

## स्वास्थ्य हेरविचारका सिपहरू

संक्रमण रोकथाम .....	४६३	पोलिएपछि गरिने स्याहार .....	४७६
हात धुने .....	४६४	क्षोभ हुँदा तरल पदार्थ दिने तरिका .....	४७८
संक्रमण निवारण गर्ने तरिका.....	४६४	गुदद्वारबाट तरल पदार्थ दिने तरिका .....	४७९
नाडीको गति, श्वासप्रश्वास र		सुई कसरी दिने ? .....	४८०
रक्तचाप नाप्ने तरिका .....	४६८	सुई कहाँ दिने .....	४८०
ज्वरो .....	४६८	सुई दिने सिरिन्ज कसरी तयार गर्ने .....	४८१
नाडीको गति .....	४६९	मांसपेशीमा सुई दिने तरिका .....	४८२
श्वासप्रश्वास .....	४६९	छालाको भित्री पत्रमा	
रक्तचाप .....	४७०	सुई दिने तरिका .....	४८२
पेटपरीक्षण गर्ने तरिका .....	४७२	एलर्जी र एलर्जिक क्षोभको	
महिलाको तल्लो पेट तथा		उपचार गर्ने तयारी .....	४८३
जननेन्द्रियको परीक्षण गर्ने तरिका .....	४७३	अकुप्रेसर मालिस .....	४८४

यस पुस्तकका धेरै ठाउँहरूमा हामीले कोही बिरामी परे राम्ररी स्याहार गर्न सकिने सिपहरूबारे चर्चा गरेका छौं। यी सिपहरूमा संक्रमण रोकथाम गर्ने तरिका, शरीरपरीक्षण र स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी दिने तरिका, जीवनरक्षक तरल पदार्थ चढाउने तरिका र सुई दिने तरिका आदि रहेका छन्।

यस खण्डले यी सिपहरूबारे अझ बढी जानकारी दिन्छ। हुनत कतिलाई यी सिपहरू 'डाक्टर' वा 'नर्स' ले मात्र गर्न सक्छन् भन्ने लाग्छ तर समय क्रममा अभ्यास गर्दै जाँदा जोसुकैले पनि यी सिपहरू सिक्न सक्छन्। कुनै-कुनै सिपहरू जस्तै शारीरिक परीक्षण वा सुई दिने तरिका अनुभव प्राप्त व्यक्तिले गरेर देखाउँदा राम्ररी सिक्न सकिन्छ। यी सिपहरू एकपटक सिकेपछि एउटाले अर्कोलाई सुरक्षित ढंगले सहयोग पुऱ्याउन सक्छन्।

### संक्रमण रोकथाम

संक्रमणकै कारण विभिन्न रोगहरू लाग्ने गर्दछन्। त्यसमाथि पनि घाइते वा बिरामी भएका व्यक्तिलाई भन्नु बढी संक्रमण हुनसक्छ वा बिरामीलाई अझ सिकिस्त बनाउँछ। यसकारण संक्रमणलाई रोक्न सक्दो प्रयास गर्नु ज्यादै महत्वपूर्ण काम हो। यसका साथै रोगीको सेवा गर्ने व्यक्तिलाई पनि विभिन्न संक्रमणबाट बचाउनु पनि महत्वपूर्ण कुरा हुन्छ।

संक्रमणहरू व्याक्टेरिया (Bacteria), भाइरस (Viruses), जस्ता सूक्ष्म जीवहरूले गराउँछन्। यिनलाई हाँप्ना आँखाले देख्न सकिदैन। यी कीटाणुहरू हरेक व्यक्तिका छालामा र मुखभित्र, आन्द्रा र गुप्ताङ्गहरूमा सधैंभरि रहन्छन्। यी कीटाणुहरूले र जीवाणुले सामान्यतया केही हानि पुऱ्याउँदैनन्। तर रोगी तथा कमजोर व्यक्तिहरूलाई भने यिनले संक्रमण गराउन सक्छन्। रोगीका उपचार गर्नका लागि प्रयोग हुने उपकरण र औजारहरूमा पनि जीवाणु र कीटाणु बसेका हुन्छन्। यसो हुनाले ती सामानहरू प्रयोग गरेर बिरामीको हेरचाह गरको बेला पनि एक संक्रमित व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिलाई सर्ने गर्छन्।

यस खण्डका मार्गनिर्देशनहरू पालन गरेर संक्रमणको रोकथाम गर्न सकिन्छ। संक्रमण रोकथामका अरू उपायहरूमा पृष्ठ १४९ मा पनि उल्लिखित छन्।



**ध्यान दिनुपर्ने कुरा:** बिरामीको हेरचाह गर्दा तपाईंले आफ्नो हात, औजार वा विशेष उपकरणको प्रयोग गर्दा यी नियमहरूको पालना गर्नुपर्छ। यसो नगरेमा तपाईं आफैलाई खतरनाक संक्रमण हुने वा तपाईंले उपचार गरिरहेको रोगीलाई नै संक्रमण हुनसक्छ।

## हात धुने

विरामीलाई सेवा गर्नुअघि वा पछि हातहरू धुनुपर्छ । यसो गर्दा छालामा रहेका सूक्ष्म जीवहरू हट्छन् । तल लेखिएका अवस्थाहरूमा केही समय लगाएर राम्ररी हातहरू धुनुपर्छ ।

- सुत्केरी गराउनुअघि वा पछि,
- घाउ खटिरा धुनुअघि वा पछि,
- सुई दिनु वा शरीरका कुनै अंग चिर्नु वा नाक-कान छेड्नु अघि वा पछि,
- रगत, पिसाब, दिसा, च्याल-सिंगान वा योनिस्त्राव चलाएपछि ।
- पन्जाहरू फुकालेपछि ।



हात धोएपछि फोहोर तौलियाले पुछ्नु हुन्न, बरू हावामा सुक्न दिनुपर्छ । हात नसुकुन्जेल अरू केही सामान छुनु हुन्न ।



फोहोर र सूक्ष्मजीवहरू हटाउन साबुन प्रयोग गर्नुपर्छ । हातमा साबुनको फिँज आएपछि मिच्नुहोस् । नडभिन्न अडकेका फोहोर नरम छेस्का वा बुरूसले निकाल्नुहोस् । यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् । हात डुबाएर होइन, धारामा पखाल्नुहोस् । हात प्रयोग गरिसकेको पानी पुनः प्रयोग नगर्नुहोस् ।

चित्रमा देखाइएको जस्तो जर्किन प्रयोग गरेर पनि धारो बनाउन सकिन्छ । यसो गर्दा हात धुनका लागि सफा पानीको धारो लगाउन सकिन्छ ।

समाउने बिँड भएको ठूलो सफा प्लास्टिकको भाँडो प्रयोग गर्नुहोस् ।

१. समाउने ठाउँमा एउटा चक्कु वा फलामे डन्डी तताएर प्वाल पार्नुहोस् ।



२. अर्कोतिर प्वाललाई टाल्नुहोस् ।



३. यस भाँडोलाई भुन्ड्याउन अर्कोपट्टि दुईवटा साना प्वालहरू पारेर तारले भुन्ड्याउनुहोस् ।

४. भाँडोमा सफा पानी हालेर बिको बन्द गर्नुहोस् ।

५. भाँडोलाई आफूतिर ठल्काउँदा पानी बाहिर बग्छ र हातहरू धुन सकिन्छ । ठूलो प्वाल नबनाउनुहोस् । पानी धेरै खेर जान्छ ।



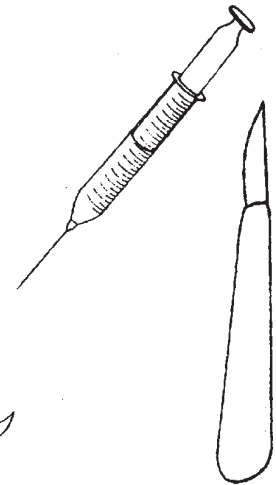
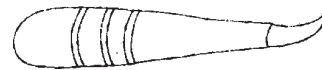
साबुनको बट्टा तारमा भुन्ड्याउन पनि सकिन्छ ।

## उपकरण र औजारहरू संक्रमण निवारण गर्ने

औजारहरू तथा उपकरणबाट सूक्ष्मजीव पूर्ण रूपले हटाएर सफा गर्नुलाई उच्चस्तरीय संक्रमण निवारण (high-level disinfection) भनिन्छ ।

औजारहरू प्रयोग गरिएका हुन् भने तिनलाई पहिला धुनुपर्छ र त्यसपछि संक्रमण निवारण गर्नुपर्दछ । निम्न औजारहरूको संक्रमण निवारण गर्नेपर्छ :

- काट्ने, छेड्ने वा गोदना (tattoo) बनाउने सामान
- सुई दिने सामान
- बच्चाको नाल काट्ने सामान
- योनिपरीक्षण गर्ने, खासगरी सुत्केरी भएको बेलामा गर्भपतन भएको वा गर्भपात गरेको बेला प्रयोग गरिने सामान ।
- मलद्वारबाट तरल पदार्थ दिने सामान



### संक्रमण निवारणको उच्चस्तरीय उपाय (High-level disinfection) : ३ चरणहरू

औजारहरू प्रयोग गरेपछि तल दिइएका १ र २ चरण अपनाई हाल्नुपर्छ। त्यसमा च्याल वा रगत सुक्न दिनु हुँदैन। तेस्रो चरण भने औजारहरू पुनः प्रयोग गर्नु पहिले नै अपनाउनुपर्छ। तीनवटै चरणहरू एकै साथ पनि गर्न सकिन्छ। यसो गरेमा ती सामानहरू संक्रमणरहित अवस्थामा राख्न सकिन्छ। (अर्को पृष्ठमा हेर्नुहोस्)



१. **डुबाउने:** औजारहरूलाई १० मिनेटसम्म भिजाउनुहोस्। छ भने ०.५ प्रतिशत क्लोरिन घोलको प्रयोग गर्नुहोस्। यसो गर्नाले सर्वप्रथम क्लोरिन घोलले ती औजारहरू सफा गरेको बेला हुनसक्ने संक्रमणको रोकथाम गर्छ। क्लोरिन घोल छैन भने औजारहरूलाई सफा पानीमा डुबाउनुहोस्।

संक्रमण निवारण गर्ने ०.५ प्रतिशत क्लोरिन ब्लीच तयार गर्ने तरिका :

ब्लीचमा यस्तो लेखिएको छ भने :

यसो गर्ने :

२ प्रतिशत क्लोरिन .....	१ भाग ब्लीच र ३ भाग पानी
५ प्रतिशत क्लोरिन .....	१ भाग ब्लीच र ९ भाग पानी
१० प्रतिशत क्लोरिन .....	१ भाग ब्लीच र १९ भाग पानी
१५ प्रतिशत क्लोरिन .....	१ भाग ब्लीच र २९ भाग पानी

उदाहरणका लागि

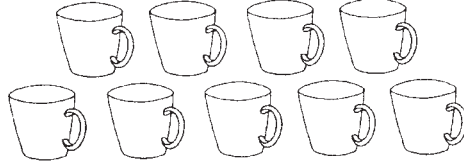
यदि ब्लीचमा ५

प्रतिशत क्लोरिन

लेखिएको छ भने एक

ग्लास ब्लीच :

१ ग्लास पानी  
मिसाउने



घोल एक दिनका लागि मात्र बनाउने। घोललाई अर्को दिन प्रयोग नगर्ने। भोलिपल्ट सो घोलले सूक्ष्म जीव मारन सक्दैन।

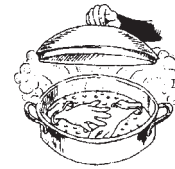
२. **धुने :** औजारलाई साबुन र पानीले धोएर सफा नदेखिएसम्म बुरूसले सफा गर्नुपर्छ र त्यसपछि पुनः सफा पानीले धुनुपर्छ। धुँदा चुच्चा औजारले आफ्नो हातमा घाउ नपुऱ्याओस् भनेर ध्यान दिनुपर्छ। यस पछि सम्भव छ भने औजार धुँदा बाक्लो रवरको पन्जा वा तपाईसँग भएको कुनै पनि खालको रवरको पन्जा लगाएर धुनुहोस्।



३. **कीटाणुरहित पार्ने :** औजारलाई २० मिनेटसम्म उमाल्ने वा बफाउने (भात पाक्ने समय जति)। यसरी उमाल्न वा बफाउन बिको भएको एउटा भाँडो चाहिन्छ। पानीले सबै औजार छोपिनु पर्दैन तर पानीबाट २० मिनेट वाफ आउन पुग्ने पानी चाहिँ हुनुपर्छ।

उमाल्नका लागि भाँडामा पानी भरी हुनुपर्दैन तर सबै औजारहरू चाहिँ २० मिनेटसम्म नै पानीले छोपिएको हुनुपर्छ।

