அலகு

7

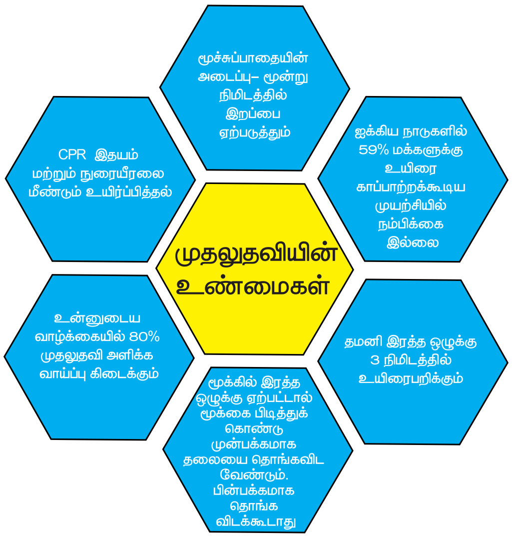
முதலுதவி மற்றும் அவசர சிகிச்சை

கற்றல் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் முடிவில் மாணவர்கள் அறிந்து கொள்வது

1. முதலுதவி – வரையறுத்தல்
2. முதலுதவியின் கொள்கைகளை வரிசைப்படுத்துதல்
3. அதிர்ச்சியில் முதலுதவி பற்றி விளக்குதல்
4. நீரில் மூழ்கியவருக்கு முதலுதவி சிகிச்சை பற்றி அறிதல்
5. காயம், எலும்பு முறிவு மற்றும் இரத்த கசிவிற்கான முதலுதவி செயல் முறைகளை விளக்குதல்
6. வெவ்வேறு வகையான வெப்ப அசாதாரண சூழ்நிலைகளை கையாளுதல் பற்றி அறிதல்.
7. விஷம் அருந்தியவர்களுக்கு உடனடியாக அளிக்கப்படும் சிகிச்சை பற்றி விளக்குதல்
8. முதலுதவிப் பெட்டியை விளக்குதல்.

பாதுகாப்பற்றவர்க்கு முதலுதவி பாதுகாப்பளிக்கிறது – F.S Hughes



7.1 முன்னுரை

நாம் வாழுகின்ற, வேலை செய்கின்ற, படிக்கின்ற மற்றும் விளையாடும் இடங்களில் காயங்கள், உடல்நலக்குறைவு அல்லது திடீரென அவசர சிகிச்சை தேவைப்படாத நாட்களே இல்லை. இந்த மாதிரி சூழ்நிலைகளில் கட்டு கட்டுதல் மட்டுமின்றி மோசமான அல்லது உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படுகின்ற நிலைகளும் ஏற்படலாம். விபத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர் அல்லது திடீரென நோய்வாய்ப்பட்டவருக்கு அளிக்கக்கூடிய முதல் உதவி பின்னால் ஏற்படக்கூடிய பெரிய மருத்துவ பிரச்சினைகளை தடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும். முக்கியமாக உயிரைக்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 139 28/04/2022 12:43:27

காப்பாற்றக் கூடியதாக இருக்கும்.

பழங்காலத்திலிருந்தே முதல்உதவி என்பது நடைமுறையில் உள்ளது. முதல்உதவி என்னும் கருத்தானது ஜெனரல் எஸ்மார்ச் (1823 – 1908) எனும் புகழ்பெற்ற அறுவைச்சிகிச்சை நிபுணரால் உருவாக்கப்பட்டது.

இங்கிலாந்தில் செயின்ட்ஜான் ஆம்புலன்ஸ் சங்கம் 1877–ல் தொடங்கப்பட்டது. செஞ்சிலுவைச் சங்கமானது 1920–ல் 400க்கும் மேற்பட்டகிளைகளுடன் இந்தியா முழுவதும் துவங்கப்பட்டது.

7.2 வரையறைகள்:

மருத்துவஉதவி:

வீட்டிலோ அல்லது மருத்துவமனையிலோ பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மருத்துவரால் வழங்கப்படும் சிகிச்சையைக் குறிக்கும்.

முதல்உதவி:

முதல்உதவி என்பது காயம் ஏற்பட்ட அல்லது உடல்நலக்குறைவுள்ள நபருக்கு தகுதியான மருத்துவர் வரும்வரை கிடைக்ககூடிய பொருட்களைக் கொண்டு உடனடியாக மற்றும் தற்காலிகமாக வழங்கப்படும் கவனிப்புமுறை எனலாம். முதல்உதவி என்பது இதனுடன் முடியவில்லை. சம்மந்தப்பட்ட நபருக்கு வழங்க வேண்டிய சிகிச்சையின் (Secondary Aid) தேவையைக் குறிக்கிறது. இதுஉயிரியல், மருத்துவம் மற்றும் அறுவைச்சிகிச்சை ஆகியவற்றின் அறிவின் அடிப்படையைக் கொண்டது. இது ஒரு உயிர்காக்கும் திறனாகும்.

முதல் உதவியாளர்:

மருத்துவ உதவி கிடைக்கும்வரை, விபத்துநடந்த இடத்திலேயே அவசரகால உதவியை வழங்கும் நபர் ஆவார். தகுந்த மருத்துவ உதவிவரும் வரை, முதல்உதவி குறித்த ஆழமான அறிவுகொண்ட செவிலியரால் மட்டுமே திறனுள்ள சேவையை விபத்துக்காலங்களில் மற்றும் உடனடியான உடல்நலக்குறைவு உள்ள சூழலில் உயிர்காக்கும் வாய்ப்புக்களை பாதுகாத்து மேலும் காயம் அல்லது உடல்நலக்குறைவு மோசமாகாமல் தடுக்கமுடியும்.

7.3 முதல் உதவியின்விதிகள் மற்றும் குறிக்கோள்கள்:

முதல்உதவியின் மிக முக்கிய(Golden Rules) விதிகள்

- முதலாவது விரைவாகவும், அமைதியாகவும், பதற்றமில்லாமலும் செயல்பட வேண்டும்.
- நோயாளி மற்றும் அவரது உறவினர்களுக்கு நம்பிக்கையுடன் கூடிய ஆறுதலை வழங்கவேண்டும்.
- சுவாசித்தலில் பிரச்சனை இருந்தால் உடனடியாக செயற்கை சுவாசத்தை தொடங்கவும்.
- இரத்தஓட்ட பிரச்சனை ஏற்பட்டால் வெளிப்புற இருதய அழுத்த (External cardiac massage) செயல்முறையை தொடங்கவும்.
- விபத்துக்கு காரணமானது அங்கே இருக்குமாயின் அதனை நீக்கு அல்லது அவரை அவ்விடத்தில் இருந்து அகற்றவும்.
- அமைதியாகவும், முறைப்படியும், விரைவாகவும், மென்மையாகவும் நோயாளியை கையாளவேண்டும்.
- நோயுற்றவரை எடுத்துச்செல்ல ஏற்பாடுகள் முடியும் வரை நோயுற்றவரை அங்கேயே வைக்கவும்.

- கீழ்க்கண்டவற்றை பார்த்து முதலில் அதற்கு சிகிச்சை அளிக்கவும்,

  அ. சுவாசம் நின்று போயிருத்தல்

  ஆ. இரத்தப் போக்கு

  இ. சுயநினைவற்ற நிலை

- நோயுற்றவருக்கும், உறவினருக்கும் அதிர்ச்சியை குறைப்பதற்கு நம்பிக்கையூட்டவும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை விரைவில் குணமடைய ஏதுவான நிலையில் வைக்க வேண்டும்.
- அதிக கூட்டம் சேரவிடாதே. நோயாளிக்கு தூய்மையான காற்று தேவைப்படும். உனக்கு உதவ யாராவது முன் வருவார்களானால் அவர்களது உதவியையும், காவல் துறையின் உதவியையும் நாடு. கூட்ட நெரிசலை சரி செய்ய உதவியை நாடு.
- காயத்தின் தன்மையை அறிந்து அதற்கு முதலுதவி அளிக்கவும், அதுமிக முக்கியம், கிடைக்கக்கூடிய முதலுதவி பொருட்களை பயன்படுத்து. அப்படி ஒன்றும் அகப்படவில்லை என்றால் உள்ளதைக் கொண்டு உருவாக்கு.
- முடிந்த அளவு விரைவாக மருத்துவ உதவியை நாடு. நோயாளியை எடுத்துச் செல்ல வாகனத்தை ஏற்பாடு செய்யவும். உறவினர்களுக்கு செய்தி அனுப்பவும்.
- மருத்துவ உதவி கிடைக்கும் வரை நோயுற்றவருடன் தங்கி இருந்து அவரை உற்று நோக்கிக் கொண்டு முதலுதவி அளித்துக் கொண்டிரு.
- தேவைக்கு அதிகமாக எதையும் செய்ய முயலாதே. நோயுற்றவரின் நிலை மோசமாகாதபடி இருக்கவும், உயிரை காப்பதற்கும் தேவையான குறைந்த முதலுதவியை மட்டுமே செய்.
- தேவைக்கு அதிகமாக ஆடைகளை நீக்காதே. இதுவே அதிர்ச்சிக்கு காரணமாக மாறிவிடும்.
- சுயநினைவற்றவருக்கும், உள் உறுப்புகளில் காயம் அடைந்தவருக்கும், விரைவில் அறுவை சிகிச்சைக்கு செல்ல விரும்புபவருக்கும் வாய் வழியாக எதுவும் கொடுக்க வேண்டாம்.

7.4 தீவிபத்து:

தீவிபத்து ஏற்பட்ட இடத்தில் விபத்துப்பற்றி விரைவாகவும், தெளிவாகவும் அறிந்துகொள்வது முக்கியம். தீயானது மிக விரைவில் பரவக்கூடியது. எனவே பாதிப்புக்கு வாய்ப்புள்ளவர்களை எச்சரிக்க வேண்டும். மேலும் தீயணைப்புத்துறைக்கு உடனடியாக தகவல் கொடுக்க வேண்டும்.

தீவிபத்து நடந்த இடத்தில் எப்போதும் நில், கவனி, வேகமாக உள்ளே நுழையாதே என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் எளிதில் தீப்பற்றக்கூடிய அல்லது வெடிக்கக்கூடிய பொருள்கள், நச்சுப்புகை

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 141 28/04/2022 12:43:27

தீ விபத்து நேரங்களில் மின்தூக்கியில் (lift) செல்லக் கூடாது.

அல்லது மின்சார இணைப்பால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

தீவிபத்து கட்டிடத்திலிருந்து வெளியேறுதல்

- தீவிபத்து எச்சரிக்கைமணியை அழுத்தவும்
- வெளியேறும்போது பின்னால் உள்ள கதவுகளை மூடவும்
- வேகமாக ஓடவேண்டாம். ஆனால் வேகமாகவும், பதற்றமின்றியும் நடக்கவும்.

ஆடையில் தீப்பற்றினால்

அ) பாதிக்கப்பட்ட நபரை வேகமாக ஓடவிடாமலும், பதற்றமடையாமலும் இருக்கும் வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் எந்தவொரு அசைவோ அல்லது காற்றோ தீ ஜூவாலையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

ஆ) பாதிக்கப்பட்ட நபரை தரையில் தள்ளிவிட வேண்டும்.

இ) பாதிக்கப்பட்ட நபரை கோட்டு, திரைச்சீலை, போர்வை மற்றும் சாக்குப்பை போன்றவற்றைக் கொண்டு (காற்று உள்ளே புகாவண்ணம்) இறுக்கி சுற்ற வேண்டும்.

ஈ) பாதிக்கப்பட்ட நபரை தீ அணையும்வரை தரையில் உருட்ட வேண்டும்.

உ) தண்ணீர் அல்லது தீப்பிடிக்காத திரவம் இருந்தால் பாதிக்கப்பட்டவரின் மீது தீ அணையும் வரை தேவையான அளவு ஊற்றவேண்டும்.

