનું શરીર હુફાળુ રાખવા તેને ધાબળો વિંટાળી દો.

પ્રશ્ન-૩ શું ઘાયલ વ્યક્તિને મદદ કરવા જતા આપણને રક્ત દ્વારા ચેપ લાગવાની શક્યતા છે ?

જો આપને ચેપ લાગવાની શક્યતા જણાતી હોય તો રક્ષણ માટે પ્લાસ્ટીકની કોથળી, ગ્લોવઝ (મોજાં) અથવા ઘાયલ વ્યક્તિનાંજ હાથનો દબાણ આપવા ઉપયોગ કરો.



પ્રશ્ન-૫ શું ઘાવને ઘોવો કે સાફ કરવો જોઈએ ?

સામાન્ય ઘાવ કે ઊઝરડા વખતે ઘાવને સાફ કરી કચરો બહાર કાઢી શકાય. તીવ્ર રક્તસ્ત્રાવ વખતે આમ કરવું નહીં. તીવ્ર રક્તસ્ત્રાવ વખતે આમ કરવાથી ગંઠાયેલું લોહી પણ ઘોવાઈ જવાથી વધુ રક્તસ્ત્રાવ થવાની શક્યતા ખુબજ રહેલી છે.

પ્રશ્ન-૬ જો ઘાવમાં કંઈ તીક્ષ્ણ વસ્તુ કે કંઈ ફસાયેલું હોય તો શું કરવું જોઈએ ?

આ ફસાયેલી વસ્તુને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ કારણ કે તે ઘાવ પર પ્લગનું કામ



કરે છે. ફસાયેલી વસ્તુની બહાર સામાન્ય દબાણ મળે એ રીતે પાટો કે કંઈ વિંટાળવું. ફસાયેલી વસ્તુને બહાર કાઢવાથી ઘાવ ખુલ્લો થઈને રક્તસ્ત્રાવ વધુ થાય છે.

પ્રશ્ન-૭ નસકોરી કુટે ત્યારે શું કરી શકાય ?

વ્યક્તિનાં નાકનો પોચો હિસ્સો દબાવી તેને આગળ તરફ ઝુકીને બેસવા તેમજ મો વાટે શ્વાસ લેવા કહો. નાક દબાવવાથી લોહી ગંઠાવાની ક્રિયામાં મદદરૂપ થવાય છે.

વ્યક્તિને પાછળ તરફ નમીને બેસાડવો હિતાવહ નથી. આમ કરવાથી વ્યક્તિના શ્વાસમાર્ગમાં તેમજ પેટમાં લોહી જઈ શકે છે જેનાથી શ્વાસમાર્ગમાં અડચણ તેમજ ઉલ્ટી થઈ શકે છે.

આમ કરવાથી પણ લોહી બંધ ન થાય તો ત્વરિત રીતે ૧૦૮ ને ફોન કરવો.

૪. પાટા અને પટ્ટી બાંધવાની રીતો

ડ્રેસિંગ

પ્રાથમિક સારવારમાં ડ્રેસિંગ અથવા પટ્ટીનો ઉપયોગ જુદા-જુદા હેતુ માટે થતો હોય છે. જેમાં ઘાવને ઢાંકવો, તેનું ચેપ સામે રક્ષણ કરવું, ઘાવમાંથી વધારાનું પ્રવાહી ચુસવું રક્તસ્ત્રાવ બંધ કરવો વગેરે મુખ્ય બાબત છે.

અસરકારક પટ્ટી એટલે સંપૂર્ણ જંતુરહિત કરેલી પટ્ટી કે જેની પરસેવો અને પ્રવાહી ચુસવાની ક્ષમતા વધારે રહેલી હોય છે.

ડ્રેસિંગના પ્રકાર

૧. એડહેસિવ ડ્રેસિંગ (બેન્ડ એઈડ)

આ જંતુરહિત પટ્ટી જુદા-જુદા પ્રકારની હોય છે જેમાં એડહેસિવની જગ્યાએ સેલ્યુલોઝનાં સ્તર વાળી પ્રવાહીશોષક નો ગુણધર્મ ધરાવતી ઝાળી લગાવેલી હોય છે. આ પટ્ટી લગાવતા પહેલા આસપાસની ચામડી ભેજરહિત અને છેડાઓ બરોબર દબાયેલા હોવા ખુબ જરૂરી છે.

આ પ્રકારની પટ્ટીઓ પ્લાસ્ટીક ક્વરમાં વિટળાયેલી જોવા મળે છે.

૨. નોન એડહેસિવ ડ્રેસિંગ

આ એક જંતુરહિત તૈયાર પટ્ટી કે જેમાં પટ્ટીની જાળી વચ્ચે ૩ નું બનાવેલું પેડ રાખવામાં આવે છે. જેના બંને છેડા ટી આકારના પટા સાથે જોડાયેલા હોય છે.

ગોઝ પીસ

સામાન્ય રીતે આ પટ્ટી ખુબજ નરમ અને શોષ ગુણ ને લીધે મોટા તેમજ તીવ્ર રક્તસ્ત્રાવ ધરાવતા ઘાવ પર લગાવવામાં આવે છે. જેમાં પાટા વચ્ચે ૩ ને વિંટાળીને બનાવવામાં આવે છે.

કામચલાઉ પટ્ટી

આ પટ્ટી કોઈપણ પ્રકારના નરમ અને સ્વચ્છ કપડા જેવા કે રૂમાલ, નેપકિન, દુપટ્ટા કે સ્ટાફ નો ઉપયોગ કરી બનાવી શકાય છે.

પટ્ટીનો ઉપયોગ

પટ્ટીનો ઉપયોગ હંમેશા ઘાવને ઢાંકવા માટે થતો હોય છે. શક્ય હોય તો આમ કરતી વખતે ગ્લોવઝ પહેરવા ખુબજ જરૂરી છે. પટ્ટી લગાવતી વખતે નીચે મુજબ કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

- 👉 તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી બરાબર ધુઓ.
- 👉 તમારા હાથ કે આંગળા વડે ઘાવને તેમજ પટ્ટીના કોઈપણ ભાગ કે જે ઘાવને સ્પર્શ કરવાનો હોય તેને અડકવાનું ટાળો
- 👉 પટ્ટી લગાવતી વખતે ઘાવ તરફ મોં રાખી વાત કરવી કે ઉધરસ ખાવી નહીં.

પાટાઓ

પાટાઓ હંમેશા ફ્લેનલ કેલીકો અથવા સ્થિતીસ્થાપક ક્ષપડામાંથી બનાવવામાં આવે છે. આ પ્રકારનાં કોઈપણ ક્ષપડામાંથી બનાવેલા મટિરીયલનાં સ્વચ્છ ક્ષપડાનો ઉપયોગ કામચલાઉ પાટા તરીકે કરી શકાય છે. પાટાનો મુખ્યત્વે ઉપયોગ નીચે મુજબ કરવામાં આવે છે.

- ❖ રક્તસ્ત્રાવ રોકવા ઘાવ પર લગાવેલી પટ્ટી પર સીધુ દબાણ આપવા.
- ❖ પટ્ટી, સ્લીંગ કે સ્પર્લીટને પોતાની જગ્યાએ જકડી રાખવા.
- ❖ સોજો આવતો આછો કરવા કે રોકવા.
- ❖ હાથ પગ કે સાંધાનાં કોઈ ભાગને આધાર આપવા.
- ❖ હલનચલન ઓછું કરવા કે અટકાવવા.
- ❖ ઘાયલ વ્યક્તિને ઉંચકવા કે બાંધવા માટે.
- ❖ જ્યારે બીજા પ્રકારનો સરસામાન ઉપલબ્ધ હોય ત્યારે પાટાનો ઉપયોગ ક્યારેય ગાદી બનાવવા કરવો નહીં.

પાટાનો ઉપયોગ પટ્ટી કે સ્પર્લીટ ને જકડી રાખવા તેમજ રક્તસ્ત્રાવ બંધ કરવા થતો હોઈ, પાટાને શરીરમાં રુધિરાભિષણ સંદંતર બંધ થઈ જાય કે વ્યક્તિ ને અન્ય ઈજા કે દુખાવો થાય એટલો ચુસ્ત રીતે બાંધવો નહીં. આંગળીઓ કે નખ પર આછો વાદળી રંગ ઉભરી આવવો એ પાટો ખુબજ ચુસ્તરીતે બંધાયેલો અને રુધિરાભિષણ સંદંતર બંધ થયાનો ગંભિર સંકેત હોય છે. સંવેદના ન

અનુભવવી એ પણ ગંભીર બાબત છે જેના ઉપાય તરીકે પાટાને ઢીલો કરવો ખુબજ જરૂરી છે.