पानी उमालेपछि २० मिनेटसम्म बफाउन वा उम्लिन दिनुपर्छ। पानी उम्लिन सुरु गरेपछि कुनै नयाँ औजार भाँडोमा राख्नु हुँदैन।



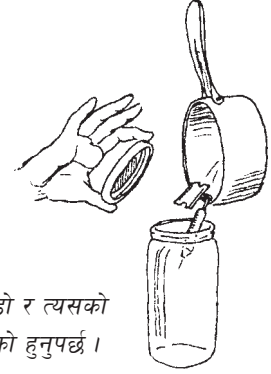
**ध्यान दिनुपर्ने कुरा:** कुनै पनि औजार एउटा व्यक्तिलाई प्रयोग गरेपछि नधोईकन वा कीटाणुरहित नबनाईकन अन्य व्यक्तिलाई प्रयोग गर्नु हुँदैन।



### औजारहरूको भण्डारण

औजारहरूको भण्डारण गर्दा तल दिएका ३ कार्यहरूलाई सम्पन्न गरेमा औजारहरू आवश्यकताअनुरूप पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। औजारहरू भण्डारण गर्न :

- उमालिसकेपछि सबै पानी फ्याकेर औजारहरूलाई आफै ओभाउन (सुकन) दिनुपर्छ। औजारहरूलाई ओभानो बनाउन कपडाले पुछ्नु हुँदैन। धुलो वा भिँगा पस्नबाट रोक्न औजार राखिएको भाँडोको बिको (ढकनी) लगाउनु पर्छ वा त्यसलाई पातलो सफा कपडाले ढाक्नु पर्छ। औजारहरू पूर्णरूपले ओभाएको कुरा पक्का गर्नु पर्छ। नओभाएका खण्डमा धातुका औजारहरूमा खिया लाग्न सक्छ।
- हात वा अन्य बस्तुले औजारलाई छुनु हुँदैन।
- औजारहरूलाई दूषण निवारण गरिएको भाडामा छोपेर राख्नु पर्दछ। यसका निमित्त औजार उमाल्न प्रयोग गरिएको बिको सहितको भाँडो वा बफ्याउन प्रयोग गरिएको भाँडो (steamer) प्रयोग गर्न सकिन्छ। धुलोबाट जोगाउनका लागि सकिन्छ भने सबै वस्तुहरूलाई सफा प्लास्टिकका थैलाहरूमा राख्नु पर्छ।



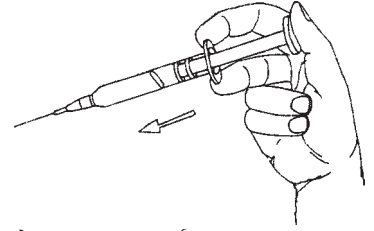
औजार भण्डारण गरिने भाँडो र त्यसको बिको दूषण निवारण गरिएको हुनुपर्छ।

### सुई र सिरिन्ज, पन्जा र पट्टीहरूको दूषण निवारण

**सुई र सिरिन्ज :** पुनः प्रयोग गर्न सकिने सुई र सिरिन्जबाट प्रयोग गरिसकेपछि

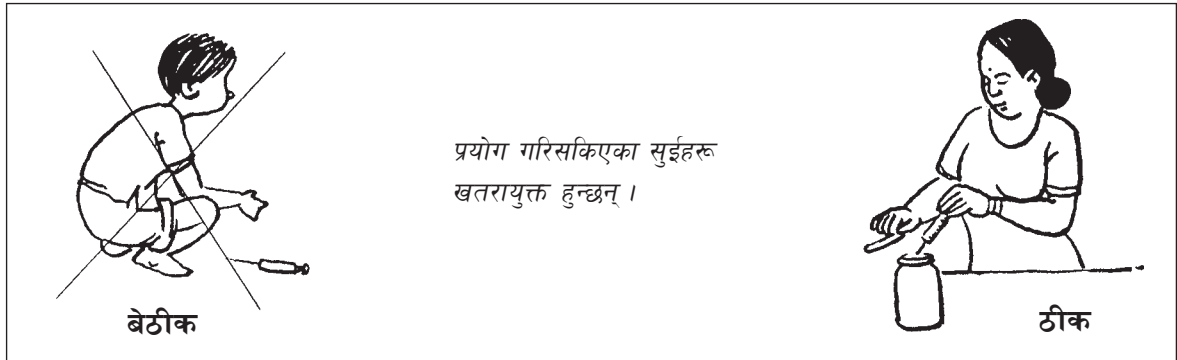
तुरुन्तै क्लोरिन पानीको घोल (bleach) वा साबुन पानीलाई तीन पटकसम्म सिरिन्जमा भर्दै पिचकारीले भैँ सिका छोड्नु पर्छ। त्यसपछि सिरिन्जका प्रत्येक अंग छुट्टयाई पृष्ठ ४६८ मा दिइएका निर्देशन नं. २ र ३ अनुसरण गर्नु पर्दछ।

सिरिन्जलाई अर्कोचोटि प्रयोग गर्ने समय सम्मका लागि सुरक्षित भण्डारण गर्नु पर्दछ। सुईको टुप्पा र प्लन्जर (औँलाले दबाउने भाग) लाई हातले नछोइयोस् भनी होस पुऱ्याउनु पर्छ।



यी सामग्रीहरूलाई सफा र सुख्खा स्थानमा भण्डारण गर्न सकिदैन भने प्रयोग गर्नुअगाडि तिनलाई फेरि उमाल्नु पर्दछ।

एकपटक मात्र प्रयोग हुने सुईहरू छन् भने तिनलाई प्वाल नपर्ने भाडामा राखी गहिरो गरी जमिनमा पुर्नुपर्छ। सुरक्षित तरिकाले तह लगाउने अवस्था नभएमा तिनीहरूबाट ३ पटकसम्म क्लोरिनको घोलले सफा गर्न पिचकारीले जस्तै सिका छोड्नु पर्छ।



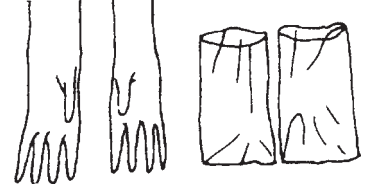
प्रयोग गरिसकिएका सुईहरू खतरायुक्त हुन्छन्।

## पन्जाहरू

पन्जाले आफू र आफूले हेरविचार गरेको व्यक्ति दुवैलाई संक्रमणबाट जोगाउछ। पन्जा नभएको अवस्थामा सफा प्लास्टिकका थैलाले आफ्ना हात बाँधेर वा छोपेर काम गरे पनि हुन्छ।

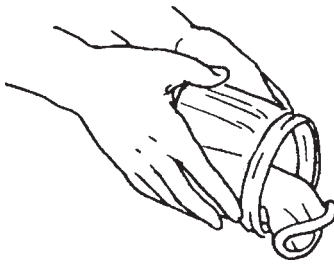
सफा छ भने कहिलेकाहीं संक्रमण निवारण नगरिएका पन्जा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर निम्न अवस्थाहरूमा भने सधैं उच्चस्तरीय संक्रमण निवारण गरिएका पन्जा नै प्रयोग गर्नुपर्छ :

- बच्चा जन्मनुअघि र पछि वा गर्भपतन भएको अवस्थामा परीक्षणका लागि आफ्नो हात विरामीको योनिभित्र छिराउनु परेमा ।
- च्यातिएको वा चिरिएको छाला छुनु परेमा ।



पन्जा नभएका अवस्थामा प्लास्टिकका सफा थैलाले आफ्ना हात छोप्नु पर्छ ।

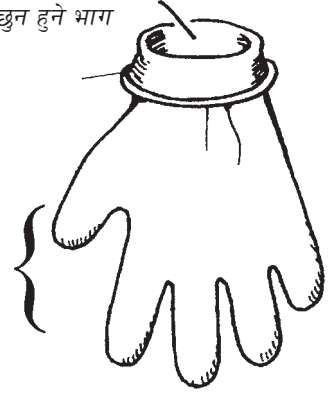
### उच्च संक्रमण निवारण गरिएका पन्जाको प्रयोग गर्दा :



भण्डारण गरिएको स्थानबाट एक जोडामात्र पन्जा फिक्दा अन्य पन्जालाई नछोइयोस् भनेर ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ ।

पन्जा लगाउदा विरामीलाई छुने पन्जाको भागले कुनै पनि वस्तुलाई नछोओस् भनी होस पुऱ्याउनुपर्छ ।

छुन हुने भाग



छुन नहुने भागहरू

➤ निर्मलीकरण गरिएको एक जोडा पन्जाको पोको छ भने संक्रमण नहोस् भनी अति नै होस पुऱ्याउनुपर्ने अवस्थाका लागि जोगाएर राख्नुपर्छ ।

यदि एउटै पन्जा बारम्बार प्रयोग गर्नुपर्छ भने त्यसलाई सफा गर्ने, कीटाणुरहित पार्ने र त्यसपछि पेज नं. ४६५ र ४६६ मा दिइएअनुसार भण्डारण गर्नुपर्छ ।

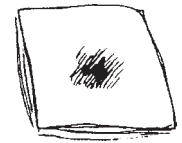
पन्जाहरूमा प्वाल छ कि छैन भनेर हेर्नुपर्छ । छ भने तुरुन्त फ्याल्नु पर्छ । सम्भव भएमा पन्जालाई उमाल्नु भन्दा बफाउनु राम्रो हुन्छ किनकि पन्जाहरू नसुकुन्जेलसम्म त्यसै भाँडामा रहन्छन् । यदि बफाउनु सम्भव नभएमा तिनलाई उमाल्नु पर्छ, त्यसपछि घाममा सुकाउनु पर्छ । यसो गर्दा हातले छोइने भएकाले कीटाणुरहित त हुँदैन तर ती पन्जाहरू सफा हुन्छन् । त्यसपछि सफा र सुखा ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

## कपडाको पट्टी (Cloth dressig)

निर्मलीकरण गरिएको पट्टी नभएको अवस्थामा कपडाको पट्टी प्रयोग गर्न सकिन्छ । संक्रमण निवारण गर्न र भण्डारणका निमित्त पृष्ठ ४६५ र ४६६ मा दिइएका निर्देशनहरूको अनुसरण गर्नुपर्छ । पट्टीलाई जमिनभन्दा माथि राखी धुलो भिँगा र अन्य किराहरूबाट जोगाई घाममा सुकाउनु पर्छ ।



रगत वा दिसा, पिसाब, पिप जस्ता शरीरबाट निस्कने अन्य स्राव लागेका वस्तुहरू जलाउनु पर्छ वा तिनलाई (केटाकेटी र जनावरले नभेट्नेगरी) होसियारीपूर्वक फ्याल्नु पर्छ (तह लगाउनु पर्छ) । यस्ता सामग्रीभित्र सिरिन्ज, च्यातिएका वा एक पटक मात्र प्रयोग गर्न सकिने पन्जा, गज, कपास आदि पर्दछन् ।



## तापक्रम, नाडी, श्वासप्रश्वास र रक्तचाप कसरी नाप्ने (लिने) ?

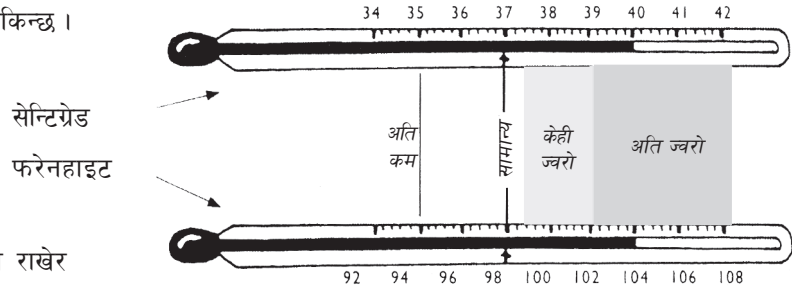
जब कुनै व्यक्ति विरामी हुन्छ वा उसलाई स्वास्थ्य समस्या आइपुग्छ तब उसका प्रमुख शारीरिक (भौतिक) चिन्हहरूमा परिवर्तन आउन सक्छन् । अब आउने केही पृष्ठहरूमा कुनै व्यक्तिलाई स्वास्थ्य समस्या छ छैन भनेर ठम्याउन ती परिवर्तनका चिन्हहरू कसरी थाहा पाउने भनी बताइएको छ ।

### तापक्रम नाप्ने

यदि कुनै व्यक्तिलाई ज्वरो छ कि छैन भनेर जाँच थर्मामिटर छैन भने विरामीका निधारमा उल्टो हातले छामेर आफ्नो शरीरको तापक्रमसँग दाँज्नु पर्छ । यदि विरामीको शरीर अर्को व्यक्तिको शरीरभन्दा बढी तातो भएको अनुभव हुन्छ भने उसलाई ज्वरो आएको हुनसक्छ । ज्वरो आउँदा के गर्ने भनेर जान्न पृष्ठ २९७ हेर्नुहोस् ।



थर्मामिटर छ भने शरीरको तापक्रम मुख, काखी वा गुद्द्वारमा राखेर नाप्न सकिन्छ । कुनै पनि व्यक्तिका काखीमा मुखमा भन्दा कम तापक्रम हुन्छ । मुखमाभन्दा गुद्द्वार बढी तातो हुन्छ । ज्वरो नाप्दा सेन्टिग्रेट वा फरेनहाइट मध्ये कुनै माप चिह्न भएको थर्मामिटर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



यहाँ देखाइएको नाप मुखमा राखेर जाँच्दा सामान्य तापक्रमको हो ।

### तापक्रम (ज्वरो) कसरी नाप्ने

- थर्मामिटरलाई साबुन पानी अथवा अल्कोहल (alcohol) ले सफा गर्नुपर्छ । रातो वा चाँदी रङ नभएको टुप्पोमा थर्मामिटरलाई समातेर तापक्रम ३६ डिग्री भन्दा कम नभएसम्म झुकाउनु पर्छ ।
- त्यसपछि थर्मामिटर यसरी राख्नुपर्छ .....