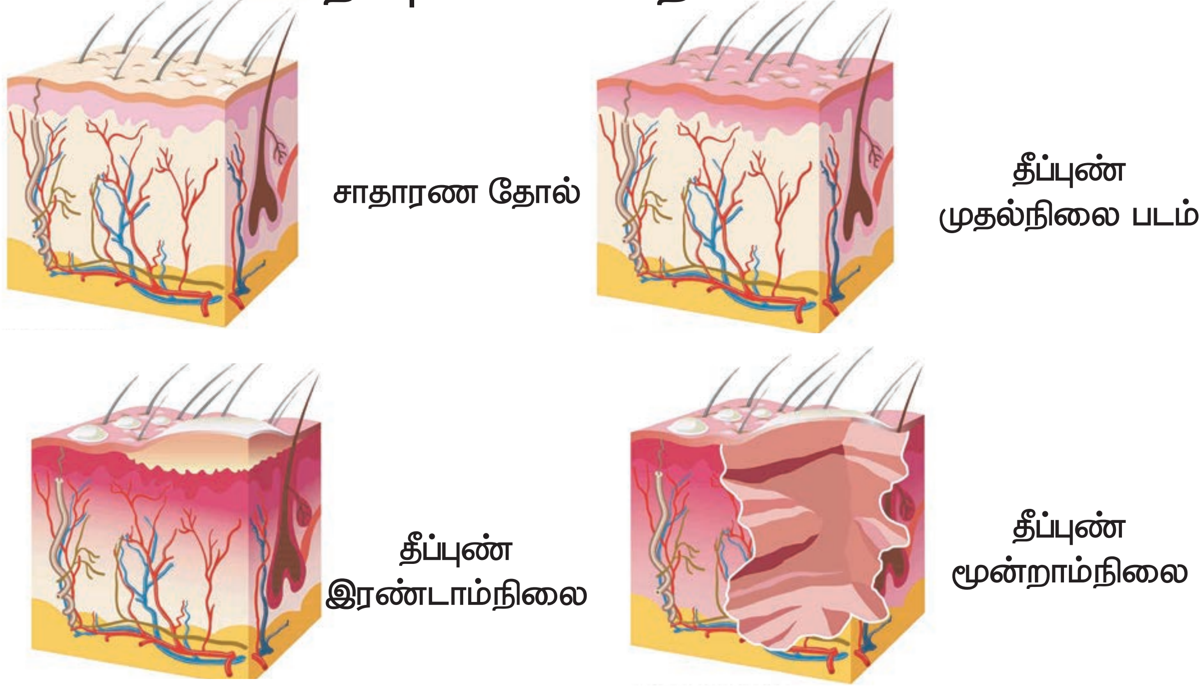
7.5 தீப்புண் மற்றும் வெந்தப்புண் (Burns and Scalds) :

தீப்புண் உள்வெப்பம், அதிகப்படியான குளிர், அரிக்கக்கூடிய பொருள்கள் உராய்வு அல்லது கதிரிவீச்சு மற்றும் சூரியக்கதிர்களால் உருவாகின்றன.

சூடான திரவங்கள் மற்றும் ஆவியின் மூலம் வரும் ஈரவெப்பத்தால் வெந்தபுண்கள் (scalds) உருவாகின்றன.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 142 28/04/2022 12:43:27

தீப்புண்களின் நிலைகள்



தீக்காயவகைகள்

- **வெப்ப தீக்காயங்கள் (Thermal)** தீ சுவாலை அல்லது வெப்பமான பொருளால் ஏற்படும் புண்
- **வேதியியல் தீக்காயங்கள் (Chemical)** அமிலம், காரம் அல்லது கரிமவேதிப் பொருள்களால் ஏற்படும் புண்
- **மின்சார தீக்காயங்கள் (Electrical)** மின்னாற்றலால் ஏற்படும் காயத்தின் தீவிரம் வெப்பத்தின் காரணமாக ஏற்படும் புண். மின்சாரத்தின் தன்மை, மின்னோட்டத்தின் பாதை, உடல்திசுக்களின் எதிர்ப்புத்தன்மை மற்றும் தொடர்பின் காலஇடைவெளியைப் பொருத்து அமையும்.
- **கதிர்வீச்சு தீக்காயங்கள் (Radiation)** கதிர்வீச்சு ஆற்றல் உடலுக்குள் செல்வதால் உருவாகும் செல் நச்சுத்தன்மை காரணமாக ஏற்படும் புண்.

சிறுதீப்புண் மற்றும் வெந்தப்புண்:

- சிறிய மற்றும் வெளிப்புற தீப்புண்கள் பொதுவாக வீடு சார்ந்து நிகழும் விபத்துக்களால் உருவாகின்றன. பெரும்பாலானவை முதல் உதவியாளரின் சிகிச்சையிலேயே இயற்கையாக குணமாகிவிடுகின்றன.

சிகிச்சை:

- பாதிக்கப்பட்டபகுதியை குழாயிலிருந்து வரும்குளிர்ந்தநீரால் 10 நிமிடங்களாவது நனைக்க வேண்டும்.
- ஆபரணங்கள், கைக்கடிகாரம், பெல்ட் அல்லது இறுக்கமான ஆடைகளை கவனமாக நீக்க வேண்டும்.
- பாதிக்கப்பட்டபகுதியை சுத்திகரிக்கப்பட்ட துணி அல்லது சுத்தமான பிளாஸ்டிக் பை அல்லது பிளாஸ்டிக் உறை கொண்டு மூடவும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 143 28/04/2022 12:43:30

பெரிய தீப்புண் மற்றும் வெந்தப்புண்

அதிக நேரம் மற்றும் அதிக அளவிலான வெப்பத்தினால் இவை ஏற்படுகின்றன.

சிகிச்சைமுறை

- பாதிக்கப்பட்டவரை தரையில் படுக்கவைத்து, காயம்பட்ட பகுதி வெளியே (மேலே) தெரியும்படி வைக்கவும்.
- காயம்பட்ட பகுதியை அதிக அளவு குளிர்ந்த நீரால் குறைந்தது 10 நிமிடங்களாவது நனைக்கவும்.
- அதிர்ச்சி அல்லது மூச்சுவிடுவதில் ஏற்படும் சிரமம் உள்ளதா என்பதைக் கண்காணிக்கவும்.
- காயம்பட்ட பகுதியை சுத்திகரிக்கப்பட்ட துணி அல்லது சுத்தமான பிளாஸ்டிக் பை கொண்டு மூடவும்.
- சுவாசம் மற்றும் நாடித்துடிப்பை கண்காணித்து பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- காயம்பட்டவரை அதிர்ச்சியிலிருந்து மீளும் வண்ணம் நம்பிக்கையூட்ட வேண்டும்.

7.6 எலும்புமுறிவு:

எலும்புமுறிவு என்பது எலும்பில் ஏற்படும் முறிவு அல்லது விரிசலாகும்.

காரணங்கள் :

நேரடி விசை : விசைதாக்கப்பட்ட இடத்தில் எலும்பு முறிவு ஏற்படுதல்.

மறைமுக விசை : முறுக்குதல் அல்லது திருப்புதல் காரணமாக விசை தாக்கப்பட்ட இடத்தில் முறிவு ஏற்படாமல் வேறுறொரு இடத்தில் முறிவு ஏற்படுதல் – கால் எலும்பு முறிதல்

எலும்பு முறிவின் வகைகள்

சிறிய முறிவு (Simple): இது எலும்பில் ஒரு தெளிவான முறிவு அல்லது விரிசலைக் குறிக்கும்

எலும்பு நொறுங்கியதால் ஏற்படும் முறிவு: இந்த வகை எலும்பு முறிவில் எலும்பு பல துண்டுகளாக காணப்படும்

பச்சைக்கொம்பு எலும்புமுறிவு: இந்த எலும்புமுறிவு, வளர்ச்சி குன்றிய எலும்பின் காரணமாக குழந்தைகளில் காணப்படும்.

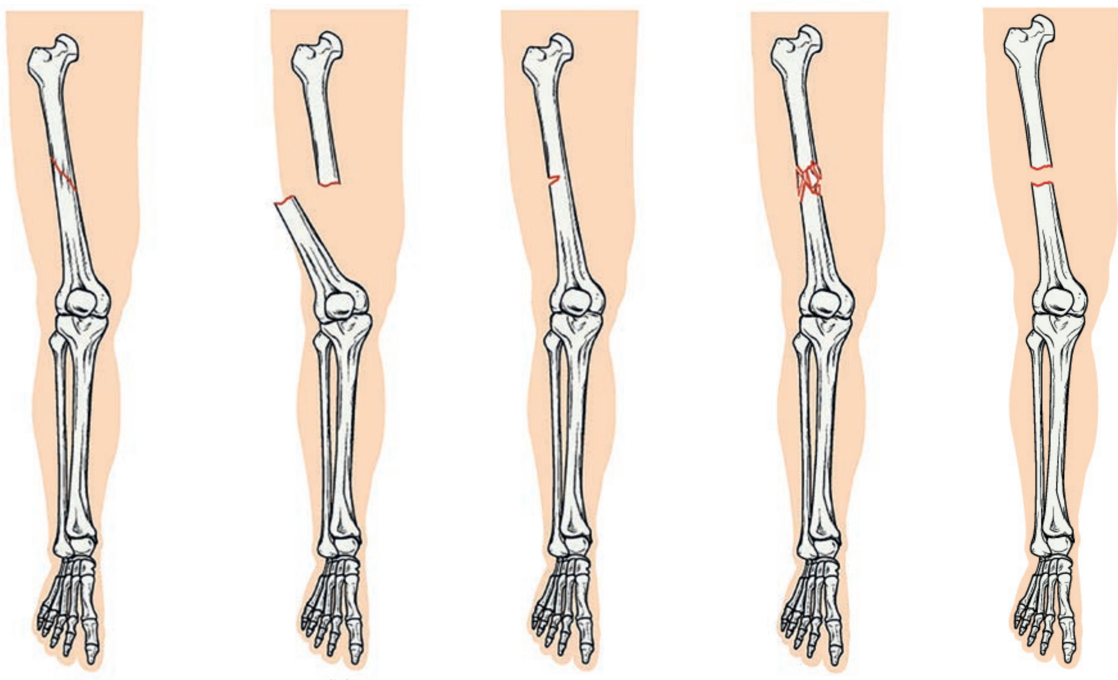
திறந்த முறிவு (Open): திறந்த முறிவினால் மேல்தோல் சிதைந்து எலும்பு வெளியே காணப்படும்

மூடிய முறிவு (Closed): முறிவடைந்த எலும்பின் மேல்தோல் பாதிப்படையாமல் எலும்பைச் சுற்றியுள்ள திசுக்கள் பாதிப்படைந்ததைக் குறிக்கும்.

எலும்பு முறிவின் அறிகுறிகள்: (Signs and Symptoms)

- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை அசைப்பதோ, உயர்த்துவதோ கடினம்
- முறிவு ஏற்பட்ட பகுதி அல்லது அதைச்சுற்றியுள்ள பகுதியில் ஏற்படும் வலி,அசைவின் காரணமாகஅதிகமாகும்
- எலும்புமுறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் மெதுவாகத் தொடும்போது வலி இருந்தால் அது எலும்புமுறிவின் அறிகுறி
- எலும்புமுறிவு இடத்தில் விலகல், வீக்கம் மற்றும் சிராய்ப்பு இருக்கும்
- முறிந்தஎலும்பின் பகுதிகள் உராயும் உணர்வு மற்றும் ஒலி ஏற்படும்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 144 28/04/2022 12:43:30



எலும்புமுறிவின்வகைகள்

- பாதிக்கப்பட்ட எலும்பு நீளம் குறைந்தோ, வளைந்தோ அல்லது திரும்பியோ தோன்றும்

> **நினைவில் கொள்க**
>
> நோயாளியின் அடிபட்ட பகுதி நல்ல முறையில் பாதுகாப்பாக கட்டப்பட்ட பின்பும் அவர் அபாய கட்டத்தைத் தாண்டும் வரை நகர்த்த முயற்சி செய்யக்கூடாது.
>
> பாதிக்கப்பட்ட நபரை உணவு அருந்தவோ, திரவப் பொருளைக் குடிக்கவோ அனுமதிக்கக்கூடாது.

சிகிச்சை:

திறந்த முறிவு:

அ) எலும்பு முறிந்த பகுதியை சுத்தமான (திண்டு) பட்டை அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட துணியைக் கொண்டு அழுத்திக்கட்டுதல் மூலம் இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்துதல். திறந்த முறிவுப்பகுதியில் விரல் படாவண்ணம் மேற்கண்ட செயலைச் செய்யவேண்டும்.

ஆ) கட்டப்படும் பட்டை அல்லது துணி விலகாத மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை தடுக்காத முறையில் இருக்க வேண்டும்.

இ) மூடிய எலும்பு முறிவுக்கு பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை நகரா வண்ணம் இருக்கும்படி செய்யவேண்டும்.

மூடிய எலும்பு முறிவு:

அ) பாதிக்கப்பட்ட நபரை அசையாமல் மற்றும் நேராக இருக்கச் சொல்லிவிட்டு, எலும்பு முறிவான பகுதியை அசையா வண்ணம் கட்டும் வரை

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 145 28/04/2022 12:43:32

மாணவர் செயல்பாடு

நீ உன்னுடைய நண்பர்களுடன் தெருவில் நடந்து சென்று கொண்டிருக்கிறாய், அப்பொழுது ஏணியில் இருந்து ஒரு மனிதர் கீழே விழுந்ததினால் கை எலும்பு உடைந்து, எலும்புத் துண்டு தோலைக் கிழித்து வெளியே நீட்டிக் கொண்டுள்ளது. இந்த சூழ்நிலையில் நீ எவ்வாறு முதலுதவி அளிப்பாய்.

உங்கள் கைகளால் தாங்கிக்கொள்ள பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆ) கட்டுநிலையாக இருக்க எலும்பு முறிவுப்பகுதியின் திடமான பகுதியில் இருந்து கட்டுத்துணியை சுற்ற ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

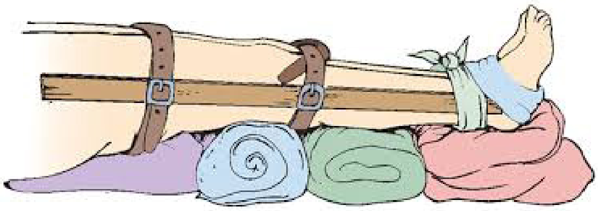
இ) கட்டுப்போட்ட பகுதிக்கு வெளியே இரத்த ஓட்டத்தை அடிக்கடி சோதிக்கவேண்டும்.