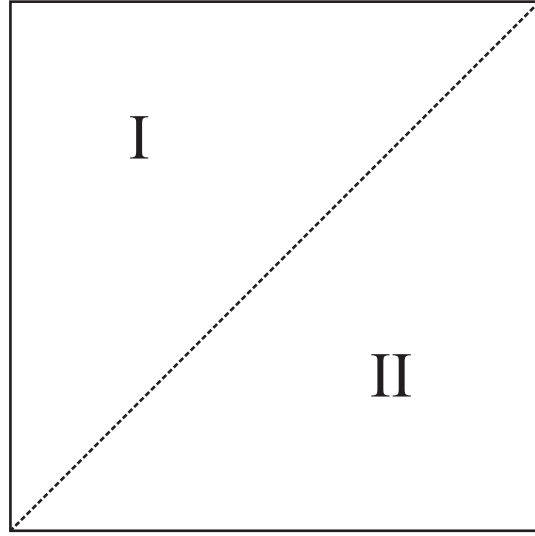
પાટાનાં પ્રકારો

પ્રાથમિક સારવારમાં મુખ્યત્વે બે પ્રકારનાં પાટાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

- a. ત્રિકોણાકાર પાટા
- b. વિંટા આકારનાં પાટાઓ

ત્રિકોણાકાર પાટાઓ

મુખ્યત્વે ૧૦૦ સેમી કેલીકો પ્રકારનાં કાપડનાં એક ખુણેથી બીજા ખુણા સુધી ચીરીને તેમાંથી બે પાટા બનાવવામાં આવે છે. આ પાટાને ત્રણ બાજુ હોય છે. સોથી લાંબી બાજુ એ પાથો તેમજ બીજુ બન્ને પરસ્પર બે બાજુઓ. પાટાને કુલ ત્રણ ખુણા હોય છે. પાટાની વિરૂધ્ધ બાજુ એટલે કે ઉપરનાં ખુણાને પોઈન્ટ તેમજ બીજા બન્ને ખુણાને છેડ કહે છે.



ત્રિકોણાકાર પાટાનો ઉપયોગ

☛ સમગ્ર રીતે ખુલ્લો કરીને

☛ પહોળા પાટા તરીકે પોઈન્ટને પાયા

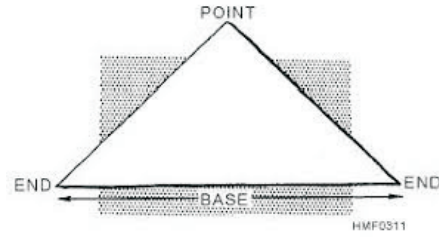
સુધી લઈ જઈ ફરીથી આજ રીતે એક

વખત વાળીને

☛ સાંકડા પાટા તરીકે-પહોળા પાટાને ફરી એક વખત

વાળીને

☛ બંને છેડાને ભેગા કરીને નાના ત્રિકોણાકાર પાટા તરીકે



ત્રિકોણાકાર પાટા બાંધવાની રીતો

રીફ નોટ

ત્રિકોણાકાર પાટો બાંધતી વખતે હંમેશા રીફ નોટના ઉપયોગ કરવો જેથી પાટો છુટે નહીં અને ખોલવા માટે સરળતા રહે. જે તે ઘાવની ઉપર ગાંઠ લગાવવાનું ટાળવું જેથી વ્યક્તિને અસરળતા ના રહે.

રીફ નોટ બાંધવાની રીતો

૧. ડાબા હાથના છેડાને જમણા હાથના છેડાની ઉપરથી અંદરતરફ સરકાવો.
૨. બન્ને છેડાને ઉપરથી અંદરતરફ ખેંચો.
૩. ફરીથી ડાબા હાથના છેડાને જમણા હાથના છેડાની ઉપરથી અંદર તરફ સરકાવો.
૪. બન્ને છેડા એક બીજાથી વિરૂધ્ધ દિશામાંથી ખેંચો.

૧. ત્રિકોણાકાર પાટો બાંધતી વખતે હંમેશા રીફ નોટનો જ ઉપયોગ કરવો.
૨. સામાન્યત વપરાતી ગ્રેની નોટનો ઉપયોગ ના કરવો.
૩. ગાંઠને લીધે વ્યક્તિને પીડા કે દુખાવો ન થવો જોઈએ.

૪. ત્રિકોણાકાર પાટો જ્યારે ઉપયોગમાં ન હોય ત્યારે સાંકડો કરી નાખવો. બન્ને છેડાને વચ્ચેના ભાગમાં વાળી દેવા.

સામાન્યતઃ એ ૧૬ x ૯ સે.મી. પેકેટ જેવું દેખાય છે.

જોળીઓ

જોળીઓનો ઉપયોગ

- ❶ ઈજાગ્રસ્ત ભાગને આધાર આપવો.
- ❷ છાતી, ખભા અને ગળાની ઈજાઓમાં હલન-ચલન અટકાવવું.

જુદા-જુદા પ્રકારની જોળીઓ

૧. હાથની જોળી



૨. કોલર અને કફની જોળી



૩. ત્રિકોણાકાર જોળી

૪. જુદી-જુદી વસ્તુઓનાં ઉપયોગ વડે કામચલાઉ જોળી

૫. પાંસળીઓનો અસ્તિભંગ, હાથ કાંડુ કે પંજામાં ઈજાઓ

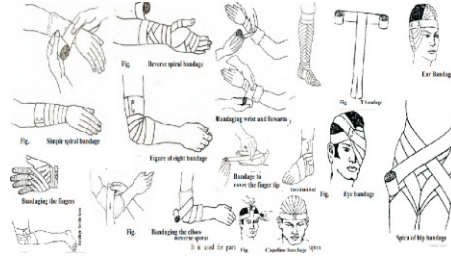
કે સ્પલીન્ટના ઉપયોગ પછી જોળી બાંધવામાં આવે છે.

ત્રિકોણાકાર પાટા વડે બાંધવાની રીતો

૧. માથાનો પાટો

૨. કપાળ, આંખ, ગાલ કે
ચહેરાનાં કોઈપણ ભાવનો
પાટો

૩. છાતીનો આગળ કે પાછળનાં
ભાગનો પાટો.



૧. ખભાનો પાટો
૨. કોણીનો પાટો
૩. હાથનો પાટો
૪. જંઘનો પાટો
૫. ઘુંટણનો પાટો
૬. પગનાં પંજાનો પાટો
૭. હથેળીનો પાટો

વિંટા આકારના પાટા (રોલર બેન્ડેજ)

રોલર બેન્ડેજ સામાન્યતઃ દવાખાના અને પ્રાથમિક સારવાર કેન્દ્રોમાં વપરાય છે. તે સામાન્ય રીતે કોટનનાં ઝાંખી જાળીવાળા કાપડમાંથી બનાવવામાં આવે છે.

રોલર બેન્ડેજની પહોળાઈઓ

રોલર બેન્ડેજ પણ પટીને જે તે જગ્યા પર જકડી રાખવા અને બાહ્ય દબાણ આપવા વપરાય છે.



