



સ્વાસ્થ્ય સંભાળની કેટલીક આવડતો અને નુસ્ખા પેઢી દર પેઢી શીખવાના મળે છે.
તમારી આવડત તમારી દીકરીઓને જરૂર શીખવો.

વિષયસૂચિ :

- | | |
|---|--|
| ૧.૦ ચેપ અટકાવવો | ૫.૦ સ્ત્રી જનનાંગોની તપાસ |
| ૨.૦ ઉષ્ણતામાન, નાડીના ઘબકાર અને શ્વાસનો દર માપવાં | ૬.૦ દાઝેલાની સારવાર |
| ૩.૦ લોહીનું દબાણ અથવા રક્તચાપ (બ્લડ પ્રેશર) | ૭.૦ બેભાન દર્દીને પ્રવાહી આપવાની રીત |
| ૪.૦ પેટ અને પેઢુની તપાસ | ૮.૦ ઇંજેક્શન આપવાની રીત |
| | ૯.૦ એલર્જિક રીએક્શન કે શૉકની સારવાર કરવાની રીત |

આ પુસ્તકમાં ઘણી જગ્યાએ અમે એવી કેટલીક આવડતોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે, જેનાથી બિમાર માણસની સારામાં સારી સારવાર તમે કરી શકો. આ વિભાગમાં આ કુશળતાઓ અંગે સવિસ્તર માહિતી આપી છે અને તમે એ કેવી રીતે શીખી શકો તે પણ આપ્યું છે.

તમને કદાચ એવું લાગે કે, દર્દીને રોગાણુના ચેપથી બચાવવા ઇજેકશન આપવા, જીવનરક્ષક પ્રવાહી ચડાવવું કે શારીરિક તપાસ કરવી તે એક ડૉક્ટર કે નર્સનું કામ છે. પણ ના, કોઈ પણ વ્યક્તિ થોડુંક ધ્યાન દે તો આ બધું કુશળતાથી શીખી શકે છે. આ આવડતો તમને સમાજમાં એક વિશેષ સ્થાન પણ અપાવે છે અને તમે બીજાને મદદ કરવાની તમારી ઇચ્છા પણ પૂર્ણ કરી શકશો.

૧.૦ ચેપ અટકાવવો :

વિવિધ રોગાણુના ચેપને લીધે અનેક પ્રકારની માંદગી આવે છે. નબળા, બિમાર અને ઇજાગ્રસ્ત લોકોને ચેપ બહુ જલ્દી લાગે છે. તેથી તેમની બિમારી વકરી જાય છે અને સારવાર વધુ અઘરી બને છે. વળી બીજાની સારવાર કરતા કરતાં તમને તેનો ચેપ ના લાગે એની કાળજી કેવી રીતે લેવી તે પણ તમારે શીખી લેવું પડે. ચેપનું કારણ નરી આંખે ન દેખાતા રોગાણુ – સુક્ષ્મ જીવો (જીવાણુ, વિષાણુ અને અન્ય) છે. સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત માણસના મોં, આંતરડા, ત્વચા, જનનાંગોમાં રોગાણુ હોય છે જ. આ જીવો સામાન્ય રીતે તેને નુકસાન નથી કરતા પણ જો તે માંદા માણસને લાગી જાય તો તે વધુ બિમાર થઈ જાય છે. આ રોગાણુ માંદા માણસની સારવારમાં વપરાતા સાધનો પર પણ રહે છે અને તે સાધનો બરાબર જંતુરહિત કર્યા વગર વાપરવામાં આવે તો તે બીજા માણસને પણ લાગી શકે છે. તમે અહીં આ પાઠમાં આપેલા સૂચનોનો ઉપયોગ કરી ચેપ અટકાવતા શીખી શકો છો.

હાથ ધોઈને ચોખ્ખા કરો :

માંદા માણસની સારવાર કરતા પહેલાં તમારા હાથની ચામડી પર રહેલા રોગાણુ સાફ કરવા માટે હાથ બરાબર ધૂઓ. તે માટે હાથ ભીના કરી સાબુ કોણી સુધી લગાવીને બરાબર ઘસો. ત્યાર બાદ ખૂબ પાણીથી ધોએલા હાથ બીજા કશે લગાડશો નહિ. ધોએલા હાથને સૂકવવા માટે નેપકીન/કપડાનો ઉપયોગ ન કરતાં હવામાં જ સૂકાઈ જવા દો. નીચે મુજબની કોઈ પણ સારવાર વખતે આ પ્રમાણે હાથ ધોવા જોઈએ.

- * સૂવાવડ કરાવતા પહેલા અને પછી
- * ઘા ઉપર ટ્રેસીંગ કરતા પહેલા અને પછી
- * ઇન્જેક્શન મૂકતાં પહેલા અને પછી
- * વાઢકાપમાં મદદ કરતા પહેલા અને પછી
- * યોનિમાંથી વહેતા લોહી, પેસાબ, ઝાડો કે અન્ય પ્રવાહીને અડક્યા પછી.
- * શરીરની અંદરની તપાસ માટે વાપરેલા મોબ્લં કાઢ્યા બાદ.



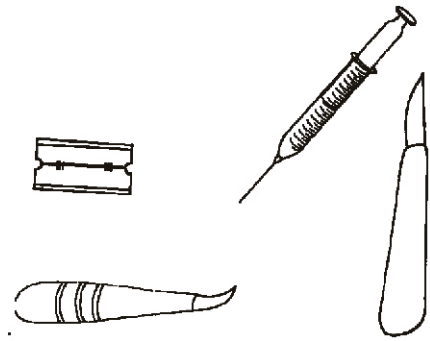
નોંધ : હાથ ધોવા માટે બનતા સુધી નળમાંથી વહેતું ચોખ્ખુ પાણી વાપરવું તે શક્ય ના હોય તો ચોખ્ખુ પાણી ખૂબ વાપરવું. હાથ ધોવા માટે સાબુનો ઉપયોગ કરો. સાબુ લગાડ્યા પછી તેના ફીણને તમારા કોણી સુધીના આખા હાથ પર ચારેબાજુ ફેલાવો અને ઓછામાં ઓછું ૩૦ વાર ઘસો. કોઈ બ્રશ કે પોચી સળીથી નખમાં ભરાયેલો મેલ સાફ કરો. ત્યાર બાદ આખા હાથ ધોઈ નાંખો. એકવાર વાપરેલું પાણી ફરીથી ના વાપરશો.

હાથ ધોયા પછી ક્યાંય અડકશો નહિ. કોરા થયા પછી જે જગ્યાએ જરૂરી છે ત્યાં જ અડકવું, બીજે કશે નહિ.

સાધનો જંતુરહિત કરવા

સાધનોને ચોખ્ખા કરવા માટે ફક્ત ધોવાનું જ નહીં પણ જંતુરહિત કરવા માટે વિશેષ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરો. તેનાથી સાધનોમાં લાગેલા બધા જીવાણુ વગેરે નાશ પામે છે.

- * ચામડી પર છુંદણા છુંદાવતી વખતે, કાન કે નાક કોચવા માટે અથવા અન્ય કોઈ વાઢકાપ કરતી વખતે સાધન જંતુરહિત કરવું જોઈએ.
- * ઇન્જેક્શન આપતી વખતે સોય સીરીજ વગેરે જંતુરહિત કરવા જોઈએ.
- * સૂવાવડમાં નાળ કાપવાનું સાધન જંતુરહિત કરવું જોઈએ.
- * સૂવાવડ, ગર્ભપાત કે અન્યથા અંદરથી યોનિ તપાસ કરતી વખતે વપરાતા સાધનો જંતુરહિત કરવા જોઈએ.
- * ગુદા વાટે પ્રવાહી ચડાવતી વખતે વપરાતા સાધનોને જંતુરહિત કરવા



જંતુરહિત કરવા માટેની રીત :

નીચે જણાવેલા ૩ પગથિયામાંથી પ્રથમ બે પગથિયા કોઇપણ સાધનને વાપર્યા પછી તરત જ અમલમાં લેવાના છે. ત્રીજા પગથિયામાં જણાવેલી માહિતી કોઇપણ સાધન વાપરતાં પહેલાં ઉપયોગમાં લેવાની છે.

૧. સાધનો પલાળવા : સાધનોને ૧૦ મિનિટ સુધી બ્લીચ (૦.૫%) વાળા પાણીમાં પલાળી રાખો. સાધનો પર લોહી કે અન્ય પ્રવાહી સૂકાઈ ન જાય તેની કાળજી રાખો. એકવાર બનાવેલું પાણી ૨૪ કલાક પછી નાંખી દો. બીજે દિવસે બીજું બનાવો.



૦.૫% બ્લીચનું પ્રવાહી કેવી રીતે બનાવશો.

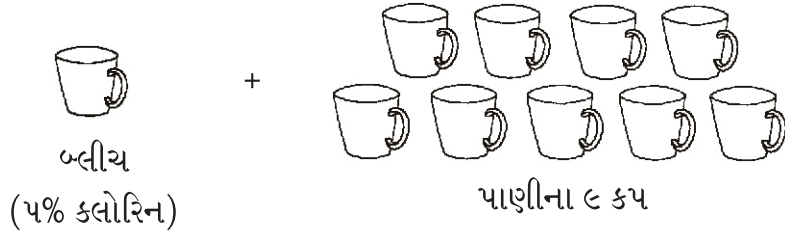
જો તમારા મૂળ બ્લીચમાં

૨% ક્લોરીન મળે છે એવું લખ્યું હોય તો ૧ ભાગ બ્લીચમાં ૩ ભાગ પાણી નાંખો

૫% ક્લોરીન મળે છે એવું લખ્યું હોય તો ૧ ભાગ બ્લીચમાં ૯ ભાગ પાણી નાંખો.

૧૦% ક્લોરીન મળે છે એવું લખ્યું હોય તો ૧ ભાગ બ્લીચમાં ૧૯ ભાગ પાણી નાંખો.

દા.ત. ૫% બ્લીચનો ૧ કપ લેવો તેમાં ૯ કપ પાણી નાંખવું.



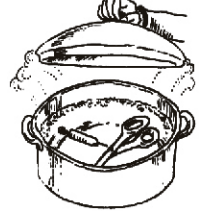
૨. સાધનો ઘોવા સાબુના પાણી અને બ્રશની મદદથી ઘસીને સાધનોને ખૂબ પાણીમાં ઘોઈ નાંખો. તેમ કરતા તમને વાગી ના જાય તેનું ધ્યાન રાખો. ઘોતી વખતે હાથ પર રબર કે પ્લાસ્ટીકના મોજાં પહેરો.