7.7 அதிர்ச்சி

காயம் அல்லது உடல்நலக்குறைவால், உடலின் இரத்த ஓட்டத்தின் அளவு தேவையான அளவைவிடக் குறைவதால் ஏற்படும் பாதிப்பே அதிர்ச்சி எனப்படும். இது சாதாரண மயக்கநிலை என்பதிலிருந்து முற்றிலும் இயக்கம் தடைபடும் நிலை என வேறுபடலாம்.

அதிர்ச்சியின் பாதிப்புகள்:

- ஆராம்பநிலையில் உள்ள சுய நினைவு இழக்கும் தன்மையானது முக்கியமாக நரம்புமண்டலத்தை பொறுத்தது. மற்றும் அதுவே பாதிக்கப்பட்டவரை அபாயநிலைக்கு கொண்டு செல்லும்.



- தொடர்ச்சியான இரத்த ஓட்ட இழப்பு என்பது இதயத்திலிருந்து வெளியேறும் இரத்த அளவின் குறைப்புக்கும் மற்றும் உயர்வாழத் தேவையான செல்களுக்கான ஆக்ஸிஜனின் பற்றாக்குறைக்கும் காரணமாகும்.
- நீண்டகாலமாக இருக்கும் குறைவான இரத்த அழுத்தமானது கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரக செயலின்மைக்கு காரணமாக அமையலாம்.

அதிர்ச்சிக்கான காரணிகள்:

- கடுமையான அல்லது பெரிய காயங்கள்
- கடுமையான வலி
- இரத்த இழப்பு
- கடுமையான தீக்காயம்
- மின்னதிர்ச்சி
- மிகக்கடுமையான வெப்பம் அல்லது குளிருக்கு உட்படுதல்.
- ஒவ்வாமையின் (அலர்ஜி) எதிர்வினை
- கடிகள் அல்லது கொட்டுகள் (Gas Poisoning)
- மனரீதியான பாதிப்பு

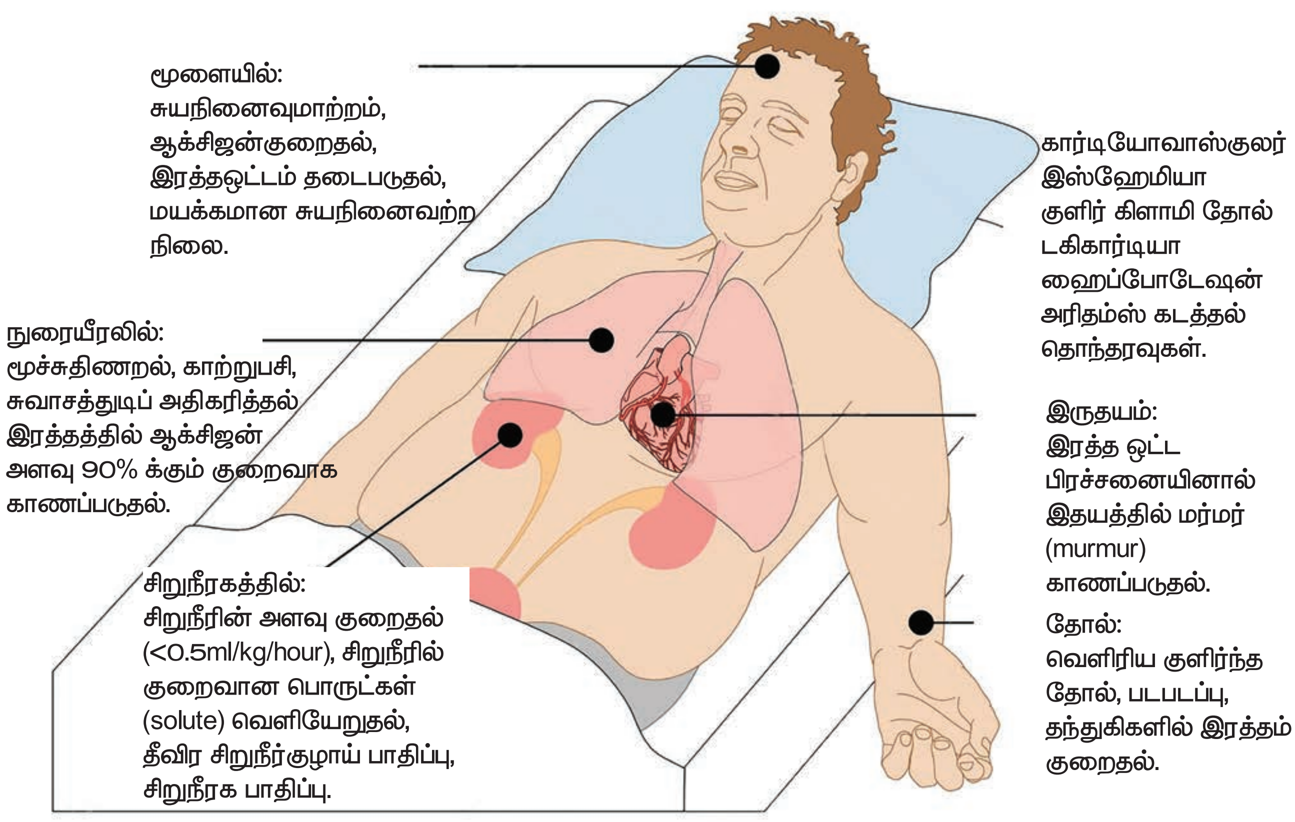
Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 146 28/04/2022 12:43:32

அறிகுறிகள்:

- ◆ பாதிக்கப்பட்ட நபர் கவலையாகவும், அமைதியின்றியும் காணப்படுவார்
- ◆ சோர்வு மற்றும் மயக்கநிலை
- ◆ தலைசுற்றல் மற்றும் குழப்பமான மனநிலை (disorientation)
- ◆ ஆழமற்ற வேகமான அல்லது பெருமூச்சு (Gasping) வாங்குதல்
- ◆ வெளிறிய, குளிர்ச்சியான மற்றும் ஈரமான தோல்
- மூளையில் – சுயநினைவுமாற்றம், ஆக்சிஜன்குறைதல், இரத்தஓட்டம் தடைபடுதல், மயக்கமான சுயநினைவற்ற நிலை
- நுரையீரலில் – மூச்சுதிணறல், காற்றுபசி, சுவாசத்துடிப் அதிகரித்தல்
- இரத்தத்தில் ஆக்சிஜன் அளவு 90% க்கும் குறைவாக காணப்படுதல்
- சிறுநீரகத்தில் – சிறுநீரின் அளவு குறைதல் (<0.5ml/kg/hour), சிறுநீரில் குறைவான பொருள்கள் (solute) வெளியேறுதல், தீவிர சிறுநீர்குழாய் பாதிப்பு, சிறுநீரக பாதிப்பு
- இருதயம் – இரத்தஓட்டம் குறைதல், வெளிரிய குளிர்ந்த தோல், நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல், இரத்த அழுத்தம் மிகவும் குறைதல், ஒழுங்கற்ற நாடித்துடிப்பு, இரத்தஓட்ட பிரச்சனையினால் இதயத்தில் மர்மர் (murmur) காணப்படுதல்
- தோல் – வெளிரிய குளிர்ந்த தோல், படபடப்பு, தந்துகிகளில் இரத்தம் குறைதல்

அடையாளங்கள் :

- நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்
- இரத்த அழுத்தம் குறைதல்



Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 147 28/04/2022 12:43:34

- கண்மணிகள் விரிந்து போதல்
- பார்வை மங்கலான கண்கள்
- கை மற்றும் கால்கள் நடுக்கம் மற்றும் உதறல்
- சுயநினைவற்றதன்மையின்ஆரம்பநிலை.

சிகிச்சை முறை

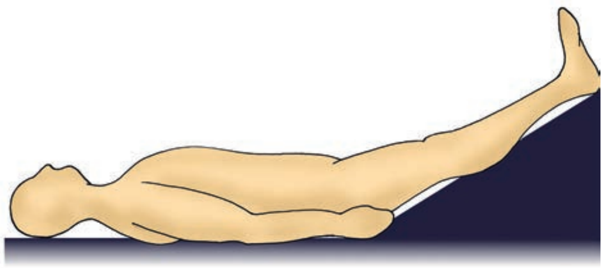
அ) உடனடியாக நோயாளியை வசதியான நிலையில் வைக்க வேண்டும்.

ஆ) அந்த நபரை படுக்கையில் படுக்கச் செய்தல்

இ) இருதயத்துக்கான இரத்தஓட்டம் அதிகரிக்கும் வண்ணம் உடலின் கீழ்ப்பகுதியினை சற்று உயர்த்தி வைக்கவேண்டும்.

ஈ) தலையில் அடிபட்டதற்கான அறிகுறிகள் இருப்பின், மூளையில் ஏற்படும் இரத்தஅழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வண்ணம் தலையை சற்று உயர்த்திய நிலையில் வைக்கவும்.

உ) சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருப்பின், பாதிக்கப்பட்டவர் வசதியாக இருக்க அவரது தோள் மற்றும் தலையை சற்று உயர்த்திய நிலையில் வைக்கவும்.



ஊ) இரத்த ஓட்டம் மற்றும் சுவாசம் சீராக அமைய வசதியாக ஆடைகளை தளர்த்தவும்

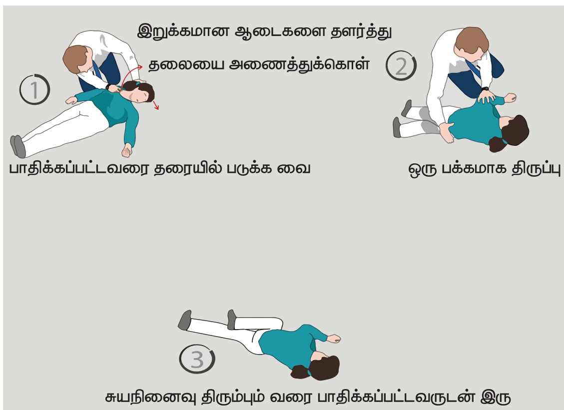
எ) இதயத்துடிப்பு மற்றும் சுவாசம் நின்று விட்டால் உடனே

- சுவாசத்தை மீட்கும் அவசர உதவியை உடனடியாக தொடங்கவேண்டும்.
- பாதிக்கப்பட்டவர் குணமடைவதற்கு ஏதுவான நிலையில்வைக்கவும் (Recovery Positioning)

அதிர்ச்சியின் வகைகள்:	
நரம்பு	முதுகெலும்பு அல்லது தலையில் ஏற்பட்ட காயத்தால் விளையும் நரம்பு கட்டுப்பாடின்மை
இரத்தஇழப்பு	காயம் மற்றும் உட்புற இரத்தப்போக்கால் ஏற்படும் இரத்த இழப்பு
சுவாசம்	போதுமான சுவாசமின்மையால் இரத்தத்தில் தேவையான அளவு ஆக்ஸிஜன் இல்லாமை
இதயம்	நெஞ்சு வலி காரணமாக இதயதசைகள் சரியான முறையில் இரத்தத்தை வெளியேற்றாமை
வளர்சிதைமாற்றம்	உடலின் திரவ இழப்பால் உயிர் ரசாயண சமநிலையில் ஏற்படும் மாற்றம்
தொற்று	கடுமையான தொற்றினால் ஏற்படும் தொற்று அதிர்ச்சி (Septic Shock)
அனபிலாட்டிக் அதிர்ச்சி (Anaphylactic stock)	வெளி புரதபொருளை உணர்ந்து உடல் ஏற்படுத்தும் கடுமையான அலர்ஜி (ஒவ்வாமை) எதிர்விளைவு

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 148 28/04/2022 12:43:35

- நல்லகாற்றோட்டத்துக்கு ஏதுவாக வசதி செய்ய வேண்டும்.
- பாதிக்கப்பட்ட நபரை உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அனுப்பவேண்டும்.



- இறுக்கமான ஆடைகளை தளர்த்து தலையை அணைத்துக்கொள்பா திக்கப்பட்டவரை தரையில் படுக்க வை.
- ஒரு பக்கமாக திருப்பு.
- சுயநினைவு திரும்பும் வரை பாதிக்கப்பட்டவருடன் இரு.

7.8 நீரில் மூழ்குதல்

நீரில்மூழ்குதலில், நீர்நேரடியாக நுரையீரலுக்குள் செல்வதாலோ அல்லது நேரடியாக தொண்டைவழியே சென்று சளியினால் காற்றுப்பாதையை தடைசெய்வதாலோ மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுகிறது.

நீரில் மூழ்குவதலால் ஏற்படும் விளைவுகள்

:விபத்தினால் ஏற்படும் இறப்புகளில் பெரும்பாலும் நீரில் மூழ்குதலால் நடைபெறுகிறது. குளிர், மயக்கம், காயம், குழப்பமான ஒழுங்கற்றநிலை, மது அல்லது மருந்துகளால் சுய நினைவற்ற நிலை போன்றவை காரணங்களாக அமைகின்றன.