શરીરનો ભાગ	પાટાની પહોળાઈ
આંગળી	૨.૫ સેમી (૧ ઇંચ)
હાથ-કોણીથી નીચે	૫ સેમી (૨ ઇંચ)
હાથ-કોણીથી ઉપર	૫ અથવા ૬ સેમી (૨ અથવા ૨.૫ ઇંચ)
પગ ઘુંટણથી નીચે	૭.૫ અથવા ૯ સેમી (૨ અથવા ૩.૫ ઇંચ)
પગ ઘુંટણથી ઉપર	૧૦ અથવા ૧૫ સેમી (૪ થી ૬ ઇંચ)

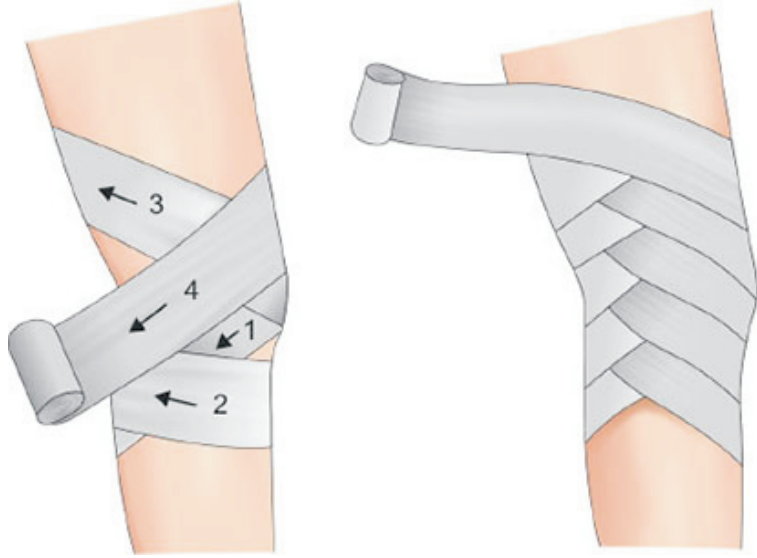
રોલર બેન્ડેજ (વીંટા આકારનો પાટો) બાંધવાના નિયમો

રોલર બેન્ડેજ હંમેશા શરીરનાં બાહ્ય ભાગથી લઈને અંદરના ભાગ તરફ બંધાય છે. રોલર બેન્ડેજ ખુબ સખત કે ટીલી નહીં. બેન્ડેજનો બહારનો હિસ્સો પટી પર આવે તે રીતે પાટો પકડવો. આ પાટો વિંટાળતી વખતે આગળનાં વિંટા પર ૨/૩ ભાગ ટંકાય તે રીતે આગળ વધવું.

રોલર બેન્ડેજ બાંધવાની મુખ્યત્વે ત્રણ રીતો છે.

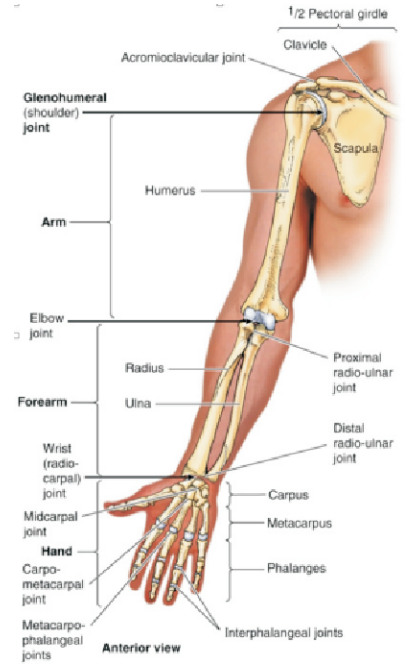
૧. સીમ્પલ સ્પાયરલ
૨. રીવર્સ સ્પાયરલ

૧. ફીગર ઓફ એઈટ



૯. અસ્થીભંગ - ફ્રેક્ચર

ઘાયલ વ્યક્તિનાં ઈજા પામેલા ભાગને તેના હાથ વડે ટેકો આપવા કે ઓશિકુ અથવા આવી કોઈ વસ્તુ વડે બિનજરૂરી હલનચલન ઓછું કરવા મદદરૂપ બનો.



- આ રીતે ટેકો આપવાથી વ્યક્તિની ઈજામાં વધારો થતો અટકે તેમજ દુઃખાવો ઓછો થાય છે.
- ૧૦૮ ને તુરંત જ ફોન કરો અથવા અન્યને આમ કરવા કહો.
- તબીબી મદદ આવતા સુધી ઘાયલ થયેલા ભાગને ટેકો આપવો ખુબજ આવશ્યક છે.

પ્રશ્ન-૧ ફ્રેક્ચરનાં સામાન્ય લક્ષણો શું હોઈ શકે છે ?

ઈજા પામેલા ભાગ પર દુઃખાવો, સોજો, ઇંદાચેલાનું નિશાન અથવા જે તે ભાગનાં આકારમાં ફેરફાર અથવા વિકૃતિ. ઘણી વખત આ સાથે ખુલ્લો ઘાવ તેમજ હાથ કે પગ છુટા પડેલા હોઈ શકે છે.

પ્રશ્ન-૨ ફ્રેક્ચર થયેલા ભાગને કઈ રીતે ટેકો આપી શકાય ?

બિનજરૂરી હલન ચલન ક્યારેય કરવું નહીં. શક્ય હોય તો પોચા કપડા કે ધાબળો જેવું કંઈ ફ્રેક્ચર થયેલા ભાગની



આસપાસ મુકો પરંતુ દબાણ આપવું નહીં. તબીબી મદદ આવતા સુધી આમ કરવાનું ચાલુ રાખો.

પ્રશ્ન-૩ જો વ્યક્તિ ઈજા પામેલા ભાગ ને ટેકો આપવા ના કહે તો શું કરવું જોઈએ ?

વ્યક્તિ ને પોતાના હાથેજ ટેકો કે ધાબળો વગેરે વીંટળવા દો.

પ્રશ્ન-૪ જો હાડકુ સાંધામાંથી ખસી ગયું હોય કે તુટી ગયું હોય તેવા સંજોગોમાં તેને પાછું મુળ જગ્યાએ લગાવવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએકે નહીં ?

ના, આવા સંજોગોમાં તબીબી સારવાર વખતે જ યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકાય. પ્રાથમિક સારવાર વખતે આવું કરવાથી વધારે નુક્સાન થઈ શકે છે.

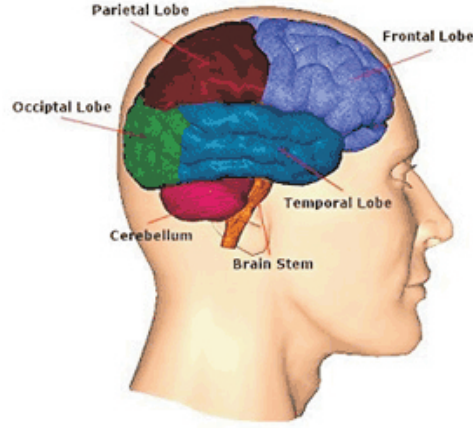
પ્રશ્ન-૫ ફક્ત ઘાવ અને બધુ સામાન્ય લાગતુ હોય તેવા સંજોગોમાં શું કરી શકાય ?

ઈજાનું કારણ જાણવા નો પ્રયત્ન કરો કે જેનાથી હાડકુ ભાંગવાની શક્યતા પ્રબળ જણાય. ખાસ કરીને આવા સંજોગોમાં ફેક્ચર, મચકોડ કે સ્નાયુઓનું ખેંચાણમાં તફાવત પાડવો એ એક્સ-રે વગર અશક્ય છે. છેલ્લુ નિદાન ફક્ત તબીબી સારવાર વખતે જ થઈ શકે છે.

પ્રશ્ન-૮ વ્યક્તિ જાતે જ પોતાના પગ પર ઉભો રહી શકે કે હલન ચલન કરી શકે તેવા સંજોગોમાં આપણે તેને ફેકચર નથી થયું તેમ સમજવું જોઈએ ?

હાડકુ ભાંગી જવું એ ફક્ત એક્સ-રે દ્વારા જ ખબર પડે છે. વ્યક્તિ હલન-ચલન કરતો હોય ત્યારે પણ તેના હાડકામાં ફેકચર હોઈ શકે છે. જો વ્યક્તિને સખત દુઃખાવો થતો હોય તો તુરંત જ તબીબી સારવાર માટે રીફર કરો.

૧૦. માયાની ઈજા



તેમને આરામ કરવા કહો અને ઈજા થયેલા ભાગ પર ઠંડી વસ્તુ, ખરફની થેલી, ઠંડુ નેષ્ટ્રીન વગેરે મુકો. માયામાં ઈજા થયેલા ભાગ પર કંઈક ઠંડુ મુકવાથી દુખાવો અને સોજો ઓછો થાય છે. ખોપરીમાં ઈજા થવાથી વ્યક્તિનું મગજ થોડું હલે છે અને વ્યક્તિ નબળાઈ અનુભવે છે.

જો વ્યક્તિ ને આળસ ચડે અને ઉલ્ટી થાય તો તુરંત જ ૧૦૮ ને ફોન કરો. અથવા બીજાને ફોન કરવા કહો.

પ્રશ્ન-૧ માથાની ઈજામાં બાહ્ય દુઃખાવો કે સોજો ઓછો કરવા શું કરી શકાય ?