૩. જંતુરહિત કરવા માટે ૨૦ મિનિટ સુધી ઉકળતા પાણીમાં ઉકળવા દેવા. સાદા પ્રેશર કૂકરમાં ૨૦ મિનિટ સુધી રાખવાથી સાધનો જંતુરહિત બને છે. ઢાંકણાવાળા વાસણમાં પાણી મૂકી સાધનોને ઉકાળો. પાણી ઉકળવા માંડે એટલે ઘડિયાળમાં જોઈ ૨૦ મિનિટ સુધી ઉકાળ્યા કરો. પહેલેથી પૂરતું પાણી મૂકવું જરૂરી છે. આમ જંતુરહિત થયેલા સાધનોનું પાણી કાઢી નાંખી અડક્યા વગર સૂકાઈ જવા દો અને બંધ ડબ્બામાં મૂકી રાખો.

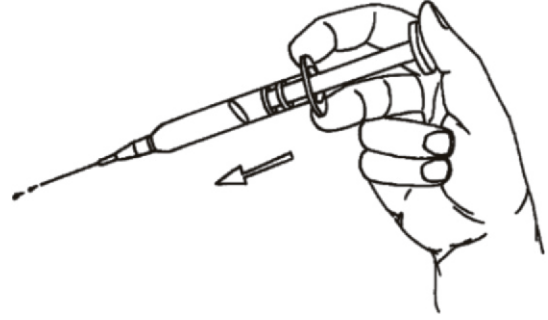


સામાન્ય રીતે ભીના સાધનો પર કાટ આવે છે તેથી કપડામાં વીંટીને વરાળમાં રાખીને સાધનો જંતુરહિત કરવા વધુ સારું છે. જંતુરહિત કર્યા પછી સાધનોનું કપડામાં વીંટાયેલું પડીકું એમ જ રાખો અને કોરા ચોખ્ખા ડબ્બામાં મૂકી રાખો.



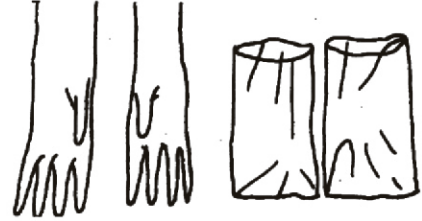
સોય-સિરીંજ જંતુરહિત કરવા

ઇન્જેક્શન વાપર્યા પછી તરત તેમાંથી ત્રણ ચાર વાર પાણી પસાર કરો અથવા સાબુ વાળું પાણી સિરીંજમાં લઇને ૩-૪ પિચકારી મારીને સાફ કરો. ત્યાર બાદ બધા ભાગ છૂટા કરીને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જંતુરહિત કરો. જો એકવાર વાપરીને ફેંકી દેવાના સોયસિરીંજ વાપરતા હો તો પણ ૩-૪ વાર સાબુવાળા પાણીમાં પિચકારી કરીને પછી તેમને બાળી મુકો અથવા તોડીને ખૂબ ઊંડે દાટી દો. તેને ગમે ત્યાં ફેંકવાથી આબુબાબુ રમતા બાળકોના અથવા કચરો વીણનારા બાળકો/સ્ત્રીઓના હાથમાં જાય છે અને તેમને ચેપ લાગે છે.

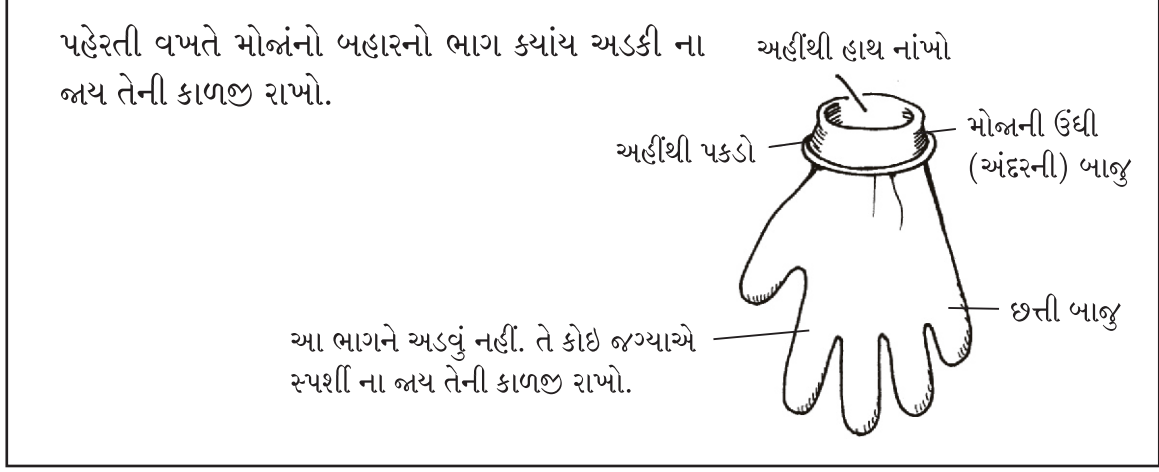


મોજાં સાફ કરવા :

મોજાં તમને અને દર્દીને બન્ને જીવાણુ કે અન્ય ચેપ સામે રક્ષણ આપે છે. દર્દીની વિવિધ પ્રકારની સારવાર વખતે તેના લોહી, પરુ, ચોનિ કે મુખ વગેરે ભાગના પ્રવાહીઓ વગેરેનો સીધો સ્પર્શ ટાળવા માટે મોજાંનો ઉપયોગ થાય છે.



તમારી પાસે મોજાં ન હોય તો પ્લાસ્ટીકની ચોખ્ખી કોથળીનો ઉપયોગ કરો. સામાન્ય રીતે તે ચાલે પણ જો તમારે સુવાવડમાં ચોનિ તપાસ કરવાની હોય કે વાઢકાપમાં કામ કરવાનું હોય તો સારા જંતુરહિત કરેલા મોજાં વાપરો. મોજાંને ઊંધા કરીને જંતુરહિત કરવા મૂકેલા હોય છે. મોજાં પહેરતી વખતે ધ્યાન રાખો કે દર્દીના શરીરને જે ભાગ અડકવાનો છે તેની પર તમારો હાથ ના અડી જાય કે તે બીજી કોઈ જગાએ અડકી ના જાય. મોજાંને પણ જંતુરહિત કરવા માટે ઉકાળવા કરતા વરાળમાં ગરમ કરવા વધારે સારા છે.



કપડાનું ટ્રેસીંગ :

જંતુરહિત પાટાને બદલે તમે ઘરના ચાખ્ખા, ઘોઝેલા, પાતળા અને સુતરાઉ કાપડના કટકાનો ઉપયોગ કરી શકો છો. પણ તે બરાબર ઘોઠને તડકે સૂકવેલા હોવા જોઈએ. શક્ય હોય તો વરાળમાં જંતુરહિત પણ કરી લેવા. એક વાર ચોખ્ખા કર્યા પછી આ કપડાને જમીન પર ના મૂકવું કે તેની ઉપર ધૂળ, કચરો, માખી કે અન્ય જીવ-જંતુ ના બેસે તેની કાળજી લેવી.

યાદ રાખો : કોઈ પણ કપડું કે મોજું જેનાથી લોહી કે અન્ય પ્રવાહી લૂછ્યું હોય તેને બાળી દો અથવા બીજા લોકોના હાથમાં ના જાય તેમ ફેંકી દેવું, તેને દાટી દેવા કે બાળી નાંખવા એ સારો ઉપાય છે. પ્રાણીઓ કે બાળકો કે સફાઈ કામદારોના હાથમાં આવા વાપરેલા અને શરીરના પ્રવાહીઓ લાગેલા બિનઉપયોગી સાધનો જેવા કે, ફોટેલા મોજાં, ફેંકી દેવાની સોય, સિરીજ ટ્રેસીંગનું રૂ, પાટા, કપડા, માસિક પેડ વગેરે ના જાય તેની ખાસ કાળજી લેવી જોઈએ.

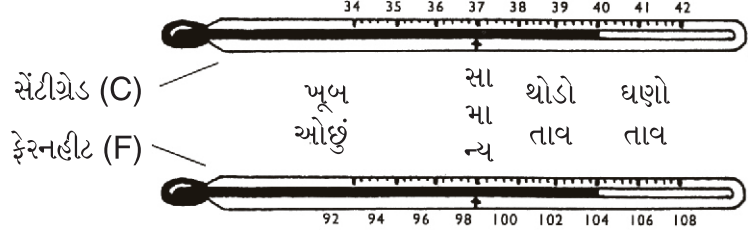
૨.૦ શરીરનું ઉષ્ણતામાન, નાડીના ધબકાર અને શ્વાસનો દર માપવાં :

વ્યક્તિ જ્યારે બિમાર થાય છે ત્યારે તેના શરીરના સામાન્ય જીવનસૂચક નિશાનીઓના માપમાં ફેરફાર થવા માંડે છે. જેમ કે જીવાણુનો ચેપ થાય તો ઉષ્ણતામાન વધે, હૃદયની બિમારી થાય તો નાડીના ધબકારા વધે કે ઘટે, ફેફસામાં બિમારી થાય તો શ્વાસનો દર વધે વગેરે.

દર્દીનું ઉષ્ણતામાન માપવું હોય અને તમારી પાસે તેનું સાધન (થર્મોમીટર) ના હોય તો તમારી હાથની પાછળની આમડીથી દર્દીના કપાળે અડકી જુઓ. તમને હુંફાળું કે ગરમ લાગે તો તેને તાવ છે એમ ગણાય. થર્મોમીટર હોય તો તેને મોંમાં, બગલમાં કે ગુદામાં મૂકીને ઉષ્ણતામાન માપી શકાય. દર્દીની

શરીરનું ઉષ્ણતામાન, નાડીના ઘબકાર અને શ્વાસનો દર માપવાં

બગલ કરતાં મોંમાં વધુ ઉષ્ણતામાન જણાય છે અને મોં કરતાં ગુદામાં વધુ ઉષ્ણતામાન હોય છે. થર્મોમીટર પણ બે પ્રકારના હોય છે. સેન્ટીગ્રેડ અને ફેરનહીટ બન્ને માપો ઉષ્ણતામાન માટે વપરાય છે.



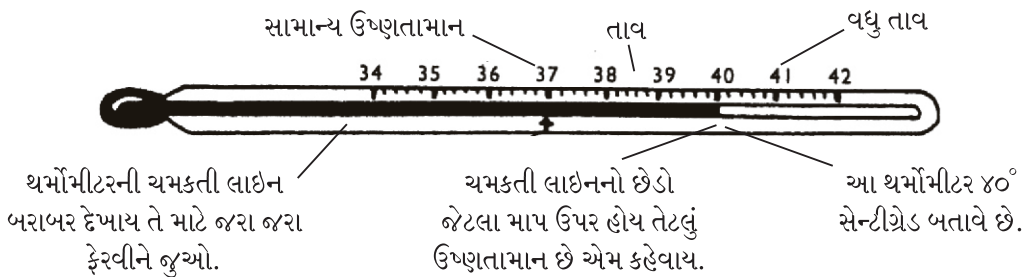
ચિત્રમાં મોંમાં લેવાયેલ ઉષ્ણતામાન દર્શાવેલા છે.