நீரில் மூழ்கும் நபர் தேவையான அளவுக்கு காற்றை உள்ளிழுக்க போராடுகிறால். ஆனால் தவிர்க்க முடியாமல் நீருக்கு அடியில் சென்றவுடன் காற்றை வெளியேற்றி நீரை உள்ளிழுக்கும் நிலையில் தள்ளப்படுகிறார். அதன் காரணமாக

- காற்றுப்போகும் பாதை தடுக்கப்படுதல்
- மூச்சுத்திணறல்
- நுரையீரலில் ஏற்படும் அடைப்பு
- குறைந்த வெப்பநிலை

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- நீரில் மூழ்கியவுடன் கட்டுப்படுத்த முடியாதபடி வாய்மூலமாக காற்றை உறிஞ்சுவதால் நீரும் உட்புகுந்துவிடுதல்
- திடீரென ஏற்படும் இரத்த அழுத்த உயர்வால் மாரடைப்பு உண்டாகும்
- திடீரென நீந்த இயலாமை
- குறைந்த வெப்பநிலை (Hypothesmia)

மேலாண்மை :

1. மூழ்கும் நபரை காப்பாற்றுதல்

அ) பாதிக்கப்பட்டவரை தண்ணீரில் இருந்து இழுக்க கயிறு, கட்டை, தூண்டில்கோல், குச்சி, துண்டு அல்லது சட்டை இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்துதல்

ஆ) குப்புறபடுத்துக்கொண்டு கை அல்லது காலை மூழ்கும் நபருக்கு நீட்டுதல்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 149 28/04/2022 12:43:35

இ) டயர், நுரைபஞ்சு, மிதக்கும்கட்டை, பலகை இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை நீரில் எறியவும்

ஈ) உன்னுடைய நிலை / பாதுகாப்பாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுதல்

உ) படகு மற்றும் உயிர்காக்கும் சட்டை (Life Jacket) இருப்பின் பயன்படுத்தலாம்

ஊ) நபரை கரைக்கு இழுத்து வருதல்

2. நீரில் மூழ்கிய நபரை நீருக்குள் நிலைக்குக் கொண்டு வருதல்

அ. நீரில் மூழ்கிய நபரின் தலை மற்றும் உடல்பகுதியை நேராகவைக்கவும். பின்னர் கைகளை நபரின் முதுக்கு அடியேவைக்கவும். மேலும் உள்ளங்கையை நபரின் தலைக்கு பின்னே வைக்கவும்.

ஆ. உங்களுடைய மறுகையை நபரின் தோள் பட்டைக்க அருகே (மேற்கை அருகே) வைக்கவும்

இ) மெதுவாகவும் மற்றும் கவனமாகவும் பாதிக்கப்பட்ட நபரை நீரிலிருந்து சற்றுமேலே தூக்கி சுழற்றவும்.

ஈ) பாதிக்கப்பட்டவரை (சுபைன்) நிலையில் வைத்து சுவாசிக்க வைக்க வேண்டும்.

3. சுவாசத்தை மீட்டெடுத்தல்

அ) சேறு மற்றும் கடல்பாசி போன்றவை பாதிக்கப்பட்ட நபரின் வாய் மற்றும் நாசிகளில் அடைத்திருப்பின் விறைந்து நீக்க வேண்டும்.

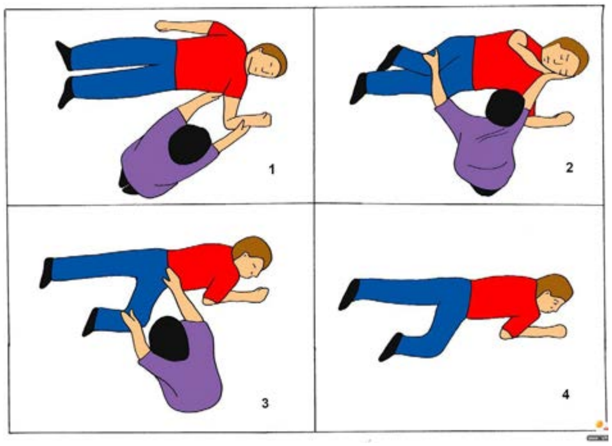
ஆ) பாதிக்கப்பட்ட நபரின் நாசித் துவாரங்களை விரல்களால் மூடிக்கொண்டு மற்ற கையால் அவரைத் தாங்கிக்கொண்டு, வாயோடு வாயை வைத்து சுவாசத்தை மீட்டெடுக்கும் செயலைச் செய்யவேண்டும்.

இ) பாதிக்கப்பட்ட நபரை முகம் குப்புற படுக்கவைத்து, முகத்தை ஒரு புறமாக திருப்பி, கைகள் இரண்டும் தலைக்கு மேல் இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும்.

ஈ) சீரானசுவாசம்மற்றும்இதயத்துடிப்பைக் கண்காணிக்க வேண்டும். சீராக சுவாசிக்க ஆரம்பித்தவுடன் அந்த நபரை மீட்பு நிலையில் வைக்கவும்.

உ. ஈர உடைகளைக் களைந்து விட்டு உடலுக்கு வெப்பம்தரக்கூடிய கம்பளியால் (போர்வை) உடலை மூடவேண்டும்.

ஊ. பாதிக்கப்பட்ட நபரை மீட்பு நிலையில் மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.



7.9 காயங்கள்

உடலின் மேல்பரப்பில் அல்லது தோலில் ஏற்படும் எந்த ஒரு அசாதாரண வெட்டு / பாதிப்பு காயம் எனப்படும். திறந்த காயத்தால் உடலில் உள்ள திரவம் மற்றும் இரத்தம் வெளியேறும். மேலும் வெளியே உள்ள கிருமிகள் உடலுக்குள் செல்லுகின்றன.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 150 28/04/2022 12:43:35

காயங்களின் வகைகள்	
செதுக்கப்பட்ட காயம்	கூர்மையான நுனியால் எற்படும் தெளிவான வெட்டு
கீறல் காயம்	நொறுக்கும் அல்லது உரிக்கும் விசைகளால் ஏற்படும் கீறல் அல்லது சிராய்ப்பு
சிராய்ப்புக் காயம்	தோலின் மேல் பரப்பு உரிவதால் ஏற்படும் காயம்
நசுக்கப்பட்ட காயம்	முனை மழுங்கிய பொருளால் ஏற்படும் அடி அல்லது தாக்குதலால் தோலுக்கு அடியே உள்ள இரத்த நுண்குழாய்கள் பாதிக்கப்படுதல்
துளைக் காயம்	கத்தியால் குத்தப்படுதல் அல்லது காலில் ஆணி ஏறுதல்
துப்பாக்கிக் குண்டு காயம்	துப்பாக்கிக் குண்டு அல்லது ஏவுகணையால் உடலில் ஏற்படும் காயம்

முதலுதவியின் முன்னுரிமைகள் :

- காயம்பட்ட பகுதியை அழுத்திப்பிடிப்பதன் மூலமாகவும் மற்றும் சற்றே உயர்த்துவதன் மூலமாகவும் இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்துதல்.
- அதிகப்படியான இரத்த போக்கினால் ஏற்படும் அதிர்ச்சியைக் குறைக்க நடவடிக்கை எடுத்தல்
- திறந்த காயத்தை சுத்தமான துணியினால் கட்டுப் போடுவதன் மூலம் நோய்தொற்றை தடுத்து இயற்கையாக குணமடையவைத்தல்
- சுத்தத்துக்கு அதிகப்படியான கவனம் கொள்வதன் மூலம், பாதிக்கப்பட்ட நபரினால் நமக்கு தொற்று வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிகிச்சை :

அ) நோயாளியை அமரவோ, படுக்கவோ வைக்க வேண்டும்

ஆ) பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை மென்மையாக்க கையாள வேண்டும்.

இ) காயத்தை சுத்தமான நீரால் சோப்பு கொண்டு கழுவ வேண்டும்.

ஈ) காயம்பட்ட பகுதியிலுள்ள தூசி மற்றும் அழுக்கினை முடிந்தளவு அகற்ற வேண்டும்.

உ) காயம்பட்ட பகுதியை கிருமி நாசினி கொண்டு கழுவ வேண்டும். சல்போனமைட் பவிடரைக் கொண்டு பூச வேண்டும்.

ஊ) நேரடியான அழுத்தம் மூலமாகவோ, அழுத்தம் தரக்கூடிய இரப்பர் குழாய் மூலமாகவோ (toeuniquet) இரத்தப்போக்கை நிறுத்த வேண்டும்.

எ. காயம்விரிந்தால், ஒட்டக்கூடிய பிளாஸ்டரைக் கொண்டு விளிப்புகளை இணைக்க வேண்டும்.

ஏ. சுத்தமான துணியினால் கட்ட வேண்டும்

ஐ. தேவையிருப்பின் அதிர்ச்சியிலிருந்து மீள சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

ஒ. மருத்துவ விதிகளுக்கு உட்பட்டு வலி நிவாரணியைக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஓ. தேவை இருப்பின் எலும்புமுறிவு பகுதிக்கு ஸ்லிங் (Sling) போட வேண்டும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 151 28/04/2022 12:43:35

7.10 இரத்தப்போக்கு

விபத்து காரணமாக உடலில் ஏற்படும் காயம், எலும்புமுறிவு அல்லது உடல் உறுப்பு பாதிப்பினால், அதிகப்படியான இரத்தம் தமனி, நரம்பு அல்லது இரத்த நுண்குழாய்கள் வழியாக வெளியேறுவதே இரத்தப்போக்கு எனப்படும்.

இரத்தப்போக்கின் மூன்று வகைகள்:

தமனியில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு:

- இரத்தம் ஒளிர்ந்த சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும்
- இரத்தப்போக்கு ஒவ்வொருமுறை இருதயம் சுருங்கும் போதும் அதிகரிக்கும்
- இரத்தப்போக்கு துடிப்புள்ளது (Pulsatile)

சிரையில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு:

- இரத்தம் கருஞ் சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும்
- துடிப்பற்ற இரத்தப்போக்கு
- நிலையான இரத்தப்போக்கு

இரத்த நுண் குழாயில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு:

- துடிப்பற்றஇரத்தப்போக்கு
- மெதுவான, நிலையான இரத்தப்போக்கு

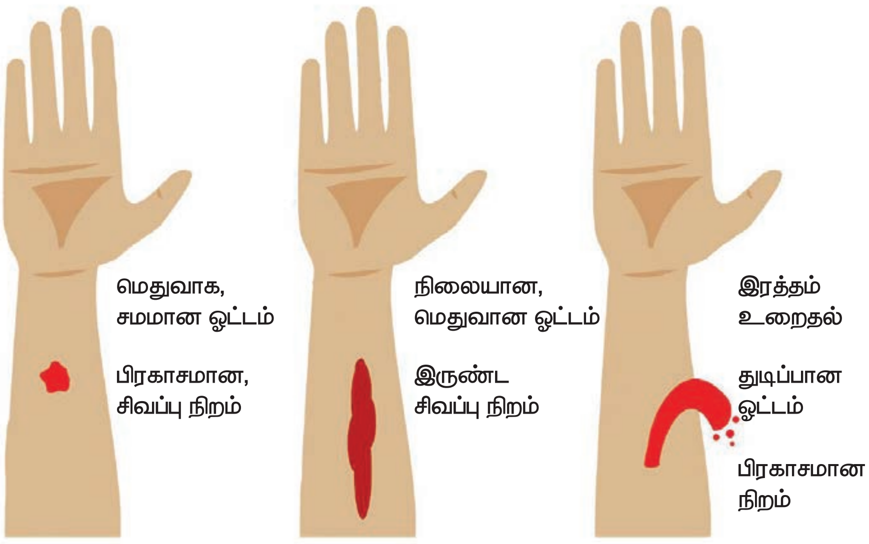
மேலாண்மை:

1. இரத்தப்போக்கள்ள காயத்திற்கு நேரடியான அழுத்தத்தை தருதல்

- காயத்தின் மீது மென்மையாக அழுத்தவும். சுத்தமான தடிமனான

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 152 28/04/2022 12:43:37

இரத்தக்கசிவின் வகைப்பாடுகள்



பஞ்சு திண்டைக் கொண்டு அதன் மேல் கையைவைத்து காயத்தை அழுத்தவும். கட்டுப்போட்ட பகுதி அசையாமல் இருக்க கட்டுத்துணியைப் பயன்படுத்தவும்.

- இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருக்கும் வேளையில், தகுந்த பஞ்சுதிண்டுகளைத் தேடி நேரத்தை வீணடிக்காமல் பாதிக்கப்பட்டவரின் கையையோ, அல்லது பாதிக்கப்பட்டவரால் இயலாத நிலையில் உங்களின்கையையோ

பயன்படுத்தி அழுத்தம் கொடுத்து இரத்தப்போக்கை கட்டப்படுத்த வேண்டும்.