બરફ કે ઠંડા શાકભાજી ને ટુવાલ અથવા રૂમાલ વગેરે માં વિંટોળી ઈજા પર લગાવી શકાય. આ જગ્યા એ ભીનું કપડુ કે ટુવાલ પણ વાપરી શકાય. ક્યારેય ચામડી સાથે સીધો બરફ લગાવવો નહીં.

પ્રશ્ન-૨ માથા ના દુઃખાવા માટે પેઈન કીલર દવાઓ આપી શકાય ?

ના, પેઈન કીલર દવાઓથી મગજની તકલીફમાં વધારો થઈ શકે છે.

પ્રશ્ન-૩ માથાની ઈજાનાં સંજોગોમાં એમ્બ્યુલન્સ ક્યારે બોલાવવી જોઈએ ?

જો વ્યક્તિને ઉલ્ટી થાય કે અર્ધબેભાનવસ્થા જોવા મળે ત્યારે એમ્બ્યુલન્સ બોલાવવી જોઈએ. જ્યારે આપણે વ્યક્તિની ઈજાની ગંભીરતા બાબતમાં ખ્યાલ ન હોય ત્યારે પણ એમ્બ્યુલન્સ બોલાવવી જોઈએ.

પ્રશ્ન-૪ કનકશન શું છે ?

માથાનાં બાહ્ય ભાગમાં ઈજા થવાથી મગજ અંદરના ભાગમાં થોડુ હલે છે જેને કનકશન કહે છે. જેનાથી વ્યક્તિ થોડો સમય બેભાન બની જાય છે. મોટાભાગનાં કેસોમાં વ્યક્તિ રીકવર થઈ જાય છે પરંતુ ક્યારેક આ એક ગંભીર બાબત બની રહે છે. કોઈને આ રીતે કનકશન જોવા મળે ત્યારે તુરંત જ ૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા વ્યક્તિને તબીબી સારવાર માટે રીફર કરો.

પ્રશ્ન-૫ કોઈ વ્યક્તિને થયેલી માથાની ઈજામાં કનકશન નાં લક્ષણોને જોઈ શકાય છે ?

હા, માથાની ઈજા ને લીધે થયેલા કનકશનનાં લક્ષણોને જોઈ શકાય છે. આવા લક્ષણો વખતે તાત્કાલીક ૧૦૮ ને ફોન કરવો જોઈએ.

પ્રશ્ન-૪ કનકશનનાં લક્ષણો શું હોઈ શકે છે ?

કનકશનનાં લક્ષણો:-

- આબસ
- માથાનો દુખાવો અને બેચેની
- બિમાર દેખાવું
- આંખે અંધાપો
- શુષ્કી ચડવી
- યાદ શક્તિમાં ઘટાલો

૧૧. દાઝવું



- ❖ ઓઘામાં ઓછા દસ મિનિટ સુધી દાઝેલા ભાગને વહેતા પાણીમાં ઠંડો રાખો.
- ❖ આમ કરવાથી દાઝવાની ઈજા, સોજો તેમજ દુઃખાવો ઓછો થશે. ઈજા પામેલા ભાગને ઝડપથી ઠંડો કરવાથી જે તે ભાગને થતુ લાંબા ગાળાનું નુક્ષાન ઓછુ કરી શકાય છે.
- ❖ દાઝી ગયેલો ભાગ ઠંડો થયા પછી તેને પ્લાસ્ટીક ફીલ્મ કે બેગ વડે ઢાંકી દો અથવા વિંટાળી દો.
- ❖ દાઝી ગયેલો ભાગ સ્વચ્છ રહેતો હોવાથી ચેપ લાગવાની શક્યતા નહિવત બની જાય છે. આમ કરવાથી ચામડીના સ્તર પર હવા નથી લાગતી તેમજ તે ચામડી સાથે ચોટી જતું ન હોવાથી એક આદર્શ આવરણ રચાય છે.

- જરૂર જણાય તો ૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા બીજાને ફોન કરવા કહો
- દાઝવાના કિસ્સામાં હંમેશા તત્કાલ તબીબી સારવારની આવશ્યકતા હોય છે. જો બાળક દાઝ્યું હોય તેવા કિસ્સામાં વિના વિલંબે તુરંત જ ૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા અન્યને આમ કરવા કહો.

પ્રશ્ન-૧ દાઝવાની પ્રાથમિક સારવારમાં માખણ કે ક્રીમ નો ઉપયોગ કરી શકાય ? સાંભળ્યું છે કે તેનાથી રાહત થાય છે.

ના, માખણ થી ક્યારેય શરીરનો ભાગ ઠંડો પડતો નથી. તેલ હંમેશા ગરમી વધારનારૂ બની રહે છે. દાઝવાનાં કિસ્સામાં હંમેશા આપણી જરૂરીયાત (ઠંડુ પાડવું) થી ઉલ્ટુ કામ કરે છે. જો દાઝેલા ભાગ પર કંઈ પણ લગાવ્યું હશે તો પાછળથી તેને સાફ કરવું પડતુ હોવાથી તે ખુબજ પીડાદાયક અને નુક્ષાન કરનારુ બની રહે છે.

પ્રશ્ન-૨ શું દાઝેલા ભાગ પર બરફ લગાવી શકાય ?

ના, હંમેશા પાણીનો જ ઉપયોગ કરવો. બરફ થી ચામડીને નુકશાન થઈ શકે છે.

પ્રશ્ન-૩ દાઝવાનાં કિસ્સામાં વ્યક્તિને ક્યારે હોસ્પિટલ લઈ જવો જોઈએ ?

જો બાળક દાઝ્યુ હોય તો, વિના વિલંબે ૧૦૮ ને ફોન કરો અને વ્યક્તિને તબીબી સારવાર માટે રિફર કરો. પુખ્ત વ્યક્તિનાં કિસ્સામાં જો ચહેરો કે ગુપ્તાંગ દાઝ્યા હોય અથવા આપને વ્યક્તિની સ્થિતિ ગંભીર જણાય ત્યારે તુરંત જ ૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા અન્યને ફોન કરવા કહો.

પ્રશ્ન-૪ દાઝેલા ભાગ પર પ્લાસ્ટર કે પાટો લગાવી શકાય ?

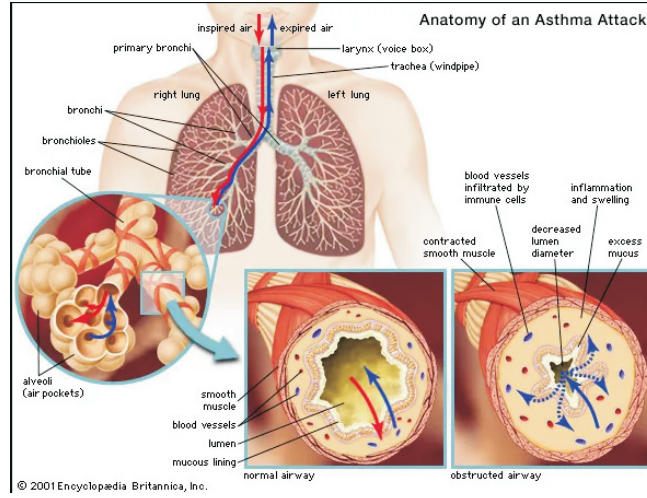
ના, દાઝેલા ભાગ પર પાટો કે પ્લાસ્ટર ક્યારેય લગાવવા નહીં. તે ચામડી પર ચોટી જતા હોવાથી વધારે નુકશાન કરનારા બની રહે છે. પ્લાસ્ટીક બેગ કે ફીલ્મ થી હંમેશા ચેપને રોકી શકાય છે.

પ્રશ્ન-૫ જો દાઝેલા ભાગ પર કપડા ચોંટી ગયા હોય તો તેને ઉખાડવા જોઈએ ?

ના, દાઝેલા ભાગની આસપાસનાં કપડા કે ઘરેણા ઈત્યાદિ કાઢી નાખવા જોઈએ પરંતુ દાઝેલા ભાગ પર ચોંટેલા કપડા ક્યારેય કાઢવા ન જોઈએ કારણકે તેનાથી વધુ નુકશાન થઈ શકે છે.



૧૨. અસ્થમા (દમ)



- ❖ વ્યક્તિને આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસાડી તેમની પાસેની દવા લેવામાં મદદરૂપ થવું.
- ❖ અસ્થમાનાં હુમલા લખતે શ્વાસમાર્ગની નળીઓ સંકોચાવાથી વ્યક્તિને શ્વાસ લેવામાં ખુબજ મુશ્કેલી પડે છે. ઈનહેલરના ઉપયોગથી સ્નાયુઓ ટીલા થાય છે અને શ્વાસોચ્છવાસની ક્રીયામાં સરળતા રહે છે.
- ❖ વ્યક્તિ ને સાંત્વના આપો, અને તીવ્ર ગંભીર પરિસ્થિતિ જણાય તો તુરંતજ ૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા અન્યને આમ કરવા કહો.

