ರೋಗಿಯ ಜೀವರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಮರ್ಮಾಘಾತ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮನೋಗತ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದರೆ ರೋಗಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಸಿಗುವ ತನಕ ನೀಡಲಾಗುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉಪಚಾರವಾಗಿದೆ ! ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡಭರಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಗಳಂತಹ ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ, ಆಧುನಿಕ ಯಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದುರ್ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚಳ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಂಬರುವ ಮೂರನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಪತ್ತುಗಳು, ದಂಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ನಾಗರಿಕನೂ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ' ಪಡೆಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವುದು ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಸಿಗುವ ತನಕದ ಕಾಲಾವಧಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಈ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಸಾವಿನ ದ್ವಾರದಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ೩ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾಚಕರ ಅನುಕೂಲತೆಗಾಗಿ ಉಳಿದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯನ್ನೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ವಾಚಕರು ಈ ಮಾಲಿಕೆಯ 'ಖಂಡ ೧'ನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆ', 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳಿರಬೇಕು ?', 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗಾಗಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು', 'ರೋಗಿಗಳ ರೋಗದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?' ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು 'ಖಂಡ ೨' ಮತ್ತು 'ಖಂಡ ೩' ರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ 'AB-CABS' ಎಂಬ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ೨೦೧೦ನೇ ಇಸವಿಯಿಂದ ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಲಾಗಿದೆ. (ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ABC – ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು DRSABCD – ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.) ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ

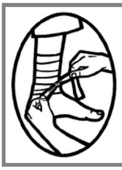
ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ 'ಲಕ್ಷಣಗಳು' ಈ ಶಬ್ದವನ್ನು ರೋಗಿಯು ಹೇಳಿದ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು (Symptoms), ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು (Signs) ಎಂಬ ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನೂ ವಾಚಕರು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ'ಯನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ಪಡೆಯುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಮೂರೂ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೧೪೦ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವಿಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕೃತಿ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ'ಯನ್ನು ಪಡೆದು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ನಾಗರಿಕರೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂಬರುವ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯೂ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ'ವಾಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! – ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಂದೇ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ೨-೩ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ !

ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಬಗೆಗಿನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಡದೆ ಅದನ್ನು ೨–೩ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಗ್ರಂಥಗಳ ವಿಷಯ ವಿಸ್ತರಿಸುವಾಗ ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದ / ಭಾಗದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗವನ್ನೇ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಡಲು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಯೋಜಕರನ್ನು ಮಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ವಾಚಕರು ವಿಭಜನೆಯ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇವೆ. – ಸಂಕಲನಕಾರರು



ಅಧ್ಯಾಯ ೧

ಕಾಲದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ !

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ೧೭

೨. ಮುಂಬರುವ ಭೀಕರ ಕಾಲವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಲಿಯಿರಿ ! ೧೮

೨ ಅ. ಮೂರನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ ೧೮

೨ ಆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ವಿಪತ್ತುಗಳು ೧೮

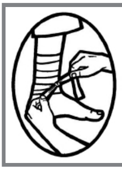
೩. ವಿಪತ್ತುಗಳ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಇತರ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಸ್ವತಃ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕ'ರಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ! ೧೯

೪. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಸರಕಾರದ ಕರ್ತವ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ ! ೨೦

೫. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಲಿಯುವುದು 'ಕಾಲಕ್ಕನುಸಾರ ಯೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ'ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ! ೨೦

'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ' ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣಗಳು

ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ಜನಜಾಗೃತಿ ಸಮಿತಿ ಸ್ವಭಾಷಾಭಿಮಾನಿಯಾಗಿವೆ. ಸನಾತನವು 'ಸ್ವಭಾಷಾರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಭಾಷಾಶುದ್ಧಿ ಚಳುವಳಿ'ಗಾಗಿ ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗಲೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಂಗ್ಲ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಲಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದೇರೀತಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡದ ಪರ್ಯಾಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ವಾಚಕರಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಠಿಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಶಃ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾರಸ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲೂಬಹುದು. ವಾಚಕರು ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂಬರುವ ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಂಗ್ಲ ಶಬ್ದಗಳ ಬದಲು ಸ್ವಭಾಷೆಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.