2. *காயம்பட்ட பகுதியை உயர்த்தி வைத்தல்:*

- காயம்பட்ட பகுதிகை அல்லது கால் இருப்பின், இரத்தப்போக்கைக் குறைக்க அப்பகுதியை சரியான முறையில் உயர்த்தி தாங்கிப் பிடிக்க வேண்டும்.
- அடிப்பட்ட பகுதிகையாக இருப்பின் தொங்கு கட்டு (arm sling) அல்லது கையை உயர்த்திய நிலையில் வைக்க வேண்டும்.
- காயம்பட்டவரின் இரத்தம் அல்லது உடல்திரவம் (Body Fluids) சிகிச்சை அளிப்பவரின் மேல்படாமல் இருக்ககையுறையை அணிய வேண்டும். கையுறை இல்லாதபோது பிளாஸ்டிக்பையை கையுறையாக பயன்படுத்தவும்.
- காயம்பட்டவரின் இரத்தம் அல்லது உடல் திரவம் சிகிச்சை அளிப்பவரின் மீது பட்டிருப்பின் சோப்பு மற்றும் நீரினைக்கொண்டு நன்கு கழுவிவிடவும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 153 28/04/2022 12:43:37

- நோய்த்தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு இருக்குமெனில், மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

3. *காயத்தில் வெளிப்பொருள்கள் பதிந்திருத்தல்*

- வெளிப்பொருள் காயத்தில் இருக்கும்பட்சத்தில் அதைவேகமாக எடுக்காமல், அதைச்சுற்றி பட்டைகள் உதவியுடன் அப்பொருளை அசையா வண்ணம் கட்டுப் போட வேண்டும்.
- முக்கோணவடிவ கட்டுத்துணி அல்லது உருளைவடிவ கட்டுத்துணியால்குறுக்கு நெடுக்கமான (Criss – Cross) அழுத்தம் குறைவான கட்டினை பொருள் அசையாமல் இருக்க போடவேண்டும்.

4. *முழுமையக ஓய்வு எடுக்கச் செய்தல்:*

காயம்பட்டபகுதிஉடலின்மேல்பகுதியாகவோ அல்லது கையாகவோ இருக்கும்போது, காயம்பட்டவரை முடிந்த அளவு சரியான வசதியான நிலையில் குறைந்தபட்சம் 10 நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்க வைப்பதன் மூலம் இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்தலாம்.

5. *மருத்துவ உதவிக்கு ஏற்பாடு செய்தல்:*

- காயம் சிறியதாக இருப்பின் காயம்பட்டவரை அருகில் மருத்துவமனைக்கு ஊர்தியில் அழைத்துச்செல்ல ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.
- காயம் பெரியதாக இருப்பின் காயம்பட்ட நபரால் செல்ல இயலாத நிலையில் அவசர ஊர்தி எண் 108 ஐ அழைத்து, மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்ல ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.
- அவசர ஊர்திவரும் வரையில் காயம்பட்டவரை மிகவும் கவனமாக கண்காணிக்க வேண்டும்.

6. *காயக்கட்டிலிருந்து இரத்தக்கசிவு ஏற்பட்டால்:*

- முதல்கட்டின் மேல் மற்றொரு பஞ்சு திண்டை வைக்கவும். சிறியதுண்டோ அல்லது அது போன்ற துணியைக் கொண்டு மேலும் அழுத்தத்தைத் தரவேண்டும்.
- கட்டுப்பாடற்ற இரத்தப்போக்கு ஏற்படும் நிலையில் இரத்தம் தோய்ந்த பழைய கட்டைப் பிரித்துவிட்டு சற்று தடிமனான பஞ்சு மற்றும் கட்டுத்துணியைக்கொண்டு கட்டுப் போடவேண்டும். கட்டிய கட்டின் பட்டைபட்டை நகர்ந்ததன் காரணமாகவே தொடர் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுகிறது.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 154 28/04/2022 12:43:37

மூக்கில் இரத்த ஒழுக்கு

மூக்கில் அடிப்படுதல், அதிக உயரத்தில் பறத்தல் அல்லது ஆழ்கடல் நீச்சல் செய்தல் எனபல காரணங்களால் மூக்கில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு மூக்கில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டால் ஏதாவது வெளிப்பொருள்கள் மூக்கினுள் உள்ளதா என்பதை கவனிக்கவும்.

(எ.கா) விதை அல்லது காசு ஏதாவது காணப்பட்டால் மருத்துவ உதவியை உடனே நாட வேண்டும். அதனை நீயே எடுக்க முயற்சிக்காதே ஏனென்றால் அதிக இரத்தக்கசிவை ஏற்படுத்தும்.

மேலாண்மை:

அ) காயம்பட்டவரின் தலை நன்கு குனிந்து முன்னோக்கி இருக்கும்படி அமர வைக்கவேண்டும்.

ஆ) காயம்பட்டவரை வாய்மூலம் சுவாசிக்கச்செய்து மேலும் மூக்குத்தண்டுக்குக் கீழே அழுத்துமாறு சொல்லவேண்டும். தேவையேற்ப்பட்டால் உதவி செய்யவும்.

> **எச்சரிக்கை:** மூக்கில் இரத்தக் கசிவு உடையவரின் தலையை நிமிர்த்தி வைக்க கூடாது. மூக்கு துவாரத்தின் வழியாக இரத்தம் தொண்டை வழியாக வருவதன் மூலம் வாந்தி எடுக்க நேரிடும்.

மூக்கின் தண்டு அருகே அழுத்துதல்

வாயில்சுவாசித்தல்

இ) காயம்பட்ட வரை பேசவோ,விழுங்கவோ, இருமவோ, எச்சில்துப்பவோ அல்லது நகரவோ அனுமதிக்கக்கூடாது.

ஈ) மூக்கில் இருந்து சிந்தும் இரத்தத்தைத் துடைக்க சுத்தமான துணிஅல்லது மெல்லிய காகித்தத்தை (tissue) அளிக்கவும்.

உ. பத்துநிமிடத்துக்குப்பிறகு, மூக்கின்மீது செலுத்தப்படும் அழுத்தத்தை நிறுத்தும்படி கூறவேண்டும். இரத்த ஒழுக்கு நிற்காவிடில் மீண்டும் ஒரு பத்து நிமிடத்துக்கு மேற்கூறிய முறையில் அழுத்தத்தைத் தொடரவேண்டும்.

ஊ. இரத்த ஒழுக்கு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்தபிறகும், அதேமுன்னே குனிந்தநிலையில் காயம்பட்டவர், தனதுமூக்கு மற்றும் வாய்ப்பகுதியினை மிதமான சுடுநீரால் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

எ. காயம்பட்டவரை அமைதியாக ஓய்வு எடுக்கவும், மேற்கொண்டு எந்த ஒரு கடினமான பணியைச் செய்யாமலும், குறிப்பாக மூக்கைச் சிந்துவதை தவிர்க்கவும் அறிவுறுத்த வேண்டும்.

அதிகப்படியான வெப்பத்தின் விளைவுகள்

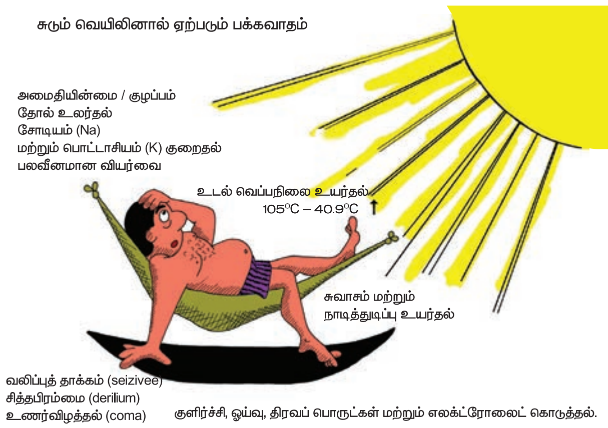
7.11 வெப்பபக்கவாதம்

- வியர்த்தல் செயலின் மூலம் உடலின் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்த

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 155 28/04/2022 12:43:38

இயலாத நிலையில் வெப்பபக்கவாதம் ஏற்படுகிறது.

- மலேரியா மற்றும் அதிகரிக்கப்பட்ட சுற்றுப்புற வெப்பத்தினாலும் இது ஏற்படுகிறது.
- வெப்பம் அல்லது ஈரப்பதம் நம்மீது அதிக நேரம்படும் போது
- நீண்ட நேரம் வெப்பம் அதிகமான இடத்தில் அடைந்து கிடப்பது
- குடிப்பழக்கம்



அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்:

- உடல்வெப்பநிலை மிகவும் அதிகமாதல் 40^0C அல்லது 105^0F
- (வியர்வையின்மை) வியர்க்காமை
- அதிகரிக்கப்பட்ட நாடித்துடிப்பு
- தலைவலி
- தலைசுற்றல்
- வாந்தி எடுக்கும் உணர்வு மற்றும் வாந்தி எடுத்தல்
- தசைப்பிடிப்பு
- உலர்ந்த மற்றும் வறண்ட தோல்

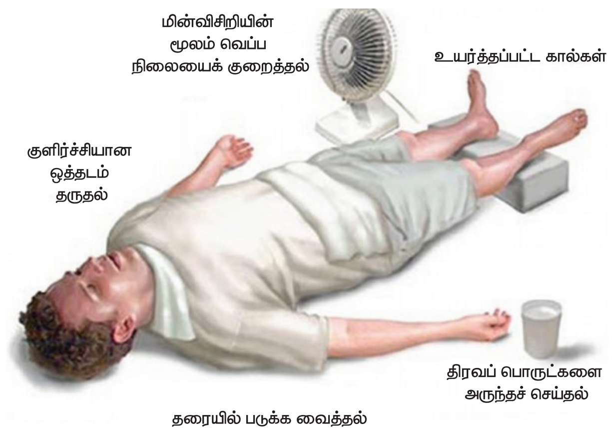
மேலாண்மை:

- பாதிக்கப்பட்டவரை குளிர்ந்த இடத்திற்கு அழைத்துச்சென்று ஆடைகளைக் களைய வேண்டும்.

மாணவர் செயல்பாடு

ஒருவர் வெளிறிய மற்றும் சோர்வு நிலையில் உள்ளார். அவர் மிக அதிகமான (மூச்சு திணறலில்) சுவாசத்துடன் இருக்கிறார். அவரை தொடும் போது உடலின் வெப்பம் அதிகமாகவும், அவர் மிகவும் குழப்பநிலையிலும் எரிச்சலோடும், அவரின் பேச்சு தெளிவற்றதாக இருக்கிறார், அவரிடம் குடிக்க தண்ணீரும் இல்லை, அந்த சூழ்நிலையை நீ எவ்வாறு மேற்கொள்வாய்?

- பாதிக்கப்பட்டவர் சுயநினைவுடன் இருந்தால், தலைமற்றும் தோள்பட்டைகளை தாங்கியவண்ணம் இருக்கும் முறையில் அமரவைக்க வேண்டும்.



- பாதிக்கப்பட்டவர் சுயநினைவுடன் இல்லையெனில், மீட்பு நிலையில்வைக்கவும் (Recovery Position)
- பாதிக்கப்பட்டவரை ஈரமான துணியால் சுற்றி வைத்து உடலை ஈரமாக வைக்கவும். விசிறியை ஓட விட்டுக்கொண்டே, உடல்முழுவதும்ம் நீரை ஊற்றவும். குளிர்ச்சியான பஞ்சு ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.
- உடல்இழந்தநீரைஈடுசெய்யும்வகையில் அருந்துவதற்கு அதிகப்படியான திரவப் பொருட்களை அருந்தச் செய்தல்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 156 28/04/2022 12:43:38

- தலை மற்றும் கழுத்துப்பகுதியில் ஐஸ்கட்டிகளால் ஒத்தரம் தரவேண்டும்.
- குளிர்ந்தநீர் எனிமா (enema) கொடுக்கவேண்டும்.
- தேவை ஏற்படின் மருத்துவமனைக்கு அனுப்புதல்

7.12 வெப்பச்சோர்வு : அதிகப்படியான வெப்பநாட்களில்

- கடுமையான நீண்ட நேர வியர்வையின் காரணமாக வெளியேறும் உடலின் நீர் மற்றும் உப்பின் இழப்பை ஈடு செய்ய தவறுவதால்வெப்பச்சோர்வுஏற்படுகிறது.
- வெப்பம் மற்றும் ஈரப்பதமான சுற்றுச்சூழலில் இது ஏற்படுகிறது.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்:

- உடல்சோர்வு மற்றும் அறிகுறிகள்
- தலைவலி
- சோர்வு, மயக்கம், தலைசுற்றல்
- நிறமிழப்பு
- ஈரமான மற்றும் பிசு பிசுப்பான தோல்
- உடலின் கீழ்ப்பகுதிகளில் தசைப்பிடிப்பு
- வேகமான மற்றும் பலவீனமான நாடித்துடிப்பு
- மயக்கமடைதல்

சிகிச்சை:

- பாதிக்கப்பட்டவரை குளிர்ந்த மற்றும் காற்றோட்டமான சூழலுக்கு அழைத்துச்செல்தல்
- தரையில் படுக்கவைத்து ஆடைகளைத் தளர்த்துதல்
- சிறிதளவு உப்புகலந்து குளிர்ந்தநீரை அதிகமாகப் பருகச்செய்தல் (அரைலிட்டர்நீரில் 1 தேக்கரண்டிஉப்பு)
- பாதிக்கப்பட்டவர் சுயநினைவின்றி இருக்கும்போது அவரை மீட்பு நிலையில் (Recovery Position) யில் வைத்து உடனடியாக மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

7.13 வெப்பதசைப்பிடிப்புகள்:

- உடற்பயிற்சியின் காரணமாக உடல் இழக்கும் அதிகப்படியான உப்பு மற்றும் நீரினால் ஏற்படும் தசைப்பிடிப் பு வெப்ப தசைப்பிடிப்புஆகும்.இதுஒருவகையான வெப்பத்தினால் ஏற்படும் நோய் ஆகும்.
- வெப்பபிடிப்பு அடிவயிறு, கைமற்றும் கெண்டைக்கால் பகுதிகளுடன் தொடர்புடையது. போதுமான அளவுதிரவப்பொருள்கள் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட்ஸ் அருந்தாத காரணத்தால் ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை:

வெப்பதசைப்பிடிப்பு எப்போது ஏற்படுகிறது என்பதை உணரவேண்டும். இது இவை குறிப்பாக உடற்பயிற்சி அல்லது அதிகவெப்பமான பகுதியில் பணிபுரிதலால் ஏற்படும். நீர்ச்சத்துக் குறைவின் காரணமாக ஏற்படுகிறது. இவை வெப்பத்தால் அல்லது வெப்பச்சூழலால் மட்டுமே ஏற்படுவதில்லை. தீவிரமான உடற்பயிற்சி

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 157 28/04/2022 12:43:38

மூலமாக ஏற்படும் திரவப்பொருள்கள் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட்ஸ் (உப்புகள்) தேவையை ஈடுசெய்வதால் மட்டுமே தசைகள் சரியாக இயங்கும்.