☛ સામાન્ય હુમલાઓ થોડા સમય પછી શાંત થઈ જતા હોય છે પરંતુ જો ઈનહેલરની કોઈ જ અસર ના જણાય તો તાત્કાલિક દવાખાને પહોંચાડો.

પ્રશ્ન-૧ અસ્થમાં શું છે ?

અસ્થમાં એ એક એવી તબીબી સ્થિતિ છે કે, જેમાં ફેફસામાં થી અંદર અને બહાર જતી શ્વાસનળીઓને અસર પહોંચે છે. જ્યારે કોઈને અસ્થમાનો હુમલો આવે છે ત્યારે, આ નળીઓ સંકોચાવાથી શ્વાસ ને અંદર અને બહાર આવવા અને જવામાં ખુબજ મુશ્કેલી પડે છે.

પ્રશ્ન-૨ અસ્થમાની નિશાની અને લક્ષણો શું હોઈ શકે છે ?

સામાન્ય રીતે જે તે વ્યક્તિ પોતેજ આ સ્થિતિ ને સંભાળી લે છે અને અસ્થમાનાં હુમલા વિશે બીજાને જણાવી શકે છે. તેમને બોલવામાં, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ સાથે ઉંધરસ તેમજ સીટી જેવો અવાજ આવે છે. આવા સમયે વ્યક્તિને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી હોવાથી તે બેચેન અને વ્યાકુળ જણાય છે. ક્યારેક વ્યક્તિનાં શરીરમાં

ઓક્સિજનની ઉણપ સર્જવાથી વ્યક્તિનાં હોઠ, કાનની બુટ, અને નખનો રંગ વાદળી થયેલો જોવા મળે છે.

પ્રશ્ન-૩ જો વ્યક્તિ શ્વાસ લેવાનું બંધ કરી દે તો આપણે શું કરવું જોઈએ ?

સી.પી.આર. આપો

પ્રશ્ન-૪ જો વ્યક્તિ પાસે ઈનહેલર ના હોય તો ?

કોઈ પણ પ્રકારના વિલંબ વગર ૧૦૮ ને ફોન કરો અને વ્યક્તિને તબીબી સારવાર માટે રીફર કરો.

પ્રશ્ન-૫ આપણે ૧૦૮ ને ક્યારે ફોન કરવો જોઈએ ?

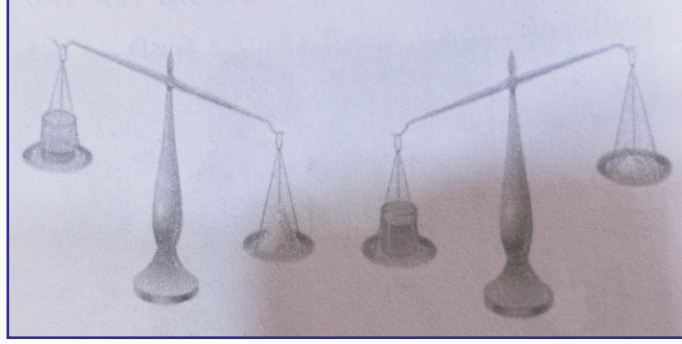
નીચેના નિશાની અને લક્ષણો જણાય ત્યારે ૧૦૮ ને ફોન કરવો જોઈએ.

- 👉 જો તેને પહેલી વખત અસ્થમાનો હુમલો આવ્યો હોય
- 👉 વ્યક્તિનાં શ્વાસોચ્છવાસ બંધ થઈ જાય
- 👉 બોલવામાં મુશ્કેલી જણાય
- 👉 બેચેની અનુભવાય

- ❖ ઈનહેલર કે દવાની કોઈ જ અસર ના જણાય
- ❖ વ્યક્તિ પાસે કોઈ દવા કે ઈનહેલર ના હોય



૧૩. ડાયાબિટીસ ઈમરજન્સી



૧. તેને કંઈ ગળ્યુ અથવા નોન-ડાયેટ પીણું આપો.

ડાયાબેટીક કટોકટી વખતે વ્યક્તિનાં શરીરમાં સુગરનું પ્રમાણ ખુબજ ઘટી જવાથી વ્યક્તિનાં શરીરનાં શરીરને ઘક્કો લાગે છે. કંઈક ગળ્યો પદાર્થ તેને આપવાથી તેના શરીરનું સુગર લેવલ જળવાય છે અને શરીર ફરી પાછું સામાન્ય ક્રીયાઓ કરતુ થઈ જાય છે.

તેને કોઈ ડાયેટ પીણું આપવું નહીં કારણકે તેમા સુગરનું પ્રમાણ ખિલકુલ હોતુ નથી.

વ્યક્તિને સાંત્વના અને આરામ આપો. મોટા ભાગનાં વ્યક્તિ ઓ થોડા સમયમાં સામાન્ય થઈ જતા હોય છે પરંતુ

ગંભીર સ્થિતી જણાય તો તુરંત જ ૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા અન્ય ને આમ કરવા કહો

પ્રશ્ન-૧ ડાયાબિટીસ શું છે ?

ડાયાબિટીસ એ એક એવી મેડીકલ કન્ડીશન છે કે જે વ્યક્તિનાં શરીરમાં રહેલા સુગરનાં પ્રમાણને અસર કરે છે. સામાન્ય રીતે માણસનાં શરીરમાં સુગરનું પ્રમાણ યોગ્ય રીતે કુદરતી રીતે જે જળવાતુ હોય છે. જ્યારે વ્યક્તિને ડાયાબિટીસ હોય છે ત્યારે તેના શરીરમાં સુગરનું પ્રમાણ યોગ્ય રીતે જળવાતુ નથી તેથી તેને આ પ્રમાણ જાળવવા માટે ડાયાબેટ, દવાઓ કે ઈનસ્યુલીનના ઈન્જેક્શન લેવા પડે છે. ક્યારેક આવી વ્યક્તિઓમાં ડાયાબેટીક કટોકટી નિર્માણ પામે છે જેમાં વ્યક્તિને પ્રાથમિક સારવાર આપવાની જરૂર પડે છે.

પ્રશ્ન-૨ ડાયાબિટીસનાં નિશાની અને લક્ષણો શું હોય છે ?

નિશાની અને લક્ષણો ઘણા બધા હોઈ શકે છે પરંતુ મુખ્ય રીતે નીચે મુજબ હોઈ શકે છે.

- 👉 ભુખ લાગવી
- 👉 આંચકી આવવી
- 👉 ચામડીમાં શુષ્કતા
- 👉 પરસેવો વળવો
- 👉 નખળાઈ અને શુષ્કતા
- 👉 બેચેની
- 👉 ચક્કર આવવા
- 👉 અચાનક બેભાન અવસ્થા

પ્રશ્ન-૩ ડાયાબેટીક ઈમરજન્સીમાં શું થાય છે ?

મુખ્યત્વે, વ્યક્તિનાં શરીરમાં સુગરનું પ્રમાણ ખુબ જ ઘટી જાય છે. જેને હાઈપોગ્લાયસેમિયા કહે છે. સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ જ્યારે જમવાનું ચુકી જાય અથવા ખુબજ કસરત કરે ત્યારે આવું જોવા મળે છે. જો વ્યક્તિને યોગ્ય સારવાર આપવામાં ના આવે તો વ્યક્તિ કોમા અથવા મૃત્યુ પામી શકે છે.

પ્રશ્ન-૪ આપણે ૧૦૮ ને ક્યારે ફોન કરવો જોઈએ ?

જો વ્યક્તિની પરિસ્થિતિમાં સુધારો ન આવે અથવા વ્યક્તિ બેભાન થઈ જાય તેવા સંજોગોમાં તાત્કાલીક રીતે ૧૦૮ ને ફોન કરવો.

પ્રશ્ન-૫ વ્યક્તિને ડાયાબિટીસ હશે એ શી રીતે જાણી શકાય ?

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ પોતે એ જણાવી શકે છે તેથી તે જે કંઈ કહે તે ધ્યાનથી સાંભળવું. તેના શરીર પર કંઈ વ્યક્તિ ડાયાબેટીક છે તેવું કાર્ડ, લોકેટ કે એવું કંઈ પહેરેલું હોય.

