باب
10
فرسٹ ائڊ / ترت طبي مدد

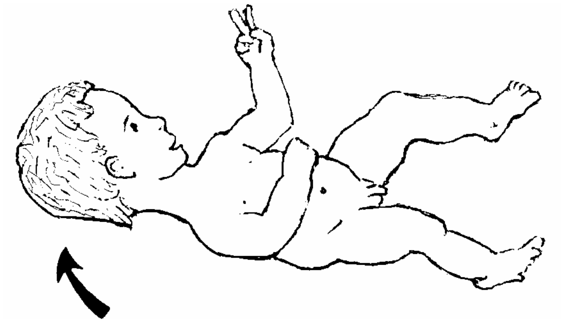
بخار / تپ – Fever

جڏهن ڪنهن فرد جي جسم جو گرمي پد/ ٽمپريچر گهڻو وڌي وڃي ٿو/ جسم گهڻو تپي وڃي ٿو، تڏهن اسان چوندا آهيون ته ڪيس بخار ٿي پيو آهي. بخار، پاڻ ڪا بيماري ناهي پر ڪيترين مختلف قسمن جي بيمارين جي هڪ نشاني آهي. تنهنڪري، **تيز بخار خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو، خاص طور تي جيڪڏهن اهو ڪنهن ٻار ڪي هجي.**

جڏهن ڪنهن فرد ڪي بخار هجي ته:

1. سندس جسم تان چادرون وغيره لاهي ڇڏجن.

ننڍن ٻارن کي مڪمل طور تي اگهاڙو ڪري تيستائين ننگو رکجي جيستائين بخار گهٽجي نٿو وڃي.

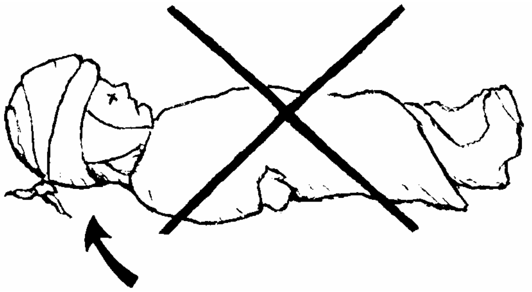


ائين ڪرڻ سان بخار لهڻ ۾ مدد ملي ٿي.

ٻار کي ڪپڙي، چادر يا رلهيءَ ۾ ويڙهڻ **نه** گهرجي.

بخار واري ٻار کي ويڙهڻ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو

نه



ائين ڪرڻ سان بخار تيز ٿي وڃي ٿو.

بخار واري ٻار کي، تازي هوا نقصان نه ٿي پهچائي. جڏهن ته ان جي ابتڙ، تازي هوا لڳڻ سان بخار لهڻ ۾ مدد ملي ٿي.

2. بخار لاهڻ لاءِ ائسپرين به ڪائڻ گهرجي (ڏسو ص. 379). ننڍن ٻارن کي ائسپرين بجاءِ ائسيٽامينوفين (پئراسٽامول، ص. 380) ڏيڻ وڌيڪ سلامتيءَ واري آهي. ان ڳالهه جو ڌيان رکجي ته اها گهٽي وزن ۾ نه ڏجي.

3. بخار واري فرد کي **جهجهو پاڻي**، جوس يا اهڙيون پاڻينون جام پيئڻ گهرجن. ننڍن ٻارن خاص طور تي ابهمن کي پيئڻ لاءِ اوٻاريل پاڻي ڏيڻ گهرجي. اها به پڪ ڪجي ته ٻار عام رواجي طرح سان پيشاب ڪندو رهي ٿو. جيڪڏهن ٻارڙو گهڻو پيشاب نه ڪندو هجي يا پيشاب گهرو هجي ته ڪيس جهجهو پاڻي پيارجي.

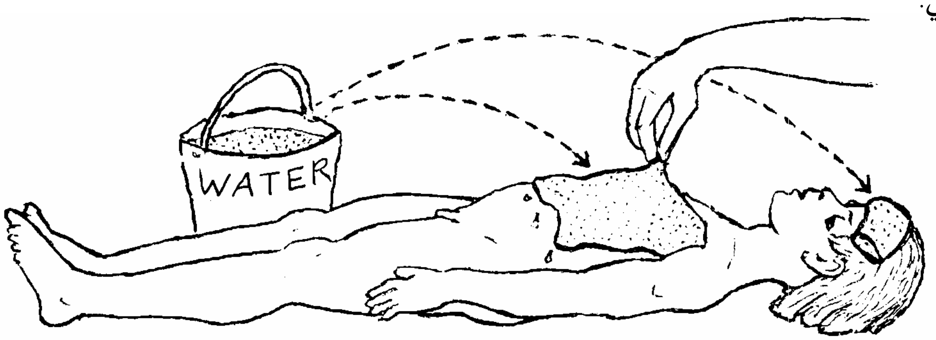
4. ممڪن ٿي سگهي ته بخار ٿيڻ جي سبب لهڻ ۽ ان جي علاج ڪرڻ جي ڪوشش ڪجي.

گھڻو تيز بخار

گھڻي تيز بخار کي جيڪڏهن جلد گھٽائڻ جي ڪوشش نہ ڪجي تہ خطرناڪ ثابت ٿي سگھي ٿو. اهڙي بخار سبب ڳيڙيون (Convulsions) پئجي سگھن تہ دماغ کي دائمي نقصان بہ پهچي سگھي ٿو (اڌ رنگو، دماغي موڳائپ ۽ مرگھي وغيره). ننڍن ٻارن لاءِ تيز بخار وڌيڪ خطرناڪ ٿئي ٿو.

جڏهن بخار گھڻو تيز ٿي وڃي (40° ڪان مٿي) تڏهن ان کي هڪدم گھٽائڻ جي ڪوشش ڪجي.

1. اهڙي فرد کي ٿڌي هنڌ تي سمهارجي
2. سندس سڀ ڪپڙا لاهي ڇڏجن
3. کيس وڃڻو هٽجي
4. مٿانئس (ٿڌو، گھڻو ٿڌو نہ) پاڻي وجهجي يا سندس ڇاتي ۽ نرڙ تي ٿڌيءَ پاڻيءَ جون پٽيون رکجن. پٽين تي پکو هٽجي ۽ اهي هر هر مٿائبيون رهجن تہ جيئن ٿڌيون رهن. ائين تيستائين ڪبو رهجي، جيستائين بخار گھٽجي (38° کان گهٽ) نہ ٿو وڃي.



5. کيس پيئڻ لاءِ سَجر پاڻي (ٿڌو نہ) ڏيڻ گھرجي
6. بخار گھٽائڻ لاءِ دوا ڏجي، ان لاءِ ائسپرين يا ايسيٽامينوفين سنو اثر ڏيکاري ٿي.

ائسپرين يا ايسيٽامينوفين جون 300 م گ گوريون استعمال ڪرڻ جي حالت ۾:

12 سالن کان مٿي فردن لاءِ: 2 گوريون هر 4 ڪلاڪن ڪانپوءِ

6 کان 12 سالن جي ٻارن لاءِ: 1 گوري هر 4 ڪلاڪن ڪانپوءِ

3 کان 6 سالن جي ٻارن لاءِ: 1/2 گوري هر 4 ڪلاڪن ڪانپوءِ

3سالن کان گهٽ عمر جي ٻارن لاءِ: 1/4 گوري هر 4 ڪلاڪن ڪانپوءِ

نوٽ: 12 سالن کان گهٽ عمر جي ٻار لاءِ، جنهن کي ليس زڪام ۽ لاڪڙو هجي (ڏسو ص. 379) ائسپرين جي ڀيٽ ۾ ايسيٽامينوفين ڏيڻ وڌيڪ سلامتيءَ واري آهي.

جيڪڏهن ڪٿسيل فرد گوريون ڳهي نٿو سگھي تہ اهي پيهي، پاڻيءَ سان ملائي حقني جيان يا بنا نيڊل واري سرنج رستي سندس مقعد ۾ وجهي ڇڏجي.

جيڪڏهن تيز بخار سٽت گھٽجي نہ سگھي يا جهٽڪا (دورا) پوندا هجن تہ ٿڌي پاڻيءَ سان جسم ٺارڻ ۾ ساڳئي وقت هڪدم طبي امداد حاصل ڪرڻ جي بہ ڪوشش ڪجي.

سڪتو - Shock

سڪتي واري حالت، زندگيءَ لاءِ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿي جيڪا گهڻي سڙي پوڻ، گهڻي رت هير (رت وهڻ)، سخت بيماريءَ، سوڪهڙي يا سخت ائلرجيءَ جي رد عمل سبب پيدا ٿي سگهي ٿي. جڏهن جسم اندر جهجهي رت هير ٿيندي هجي جيڪا ڏسي نہ سگهبي آهي، تنهن سبب بہ سڪتي واري حالت پيدا ٿي سگهي ٿي.

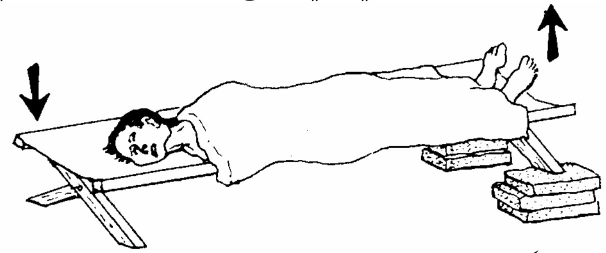
سڪتي جون نشانيون:

- هيٺي، تيز نبض (هڪ منٽ ۾ 100 دفعن کان مٿي)
- ٿڌا پگهر، چمڙيءَ جو پيلو، ٿڌو ۽ گهميل هجڻ
- بلڊ پريشر جو خطرناڪ حد تائين گهٽجي وڃڻ
- وائڙائپ، ڪمزوري يا هوش نہ رهڻ

سڪتي کان بچڻ يا علاج طور ڇا ڪرڻ گهرجي

سڪتي جي پهرئين نشاني ظاهر ٿيڻ يا جڏهن سڪتي پيدا ٿيڻ جو امڪان هجي تڏهن . . .

♦ اهڙي فرد کي هيٺ سمهاري سندس ٽنگون، مٿي جي سطح کان ڪجهہ ائين مٿي ڪري ڇڏجن جيئن تصوير ۾ ڏيکاريل آهي:



پر جي مٿي ۾ ڪو سخت ڌڪ لڳل آهيس تہ ڪيس اڌ وينل حالت ۾ رکجي (ص. 91).

♦ ڪٿان بہ وهندڙ رت کي بند ڪرڻ جي ڪوشش ڪجي.

♦ جيڪڏهن اهڙو فرد سياٽو محسوس ڪندو هجي تہ ڪيس رِلهيءَ سان ڍڪي ڇڏجي (موسم آهر).

♦ جيڪڏهن هوش ۾ ۽ پيئڻ لائق هجي تہ ڪيس پاڻي يا اهڙي ڪا ٻي پاٽيٺ ڍُڪ ڍُڪ ڪري پيئڻ لاءِ ڏجي. جيڪڏهن سوڪهڙي ۾ مبتلا محسوس ٿيندو هجي تہ ڪيس پيئڻ لاءِ جهجهي پاٽيٺ يا نمڪول ڏجي (ص. 152).

♦ ڪو زخم هجيس تہ ان جو علاج ڪجيس.

♦ جيڪڏهن سور هجيس تہ انلاءِ ائسپرين يا اهڙِي ڪا ٻي دوا ڏجيس پر نہ ڪا اهڙي دوا جيڪا خمار پيدا ڪندڙ هجي جهڙوڪ ڪوڊين.

♦ ڪيس سانيتڪو رکجي ۽ دلجاءِ ڪرائجيس.

جيڪڏهن اهڙو فرد بيهوش آهي تہ:

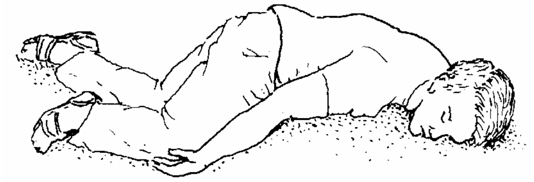
♦ ڪيس پاسي ڀر سمهاري ڪنڌ هيٺ پوئتي واري هڪ پاسي ڪري ڇڏجيس (جيئن مٿين تصوير ۾ ڏيکاريل آهي) جيڪڏهن گهٽجڻ / ٻوساٽجڻ محسوس ڪندو هجي تہ پنهنجي آڱر سان جيڀ کي ٻاهر ڇڪجيس.

