প্রাথমিক প্রতিবিধান

প্রাথমিক প্রতিবিধানের ধারণা ঃ

কোন আকস্মিক দুর্ঘটনায় ডাক্তার হাজির হওয়ার আগেই আহত বা অসুস্থ ব্যক্তির জীবনরক্ষায় প্রাথমিকভাবে যে সাহায্য করা হয় তাই হল প্রাথমিক প্রতিবিধান।

প্রাথমিক প্রতিবিধানের উদ্দেশ্য ঃ

(১) অসুস্থতার প্রকৃতি নির্ণয় ;

(২) প্রাথমিক চিকিৎসার ধরন ও পরিমাণ ঠিক করা;

(৩) আহত বা অসুস্থ ব্যক্তিকে নিরাপদ আশ্রয়ে বা হাসপাতালে স্থানান্তরিত করা।

অসুস্থতার প্রকৃতি নির্ণয়ের জন্য আঘাতের বা অসুস্থতার ইতিহাস, লক্ষণ ও চিহ্ন বিবেচনা করা হয়। চিকিৎসার ধরন নির্ভর করে অসুস্থতার কারণের উপর। তাই প্রথমেই দুর্ঘটনার কারণ অপসারণের চেষ্টা করা প্রয়োজন। পরে জীবনরক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় চিকিৎসার ব্যবস্থা করা দরকার। আহত ব্যক্তিকে যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসকের দ্বারা চিকিৎসা করানো উচিত।

প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর করণীয় বিষয়সমূহ ঃ

নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপর গুরুত্ব দেওয়া প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর অত্যন্ত প্রয়োজন—

(১) দুর্ঘটনা বা অসুস্থতায় সাহায্যের ডাকে দ্রুত সাড়া দেওয়া;

(২) শান্ত ও বিধিসম্মতভাবে আহতের সেবায় নিযুক্ত থাকা;

(৩) প্রথমে রোগীর জীবনবিপন্নকারী অবস্থার (যেমন শ্বাসরোধ, প্রচুর রক্তক্ষরণ, স্নায়বিক আঘাত ইত্যাদি) চিকিৎসা করা,

(৪) হাতের কাছে যে সব উপকরণ পাওয়া যায়, তার সাহায্যে প্রাথমিক প্রতিবিধানের ব্যবস্থা করা, এবং

(৫) পরিবেশ, আবহাওয়া, আশ্রয়, আলো ইত্যাদি পারিপার্শ্বিক অবস্থা বিশেষভাবে লক্ষ্য করা।

প্রাথমিক প্রতিবিধানের অতি প্রয়োজনীয় নিয়মাবলী ঃ

(১) আতঙ্কগ্রস্ত না হয়ে শান্তভাবে প্রথমের করণীয় কাজ দ্রুত করা প্রয়োজন;

(২) শ্বাসপ্রশ্বাস বন্ধ হলে কৃত্রিম উপায়ে শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যবস্থা করা প্রয়োজন;

(৩) রক্তক্ষরণ বন্ধ করা দরকার;

(৪) আহত ব্যক্তিকে যথাসম্ভব কম নাড়াচাড়ার সাহায্যে স্নায়বিক আঘাত থেকে রক্ষা করতে হবে;

Scanned with CamScanner

(৫) জীবন রক্ষা বা আহত অবস্থার অবনতি রোধের জন্য যেটুকু করা দরকার তাই করা প্রয়োজন;

(৬) আহত ব্যক্তি ও নিকটে উপস্থিত ব্যক্তিদের আশ্বাস দিতে হবে;

(৭) আহত ব্যক্তির চারদিকে লোকের ভিড় কমানো প্রয়োজন;

(৮) অযথা বস্ত্র অপসারণের প্রয়োজন নেই;

(৯) যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আহত ব্যক্তিকে ডাক্তারের নিকট অথবা হাসপাতালে স্থানান্তরিত করা প্রয়োজন।

আঘাত বা অসুস্থতার কতকগুলি ক্ষেত্র ও তার প্রতিবিধান নিয়ে আলোচনা করা হল।

মচকানো (Sprain)

মচকানো (Sprain) ঃ শরীরের অস্থি সন্ধিস্থলের বন্ধনী বা মাংসপেশী মচকানোকে Sprain বলা হয়। খেলাধুলায় অংশগ্রহণকারীদের প্রায়শই এ ধরনের আঘাত হতে দেখা যায়। অন্য অনেকেরই এরকম আঘাত হতে পারে অস্থিসন্ধিস্থলের পাশে থাকা লিগামেন্ট এবং তন্তুগুলি হঠাৎ তীব্রভাবে টান পড়ার ফলে অনেক সময় ছিঁড়ে যায়, তাই মচকানোর প্রধান কারণ।