પ્રશ્ન-૬ ઘણા લોકોને લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ વધુ રહેતું હોય છે આવા સમયે સુગરવાળો પદાર્થ આપવાથી તેને નુકશાન થઈ શકે ?

ઘણા લોકોને સુગરનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, આવા સમયે સુગરવાળો પદાર્થ આપવાથી તેને કંઈ નુકશાન થતું નથી.

૧૪. તણાવ

- ❖ તમે વ્યક્તિને સાંભળો છો તેવા પ્રતિભાવ સાથે વ્યક્તિને મદદ માટે પુછો. આમ તેનો આદર કરવાથી તમે તેનો વિશ્વાસ જીતી શકશો.
- ❖ આસપાસ શું થઈ રહ્યું છે અને તેની જરૂરીયાત શી છે તે જાણવા પ્રયત્ન કરો.
- ❖ યાદ રાખઓ આવા લોકો પોતાની જરૂરીયાત રજૂ કરી શકતા નથી. દા.ત. તે તમારી ભાષા સમજવા માં અસમર્થ હોય.

પ્રશ્ન-૧ આફતનાં સમયે આ રીતે બીજાને મદદ કરવાથી શું આપણી માનસીક સ્થિતિને અસર પડતી હોય છે ?

ના, સામાન્ય રીતે લોકો આવા કાર્યથી આનંદ અનુભવતા હોય છે નહીં કે અસરગ્રસ્ત. જો આપને બેચેની થાય તો તમારી સ્થિતિ વિશે બીજા સાથે વાત કરો કે જેમના પર આપને વિશ્વાસ હોય. જો તમારા આરોગ્ય વિષે તકલીફ જણાય તો તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.

પ્રશ્ન-૨ જો પિડીતને તેમની જરૂરીયાતનો ખ્યાલ ન હોય અથવા રજુ ન કરી શકતા હોય તો ?

તેઓને સાંભળો, સાંભળો, સાંભળો અને તેઓના વતી બીજા કોઈનો સંપર્ક કરો. વ્યક્તિને શાંત રીતે આશ્વાસન આપો કે તમે તેને મદદ કરી શકો છો.

પ્રશ્ન-૩ જો આપણને તે વધુ પડતુ નાટક કરે છે તેવું લાગે તો ?

દરેક વ્યક્તિ ની જરૂરીયાત, અનુભવો અને જરૂરત વ્યક્ત કરવાની પદ્ધતિ આપણાથી જુદા હોઈ શકે. હંમેશા તેને સન્માન આપી તે શું કહેવા માંગે છે તે સાંભળવા પ્રયત્ન કરો.

૧૫. ઝેર

- ❖ વ્યક્તિએ ક્યા પ્રકારનું ઝેર ? કેટલું ? અને ક્યારે લીધું છે ? તે જાણવા કોશીશ કરો.
- ❖ ઈમરજન્સી વખતે આ માહિતી હોવી જરૂરી છે.
- ❖ ઝડપથી ૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા અન્યને આમ કરવા કહો.
- ❖ કદાચ લીધેલી વસ્તુ ખુબજ નુક્શાનકારક હોઈ ઝડપથી તબીબી સારવારની જરૂર પડે છે.
- ❖ વ્યક્તિને ઉલ્ટી કરાવવી નહી. ઉલ્ટી કરાવવાથી વ્યક્તિની શ્વાસનળીમાં બ્લોકેજ અને કાંકડમાં નુક્શાન થઈ શકે છે.

પ્રશ્ન-૧ ઝેર એટલે શું ?

દવાઓ, રસાયણો અને અમુક છોડ કે જે ગળવાથી માનવશરીરને નુક્શાન થાય

પ્રશ્ન-૨ વ્યક્તિએ ઝેર લીધુ છે, તેના નિશાની અને લક્ષણો શું-શું હોઈ શકે ?

વ્યક્તિને ઉલ્ટી થાય કે પેટમાં દુખાવો થાય. આસપાસમાં જોવા મળતી પીઘેલા ઝેરની ખાલી દાખડી કે શીશી.

પ્રશ્ન-૩ વ્યક્તિને ઉલ્ટી શા માટે ન કરાવવી જોઈએ ?

જો તેને કંઈ દાહક પદાર્થ પીધો હોય તો, શ્વાસમાર્ગમાં બ્લોક, સોજો કે દાઝવાની ક્રીયા થઈ શકે છે જેનાથી વ્યક્તિને વધુ દુઃખાવો થઈ શકે છે.

પ્રશ્ન-૪ ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ આવતા સુધીમાં શું કરવું જોઈએ ?

વ્યક્તિને બેસાડો અને સાંત્વના આપો.

પ્રશ્ન-૫ જો વ્યક્તિ બેભાન થઈ જાય તો ?

જો વ્યક્તિનાં શ્વાસોચ્છવાસ ચાલું હોય તો રીકવરી પોઝીસનમાં સુવડાવો અને બંધ હોય તો સી.પી.આર. આપો.

પ્રશ્ન-૬ જો વ્યક્તિ એ ઝેર પીધું છે છતા તેના શરીરમાં કોઈ નિશાની અને લક્ષણો દેખાતા નથી તો શું કરવું જોઈએ ?

૧૦૮ ને ફોન કરો અથવા બીજા કોઈને ફોન કરવા કહો.

૧૬. મચકોડ/સ્નાયુઓનું ખેંચાણ



- ❖ ઈજા થયેલા ભાગ પર કપડામાં વીંટળાયેલો બરફ એ એવું કંઈ મુકો.
- ❖ આનાથી સોજો અને દુઃખાવો ઓછા થશે.
- ❖ જો આમ કરવાથી રાહત ન જણાય તો તુરંતજ વ્યક્તિને તબીબી સારવાર માટે રીફર કરો.

પ્રશ્ન-૧ મચકોડ અને સ્નાયુઓમાં ખેંચાણનાં નિશાની અને લક્ષણો શું હોઈ શકે છે ?

જ્યારે શરીરનાં કોઈ ભાગનું ઓચીંતુ હલન-ચલન થાય ત્યારે મચકોડ કે સ્નાયુઓનું ખેંચાણ થાય છે. વ્યક્તિને સાંધા કે સ્નાયુઓનાં ભાગમાં જ્યાં ઈજા થઈ હોય ત્યાં દુખાવો અને સોજો જોવા મળે છે. જો ઈજા સાંધા પાસે થઈ હોય તો, વ્યક્તિને હલન-ચલન કરવામાં ખુબજ મુશ્કેલી પડે છે.

પ્રશ્ન-૨ જો બરફ ન હોય તો શું કરી શકાય ?

બરફની જગ્યાએ, ઠંડા શાકભાજી વગેરે ને રૂમાલ કે ટુવાલ વગેરેમાં વીંટાળી શકાય.

પ્રશ્ન-૩ આઈસ-પેકને ઈજા થયેલા ભાગ પર વધુમાં વધુ કેટલો સમય મુકી શકાય ?

પ્રાથમિક સારવાર માર્ગદર્શિકા પ્રમાણે ઈજા થયેલા ભાગ પર આઈસ પેક ૨૦ મિનીટથી વધુ સમય સુધી ન મુકી શકાય.

પ્રશ્ન-૪ આઈસ પેક મુક્યા પછી આપણે શું કરવું જોઈએ ?

ઈજા થયેલી ભાગ ને થોડો ઉપર રહે તે રીતે રાખી તેના પર પાટો બાંધો. યાદ રાખો - પાટો સખત ન હોવો જોઈએ આ માટે અવારનવાર ચેક કરતા રહો.

પ્રશ્ન-૫ શું મચકોળની પ્રાથમિક સારવાર માં રાઈસ પદ્ધતીનો ઉપયોગ કરી શકાય ?

હા, RICE પદ્ધતી એટલે,

Rest-આરામ

Ice-બરફ



Comfortable Support (such as an elasticated bandage)-ટેકો આપવો

ઈજા થયેલા ભાગને ઊંચો કરવો

પ્રશ્ન-૬ શું આપણે એમ્બ્યુલન્સને બોલાવવી જોઈએ ?