♦ جيڪڏهن قي / اُلٽي ڪئي اٿائين تہ هڪدم وات صاف ڪري ڇڏجيس. ساڳئي وقت اهو بہ يقين ڪجي تہ سندس ڪنڌ هيٺ ۽ پوئتي وريل آهي تہ جيئن الٽي، ڦڦڙن ۾ وڃي نہ سگهيس.

♦ ڪيس تيستائين ڪا بہ شئي پيئڻ لاءِ نہ ڏجي، جيستائين هوش ۾ نٿو اچي.

♦ جيڪڏهن توهانکي يا آس پاس ۾ ٻئي ڪنهنکي ڄاڻ آهي تہ ڪيس نارمل سلائين جي ڊرپ هڻجي ۽ ان جي رفتار ڪجهہ تيز رکجي.

♦ جيتري قدر جلد ممڪن ٿي سگهي طبي مدد حاصل ڪجي.



هوش ۾ نه رهڻ - Loss of Consciousness

هوش ۾ نه رهڻ جا عام رواجي سبب آهن:

- نشي ۾ ڌت
- بيهوشي(خوف، ڪمزوري وغيره سبب)
- سڪتو (ص. 77)
- دورا پوڻ (ص. 178)
- زهر سبب (ص. 103)
- متي ۾ ڌڪ لڳڻ (ڪنهن سان ٽڪر ٿيڻ سبب ڪري پيو هجي)
- گرمي لڳڻ (ص. 81)
- اسٽروڪ / فالج (ص. 327)
- هرٽ اٽيڪ / دل جو دورو (ص. 325)

جيڪڏهن ڪنهن بيهوش ٿي ويل فرد جي بيهوشيءَ جي ڪارڻ جي خبر نه هجي ته هڪدم هيٺين ڳالهين جي تپاس ڪجيس:

1. ڇا هو صحيح طرح سان **ساهه کڻي** رهيو آهي؟ جيڪڏهن نه، ته سندس ڪنڌ پوئتي ورائي، اڳئين جاڙي متي ڪري ۽ زبان ٻاهر ڇڪي ڏسجيس. جيڪڏهن سندس نڙيءَ ۾ ڪا شئي ڦاٿل هجي ته ان کان آجو ڪجيس. جيڪڏهن پوءِ به ساهه کڻي نٿو سگهي ته وات سان وات ملائي هڪدم ساهه کڻائجيس (ڏسو ص. 80).

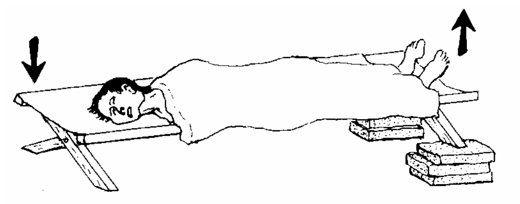
2. **ڇا گهڻي رت هير ٿي رهي اٿس؟** جي ها ته، هڪدم رت بند ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو س (ڏسو ص. 82).

3. ڇا هو **سڪتي** ۾ آهي (چمڙي گهميل، پيلي ۽ نبض هيٺي ۽ تڪڙي)؟ جيڪڏهن ائين آهي ته ڪيس هيٺ سمهاري منڍي پيرن جي سطح کان ڪجهه هيٺ ڪري، سندس ڪپڙا ڍلا ڪري ڇڏجنس (ڏسو ص. 77).

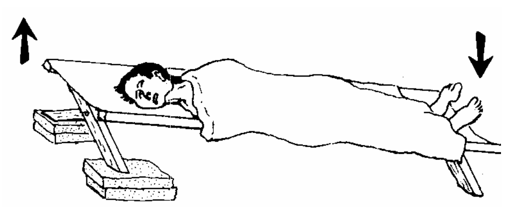
4. **ڇا ڏينهن** ته نه لڳو اٿس (پگهر نه ايندو هجيس، تيز بخار، چمڙي ڳاڙهي ۽ گرم هجيس)؟ جي ائين آهي ته ڪيس اس مان پري ڪري ڇانوري ۾ آڻجيس، سندس منڊي پيرن جي سطح کان متي ڪري، جسم ٿڌي پاڻي ۾ پچائي (ممڪن هجي ته برف جي پاڻيءَ سان) ۽ وجهُو هڻجيس (ڏسو ص. 81)

هڪ بيهوش فرد کي ڪيئن رکجي:

جڏهن چمڙي گهڻي پيلي هجي:
(سڪتو، بيهوشي وغيره)



چمڙي ڳاڙهي يا عام رواجي هجي:
(سج لڳڻ، اسٽروڪ / فالج، دل جو عارضو، متي جو ڌڪ)



جيڪڏهن اهڙو امڪان هجي ته بيهوش فرد سخت زخمي آهي

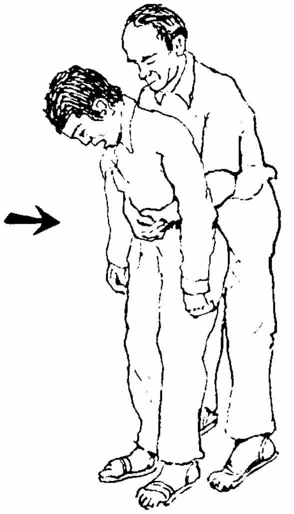
اهڙين حالتن ۾ بهتر سمجهيو وڃي ٿو ته ڪيس، تيستائين نه چورجي پورجي يا کڻجي، جيستائين هو هوش ۾ نٿو اچي. پر جيڪڏهن ضروري ٿي پوي ته ڪيس نهايت خبرداريءَ سان چورجي. ڇاڪاڻ ته، ڪنڌ يا چيلهه ڀڳل هجڻ جي حالت ۾ سندس جسم جي چور پور ڪيس ڪو سنگين نقصان پهچائي سگهي ٿي (ڏسو ص. 100).

زخمن ۽ ڀڳل هڏن جي به جاچ ڪجيس، ان لاءِ ڪوشش ڪري جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي گهٽ ۾ گهٽ چورجيس، سندس پنيءَ ۽ ڪنڌ کي نه ورائجيس.

بيهوش فرد کي پيئڻ لاءِ ڪا به شئي بنهه نه ڏجي

When something gets stuck in the throat – جڏهن نڙيءَ ۾ ڪا شئي ڦاسي پوي

بوساٽجڻ



جڏهن ڪاڏو يا اهڙي ڪا ٻي شئي ڪنهن فرد جي نڙيءَ ۾ ڦاسي پوي ٿي ۽ هو ساهه کڻي نہ سگهندو هجي تہ اهڙين حالتن ۾ **ترت** هيٺيون ڳالهيون ڪجن:

- ♦ سندس پٺيان بيهي، چيلهه جي چوگرد پنهنجيون ٻانهون ورايو س.
- ♦ سندس دن ڪان مٿي ۽ پاسيرين جي هيٺيان پيٽ ۾ مٺ ڏيوس.
- ♦ سندس پيٽ ۾ مٺ سان زور لائي، مٿي هڪ سگهارو اوچتو جهٽڪو ڏيوس

اهڙو سگهارو زور، سندن ڦڦڙن جي هوا تي دٻاءُ وجهڻ سان سندس نڙي ڦاٿل شئي ڪان آجي ڪرائيندو. ضرورت آهر اهڙو عمل ڪيترائي دفعا ورجائي سگهجي ٿو.

جيڪڏهن اهڙو فرد توهان ڪان گهڻو ڦداور يا اڳ ۾ ئي بيهوش ٿي چڪو آهي تہ **هڪدم** هيٺيون ڳالهيون ڪريو:

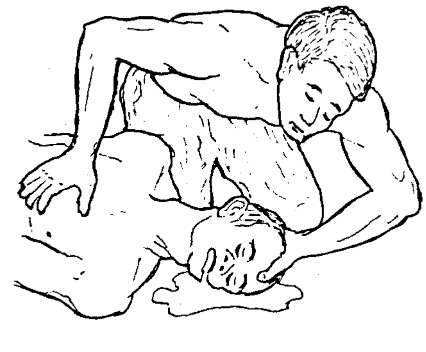
- ♦ ڪيس پٺيءَ ڀر سڌو سمهاري ڇڏيو
- ♦ سندس ڪنڌ هڪ پاسي لاڙي ڇڏيو
- ♦ جيئن تصوير ۾ ڏيکاريل آهي تيئن سندس مٿان ويهي، پنهنجي هيٺين هٿ جو ٻڪ سندس پيٽ تي دن ۽ پاسيرين جي وچتي ڏيوس (ٿلهن فردن، حامله عورتن، ويل چيئر ۾ ويٺل فردن ۽ ننڍن ٻارن جي حالت ۾ هٿ پٺيءَ بجاءِ ڇاتيءَ تي رکجن)
- ♦ پوءِ هڪ تکڙي سگهاري مٿي اڇل ڏيو
- ♦ ضروري سمجهيو وڃي تہ اهڙو عمل ڪيترائي دفعا ورجايو
- ♦ جيڪڏهن اڃا بہ ساهه کڻي نہ سگهي تہ پوءِ سندس وات سان وات ملائي ساهه کڻايوس (ڏسو ايندڙ صفحو)

Drowning – ٻڏي پوڻ

هڪ اهڙو فرد جنهن ساهه کڻڻ بند ڪري ڇڏيو هجي، اهو صرف 4 منٽن تائين زنده رهي سگهي ٿو! تنهنڪري سندس زندگي بچائڻ لاءِ **توهانکي ڦڙتيءَ سان هيٺيون ڪم ڪرڻو آهي!**

سندس وات سان وات ملائي هڪدم ساهه کڻائڻ شروع ڪيوس (ڏسو ايندڙ صفحو) ممڪن ٿي سگهي تہ اهڙي ٻڏل فرد کي جيستائين پاڻيءَ ڪان ٻاهر ڪيجي تيستائين ڪيس تراڪڙي پاڻيءَ ۾، جتي بيهي سگهجي، ساهه کڻائڻ شروع ڪجي.

پر جي توهان سندس ڦڦڙن ۾ ساهه ڦوڪي نٿا سگهو تہ، ڪنڌيءَ تي پهچندي ئي هڪدم ڪيس پاسرو سمهاري، ڪنڌ پيرن جي سطح ڪان هيٺ ڪري سندس پيٽ کي ائين دٻائڻ شروع ڪيو جيئن مٿي بيان ڪيو ويو آهي. پوءِ هڪدم وات سان وات ملائي ساهه کڻائڻ شروع ڪيوس.



سڀ ڪان پهرين ٻڏل ماڻهوءَ جي وات سان وات ملائي ڪيس ساهه کڻائڻ جو ڪم هڪدم شروع ڪرڻ گهرجي، پر نہ ڪي ڇاتيءَ مان پاڻي ڪيڍڻ جي شروعات ڪجي.