ಅಧ್ಯಾಯ ೨

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ವಿವೇಚನೆ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ೨೨

೨. ಮೂಲಭೂತ ಉದ್ದೇಶಗಳು ೨೨

೩. ಇತಿಹಾಸ ೨೨

೪. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು ೨೩

೪ ಅ. ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಗುಣಗಳು ೨೩

೪ ಅ ೧. ವ್ಯವಸ್ಥಿತತೆ   ೪ ಅ ೨. ಮಿತವ್ಯಯ ೨೩

೪ ಅ ೩. ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ, ಚಾತುರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನವೃತ್ತಿ ೨೩

೪ ಅ ೪. ಸಂಘಟನಾಕೌಶಲ್ಯ   ೪ ಅ ೫. ನೇತೃತ್ವಗುಣ ೨೩

೪ ಆ. ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳು ೨೪

೪ ಆ ೧. ನಿರ್ಭಯತೆ   ೪ ಆ ೨. ತಾಳ್ಮೆ ೨೪

೪ ಆ ೩. ಆಜ್ಞಾಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ೨೪

೪ ಇ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುಣಗಳು ೨೪

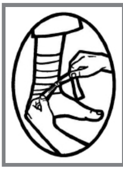
೪ ಇ ೧. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಸಾಧನೆ' ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ೨೪

೪ ಇ ೨. ಅಖಂಡ ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವುದು ೨೪

೪ ಇ ೩. ಕರ್ತೃತ್ವವನ್ನು ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದು ೨೪

೪ ಇ ೪. ಪ್ರೀತಿ (ನಿರಪೇಕ್ಷ ಪ್ರೇಮ) ೨೫

೫. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ? ೨೫



ಅಧ್ಯಾಯ ೩

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳು

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸೂಚನೆಗಳು ೨೬

೨. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ಆವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳು ೨೭

೨ ಅ. ಡ್ರೆಸಿಂಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಡೇಜಸ್ (Dressings and Bandages) ೨೭

೨ ಆ. ಔಷಧಿಗಳು ೨೮

೨ ಇ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಧನಗಳು ೨೮

೨ ಈ. ವಿವಿಧ ಸಂಪರ್ಕ ಕ್ರಮಾಂಕಗಳು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸಗಳನ್ನು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ ೨೯

೨ ಉ. ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು ೨೯

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳು

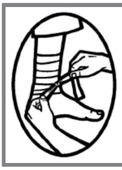
ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಲ್ಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ಚತುಷ್ಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ) ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿರುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

೧. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸೂಚನೆಗಳು

ಅ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯು ಲೋಹ (ಉದಾ. ತಗಡಿನ) ದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ' ಎಂದು ಬರೆದಿರಬೇಕು.

ಆ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವಂತಹ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲು ಆಗುವಂತಹ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಒಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಇ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.



ಅಧ್ಯಾಯ ೪

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗಾಗಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರೋಗಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವುದು ೩೧

೧ ಅ. ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರಕನಿಗೆ ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ (ಆಪತ್ಕಾಲದ ಸಹಾಯ ಕೇಂದ್ರ, ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ) ಸಹಾಯದ ಹೊರತು ಘಟನಾಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದು ೩೧

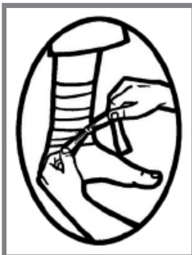
೧ ಆ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ (ಆಪತ್ಕಾಲದ ಸಹಾಯ ಕೇಂದ್ರ, ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ) ಸಹಾಯದಿಂದ ದುರ್ಘಟನಾಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸಬೇಕಾಗುವುದು ೩೧

೨. ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಪಘಾತಪೀಡಿತ ಅಥವಾ ರೋಗಿಗಳಾಗಿರುವುದು ೩೮

ಭಾವೀ ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ಔಷಧಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಹಾಗೆಯೇ ದಿನನಿತ್ಯಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ !

ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ಚೇತನಾ) ವಹನ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಾಯ (೨ ಖಂಡ)

ಶರೀರದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ಚೇತನಾ) ವಹನ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಹುಡುಕಿ ದೂರಗೊಳಿಸುವ ನೂತನ ಉಪಾಯವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ತಮಗೆ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಿ !



ಅಧ್ಯಾಯ ೫

ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಅವಯವಗಳ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ತಪಾಸಣೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರೋಗನಿರ್ಣಯ (ಡಯಾಗ್ನೊಸಿಸ್) ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ? ೪೦

೨. ರೋಗಿಯ ಅವಯವಗಳ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ! ೪೦

೨ ಅ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವ ರೋಗಿ ೪೦

೨ ಆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡದಿರುವ ರೋಗಿ ೪೧

೨ ಆ ೧. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡದಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಭಾಳಿಸಿ ! ೪೧

೨ ಆ ೧ ಅ. ರೋಗಿಯು ಅಂಗಾತವಾಗಿರುವುದು (ಬೆನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗಲಿರುವುದು) ೪೧

* ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಆವಶ್ಯಕವಿರುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ! ೪೧
* ರೋಗಿಯ ನಾಡಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ! ೪೨
* ರೋಗಿಯು ಮರಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್ (ತುರ್ತು ರೋಗಿವಾಹಕ) ಕರೆಸಿ ! ೪೨

೨ ಆ ೧ ಆ. ರೋಗಿಯು ಬೋರಲಾಗಿರುವುದು (ಎದೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗಲಿಸಿ) ೪೨

* ರೋಗಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ! ೪೨

೩. ರೋಗಿಯ ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದ ವರೆಗಿನ ಅವಯವಗಳು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ! ೪೪