মচকানোর লক্ষণ ঃ

(১) যন্ত্রণা শুরু হয় এবং মচকানোর জায়গাটা ফুলে উঠে। (২) অস্থিবন্ধনী স্থলের নড়াচড়া করার প্রচণ্ড অসুবিধা হয় এবং মচকানোর স্থল কিছুটা ফ্যাকাসে হয়ে যায়।

চিকিৎসা ঃ

(১) মচকানোর জায়গায় নড়াচড়া বন্ধ রাখতে হবে।

(২) মচকানোর সঙ্গে সঙ্গেই বরফ-ঠাণ্ডা জল লাগাতে হবে।

(৩) ক্রেপ ব্যান্ডেজ দিয়ে ভাল করে বেঁধে রাখা প্রয়োজন। এবং প্রায় ২৪ ঘণ্টা পর ম্যাগনেসিয়াম সালফেট ও গ্লিসারিন আনুপাতিক অনুসারে মিশিয়ে পেষ্ট বানিয়ে লাগিয়ে দিলে মচকানোর জায়গা ফোলা ও যন্ত্রণা কমতে শুরু করে।

(৪) মচকানোর জায়গাটা এক্স-রে করে বুঝে নেওয়া দরকার যে কি ধরনের আঘাত লেগেছে, ডাক্তারবাবুর পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

Strain বা মাংসপেশীর বলপূর্বক আকর্ষণ

Strain (মাংসপেশীর বলপূর্বক আকর্ষণ) ঃ খেলোয়াড়দের বিভিন্ন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ

করাকালীন প্রায় সময়েই অথবা অন্যদেরও মাংসপেশীতে টানের ঘটনা ঘটতে দেখা যায়। মানবদেহের মাংসপেশীর কাজের সঙ্গে ইলাস্টিকের তুলনা করা চলে। মাংসপেশীর ইলাস্টিকের মতোই প্রসারণ ও সংকোচন ক্ষমতা আছে। ইলাস্টিককে যদি খুব জোরে বহুবার দুদিকে দুদিক থেকে টানাটানি করা হয় তাহলে দেখা যাবে ইলাস্টিকের প্রসারণ ও সংকোচন ক্ষমতা প্রায় নষ্ট হয়ে যায়। ঠিক তেমনি যদি মাংসপেশীতেও বেশী পরিমাণ টান পড়ে strain শুরু হয় তাহলে মাংসপেশী ছিঁড়ে যেতে পারে— এই অবস্থাকে rupture বলে।

লক্ষণ ঃ

(১) মাংসপেশী ফুলে যায় এবং প্রচণ্ড যন্ত্রণা শুরু হয়।

(২) এই অবস্থায় চলাফেরার ক্ষমতা কমে যায় এবং উঠতে ও বসতে কষ্ট হয়।

চিকিৎসা ঃ

(১) আহত ব্যক্তির চলাফেরা নিষেধ; পূর্ণ বিশ্রাম দেওয়া দরকার।

(২) বরফ-ঠাণ্ডা জল লাগানো এবং ২৪ ঘণ্টা পরে ঠাণ্ডা ও গরম সেঁক দেওয়ার ব্যবস্থা করা প্রয়োজন।

(৩) এক্স-রে করা এবং ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

Scanned with CamScanner

Dislocation (অস্থিসন্ধিস্থলের বিচ্যুতি)

Dislocation (অস্থিসন্ধিস্থলের বিচ্যুতি) ঃ প্রচণ্ড বাহ্যিক শক্তির ধাক্কা বা আঘাতের ফলে শরীরের অস্থিসন্ধিস্থলের হাড়ের বিচ্যুতি যখন ঘটে তাকে dislocation বা অস্থিসন্ধিস্থলের বিচ্যুতি বলে।

লক্ষণ ঃ

(১) হাড়ের বিচ্যুতির সঙ্গে সঙ্গেই জায়গাটা ফুলে যায় এবং প্রচণ্ড যন্ত্রণা শুরু হয়।

(২) একদম নড়াচড়া করা যায় না। নড়াচড়া করার চেষ্টা করলে আঘাত বেড়ে যায়।

চিকিৎসা ঃ

(১) বিচ্যুত হাড়কে অতিসন্তর্পণে টেনে আগের জায়গায় বসিয়ে দিয়ে সুষ্ঠুভাবে ব্যান্ডেজ করে দিতে হবে।

(২) তারপর বিচ্যুতির জায়গার বরফ-ঠাণ্ডা জলের সেঁক দিতে হবে। এতে রোগী আরাম পাবে। তার ২৪ ঘণ্টা পর গরম সেঁক দেওয়া প্রয়োজন।

