129

- எலும்பு முறிவிற்கான முதலுதவி

முதுகெலும்பில் முறிவு இருக்குமென சந்தேகப்படுமிடத்து (நிபுணர் வரும் வரை) நோயாளியை அசைக்ககூடாது

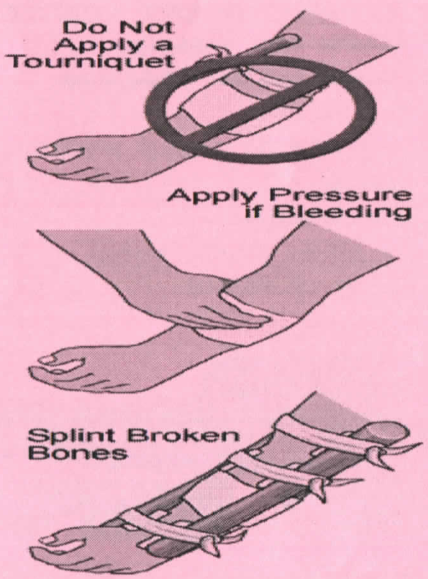
எலும்பு முறிவின் குணம் குறிகளாவன முறிந்த இடத்தில் நோ,வீக்கம்,உருவமாற்றங்கள் தோல் மேற்பரப்பு சிவந்து காணப்படல்.

இரத்தப்பெருக்கு இருப்பின் மேற்கூறியபடி இரத்தப்பெருக்கை கட்டுப்படுத்தவும்

. முறிந்த உடற்பாகத்தை அசையாதவாறு அப்பகுதியைச் சுற்றி ஏதேனும் நேரானமட்டையை வைத்துக் கட்டவும்

. எலும்புவெளியில் தெரியின் உள்ளே அதை பழைய நிலைக்கு அமர்த்தவோ அல்லது நேராக்காவோ முயற்சிக்க வேண்டாம்.

. தலை எலும்பின் முறிவுஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடவும்.



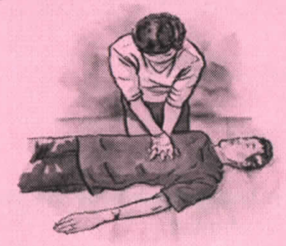
- மின் தாக்கு

பாதிக்கப்பட்டவரைத் தொடுவதற்கு முன்னர்

1 மின் இணைப்பை முற்றாக துண்டிக்கவும் (பிரதான ஆளியை அணைத்து விடவும்)
2 பாதிக்கப்பட்டவரின் ஆடைகளைத் தளர்த்தி காற்றோட்டமாக இருக்கவிடவும்
3 பாதிக்கப்பட்டவர் சுயநினைவை இழந்திருப்பின் CPR செயன்முறையை செய்யவும்.

CPR - செயற்கைச் சுவாச இதயஅழுத்தம்.

1 ஒருகையால் நெற்றியைப்பதித்து மறு கை இரு விரல்களால் நாடியை உயர்த்தவும்
2 இரு விரல்களால் நாடியை பிடித்த வண்ணம் மறு கை இரு விரல்களால் மூக்கை கிள்ளிப்பிடித்து வாயை திறக்கவும்
மூச்சை உள்ளெடுத்து பாதிக்கப்பட்டவரின் நெஞ்சு உயர 5 முறை வாயில் வாய் வைத்துஊதவும்
3 ஒருகையின் உள்ளங்கைக்கு பின்னுள்ளபகுதியை பாதிக்கப்பட்டவரின் நடுநெஞ்சின் மேல் வைக்கவும், மற்றைய கையால் விரல் கோர்த்து பிள்ளையை நோக்கிவளைந்து 30 அழுத்தம் கொடுக்கவும்
4 மேலும் 2 செயற்கைசுவாசம் கொடுக்கவும்
5 அவசர உதவி கிடைக்கும் வரை, 30 மார்புஅழுத்தம், 2 செயற்கைசுவாசம் என வழங்கவும்

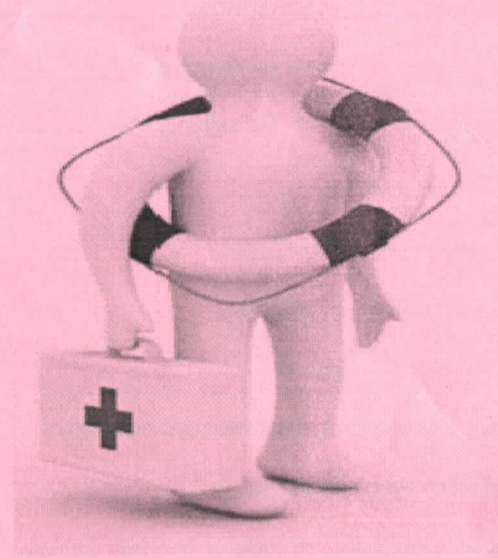


தயாரிப்பு ஆலோசனை
வைத்திய கலாநிதி **N.**சிவராஜா

தயாரிப்பு உதவி
சிவநாதன் சங்கர்
(2010/ FM /030)

முதலுதவி

(மின்சாரம் தொடர்பான உத்தியோகத்தர்களுக்கானது)



வெளியீடு :-

கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு,
சமுதாய - குடும்ப மருத்துவத்துறை
மருத்துவ பீடம், யாழ்.
பல்கலைக்கழகம்
மார்கழி 2013

முதலுதவி என்றால் என்ன?