ઉષ્ણતામાન કેવી રીતે લેશો :

- થર્મોમીટર બરાબર સાબુ અને ઠંડા પાણીથી અથવા સ્પીરીટથી સાફ કરો. તેની ઉપરની કાચની નળી બાજુથી પકડીને ઝટકવાથી પારો (ચાંદી જેવી ચમકતી લીટી) ૩૬° સેન્ટીગ્રેડ અથવા ૯૮° ફેરનહીટથી નીચે ઉતરી જવો જોઈએ.
- મોઢામાં થર્મોમીટરનો ચાંદી જેવો ચળકતો ગોળાનો ભાગ જીભની નીચેની ચામડી (અંતઃત્વચા) પર અડકે તેમ ગોઠવો. મોઢું બરાબર બંધ કરો. જો માણસ મોઢું બીડી દે કે થર્મોમીટર દાંતથી કચડી નાંખશે એવી બીક હોય તો તેની બગલમાં નીચેની ચામડીને અડકાડીને હાથ બરાબર દાબીને બંધ કરો ખૂબ નાના બાળકને પ્રથમ વેસેલીન જેવું પ્રવાહી લગાવીને પછી ગુદામાં થર્મોમીટર મૂકો.



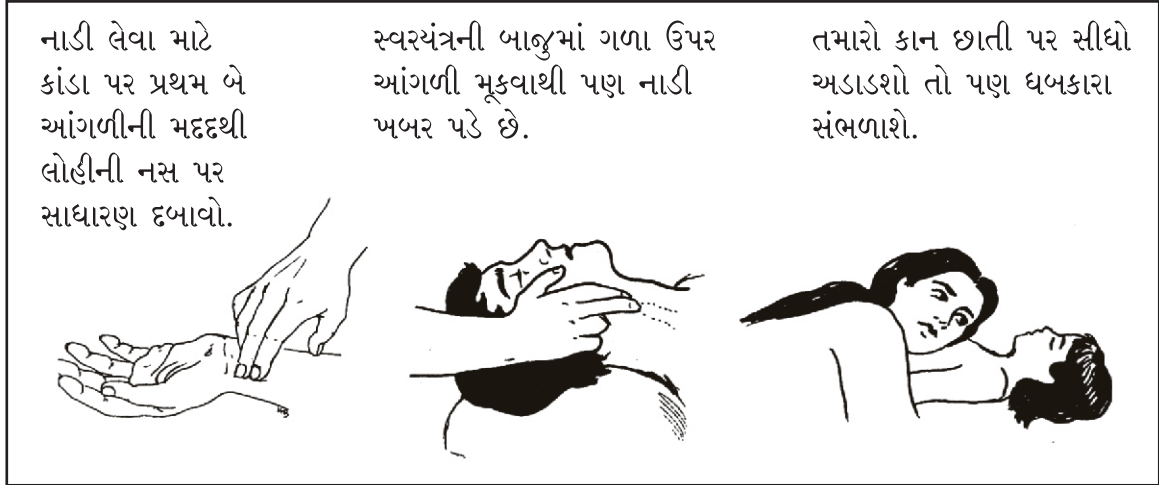
- બે-ત્રણ મીનીટ સુધી એમ જ રહેવા દો. ત્યારબાદ માપ વાંચો.
- માપ વાંચ્યા પછી થર્મોમીટર બરાબર ધોઈને લૂછીને પારો ઉતારીને મૂકો.



નાડી/હૃદયના ધબકારા :

નાડી જોવાથી હૃદય ઝડપથી કે ધીમું ચાલે છે તેની ખબર પડે છે. તાવ આવે ત્યારે દરેક અંશ (સેન્ટીગ્રેડ) માટે હૃદયના ધબકારા ૨૦ જેટલા વધે. પુખ્ત વયના માણસને એક મીનીટમાં ૬૦-૯૦ ધબકારા થાય છે. વધારે ઝડપથી ચાલતા ધબકારા દર્શાવે છે કે

- દર્દીને લોહી વહી ગયું છે અથવા દર્દી શૉક (shock) માં ગયેલ છે.
- દર્દીને તાવ આવે છે કે ચેપ થયો છે.
- ફેફસાં, શ્વસનતંત્ર કે હૃદયની તકલીફ થઈ છે.
- દર્દીને થાયરોઇડ ગ્રંથીમાં તકલીફ છે.



શ્વાસનો દર : શ્વસનદરથી ફેફસાં અને શ્વસનતંત્રની પરિસ્થિતિ ખબર પડે છે. વ્યક્તિની આરોગ્યની સ્થિતિ પણ તેનાથી ખબર પડે છે. શ્વાસ લેતી વખતે કેટલી વાર છાતી ઊંચી થઈને નીચી થાય છે, તેવું એક મીનીટ સુધી જુઓ અને ગણો. પુખ્ત વયના વ્યક્તિનો શ્વસનદર ૧૨ થી ૨૦ સુધીનો હોય છે. ચેપ થવાથી, તાવ આવવાથી, લોહી વહી જવાથી, નિર્જલીકરણ થવાથી, ફેફસાંની બિમારી થવાથી, દર્દી શોકમાં જવાથી કે અન્ય કોઈ કટોકટી વખતે શ્વસનદર ઝડપી બને છે. ખૂબ નબળા માણસનો શ્વાસનો દર અને નાડીના ધબકારા ખૂબ ધીમા પડે તો માની શકાય કે વ્યક્તિનું મરણ નજીક છે.

પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિમાં એક મીનીટમાં ૩૦ થી વધુ શ્વસન દર ન્યુમોનીયા અથવા ફેફસાનો ચેપ દર્શાવે છે.

નાના બાળકોમાં ઉંમર પ્રમાણે શ્વસનદર વધારે કે બરાબર કહી શકાય.

નવજાત શિશુ (બે માસથી નાનું બાળક)

૨ માસથી નાનું બાળક ૬૦ થી ઉપર શ્વસન દર હોય તો ન્યુમોનીયા (વરાધ) છે.

૨ માસથી ૧ વર્ષનું બાળક ૫૦ થી ઉપર શ્વસન દર હોય તો ન્યુમોનીયા (વરાધ) છે.

૧ વર્ષથી ૫ વર્ષનું બાળક ૪૦ થી ઉપર શ્વસન દર હોય તો ન્યુમોનીયા (વરાધ) છે.

૩.૦ લોહીનું દબાણ અથવા રક્તચાપ (બ્લડપ્રેશર) :

નસોમાં લોહી કેટલા જોરથી ફેરે છે તે માપવાથી ખબર પડે છે કે લોહીનું દબાણ કેટલું છે. બેનોનું લોહી દબાણ નીચેના સંબંધોમાં ખાસ માપવું જોઈએ :



- * સગર્ભાવસ્થા, બાળજન્મ, કસૂવાવડ કે ગર્ભપાત વખતે
 - * સ્ત્રી જ્યારે ગર્ભ નિયમન માટેની ગોળી લેતી હોય અથવા લેવાનું વિચારતી હોય ત્યારે લોહીનું દબાણ માપવું જોઈએ.
 - * શોક, વધારે પડતો પેટનો દુઃખાવો, મુશ્કેલ બાળજન્મ વખતે પણ લોહીનું દબાણ માપવું જરૂરી છે.
- બ્લડ પ્રેશર - લોહીનું દબાણ માપવા માટે બે આંકડાનો ઉપયોગ થાય છે.

BP $\frac{120}{80}$ અથવા BP 120/80 એટલે 120 ઉપરનું (સિસ્ટોલીક) માપ છે અને 80 નીચેનું (ડાયસ્ટોલીક) માપ છે.

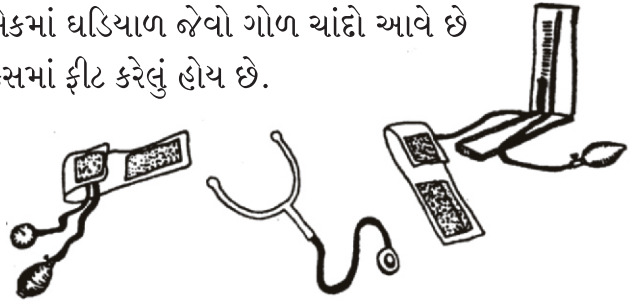
નોર્મલ (સામાન્ય) બ્લડ પ્રેશર : પુખ્ત વયના માણસનું બ્લડપ્રેશર 120/80 ની આસપાસ હોય છે. પરંતુ 90/60 થી 140/85 ની વચ્ચે કોઈ પણ માપ આવે તો તેને પણ નોર્મલ કહી શકાય. નીચેનું માપ દર્દીની હાલત વિશે વધુ ચોક્કસ માહિતી આપે છે. જો કોઈનું દબાણ 140/90 હોય તો ચિંતાજનક નથી પરંતુ 225/110 હોય તો તે ચિંતાનો વિષય છે. નીચેનું માપ 100 થી વધે તો સારવારની જરૂર છે એમ કહેવાય. લોહીનું દબાણ નોર્મલથી ઓછું રહેતું હોય તો ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. તે વ્યક્તિ લાંબુ જીવશે એમ કહી શકાય. જેમ કે કોઈનું બ્લડપ્રેશર 90/60 થી 110/70 જેટલું રહેતું હોય તો તે સારી નિશાની છે. તેને હૃદયરોગ થવાની સંભાવના ઓછી છે.

લોહીનું દબાણ અચાનક ઘટવું :

90/60 થી પણ ઓછું દબાણ અચાનક થઈ જાય તો તે ગંભીર નિશાની છે. કોઈવાર દર્દીને કાંઈ ના થયું હોય પણ ભૂલમાં ઓછું દબાણ આવે તો ગભરાઈ ન જશો. થોડીવાર પછી ફરી દબાણ માપો. ઘણીવાર જુદા જુદા સમયે વ્યક્તિનું દબાણ માપીને તેમાં થતા ફેરફાર પર નજર રાખવાની જરૂર પડે છે. કેટલાક બેનોને દબાણમાં ફેરફાર મહિને મહિને આવતો હોય છે તે સામાન્ય પણ હોઈ શકે છે અથવા તેમાં ફેરફાર ઉપર ધ્યાન રાખવાથી તે વ્યક્તિની સામાન્ય અને અસામાન્ય પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ આવે છે. દા.ત. સર્ગભાવસ્થામાં દબાણમાં ફેરફાર.

લોહીનું દબાણ કેવી રીતે માપશો ?