உடற்பயிற்சியை நிறுத்துதல்

வெப்பத்தசைப்பிடிப்பு என்பது உடற்பயிற்சியில் தசையைக் கொடுமைப்படுத்துவது அல்ல. மாறாக தசைக்கு சிறிது ஓய்வு தேவை என உடல்கூறும் மொழியாகும். எனவே, வெப்பத்தசைப்பிடிப்புக்கு நிவாரணம் என்பது அதற்குக் காரணமான வழக்கமான உடற்பயிற்சிஅல்லது நடவடிக்கைகளை நிறுத்துவதே முதல் பணியாகும்.

குளிர்ந்தசூழல் ஓய்வெடுத்தல்:

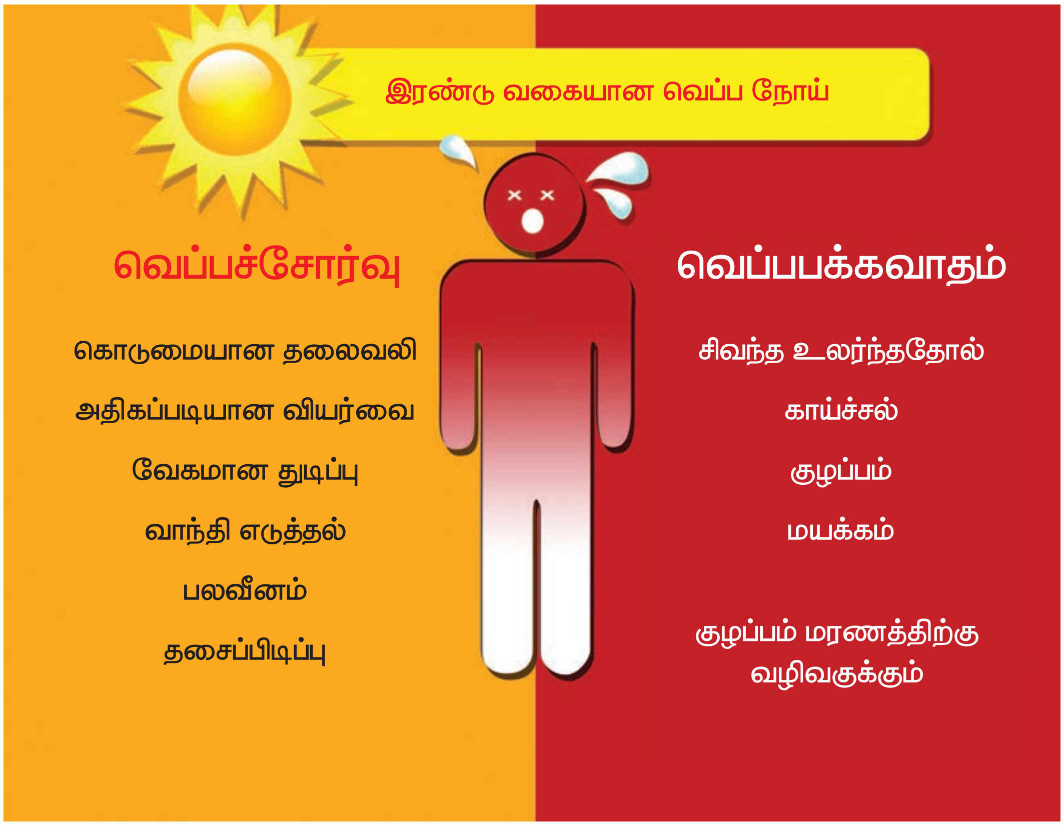
பொதுவாக பெரும்பான்மையான தசைப்பிடிப்புகள் கோடை வெப்பநாட்களில் அதிகப்படியாக உடற்பயிற்சி செய்வதால் வருகிறது. எனவே, இதற்கு ஒரே நிவாரணம், வெயிலில் இருந்து விலகி நல்ல குளிர்ந்த சூழலில் ஓய்வெடுப்பது என்பதே

- நன்றாக ஈரமான துண்டால் கழுத்தின் பின்புறத்தில் ஒத்தடம் தருவது நல்லது.

திரவம் அதிகமாக பருகுதல்:

உடலிலிருந்து வெளியேறிய நீர் மற்றும் உப்புக்களை சரியான வகையில் ஈடுசெய்யும் வகையில் திரவப்பொருட்களை அதிகமாக அருந்தவேண்டும். குறிப்பாக சத்துபானங்கள் சோடியம் 25–200 மி.கி. கொண்டவைகள் மிகவும் உகந்தவை. சுத்தமான பழச்சாறும், அதிக பயனைத்தரும். ஏனெனில் அதில் உடலுக்குத் தேவையான நீர் மற்றும் உப்புக்களை கொண்டுள்ளது.

- நீர் மட்டுமே இருக்குமெனில் அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு கலந்து அருந்தலாம். மற்றபானங்களைப் போன்ற சுவை இல்லாவிடினும் அதுபலன் தரவல்லது.

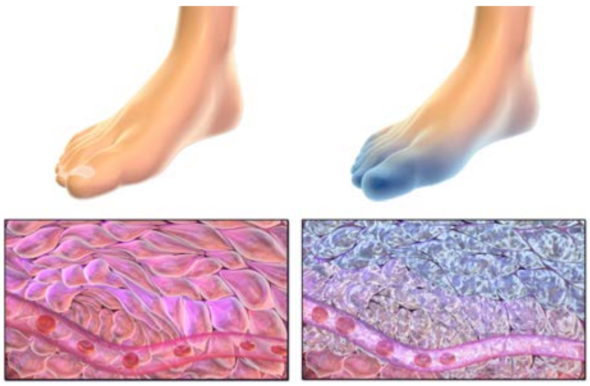


Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 158 28/04/2022 12:43:39

- பாதிக்கப்பட்ட உடல்பகுதிகளை மெதுவாக நீட்டி மடக்கவும்.
- கடினமான உடற்பயிற்சி போலல்லாமல் சற்று எளிமையானவைகளை செய்ய வேண்டும். இதனால் தசையில் ஏற்பட்ட இழுப்பு (Spasm) மற்றும் வலி குறையும்.

7.14 உறைகடி: (FROST BITE)

உறைபனி அல்லது அதிகப்படியான அகண்ட மற்றும் காற்றடிக்கும் சூழல்களில் இது ஏற்படுகிறது. இது காது, மூக்கு, தாடை, கை மற்றும் கால்கள் நீண்ட நேரமாக கடுமையான உறைபனியில் இருக்கும் போது ஏற்படுகிறது. மேலும் உறைதல் மிகவும் குறைந்த உடல் வெப்பநிலையில் இணைந்து காணப்படும்.



சாதாரன உறைகடி

பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை நேரிடையாக வெப்பத்தில் வைக்கக்கூடாது, திரும்பவும் உறைநிலைக்கு சென்று ஆபத்தை விளைவிக்கும். பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை மிகவும் வேகமாக வெதுவெதுப்பான நிலையை அடைய செய்யக்கூடாது.

எச்சரிக்கை: நேரடி வெப்பத்தால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைப் போடாதீர்கள், அது மறுபடியும் மறுபடியும் ஆபத்தானது.

மிக வேகமாக பகுதியை சூடுபடுத்த வேண்டாம்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்:

- முதலில் ஊசிகுத்துவது போன்ற உணர்வு ஏற்படும் (Pins and needles)
- உணர்வற்ற நிலையை அடுத்து தோலில் நிறமற்ற நிலை ஏற்படும்
- தோலானது கடினமாகவும், விரைத்தும் போகும் நிலை ஏற்படும்
- பாதிக்கபட்ட இடத்தில் தோலின் நிறம் மாறும். முதலில் வெளிறிய நிறம் பின்னர் பல வண்ணங்கள் (Mottled) மற்றும் நீலவண்ணமாகவும் இறுதியில் கருமையாகமாறும். மீளும் நிலையில் சிவப்பாகவும அதிகவலி மற்றும் வெடிப்புகளு ம்தோன்றும்.

சிகிச்சை:

- கையுறைவளையங்கள், முழுக்காலணி (கையுறைவளையங்கள், முழுக்காலணி (Boots) போன்றவற்றை மெதுவாக நீக்க வேண்டும்.
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை உங்கள் கைகளினால் சூடேற்றவும் அல்லது பாதிக்கப்பட்ட நபரின் அக்குளில் வைக்கவும், தோல் மற்றும் திசுக்களும் பாதிப்படையும் என்பதால் அழுத்தித் தேய்ப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை முதலில் வெப்பமான இடத்துக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும். கால்பகுதி பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் நபரைத் தூக்கிச் செல்லவும்.
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை மிதமான வெந்நீரில் வைக்கவும்.
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை கவனமாக உலரவைத்து, தரமான வலைக் கட்டுத்துயைக் கொண்டு கட்டுப்போட வேண்டும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 159 28/04/2022 12:43:39

- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை சரியான தாக்குதலுடன் சற்றே உயர்த்தி வைப்பதன் மூலம் வீக்கத்தைக் குறைக்கலாம்.

7.15 கடிகள் மற்றும் கொட்டுகள் (BITES & STINGS)

பாம்புக்கடி: (Snake bite)

கூர்மையான பற்களால் ஏற்படும் கடிகள் கிருமிகளை உடலின் திசுக்களுக்குள் ஆழமாகச் செலுத்துகின்றன. பாம்புக்கடியின் விளைவாக ஏற்படும் குத்துக் காயமானது (Puntured towards) பாம்பின் வளைந்த விஷப்பற்களால் உருவாகிறது.

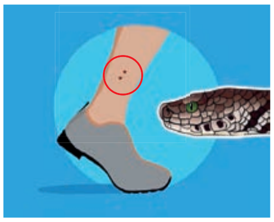
அடையாளங்கள்மற்றும்அறிகுறிகள்:

- இணையான (A pain) பற்குறி அடையாளங்கள்
- கடிப்பட்ட இடத்தில் கடுமையான வலி
- கடிப்பட்ட இடத்தைச் சுற்றிலும் சிவந்த வீக்கம் இருக்கும்
- வாந்தி வரும் உணர்வு மற்றும் வாந்தி
- கடி தீவிரமாக இருப்பின் மற்றும் மிகச்சிரம்மாக இருக்கும்
- பார்வை மங்கலாகும்
- அதிகப்படியான உமிழ்நீர் சுரப்பு மற்றும் வியர்வை

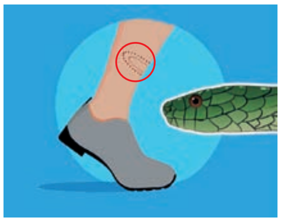
சிகிச்சை:

- பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நம்பிக்கை ஊட்ட வேண்டும்
- பாதிக்கப்பட்டவரை படுக்கவைக்க வேண்டும்
- அசையாமலும், அமைதியாகவும் இருக்க செய்ய வேண்டும்.
- கடிபட்ட இடத்தை நன்கு கழுவி சுத்தமான பஞ்சு சுற்றிய குச்சி (Swabs)
- கடிபட்ட பகுதிக்கு சற்று மேலே கட்டுத்துணியைக் கொண்டு மெதுவாக அழுத்தவும்
- கடிபட்ட இடத்தை அசையாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்

பாம்புக்கடியின் எடுத்துக்காட்டுகள்



விஷமுள்ள



விஷமற்ற

தேள்கொட்டு:

- பொதுவாக கொட்டுகள் அபாயகர மானது என்பதை விட கடுமையான வலி ஏற்படுத்துபவை. அவை சிலருக்கு அலர்ஜியை உருவாக்கும் மற்றும் சிலருக்கு அனபிலாடிக் (Anaphylactic) அதிர்ச்சியை உருவாக்கவும் செய்யும்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்:

- அரிப்பு மற்றும் வீக்கம்
- எரிச்சலுடன் கூடிய வலி
- அதிகப்படியான உணர்வு அல்லது உணர்வின்மை
- கண்ணீர் வடித்தல்
- அதிக உமிழ் நீர்சுரப்பு
- வாந்திவரும் உணர்வு அல்லது வாந்தி
- அதிகப்படியான வியர்வை

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 160 28/04/2022 12:43:40

சிகிச்சை:

- கொட்டுப்பட்ட இடம் வெளிப்புறத்தில் இருப்பின் (Extsemity) அழுத்தம் தரும் ரப்பர் குழாயை அவ்விடத்துக்கு சற்று அருகே பொருத்தவும். பின்னர் அதை ஒவ்வொரு 5–10 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை தளர்த்தவும்.
- விஷம் பரவும் வேகத்தைக் குறைக்க பனிக்கட்டிகளை (ICE PACK) பயன்படுத்தவும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அனுப்பவும்.