थर्मामिटरलाई जिब्रो मुन्तिर राखी मुख बन्द गर्नु पर्छ ।



विरामीले थर्मामिटर टोकने डर भएमा काखीमा राख्नु पर्दछ ।



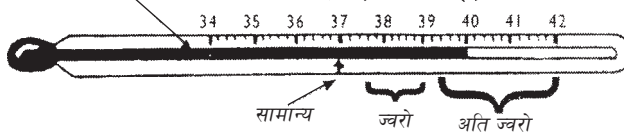
पहिला पेट्रोलियम जेल लगाएर वा सफापानीले भिजाएर गुद्द्वारमा राख्नुपर्छ ।

- तीन वा चार मिनेटसम्म त्यसै राख्नुपर्छ ।
- भिकेर नाप पढ्नु पर्छ ।

रातो वा चाँदी रङ नदेखिए सम्म थर्मामिटरलाई घुमाइ राख्नुपर्छ ।

रातो वा चाँदी रङ स्थिर भई रोकिएको स्थानले तापक्रमको नाप देखाउछ ।

चित्रको थर्मामिटरले ४०° सेन्टिग्रेड देखाएको छ ।



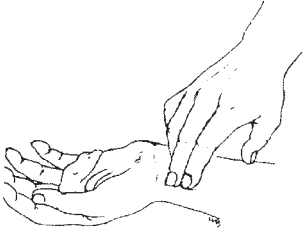


- थर्मामिटरलाई साबुन र चिसो पानीले धुनु पर्छ र सम्भव भएमा २० मिनेटसम्म क्लोरिनको घोलमा डुवाई सफा पानीले धुनुपर्छ । (पृष्ठ ४६५ हेर्नुहोस्) ।

## नाडी (मुटुको धड्कन)

मुटुले कति जोडले काम गरिरहेको छ भन्ने कुरा नाडीको चालले बताउँछ। कडा परिश्रम वा व्यायामपछि स्वस्थ मानिसको मुटु चाँडो चाँडो धड्कन्छ। केही मिनेटपछि त्यो घट्दै गएर सामान्य हुन्छ। १ डिग्री ज्वरो बढ्यो भने सामान्य अवस्थामा भन्दा मुटुको धड्कन एक मिनेटमा २० पटक बढ्छ।

बयस्क मानिसको सामान्य मुटुको धड्कन ६० देखि ९० पटक प्रतिमिनेट हुन्छ। तेज धड्कनले निम्न कुराहरूको संकेत गर्छ :

- बढी रक्तस्राव भएको, जलवियोजन वा क्षोभ (shock) हुनसक्ने (पृष्ठ २५४) हेर्नुहोस्),
- ज्वरो र संक्रमण,
- फोक्सो, श्वासप्रश्वास वा मुटुको समस्या,
- थाइराइड ग्रन्थीको समस्या।

<p>नाडीको गति थाहा पाउन चित्रमा देखाइए जस्तै आफ्ना औंला नाडीमा राख्नुहोस्। (बुढी औंलाको प्रयोग नगर्नुहोस्)।</p>	<p>नाडी नभेटिए श्वासनली (vocal box) मुन्तिर घाँटीबाट चाल लिनुहोस्।</p>	<p>वा आफ्नो कान सोभै व्यक्तिको छातीमाथि राखी मुटुको धड्कन सुन्नुहोस्।</p>
		

## श्वासप्रश्वास गति

सास फेर्ने गतिले फोक्सो र सास फेर्ने प्रणालीको अवस्थाबारे बताउँछ। यसले व्यक्तिको सामान्य स्वास्थ्यबारे पनि सूचना दिन्छ। सास फेर्ने गति लिन व्यक्तिले आराम गरिरहेको अवस्थामा उसको छाती तलमाथि (उतार चढाव) गरेको हेर्नुहोस्। बयस्क व्यक्तिका निमित्त सामान्य सास फेर्ने गति एक मिनेटमा १२ देखि २० चोटिसम्म हुन्छ। सास फेर्ने गति भनेको एकपटक सास लिने र छोड्ने हो।

संक्रमण, ज्वरो, रक्त स्राव वा जलवियोजन, क्षोभ (shock), फोक्सोको समस्या वा अन्य आकस्मिकताको अवस्थामा नाडीसँगै सास फेर्ने दरमा पनि बृद्धि हुन्छ।

असाध्यै विरामी हुँदा नाडी र सास फेराइको दर अति नै कम भएमा विरामीको मृत्यु चाँडै हुनसक्छ।

चाँडो तथा छोटो (shallow) सास फेराइ श्वासप्रणालीको संक्रमणको चिन्ह हुन सक्छ। विरामीले प्रतिमिनेट ३० चोटि वा त्यसभन्दा बढी सास त्यो निमोनियाको चिह्न हुन सक्छ। (पृष्ठ ३०४ हेर्नुहोस्)

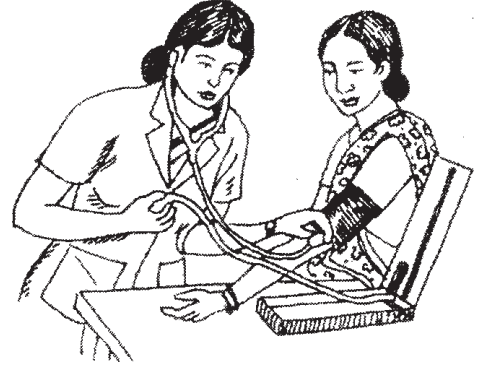


## रक्तचाप

रक्तचाप मापन भनेको रक्तनलीभित्र रगतको चाप कति छ भनी नाप्नु हो ।

निम्न अवस्थाहरूमा महिलाहरूको रक्तचाप थाहा पाइराख्नु उपयोगी हुन्छ :

- गर्भवती भएको बेला, बच्चा जन्माउँदा, गर्भ तुहिदा र गर्भपातमा,
- महिलाले गर्भ निरोधक चक्की उपयोग गरिरहेकी वा प्रयोग गर्ने योजना बनाएकी छन् भने,
- ज्यादै पेट दुख्दा वा बच्चा जन्माउँदा हुने जटिलता भएमा ।



## रक्तचाप कसरी नापिन्छ ?

रक्तचाप मापनमा दुई संख्या हुन्छन् :

$$\text{बी.पी. } \frac{920}{50} \text{ अथवा बी.पी. } 920/50$$

९२० माथिको संख्या हो (सिस्टोलिक)  
५० तलको संख्या हो (डायस्टोलिक)

**सामान्य रक्तचाप :** वयस्क मानिसको सामान्य रक्तचाप ९२०/५० हुन्छ तर ९०/६० देखि १४०/८५ बीचको मापनलाई पनि सामान्य नै मान्न सकिन्छ ।

तल्लो संख्याले सामान्यतया व्यक्तिको स्वास्थ्यबारे बढी जानकारी दिन्छ । उदाहरणका निम्ति कुनै व्यक्तिको रक्तचाप १४०/९० छ भने त्यति चिन्ता गर्नु पर्दैन तर रक्तचाप २२५/११० छ भने उसको रक्तचाप गम्भीर रूपले नै बढी छ र उसले वजन घटाउनु पर्छ (मोटी छिन् भने ) वा उपचार गराउनु पर्छ । तल्लो संख्या १०० भन्दा बढी भएमा रक्तचाप उच्च भएको मानिन्छ र उसले खानपिन वा उपचारमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ ।

कुनै व्यक्तिको रक्तचाप सधैं नै कम छ भने चिन्ता लिनु पर्दैन । (वास्तवमा रक्तचापको तल्लो मापन संख्या ९०/६० देखि ११०/७० हुने व्यक्ति धेरै लामो समयसम्म बाँच्न सक्छ र उसलाई मुटुसम्बन्धी समस्या वा हृदयाघात हुने कम सम्भावना रहन्छ ) ।

रक्तचाप अचानक आउने गिरावट चाहिं विशेषगरी यदि ९०/६० भन्दा तल भन्थो भने खतराका चिन्ह हो, रक्तस्राव भएको वा रक्तचाप घट्ने सम्भावना भएको व्यक्तिको रक्तचाप अचानक भर्छ कि भनेर विशेष निगरानी गर्नुपर्छ । कुनै व्यक्तिको रक्तचाप असामान्य छ तर उसलाई क्षोभ छैन भने केही मिनेट पर्खिएर फेरि रक्तचाप नाप्नु पर्छ ।

रक्तचापमा भएको परिवर्तन हेर्न कुनै व्यक्तिको केही महिनासम्म नियमित रक्तचाप नाप्नु पर्छ । यसो गर्नाले रेकर्ड राख्नमा पनि मद्दत पुऱ्याउँछ ।

माघ १२	$\frac{900}{60}$
पुष १२	$\frac{900}{62}$
फागुन १२	$\frac{90}{55}$
चैत १०	$\frac{992}{60}$
बैशाख ११	$\frac{900}{70}$

यी महिलाको रक्तचाप महिनै पिच्छे अलि-अलि तलमाथि भइरहन्छ । यस्तो हुनुलाई सामान्य नै मानिन्छ ।



## रक्तचाप कसरी नाप्ने

रक्तचाप नाप्ने यन्त्र विभिन्न प्रकारका पाइन्छन् । कुनै उपकरण थर्मामिटर जस्तो अग्लो लाम्चो हुन्छ भने कुनै भने घडी जस्तो गोलो हुन्छ ।

रक्तचाप नाप्न यन्त्रसँगै स्टेथेस्कोप पनि आवश्यक पर्छ ।



स्टेथेस्कोप



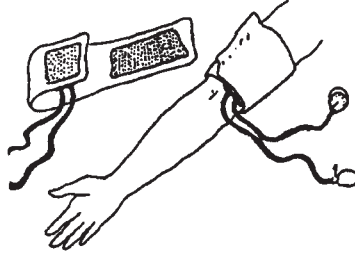
रक्तचाप मापक



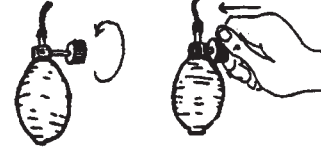
रक्तचाप मापक

रक्तचाप नाप्दा सर्वप्रथम के गरिदैंछ, भनी उनलाई बताउनु पर्छ, र त्यसपछि निम्न कदमहरू अनुसरण गर्नुपर्छ:

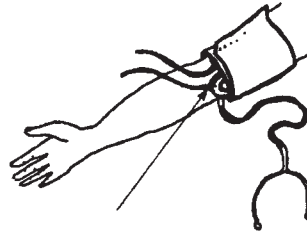
१. उपकरणको मोहोता (पट्टी) कुहिना माथि पाखुरा वरिपरि बाध्नुपर्छ ।



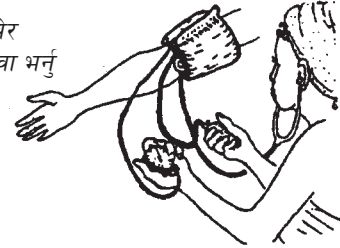
२. रबर बल्बमा भएको भल्वलाई (valve) त्यसमा रहेको पेच दाहिनेतर्फ घुमाई बन्द गर्नुपर्छ । यसो गर्दा भल्व स्यानो हुन्छ ।



३. कुहिनाको ठीक मुन्तिर पाखुराको भित्री भागमा नाडी छाम्नु पर्छ र त्यसमाथि स्टेथेस्कोप राख्नु पर्दछ । कुनै अवस्थामा नाडी नभेटिन सक्छ । त्यस अवस्थामा स्टेथेस्कोपलाई कुहिना खुम्चिने भित्री भागमा राख्नु पर्छ ।