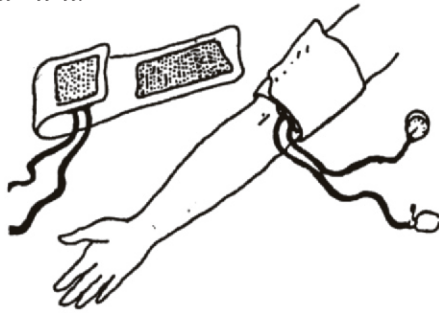
દબાણ માપવાનું સાધન બે જાતનું હોય છે. એકમાં ઘડિયાળ જેવો ગોળ ચાંદો આવે છે તો બીજામાં લાંબું થર્મોમીટર જેવું સાધન બોક્સમાં ફીટ કરેલું હોય છે. દરેક સાધન સાથે સ્ટેથોસ્કોપ આવે છે.



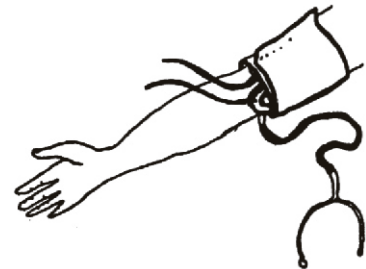
બ્લડપ્રેશર લેવા માટે નીચે જણાવેલ પદ્ધતિ છે :

૧. હાથ પર કોણીથી ઉપરની બાજુએ તેની કોથળી બાંધો.

૨. રબરના ગોળા પરનો વાલ્વબંધ કરો.

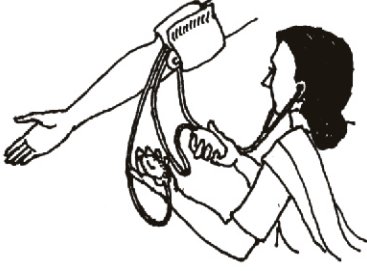


૩. કોણીની અંદરની બાજુએ નાડી ક્યાં છે, તે શોધો તેની પર સ્ટેથોસ્કોપ મૂકો. કોઈકવાર નાડી ના ખબર પડે તો કોણી ગુલાની મધ્યમાં સ્ટેથોસ્કોપનો ચંદો ગોઠવો.



લોહીનું દબાણ અથવા રક્તચાપ (બ્લડપ્રેશર)

૪. રબરના ગોળાને દબાવીને સાધનની કોથળી ફૂલાવો. તેથી હાથમાં લોહીની નળીઓ પર દબાણ થશે.



૫. ગોળાથી હવા પૂરશો એટલે દબાણ-માપકની સોય આગળ વધશે અથવા પારો ઉપર ચઢશે. જ્યારે તે ૨૦૦ ઉપર પહોંચે ત્યારે વધુ ફૂલાવવાનું બંધ કરો.



૬. ત્યાર પછી સ્ટેથોસ્કોપની ટ્યુબ બન્ને કાન પર રાખીને વાલ્વ ધીમેથી ઢીલો કરો.



- ૭ વાલ્વ બંધ હશે તો દબાણ માપક ૨૦૦ ઉપર જ સ્થિર રહેશે. વાલ્વ ઢીલો કરવાથી ધીમે ધીમે દબાણ માપકની સોય પાછી ખસશે અથવા પારો નીચે ઉતરશે.

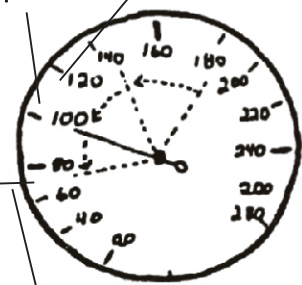


હવા જેમ જેમ નીકળતી જશે તેમ તેમ દર્દીની નાડીનો ધબકાર સંભળાવાનું શરૂ થશે. જે માપ ઉપર ધબકાર સંભળાવા માંડે તે માપ નોંધી લેવું. તે ઉપરનું માપ છે અને જ્યારે ધબકાર સંભળાવાનું બંધ થઈ જાય, તે નીચેનું માપ છે. રબરની કોથળીમાંથી હવા એટલી બધી ઓછી થઈ જાય કે તે હવે નાડીને દબાવતી નથી તેથી ધબકાર સંભળાતો નથી. બન્ને માપ નોંધાઈ જાય એટલે કોથળીમાંથી બધી હવા કાઢી નાંખો અને હાથ ઉપરથી તેને છોડી લો તથા તેમાંથી હવા કાઢીને સાચવીને મૂકી દો.

લગભગ અહીંથી નાડીનો ધબકારો સંભળાય છે.

અહીં સુધી કોઈ અવાજ સંભળાતો નથી.

સોય અહીં પહોંચે છે ત્યારે નાડીનો ધબકારો સંભળાવાનું બંધ થાય છે.



લોહીનું દબાણ ૧૦૦/૭૦ હોય તો આ રીતે નાડીના ધબકારો સાંભળીને ખબર પડે છે.

૪.૦ પેટ અને પેટુની તપાસ

કોઈ પણ સ્ત્રીને પેટમાં દુઃખાવો થતો હોય તો પ્રથમ “પેટનો દુઃખાવો” પ્રકરણમાં આપેલ માહિતી પર ધ્યાન કરો અને પછી પેટ તપાસવાનું શરૂ કરો.

૧. તેના પેટ પરથી કપડું દૂર કરો જેથી છાતી અને ગુહ્યાંગોના વાળ સુધી પેટ બરાબર જોઈ શકાય.
૨. તેને ચત્તા સૂવાનું કહો, ઘૂંટણોથી પગ વાળવા કહો, જેથી પગની પાની થાપાને અડકી જાય, પેટના સ્નાયુ ઢીલા મૂકવા કહો.



૩. તેના પેટ પર કાન મુકીને પેટની અંદર હવાના પરપોટા કે પ્રવાહી સરકવાના અવાજ સાંભળો. જો બે મિનિટ સુધી કાંઈ ના સંભળાય તો એ એક ગંભીર નિશાની છે.



૪. તેને સૌથી વધુ ક્યાં દુઃખે છે તે પૂછો. પછી તે ભાગ હળવેથી દબાવીને જુઓ ને પછી બીજા બાજુ પર અડકો અને તપાસો. તેને પેટમાં કંઈ જગ્યાનો દુઃખાવો છે તે જણાવવાની કોશિશ કરો.
૫. તેનું પેટ પોચું છે કે કઠણ તે ખબર પડશે. તેમાં ગાંઠ જેવું કાંઈ જણાય છે કે કેમ તે પણ તપાસો. દુઃખતા ભાગ પર હાથ રાખવાથી પેટ ઢીલું મૂકી શકે છે કે કેમ તે તપાસો.

૬. તેને આંત્ર પુરુષનો ચેપ (એપેન્ડીસાઇટીસ), આંતરડાનો ચેપ કે પ્રજનનમાર્ગ/ગર્ભાશયનો ચેપ છે કે નહિ તે જોવા માટે ધીમે રહીને તેના પેટુની ડાબી બાજુએ જ્યાં પગનો સાંધો થાય છે તેની બાજુમાં તેને થોડુંક દુઃખે તેટલું દબાવી જુઓ અને પછી એકદમ ઝડપથી છોડી દો. જો દર્દીને સખત દુઃખાવો થાય તો તેની હાલત એકદમ ગંભીર છે. તેને તરત જ દવાખાને લઈ જાવ. તેને ઓપરેશન કરવાનું છે તેથી સમય અગાડ્યા વગર મોટા દવાખાને જ લઈ જાવી.

જો તેને આવી રીતે તપાસવાથી સખત દુઃખાવો ના થાય તો તેના ગુહ્યાંગ તપાસો. ત્યાં જાતીય રોગની કોઈ નિશાની દેખાય છે કે કેમ તેની ચોક્કસાઈ કરો. તમને જો આવડે તો તમે તેના પ્રજનન માર્ગની તપાસ પણ કરી શકો.

પ.૦ સ્ત્રી જનનાંગોની તપાસ

આ તપાસ શીખવાનું અઘરું નથી. તે આવડે તો તમે સ્ત્રીઓના ઘણા ગંભીર રોગની તપાસ કરી શકો છો. જેમ કે, ટ્યુબમાં (બીજવાહિનીમાં) ગર્ભ રહ્યો હોય તો તે, ગર્ભદ્વારનું કેન્સર, ગર્ભાશય કેન્સર, કેટલાક જાતીય રોગો વગેરેની જાણ મળી શકે છે. તેનાથી આરોગ્ય કાર્યકર કેટલાક સમય અને અનુભવ પછી જનનાંગોની બહારથી તપાસ શીખી શકે અને પ્રજનનમાર્ગની અંદરની તપાસ પણ શીખી શકે છે.

અગત્યનું : પ્રજનન માર્ગની તપાસ નીચેના સંબંધોમાં ના કરશો.

- * જ્યારે સ્ત્રીને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન લોહી પડતું હોય કે તેની પાણીની કોથળી તૂટી ગઈ છે.
- * સામાન્ય બાળજન્મ કે ગર્ભપાત પછી તરત.

યાદ રાખો કે જેટલીવાર સ્ત્રીની યોનિમાં કોઈ પણ વસ્તુ જાય છે તેટલી વાર તેને ચેપ થવાની શક્યતા વધે છે.

તપાસ કેવી રીતે કરશો ?

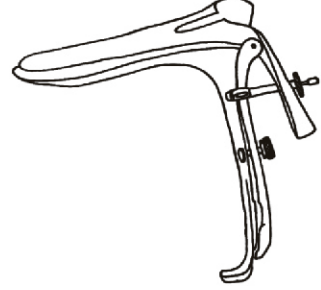
૧. સ્ત્રીને પેસાબ કરી લેવાનું કહો.
૨. તમારા હાથ બરાબર ધૂઓ.
૩. તેણે પહેરેલાં કપડાં ઢીલા કરવાનું કહો. પગ ઉપર ચાદર રાખો.
૪. તેને ચત્તા સૂઈ જવાનું કહો અને ઘૂંટણથી પગ વાળીને રાખવાનું કહો. તેને બરાબર સમજાવો કે તમે શું કરવાના છો.
૫. તેના પ્રજનનમાર્ગમાં તમે જે હાથની આંગળી મૂકવાના છો તે હાથ પર મોજું ચઢાવો.



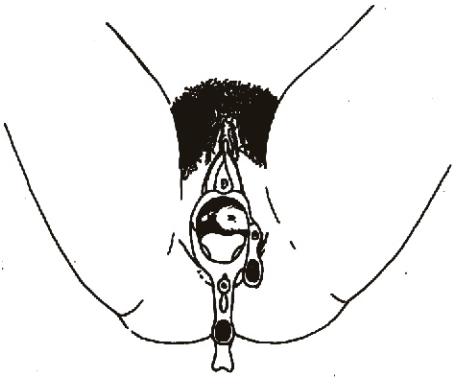
યાદ રાખો કે જ્યાં તમે આ તપાસ કરવાના છો ત્યાં પૂરતું અજવાળું હોય. જરૂર પડ્યે ટોચનો ઉપયોગ કરો. આ સ્થળે બહારથી કોઈ પણ વ્યક્તિ ડોકિયા ન કરી શકે તેમ ખાનગી રીતે કરો.