ன நோய்வாய்ப்பட்ட/உபாதைக்குள்ளான ஒருவருக்கு
திய உதவி கிடைக்கு முன் வழங்கப்படும் சிகிச்சை

முதலுதவி அளித்தலின் நோக்கம் யாது?

லிருந்து மீளுதலை மேம்படுத்தல்.

ரகாத்தல்.

த மேலும் மோசமடைவதைத்தடுத்தல்

முதலுதவியாளரின் செயற்பாடுகள்

மையைக் கணித்தல்

துகாப்பை உறுதிப்படுத்தல்

த் தொற்றுகளைத் தடுத்தல்

கையளித்தல், தேற்றல்

தைக்குள்ளானவரின் நிலைமையை கணித்தல்

சிகிச்சையை அளித்தல்

த்தமான வைத்திய உதவிக்கு ஏற்பாடு செய்தல்

உபாதை ஏற்பட்ட ஒருவரின் நிலைமையைக்கணித்தல்

ப அறிகுறிகளான ,சுவாசம்,நாடித் துடிப்பு
ற்றை கண்காணித்தல்

முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்கவேண்டியவை

க்கியமானவை:

கட்டுகள்,**Plasters,Bandage,**கத்தரிக்கோல், இடுக்கி
கையுறைகள்.

விட Spirit,காய்ச்சிவடித்தநீர்,Paracetamol மாத்திரை
ற்றை கொண்டிருக்கலாம்.

சில பொதுவான உபாதைகளுக்கான முதலுதவிச் செயன்முறைகள்

கண்ணுள் பிறபொருள் தூசு விழல்

1 கண்ணை கசக்குவதை தவிர்க்கவும்
2 இமைகளை விரல்களால் பிரித்து பிறபொருளை தேடவும்
3 அது தெரியுமிடத்து சுத்தமானநீரை குவளையிலிருந்து மெதுவாக ஊற்றிக்கழுவவும்
4 முடியாது விடின்,ஈர சுத்தமான துணியின் ஓரத்தால் பிறபொருளை அகற்றவும்
5 இதுவும் முடியாவிடின் வைத்திய உதவியை நாடவும்

காயங்கள், இரத்தப் போக்கு

1 சுத்தமான துணியால் விரல்களை வைத்து காயத்தின் மேல் நேரடி அழுத்தம் கொடுக்கவும்
2 இரத்தப் போக்கை குறைக்க உரிய உபாதைக்குள்ளான பகுதியை இதயமட்டத்தின் மேல் உயர்த்தவும்
3 உரியவரை படுக்கவைத்து போர்வையால் போர்த்தவும்
4 உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடவும்

உளுக்கு,சுளுக்கு

RICEசெயன்முறை

R- REST:- உபாதைக்குள்ளான பகுதியை ஓய்வாக வைக்கவும்

I- ICE : ஐஸ் ஒத்தடம்,அழுத்தம் கொடுக்கவும்

C- COMPRESSION : இலகுவான ஆதாரக் கட்டிடவும்

E- ELEVATE உபாதைக்குள்ளான பகுதியைஉயர்த்தவும்

மயக்கம்

1 படுக்கச் செய்து இரு கால்களையும் இதய மட்டத்தைவிட உயர்த்தவும்
2 காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்தவும் : சனம் குழுமுவதை தவிர்க்கவும்
3 உரியநிலைமை மீண்டால்,படிப்படியாக எழுந்து உட்காரச் செய்யவும்
4 மீண்டும் மயக்கம் ஏற்படின்,மீட்சிநிலைவரும் வரைபடுக்கச் செய்யவும்(மீட்புநிலையில் வைக்கவும்)

எரிகாயங்கள்

1 குளிர் நீரை ஆகக்குறைந்தது 10 நிமிடங்கள்/ நோ நீங்கும் வரை ஓட விடவும்
2 இறுக்கும் அணிகலன்களை அகற்றவும்
3 கொப்புளங்களை உடைப்பதை தவிர்க்கவும்
4 Lunch sheet/ Gauzeதுணியால் சுற்றவும்
5 வைத்திய உதவியை நாடவும்

வலிப்பு

1 சுற்றயல் ஆபத்துகளை அகற்றவும்: மிருதுவான தலையணைகளை சுற்றி வைக்கவும்
2 வலுக்கட்டாயமாக வலிப்பை நிறுத்துவதை தவிர்க்கவும்.
3 இறுக்கமான உடைகளை தளர்த்தி காற்றோட்டத்தை அதிகப்படுத்தவும்
4 மீட்புநிலையில் வைக்கவும்
5 வைத்திய உதவியை நாடவும்: சுவாசம், நாடித்துடிப்பினை பரீட்சிக்கவும்