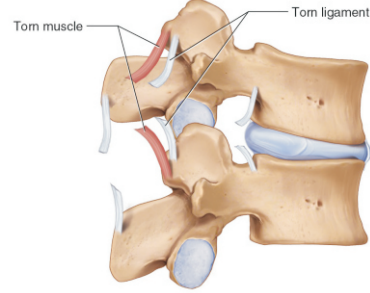
મોટા ભાગે, ઈજા થયેલા ભાગ પર આઈસ પેક (બરફ) મુકવાથી આરામ મળી રહે છે. જો ફેક્ચર કે વધુ ઈજાની શક્યતા જણાતી હોય તો, તુરંત જ વ્યક્તિને તબીબી સારવાર માટે રીફર કરવો.

પ્રશ્ન-૭ શું આવા વખતે ઈજાગ્રસ્ત ભાગને વારાફરતી ઠંડો અને ગરમ કરવામાં આવે છે તે સાચું છે ?

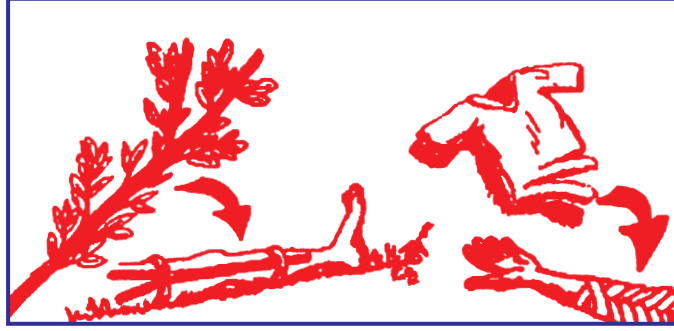
પ્રાથમિક સારવારમાં ફક્ત આઈસ પેક કે ઠંડુ કરવાની જ ભલામણ કરવામાં આવે છે, ક્યારેય પણ શેક કરવો નહીં.

પ્રશ્ન-૮ સ્ટ્રેઈન અને સ્પ્રેઈનમાં શું તફાવત છે ?

જ્યારે સ્નાયુઓમાં ઈજા પહોંચે તેને સ્પ્રેઈન અને સાંધાઓમાં ઈજા પહોંચે તેને સ્ટ્રેઈન કહે છે.



- તેનો પ્રાથમિક સારવાર સિવાય અન્ય કામમાં ઉપયોગ ન કરવો.
- પ્રાથમિક સારવારની પેટીને હંમેશા હાથવગી રાખવી.



પ્રાથમિક સારવારની પેટીનાં પ્રકારો

- નાની : ઘર, શાળા, દુકાન, કાર, કે પ્રવાસમાં જતી સમયે.
- મધ્યમ : મધ્યમ કદનાં કારખાનાઓ માટે તેમજ ક્રીકેટ મેચ, પગપાળા સંઘ અને મેળાઓ વખતે.
- મોટી : મોટા કદનાં કારખાનાઓ માટે.

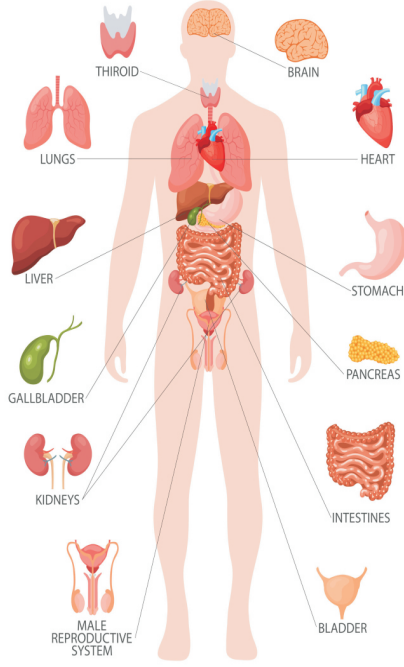
પ્રાથમિક સારવારની પેટીની મુખ્ય સાધન સામગ્રી

૧. કીટ (બેગ, પેટી કે બગલ થેલો)
૨. કીટમાં રહેલા સાધનોની યાદી

૩. સ્થાનિક ઈમરજન્સી નંબરોની યાદી
૪. નજીકનાં સગા સંબંધીઓની યાદી
૫. નોટબુક અને પેન
૬. ટોચ (બેટરી સેલ સાથે)
૭. મીણબત્તી
૮. માચીસ
૯. જંતુરહિત હાથ મોજા
૧૦. સેફ્ટી ગોગલ્સ
૧૧. ચહેરાનું માસ્ક
૧૨. આંગળા, હાથ પગનાં માપની જંતુરહિત પટ્ટીઓ
૧૩. દાઝવા પર લગાવવા માટેની જંતુરહિત પટ્ટીઓ
૧૪. બેન્ડ એઈડ
૧૫. ૫ ૫ અને ૭.૫ ની સાઈઝનાં રોલર પાટા
૧૬. ત્રિકોણાકાર પાટા
૧૭. એડહેસીવ પાટો
૧૮. જંતુરહિત રૂ
૧૯. આંખ માટેના ગોઝ પીસ
૨૦. એડહેસીવ પ્લાસ્ટર
૨૧. સેફ્ટી પીન
૨૨. જેન્સન વાયોલેટ (કોઈપણ એન્ટીસેપ્ટીક દા.ત. ડેટોલ સેવલોન)
૨૩. ઓ આર એસ પેકેટ

૨૪. ૧૨.૫ સેમિ સાર્ઝની કાતર
૨૫. સીપીઆર માર્ક
૨૬. ચિપિયો
૨૭. હાથ અને પગને ટેકો આપવા માટે લાકડાની સ્પિલન્ટ
૨૮. આંખો સાફ કરવા માટેનો કપ (આઈવોશ કપ)
૨૯. પ્રાથમિક સારવારની માર્ગદર્શીકા

૧૮. માનવ શરીર રચના અને તેના કાર્યો



પ્રાથમિક સારવાર આપનાર વ્યક્તિને શરીરનાં અવયવોનાં સ્થાન તેમની સંખ્યા, રચના તથા કાર્ય વિશેનો સાધારણ ખ્યાલ હોવો જરૂરી છે.

શરીરના બંધારણમાં હાડકા, સ્નાયુઓ (માંસપેશીઓ), લોહીની નળીઓ, ચેતાતંત્ર નીચે તાઓ (નર્વઝ), સંયોજક

પેશીઓ (કનેક્ટીવીટીસ્યુઝ), અને ચામડી મુખ્યત્વે ભાગ ભજવે છે.

શરીરના સંચાલનમાં શરીરનાં જુદા-જુદા વિભાગો (તંત્રો) મુખ્ય ભુમિકા ભજવે છે. આ તંત્રોમાં ચેતાતંત્ર, પાચનતંત્ર, શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણતંત્ર, કંકાલતંત્ર, સ્નાયુતંત્ર, ઉત્સર્જનતંત્ર અને પ્રજનનતંત્ર એ મુખ્ય છે.

કંકાલતંત્ર

અસ્થિઓ (હાડપીંજર)

માનવશરીરમાં કુલ ૨૧૩ હાડકાં હોય છે.

હાડપીંજરનાં કાર્યો :-

હાડકાં શરીરને આકાર અને મજબુતાઈ આપે છે. સ્નાયુ શરીરના હલન-ચલનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. સ્નાયુ તથા પેશીઓને આધાર આપી શરીરનું માળખું બનાવે છે. શરીરનાં નાજુક અવયવો જેવાકે, મગજ, હૃદય, લીવર (યકૃત), બરોળ અને કીડનીને રક્ષણ આપવાનું કામ કરે છે.

હાડકાનાં પોલાણમાંનો બોર્નમેરો શરીરનાં લોહીમાં ના કણોનું ઉત્પાદન કાર્ય કરે છે.

સાંધા :

બે કે ત્રણ હાડકા એકબીજાનાં સંસર્ગમાં આવી જે વિશિષ્ટ રચના કરે છે, તેને સાંધા કહેવાય છે.

૧. સ્થિર સાંધા ૨. ચલિત સાંધા

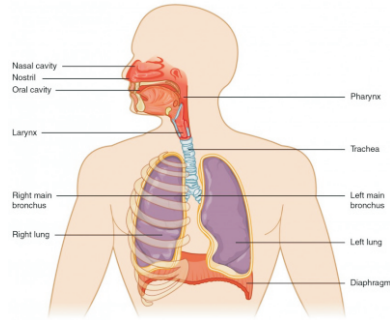
સ્નાયુઓ

સ્નાયુઓ એ ઘણાબધા તાંતણાઓ(fibers) નો સમૂહ છે. શરીરના અવયવોનાં હલન ચલન અને તેમની ક્રીયા સ્નાયુ દ્વારા થાય છે. સ્નાયુઓ બે પ્રકારનાં હોય છે.