7.16 நச்சுக்கள் (Poisoning) / விஷமூட்டல்)

விஷம் என்பது ஒரு பொருள் அப்பொருளை போதிய அளவு உட்கொண்டால் அவை தற்காலிகமான அல்லது நிரந்தரமான பாதிப்பை உடலில் ஏற்படுத்தக்கூடியது. விஷமானது விழுங்குவதாலோ, சுவாசித்தலினாலோ தோலின் மூலம் உறிஞ்சப்படுவதாலோ உடலில் பரவும்.

விஷமூட்டலுக்கான முதலுதவி:

அ) மூச்சுக்குழாயை திறத்தல் (Airway)

ஆ) பாதிக்கப்பட்ட நபரை உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அனுப்பவும்

இ) விஷம் என சந்தேகப்பட்ட பாக்கெட் அல்லது பாட்டில்களை பத்திரப்படுத்தவும்

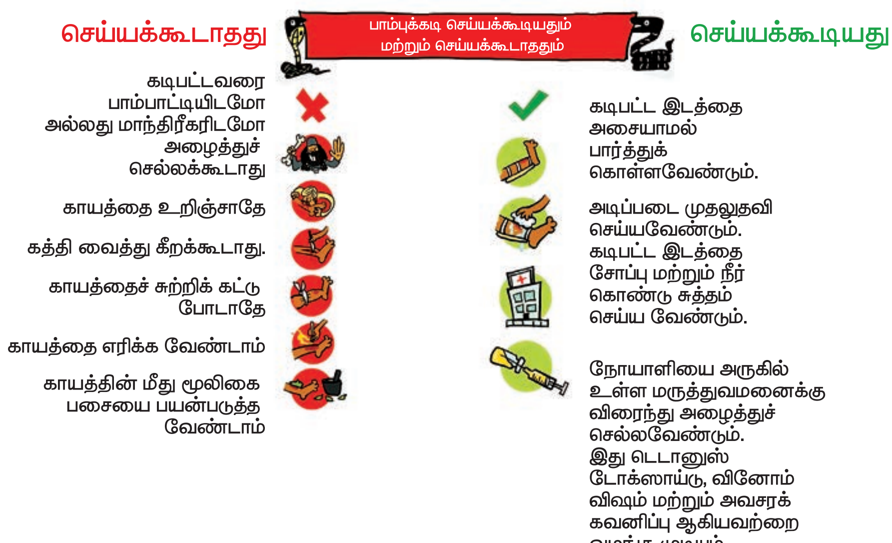
> **எச்சரிக்கை:** வாந்தி எடுக்க தூண்டக்கூடாது அப்படி செய்வது பலனற்றதும், அந்நபருக்கு மேலும் பாதிப்புகளை உண்டுபண்ணும்.

பாதிக்கப்பட்டவர் சுயநினைவின்றி இருத்தல்:

அ) வாந்தி எடுக்க தூண்டக்கூடாது.

ஆ) பாதிக்கப்பட்ட நபரை நேராக கடினமான சமமான படுக்கையில் தலையணை இன்றி தலையை ஒருபுறம் சாய்த்துப் படுக்கவேண்டும்.

இ) நபரின் சுவாசம் மெதுவாகவோ அல்லது நிற்கும் நிலையில் இருந்தால், செயற்கைச் சுவாசம் பெறும் முறையை



Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 161 28/04/2022 12:43:40

மருத்துவர் வரும் வரையிலோ அல்லது சுவாசம் மீளும் வரையிலோ செயல் படுத்த வேண்டும்.

உணவு மூலமான விஷமூட்டல் (Food Poisoning)

பாக்டீரியாவிலோ அல்லது பாக்டிரியோவின் விஷத்தாலோ கெட்டுப்போன உணவை உண்பதால் ஏற்படுவது உணவு மூலமான விஷமூட்டலாகும்.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்:

- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- அடிவயிற்றை பிசைவது போன்ற உணர்வு
- வயிற்றுப்போக்கு
- தலைவலி மற்றும் காய்ச்சல்
- அதிர்ச்சி உண்டாக்குவது போன்ற உணர்வு
- தளர்ந்து வீழ்தல் (Collapse)

சிகிச்சை:

- பாதிக்கப்பட்டவரை படுக்கவைத்து ஓய்வெடுக்கச் செய்தல்
- பாதிக்கப்பட்டவருக்கு அதிகப்படியான நீரை அருந்தச் செய்தல், வாந்தி எடுத்தல் பாத்திரத்தை உபயோகிக்கவும்.

7.17 வெளிப்பொருள்கள் (FOREIGN BODIES)

சிறியதோ, பெரியதோ ஆன ஏதேனும் பொருள் உடல் காயத்தின் வழியாகவோ அல்லது காது, மூக்கு, கண், பிறப்புறுப்பு அல்லது ஆசனவாய் போன்ற திறப்பின் வழியாகவோ உள்ளே செல்லக்கூடியது அந்நியப்பொருள் ஆகும்.

காது:

- ஏதேனும் ஒரு பொருள் காதினுள் எதிர்பாராமல் சொருகிக்கொண்டால், செவிக்குழாய் அடைப்பதன் மூலம் தற்காலிக செவிட்டுத்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது.

சிகிச்சை:

காதினுள் ஏதேனும் அந்நியப் பொருள்கள் சென்றுவிட்டால் நாமே அதை எடுக்க முயற்சி செய்ய வேண்டாம். ஏனெனில் அதிக காயத்தை ஏற்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல் அப்பொருள் மேலும் உள்ளே சென்றுவிட வாய்ப்புள்ளது.

> **எச்சரிக்கை** :நீங்கள் கடுமையான காயத்தைத் தவிர்க்கவும், அந்நியப் பொருட்களை இன்னும் அதிகப்படுத்தவும் பொருட்களை அகற்ற முயற்சிக்க வேண்டாம்

சிகிச்சை:

1) பாதிக்கப்பட்டவரை நம்பிக்கையூட்டி அமரச் செய்யவும்
2) மெதுவாக காதில் தண்ணீரை ஊற்றினால் பூச்சி இருப்பின் மிதந்து வெளியே வந்துவிடும்.
3) மிதந்து வெளியே வந்த பூச்சியை எடுப்பது எளிது.

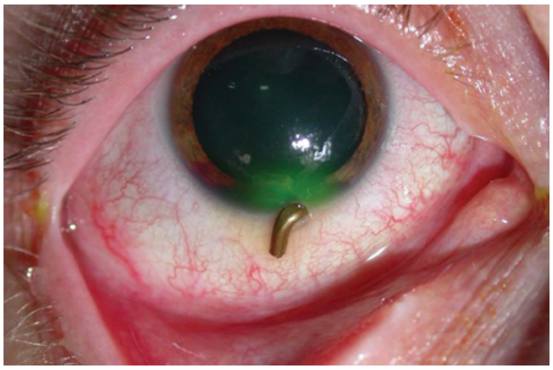
Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 162 28/04/2022 12:43:42

4) பூச்சி ஏதும் வராவிட்டால், மருத்துவரிடம் செல்லும் வரை ஏதும் செய்ய வேண்டாம்.

5. காதில் நீர் செலுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் நீரினால் மென்மையான அந்நியப் பொருள் கடினமாவதால் அதை எடுப்பதில் மருத்துவருக்கு சிரமம் ஏற்படலாம்.

கண்: (EYE)

ஒரு சிறிய தூசு, இமை முடி, அல்லது காண்டாக்ட் லென்சு போன்றவை கண்ணின் வெள்ளைப் பகுதியில் எதிர்பாராமல் விழுந்து விட்டால் எடுப்பது எளிது. ஆனால் ஏதாவது ஒரு சிறிய பொருள் கண்ணில் ஒட்டிக்கொண்டாலோ, கண்மணியில் சொருகிக் கொண்டாலோ அல்லது கண்ணின் மற்றபகுதியில் பதிந்து கொண்டாலோ அதை அகற்றுவது மிகவும் கடினமாகும்.



சிகிச்சை:

- பாதிக்கப்பட்டவர் கண்ணைக் கசக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- வெளிச்சத்தை பார்த்தபடி உட்கார வேண்டும்
- மெதுவாக கண்ணின் இமைகளை சுட்டுவிரல் மற்றும் கட்டைவிரல் மூலம் விலக்கவும்
- கண்ணின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் பரிசோதிக்கவும்

மூக்கு: (NOSE)

1. சிறு குழந்தைகள் அடிக்கடி விளையாட்டுத்தனமாக பென்சில் மற்றும் சிறுமணிகளை மூக்கினுள் நுழைத்து விடுவர்

2. பொருளை எளிதாக வெளியே எடுத்துவிடலாம் என்பதை உறுதிப்படுத்தாமல் செவிலியர் பொருளை வெளியே எடுக்க முயற்சி செய்யக்கூடாது.

3. பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை மூக்கினால் மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டாம் என எச்சரிக்கவேண்டும். ஏனெனில் அதன் காரணமாக அந்நியப்பொருள் மேலும் உள்ளே சென்றுவிடும் அபாயம் உள்ளது.

4. குழந்தையை வாய் வழியே (மூச்சு) சுவாசிக்க அறிவுறுத்த வேண்டும். குழந்தையை மருத்துவரிடம் அழைத்துச்செல்ல வேண்டும்.

தொண்டை (THROAT)

ஊக்கு, ஒழுங்கற்ற சிறு பொருள்கள், மீன்முள் அல்லது ஈரால் முள் போன்றவை தொண்டையில் சிக்கிக் கொள்ளலாம் (அ) அடைத்துக் கொள்ளலாம். அது போன்ற நேரங்களில் செவிலியர், பாதிக்கப்பட்டவரை மருத்துவரிடம் அனுப்ப வேண்டும்

பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உண்ணவோ, அருந்தவோ ஏதும் கொடுக்கக்கூடாது.

7.18 விபத்துக்கள் (ACCIDENTS)

மிதிவண்டியிலிருந்து விழுவது முதல் உயிர்களைப் பலி வாங்கும் பெரிய சம்பவங்கள் வரை சாலை விபத்துகள் வேறுபடுகின்றன. பெரும்பாலும் விபத்து நடக்கும் இடம், போக்குவரத்து பாதுகாப்புக்கு

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 163 28/04/2022 12:43:42

தீவிரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே, விபத்து நடக்கும் இடத்தை பாதுகாப்பான இடமாக மாற்றுவதால் மட்டுமே சாலையைப் பயன்படுத்துவோர் பத்திரமாக நடமாட இயலும்.

சிகிச்சை தேவைப்படுவோரை இனங்காணுதல் (Check the Casualty)

அ) அடிபட்டவரின் நிலையை மதிப்பிட்டு அபாயகரமாக இருந்தால் அவரை நகர்த்தி உயிர் காக்கும் சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஆ) உயிர்க்காக்கும் சிகிச்சைக்கான நடவடிக்கைகளைத் தொடரவும்

இ) விபத்து நடந்த இடத்தை நன்கு சோதித்து அவசரசிகிச்சை தேவைப்படும் நபர்களை கவனிக்கவும்.

சுயநினைவற்ற நிலையில் உள்ள அடிபட்டவர் (Unconscious Casuality)

அ) கழுத்தில் அடியென கருதி கவனமாக அடிப்பட்ட நபரை கையாளவும்

ஆ) தலை மற்றும் கழுத்தை உங்கள் கைகளில் தாங்கிக்கொண்டு, அடிபட்டவர் நன்கு சுவாசிக்க வழிவகை செய்யவும்

இ) தேவைப்பட்டால் கழுத்துப்பட்டையை (Collar) பயன்படுத்தவும்

ஈ) உயிருக்கு பாதகமான காயமிருப்பின் அதற்கேற்றவாறு சிகிச்சை அளிக்கவும்

உ) பத்து நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை அடிபட்டவரின் சுவாசம் மற்றும் நாடித்துடிப்பை கவனித்து பதிவு செய்யவும்.