સ્પેક્યુલમથી તપાસ કરવી :

ગર્ભદ્વાર અને પ્રજનનમાર્ગની પૂરેપૂરી તપાસ કરવા માટે સ્પેક્યુલમ કામનું સાધન છે. તેનાથી તપાસ કરવા માટે નીચેના પગલાં અપનાવો. જો સ્પેક્યુલમ ના હોય તમારી પાસે તો હવે પછી પાના પર આપેલ પગલાં અપનાવો.



૧. સ્પેક્યુલમ વાપરતાં પહેલાં તેને જંતુરહિત થયું છે કે નહીં તેની ચોક્કસાઈ કરો. ચોખ્ખા પાણીથી તેને જરા ભીનું કરી લેવું.
૨. મોજું પહેરેલ પ્રથમ આંગળી યોનિદ્વારથી અંદર જવા દો. ધીમેથી આંગળીની નીચેના સ્નાયુને દબાવતા જાઓ જેથી અંદર બરાબર જોઈ શકાય. ગર્ભદ્વાર સુધી આંગળી જવા દો. તેને સ્પર્શ કરશો તો નાકના ટેરવાને અડતા હોય તેવું જણાશે. વચ્ચે વચ્ચે બેન હળવાશનો અનુભવ કરે તે જરૂરી છે. માટે ખોટી ઉતાવળ કે જોરપૂર્વક કશું ના કરવું.
૩. બીજા હાથથી સ્પેક્યુલમની બે પતરીઓને ભેગી રાખીને તમારી બે આંગળીની વચ્ચેથી યોનિમાં જવા દો. જ્યારે સ્પેક્યુલમ અડધું અંદર જાય પછી તેને ધીમેથી નીચેની બાજુ ફેરવો, જેથી હેન્ડલ નીચેની તરફ આવે. તમારી આંગળી બહાર ખેંચી લો. ભૂલથી પણ મૂત્રમાર્ગ કે કલાઈટોરીસ પર દબાણ ના આવે કારણકે આ બંને અંગો ખૂબ નાજુક હોય છે.
૪. ધીમે રહીને સ્પેક્યુલમની બે પતરીઓને ખોલો અને તેની વચ્ચેથી ગર્ભદ્વાર જોવાની કોશિશ કરો. સ્પેક્યુલમનો સ્ક્રુ ટાઈટ કરો જેથી તે એમ જ રહી શકે.



૫. ગર્ભદ્વાર ગુલાબી, ગોળ અને નરમ સ્નાયુ જેવું હોય છે. દ્વાર ખુલ્લું છે કે બંધ તે તપાસો. તેમાંથી કોઈ જાતનું પ્રવાહી પડે છે કે લોહી પડે છે તેની ખાત્રી કરો. કસૂવાવડ કે ગર્ભપાત પછી અથવા બાળજન્મ પછી સ્ત્રીના ગર્ભદ્વારમાંથી ટૂકડા બહાર આવતા દેખાય છે. લીલું કે પીળું પ્રવાહી દેખાય તો તેને ચેપ છે એમ જણાય. જો સ્ત્રીને પેસાબ કે મળ યોનિમાં દેખાય તો તે યોનિ દિવાલમાં ક્યાંથી આવે છે તે જોવા માટે સ્પેક્યુલમ બંધ કરીને ફેરવો.

૬. સ્પેક્યુલમ થોડું પાછું ખેંચીને બંધ કરતા જાવ. સ્પેક્યુલમ ધીમે રહીને બહાર લઈ લો અને તેને તરત જ સાફ કરીને જંતુરહિત કરો.

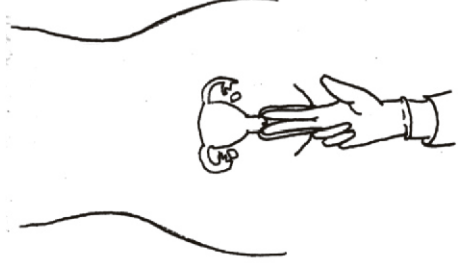
બહારથી જનનાંગો જુઓ :



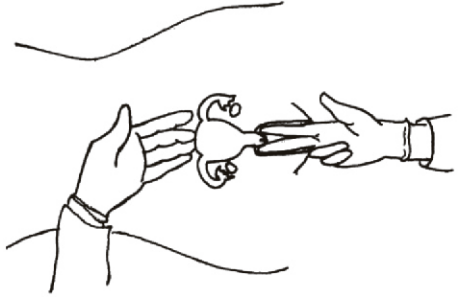
મોજું પહેરેલા હાથથી એને સ્પર્શ કરો અને તેને કોઈ પ્રકારની ગાંઠ, ફૂલાવો, જુદી જાતનું પ્રવાહી જવું, ચાંદું, ઘા, ચિરા પડ્યા છે કે કેમ. ભગોષ્ટની ચામડીની વચ્ચેના ભાગને પણ પહોળો કરી બરાબર જુઓ. જાતીય રોગની તકલીફ/નિશાનીઓ જનનાંગો પર બહારથી દેખાતી હોય તો તે જુઓ.

પેટ્ટુમાં રહેલા જનનાંગોની તપાસ કેવી રીતે કરશો.

૧. સ્ત્રીની યોનિમાં મોજું પહેરેલ હાથની પહેલી આંગળી મૂકો પછી તેનાથી યોનિના સ્નાયુને નીચે દબાવતા જાઓ જેથી તે ઢીલા થાય અને ત્યાર પછી મધ્યા (વચલી આંગળીને) પણ અંદર લઈ જાઓ હાથ ફેરવીને હથેળી ઉપર આવે તેમ અંદર મૂકો.



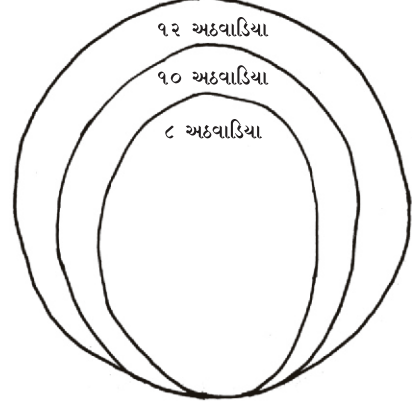
૨. ગર્ભદ્વારને સ્પર્શ કરીને જુઓ કે એ બરાબર ગોળ અને કઠણ છે કે નહિ. ગર્ભદ્વારની કોઈ પણ બાજુએ આંગળી લઈ જાઓ અને તેને ખસેડવાનો પ્રયત્ન કરો. કોઈ પણ દુઃખાવો થયા વગર તે બાજુએ ખસે છે. જો એમ કરતાં દુઃખાવો થાય તો જાણો કે તેને ચેપ લાગેલ છે. જો તેનું ગર્ભદ્વાર પોચું હોય તો તે સગર્ભા છે એમ નક્કી થાય.



૩. તેના પેટ્ટુની નીચેની તરફ તમારા બીજા હાથથી દબાવશો તો અંદર રહેલ ગર્ભાશય આગળ પાછળ ખસે છે અને તે ગર્ભદ્વાર પર રાખેલી તમારી આંગળીઓને સ્પર્શ દ્વારા ખબર પડે છે. જો તે ગર્ભદ્વારની સામેની બાજુએ નથી એમ લાગે તો ગર્ભદ્વારને ઉંચું-નીચું કે જરા ખસેડીને એ ક્યાં જણાય છે તે શોધો. જો તે ગર્ભદ્વારની નીચેની બાજુ હોય તો ગર્ભાશય નીચેની તરફ ઝુકેલું છે એમ કહેવાય.

૪. એક વાર ગર્ભાશયની ખબર પડે એટલે તે કેવડું છે તેનું સાધારણ માપ કાઢો. તમારી અંદરની આંગળીઓને ગર્ભદ્વારની બે બાજુએ ફેરવતા જાઓ અને પેટ્ટુ પર રાખેલ બીજા હાથથી જોતા જાઓ કે તે લીંબુ જેવડો સુંવાળો અને કઠણ સ્નાયુ છે.

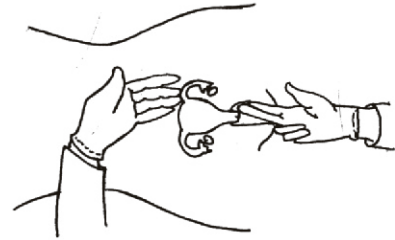
- * જો ગર્ભાશય પોચું અને મોટું જણાય તો તે સગર્ભા છે.
- * જો તે ગઠ્ઠા જેવું અને સખત છે તો તેને ગર્ભાશયમાં ફાઇબ્રોઇડસ સ્નાયુતંતુની ગાંઠ છે.
- * તેને અડકવાથી જો તે દુઃખે તો જાણો કે ગર્ભાશયમાં કે આસપાસનો ચેપ થયો છે.
- * જો એ સહેલાઈથી ના ખસતું હોય તો તેને જૂના ચેપથી રૂઝાઈ ગયેલા કાપાના ભાગ ને લીધે આવું થાય છે. (પેલ્વીક ઇન્ફ્લેમેટરી ડીસીઝ)



૫. તેની બીજનલિકા અને બીજશયને પણ સ્પર્શીને જોવાનો પ્રયત્ન કરો. સામાન્ય રીતે તે બદામથી નાનું અને કઠણ હોય છે. પણ જો આ ભાગો તમને મોટા અને પોચા જણાય તો તેને જરૂર ચેપ છે અથવા તો બીજનલિકામાં ગર્ભ સ્થાપન થયેલું છે એમ કહી શકાય. બીજનલિકામાં ગર્ભ રહ્યો હશે તો તેનું માસિક ચક્ર પણ બંધ હશે. આ એક કટોકટી છે માટે તેને તરત જ મોટા દવાખાને મોકલો. તાત્કાલિક ઓપરેશન કરવું પડે.



૬. આંગળી ફેરવીને યોનિની અંદરની દિવાલ વગેરે તપાસો કોઈ જગ્યાએ ચાંદું કે ચીરો જણાય અથવા તેને પેસાબ કે મળ ટપકવાની તકલીફ હોય તો તે ક્યાંથી આવે છે તે તપાસો.
૭. સ્ત્રીને ખાંસી ખાવા કહો અથવા સંડાસ કરતી હોય તેમ તેને જોર કરવાનું કહો. જો કોઈ ભાગ યોનિમાર્ગમાં ફૂલી આવતો દેખાય તો તે કદાચ ગર્ભાશય કે મૂત્રાશયનો ખસતો ભાગ છે.
૮. બધી તાપસ પૂરી થઈ જાય એટલે આંગળી લઈ લો અને મોજું ઉતારી તેને સાફ કરી જંતુરહિત કરવા મૂકો. તમારો હાથ બરાબર સાબુ અને ચોખ્ખા પાણીથી ધુઓ.