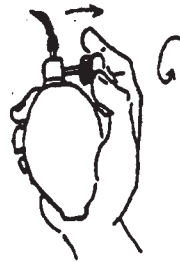
४. बल्बलाई थिचेर मोहोतामा हावा भर्नु पर्दछ ।



५. यसरी हावा भर्दा मापक सुई चल्ने गर्दछ ।



६. त्यसपछि भल्वलाई विस्तारै अलिकति खोल्नु पर्दछ जसले गर्दा हावा विस्तारै खुस्कन्छ ।



७. सुई विस्तारै तल भर्न थाल्छ (यदि भल्व बन्द गरेमा सुई एउटै ठाउँमा स्थिर रहन्छ) ।



जब हावा खुस्कन थाल्दछ, त्यस बेलामा स्टेथेस्कोपबाट नाडी चलेको ढुकढुक आवाज सुन्न सकिन्छ । स्टेथेस्कोपबाट व्यक्तिको नाडी सुनिने वित्तिकै मापकको सुईले देखाएको संख्या याद गर्नुपर्छ । [यो रक्तचापको माथिल्लो संख्या (सिसटोलिक) हुन्छ] । त्यसपछि नाडीको आवाज सुनुन्जेलसम्म भल्वबाट हावा छाड्दै जानुपर्दछ र जब नाडी चाल सुनिन छाड्छ त्यस बेला मापकको सुई हेर्नुपर्दछ, [यसले तल्लो संख्या (डाइस्टोलिक) दिन्छ] ।

यदि तपाईंले ..... सुई यहाँ पुगेपछि नाडी सुन्न सक्नु हुन्न ... वा यहाँ ... तर यहाँदेखि सुन्न थाल्नु हुन्छ

र फेरि सुई यहाँ पुगेपछि सुन्न छाड्नुहुन्छ भने रक्तचाप १००/७० हुन्छ ।

## पेटको जाँच कसरी गर्ने ?

महिलाको तल्लो पेट दुखिरहेको छ भने सर्वप्रथम “तल्लो पेटमा पीडा” नामक भाग पढ्नुहोस् र पृष्ठ ३५७ मा दिइएका प्रश्नहरू उनलाई सोध्नुहोस् ।

त्यसपछि उनको पेटको जाँच गर्नुहोस् :

१. उनलाई स्तनदेखि तल तल्लो पेटमुनिको रौसम्म पेट देखिने गरी लुगा खोल लगाउनु पर्छ ।
२. घुँडा खुम्च्याइ कुर्कुचालाई नितम्ब (buttocks) नजिकै राखी उनलाई उत्तानो परेर सुत्न लगाउनु पर्छ । उनलाई सकेसम्म आफ्नो पेटका मांसपेशीहरू हलुका (relax) राख्न लगाउनु पर्छ । पेट दुखिरहेका महिलालाई यसो गर्दा केही कठिनाई हुनसक्छ ।
३. आफ्नो कान उनको पेटमाथि राखी गुडगुड वा गलगल (gurgling or bubbling) आवाज आइरहेको छ वा छैन सुन्नु पर्छ । दुई मिनेटसम्म सुन्दा पनि यस्तो आवाज आउँदैन भने यो खतराको चिन्ह हो (पृष्ठ ३५४ हेर्नुहोस्) ।



४. उनलाई सबैभन्दा बढी कहाँ दुख्छ देखाउन लगाउनु पर्छ । अब बिस्तारै उनले देखाएको स्थानको एक छेउबाट हल्कासँग दवाउदै अर्को छेउ पुगी उनलाई बढी कहाँ दुख्छ भनी पत्ता लगाउनु पर्छ ।
५. यसरी दवाउदा कुनै डल्ला-डुल्ली (lump) फेला पर्छन् कि ध्यान दिनुपर्छ । यसो गर्दा उनको पेट कडा अथवा नरम कस्तो छ भनी जाँच्नु पर्छ । हत्केला राखिएको स्थानमुनि अलिक आराम अनुभव गर्छिन् कि विचार गर्नुपर्छ ।
६. उनलाई एपेन्डीसाइटिस, पेटभित्रको (gut) संक्रमण वा तल्लो पेट (pelvic) को संक्रमण जस्तो छ कि छैन भनेर निदान गर्नका लागि बिस्तारै तर दब्रो गरी पेटको देब्रेपट्टि, पेट र खुट्टा जोडिने भाग (जाँघ) मास्तिर दवाउनु पर्छ । अलि-अलि दुख्ने गरी दवाउनु पर्छ र तुरुन्तै आफ्नो हात हटाउनु पर्छ । हात हटाउदा तिखो (rebound) पीडा हुन्छ भने उनलाई गम्भीर संक्रमण भएको हुन सक्छ । शल्यक्रियाको आवश्यकता पर्दछ, पढ्ने भनी निश्चित गर्न उनलाई तुरुन्तै अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्र लैजानु पर्छ । यदि उनलाई दुखाइ छैन भने उनको यौनाङ्ग वरिपरि दुखाइ, रक्तस्राव वा यौन संक्रमणका अन्य चिन्ह छन् कि छैनन् हेर्दै जाँच्नु पर्छ । (यौन संक्रमणका चिन्ह र उपचारबारे पृष्ठ २६१ हेर्नुहोस् । तपाईंलाई तल्लो पेट जाँच गर्न (pelvic exam) आउँछ भने जाँच गर्नुहोस् । (अर्को पानामा हेर्नुहोस्) ।

## महिलाको जननेन्द्रिय तथा तल्लो पेटको जाँच (Pelvic Exam) कसरी गर्ने ?

महिलाको प्रजनन अंगको तथा तल्लो पेटको जाँच कसरी गर्ने भन्ने ज्ञानले उनको जीवन बचाउन सक्छ। महिलालाई परिवार नियोजनका केही साधन दिन वा उनीहरूको धेरै गम्भीर स्वास्थ्य समस्या पहिचान गर्न यो जाँच आवश्यक हुन्छ। यस्ता स्वास्थ्य समस्या भनेका डिम्ब बाहिनी नली (tubes) मा गर्भ रहनु, पाठेघरको मुखको (cervix) वा पाठेघरको क्यान्सर, धेरै यौनजन्य रोगहरू र असुरक्षित गर्भपात पछिका जटिलताहरू हुन्। यी कुराहरू जान्न ज्यादा कठिन छैन र अभ्यासद्वारा महिला अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले निम्न कार्य गर्न सक्छन् :

- यौनाङ्गको बाहिरी भाग जाँचन सक्छन्,
- पेटभित्र रहेका प्रजनन अंगहरू छुन र थाहा पाउन सक्छन्।

तर तल्लो पेट (पेल्विक) को जाँचको आवश्यकता परेमा मात्र यी कुराहरू गरिनु पर्दछ, किनभने महिलाको योनिभित्र कुनै वस्तु छिराउँदा संक्रमण हुने जोखिम बढ्न जान्छ।

**ध्यान दिनुपर्ने कुरा :** तलका अवस्थाहरूमा पेल्विक जाँच गर्नु हुँदैन :

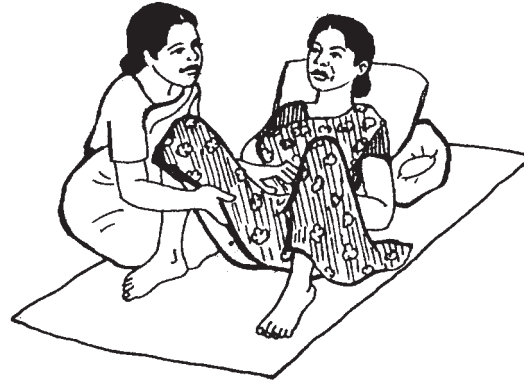
- महिला गर्भवती छिन् र रक्तस्राव भइरहेको छ वा पानी गैसकेको छ भने
- सामान्यतवरले बच्चा जन्मिएको छ भने वा कुनै कठिनाई नभैकन गर्भपतन भएको छ भने।

## जाँच सुरु गर्नुअगाडि

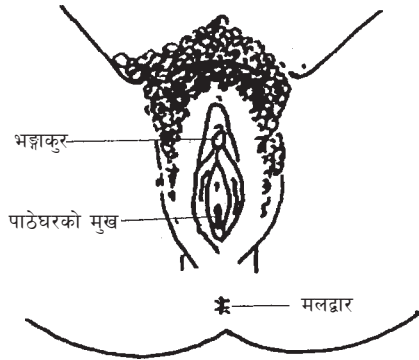
१. महिलालाई पिसाब फेर्न लगाउनु पर्छ।
२. आफ्ना हातहरू साबुन पानीले धुनुपर्छ।
३. उनले लगाएका लुगा खुकुलो बनाउन लगाउनु पर्छ। उनको शरीरलाई कपडाले ढाक्नुपर्छ।
४. घुँडा खुम्च्याएर कुर्कुचालाई पुठ्टा (buttocks) को नजिकै राखी उनलाई उत्तानो परेर सुत्न लगाउनु पर्छ।
५. योनिभित्र परीक्षण गर्ने हातमा सफा पन्जा लगाउनु पर्छ।



महिलाको जाँच सकभर गोप्य कोठामा गर्नुहोस्



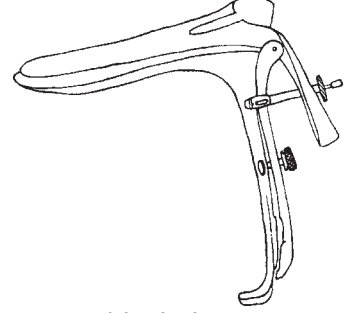
## बाहिरी यौनाङ्गका भागको (outside genitals) अवलोकन



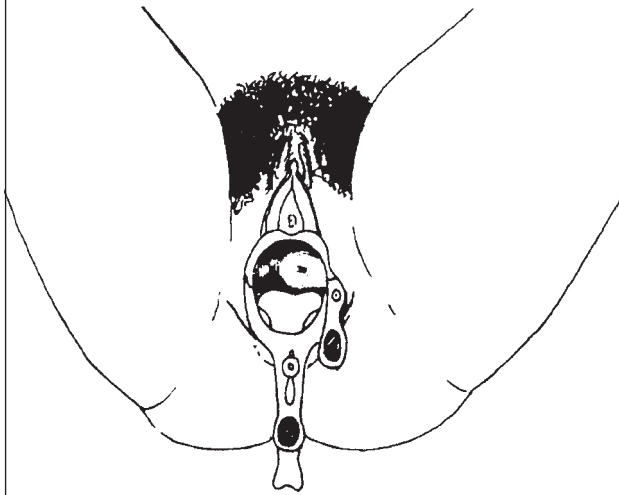
पन्जा लगाएको हातले महिलालाई हलुका तरिकाले छुने र योनिको छालाको पत्रमा गाँठो (lump), सुन्निएको वा असामान्य स्राव, दुखाइ, च्यातिएको वा खत (scar) आदि छन्, छैनन् हेर्ने। कुनै-कुनै रोगका चिन्ह योनिको बाहिरी भागमा देखापर्दछन्। (यौन संक्रमण सम्बन्धी भाग हेर्नुहोस्)।

## स्पेकुलमद्वारा (speculum) जाँच कसरी गर्ने ?

योनि र पाठेघरको मुख (cervix) को जाँच गर्न स्पेकुलम उपयोगी हुन्छ। स्पेकुलम भएको अवस्थामा तल दिइएअनुरूप गरेर अगाडिका पृष्ठमा भनिएअनुसार जाँच (परीक्षण) गर्नुपर्छ। स्पेकुलम छैन भने पनि यहाँ लेखिएअनुसार परीक्षण गर्नाले पनि भन्डै उचितकै जानकारी पाउन सकिन्छ।