૧. સ્વૈચ્છિક સ્નાયુઓ : જે આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે કામ કરે છે. દા.ત. પગના સ્નાયુઓ

૨. અનૈચ્છિક સ્નાયુઓ : જે આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે કામ કરતા નથી. દા.ત. હૃદયનાં સ્નાયુઓ, પાચનતંત્ર અને ઉત્સર્જનતંત્રના સ્નાયુઓ.

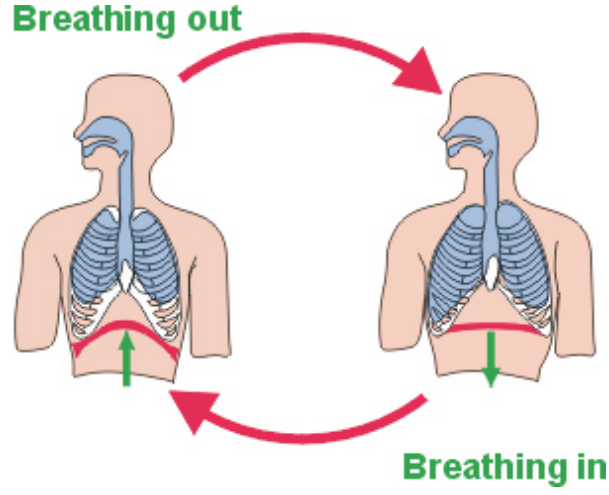
શ્વાસનતંત્ર :



મનુષ્યનું જીવન ટકાવી રાખવા માટે હવામાંનો પ્રાણવાયુ(ઓક્સીજન) જરૂરી છે. પુખ્ત વયની વ્યક્તિમાં શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રીયા દર

એક મિનીટે ૧૫ થી ૨૦ વખત થાય છે.

હવામાંનો પ્રાણવાયુ શ્વાસનળી મારફતે ફેફસામાં જાય છે. ત્યાંથી લોહીની નળી મારફતે તે હૃદય અને ત્યાંથી શરીરનાં જુદા જુદા અંગોમાં જાય છે. તેજ રીતે બધા અંગોમાંથી.



આવતો કાર્બનડાયોક્સાઇડ વાયુ ફેફસા દ્વારા ઉચ્છવાસમાં બહાર નીકળે છે.

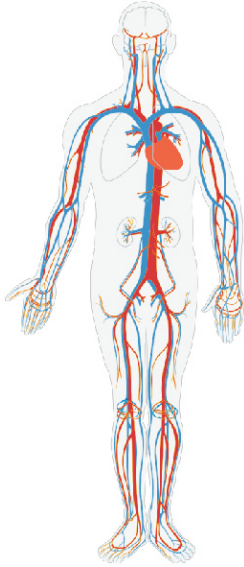
શ્વાસનક્રીયામાં અવરોધ ઉભો થાય તો શરીરના અંગોને ઓક્સીજન મળે નહીં અને મૃત્યુ થઈ શકે છે. આવા વખતે અવરોધ દુર કરી કુબ્રીમ શ્વાસોચ્છવાસ આપી શકાય છે.

ઉત્સર્જનતંત્ર :

શરીરમાંથી અશુદ્ધીઓ સાફ કરી તેને દુર કરવાનું કાર્ય કરે છે. જેમાં મુત્રપીંડ તથા ચામડી મુખ્ય છે.

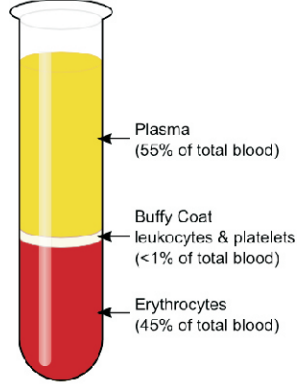
પાચનતંત્ર :

મો દ્વારા ખાધેલો ખોરાક જુદી જુદી પ્રક્રીયામાંથી પસાર થાય અને તેમાંથી વધેલો કચરો મળ માર્ગે બહાર આવે છે. ખોરાક પાચનની પ્રક્રીયામાં પાચનતંત્રના જુદા જુદા અવયવો જેવા કે માં, અણનળી, જઠર, નાનું આંતરડું, મોટું આંતરડું, મળમાર્ગ, વગેરે કાર્ય કરે છે. જેમાંથી ઝરતાં પાચન રસો આ પ્રક્રીયામાં ભાગ લે છે.



રુધિરાભિસરણતંત્ર : હૃદય-લોહિનું પરિભ્રમણ

લોહી આપણા શરીરનાં બધા જ અંગોને પ્રાણવાયુ (ઓક્સિજન) તથા ઉપયોગી તત્વો પહોંચાડવાનું કાર્ય કરે છે હૃદય આ લોહીને જુદા જુદા અંગો સુધી પહોંચાડવા માટેના યંત્રનું કાર્ય કરે છે. ફેફસા

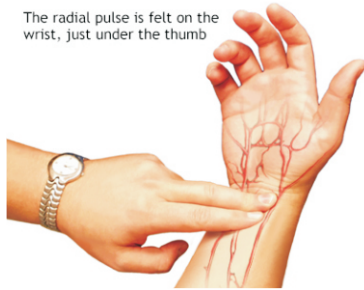


લોહી શરીરનાં અંગોને પહોંચાડવામાં આવે છે. અને અંગોનું અશુદ્ધ લોહિ શિરાઓ મારફતે ફેફસામાં શુદ્ધથવ આવે છે.

સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત અને પુખ્ત વયનાં પુરુષોમાં પાંચ થી છ લીટર તેમજ સ્ત્રીઓમાં ચાર થી પાંચ લીટર લોહી હોય છે.

નાડીનાં ઘબકારા :

હૃદય જ્યારે સંકોચાય ત્યારે તેમાં એકઠું થયેલું લોહી ઘમનીઓ મારફતે શરીરનાં વિવિધ અંગોમાં પહોંચે છે.



ઘમનિની દીવાલ સ્થિતીસ્થાપક હોવાથી હૃદયના સંકોચનથી ઉત્પન્ન થતું દબાણ નાડીના ઘબકારા રૂપે અનુભવી શકાય છે.

સામાન્ય રીતે નાડીના

ઘબકારા કાંડાની આગળની બાજુએ અંગુઠા તરફ ત્રણ આંગળીનું દબાણ આપવાથી માપી શકાય છે. જેને રેડીયલ પલ્સ કહે છે.

સામાન્ય રીતે વ્યાયમ દરમ્યાન અથવા વિવિધ લાગણીના આવેગ વખતે નાડીના ઘબકારા વધી જાય છે. મન શાંત હોય ત્યારે તથા આરામની પળોમાં ઘબકારા ઓછા હોય છે. તાવમાં, ઈજાને લીધે, શરીરનું લોહી વહિ ગયું હોય તેવા સંજોગોમાં અથવા એનિમિયા વગેરેમાં નાડીનાં ઘબકારા વધી જાય છે.



જ્ઞાનતંત્ર :

શરીરની બધી ક્રીયાઓ જ્ઞાનતંત્ર મારફતે થાય છે. જ્ઞાનતંત્રમાં મુખ્યત્વે મગજ, કરોડરજ્જુ, અને જ્ઞાનતંતુઓનો સમાવેશ થાય છે. મગજ કે કરોડરજ્જુને થતી ઈજા ખુબજ જોખમી હોય છે. કારણકે તેનાથી કાયમી ખોડ રહેવાની અથવા જાન ગુમાવવાની નોબત આવી શકે છે.

રેડ કોસનાં સાત મૂળભૂત સિધ્ધાંતો

માનવતા



નિષ્પક્ષતા



તટસ્થતા



એકતા



સ્વયંસેવા



સ્વતંત્રતા



વૈશ્વિકતા



-: પ્રયોજક અને પ્રકાશક :-
ઈન્ડિયન રેડ ક્રોસ સોસાયટી
ગુજરાત રાજ્ય શાખા



**ઈન્ડિયન
રેડ ક્રોસ
સોસાયટી**

ગુજરાત રાજ્ય શાખા

“રેડ ક્રોસ ભવન” જુના વાડજ સર્કલ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩

ફોન : ૦૭૯-૨૭૫૫૭૦૫૫/૫૬, ૦૭૯-૨૭૫૫૮૨૩૦

Email : ircsguj@hotmail.com

Web : www.redcrossgujarat.org