૬.૦ દાઝેલાની સારવાર

દાઝેલા ભાગને બરાબર ઠંડો પડવા દો. તેની ઉપર બરફ કે ખૂબ ઠંડું પાણી નાંખ્યા કરો. ઠંડા પાણીમાં બોળેલા પોતા પણ મૂકી શકાય. (દાઝેલા ભાગમાં ચચરાટ ઓછો થઈ જાય ત્યાં સુધી ઠંડા પાણીમાં બોળી રાખો.) દાઝેલા ભાગની સારવાર તે કેટલો ગંભીર રીતે અસર પામેલો છે તેની પર આધાર રાખે છે. તેની પર કદીયે તેલ, ઘી, ચાની ભૂકી, પાંદડાનો ભૂકો, ઘૂળ/રાખોડી વગેરે વસ્તુઓ

ના લગાડશો. ઘા ફૂઝવવા માટે ખોરાકની પરેજી રાખવાની જરૂર નથી. સામાન્ય પૌષ્ટિક ખોરાક બરાબર લેવાથી શરીરની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે.



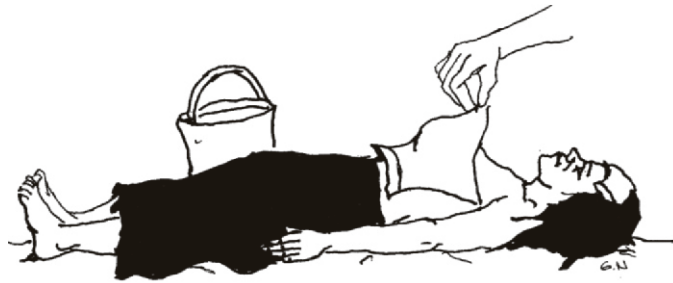
દાઝવાથી ત્રણ પ્રકારના ઘા પડે છે.

(૧) ચામડી પર સામાન્ય દઝાય (પ્રથમ ડીગ્રી) (૨) ચામડી બળે અને ફોલ્લા પડે (દ્વિતીય ડીગ્રી) અને (૩) ચામડી અને સ્નાયુ સુધી બળી જાય (તૃતીય ડીગ્રી).

સામાન્ય દાઝવું = આમાં ચામડી દાઝવાથી તે ભાગ ઘેરા રાતા રંગનો થઈ જાય છે અને ચર્ચ્યા કરે છે તેની ઉપર ફોલ્લા પડતા નથી. તે ઠંડો પડવાથી તેની જાતે જ મટી જશે. બધુ દુઃખે તો એસ્પિરીન કે પેરાસીટીમોલ લેવી.

ફોલ્લા પડે તેવું દઝાય ત્યારે

ઠંડુ પડ્યા પછી ફોલ્લા પડે તો તેને ફોડવા નહિ. તેની અંદર પાણી ભરાયેલું હોય તો તેને સોયથી કે અન્ય રીતે કાઢવાની કોશીશ ના કરશો. પણ જો ફોલ્લો તેની જાતે ફૂટી જાય, તો જંતુરહિત કરેલી કાતરથી તેની ઉપરથી બળેલી ચામડી કાપી નાંખો તેની નીચેથી મરેલી ચામડી કે બીજા કચરો હોય તો તેને કાઢી નાંખો. નીચેની તાજી ગુલાબી ચામડી દેખાય ત્યાં સુધી હળવો સાબુ અને ખૂબ ચોખ્ખું પાણી લઈ ઘાની સફાઈ કરો. ચોખ્ખા જંતુરહિત કરેલા પાટાના કપડાને મીઠાવાળા પાણીથી પલાળીને તેની ઉપર મૂકો. દિવસમાં ત્રણવાર આ ડ્રેસિંગ બદલો. જો કાંઈ બળેલું કે ચેપવાળું માંસ કે અન્ય કચરો ઘા પર દેખાય તો તેને પણ દૂર કરતા રહેવું. જરૂર પડ્યે હાઇડ્રોજન પેરોક્સાઇડ પણ વાપરી શકાય. ડ્રેસિંગ કરતી વખતે ચોખ્ખા તાજા માંસનો ગુલાબી કલર દેખાય ત્યાં સુધી ઘાને સાફ કરવો જોઈએ. જો ડ્રેસિંગનું કપડું ઘામાં ચોંટી ગયું હોય તો તેને પહેલાં પલાળી રાખો અને પછી હળવેથી ઉપાડી લેવું. જોર કરીને ખેંચવાથી ઘામાં વધુ નુકશાન થશે.



મીઠાનું પાણી નોર્મલ સેલાઇન બનાવવાની રીત : ૧ ચમચી મીઠું ૧ લીટર પાણીમાં ઓગાળવું. પછી તેમાં ડ્રેસિંગના કાપડને નાંખીને બન્ને વસ્તુને ૨૦ મિનિટ સુધી ઉકાળો ત્યાર બાદ ઠંડુ પાડ્યા પછી તેને દાઝેલી ચામડી પર વાપરો.

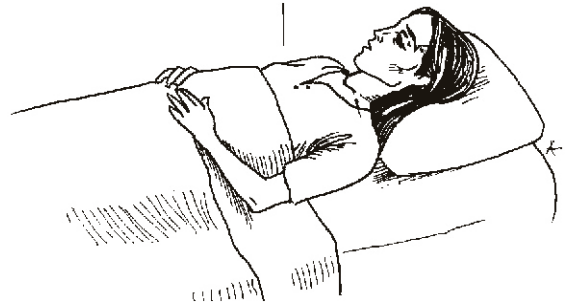
જો આ ઘામાં ચેપ થશે તો આજુબાજુની ચામડી લાલ અને કઠણ દેખાશે, દુઃખાવો વધશે, ને તાવ આવશે. આવા સંભેગોમાં દર્દીને એમોક્સિસિલીન ૨૫૦ મિગ્રા, દિવસમાં ૩ વાર સાત દિવસ માટે આપવી પડે. જો ચેપ ના મટે તો પછી ડાઇક્લોક્ઝાસીલીન કે ઇરિથ્રોમાઇસીન ૨૫૦ મિગ્રા. દિવસમાં ૪ વાર, સાત થી દસ દિવસ માટે આપવી. વ્યક્તિને ખૂબ પ્રમાણમાં પ્રવાહી આપો.

૩. ચામડી અને સ્નાયુ બળી ગયા હોય તેવા ઊંડા ઘા : આવા ઘા પરથી બધી ચામડી બળી જાય અને નીચેનું માંસ બળીને કાળું પડી ગયું હોય છે. આ ઘા બહુ ગંભીર હોય છે. આવા સમયે ચોખ્ખા પાણીમાં બોળેલું ચોખ્ખું કપડું વીંટાળીને વ્યક્તિને તરત જ દવાખાને લઇ જવ. વ્યક્તિને ખૂબ પ્રવાહી પીવડાવો. જો દવાખાનાની મદદ મળી શકે તેમ ના હોય તો ઉપર મુજબ તેની સારવાર કરો. ધૂળ અને માખી વગેરેથી ઘાને બચાવવા માટે પણ ઘાને કપડાથી ઢાંકી રાખો. જરૂર પડ્યે વ્યક્તિને ઠંડી જગાએ મચ્છરદાનીમાં સૂવાડો. જો વ્યક્તિ બેભાન હોય તો તેને ખાંડમીઠાનું પાણી ગુદા વાટે આપો. આવા દાઝી ગયેલા વ્યક્તિને પડેલા ઘા દ્વારા પાણી ઉડી જવાથી નિર્જલીકરણ થઇ શકે છે. માટે તેને જીવનજળ (ખાંડ મીઠાનું પાણી) આપ્યા જ કરો. નિર્જલીકરણથી પેસાબ ઓછો થઇ જાય છે કે બંધ થઇ જાય છે. માટે ખૂબ જીવનજળ આપો જેથી તેને પેસાબ થવા લાગે અને નિર્જલીકરણની ગંભીર અસરમાંથી તે બચે. આ દર્દીઓ ઘણીવાર નિર્જલીકરણથી મૃત્યુ પામે છે. માટે ખાસ ધ્યાન રાખો.

આ વ્યક્તિને દુઃખાવો દૂર કરવાની અક્સીર દવા આપો. બેહોશી દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો. કેટલીકવાર મીઠાવાળા પાણીથી ઘાને ઘોઇએ તો પણ તેનું દર્દ ઓછું થાય છે.

૭.૦ બેભાન વ્યક્તિને પ્રવાહી આપવાની રીત

જો કોઇ સ્ત્રીને ખૂબ લોહી વહી જાય કે તે વધારે પડતું દાઝી જાય તો તે બેભાન બની જાય (શૌકમાં જાય છે) છે. આવું થાય તો તેને તરત જ ખૂબ પ્રવાહી આપવું પડે. જો તે જાગ્રત હોય તો ખૂબ પાણી પીવડાવ્યા જ કરો. તેને નસ દ્વારા પ્રવાહી ચડાવો. કોઇકવાર કટોકટીના સમયે ગુદા વાટે પણ પાણી ચઢાવી શકો છો.



સજલીકરણ પ્રવાહી (જીવનજળ) બનાવવાની રીત : (આ પ્રવાહી શરીરમાંથી વહી ગયેલા પાણીની પૂર્તિ કરે છે.)

આ પ્રવાહીમાં એક કપ કોઈ પણ ફળનો રસ કે નાળિયેરનું પાણી કે કેળાનો માવો નાંખવાથી તેની પોષણક્ષમતા વધે છે અને સ્વાદ પણ સારો થવાથી દર્દીને તે વધારે ભાવે છે.

ખાંડ-મીઠાની રીત

૧ લીટર
ચોખ્ખું પાણી

+ ૧ ચમચી મીઠું
(સમતલ ભરવી)

અને

૮ ચમચી ખાંડ,
(સમતલ ભરવી)

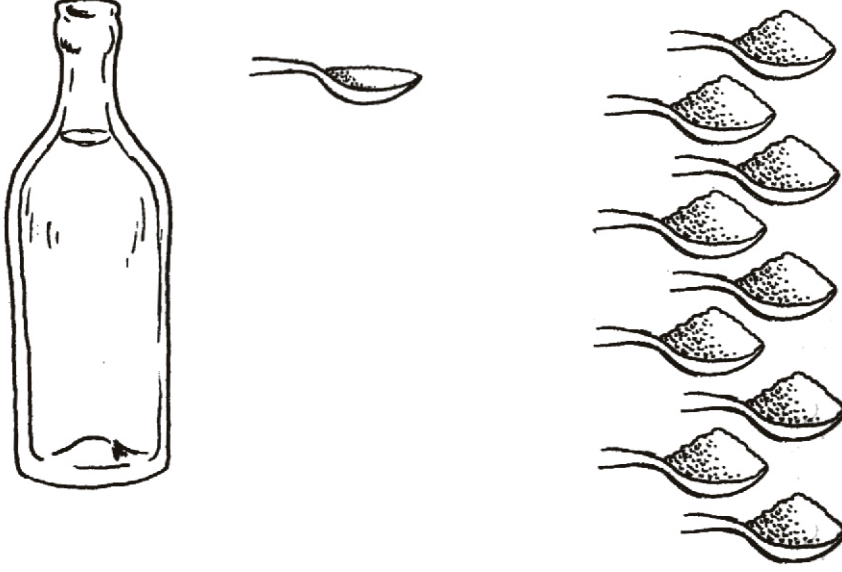


ખાંડ નાંખતા પહેલાં મીઠાવાળું પાણી આંસુ જેટલું ખારું બનવું જોઈએ.