(৩) বিচ্যুত জায়গায় এক্স-রে করে দেখা, এবং ডাক্তারবাবুর পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

Fracture (অস্থি ভঙ্গ)

হাড় বা অস্থি হল জীবন্ত কোষ কলা। এবং অস্থি কলায় আঘাতজনিত ছেদই হল Fracture বা অস্থিভঙ্গ।

কাঠামোগত ভাবে হাড়-এর ভাগ ঃ

(১) লম্বা হাড় (Long bone) যেমন— ফিমার (Femur)

Scanned with CamScanner

(২) ছোট হাড় (Short bone) যেমন— কার্পেল (Carpal)
(৩) চ্যাপটা হাড় বা Flat bone যেমন— স্ক্যাপুলা (Scapula)
(৪) অসম হাড় বা Irregular bone যেমন— মেরুদণ্ডের হাড় (Spine)।

প্রধানত চারটি উপাদান নিয়ে হাড় গঠিত—

হাড়ের উপাদান ঃ

(১) পেরিওস্টিয়াম (Periosteum)
(২) শক্ত আঁটসাঁট টিসু (Compact Tissue)
(৩) স্পঞ্জ ধরনের টিসু (Spongy tissue)
(৪) মজ্জা (Bone Marrow)

যদি কোন কারণে মানবদেহের হাড়ের উপর প্রচণ্ড জোরে আঘাত লাগে তার ফলে অস্থিভঙ্গ ঘটে। অস্থিভঙ্গ যে সব কারণে ঘটে সেগুলি নিম্নে দেওয়া হল ঃ

(ক) প্রত্যক্ষ আঘাত, (খ) পরোক্ষ আঘাত, (গ) মাংসপেশীগুলির আকস্মিক প্রবল সংকোচনের কারণে আঘাত।

(ক) **প্রত্যক্ষ আঘাত**— সরসরি কোন বস্তু দ্বারা প্রচণ্ড আঘাতে অস্থি ভঙ্গ হলে তাকে প্রত্যক্ষ আঘাত বলে। যেমন— ঘুষি দ্বারা বা গাড়ীর চাকায় বা বন্দুকের গুলি ইত্যাদির মাধ্যমে যে আঘাতপ্রাপ্তি হয়।

(খ) **পরোক্ষ আঘাত**— যখন কোন প্রচণ্ড বেগ দেহের মধ্যদিয়ে অস্থিতে আঘাত করে তাকে পরোক্ষ আঘাত বলে। যেমন, যখন কোন উচ্চস্থান হতে প্রচণ্ড বেগে লাফ দিয়ে নীচে পড়লে পা কিম্বা উরু ভঙ্গ হয়।

(গ) উপরে উল্লেখিত ২টি কারণ ছাড়াও মাঝে মাঝে মাংসপেশীর আকস্মিক প্রবল সংকোচনের ফলে অস্থি ভঙ্গ হতে পারে।

অস্থিভঙ্গের প্রকারভেদ ঃ

(১) সিম্পল (২) কম্পাউন্ড (৩) কমপ্লিকেটেড (৪) ইমপ্যাকটেড (৫) গ্রীনষ্টিক (৬) কমিনিউটেড (৭) ডিপ্রেসড।

(১) **সিম্পল ভঙ্গ ঃ** এই রকম ভাঙাতে শুধুমাত্র হাড়টি ভেঙে যায়। চারপাশের শিরা কিম্বা মাংসপেশী ঠিক থাকে এবং অন্য কিছু ক্ষতি হয় না। একে সিম্পল ভঙ্গ বলে।

(২) **কম্পাউন্ড ভঙ্গ (Compound fracture) ঃ** এই ক্ষেত্রে হাড় ভাঙার পর শিরা, মাংস ও চামড়া ভেদ করে বাইরে বেরিয়ে আসে এবং গর্ত হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা প্রবল থাকে। এই অবস্থাকে কম্পাউন্ড ভঙ্গ বলে।

(৩) **কমপ্লিকেটেড ভঙ্গ (Complicated fracture) ঃ** এই রকম হাড় ভাঙার পর শরীরের অন্যান্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গ যেমন— কিডনী, লিভার, ফুসফুস, শিরা ও ধমনী, মেরুদণ্ড ইত্যাদির ক্ষতিসাধন করে এবং জটিল অবস্থার সৃষ্টি করে। তাকেই কমপ্লিকেটেড ভঙ্গ বলে।

Scanned with CamScanner

(৪) **ইমপ্যাকটেড ভঙ্গ (Impacted fracture) ঃ** এই জাতীয় অস্থিভঙ্গের পর হাড়ের অগ্রভাগগুলি পরস্পর পরস্পরের মধ্যে ঢুকে যায়। একে ইমপ্যাকটেড ভঙ্গ বলে।