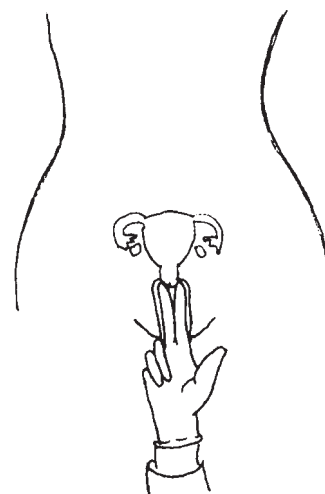
१. प्रयोग गर्नुअगाडि स्पेकुलमको कीटाणुरहित गरिएको निश्चित गर्नु पर्दछ। प्रयोग अगाडि स्पेकुलमलाई सफा पानीले भिजाउनु पर्छ।
२. पन्जा लगाएको हातको चोर औंला विरामीको योनिभित्र छिराउनुहोस्। औंलाभित्र राख्दा योनिवरिपरिका मांसपेशीलाई हल्कासँग तलतिर दबाउनु पर्छ। (महिलालाई आफ्ना मांसपेशी हलुका (relax) बनाउन अनुरोध गर्दै विस्तारै जाँच गर्नुपर्छ) औंलाले पाठेघरको मुख ठम्याउने कोसिस गर्नुपर्छ। छाम्दा त्यो नाकको टुप्पो जस्तो हुन्छ।
३. स्पेकुलमका पाताहरू (blades) लाई अर्को हातका माथी र चोर औंलाको सहायताले समाल्नु पर्दछ। पातालाई कोल्टे पारी विस्तारै योनिभित्र छिराउनु पर्छ। यस क्रममा मुत्र नली (Urethra) र भगाङ्कुर (clitoris) मा दबाव नपरोस् भनी ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ किनभने यी अंगहरू ज्यादै सम्वेदनशील हुन्छन्। जब स्पेकुलम आधा जतिभित्र पस्छ तब त्यसको हातो (handle) तल पर्ने गरी विस्तारै घुमाउनु पर्छ। त्यसपछि पन्जा लगाएको हातबाहिर निकाल्नु पर्छ।
४. विस्तारै हल्का गरी पाताहरूलाई अलिकति खोलेर पाठेघरको मुख हेर्नुपर्छ। पाताहरूका माथमा पाठेघरको मुख नदेखिएसम्म स्पेकुलमलाई विस्तारै घुमाउनु पर्छ। स्पेकुलमलाई स्थिर राख्न त्यसमा भएका पेचहरू कस्नु पर्छ।
५. पाठेघरको मुख गुलाबी, बाटुलो र चिल्लो (smooth) हुन्छ। त्यहाँ कुनै स्राव वा रक्तस्राव छ, छैन र त्यसको मुख खुला छ कि बन्द छ, भनी अवलोकन गर्नुपर्छ। महिलाको बच्चा जन्मिसकेपछि, गर्भ तुहिएपछि वा गर्भ पतनपछि पाठेघरको मुखबाट मासुका स-साना चोक्टा (flesh) आइरहेका छन् कि भनी हेर्ने गर्नुपर्छ। यदि उनलाई संक्रमण भएको शंका भएमा पाठेघरको मुखबाट हरियो वा पहेलो स्राव वा रक्तस्राव छ कि छैन हेर्नुपर्छ। यदि महिलाको दिसा, पिसाव चुहुँदैछ भने स्पेकुलमलाई हल्का ढंगले घुमाई योनिमा भित्ताको अवलोकन गर्नुपर्छ। यसो गर्नका लागि स्पेकुलमका पाताहरूलाई नजिक ल्याउनुपर्छ।



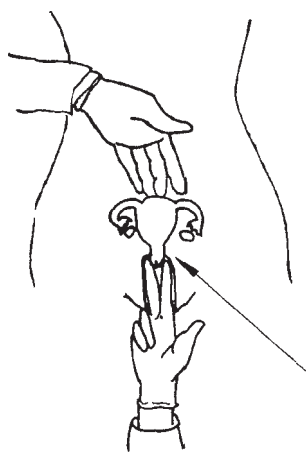
६. स्पेकुलमलाई हलुकासँग निकाल्नु पर्छ। पाठेघरको मुखबाट पाता बाहिर ननिस्किएसम्म त्यसलाई विस्तारै आफूतर्फ तान्नु पर्छ। त्यसपछि पाताहरूलाई सँगै जोडेर बाहिर निकाल्नु पर्दछ। स्पेकुलमलाई फेरि सफा गर्न बिर्सनु हुँदैन।

## पेटभित्रका प्रजनन अंगहरूको स्पर्श (feel) कसरी गर्ने ?

- पन्जा लगाएको हातको चोर औंलालाई महिलाको योनिभित्र छिराई योनि वरिपरिका मांसपेशीमाथि दबाव पर्ने गरी हल्कासँग तलतिर दबाउनु पर्छ। जब महिलाको शरीर हल्का (relax) हुन्छ तब माथी औंला पनि योनिभित्र छिराई आफ्नो हल्केलालाई माथितर्फ फर्काउनु पर्छ।
- उनको पाठेघरको मुख (cervix) बाटुलो, दह्रो र नरम (smooth) छ, छैन छामेर हेर्नुपर्छ। तब त्यसको दुबै छेउमा एक-एक औंला पुऱ्याई विस्तारै चलाउनु पर्छ। सामान्य अवस्थामा हात चलाउँदा दुख्दैन। यदि दुखेमा पाठेघर, डिम्ब बाहिनी नली वा डिम्बाशयको संक्रमण हुनसक्छ। यदि उनको पाठेघरको मुख नरम छ भने उनी गर्भवती हुनसक्छन्।



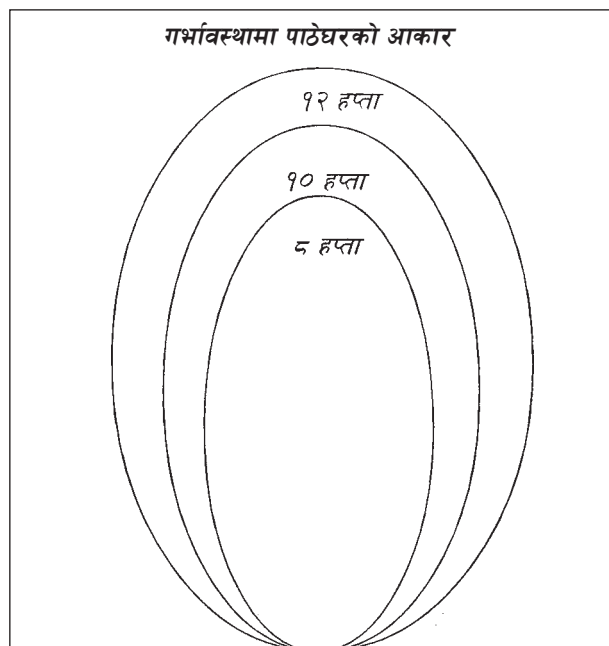
पाठेघरको मुखलाई यताउति चलाई जाचनुहोस्



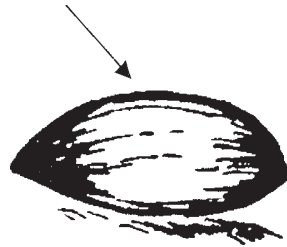
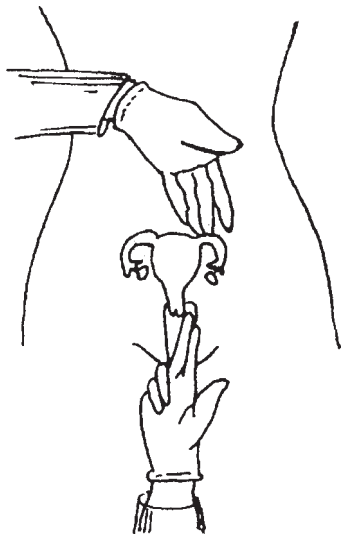
- बाहिर रहेको आफ्नो हातले पेटको तल्लो भागलाई विस्तारै दबाएर पाठेघर छाम्नु (feel) पर्छ। यसो गर्नाले पाठेघर (womb), डिम्ब बाहिनी नली (tubes) र डिम्बाशय (ovaries) पेटभित्र रहेको हात नजिक आइपुग्छन्। पाठेघर (womb) अगाडि वा पछाडि ढल्केको हुनसक्छ। पाठेघरको मुख अगाडि भेटिएन भने पाठेघरको मुखलाई विस्तारै हल्का ढंगले माथि उचाली पाठेघरको मूल भाग छाम्नु पर्छ। पाठेघरको मुख तल भेटियो भने त्यो पछाडि ढल्केको हुन्छ।
- पाठेघरको पहिचान भएपछि त्यसको आकार र नाप अन्दाज गर्नुपर्छ। यसो गर्नका लागि भित्र रहेका औंलाहरूलाई छेउतर्फ सारेर बाहिर रहेका आफ्ना औंलाहरूलाई पाठेघर वरिपरि घुमाउनु पर्छ। छाम्दा पाठेघर बाटुलो, दह्रो, चिल्लो (smooth) र कागती भन्दा स्यानो आकारको हुनुपर्छ।

यदि पाठेघर :

- नरम र ठूलो छ भने उनी गर्भवती हुन सक्छन्।
- कडा र गाँठो (lump) परेको छ भने मासु बढेको (fibroid growth) हुनसक्छ। (पृष्ठ ३८० हेर्नुहोस्)।
- छाम्दा पीडा हुन्छ भने भित्री संक्रमण हुनसक्छ।
- सजिलै वरपर सँदैन भने पुरानो संक्रमणको खत (scar) बाँकी हुनसक्छ। (पृष्ठ २७२ मा प्रजनन अंग संक्रमण रोग pelvic inflammatory diseases–PID हेर्नुहोस्)।



५. पाठेघरको नली र डिम्बाशय छाम्नुहोस् । सामान्य अवस्थामा पाठेघरमा पाठेघरको नली र डिम्बाशय कडा हुन्छ । डिम्ब बाहिनी नली र डिम्बाशय (ovaries) छाम्दा कडा छन् भने ती सामान्य नै हुन् तर कागजी बदाम (almond) को आकारभन्दा ठूलो छ वा ज्यादै दुख्छ भने उनलाई संक्रमण भएको हुनसक्छ । ती अंगहरूमा छाम्दा दुख्ने गाँठो छ र महिलाको महिनावारी समयमा भएको छैन भने उनको डिम्ब बाहिनी नलीमा गर्भ रहेको हुनसक्छ । उनलाई तुरुन्त उपचारको आवश्यकता पर्दछ ।



६. आफ्ना औंलाहरू चलाएर योनिको भित्री भाग स्पर्श (feel) गर्नुपर्छ । उनको दिसा पिसाव चुहिन्छ भने कुनै अंग च्यातिएको (tear) हुनसक्छ (पृष्ठ ३७० हेर्नुहोस्) । त्यहाँ कुनै असामान्य गाँठो (lump) वा पीडा छ, छैन भन्ने कुरा ठम्याउनु पर्छ ।

७. महिलालाई खोक्न लगाउने अथवा दिसा बस्दा जस्तो गरी तलतिर बल गर्न लगाई योनि बाहिर केही निस्कन्छ कि भनेर हेर्नुपर्छ । यदि त्यस्तो केही कुरा बाहिर देखिन्छ भने उनको पाठेघर वा पिसाव थैली तल खसेको हुनसक्छ (पृष्ठ १३१ हेर्नुहोस्) ।

८. जाँच गर्ने काम सकिएपछि आफ्नो पन्जालाई सफा र संक्रमण निवारण गर्नुपर्छ (पृष्ठ ४६५ हेर्नुहोस्) । साबुन पानीले आफ्ना हातहरू राम्ररी धुनुपर्छ ।

## पोलिएका बिरामीको हेरविचार (Caring for Burns)

महिला र केटाकेटीमा पोलाइको समस्या धेरै नै हुनेगर्छ (पृष्ठ ३९४ हेर्नुहोस्) । जुनसुकै प्रकारका पोलाइमा सबैभन्दा पहिले बरफ, चिसो पानी वा चिसो पानीमा डुबाएको कपडाले पोलेको ठाउँमा १५ मिनेटसम्म चिसो बनाई राख्नुपर्छ । चिसो बनाइसकेपछि पोलाइ कति छ, त्यहीअनुसार उपचार गर्नुपर्छ । पोलेको घाउलाई सकेसम्म सफा राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । घाउलाई फोहोर, धुलो भिँगा र अन्य किराहरूबाट जोगाउनु पर्छ । पोलेको घाउमा चिल्लो पदार्थ (grease), जनावरको छाला, कफी, जडीबुटी, माटो वा गोबर राख्नु हुँदैन । पोलेको व्यक्तिले पर्याप्त मात्रामा शरीर विकास गर्ने खाना (प्रोटीन) खानुपर्छ । यस्तो अवस्थामा मुख वार्नु पर्दैन । सामान्य रूपमा पोलाइ ३ प्रकारका हुन्छन् :

### १. सामान्य पोलाइ (पहिलो डिग्री)

यस प्रकारको पोलाइले छालामा फोका उठाउँदैन तर छाला गाढा वा रातो बनाउन सक्छ । चिसो बनाइसकेपछि यसलाई थप उपचारको आवश्यकता पर्दैन, दुखाइ कम गर्न एस्प्रिन वा पारासिटामोल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

**ध्यान दिनुपर्ने कुरा :** संक्रमण नहोस् भन्नका लागि पोलेको घाउसफा गर्नु अघि आफ्नो हात राम्ररी धुनुपर्छ ।



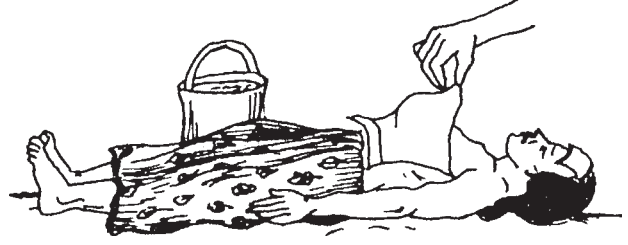
## २. छालामा फोका उठ्ने पोलाइ (दोस्रो डिग्री)