સજલીકરણ પ્રવાહીને જીવનજળ પણ કહેવામાં આવે છે. કારણકે આ પ્રકારે ખાંડ અને મીઠું બરાબર માત્રામાં મેળવીને બનાવેલું શરબત બાળકને નવજીવન આપે છે. નાના બાળકને ઝાડા થયા હોય ત્યારે દરેક ઝાડા પછી એક નાનો ગ્લાસ આ શરબત પાવાથી તેને નિર્જલીકરણ (ડીહાઇડ્રેશન) થતું નથી અને બાળકની જીંદગી બચી જાય છે.

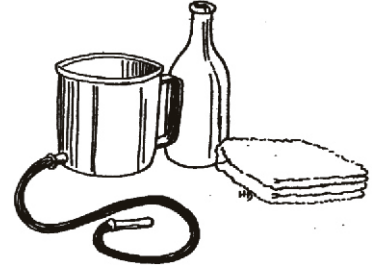
તૃણ ધાન્ય અને મીઠાની રીત
 ૧ લીટર યોખ્ખું પાણી + ૧ ચમચી મીઠું (સમતલ ભરવી) અને ૮ ચમચી ચોખા કે ઘઉંનો લોટ, (છલ્લીને ભરવી)



અનાજમાંથી બનાવેલું સજલીકરણ પ્રવાહી થોડા કલાકમાં બગડી જાય છે તેથી દર વખતે પીવડાવતા પહેલા તેને ચકાસી લેવું.

ગુદા વાટે પ્રવાહી ચઢાવવાની રીત :

સાધનો : નસમાં ચડાવવાના પાણીનું પેકેટ અથવા ૬૦૦ મિ.લી. પીવાનું પાણી નીચેની બાજુએ ટ્યુબ લગાડેલું ચોખ્ખું ડબલું (એનીમા કેન) તથા દર્દીની નીચે મુકવા કપડાનો ડૂચો.



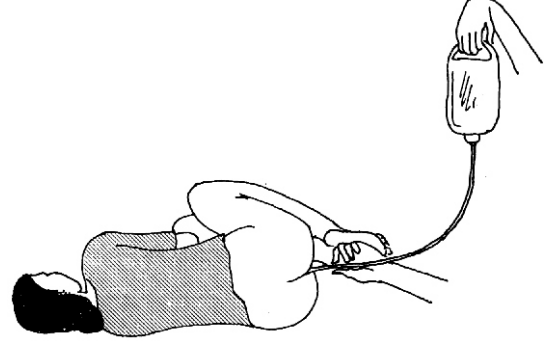
રીત : (૧) વ્યક્તિને ડાબા પડખે સૂવાડો, તેનું શરીર માથા કરતા જરા ઉંચું રહે તો વધુ સારું

(૨) તમારા હાથ ધોઈને પ્રવાહીની કોથળી અથવા ડબલું જરા ઉંચું પકડીને પ્રવાહી ટ્યુબમાં છેક છેડે સુધી આવવા દો.

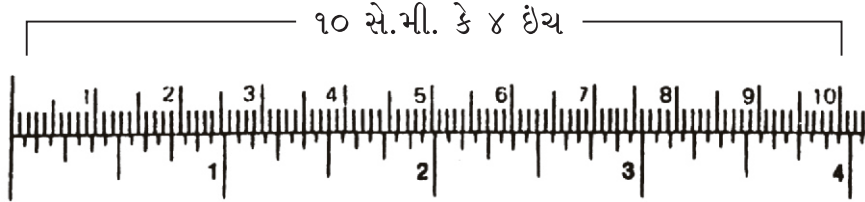
(૩) ટ્યુબનો છેડો પકડીને તેને દર્દીના શરીરમાં ગુદા વાટે મૂકો (ટ્યુબ ગુદામાં ત્રણ-ચાર ઇંચથી વધુ ઉંડે ના જવા દેવી.

(૪) પ્રવાહીની કોથળી કે ડબલાની ઉંચાઇ એટલી ગોઠવો જેથી ગુદામાં જતું પાણી આપોઆપ બહાર ન નીકળી જાય.

(૫) બધું પાણી ચઢાવી દીધા પછી દર્દીને કહો કે સંડાસની હાજત રોકી રાખે. બધું પાણી ચઢવતાં લગભગ ૨૦ મિનિટ લાગશે. ગુદાવાટે મોટા આંતરડામાં પાણી જવાથી તેને સંડાસ જવાની હાજત લાગે છે. પણ તેને કહો કે તે સહન કરીને થોડીવાર દબાવી રાખે. થોડીવારમાં તે આપોઆપ શમી જશે. વ્યક્તિ બેભાન હોય તો ટ્યૂબ કાઢી લીધા બાદ તેના થાપા તમે દબાવીને થોડી વાર પકડી રાખો.



(૬) ગુદામાં ચઢાવેલું પાણી શરીરમાં શોષાતાં થોડી વાર લાગે છે. આ સમયમાં દર્દીને દવાખાને મોકલો. જો દવાખાને ના પહોંચી શકે એમ હોય અને હજી તે બેભાનાવસ્થામાં જ હોય તો એકાદ કલાક પછી ફરી બીજું પ્રવાહી ચઢાવો.



ગુદામાં ટ્યુબનો છેડો આથી વધારે અંદર ના જવો જોઈએ.

૮.૦ ઇંજેક્શન આપવાની રીત

સામાન્ય સંજોગોમાં ઇંજેક્શન આપવાની જરૂર પડતી નથી. ઘણી દવાઓ મોં વાટે આપવાથી વધુ સલામતી જળવાય છે. પણ કોઈક વાર ઇંજેક્શનથી જીવન બચાવી લેવાય. નીચેના સંજોગોમાં ઇંજેક્શન આપવું પડે.

- * જ્યારે દવા મોં વડે લેવાય તેવા સ્વરૂપમાં ના મળતી હોય.
- * જ્યારે વ્યક્તિને સતત ઉલટીઓ થતી હોય અથવા દર્દી દવા ગળી ના શકે.
- * બાળજન્મ કે ગર્ભપાત પછી તરતના કેટલાક ચેપ માટે અથવા ખૂબ લોહી વહી જાય ત્યારે.

ઇંજેક્શન ને ખોટી રીતે, ખોટી જગ્યાએ અપાઇ જાય કે તેના સાધનો બરાબર જંતુરહિત ન બન્યા હોય ત્યારે આપવામાં આવે તો તે જોખમકારક છે. ઇંજેક્શનથી એચ.આઇ.વી./એઇડ્ઝ અથવા કમળો થઇ શકે છે અથવા તે પાકી જાય તો ઘણી તકલીફ થાય છે. તેના સાધનો બરાબર ઉકાળ્યા બાદ સોયને બીજી કોઇ વસ્તુથી અડકવું નહીં. એક જ વપરાશની સોય-સીરીંજ હોય તો તેને વાપરીને ફેંકી દો. ઉકાળ્યા વગરના સોય કે સિરીંજ બીજાને ઇંજેક્શન આપવા માટે કદી ના વાપરશો.

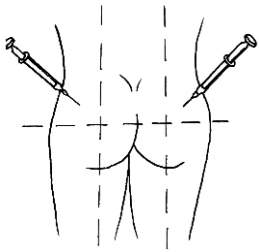
ઇંજેક્શન ક્યાં આપશો :

ઇંજેક્શન સ્નાયુમાં આપી શકાય કે ચામડીની નીચે આપી શકાય. આ પુસ્તકમાં વાપરેલ લગભગ તમામ દવાઓના ઇંજેક્શન સ્નાયુમાં આપવાના છે. સ્નાયુમાં લેવાનું ઇંજેક્શન થાપાના જડા સ્નાયુમાં કે જંઘના સ્નાયુમાં કે હાથના ઉપરના ભાગે લેવાના હોય છે.

ઇંજેક્શન થાપામાં કે જંઘમાં આપવું વધુ સારુ છે. હાથમાં આપવાનું હોય ત્યારે ૨ મિ.લિ. થી વધારે દવા કદી ના મૂકવી જોઈએ. પણ જ્યારે ઇંજેક્શનની દવા

- * એક ડોઝમાં ૨ મિ.લિ. થી વધુ મૂકવાની હોય (૩ મિ.લિ. થી વધુ દવા આપવા માટે બે ઇંજે. મૂકો.)
- * દવાથી વધુ પ્રમાણમાં દુઃખાવો થવાની શક્યતા હોય કે
- * દર્દી પાતળા બાંધાની હોય ત્યારે થાપામાં કે જંઘ પર જ ઇંજેક્શન મૂકો.

થાપા પર ઇંજેક્શન ઉપરની તરફ બાહ્ય બાજુએ મૂકવું.



હાથમાં આપવા માટે હાથની ઉપલી બાજુએ ખભાના હાડકાથી બે આંગળી જગા મૂકીને આપો. તે વખતે સ્નાયુ અક્કડ ના રહેવો જોઈએ.

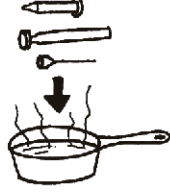


ખાસ કરીને નાના બાળકોને જંઘ પર ઇંજેક્શન આપવાનું હોય છે. જંઘની ઉપલી તરફ બાહ્ય બાજુએ ઇંજેક્શન મૂકો.

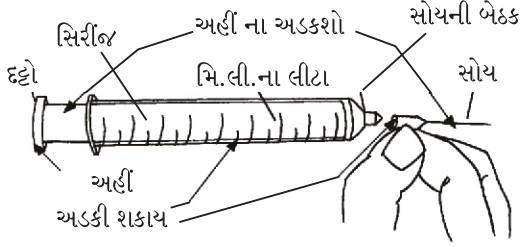
ઇંજેક્શન મૂકવા માટે સિરીંજ તૈયાર કરવાની રીત :

સિરીંજ તૈયાર કરતા પહેલા તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી બરાબર ધોઇ નાંખો. સિરીંજ ફરી વાપરી શકાય તેવી (કાચની) હોય તો પ્રથમ પગલાથી શરૂ કરો. એક જ વપરાશની સિરીંજ હોય તો તેનું પેર્કીંગ ખોલ્યા બાદ બીજા પગલાથી શરૂ કરો.

૧. સોય-સિરીજ વગેરેને છૂટા કરી જંતુરહિત કરો.