(৫) **গ্রীনষ্টিক ভঙ্গ (Green Stick fracture) ঃ** শিশুদের ক্ষেত্রেই এই ধরনের ভাঙন হতে দেখা যায়। শিশুদের অস্থি সাধারণত নরম। যখন কোন শিশুর হাড়ের উপর আঘাত লাগে তখন অস্থিগুলি অনেক সময় না ভেঙে কিছুটা বেঁকে যায় ও কেটে যায়। তাকে গ্রীনষ্টিক ভঙ্গ বলে।

(৬) **কমিনিউটেড ভঙ্গ (Comminuted fracture) ঃ** এই ধরনের ভাঙাতে অস্থিগুলি খণ্ডখণ্ড হয়ে যায়। একে কমিনিউটেড ভঙ্গ বলে।

(৭) **ডিপ্রেসড ভঙ্গ (Depressed fracture) ঃ** আঘাতের ফলে শরীরের নরম হাড় সম্পূর্ণ ভাবে না ভেঙে থেঁতলে যায়। তাকে ডিপ্রেসড ভঙ্গ বলে। যেমন— মাথার খুলির অস্থি।

অস্থিভঙ্গের লক্ষণ ঃ

(১) আহত স্থানে খুব ব্যথা অনুভব হয়।

(২) ভগ্নাস্থির জায়গার চারপাশে ফুলে ওঠে।

(৩) এই জায়গাটির রং বিকৃত হয়ে ওঠে।

(৪) আঘাতের স্থলে রক্ত জমে যায়।

(৫) নড়াচড়া করার শক্তি লোপ পায়।

(৬) ভাঙা জায়গায় বিকৃতি দেখা যায়।

(৭) হাড় ভেঙে গেলে মাঝে মাঝে খট খট শব্দের উপলব্ধি হয়।

(৮) মাথা ঘুরতে পারে, বমি পেতে পারে, অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে।

চিকিৎসা ঃ

১। নড়াচড়া করার ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত।

২। যদি ক্ষতস্থান হতে রক্তপাত শুরু হয় তবে প্রথমে রক্তপাত বন্ধ করার ব্যবস্থা করা দরকার।

৩। অস্থিভঙ্গের কারণে অনেক সময় আহত ব্যক্তি অজ্ঞান হয়ে যায়, তাই প্রথমে চোখে মুখে জল ছিটিয়ে জ্ঞান ফিরিয়ে আনা দরকার।

(৪) আহত ব্যক্তিকে চিৎ করে শুইয়ে রাখা উচিত।

(৫) অস্থিভঙ্গের স্থানে ব্যান্ডেজ বাঁধা অত্যন্ত জরুরী। প্রয়োজনে ভগ্ন স্থান সাপোর্ট দেওয়ার জন্য পাতলা কাঠের পাটা বা স্পিলিন্ট(splint) দিয়ে ভালভাবে বেঁধে দেওয়া যেতে পারে। বাঁধনের ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত যাতে রক্তচলাচল বন্ধ না হয়।

(৬) অস্থিভঙ্গের প্রকৃতি অনুযায়ী দেরী না করে হাসপাতালে পাঠানো উচিত।

Scanned with CamScanner

ক্ষত (Wound)

ক্ষত ও তার প্রকারভেদ ঃ

ক্ষত দেহের ত্বক বা তন্তুর কেটে যাওয়া। এর ফলে রক্ত নির্গত হতে থাকে। ফলে নানাপ্রকার ব্যাধি সৃষ্টিকারী জীবাণু ও অনিষ্টকর পদার্থ শরীরের মধ্যে প্রবেশ করতে পারে।

প্রকৃতি অনুসারে ক্ষতের প্রকারভেদ ঃ

(১) কর্তনজনিত ক্ষত (Incised wound),

(২) ছিন্নভিন্ন ক্ষত (Lacerated Wound), এবং

(৩) পিষ্ট হওয়া ক্ষত (Contused Wound)।

ক্ষুর বা অনুরূপ ধারালো অস্ত্রদ্বারা যে ক্ষত সৃষ্টি হয় তাই হল কর্তনজনিত ক্ষত। এই ক্ষতে রক্তনালী পরিষ্কারভাবে কেটে যায় বলে অবিরাম রক্তপাত হয়। কলকব্জা বা জীবজন্তুর নখের আঘাতে সৃষ্টি হওয়া ক্ষতের প্রান্ত ছিন্ন ও অসম হয়। এদের ছিন্নভিন্ন ক্ষত

Scanned with CamScanner