छालामा पोलेर उठेको फोकालाई फुटाउनु हुँदैन। फोका फुटाएर वा संक्रमण निवारण गरिएको सुईले वा सिरिन्जले पनि त्यसभित्रको तरल पदार्थ निकाल्नु हुँदैन- फोका आफैँ फुटेमा संक्रमण निवारण गरिएको कैची प्रयोग गरी मरेको छाला हटाउनु पर्छ। निर्मलीकरण गरिएको गज, कपास वा संक्रमण निवारण गरिएको कपडामा हल्का साबुन लगाई घाउ सफा गर्नुपर्छ। सफा गर्न हाइड्रोजन पेरोक्साइड पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यदि घाउ माथिबाट कपडा हटाउने प्रयास गर्दा कपडा टाँसिन्छ भने उमालेर चिस्याएको पानीले त्यसलाई भिजाउनु पर्छ अनि मात्र हल्कासँग कपडा हटाउनु पर्छ।

संक्रमणबाट जोगाउन घाउमाथि सफा गरिएको गज वा संक्रमण निवारण गरी १५ मिनेटसम्म नुनपानीमा डुबाएको सफा कपडा दिनको ३ पटक राख्नुपर्छ। प्रत्येक पटक कपडा हटाउँदा सानो चिम्टाको सहायताले घाउमा रहेको मरेको छाला वा मासुलाई, ताजा र गुलाबी छाला देखिने गरी हटाउनुपर्छ।

### नुनको घोल बनाउने विधि:

१ लिटर पानीमा १ चिया चम्चा नुन राख्नुपर्छ। प्रयोग गर्नुअगाडि पानी र कपडालाई उमालेर चिस्याई घाउमाथि राख्नुपर्छ।



संक्रमण भएमा घाउको दुखाइ बढ्छ, अझ बढी सुनिन्छ र घाउको वरिपरिको छाला रातो र कडा बन्दै जान्छ। यस अवस्थामा पेन्सिलिन वा एम्पिसिलिन जस्तो एन्टिबायोटिक दिनको ४ पटकका दरले ७ दिनसम्म दिनुपर्छ तर ५ दिनपछि पनि संक्रमण नहटेमा त्यसको साटो इरिथ्रोमाइसिन दिनको ४ पटकका दरले ७ देखि १० दिनसम्म दिनुपर्छ। खाने मात्रा निर्धारणका लागि स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनु राम्रो हुन्छ। पोलेको व्यक्तिलाई प्रशस्त भोल पदार्थ खान दिनुपर्छ।

## ३. गहिरो पोलाइ (तेस्रो डिग्री)

यस्तो प्रकारको पोलाइले छाला नै नष्ट गर्दछ र मासु पनि डढाउँछ। यस प्रकारको पोलाइ जहिले पनि गम्भीर प्रकृतिको हुन्छ। यसरी पोलिएका व्यक्तिलाई तुरुन्तै उपचारका लागि लैजानु पर्छ। उपचारका लागि अन्यत्र पुऱ्याउनु अगाडि घाउलाई कीटाणुरहित गरी भिजाइएको कपडा वा रुमालले छोप्नु पर्छ। कपडा भिजाउन प्रयोग गरिएको पानी उमालेर चिस्याइएको हुनुपर्छ। विरामीलाई प्रशस्त तरल (भोल) पदार्थ दिनुपर्छ।

औषधि उपचारको सम्भावना नभएमा दोस्रो डिग्रीको पोलाइलाई जस्तै हेरविचार र उपचार गर्नुपर्छ। घाउलाई फोहोर, धुलो भिँगा र अन्य किराहरूबाट जोगाउन निर्मलीकरण गरिएको गज, कपास वा तन्नाले छोप्नुपर्छ। यस्तो कपडा दिनको ४ पटक वा घाउ सुख्खा भएमा दिनको २ पटक फेर्नुपर्छ।

पोलिएका व्यक्तिले नियमित पिसाव नफेरुन्जेल सम्भव भएसम्म पटक-पटक पुनर्जलीय पेय दिनुपर्छ (पृष्ठ ४७८ हेर्नुहोस्)। विरामी कोठामा अचेत भएमा वा पुनर्जलीय पेय निल्ल नसक्ने भएमा भने उक्त पेय गुदद्वारबाट दिनुपर्छ (यो कसरी दिने भनेर जान्न पृष्ठ ४७९ हेर्नुहोस्)।

गहिरो गरी पोलिएको घाउबाट शारीरिक तरल (body fluids) पदार्थ बाहिर निस्करहने हुँदा विरामीलाई क्षोभ हुनसक्छ।

विरामीलाई आराम र ढाढस दिनुपर्छ र आवश्यक भएमा क्षोभको उपचार गर्नुपर्छ। आफूसँग भएमा कडा खालको पीडा कम हुने औषधि विरामीलाई दिनुपर्छ। चिसो हल्का नुन पानीले घाउ धोएमा पनि पीडा कम हुन मद्दत गर्छ।



## क्षोभको उपचार गर्न तरल पदार्थ कसरी दिने ?

महिलाको धेरै नै रगत गायो भने जस्तै बच्चा जन्मेपछि, गर्भपतनको जटिलता भएमा उनी गम्भीर तरिकाले पोलिएकी छन् भने, उनलाई क्षोभ हुन सक्छ (पृष्ठ २५४ हेर्नुहोस्) ।

यस्तो अवस्थामा उनको जीवन रक्षाका लागि महिलालाई प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ (fluids) को आवश्यकता पर्दछ । उनी होसमा छिन् र पिउन सकिन्छन् भने उनलाई भोल पदार्थ पिउन दिनुपर्छ । यदि तपाईंलाई आउँछ भने नसाबाट सलाइन दिनुपर्छ । यसको साटो इनेमा (enema) पनि दिन सकिन्छ । (अर्को पानामा हेर्नुहोस्) तर इनेमा (enema) आकस्मिक अवस्थामा मात्र दिनुपर्छ । धेरैपटक इनेमा (enema) दिँदा हानि पनि हुनसक्छ ।

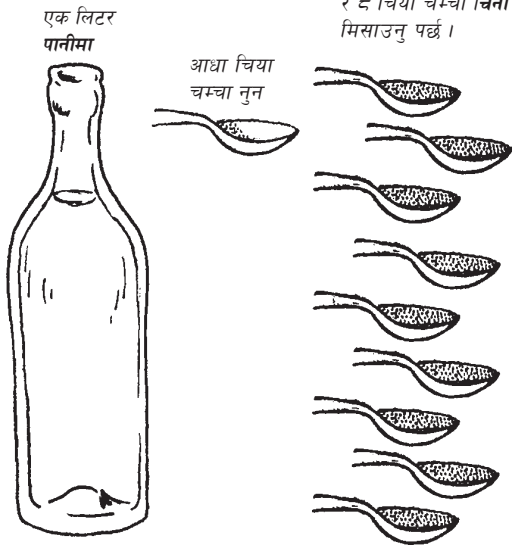


## पुनर्जलीय पेय कसरी बनाउने

### पुनर्जलीय पेय बनाउने दुई तरिकाहरू

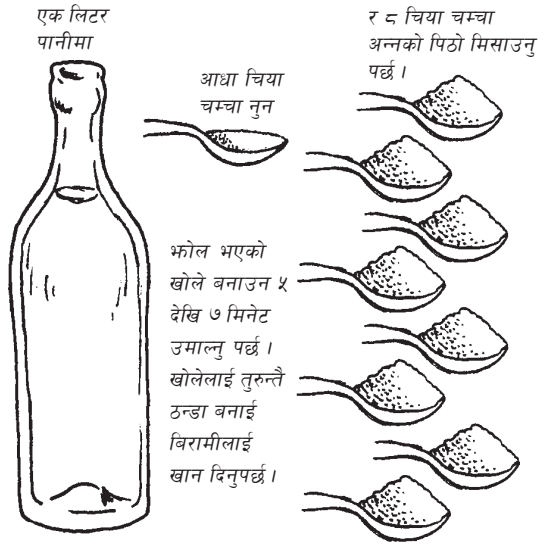
सकिन्छ भने दुबै प्रकारले तयार गरिने पेयमा आधा कप फलफूलको रस, नरिवल पानी वा पाकेको केरा मुछेर मिसाएमा अझ प्रभावकारी हुन्छ । यी चिजहरूमा खानेकुरा ग्रहण गर्ने क्षमतामा बृद्धि गराउने पोटोसियम नामक खनिज पदार्थ हुन्छ ।

#### १. चिनी र नुनबाट ।



**होस पुन्याउनुपर्ने कुरा :** चिनी मिसाउनुअघि नुनपानी चाख्नु पर्छ र त्यो आँसु जस्तै वा त्यसभन्दा कम तनिलो हुनुपर्छ । पानीमा नुन र चिनी हालेपछि पुनः उमाल्नु हुँदैन ।

#### २. अन्नको पिठो र नुनबाट । चामलको पिठो सबैभन्दा उत्तम हुन्छ तर मकैको पिठो प्रयोग गरे पनि हुन्छ ।



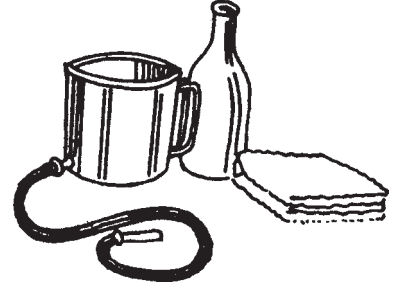
**होस पुन्याउनुपर्ने कुरा:** बिरामीलाई दिनुअगाडि प्रत्येक पटक पेय चाख्नु पर्छ । अन्नबाट बनाइएको पेय केही घण्टामै बिरामीलाई दिइसक्नुपर्छ ।

पुनर्जलीय पेयले भाडापखाला खास गरी चौलानी जस्तो भाडापखालाले गराएको वियोजन (Dehydration) को रोकथाम गर्न र उपचार गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

## गुदद्वारबाट तरल पदार्थ कसरी दिने (How to give rectal fluids)

### आवश्यक सामग्री

- सफा इनिमा (enema) थैली वा नली सहितको टिन वा बट्टा ।
- बिरामीलाई ओछ्याउने कपडा ।
- ६०० मि.ली. (आधा लिटरभन्दा अलिकति धेरै) मनतातो (तातो होइन) खाने पानी छ भने चिनी र नुनको पुनर्जलीय पेय वा IV solution को प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



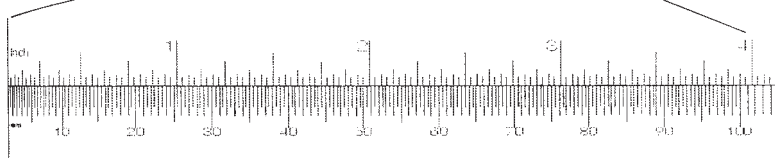
### कसरी गर्ने :

१. महिलालाई के गर्न आँटिएको र किन गर्न आँटिएको भनी बताउनु पर्छ ।
२. आफ्ना हातहरू सफासँग धुनुपर्छ ।
३. महिलालाई सकिन्छ भने देब्रेपट्टि कोल्टे परेर सुत्न लगाउनुपर्छ । सम्भव भए उनको शरीर टाउको भन्दा केही उचाइमा हुनुपर्छ ।
४. छन् भने सफा पन्जा लगाउनु पर्छ ।
५. नलीभित्रको हावा बाहिर निकाल्नका लागि नलीको टुप्पो सम्म पानीलाई आउन दिनुपर्छ । त्यसपछि टुप्पालाई च्यापेर पानीको बहावलाई रोक्नुपर्छ ।
६. नलीको टुप्पोलाई पानीले भिजाई गुदद्वारबाट भित्र छिराउनु पर्छ । महिलालाई सजिलो होस् भन्नका लागि उनलाई लामो सास लिन लगाउनु पर्छ ।