૨. પ્રથમ દટ્ટો સિરીજ નળીમાં નાંખો (છેડેથી જ પકડવો) સોયને તેના પાયાના છેડેથી પકડીને સિરીજ પર ચઢાવો.

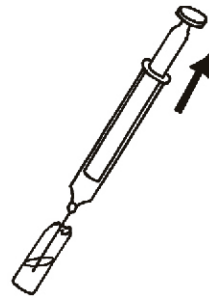


૩. કેટલીક દવાઓ સીધી વાપરવાની હોય તો મુદ્દા ૪, ૫ અને ૧૦ પ્રમાણે કરો.

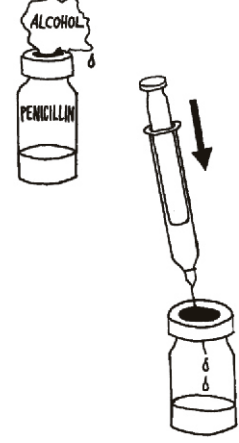
૪. દવાની કે ડીસ્ટીલ પાણીની બાટલી સાફ કરો અને તેને ઉપરના ભાગે તોડો.



૫. સિરીજ ભરતી વખતે સોય સીધી દવામાં જ બોળાવી જોઈએ, બીજે કશે અડવી ના જોઈએ.

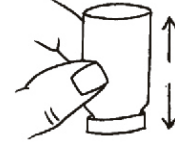


૬. દવાની બાટલી પરના રબરને સ્પીરીટ વાળા પૂમડાથી લૂછી નાંખો. સ્પીરીટ ના હોય તો ઉકાળેલા પાણીનો ઉપયોગ કરી શકાય.



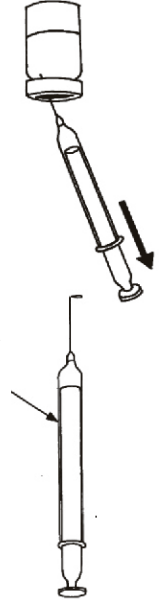
૭. ઇંજેક્શનનું પાણી સોય-સિરીજની મદદથી દવાની બોટલમાં રહેલા પાવડરમાં નાંખો.

૮. બરાબર હલાવીનાંખો જેથી દવા અને પાવડર બરાબર ભળી જાય.



૯. આ પ્રવાહી દવાને સિરીજમાં ભરો.

૧૦. સિરીજમાં રહેલી બધી હવા કાઢી નાંખો. તેમ કરવા માટે સિરીજને ઊભી પકડીને દવાના પ્રવાહીમાં રહેલા કોઇ પરપોટાને ઉપર જવા દો અને પછી દટ્ટાથી પ્રવાહીને સોયમાં ચઢાવો જેથી બધી હવા નીકળી જાય અને સોય-સિરીજ બન્ને પ્રવાહીથી ભરાઇ જાય.

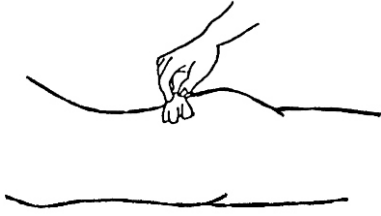


ધ્યાન રાખો કે ઇંજેક્શનની સોય ક્યાંય અડકે નહીં. સ્પીરીટ કે દવાવાળા પૂમડાને કે કપડાને પણ તે ના અડવી જોઈએ. જો એમ થાય તો સોયને ફરી ઉકાળવી જોઈએ.

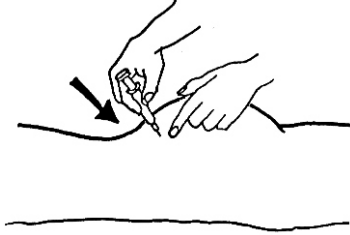
સ્નાયુમાં ઇંજેક્શન આપવાની રીત : (ઇન્ડ્રામસ્ક્યુલર અથવા IM)

૧. વ્યક્તિને તેના અંગૂઠા સાથે રાખી ઉંઘા સૂવાનું કહો કે બેસીને હાથ ઢીલો મૂકવાનું કહો.

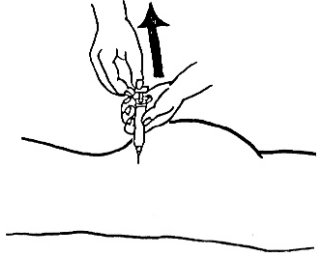
૨. ઇંજેક્શન મૂકવાની જગ્યા પસંદ કરો અને તેને સ્પીરીટ અથવા સાબુ + પાણીથી સાફ કરી કોરી થવા દો.



૩. એક ઝટકામાં સોય સીધી ચામડીમાંથી ઉડે સુધી ખોસી દો.

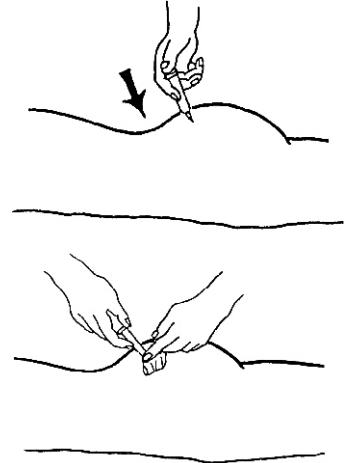


૪. દવા મૂકતાં પહેલાં સિરીંજમાંથી દટ્ટાને ધીમે રહીને બહાર ખેંચો. (આખો નીકળી ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો). આમ કરવાથી સિરીંજમાં લોહી આવે તો ઇંજેક્શન બહાર કાઢી લો અને તેની બાજુમાં જ ચોખ્ખી કરેલી ચામડી પર ફરી ઇંજેક્શન લગાવો.



૫. ફરી ખેંચીને જોઈ લો કે લોહી પાછું આવે છે કે નહીં.

૬. સોય દ્વારા દવા સ્નાયુમાં ધીમે ધીમે જવા દો. સોય બહાર કાઢી લો અને ચામડી સાફ કરો.



ચામડીમાં ઇંજેક્શન આપવાની રીત : (સબક્યુટેનીયસ)

- * હાથના ઉપલા ભાગમાં નીચે તરફ રહેલ ચરબીવાળો ભાગ પકડો અને ચામડીને હાથમાં આ રીતે પકડો.
- * સોયને આડી રાખી ચામડીમાં જ રહે તેમ ઇંજેક્શનથી દવા મૂકો. તેમ કરતા સોય સ્નાયુમાં ના જતી રહે તેનું ધ્યાન રાખવું.



૯.૦ એલર્જીક રીએક્શન કે શૉકની સારવાર કરવાની રીત

દવા લીધાની ૩૦ મિનિટમાં જ જો દર્દીને ચામડી પર ચાઠા ઉપસી આવે, ઝીણી ફોલ્લી જેવું થઈ જાય કે ખૂબ ખંજવાળ આવે કે શ્વાસ ચડવા માંડે તો દર્દીને એલર્જીક રીએક્શન આવ્યું એમ કહેવાય. કેટલીક વાર તેમાંથી દર્દી બેભાન થઈ જાય (શૉકમાં જાય) તો તેને તાત્કાલિક સારવાર આપવી પડે નહીં તો ક્યારેક મરી પણ જાય. માટે રીએક્શનની સારવાર આપનારી દવાઓ હંમેશા તૈયાર રાખો.

સાધારણ રીએક્શન : ખંજવાળ આવે, છીંકો આવે, લાલ ચાઠાં થાય. સારવાર માટે ડાઇફીનહાઇડ્રોમાઇન ૨૫ મિ.ગ્રા. ની ગોળી દિવસમાં ૩ વાર અથવા ચિહ્નો બેસી જાય ત્યાં સુધી આપો.

થોડું અથવા વધુ રીએક્શન : ખંજવાળ આવે, મોઢું ફૂલી જાય, જીભ જડી થતી હોય એવી લાગે, ચાઠાં થાય અને શ્વાસ ચડે.

સારવાર : ચામડીમાં એપીનેફ્રીન (૦.૫ મિ.ગ્રા.)નું ઇંજેક્શન આપો. ૨૦ મિનિટ પછી બીજું આપો. ત્યાર પછી ડાઇફીનહાઇડ્રોમાઇન ૨૫ મિ.ગ્રા ગોળી અથવા ઇંજેક્શન સ્નાયુમાં આપો. ૮ કલાક પછી જરૂર પડે ફરીથી આપો.

રીએક્શન આવ્યા બાદ ૪ કલાક સુધી દર્દીનું બરાબર ધ્યાન રાખો.

એલર્જીક શૉક (ગંભીર રીએક્શન) :

- * ખંજવાળ કે ચાઠાં થાય * મોઢું અને જીભ સૂજી જાય * શ્વાસ ચડે પરસેવો વળે.
- * ચામડી ઠંડી પડી જાય * નબળી છતાં ઝડપી નાડી (૧૦૦ થી વધુ પ્રતિ મિનિટ)
- * બેભાનાવસ્થા આવે.

સારવાર :

૧. એપીનેફ્રીન (૦.૫ મિ.ગ્રા.) ચામડીમાં આપો. ૨૦ મિનિટ પછી ફરી આપો.
૨. ડાઇફીનહાઇડ્રોમાઇન (૫૦ મિ.ગ્રા.) કે પ્રોમીથાઝીનનું ઇંજેક્શન સ્નાયુમાં આપો અને જરૂર પડે તો આઠ કલાકે ફરી આપો.
૩. ૫૦૦ મિ.ગ્રા. હાઇડ્રોકોર્ટીઝોન સ્નાયુમાં આપો અને ચાર કલાક પછી ફરી આપો અથવા ૨૦ મિ.ગ્રા. ડેક્સામિથાઝોન સ્નાયુમાં આપો. જરૂર પડે છ કલાક પછી ફરી આપો.
૪. દર્દીનું ૮ થી ૧૨ કલાક સુધી ધ્યાન રાખો. તેને જો ફરી ચિહ્નો આવવા શરૂ થાય તો ૫૦૦ મિ.ગ્રા. કે ૧૦૦૦ મિ.ગ્રા. હાઇડ્રોકોર્ટીઝોનનું ઇંજેક્શન આપવું. જરૂર પડે ૪ કલાક પછી ફરી આપો અથવા ડેક્સામિથાઝોન ૨૦ મિ.ગ્રા. આપો. જરૂર પડે તો છ કલાક પછી ફરી આપો. દર્દી ભાનમાં આવે પછી તેને સ્ટીરોઇડની ગોળીઓ લેવાનું કહો.

નોંધ : એલર્જીક રીએક્શન જો વધારે આવે કે ગંભીર સ્વરૂપમાં હોય તો મોઢું ક્યાં વગર દર્દીને દવાખાને પહોંચાડો. એલર્જીક શૉકની સારવાર બરાબર કરવામાં ના આવે તો દર્દીનું મરણ પણ થઈ શકે. માટે તેને જલ્દીથી દવાખાને લઈ જવાનું જરૂરી છે.