جڏهن ساهه کڻڻ جو عمل بند ٿي وڃي تڏهن ڇا ڪرڻ گهرجي

وات سان وات ملائي ساهه کڻائڻ - Moutth to mouth breathing

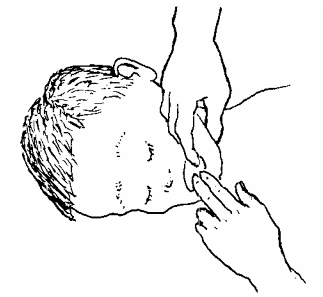
ساهه کڻڻ بند ٿي وڃڻ جا عام سبب آهن:

- ڪنهن شئي جو نڙيءَ ۾ ڦاسڻ
- زبان يا گهاٽي لعاب سبب بيهوش فرد جي نڙي بند ٿي وڃڻ
- ٻڏي پوڻ، دونهي سبب ٻوساٽجڻ يا زهر جو واپرائجڻ
- مٿي يا ڇاتيءَ ۾ ڪو سخت ڌڪ لڳڻ
- دل جو دورو پوڻ

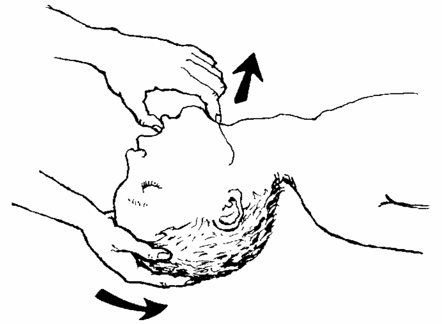
اهو فرد جيڪڏهن ساهه کڻڻ شروع نه ڪري ته 4 منٽن اندر مري سگهي ٿو

جڏهن ڪو فرد ساهه کڻڻ بند ڪري ڇڏي
ته هڪدم وات سان وات ملائي ساهه کڻائجيس

اهڙين حالتن ۾ هيٺيون ڳالهيون جيتريون ترت ڪري سگهجن ٿيون، ڪجن:



اپاءُ 1. هڪدم آڱر رستي سندس وات يا نڙيءَ ۾ جيڪڏهن ڪا شئي ڦاٿل هجيس ته اها ڪڍي ونجيس. زبان کي اڳتي ڇڪي ڏسجيس، جيڪڏهن نڙيءَ ۾ لعاب موجود هجيس ته اهو هڪدم صاف ڪري نڙي آجي ڪجيس.



اپاءُ 2. ڦڙتيءَ پر آرام سان اهڙي فرد کي هيٺ سمهاري منهن مٿي ڪري ڇڏجيس. آهستگيءَ سان ڪنڌ ٿورڙو پوئتي ۽ ڄاڙي مٿي ڪري ڇڏجيس.

اپاءُ 3. پنهنجين آڱرين سان سندس ناسون بند ڪري، وات کولي وڏو ڪري پوءِ پنهنجو وات سندس وات تي رکي زور سان ڦڦڙن ۾ هوا ڦوڪجيس ته جيئن ڇاتي ڦوڪجي سگهيس. پوءِ ٿورڙي دير لاءِ منهن پري ڪري ڇڏجي ته جيئن ڦڦڙن مان هوا خارج ٿي سگهيس. پوءِ وري هوا ڦوڪجيس. اهڙو عمل هر 5 سيڪنڊن ڪانپوءِ ورجائبو رهجيس. ننڍن ٻارن ۽ ابهمن جي حالت ۾ سندن نڪ ۽ وات پنهنجي وات سان ڍڪي تمام آهستگيءَ سان هوا ڦوڪجي. اهڙو عمل هر 3 سيڪنڊن ڪانپوءِ ورجائبو رهجي.

ائين هترادو طريقي سان **تيستائين ساهه کڻائيندا رهوس** جيستائين اهڙو فرد پاڻ ساهه کڻڻ شروع نٿو ڪري يا جيستائين اها پڪ نه ٿي ٿئي ته هو مري چڪو آهي. ورلي، هڪ ڪلاڪ يا ان کان به وڌيڪ عرصي تائين ساهه کڻائڻو پوي ٿو.

گرميءَ سبب پيدا ٿيندڙ هنگامي حالتون

گرميءَ جون ڳيڙيون – Heat cramps

جيڪي فرد گرم موسم ۾ سخت پورهيو ڪن ٿا ۽ ڪين گهڻو پگهر نڪري ٿو تنکي ورلي ٽنگن ٻانهن ۽ معدي ۾ تڪليف ڏيندڙ ڳيڙيون پون ٿيون. اهڙين ڳيڙين جي پيدا ٿيڻ جو ڪارڻ جسم ۾ لوڻ جي کوٽ پيدا ٿيڻ آهي.

علاج: اوٻاري ٿڌي ڪيل هڪ لٽر پاڻيءَ ۾ لوڻ جو هڪ وڏو چمچو ملائي پيئجي. هر ڪلاڪ ڪانپوءِ تيستائين اهڙو پاڻي پيئبو رهجي جيستائين ڳيڙيون پوڻ بند ٿي نه وڃن. اهڙي فرد کي ڪنهن ٿڌيءَ جاءِ تي ويهاري يا سمهاري سندس ڏکندڙ حصن تي هلڪي مالش ڪجي.

گرميءَ جي ساٽائي – Heart Exhaustion

نشانيون: هڪ اهڙو فرد جيڪو گرم موسم ۾ ڪم ڪري ۽ گهڻو پگهر وهائي ٿو، ممڪن آهي ته گهڻو پيلو، ڪمزور ٿي وڃي، ڪيس اوڪارا ٿي پون ۽ ممڪن آهي ته غشي به محسوس ڪندو هجي، چمڙي ٿڌي ۽ گهميل، نبض تڪڙي ۽ هيٺي ٿي وڃيس. جڏهن ته سندس جسم جو ٽيمپريچر عام رواجي رهي ٿو (ص. 31).

علاج: اهڙي فرد کي ڪنهن ٿڌيءَ جاءِ تي سمهاري، سندس پير ڪجهه مٿي ڪري سندس ٽنگن کي مهٽجي. ڪيس پيئڻ لاءِ لوڻائيل پاڻي ڏجي: هڪ لٽر پاڻيءَ ۾ لوڻ جو هڪ وڏو چمچو ملائجي. (بيهوشيءَ جي حالت ۾ اهڙي فرد کي پيئڻ لاءِ ڪجهه به نه ڏجي).

سج/ ڏينهن لڳڻ – Heat Stroke

سج لڳڻ واري ڳالهه تمام خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿي. جنهن جو خاص طور تي گرم موسم ۾ وڏيءَ عمر وارا ۽ شراب واپرائيندڙ شڪار ٿين ٿا.

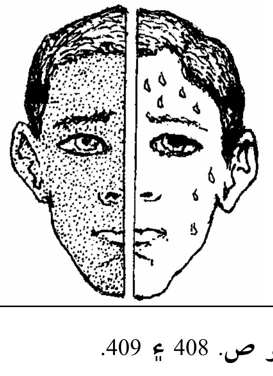
نشانيون: چمڙيءَ جو ڳاڙهو، گهڻو گرم ۽ خشڪ ٿي وڃڻ ايتري قدر جو ڪڇ به خشڪ ٿي وڃن ٿا. اهڙي فرد کي تمام تيز بخار، ورلي 42° ڊگرين ڪان به وڌيڪ ٿئي ۽ عام طور تي بيهوش ٿي وڃي ٿو.

علاج: اهڙين حالتن ۾ هڪدم بخار لاهڻ جي ڪوشش ڪجي. اهڙي فرد کي ڇانوري ۾ رکجي. ٿڌي پاڻيءَ سان جسم پچائجيس (برف جو پاڻي هجي ته بهتر آهي) ۽ وچڙو هٽجيس. ائين تيستائين ڪبو رهجي جيستائين بخار گهٽجي نٽو وڃيس. وڌيڪ طبي امداد حاصل ڪجي.

گرميءَ جي ساٽائيءَ ۽ سج لڳڻ ۾ فرق

گرميءَ جي ساٽائي

- چمڙي پگهريل، پيلي ۽ ٿڌي هجڻ
- ماٽڪين جو وڏو ٿي وڃڻ
- بخار جو نه هجڻ
- ڪمزوري



سج لڳڻ

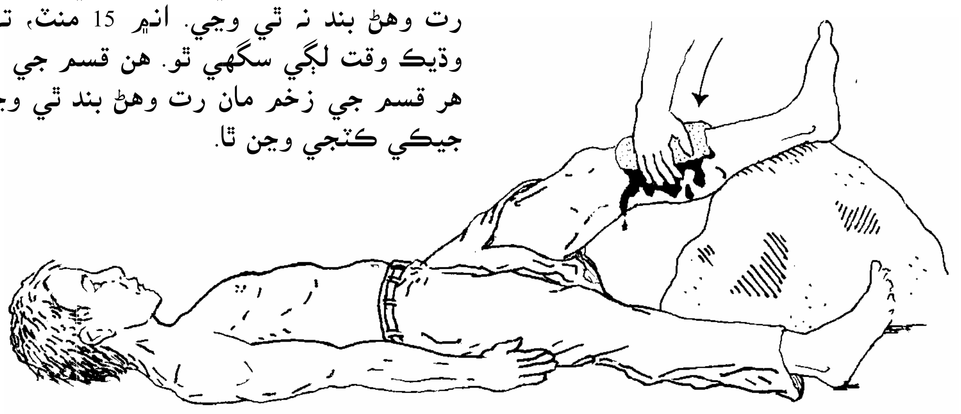
- چمڙي خشڪ، ڳاڙهي ۽ گرم هجڻ
- تيز بخار
- اهڙو فرد سخت بيمار يا بيهوش ٿي وڃي ٿو.

تڏ سبب پيدا ٿيندڙ هنگامي حالتن لاءِ ڏسو ص. 408 ۽ 409.

How to control bleeding from a wound – ڪنهن ڏڪ مان وهندڙ رت کي ڪيئن بند ڪجي

1. ڏڪيل حصي کي مٿي ڪري ڇڏجي.

2. ڪنهن صاف ٿلهي ڪپڙي سان (ڪپڙو نه هجي ته پنهنجن هٿن سان) سنئون سڌو ڏڪ واري هنڌ تي دٻاءُ لڳائجي. دٻاءُ تيستائين برقرار رکجي جيستائين رت وهڻ بند نه ٿي وڃي. انهي 15 منٽ، ته ورلي هڪ ڪلاڪ يا ان کان به وڌيڪ وقت لڳي سگهي ٿو. هن قسم جي سنئين سڌي دٻاءَ لڳائڻ سان تقريباً هر قسم جي زخم مان رت وهڻ بند ٿي وڃي ٿي ته ورلي انهن حصن جي به جيڪي ڪٽجي وڃن ٿا.



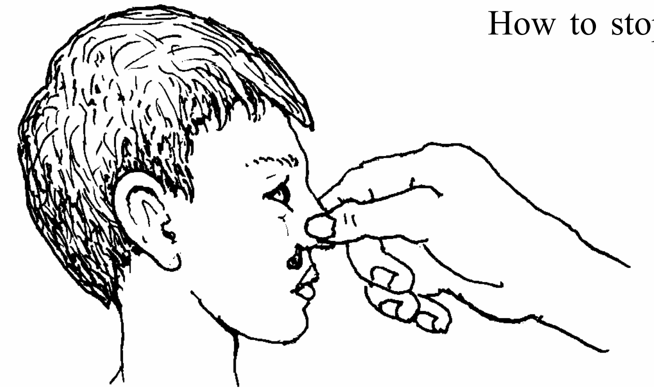
ورلي، اهڙي هنڌ تي سنئين سڌي دٻاءَ لڳائڻ سان به رت بند ٿي نه ٿي سگهي. خاص طور تي جڏهن، زخم گهڻو وڏو هجي يا جڏهن ٻانهن يا ٽنگ ڪٽجي پيئي هجي. اهڙيءَ صورتحال ۾ جڏهن ان فرد جي زندگي رت جي ضايع ٿيڻ سبب ختم ٿيڻ واري هجي تڏهن هينيون ڳالهيون ڪرڻ گهرجن:

- زخم تي دٻاءُ برقرار رکجي.
- جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي، وڍيل حصي کي باقي جسم کان وڌ ۾ وڌ مٿي رکجي.
- جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي ٽنگ يا ٻانهن کي زخم جي وڌ ۾ وڌ ويجهو - جسم ۽ ڏڪ وچ ۾ ڪجهه ٻڌي ڇڏجي. ٻڌڻ لاءِ ڪا ڪاني وغيره استعمال ڪري رڳو ايتري پيڪوڙجي جيئن رت بند ٿي سگهي.
- ٻڌڻ لاءِ ڪو ته ٿيل ڪپڙو يا موڪرو پٽو استعمال ڪجي، نه ڪا سنهي ڏوري، تار يا رسي وغيره.