याद गर्नुहोस् !  
उनको शरीर टाउकोभन्दा उचाइमा  
राख्नु पर्छ

नलीको भाग ४ इन्चभन्दा बढी भित्र पसाउनु हुँदैन



७. थैली अथवा टिनलाई पानी बिस्तारै बग्न सक्ने गरी उचाइमा (कम्मर बराबर) समातेर राख्नु पर्छ । यस कार्यमा जम्मा २० मिनेट जति समय लाग्छ । थैली ज्यादा उचाइमा भयो भने पानी उनको शरीरबाट बाहिर निस्कन सक्छ । यसकारण थैलीको उचाइलाई अलिअलि कम गर्दै पानीलाई बिस्तारै छोड्नु पर्छ ।
८. हल्का तवरले नलीलाई बाहिर निकाल्नु पर्छ । उनलाई पानी शरीरभित्रै राख्न कोसिस गर्न लगाउनु पर्छ र दिसा पिसाव गर्ने चाहना बिस्तारै हराउछ भनेर बताउनु पर्छ । महिला अचेत छन् भने उनको पुट्टा (buttocks) लाई थिचेर एकै ठाउँमा राख्नुपर्छ ।
९. महिलाको शरीरलाई राम्ररी पुछेर सफा र ओभानो बनाउनु पर्छ । अनि पन्जा फुकालेर आफ्ना हात धुनुपर्छ ।
१०. महिलाको सहायताका निम्ति तुरुन्तै लाग्नु पर्छ । यति उपचार गर्दा पनि महिला अझै क्षोभकै स्थितिमा रहिरहन् भने एक घण्टापछि पुनः इनिमा दिनुपर्छ । उनी क्षोभमा छैनन् भने उनलाई औषधि उपचारका निम्ति लैजाँदा अलिअलि पुनर्जलीय पेय बिस्तारै पिलाउँदै लैजानु पर्छ ।

## सुई कसरी दिने

धेरैजसो अवस्थामा सुई दिनुपर्ने अवश्यकता हुँदैन। सुईबाट दिइने धेरै औषधिहरू मुखबाटै दिँदा बढी सुरक्षित हुन्छ तर तल उल्लेख गरिएका अवस्थामा सुई दिनु आवश्यक हुनसक्छ :

- मुखबाट दिने किसिमका औषधि उपलब्ध नभएमा,
- बिरामीले औषधि निल्न नसकेमा वा औषधि निल्ने बित्तिकै वान्ता गरेमा,
- बच्चा भएपछि वा गर्भपातपछि धेरै रगत बग्ने जस्ता आकस्मिक अवस्थामा।

सुई सही तरिकाले दिनुपर्छ। गलत तरिकाले सुई दिनालो वा सुई शरीरको गलत ठाउँमा लगाउनाले वा सुई दिने मान्छेको हात राम्रोसँग सफा नगरी सुई दिँदा संक्रमणको खतरा हुन्छ। “कसरी सुई दिने” भन्ने सम्बन्धमा पृष्ठ ४८१ मा दिइएका निर्देशनलाई होसियार पूर्वक पालना गर्नुपर्छ।

## संक्रमणको रोकथाम

राम्ररी सफा नगरिएका सुई र सिरिन्जको प्रयोगले एच.आई.भी. वा कलेजोको रोग (हेपाटाइटिस) जस्ता रोगहरू अन्य व्यक्तिमा सर्नसक्छन्। यी सामग्रीहरूले सुई दिएको स्थान वा रगतमा गम्भीर संक्रमण निम्त्याउने पनि सक्छन्।

- एकजनालाई प्रयोग गरेको सिरिन्ज र सुईलाई सफा र कीटाणुरहित नगरी अर्को व्यक्तिलाई कदापि प्रयोग गर्नु हुँदैन (पृष्ठ ४६६ मा दिइएका निर्देशनहरू अनुकरण गर्नुहोस्)
- सुईलाई उमाली सकेपछि त्यसलाई संक्रमण निवारण नगरिएका बस्तुहरूले छुवाउनु हुँदैन।
- एकपटक मात्र उपयोग गर्न सकिने सुई प्रयोग गरिएमा तिनलाई कसरी नष्ट (dispose) गर्ने भनेर थाहा पाउन पृष्ठ ४६६ हेर्नुहोस्।

## सुई कहाँ दिने

सुई खास गरेर २ प्रकारका हुन्छन्।

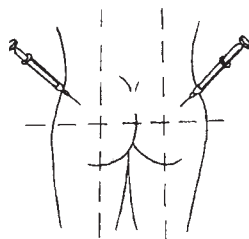
- मांसपेशीमा दिइने सुई (intramuscular or IM)
- छालामुन्तिर रहने चिल्लो पदार्थको तहमाभ दिइने सुई (subcutaneous)।

सुई कहाँ दिने भन्ने कुरा कति औषधि आवश्यक पर्छ, सुई लिने व्यक्ति कत्रो छ र प्रयोग गरिन लागिएको औषधि के हो भन्ने कुरामा भर पर्छ। दुवै प्रकारका सुई कसरी दिने भनी जान्न पृष्ठ ५१८ हेर्नुहोस्।

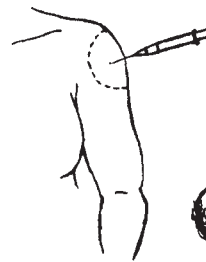
यस पुस्तकमा दिइएका अधिकांश सुईद्वारा दिइने औषधिहरू मांसपेशीमा (IM) दिनुपर्ने हुन्छ। सुई नितम्ब, तिघ्रा वा माथिल्लो पाखुरा जस्ता ठूला मांसपेशी भएका स्थानमा दिइन्छ। केही अवस्थाहरूमा पाखुराभन्दा नितम्ब वा तिघ्रामा सुई दिँदा राम्रो हुन्छ। ती अवस्था हुन् :

- २. मि. लि. भन्दा बढी औषधि दिनुपर्ने भएमा। (तर एक पटकमा ३ मि.लि. भन्दा बढी औषधि दिनु हुँदैन। दिनैपर्ने अवस्था आइपरेमा दुईपटक गरी दिनुपर्छ)।
- सुई दिँदा बढी दुख्ने भएमा,
- सुई लिने व्यक्ति ज्यादै सानो भए वा कुपोषित भएमा।

नितम्बमा सुई दिँदा सधैँ त्यसको माथिल्लो बाहिरी चतुर्थांशमा दिनुपर्छ।



माथिल्लो पाखुरामा दिँदा पाखुरालाई हल्का (relaxed) राखी कुमको हाडका २ औँलामुनि नापेर दिनुपर्छ।



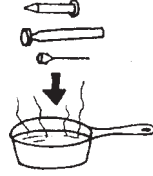
तिघ्रामा सुई दिँदा तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भागमा दिइनुपर्छ। (यो विधिद्वारा बालकहरूका लागि उपयुक्त छ।)



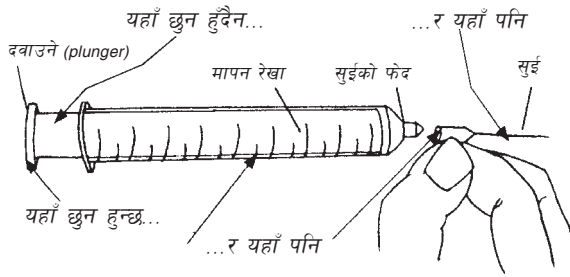
## सुई दिन सिरिन्ज कसरी तयार गर्ने ?

सिरिन्ज तयार गर्नुअगाडि साबुन पानीले आफ्ना हातहरू धुनुपर्छ । यदि पुनः प्रयोग गरिने किसिमको सिरिन्ज भएमा पोकालाई होसियार पूर्वक खोली र.नं. निर्देशनबाट सुरु गर्नुपर्छ ।

१. पृष्ठ ४६६ मा दिइएअनुरूप सिरिन्जको संक्रमण निवारण गर्नु पर्दछ ।

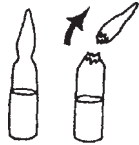


२. सुईको फेद र सिरिन्जको औलाले दबाउने भाग (plunger) लाई मात्र छोएर सुईलाई सिरिन्जमा जोड्नु पर्छ ।

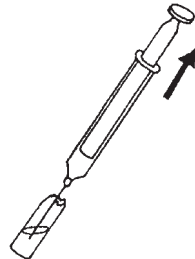


३. कुनै-कुनै औषधि सोभै प्रयोग गर्ने अवस्थामा पाइन्छन् । यस्ता औषधिको प्रयोग नं. ४, ५ र १० अनुरूप गर्नुपर्छ । जुन औषधिमा डिस्टिल गरिएको पानी (distilled water) राख्नुपर्ने हुन्छ त्यस अवस्थामा नं. ४ देखि १० सम्म क्रमैसँग अनुसरण गर्नुपर्छ ।

४. औषधि वा औषधि घोल्ने पानी (distilled water) राखिएको सिसी (ampule) सफा गरी टुप्पोमा काट्नु पर्छ ।



५. त्यसपछि सिरिन्जमा भर्नुपर्छ । यसो गर्दा सुईले सिसीको (ampule) बाहिरी भाग छुनु हुँदैन ।



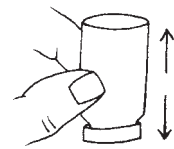
६. स्पिट वा तातो पानीले भिजाएको कपडा वा कपासले औषधि राखिएको सिसीको बिको पुछ्नु पर्छ ।



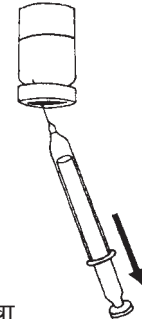
७. सुईद्वारा distilled water धुलो औषधिको सिसीभित्र पुऱ्याउनु पर्छ ।



८. पानी र औषधि राम्ररी नघोलिएसम्म सिसिलाई हल्लाउनु पर्छ ।



९. सिरिन्ज औषधिले भरनु पर्छ ।



१०. सिरिन्जमा भएको सम्पूर्ण हावा बाहिर निकाल्नु पर्छ । यसका निमित्त सुईलाई माथि फर्काएर सिरिन्जलाई ठाडो पारी यहाँ विस्तारै थप्यपाउनु पर्छ । यसो गर्दा सिरिन्जमा भएको हावा त्यसको टुप्पोमा जम्मा हुन्छ । तब विस्तारै सिरिन्जको plunger थिची त्यहाँ भएको सबै हावा सुईबाट बाहिर निकाल्नु पर्छ ।



सुईले कुनै वस्तु नछोओस् भनी ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ- अल्कोहलले भिजाएको कपास वा कपडाले पनि । सुईले कुनै वस्तुलाई छोयो भने त्यस (सुई) लाई फेरि उमाल्नुपर्छ ।

## मांसपेशीमा (IM or Intramuscular) सुई कसरी दिने ?

तलका चित्रहरूमा नितम्बमा सुई दिने तरिका बयान गरिएको छ। उपाय नं.२ देखि ६ सम्म पाखुरामा वा तिघामा सुई दिदा पनि अनुसरण गर्न सकिन्छ।

१. सुई लिने मानिसले बस्नु वा कोल्टे सुत्नुपर्छ।  
मांसपेशी खुकुलो बनाउनु पर्छ।

२. सुई दिइने स्थानलाई अल्कोहलले भिजाएको कपास वा साबुन पानीले सफा गर्नुपर्छ। सफा गरिएपछि अल्कोहललाई आफै सुक्न दिएमा सुई दिदा कम दुख्छ।



३. सुईलाई सिधै भित्रसम्म गाड्नु पर्छ। एकै पटकमा छरितो तालले स्वाट्ट सुई गाड्दा कम दुख्छ।



४. सुईबाट औषधि पसाउनुअघि plunger लाई अलिकति बाहिर तान्नु पर्छ (plunger खुस्किएर बाहिर आउने गरी हैन)। यसो गर्दा सिरिन्जमा रगत आएमा सुई त्यस स्थानबाट हटाएर सफा गरिएको स्थानको अर्को ठाउँमा गाड्नु पर्छ।



५. प्लन्जरलाई फेरि अलिकति बाहिर तान्नुपर्छ। यसो गर्दा रगत आएन भने विस्तारै औषधि शरीरभित्र पसाउनु पर्छ।



६. सुई भिकेर पुनः सुई लगाएका ठाउँमा सफा गर्नुपर्छ।



## छालामुन्तिर सुई कसरी दिने (Subcutaneous Injection)

- पाखुराको बाहिरी बाक्लो भागलाई अँठ्याएर छालालाई चित्रमा देखाए जसरी समाउनु पर्छ।
- सुईलाई कोण बनाएर छालाभित्र गाड्नु पर्छ। सुई मांसपेशी भित्र नगाडियोस् भनी होस पुऱ्याउनु पर्छ।



## एलर्जिक प्रतिक्रिया र एलर्जिक क्षोभको उपचारका निमित्त तयार रहनुपर्छ

विशेष गरी पेनिसिलिन र एम्पिसिलिन जस्ता केही एन्टीबायोटिकहरूले प्रायशः सुई दिएको ३० मिनेटभित्र एलर्जिक (Allergic) प्रतिक्रिया देखाउन सक्छन् । एलर्जिक प्रतिक्रिया बढेर एलर्जिक क्षोभ (Allergic Shock) को रूप लिन सक्छ र यो भनेको आकस्मिक अवस्था हो । एलर्जिक प्रतिक्रिया र एलर्जिक क्षोभबाट जोगिन सुई दिनुअगाडि विरामीलाई “यस औषधिले तपाईंलाई कहिल्यै डाबर उठ्ने, चिलाउने, सुन्निने वा सास फेर्न कठिनाई हुने जस्तो प्रतिक्रिया भएको छ ?” भनी सोध्नुपर्छ । त्यस्तो हुने गरेको भएमा त्यो औषधि र त्यस औषधिको समूहका अन्य औषधिको कुनै पनि रूप (form) उनलाई प्रयोग गर्नु हुँदैन । सुई दिदा एलर्जिक प्रतिक्रिया र एलर्जिक क्षोभका चिन्हहरू देखिन्छन्, देखिँदैनन् भनी अवलोकन गर्नुपर्छ र तिनका उपचारलाई आवश्यक पर्ने औषधिहरू तयार राख्नुपर्छ ।

