প্রাথমিক চিকিৎসা

Dr. Subhas Chandra Nandi

প্রাথমিক চিকিৎসা

কোন খেলোয়াড় বা ব্যক্তি কোন কারণে হঠাৎ অসুস্থ হলে বা আঘাত পেলে ডাক্তার আসিবার পূর্বে বা হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার পূর্বে সেই ব্যক্তির জীবনরক্ষার জন্য যা কিছু করা হয় তাকেই প্রাথমিক প্রতিবিধান বলে।

প্রাথমিক প্রতিবিধানের নিয়ম

১. করনীয় কাজ দ্রুতভাবে শান্তভাবে এবং বিনা দ্বিধায় প্রথমে করতে হবে।

২. যদি শ্বাসকার্য সাময়িকভাবে বন্ধ হয়ে যায় তাহলে কৃত্রিম উপায়ে শ্বাস চালানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

৩. রক্তক্ষরণ তক্ষনাৎ বন্ধ করতে হবে।

৪. স্নায়বিক আঘাত থেকে রক্ষা করতে হবে।

৫. জীবন রক্ষার জন্য যা প্রয়োজন সেইটুকু করতে হবে অতিরিক্ত কিছু করা উচিত নয়।

৬. আহত ব্যক্তির চারপাশে ভিড় করতে দেওয়া উচিত নয়, কারণ মুক্ত বাতাসের প্রয়োজন হয়।

৭. আহত ব্যক্তির নিকটে উপস্থিত ব্যক্তিদের আশ্বাস দিতে হবে।

৮. অযথা বস্ত্র অপসারণ উচিত নয়।

৯. যত শীঘ্র সম্ভব ডাক্তারের কাছে বা হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর উদ্দেশ্যে কয়েকটি সতর্কীকরণের বার্তা হল

১. P3 অর্থাৎ

ক) Prevent delay দেরী না করা।

খ) Preserve life জীবন সংরক্ষন করা।

গ) Promote recovery আরোগ্যকে ত্বরান্বিত করা।

২. A-B-C অর্থাৎ

ক) A তে Air বা বাতাস। যাতে রোগী শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট বোধ না করে তার জন্য মুক্তবায়ু চলাচল ব্যবস্থার দিকে লক্ষ্য রাখতে হব।

খ) B তে Bleeding বা রক্তক্ষরণ। যে কোন উপায়ে রোগীর রক্তক্ষরণ রোধ করতে হবে।

গ) C তে Consciousness বা সজ্ঞানতা। রোগীকে সজ্ঞানে রাখার দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

"FIRST AID"এই শব্দটিতে ৮টি ইংরেজি অক্ষর থেকে নেওয়া হয়েছে যা হল

১. F – Fast অর্থাৎ দ্রুত, প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীকে রোগীর প্রাথমিক প্রতিবিধান দ্রুত করতে হবে।

২. I – Investigation অর্থাৎ পুঙ্খানুপুঙ্খ অনুসন্ধান, প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীকে রোগীর পুঙ্খানুপুঙ্খ অবস্থা অনুসন্ধান করতে হবে।

৩. R – Relif অর্থাৎ আরামবোধ, প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীকে রোগী যাতে আরামবোধ করে তার ব্যবস্থা করতে হবে।

৪. S – Sympathy অর্থাৎ সহানুভূতি, প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর রোগীর জন্য যা কিছু করনীয় তা অত্যন্ত সহানুভূতির সঙ্গে করতে হবে।

৫. T – Treatment অর্থাৎ চিকিৎসা বা শুশ্রুষা, প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর রোগীর জন্য যতটা চিকিৎসা করনীয় তা অত্যন্ত সহানুভূতির সঙ্গে করবে এবং নিজের কর্তব্য সম্পর্কে সচেতন থাকবেন।

৬. A – Arrangement অর্থাৎ ব্যবস্থাপনা, রোগীকে যত শীঘ্র সম্ভব দক্ষ ডাক্তারের কাছে বা হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা রাখতে হবে।

৭. I – Immediate অর্থাৎ অবিলম্বে, রোগীর যা কিছু করণীয় তা দ্রুততার সহিত করতে হবে।

৮. D – Disposal অর্থাৎ স্থানান্তর, প্রাথমিক প্রতিবিধানের পর চিকিৎসার জন্য অত্যন্ত গুরত্বপূর্ণ কাজটি হল রোগীকে দ্রুত হাসপাতলে স্থানান্তরিত করা।

মচকানো/ Sprain

অস্থি সন্ধিগুলি লিগামেন্ট দ্বারা আবৃত থাকে। যদি কোন কারণে আঘাত পেলে বা টান পেলে লিগামেন্টগুলি বিস্তৃতভাবে ছিঁড়ে যায় বা তার কর্মক্ষমতা সামগ্রিকভাবে নষ্ট হয়ে যায়। তখন আহত সন্ধিটিতে প্রচন্ড যন্ত্রণা হতে থাকে এবং স্বাভাবিক কর্মক্ষমতা বিনষ্ট হয় এই অবস্থাকে মচকানো বলে।

লক্ষণ :

১. মচকানো জায়গা ফুলে ওঠে ও খুব ব্যথা হয়।

২. মচকানো জায়গাটা ফ্যাকাশে মতন দেখায়।

৩. সন্ধিস্থল নড়াচড়া করতে খুব অসুবিধা হয়।

প্রতিবিধান

১. আহত অঙ্গটির নড়াচড়া বন্ধ রাখতে হবে, হৃদপিন্ডের অবস্থান থেকে উপরে রাখতে হবে।

২. মচকানো জায়গায় সঙ্গে সঙ্গে বরফ বা ঠান্ডা প্রয়োগ করতে হবে।

৩. প্রয়োজনে ব্যান্ডেজ বাঁধতে হবে।

৪. হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

পেশীর খিঁচুনি

দীর্ঘক্ষন ধরে অধিক চাপ যুক্ত কার্য চালিয়ে গেলে আমাদের পেশীতন্তু প্রসারিত হয়ে যায় বা ছিঁড়ে যায়। বেশিরভাগ পেশীর স্ট্রেনের দুটি কারনগুলির একটিতে ঘটে হয় পেশীর তার সীমা ছাড়িয়ে গেছে বা এটি খুব জোরে সংকোচনে বাধ্য হয়েছিল। এই সময় পেশী সঠিক ভাবে কাজ করতে অক্ষম হয়ে পরে এবং পেশীর স্থিতিস্থাপকতা নষ্ট হয়ে যায়। এই অবস্থাতেও কার্য চালিয়ে গেলে আমাদের পেশীতন্তুগুলি স্বাভাবিক কার্যক্ষমতা নষ্ট হয়ে যায়।

লক্ষণ

৫. সাথে সাথে প্রচন্ড যন্ত্রনা হয়।

৬. আঘাতপ্রাপ্ত স্থানের কার্য ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যায়।

৭. পেশীর একদিকে খিঁচুনি।

৮. আহত অংশ ফুলে যায়

প্রাথমিক প্রতিবিধান

১. যেদিকে পেশীর খিঁচুনি হয়েছে অপর দিকের পেশীর ম্যাসাজের মাধ্যমে পেশীকে আলগা করতে হবে।

২. থার্মোথেরাপি অর্থাৎ তাপের প্রয়োগ দেওয়া যেতে পারে।

৩. অল্প অল্প স্ট্রেচিং দেওয়া যেতে পারে।

৪. প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।