احتياط

- صرف متاثر ٽنگ يا ٻانهن کي ٻڌجي، بشرطيڪ رت ايتري گهڻي ضايع ٿيندي هجي جو اها زخم تي سنئين سڌي دٻاءَ لڳائڻ سان بند ڪري نه سگهجي.
- هر اڌ ڪلاڪ ڪانپوءِ ٿورڙي دير لاءِ اهڙي ٻڌ ڍلي ڪري ڏسجي ته ڇا اجا به ٻڌڻ جي ضرورت آهي ته ساڳئي وقت، ان حصي ڏانهن رت جي گردش به ٿي سگهندي. گهڻي وقت تائين ٻڌي ڇڏڻ سان اها ٽنگ يا ٻانهن کي اهڙو دائمي نقصان پهچائي سگهي ٿي جو پوءِ اها ڪٽرائڻي پئجي وڃي ٿي.
- رت بند ڪرڻ لاءِ ڪنهن به صورت ۾ مٽي، گاسليٽ، چونو يا ڪافي وغيره استعمال ڪرڻ نه گهرجي.
- جيڪڏهن رت گهڻي وهندي يا زخم سنگين هجي ته پير مٿي ۽ منڍي هيٺ ڪري ڇڏجي، ته جيئن اهڙي فرد کي سڪتي ۾ وڃڻ کان بچائي سگهجي (ڏسو ص. 77).

How to stop nosebleeds – نڪ هير ڪيئن بند ڪجي



1. سڪون سان ويهي رهجي.

2. تمام آهستي سڙڪي لعاب ۽ رت ڪڍي ڇڏجي.

3. نڪ کي 10 منٽن تائين يا تيستائين زور سان بند رکجي جيستائين نڪ هير بند نه ٿي وڃي.

جيڪڏهن ائين ڪرڻ سان به نڪ هير بند ٿي نه سگهي ته پوءِ . . .

ڪپهه جي پهي سان ناس کي اهڙيءَ طرح بند ڪجي جيئن پهي جو ڪجهه حصو ناس کان ٻاهر به هجي. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته پهي کي اڳ۾، هائڊروجن پر آڪسائيڊ، وئزلين، ڪارڊن ڪئڪٽس (cordon cactus) جي رس (ص. 13) يا لڊوڪئن مليل اپينيفرين (ص. 381) سان آلو ڪجي.

پوءِ نڪ کي وري آڱرين رستي زور سان بند ڪجي. ائين ڏهن منٽن کان مٿي نه ڪجي. متو پوئٽي به نه ورائجي.

نڪ هير بند ٿي وڃڻ کانپوءِ به ڪپهه کي ڪجهه ڪلاڪن تائين رهڻ ڏجي، پوءِ خبرداريءَ سان ڪڍي ڇڏجي.

ممڪن آهي ته پوڙهن ماڻهن ۾ خاص طور تي اهڙي نڪ هير، نڪ جي پوئين حصي مان ٿيندي هجي ۽ اها نڪ بند ڪرڻ سان به بند نه ٿي سگهندي هجي. اهڙيءَ حالت ۾ اهڙي فرد کي ڏندن وچ۾ ڪو ٻوچ يا اهڙي ڪا بي شئي ڏئي، ڪنڌ اڳتي جهڪائي، سانت سان ويهاري ڇڏجي ۽ کيس تيستائين ڪجهه به ڳهڻ جي ڪوشش ڪرڻ نه گهرجي جيستائين نڪ هير بند نه ٿي وڃي (ٻوچ سبب هو ڪجهه به ڳهي نه سگهندو، جنهن سبب رت کي ڄمڻ جو موقعو ملندو).

احتياط:

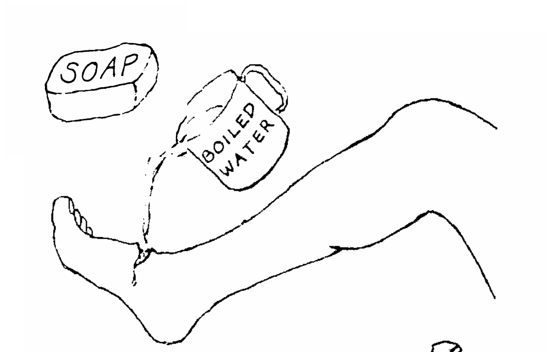
جيڪڏهن ڪنهن فرد کي هر هر نڪ هير ٿيندي هجي ته کيس روزانو، ٻه دفعا ناسن ۾ ويزلين جو مک ڏيڻ گهرجي. يا ناسن ۾ لوڻ مليل پاڻي سڙڪڻ گهرجي (ڏسو ص. 164).

موسمي، نارنگيون، ٽماٽا ۽ ٻين قسمن جا ميوا کائڻ سان نسن کي طاقت ملي ٿي جنهن سبب نڪ هير گهٽ ٿئي ٿي.

ڦٽ / وڍجي، رهڙجي پوڻ ۽ ننڍا زخم – Cuts, Scrapes and small wounds

انفيڪشن ٿيڻ کان بچڻ ۽ زخم جي ڇٽڻ لاءِ سڀ کان اول ۽ اهم ڳالھ ڦٽ کي صاف رکڻ آهي.

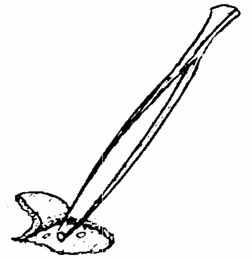
زخم جو علاج ڪرڻ . . .



سڀ کان اڳم، صابڻ ۽ پاڻيءَ سان پنهنجا هٿ چڱيءَ طرح مَلي صاف ڪيو.

پوءِ زخم جي چوگرد واري چمڙيءَ کي صاف ۽ اوٻاريل ٺاريل پاڻيءَ سان صاف ڪيو.

هاڻ، زخم کي ٺريل اوٻاريل پاڻيءَ سان چڱيءَ طرح ڌوئي صاف ڪريو (صابڻ سان، جيڪڏهن زخم ۾ گهڻي مٽي آهي ڇاڪاڻ تہ، صابڻ صفائي ۾ مدد ڪري ٿو، جڏهن تہ ماس کي نقصان پهچائي سگهي ٿو).



صفائي دوران، ڌيان سان سڄي مٽي وغيره ڪڍي زخم کي صاف ڪجي. چمڙيءَ جا ڪي حصا لڙڪندا هجن تہ اهي بہ مٽي ڪري انهن جي هيٺان صفائي ڪجي.

مٽيءَ جا ذرڙا ڪڍڻ ۽ صاف ڪرڻ لاءِ ڪا صاف ستري چُوٽ، صاف ڪپڙو يا پٽي بہ استعمال ڪري سگهجي ٿي. اهڙين شين کي استعمال ڪرڻ کان اڳم پاڻيءَ ۾ اوٻاري صاف ڪجي، تہ جيئن اهي جيوڙن کان پاڪ صاف ٿي وڃن.

جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي تہ سرنج رستي يا سڪشن بلب رستي زخم کي اوٻاري ٺڌي ڪيل پاڻيءَ جي پچڪاري هڻي صاف ڪجي.

چو تہ، جيڪڏهن مٽيءَ جي ڪا بہ ذري زخم ۾ رهجي ويئي تہ اها انفيڪشن / پڪريز ڪري وجهندي.

زخم صاف ڪرڻ کانپوءِ ان جي مٿان صاف پٽي يا ڪپڙي جو ٽڪر رکي ڇڏجي. اهڙو ڪپڙو ايترو هلڪو هجي جيئن منجهائنس ڦٽ کي هوا لڳي سگهي ۽ ان جي ڇٽڻ ۾ مددگار ٿئي. روزانو پٽي/ ڪپڙو تبديل ڪبو رهجي ۽ انفيڪشنن جي نشانين پيدا ٿيڻ کان بہ هوشيار رهجي (ڏسو ص. 88).

ڪنهن بہ صورت ۾ جانور جو ڇيڻو/ لڌ يا انساني ڪرفتي ڦٽ تي نہ هڻجي، جو اهي خطرناڪ قسم جو انفيڪشن جهڙوڪ ٽيٽنس پيدا ڪري سگهن ٿا.

الڪوهل، ٽنڪچر آف آيوڊين يا مرٿيولئٽ بہ سنئين سڌي ڦٽ تي نہ هڻڻ گهرجي جو انهن سان ماس کي نقصان پهچي ۽ ڇٽڻ جو عمل ڍلو ٿي وڃي ٿو.

وڏا زخم: Large cuts: How to close them – ڪيئن بند ڪجن

هڪ اهڙو تازو ڦٽ/ زخم جيڪو صاف هجي، جلد ڇٽي وجي ٿو. بشرطيڪ توهان ان جا ڪنارا ملائي ڇڏيو، ته جيئن هڪ ٻئي جي ويجهو هجن.

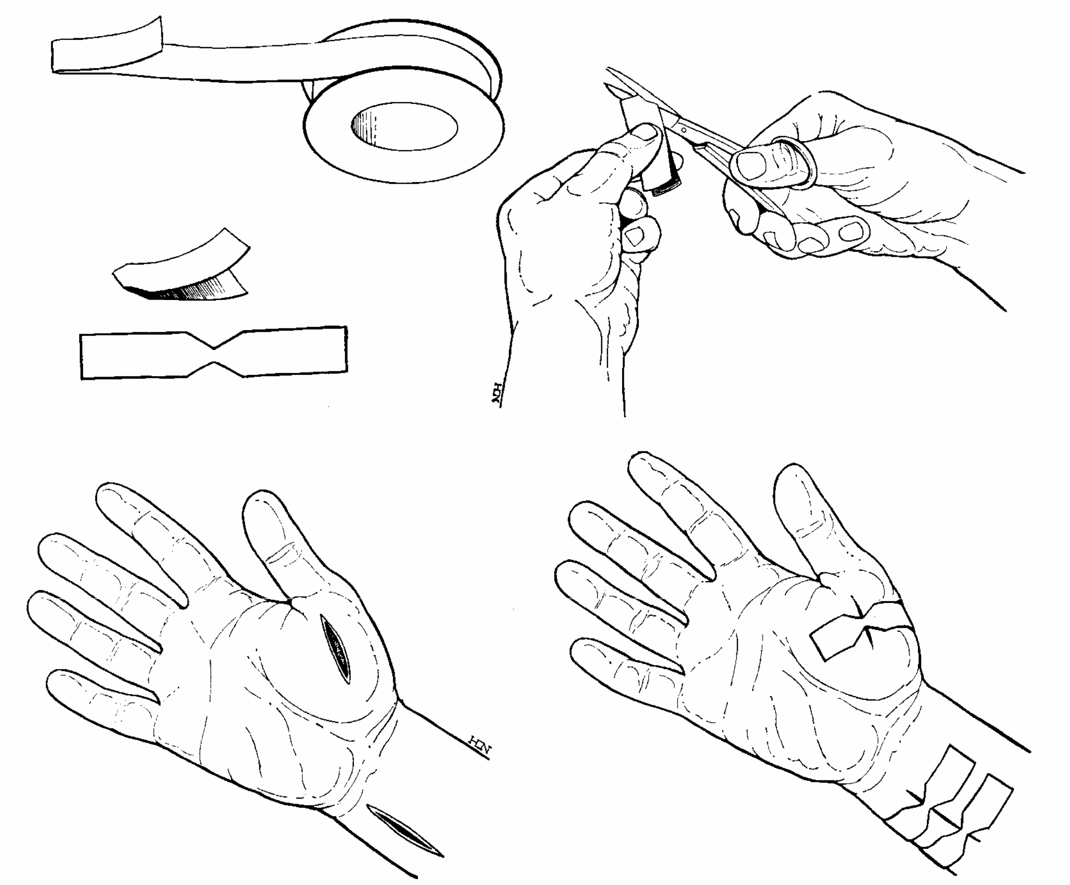
ڪنهن به اونهي ڦٽ کي تڏهن بند ڪجي جڏهن هيٺيون سڀ ڳالهيون صحيح هجن:

- زخم کي 12 ڪلاڪن کان وڌيڪ وقت نه ٿيو هجي
- زخم بلڪل صاف هجي ۽
- هيلٿ ورڪر ملي نه سگهڻ سبب هو اهو ساڳئي ڏينهن تي بند ڪري نه سگهجي

اهڙي زخم کي بند ڪرڻ کان اڳ۾ اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ سان چڱيءَ طرح سان ڌوئي صاف ڪجي. (زخم گندو هجي ته صابڻ استعمال ڪجي). ممڪن ٿي سگهي ته سرنج رستي پاڻيءَ جي پچڪاري هٽي صاف ڪجي. اهو به يقين ڪجي ته مٽي/ گند يا صابڻ به زخم مان بلڪل صاف ٿي وڃن.