வாகனத்தின் அடியில் அடிபட்டு சிக்கிக் கொண்டவர்:

அ) முதலில் வாகனத்தின் அடியில் சிக்கிக்கொண்டவரின் நிலையையும், வாகனத்தின் நிலையையும் சரியாக குறித்துவைக்க வேண்டும்

ஆ) ஏனெனில் காவலருக்கு மிகவும் தேவையான தகவலாக அமையும்

இ) அவசியமான தேவை ஏற்படின், அருகிலிருப்போரின் உதவியுடன் வாகனத்தை நகர்த்தியோ, உயர்த்தியோ அடிபட்டவரை பத்திரமாக வெளியே எடுக்கவும் .

7.19 முதலுதவிப் பெட்டி

முதலுதவிப் பெட்டியின் மேல் தெளிவான சிவப்பு கூட்டல் குறி (+) மற்றும் "முதலுதவி" என தெளிவாக எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும். இப்பெட்டியை சிறு குழந்தைகளின் கைக்கு எட்டாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்க வேண்டியவை :

1. முக்கோண வடிவ கட்டுத் துணிகள்
2. சுருள்வடிவ கட்டுத்துணிகள்
3. முதலுதவிப் பற்றுத் துணிகள்– 2–1
4. முதலுதவி பற்றுத் துணிகள்– 3–1
5. கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பற்றுத்துணிகள்
6. சிறிய பிளாஸ்டர் –1
7. ஊக்குகள் (6 பாக்கெட்டுகள்)
8. சுருள் கட்டுகள்
9. பஞ்சுக் கட்டு (சிறியது)
10. கண்ணுக்கான பாதுகாப்புத் துணி – 1
11. சிறிய கத்திரி – 1
12. சிறிய இடுக்கி –1 (Small forceps)

தொகுப்பு:

பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு உடனடியாகவும் மற்றும் தற்காலிகமாகவும் தரும் கவனிப்பு (மருத்துவர் வரும்வரை) முதலுதவி ஆகும். முதலுதவியின் முதன்மையான நோக்கம் உயிரைக்காப்பதும் மேலும் காயம் மற்றும் பாதிப்பு ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்வது ஆகும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 164 28/04/2022 12:43:42

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் 1 மதிப்பெண்

1. எலும்பு பல துண்டுகளாக உடைந்து காணப்படுவது ____முறிவு

   அ. சிறிய முறிவு

   ஆ. நொறுங்கிய முறிவு

   இ. பச்சைக்கொம்பு முறிவு

   ஈ. திறந்த முறிவு

2. உடலின் மேல் பரப்பில் அல்லது தோலில் ஏற்படும் அசாதாரண வெட்டு ___இவ்வாறு அழைக்கப்படும்.

   அ. காயம்

   ஆ. எலும்புமுறிவு

   இ. தசைப்பிடிப்பு

   ஈ. அதிர்ச்சி

3. திறந்த எலும்பு முறிவு என்றால் என்ன?

   அ. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட பகுதியின் முறிந்த முனை சுழலும் நிலையில் இருத்தல்

   ஆ. தோல்கிழிந்து முறிந்த எலும்பு வெளியே தெரிதல்

   இ. நொருங்கிய எலும்புகள்

   ஈ. வளைந்து, பிளந்த எலும்புப் பகுதி

4. அதிகப்படியான இரத்த இழப்பினால் எந்த நிலை ஏற்படும்?

   அ. அதிர்ச்சி

   ஆ. ஹைபோகிளைசிமியா (Hypoglycaemia)

   இ. அனாபிலாக்ஸிஸ் (Anaphylaxis)

   ஈ. வெப்பத்தாழ் நிலை

5. தீக்காயத்தின் மூன்று வேறுபட்ட நிலைகளை எழுதுக.

   அ. சிறியது, நடுநிலையானது மற்றும் பெரியது

   ஆ. முதல்நிலை, இரண்டாம் மற்றும் மூன்றாம் நிலைகள்

   இ. மிதமான, நடுநிலை மற்றும் தீவிரமான நிலைகள்

   ஈ. மேலோட்டமான, பகுதியான மற்றும் முழுமையான

6. மூக்கிலிருந்து இரத்தம் ஒழுகுதலைத் தடுக்க நீ எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் என்ன?

   அ. உடலை முன்புறமாக சாய்த்து அமரவைத்துமூக்கின்மென்மையான பகுதியை அழுத்திபிடித்தல்

   ஆ. உடலை பின்புறமாகசாய்த்து அமரவைத்து மூக்கின் மென்மையான பகுதியை அழுத்தி பிடித்தல்

   இ. நோயாளியை படுக்கவைத்து மூக்கின் மென்மையான பகுதியை அழுத்துதல்

   ஈ. நோயாளியைப்படுக்கவைத்து மூக்கின் மேல்பகுதியை அழுத்திபிடித்தல்

7. அதிர்ச்சியின் அறிகுறிகள்

   அ. மெதுவான ஆழ்ந்தசுவாசம்

   ஆ. மெதுவான வலிமையான சுவாசம்

   இ. வெளிறிய, பிசுபிசுப்பான தோல்

   ஈ. சுத்தமான வறண்ட தோல்

8. சில மனிதர்களுக்கு பூச்சி கடித்தல் அல்லது கொட்டுதலினால் அலர்ஜி ஏற்படும். இந்த நிலையை ------------------- என்று அழைப்பார்கள்

   அ. செப்டிக் அதிர்ச்சி

   ஆ. மாரடைப்பு

   இ. நச்சு அதிர்ச்சி நோய்க் குறி (Toxic shock)

   ஈ. அனாபிலாடிக் அதிர்ச்சி (Anaphylactic)

9. தட்டைக் குச்சி (Splint) என்பதுபொதுவாக

   அ. தளர்ந்த நிலை, எனவே நோயாளி அடிப்பட்ட பகுதியை அசைக்க முடியும்

   ஆ. இரத்தஓட்டத்தைகுறைக்காவண்ணம் இறுக்கம் இல்லாமல்கட்டுதல்

   இ. கேன்வாஸ் துணியைக் கொண்டு பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைக்கட்டுதல்

   ஈ. இவற்றில் எதுவும் இல்லை

10. கடுமையான திறந்த காயத்திற்கு கீழ்கண்டவற்றில் சிறந்த முறை

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 165 28/04/2022 12:43:42

அ. தொற்றைக் குறைப்பதற்கு ஏதுவாக அதிக இரத்தத்தை வெளியேற விடுவதால்

ஆ. பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை உயர்த்தி நேரடியாக அழுத்துதல் (எலும்புமுறிவு இல்லையெனில்)

இ. இரப்பர் அழுத்தக் குழாயை பயன்படுத்தி இரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்துதல்

ஈ. ஆ மற்றும் இ இரண்டும்.

II. குறு வினா (3 மதிப்பெண்கள்)

1. வெப்பப்பக்க வாதத்துக்கான ஏதேனும் நான்கு அறிகுறிகளை எழுதுக.
2. நீரில் மூழ்குதலின் மேலாண்மையின் வழிகளை வரிசைப்படுத்துக.
3. விஷ மூட்டல் – வரையறு (Poisoning)
4. முதலுதவிப் பெட்டியிலுள்ள நான்கு பொருட்களின் பெயர்களை எழுதுக.
5. காயங்களின் வகைகளை எழுதுக.
6. வெப்பச் சோர்வு (Head exhaution)– வரையறு
7. எலும்பு முறிவின் மூன்று வகைகளை எழுதுக.
8. தீப்புண் – வரையறு
9. பாம்புக் கடியின் நான்கு அறி குறிகளை எழுதுக.
10. அதிர்ச்சியின் நான்கு அறிகுறிகளை எழுதுக.

III. குறிப்பு வரைக (5 மதிப்பெண்கள்)

1. இரத்த உறைவின் மேலாண்மையைப் பற்றி விளக்குக.
2. முதலுதவியின் விதிகள் மற்றும் குறிக்கோள்களை எழுதவும்
3. கண்ணில் விழுந்த வெளிப்பொருளை எடுப்பது குறித்து விவரிக்கவும்
4. பூச்சிக்கடியின் மேலாண்மை பற்றி விளக்கு
5. அதிர்ச்சியின் வகைகளை விளக்குக.

IV. கட்டுரை வரைக (10 மதிப்பெண்கள்)

1. அதிர்ச்சி – வரையறு. அதிர்ச்சியின் அறிகுறிகள் மற்றும் மேலாண்மையை விவரிக்கவும்
2. எலும்புமுறிவு–வரையறு.எலும்புமுறிவு மேலாண்மை பற்றி விளக்கவும்.
3. காயங்களை பற்றி கட்டுரை வரைக

A-Z கலைச்சொற்கள்

அதிர்ச்சி (Shock)	–	காயம் அல்லது உடல் நலக் குறைவால் உடலின் இரத்த ஓட்டத்தின் அளவு தேவையான அளவை விடக் குறைவதால் ஏற்படும் பாதிப்பே அதிர்ச்சி எனப்படும்.
தீக்காயம் மற்றும் வெந்தபுண் (Burns and Scalds)	–	உள் வெப்பம், அதிகப்படியான குளிர் அளிக்கக்கூடிய பொருள்கள், உராய்வு அல்லது கதிர் வீச்சு மற்றும் சூரிய கதிர்களால் உருவாகின்றன.
எலும்பு முறிவு (Fracture)	–	எலும்பில் ஏற்படும் முறிவு அல்லது விரிசல் எனலாம்.
மூழ்குதல் (Drowning)	–	நீரில் மூழ்குதலில் நீர் நேரடியாக நுரையீரலுக்குள் செல்வதாலோ அல்லது நேரடியாக தொண்டை வழியே சென்றுசளியினால்காற்றுபாதையைதடைசெய்வதாலோ மூச்சு திணறல் ஏற்படுகிறது.

காயம் (Wound)	–	உடலின் மேற்பரப்பில் அல்லது தோலில் ஏற்படும் எந்த ஒரு அசாதாரண வெட்டு / பாதிப்பு காயம் எனப்படும். திறந்த காயத்தால் உடலில் உள்ள திரவம் மற்றும் இரத்தம் வெளியேறும். மேலும் வெளியே உள்ள கிருமிகள் உடலுக்குள் செல்கின்றன.
இரத்தச் கசிவு (Hemorrhage)	–	அதிகப்படியான இரத்தம் தமனி, நரம்பு அல்லது இரத்த நுண்குழாய்கள் வழியாக வெளியேறுவதை இரத்தப் போக்கு எனப்படும்.
வெப்ப தாக்குதல் (Heat Stroke) –	–	காய்ச்சலால் குறிக்கப்பட்ட ஒரு நிலை மற்றும் பெரும்பாலும் மயக்கமின்மை, உடலின் தோல்வியால் ஏற்படுகிறது. வெப்பநிலை ஒழுங்குபடுத்தும் வழிமுறை அதிக வெப்பநிலை வெளிப்படும்போது ஏற்படும்.
வெப்ப சோர்வு (Heat Exhaustion)	–	அதிகப்படியான வெப்ப நாட்களில் கருமையான நீண்ட நேர வியர்வையின் காரணமாக வெளியேறும் உடலின் நீர் மற்றும் உப்பின் இழப்பை ஈடு செய்ய தவறுவதால் வெப்பச் சோர்வு ஏற்படுகிறது.
வெப்ப தசை பிடிப்பு (Heat Cramps)	–	வெப்பப் பிடிப்பு அடிவயிறு, கை மற்றும் கெண்டைக்கால் பகுதிகளுடன் தொடர்புடையது. இது போதுமான அளவு திரவப் பொருள்கள் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட் அருந்தாத காரணத்தால் ஏற்படுகிறது.
உறைகடி (Frost Bite)	–	உடலின் திசுக்கள் அதிக நேரம் குளிர்ச்சிக்கு வெளிப்படும்போது தசைகள் சேதடைகிறது.
விஷம் அருந்துதல் (Poisoning)	–	விஷத்தை (மனிதனுக்கோ அல்லது மிருகத்துக்கோ) வேண்டுமென்றே அறியாமல் அருந்த கொடுப்பது.

பார்வை நூல்கள்

1. St Johns Ambulance "First Aid Manual" St Johns Ambulance, Dorling Kindersley publishers London; 1997
2. TNAI "Fundamentals of nursing", A Procedural Manual New Delhi; 2005
3. Potter PA, Perry AG, "Fundamentals of Nursing" 7th edition, Elsevier Publications, St Louis Missouri 2009.
4. Sister Nancy, Fundamental Of Nursing; Principle &Practice of Nursing 12th edition. Volume. I
5. L.C Gupta Abhitabh Gupta. "Manual of First Aid" First edition Jaypee Publications 2007.
6. In the case of burns, it says if there is no running water then improvise. If the only source of water was a lake, which would be the priority

இணைய இணைப்புகள்

https://first-aid-product.com
www.emssafetyservices.com
https://www.redcross.org

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_7.indd 167 28/04/2022 12:43:42