ಅಧ್ಯಾಯ ೬

ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೃತಿಗಳು

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ‘ಮೂಲಭೂತ ಜೀವರಕ್ಷಣೆ ಸಹಾಯ (ಬೇಸಿಕ್ ಲೈಫ್ ಸಪೋರ್ಟ್)’ ಎಂದರೇನು ? ೫೧

೨. ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕಾದ AB-CABS ಪದ್ಧತಿ ೫೧

೩. ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೃತಿಗಳು ೫೩

೪. ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾರ್ಗವು (AB-CABS ನಲ್ಲಿನ ಮೊದಲ A - Airway ?) ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ! ೫೩

೫. ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟ (AB-CABS ನಲ್ಲಿನ ಮೊದಲ B - Breathing ?) ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ ! ೫೩

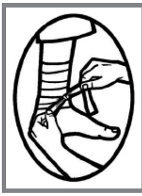
೬. ‘ಹೃದಯ-ಶ್ವಾಸ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ತಂತ್ರ’ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿ ೫೩

೭. ಏಳು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ-ಶ್ವಾಸ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ? ೫೭

೮. ಒಂದರಿಂದ ಏಳು ವರ್ಷದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೃದಯ-ಶ್ವಾಸ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ? ೬೭

೯. ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಯ (ಮಗುವಿನ) ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ-ಶ್ವಾಸ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ? ೬೮

೧೦. ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆ ದೂರವಾಗಿ ಅವನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡತೊಡಗಿದರೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು (AB-CABS ನಲ್ಲಿನ S) ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ! ೭೩



ಅಧ್ಯಾಯ ೭

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು : ಮರ್ಮಾಘಾತ (ಶಾಕ್) ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯೂಹದ ಘಟಕಗಳು **೭೬**

೨. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ : ವ್ಯಾಖ್ಯೆ, ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ **೭೮**

೨ ಅ. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಎಂದರೇನು ? ೭೮

೨ ಆ. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಮಹತ್ವ ೭೯

೨ ಇ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ? ೭೯

೩. ನಾಡಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ? **೮೦**

೩ ಅ. 'ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ' ಎಂದರೇನು ? ೮೦

೩ ಆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ನಾಡಿಗಳು ೮೦

೩ ಆ ೧. ಮಣಿಗಟ್ಟಿನ ನಾಡಿ (ರೇಡಿಯಲ್ ಪಲ್ಸ್) ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ? ೮೧

೩ ಆ ೨. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನಾಡಿ (ಕ್ಯಾರೋಟಿಡ್ ಪಲ್ಸ್) ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ? ೮೧

೩ ಇ. ನಾಡಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು ? ೮೨

೪. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಂದರೇನು ? **೮೩**

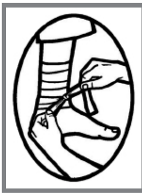
೫. ಮರ್ಮಾಘಾತ (ಶಾಕ್) ಮತ್ತು ಅದರ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ **೮೩**

೬. ಮರ್ಮಾಘಾತದ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ **೮೫**

೬ ಅ. ಎನಾಫೈಲೆಕ್ಟಿಕ್ ಶಾಕ್ ೮೫

೬ ಆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ೮೬

೭. ಮೂರ್ಛೆ (ಫೇಂಟಿಂಗ್, ಸಿಂಕಪಿ) ಹೋದ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ **೮೮**



ಅಧ್ಯಾಯ ೮

ನರವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ನರವ್ಯೂಹದ ಘಟಕಗಳು ೯೨

೨. ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರೀಕ್ಷಣೆ ೯೩

೩. ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದ ರೋಗಿಗೆ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೯೪

೩ ಅ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಪದ್ಧತಿಗನುಸಾರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕನುಸಾರ ಆವಶ್ಯಕ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ! ೯೪

೩ ಆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿ ('ರಿಕವರಿ ಪೊಸಿಷನ್'ನಲ್ಲಿ) ಯಲ್ಲಿಡಿ ! (ರೋಗಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಪದ್ಧತಿ) ೯೪

೩ ಇ. ಇತರ ಅಂಶಗಳು ೯೮

೪. ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು (ಹೆಡ್ ಇಂಜ್ಯುರಿ) ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೯೮

೪ ಅ. ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸೌಮ್ಯ ಆಘಾತವಾಗುವುದು (ಕಂಕಶನ್) ೯೯

೪ ಆ. ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ಆಘಾತವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ತಲೆ ಬುರುಡೆಯ ಕೆಲವು ಭಾಗ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುವುದು (ಕಂಪ್ರೆಶನ್) ೯೯

೫. ಸೆಳವು (ಕನ್ವಲ್ಜನ್ಸ್) ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೧೦೧

೫ ಅ. ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೆಳವು/ಸೆಟೆತ ಬರುವುದು ೧೦೧

೫ ಆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೆಳವು (ಫಿಟ್ಸ್) ಉಂಟಾಗುವುದು ೧೦೪

೬. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಲಕ್ವಾ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್) ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೧೦೬

೭. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೧೦೭