اهڙي زخم کي بند ڪرڻ جا به طريقا آهن:

ڪنهن چنبڙندڙ ٽيپ جون بٽر فلاءِ/ پوپٽ جهڙيون پٽيون ٺاهڻ

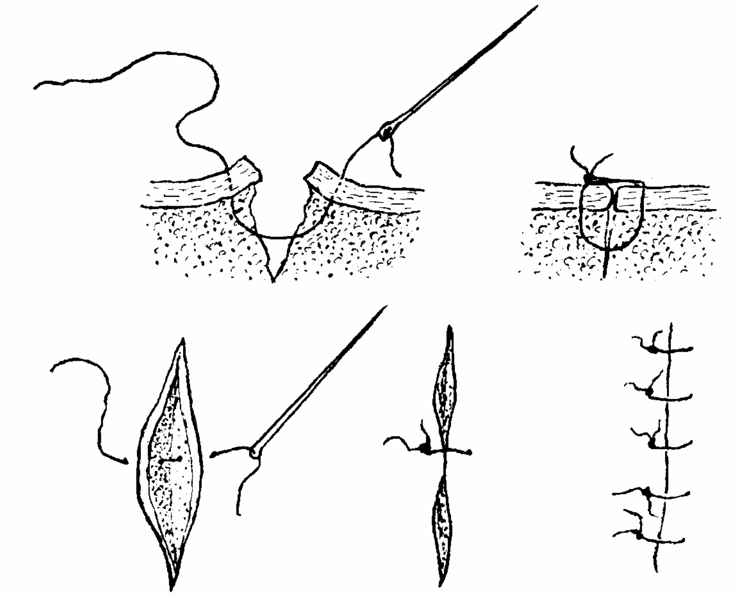


ڌاڳي يا سڳي سان سبڻ/ ٽاڪا هڻڻ – Stitches or sutures with thread

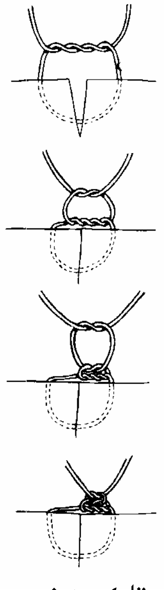
زخم کي سبڻ جي ضرورت تہ ناهي، ان لاءِ ڏسجي تہ، چمڙيءَ جا چيڙا پاڻهِ سولائيءَ سان ملي سگهن ٿا يا نہ. جيڪڏهن ملي سگهن ٿا تہ اهڙي زخم کي سبڻ جي ضرورت نہ ٿي پوي.

زخم کي سبڻ لاءِ:

- سبڻ لاءِ استعمال ۾ ايندڙ سئي ۽ سڳي (نيلون يا ريشمي هجي تہ بهتر) کي 20 منٽن تائين پاڻيءَ ۾ اوٻاريو.
- زخم کي اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ سان ائين ڌوئي صاف ڪيو جيئن مٿي بيان ڪيو ويو آهي.
- پنهنجا هٿ اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ ۽ صابڻ سان مَلي صاف ڪريو.
- هيٺ ڏنل طريقي سان زخم سبڻ شروع ڪريو:



ستيءَ طرح سان ڳنڍ ڪيئن ڏجي:



پهريون ٽاڪو زخم جي وچ ۾ ڏئي ان جا پاسا ملائي ڳنڍ ويجهي ڏئي ڇڏجي (1 ۽ 2).

جيڪڏهن چمڙي سخت هجي تہ سئيءَ کي ڪنهن اهڙيءَ ڇُوٽ سان ڇڪيو جيڪا اوٻاري ويئي هجي.

پوءِ وڌيڪ ايترا ٽاڪا هڻو تہ جيئن سڄو زخم بند ٿي وڃي (3).

ٽاڪن کي 5 کان 14 ڏينهن تائين ڇڏي ڏيو. (منهن وارا 5 ڏينهن، جسم وارا 10 ڏينهن ۽ هٿ ۽ پيرن وارا 14 ڏينهن). ان کانپوءِ ٽاڪا ڪڍي ڇڏيو: ڳنڍ جي هڪ پاسي کان ٽاڪو ڪٽي، ڳنڍ کي تيستائين ڇڪيندا رهو جيستائين سڄو ٽاڪو نڪري نہ اچي.

احتياط: رڳو اهي زخم سبجن جيڪي بلڪل صاف ۽ 12 ڪلاڪن کان گهٽ پراڻا هجن. پراڻا، گندا يا خراب ٿي ويل زخم کليل ڇڏي ڏجن. ماڻهن، ڪتن ۽ ٻين جانورن جي چڪن سبب ٿيندڙ زخم بہ کليل ڇڏي ڏجن. اهڙن زخمن کي بند ڪرڻ سان خطرناڪ انفيڪشن ٿي سگهن ٿا.

جيڪڏهن سبيل زخم ۾ ڪنهن بہ قسم جي انفيڪشن ٿيڻ جي نشاني ظاهر ٿئي تہ زخم کولي ڇڏجي (ڏسو ص. 88).

Bandages – پٽيون

پٽين جي استعمال ڪرڻ جو مقصد، ڦٽن کي صاف رکڻ آهي. تنهنڪري هميشه زخمن کي ڍڪڻ لاءِ پٽيون يا اهڙيون ليڙيون استعمال ڪجن جيڪي بلڪل صاف هجن. پٽين لاءِ استعمال ۾ ايندڙ ڪپڙا ڌوئي استري ڪري يا اس ۾ اهڙي هنڌ سڪائڻ گهرجن جيڪو صاف ۽ مٽيءَ وغيره کان آجو هجي.

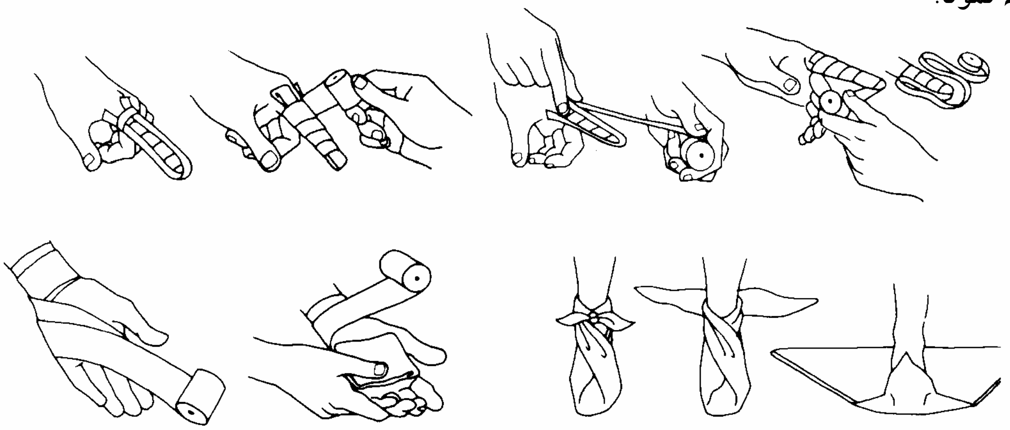
اڳ ۾ پڪ ڪجي ته ڦٽ صاف ڪيو ويو آهي، جيئن ص. 84 تي ڏيکاريو ويو آهي. ممڪن ٿي سگهي ته، زخم کي پٽي ٻڌڻ کان اڳ۾ مٿس ڪا اسٽرلائيز ٿهي رکي ڇڏجي. عام طور تي اهڙيون ٿهيون سيل ٿيل لفافن ۾، دوائن جي دڪانن تان ملي سگهن ٿيون.

يا اهڙي اسٽرلائيز ٿهي يا ڪپڙو پاڻ به تيار ڪري سگهجي ٿو. ان لاءِ اهڙي ڪپڙي کي هڪ ٿلهي پني ۾ ويڙهي، ٽيپ سان بند ڪري اوون ۾ 20 منٽن لاءِ گرم ڪجي. اوون ۾ ڪپڙي جي هيٺيان فراءِ پان ۾ پاڻي وجهي رکڻ سان اهڙو ڪپڙو سڙي به نه سگهندو.

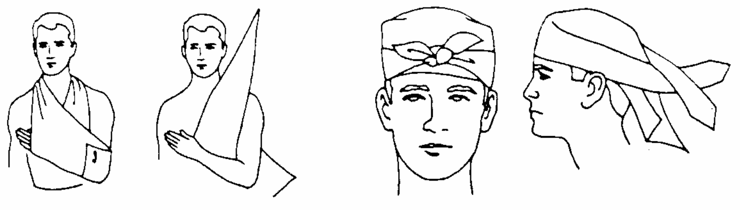
ڪنهن گنديءَ يا گِهميل پٽيءَ ٻڌڻ بجاءِ بهتر اهو آهي ته پٽي ئي نه ٻڌجي.

جيڪڏهن پٽي آلي ٿي يا مٽي لڳي ويئي هجيس ته اها لاهي، زخم کي نئين سر ڌوئي صاف ڪري نئين صاف پٽي ٻڌي ڇڏجي، ائين روزانو پٽي مٽائبي رهجي.

پٽين جا ڪجھ نمونا:



نوٽ: ٻارن لاءِ بهتر سمجهيو وڃي ٿو ته سندن ڪنهن هڪ آڱر کي پٽي ٻڌڻ بجاءِ سڄي هٿ يا پير کي پٽي ٻڌي ڇڏجي، جو اهڙي پٽي سولائي سان لهي نه ٿي سگهي.



احتياط:

ٻانهن يا ٽنگ تي پٽي ايتري سختيءَ سان نه ٻڌجي جو ان سبب رت جي وهڪ ئي بند ٿي وڃي.

ڪيترين ننڍڙين رهڙن ۽ چيرن لاءِ پٽين ٻڌڻ جي ضرورت نه ٿي پوي. انهن کي جيڪڏهن پاڻيءَ ۽ صابڻ سان ڌوئي (هوا ۾) کليل ڇڏي ڏجي ته سنيءَ طرح سان ڇٽي وڃن ٿا. جڏهن ته وڌيڪ اهم ڳالهه انهن کي **صاف رکڻ** آهي.

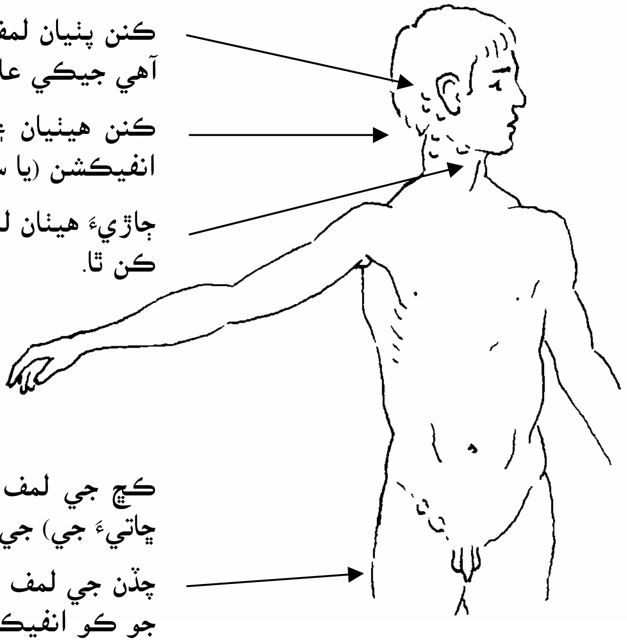
خراب ٿي ويل ڦٽن (Infected wounds) جي سڃاڻپ ۽ علاج ڪيئن ڪجي

ڪو به ڦٽ تڏهن خراب ٿي ويل سمجهڻ گهرجي جڏهن اهو:

- **ڳاڙهو، سڄيل، گرم ۽ تڪليف ڏيندڙ ٿي پيو هجي**
- منجهس **پونء** هجي
- يا منجهانئس بدبوء اچڻ لڳي

اهڙو انفيڪشن تڏهن جسم جي ٻين حصن ڏانهن وڌڻ لڳي ٿو، جڏهن:

- **بخار** ڪري وجهي
- **زخم مٿان ڳاڙهي ليڪ** ظاهر ٿيندي هجي
- يا جيڪڏهن لمف غدود سڄي ۽ ڏکڻا ٿي پون. لمف غدودن کي عام طور تي 'ڳنڙون' يا 'غدود' (glands) سڏجي ٿو، جيڪي بيمارين جي جيوڙن لاء ننڍڙين ڪوڙڪين جيان ٿين ٿا. جڏهن اهي متاثر ٿين ٿا تڏهن چمڙيء هيٺان ننڍڙين ڳوڙهين جي صورت ۾ ظاهر ٿي پون ٿا.