### हल्का एलर्जिक प्रतिक्रिया

चिन्ह : ● चिलाउने ● हाँछ्युँ आउने ● डाबर आउने

#### उपचार :

२५ मि.ग्रा. डाइफेनहाइड्रामिन (Diphenhydramine) दिनको ३ पटक मुखबाट दिनुपर्छ । गर्भवती महिला र दुध खाइरहेकी महिला एन्टिस्टामिन औषधि खानुभन्दा बरु साधारण एलर्जी सहनु नै राम्रो हुन्छ ।

### सामान्यदेखि गम्भीर एलर्जिक प्रतिक्रिया

चिन्ह : ● चिलाउने ● डाबर उठ्ने ● मुख र जिब्रो सुन्निने ● सास फेर्न कठिनाई हुने

#### उपचार :

१. तुरुन्तै ०.५ मि.ग्रा. इपिनेफ्रिन (Epinephrine) को सुई छालामुनि दिनुपर्छ (पृष्ठ ४८२ का चित्र हेर्नुहोस्) । स्थितिमा सुधार आएन भने २० मिनेटपछि फेरि अर्को सुई दिनुपर्छ ।
२. २५ मि. ग्रा. डाइफेनहाइड्रामिन (Diphenhydramine) वा प्रोमेथाजिन (Promethazine) मुखबाट वा अथवा मांसपेशीमा सुईद्वारा दिनुपर्छ । स्थितिमा सुधार आएन भने ८ घण्टा वा त्यसभन्दा अगाडि नै फेरि अर्को सुई दिनुपर्छ ।
३. एलर्जिक प्रतिक्रिया एलर्जिक क्षोभमा परिणत नहोस् भनी निश्चित गर्न ४ घण्टासम्म विरामीलाई निगरानीमा राख्नुपर्छ ।

### एलर्जिक क्षोभ

चिन्ह : ● चिलाउने वा डाबर उठ्ने ● मुख र जिब्रो सुन्निने ● अचेत हुने  
● कमजोर (feeble) र नाडीको गति तेज हुने वा धड्कन (प्रतिमिनेट १०० भन्दा बढी) ● सास फेर्न कठिनाई हुने ● अचानक शरीर फुस्रो (pale), चिसो र ओसिलो छाला हुने (चिसो पसिना आउनु)

#### उपचार :

१. तुरुन्तै ०.५ मि.ग्रा. इपिनेफ्रिन (Epinephrine) को सुई छालामुनि दिनुपर्छ (पृष्ठ ४८२ चित्र हेर्नुहोस्) । स्थितिमा सुधार आएन भने २० मिनेटपछि फेरि अर्को सुई दिनुपर्छ ।
२. ५० मि.ग्रा. डाइफेनहाइड्रामिन (Diphenhydramine) वा प्रोमेथाजिन (Promethazine) मांसपेशी सुईद्वारा दिनुपर्छ । स्थितिमा सुधार आएन भने ८ घण्टा वा त्यो भन्दा अगाडि नै फेरि अर्को सुई दिनुपर्छ ।
३. ५०० मि.ग्रा. हाइड्रोकोर्टिसन (hydrocortisone) मांसपेशी सुईद्वारा दिनुपर्छ । आवश्यकता परेमा ४ घण्टामा फेरि अर्को सुई दिने । वा २० मि.ग्रा. डेक्सामिथासोन (dexamethasone) मांसपेशीमा सुईद्वारा दिनुपर्छ । आवश्यकता परेमा ६ घण्टामा फेरि अर्को सुई दिने ।
४. यी लक्षण र चिन्हहरू फेरि देखा नपर्नु भनेर विरामीलाई ८ देखि १२ घण्टा निगरानीमा राख्नुपर्छ । यी लक्षण र चिन्हहरू फेरि देखापरेमा स्टेराइड औषधिहरू (steroid medicines) मुखबाट दिनुपर्छ । उनलाई ५०० देखि १००० मि.ग्रा. हाइड्रोकोर्टिसन दिनुपर्छ र आवश्यकता परेमा ४ घण्टापछि फेरि दिनुपर्छ वा उनले २० मि. ग्रा. डेक्सामिथासोन (dexamethasone) लिनुपर्छ र आवश्यकता परेमा ६ घण्टापछि फेरि दिनुपर्छ ।

## अकुप्रेसर मालिस (Acupressure Massage)

शरीरका विशेष विन्दुहरूमा दवाव दिएर महिलाहरूका केही सामान्य स्वास्थ्य समस्यालाई निको पार्न सकिन्छ। यी विन्दुहरू अकुप्रेसर नामक प्राचीन चिनिया स्वास्थ्योपचार विधिबाट लिइएका हुन्। स्थानीय उपचारकर्ताहरूले अन्य प्रकारका मालिसहरू पनि जानेका हुन सक्छन्।

कुनै विन्दुमा कति लामो समयसम्म दवाव दिने भन्ने कुरा आफैमाथि निर्भर गर्छ (दवावको औसत समय ३ देखि १० मिनेट सम्मको हुन्छ)। महिलाहरूमा यी विन्दुहरूमा दवाव दिँदा केही दुख्ने हुन सक्छ। कुनै विन्दुमा दवाव दिँदा धेरै नै दुख्यो भने त्यहाँ बारम्बार दवाव दिनु हुँदैन। यदि कुनै घाउ भएको वा चोटपटक लागेको छ भने त्यस ठाउँमा अकुप्रेसर गर्नु हुँदैन।

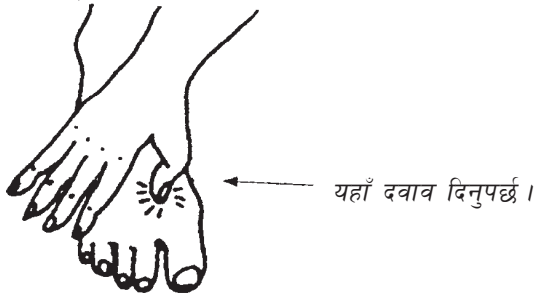
कुनै-कुनै अवस्थामा एउटै समस्याका निम्ति विभिन्न विन्दुहरू हुनसक्छन्। यी सबै विन्दुहरूमा दवाव दिने प्रयास गर्न सकिन्छ। त्यसो गर्न मन लागेन भने सबै विन्दुहरूमा जुनसुकै क्रममा पनि दवाव दिन सकिन्छ।

**ध्यान दिनुपर्ने कुरा :** गर्भावस्थामा कुनै-कुनै विन्दुमा दवाव दिनाले समस्या पनि निम्त्याउन सक्छ। यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने निम्न चेतावनीहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।

## मासिक रक्तस्रावका कारण हुने पीडा

(यससम्बन्धी जानकारीका लागि पृष्ठ ४८ हेर्नुहोस्)

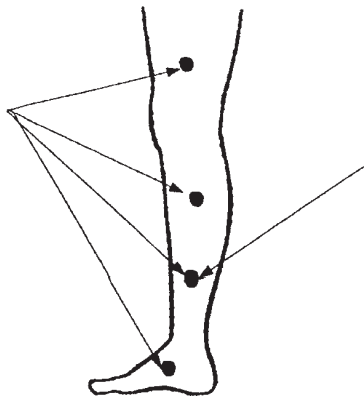
१. मासिक रक्तस्रावका कारण स्तनमा पीडा भए, थकित अनुभव भए वा तल्लो पेट डम्म भरिएजस्तो भएमा यहाँ दवाव दिनुहोस्।



२. मासिक रक्तस्रावका कारण हुने पीडा र तल्लो पेट दुखाइ कम गर्न आफ्नो हातको बुढी औंला र चोर औंला माझको नरमा भागमा दबाव गरी दवाव दिनुपर्छ। यस स्थानमा दबाव गरी दवाव दिनाले धेरै प्रकारका पीडा कम हुन्छन्।



खुट्टाका यी भित्री भागहरूमा पनि दवाव दिन सकिन्छ।



तर यस विन्दुमा बढी दवाव दिनु हुँदैन, चोट (Injury) लाग्न सक्छ। महिला गर्भवती छिन् भने यस विन्दुमा दवाव दिनु हुँदैन। यस विन्दुमा दिइने दवावले प्रसव (labor) सुरुवात गराउन सक्छ।



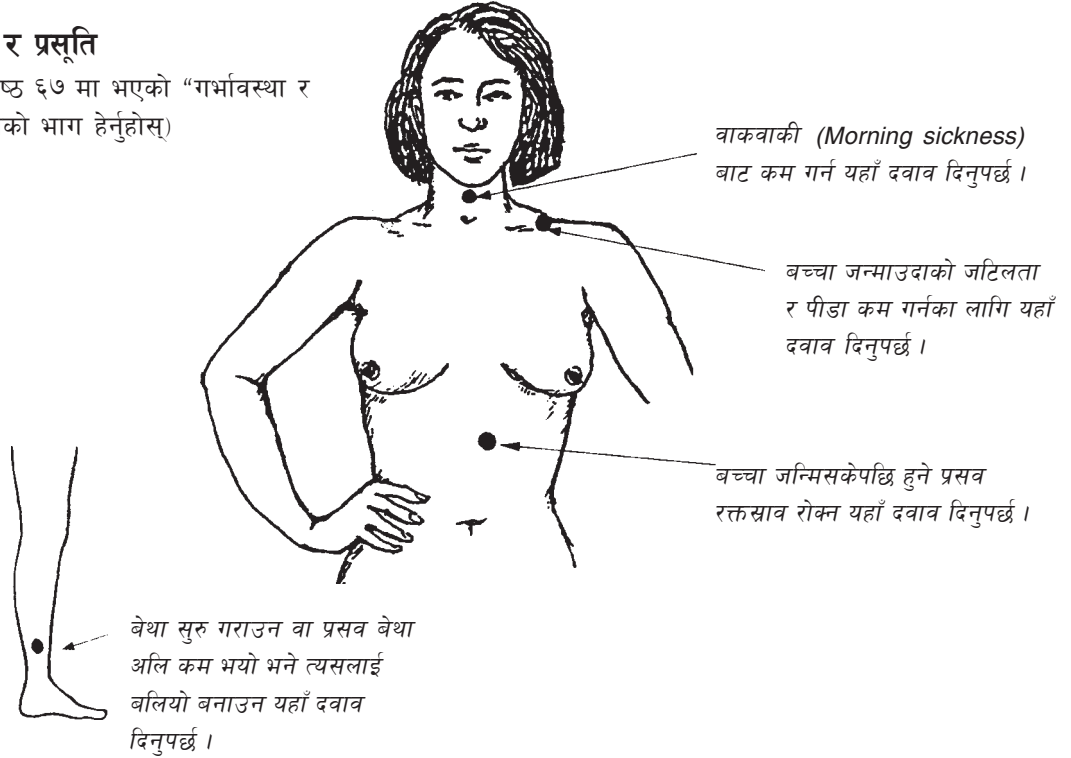
तल दिइएका मालिस (massage) पीडा र ऐंठन कम गर्न र महिनावारी हुँदा हुने दुखाइ कम गर्न सहायक हुन्छन् । (पृष्ठ ४८४ हेर्नुहोस्)

खुट्टाको बुढी औँठाका माभ्रमा, गोलीगाँठा वरिपरि र खुट्टा (feet) को बाहिरपट्टि मालिस गर्नुपर्छ । सम्बेदनशील स्थान पहिल्याई त्यस्ता स्थानमा अलि लामो समयसम्म मालिस गर्नुपर्छ । महिला गर्भवती छिन् भने बुढी औँठाको बाहिरी भागमा, पैतालाका पिधको मध्यभाग गोली गाँठको बाहिरी माथिल्लो भागमा मालिस गर्नु हुँदैन । यसले प्रसव (labor) सुरुवात गराउनु सक्छ ।

हात, नाडी र कानको मालिसले पनि महिनावारी हुँदा हुने समस्या कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

### गर्भावस्था र प्रसूति

(पृष्ठ ६७ मा भएको “गर्भावस्था र प्रसूति” नामको भाग हेर्नुहोस्)



### रजोनिवृत्ति (Menopause)

(“बुढेसकाल लाग्नु” नामको भाग हेर्नुहोस्)

साधारण असजिलोपना अन्त्य गर्न निम्न विन्दुहरूमा दिनको एकपटक १० मिनेटका लागि दवाव दिनुहोस् ।