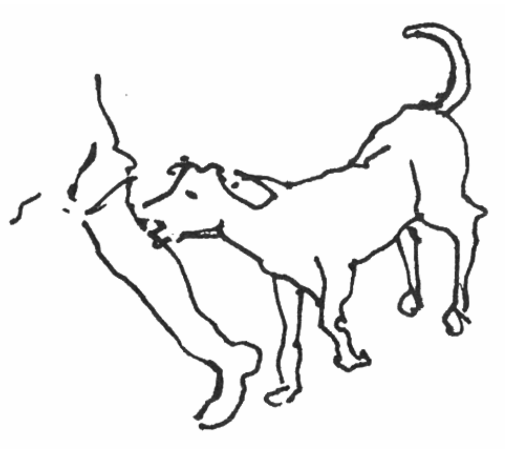
خراب ٿي ويل ڦٽن جو علاج

- ♦ خراب ٿي ويل ڦٽن تي روزانو، 4 دفعا 20 منٽن تائين گرم پٽيون رکجن. يا اهڙو هٿ يا پير جنهن تي ڦٽ هجي گرم پاڻيء جي ٻاٽليء ۾ وجهي ڇڏجي.
- ♦ متاثر حصي کي آرام ڏجي ۽ ڪجهه مٿيرو ڪري رکجي (دل جي سطح کان مٿي).
- ♦ جيڪڏهن اهڙو انفيڪشن شديد هجي يا جڏهن اهڙي فرد کي ٽيٽنس جي وئڪسين نه لڳل هجي تڏهن ڪا انٽي بايوٽڪ، جهڙوڪ پينسلين وغيره، استعمال ڪرڻ گهرجي (ڏسو ص. 351، 352).

احتياط: جيڪڏهن زخم مان بدبوء ايندي، ناسي يا خاڪي پاڻيٺ وهندي هجي يا ان جي چوگرد واري چمڙي ڪاري ٿي ويئي هجي ۽ منجهس ڦوڪڻا پيدا ٿيا هجن ته اها گئنگرين ٿي سگهي ٿي. ان لاء جيترو جلد ٿي سگهي طبي مدد حاصل ڪجي. تيستائين گئنگرين لاء ص. 213 تي ڏنل هدايتن تي عمل ڪجي.

زخم / ڦٽ جيڪي ممڪن آهن تہ خطرناڪ حد تائين پڪريزي تي ويا هجن.

گھڻو ممڪن آهي تہ هيٺين قسمن جا زخم خطرناڪ حد تائين خراب ٿي وڃن:



- گندا يا اهڙا زخم جيڪي ڪنين ۽ گندين شين سبب ٿيا هجن
- ڦاٽل ۽ اهڙا گهرا زخم جن مان گھڻي رت نہ ٿي وهي
- اهڙا زخم جيڪي جانورن جي وڄاڻن ۽ واڙن ۾ ٿيا هجن
- اهڙا وڏا زخم جيڪي چٿجي ويا يا رڦجڻ (bruises) سبب ٿيا هجن.
- اهڙا زخم جيڪي خاص طور تي ڪتي، مرونءَ ۽ ماڻهوءَ جي چڪڻ سبب ٿيا هجن.
- گولين ۽ ڇُرن سبب ٿيندڙ زخم

هن قسم جي 'گھڻ خطرناڪ' زخمن لاءِ خاص احتياط

1. اهڙي زخم کي اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ ۽ صابڻ سان چڱيءَ طرح سان ڌوئي صاف ڪرڻ. **منجهائنس مٽي، ڄميل رت ۽ مردار يا خراب طرح سان تباهہ ٿيل ماس ڌريون ڪڍڻ**. گند ڪڍڻ لاءِ سرنج يا سڪشن بلب رستي پاڻيءَ جي پچڪاري هڻي صاف ڪرڻ.

2. جيڪڏهن اهڙو زخم گھڻو اونهو آهي، چڪ آهي يا امڪان آهي تہ منجهس اجا مٽي/گند وغيره موجود ٿي سگھي ٿو تہ اهڙين حالتن ۾ ائنٽي بايوٽڪ دوا، بهتر آهي تہ پينسلين استعمال ڪجي. جيڪڏهن پينسلين ملي نہ سگھي تہ ائمپيسلين، ارٿرومائيسن، ٽيٽراسائيڪلين، ڪو - ٽرائيموڪسازول يا ڪا بہ سلفا استعمال ڪجي. انهن جي وزن لاءِ ڏسو ساوا صفحا.

3. هن قسم جي زخمن کي ڪڏهن بہ سبڻ يا ٻتر فلاءِ پٽين سان بند ڪرڻ **نہ** گھرجي. **اهڙا زخم کليل ڇڏجن**. جيڪڏهن اهي گھڻا وڏا آهن تہ ڪو بہ ماهر هيلٿ ورڪر يا ڪو ڊاڪٽر اهي پوءِ بہ سبي بند ڪري سگھي ٿو.

جن فردن کي ٽيٽنس جي وئڪسين ٿيل ناهي، تن کي اهڙن زخمن سبب موتمار ٽيٽنس ٿيڻ جو گھڻو خطرو رهي ٿو. تنهنڪري اهڙو خطرو گھٽائڻ لاءِ جنهن فرد کي ٽيٽنس جي وئڪسين ٿيل ناهي، هن قسم جي زخم ٿيڻ ڪانپوءِ هڪدم پينسلين يا ائمپيسلين استعمال ڪرڻ گھرجي. پوءِ پلي تہ اهڙو زخم ننڍڙو ڇو نہ هجي.

جيڪڏهن اهڙو زخم گھڻو سنگين آهي ۽ اهڙي فرد جي ٽيٽنس جي وئڪسين بہ ٿيل ناهي تہ ڪيس هڪ هفتي يا ڏيڪ عرصي تائين پينسلين يا ائمپيسلين جا وڏا وزن وٺڻ گھرجن. ٽيٽنس جي ائنٽي ٽاڪسن (ص. 389) بہ هڻائڻ گھرجي. جيڪڏهن اهڙي ائنٽي ٽاڪسن گھوڙي جي سيرم جي ٺهيل آهي تہ ان لاءِ لازماً احتياط وٺڻ گھرجن، جيڪي ص. 70 تي ڏنا ويا آهن.

بندوق، چاقو جا ۽ اهڙا ٻيا تيندڙ سنگين زخم

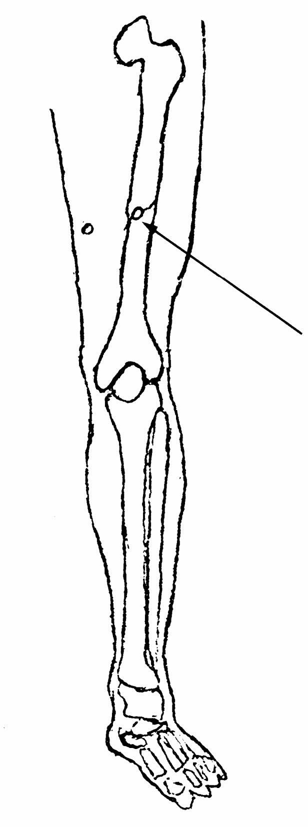
انفيڪشن ٿيڻ جو خطرو: بندوق يا چاقوءَ جي گهري زخم سبب، خطرناڪ قسم جي انفيڪشن ٿيڻ جو وڏو خطرو رهي ٿو. ان جي احتياط طور، ڪا ائنٽي بايوٽڪ، بهتر آهي تہ پينسلين (ص. 351) يا ائمپيسلين (ص. 353) هڪدم استعمال ڪرڻ شروع ڪجي.

جن فردن کي ٽيٽنس جي وئڪسين ٿيل نہ هجي تن کي ممڪن ٿي سگهي تہ ائنٽي ٽاڪسن جي انجيڪشن (ص. 389) ۽ وئڪسين ڏجي.

ممڪن ٿي سگهي تہ طبي مدد حاصل ڪجي.

ٻانهن يا ٽنگن ۾ گولين جا زخم

- جيڪڏهن اهڙي زخم مان گهڻي رت وهندي هجي تہ اها ائين بند ڪرائڻ جي ڪوشش ڪجي، جيئن صفحي 82 تي ڏيکاريل آهي.
- جيڪڏهن رت هير گهڻي گنڀير ناهي تہ زخم مان ٿورڙي وقت لاءِ رت وهڻ ڏيو، ان سان زخم صاف ٿي ويندو.
- زخم کي اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ سان ڌوئي صاف ڪري، صاف پٽي ويڙهي ڇڏيو. بندوق جي ڏڪ جي حالت ۾ زخم جو رگو ٻاهريون حصو (مٿاڇرو) ڌوئجي. عام طور تي اهو ئي بهتر سمجهيو وڃي ٿو تہ، اهڙي زخم جي سوراخ کي کوٽڻ يا ڦولهڻ جي ڪوشش نہ ڪجي.
- ائنٽي بايوٽڪ دوائون ڏجن.

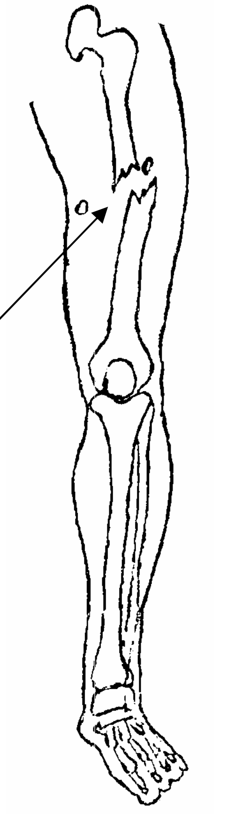


احتياط:

جڏهن هڏي ۾ گوليءَ لڳڻ جو امڪان هجي تڏهن ممڪن آهي تہ هڏو ڀڄي پيو هجي.

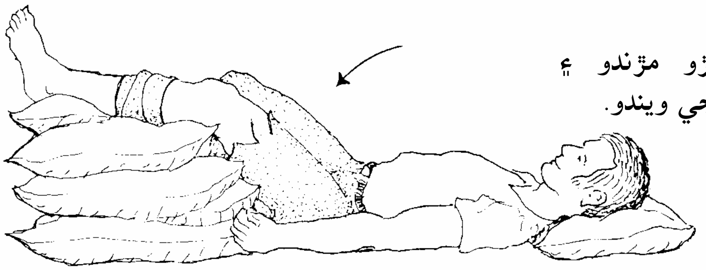
ڏڪيل ٽنگ تي وزن رکڻ يا استعمال ڪرڻ سان (مثال طور تي بيهڻ) هڏي کي وڌيڪ سنگين نقصان ٿي سگهي ٿو، جيئن هتي ڏيکاريل آهي.

جيڪڏهن هڏي جي ڀڄي پوڻ جو شڪ هجي تہ ٽنگ کي چيٽرين ۾ ٻڌي ڪيترن هفتن تائين آرام ڏجي.

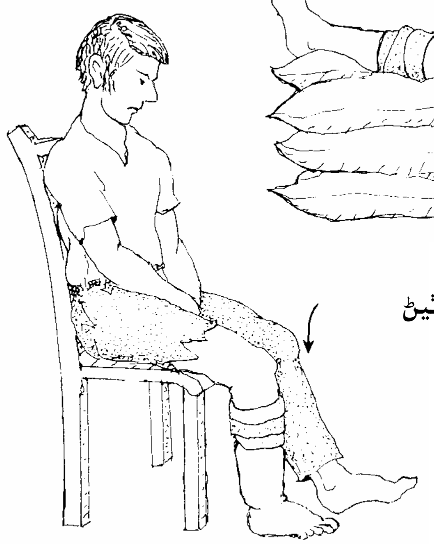


جيڪڏهن زخم سنگين هجي تہ اهڙو ڏڪيل حصو دل جي سطح کان ڪجھ مٿيرو ڪري ڇڏجي ۽ ڏڪيءَ کي چرڻ پرڻ بلڪل نہ ڏجي.

ها



ائين ڪرڻ سان زخم تڪڙو مڙندو ۽ انفيڪشن ٿيڻ جو امڪان گھٽجي ويندو.

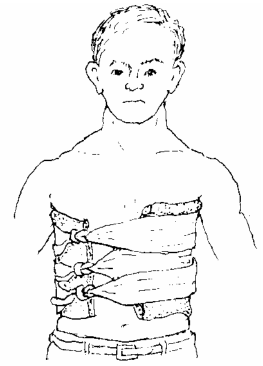


ڏڪيل ٽنگ سان گھمڻ يا اهڙي ٽنگ لڙڪائي ويهڻ سان زخم دير سان ڇٽندو تہ انفيڪشن ٿيڻ جو بہ وڏيڪ امڪان رهندو.

نہ

بندوق جي ڏڪ يا اهڙي ڪنهن بہ سنگين زخم واري ٻانهن کي هن قسم جي پٽيءَ جي سهائتا ڏجي.

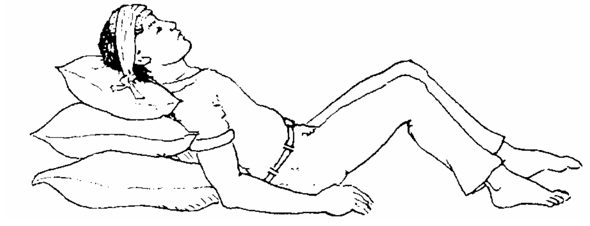
ڇاتيءَ جا گھرا زخم



ڇاتيءَ جا زخم انتهائي خطرناڪ ثابت ٿي سگھن ٿا، تنهنڪري هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي.

- جيڪڏهن اهڙو زخم ڦڦڙن تائين ٿيو هجي ۽ ڏڪي جي ساهہ کڻڻ سان هوا زخم مان اندر ايندي هجي تہ اهڙي سوراخ کي هڪدم بند ڪري ڇڏجي تہ جيئن منجهانئس هوا داخل ٿي نہ سگھي. ان لاءِ ڪنهن بہ صاف پٽيءَ يا گاز پيڊ تي وئزلين يا بناسپتي تيل مکي، اها سوراخ مٿان سختيءَ سان ائين ٻڌي ڇڏجي جيئن هتي ڏيکاريل آهي (**احتياط:** جيڪڏهن سختيءَ سان ٻڌڻ سبب ساهہ کڻڻ ۾ وڏيڪ تڪليف محسوس ٿئي تہ اها ڍلي ڪري يا لاهي ڇڏجي).
- ڏڪيءَ کي اهڙيءَ حالت ۾ رکجي جنهن ۾ هو وڌ ۾ وڌ آرام محسوس ڪري سگھي.
- جيڪڏهن سندس سڪتي ۾ وڃڻ جون نشانيون ظاهر ٿينديون هجن تہ ان جو مناسب علاج ڪجي (ڏسو ص. 77).
- ڪيس ائنٽي بايوٽڪ ۽ سور گھٽائيندڙ دوائون ڏجن.

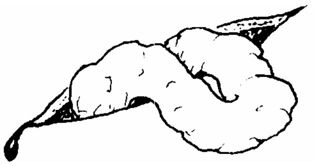
مٿي ۾ گوليءَ جا زخم



- ڏڪيءَ کي اڌ ويٺل، حالت ۾ رکجي
- زخم، ڪنهن صاف پٽِيءَ سان ڍڪي ڇڏجي.
- ائنٽي بايوٽڪ دوائون ڏجن (پينسيلن)
- طبي مدد حاصل ڪجي

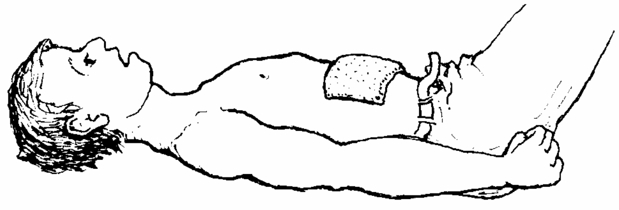
پيٽ جا گهرا / اونها زخم

ڪو بہ اهڙو زخم جيڪو پيٽ يا آنڊن تائين ٿيو هجي، خطرناڪ ٿئي ٿو. **ان لاءِ هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي.** تيستائين: زخم کي ڪنهن صاف پٽيءَ سان ڍڪي ڇڏجي.



جيڪڏهن زخم مان آنڊي جو ڪو حصو ٻاهر نڪري پيو هجي تہ ان کي ڪنهن اهڙي صاف ڪپڙي سان جيڪو اوٻاري ٺڏي ڪيل، هلڪي لوڻ جي پاڻيءَ ۾ تَر ڪيو ويو هجي، ڍڪي ڇڏجي. آنڊن کي پيٽ ۾ اندر ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪجي. اهڙو ڪپڙو هميشہ گهميل رهڻ گهرجي.

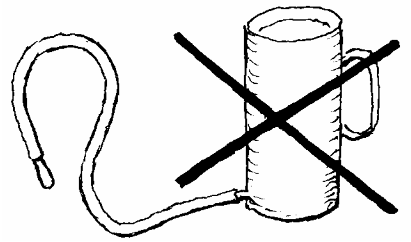
جيڪڏهن ڌڪيل سڪتي ۾ اچي ويو هجي تہ سندس پير، منديءَ جي سطح کان ڪجھ مٿيرا ڪري ڇڏجن.



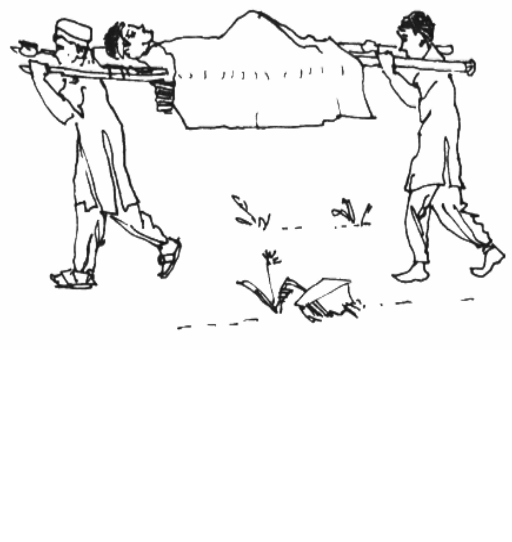
ڪيس وات رستي واپرائڻ لاءِ ڪجھ بہ نہ ڏجي: نہ کاڌو پيتو ۽ نہ ئي پاڻي. جيڪڏهن ڪيس صحت مرڪز پهچائڻ ۾ 2 ڏينهن کان وڌيڪ وقت لڳي ٿو وڃي تہ پوءِ ڍڪ ڍڪ ڪري پاڻي ڏجيس.

جيڪڏهن ڌڪي سجاڳ ۽ اجايل هجي تہ ڪيس اهڙو ڪپڙي ٽڪر چوسڻ لاءِ ڏيو جيڪو پاڻيءَ ۾ آلو ڪيو ويو هجي.

ڪيس حقنو نہ ڪرائجي: پلي تہ پيٽ ڦوڪجي ويو هجيس ۽ ڌڪي ڪيترن ڏينهن کان پيٽان نہ وينو هجي. ڇو تہ، جيڪڏهن آنڊا ڦاٽي پيا هوندا تہ حقنو يا پيٽ پچڪاري يا جلاب سندس لاءِ موت جو سبب بڻجي سگهي ٿو.



ڪيس ائنٽي بايوٽڪ جون انجيڪشنون هڻجن (هدايتن لاءِ ڏسو ايندڙ صفحو)



ڪڏهن بہ هيلٿ ورڪر جي اچڻ جو انتظار نہ ڪجي.

ڌڪيءَ کي هڪدم ويجهي ۾ ويجهي هيلٿ سينٽر يا اسپتال کڻي وڃجي، ڇو تہ سندس آپريشن ڪرڻي پوندي.

اهڙي زخم لاءِ دوائون جيڪو آنڊي تائين ٿيو هجي

(اپينڊي سائيٽس ۽ پيريٽونائيٽس لاءِ پڻ)

جيستائين توهانکي طبي مدد ملي سگهي تيستائين هينيان اپاءَ وٺو:

- هر ڇئن ڪلاڪن ڪانپوءِ، ائمپيسلين (ص. 353) جو هڪ گرام (250 م گ جا چار ائمپيول) انجيڪشن رستي هڻوس.

جيڪڏهن ائمپيسلين ملي نہ سگهي تہ:

- هڪدم پينسلين (ممڪن ٿي سگهي تہ ڪرسٽلائين ص. 353) جا 5 ملين يونٽ، ان ڪانپوءِ 1 ملين يونٽ هر 4 ڪلاڪن ڪانپوءِ انجيڪشن رستي هڻوس.

  پينسلين سان گڏ هينئين ٻن مان ڪنهن بہ هڪ دوا جي انجيڪشن بہ هڻوس:

- اسٽريپٽومائيسن (ص. 363)، 2 م ل (1 گرام) روزانو ٻہ دفعا
- ڪلورام فينيڪال (ص. 357)، 250 م گ جا ٻہ ائمپول هر 4 ڪلاڪن ڪانپوءِ

جيڪڏهن مٿيون ائنٽي بايوٽڪ دوائون انجيڪشن جي صورت ۾ ملي نہ سگهن تہ امئپيسيلين يا پينسيلين سان گڏ ڪلورام فينيڪال يا ٽيٽرا سائيڪلن تمام ٿورڙي پاڻيءَ سان کارايوس.

آنڊي جي هنگامي تڪليفن لاءِ (پيٽ جو شديد سور - Acute abdomen)

اڪيوٽ ائبڊامن مان مراد، آنڊي جي اهڙين ڪيترين اوچتين، گنڀير تڪليفن جي آهي جن لاءِ عام طور تي ترت آپريشن ڪري مريض کي بچائڻو پوي ٿو. اپينڊيسائيٽس، پيريٽونائيٽس ۽ آنڊي جو ٻنججي وڃڻ اهڙين تڪليفن جا مثال آهن. (ڏسو ايندڙ صفحا). عورتن ۾، اهڙيون تڪليفون نهائين جون سوزشي بيماريون يا ٻي جاءِ ٿيندڙ حمل آهن جيڪي اڪيوٽ ائبڊامن سڏجن ٿيون. اڪيوٽ ائبڊامن جي اصل ڪارڻ جي تيستائين خبر پئجي نہ ٿي سگهي جيستائين سرجن پيٽ کولي نٿو ڏسي.

جيڪڏهن ڪنهن فرد کي لاڳيتو پيٽ ۾ سخت سور سان گڏ الٽي بہ هجي پر دست نہ هجن تہ اهڙي حالت ۾ اڪيوٽ ائبڊامن جو شڪ ڪرڻ گهرجي.

اڪيوٽ ائبڊامن

اهڙي فرد کي اسپتال ڪٽي وڃجي جو ممڪن آهي آپريشن ڪرڻي پوي.

- اهڙو مسلسل رهندڙ سور جيڪو وقت سان گڏ بدتر ٿيندو وڃي
- قبضي ۽ الٽي
- پيٽ جو سڄيل، سخت هجڻ، جو اهڙو فرد ان کي ڇهڻ بہ نہ ڏئي
- سخت بيمار

گهٽ هاڃيڪار بيماري

اهڙي فرد جو گهر يا صحت مرڪز ۾ علاج ڪري سگهجي ٿو.

- اهڙو سور جيڪو ڇڏي وڃي ۽ وري ٿي پوي (ڳيڙيون)
- وچٽرا يا سخت دست
- ورلي ڪنهن انفيڪشن جون نشانيون ممڪن آهي تہ ليس زڪام ۽ نڙيءَ جي سوزش هجي
- ڪيس اڳ ۾ بہ اهڙو سور پوندڙ هجي
- رڳو وچٽرو بيمار

جيڪڏهن ڪنهن فرد ۾ اڪيوٽ ائبڊامن جون نشانيون پيدا ٿين تہ جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي ڪيس اسپتال پهچائجي.

ٻنجيل آنڊو يا آنڊي ۾ رڪاوٽ - Obstructed Gut

اڪيوٽ ائبڊامن واري حالت تڏهن به پيدا ٿي سگهي ٿي جڏهن ڪا شئي آنڊي جي ڪنهن حصي ۾ روڪ پيدا ڪري، ان کي بند ڪري / ٻنجي ڇڏي ٿي، جنهن سبب ڪاڏي ۽ ڪرفتي جو لنگهه بند ٿي وڃي ٿو. جنهن جا عام سبب آهن:

- رائونڊ ورمس / ڪينئن (ائسڪئرِس ص. 140) جو ڇڳي يا ڳنڍ جيان موجود هجڻ
- آنڊي جي وڪڙ جو هرنيا ۾ بند ٿي وڃڻ (ص. 177)
- آنڊي جي هڪ حصي جو، هيٺين حصي ۾ لهي پوڻ (intussusception)

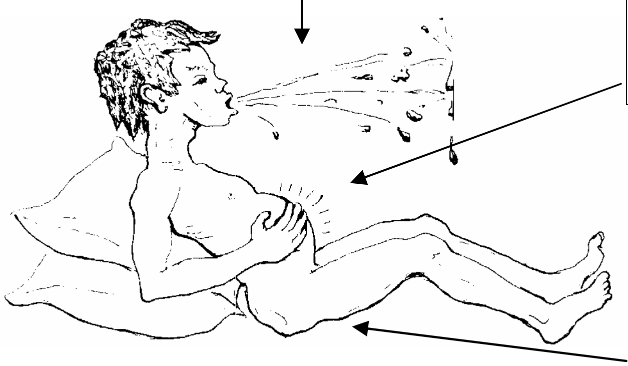
ائين تقريباً، اڪيوٽ ائبڊامن جي هر قسم/ تڪليف ۾، روڪ/ ٻنج جون ڪي نه ڪي نشانيون ظاهر ٿين ٿيون. ڇاڪاڻ ته ان سان متاثر آنڊي جي چرپر سبب تڪليف ٿئي ٿي، ان سبب ان جو چرڻ پرڻ بند ٿي وڃي ٿو.

ٻنجيل آنڊي جون نشانيون:

التيءَ جو اوچتو ۽ وڏي زور سان اچڻ! اهڙي التي هڪ ميٽر يا ان کان به وڌيڪ پري تائين وڃي ٿي. منجهس سائي پت ٿي سگهي ٿي يا ڪرفتي جهڙي بوءِ يا ان جهڙي ڏسڻ ۾ اچي ٿي.

پيٽ ۾ رهندڙ سخت سور:

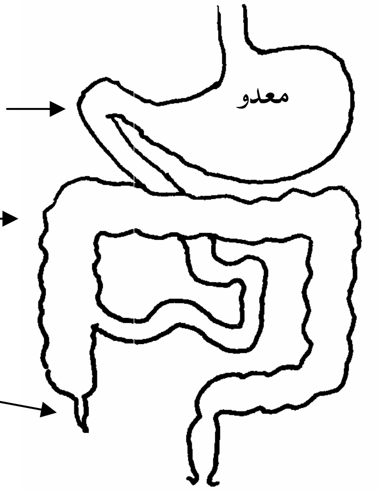
هن ٻار جو پيٽ سڄي، سخت ۽ گهٽو ڏکٽو ٿي ويو آهي، جڏهن ان کي ڇهون ٿا ته اهو وڌيڪ ڏکندڙ لڳي ٿو. ڪوشش ڪري هو پنهنجي پيٽ جو بچاءُ ڪري ۽ گوڏا ورائي ڇڏي ٿو. سندس پيٽ مان ڪنهن به قسم جو آواز به نٿو اچي (جي توهان پنهنجو ڪن سندس پيٽ تي رکندو ته ان مان گڙ گڙ جو آواز به ٻڌڻ ۾ نه ايندو.)



هن ٻار کي سدائين قبضي رهي ٿي (ڪڏهن ڪڏهن يا مڙيئي ڪو پيٽان ويهي ٿو). جيڪڏهن دست اچنس ٿا ته اهي به معمولي. ورلي، پيٽان جيڪي ڪجهه ويهي ٿو اهو رت هٽو لعابي استر.

جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي **اهڙي فرد کي ترت** اسپتال پهچائجي. سندس زندگي خطري ۾ آهي ۽ ممڪن آهي ته سندس آپريشن ڪئي وڃي.

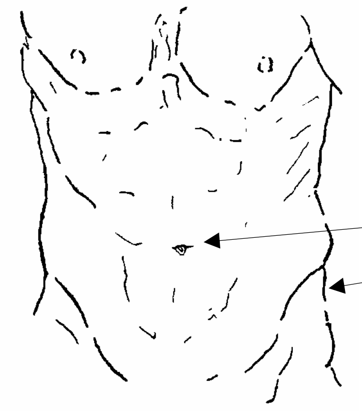
اپينڊيسائيٽس، پيريٽونائيٽس - Appendicitis, peritonitis



هن قسم جي خطرناڪ حالتن ۾ عام طور تي آپريشن ڪئي وڃي ٿي، تنهنڪري ترت طبي امداد حاصل ڪريو.

اپينڊيسائيٽس، اپينڊڪس جي سوزش آهي. اپينڊڪس آڱر جي شڪل جهڙي ڳوٿري پيٽ جي هيٺئين ساڄي پاسي تي وڏي آنڊي سان ڳنڍيل ٿئي ٿي. جڏهن ورلي، انفيڪشن سبب ڦاٽي پوي تڏهن پيريٽونائيٽس پيدا ڪري ٿي.

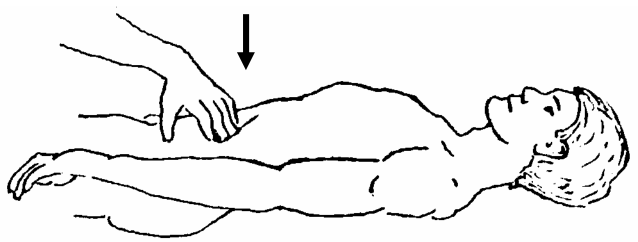
پيريٽونائيٽس، هڪ سخت ۽ سنگين قسم جو، انهن ڪولين جي استر يا ڳوٿريءَ جو انفيڪشن آهي جيڪو آنڊن کي جهليل رکي ٿو. اهڙي حالت تڏهن پيدا ٿئي ٿي جڏهن اپينڊڪس يا آنڊي جو ڪو بيو حصو ڦاٽي يا ڏري پوي ٿو.



اپينڊيسائيٽس جون نشانيون:

- اهڙي هڪ مکيه نشاني پيٽ ۾ رهنڊڙ اهو لاڳيتو سور آهي جيڪو آهستي آهستي بدتر ٿيندو وڃي ٿو.
- اهڙو سور عام طور تي دن جي چوگرد شروع ٿئي ٿو ۽ پوءِ جلد ئي هيٺئين ساڄي پاسي وڌيڪ گهري وڃي ٿو.
- ان سبب ممڪن آهي ته بک نه لڳي، الٽي، قبضي ۽ هلڪو بخار به ٿي پوي.

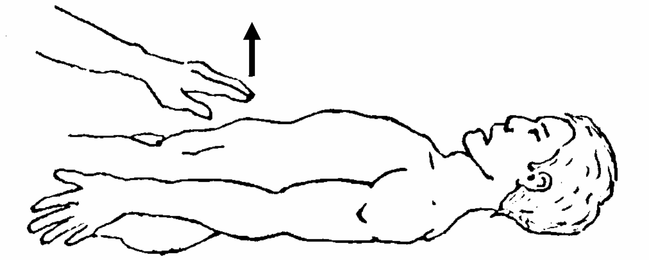
اپينڊيسائيٽس يا پيريٽونائيٽس جون ٽپاسون:



اهڙي فرد کي کنگهائڻ سان پيٽ ۾ سخت سور محسوس ٿئي ٿو.

يا کاٻي ڇڏي کان ٿورڙو مٿي پيٽ تي تيستائين آهستي آهستي زور ڏبو رهجي جيستائين هو هلڪو سور محسوس ڪري.

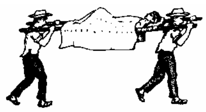
تڏهن هڪدم هٿ پري ڪري ڇڏجي.



جيڪڏهن هٿ پري ڪرڻ سان ان جي موٽ ۾ شديد سور (rebound pain) پيدا ٿئي تڏهن ممڪن آهي ته ڪيس اپينڊيسائيٽس يا پيريٽونائيٽس هجي.

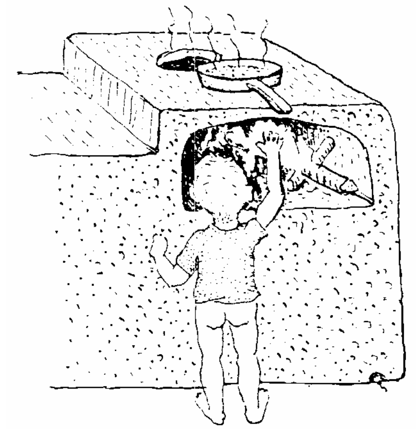
جيڪڏهن کاٻي ڇڏي مٿان اهڙو سور پيدا نٿو ٿئي ته ساڄي ٽپاس ساڄي ڇڏي مٿان ڪري ڏسو.

جڏهن محسوس ٿئي ته ڪنهن فرد کي اپينڊيسائيٽس يا پيريٽونائيٽس آهي:



- ♦ **هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي.**
- ♦ ممڪن ٿي سگهي ته ڪيس اهڙي هنڌ نيئجي جتي سندس آپريشن ٿي سگهي.
- ♦ **ڪيس وات رستي ڪا به شئي نه ڏجي** ۽ نه ئي حقنو يا ڊوش ڪجيس. جڏهن اهڙي فرد ۾ سوڪهڙي جون نشانيون پيدا ٿيڻ شروع ٿين ته ڪيس ڊڪ ڊڪ ڪري پاڻي يا نمڪول (ص. 152) جيڪو کنڊ ۽ لوڻ مان تيار ڪيو ويو هجي ڏجي. ان کانسواءِ ٻيو ڪجهه به نه.
- ♦ اهڙي فرد کي اڌ ويٺل حالت ۾ مڪمل آرام ڪرڻ گهرجي.

نوٽ: جڏهن پيريٽونائيٽس جي حالت وڌيڪ خراب ٿي ويل هجي تڏهن پيٽ، پاڻي جيان سخت ٿي وڃي ٿو ۽ پيٽ کي هلڪي ڇهڻ سان به گهڻي تڪليف محسوس ٿئي ٿي. اهڙي فرد جي زندگي خطري ۾ آهي، تنهنڪري ڪيس هڪدم اسپتال پهچائجي ۽ رستي تي اهي دوائون ڏجنس جن جو صفحي 93 جي مٿئين حصي تي ذڪر ڪيو ويو آهي.



سڙي پونڻ – Burns

بچاءُ:

احتياط ڪرڻ سان، گھڻي ڀاڱي سڙڻ کان بچي سگھجي ٿو. ٻارن لاءِ اهڙا خاص احتياط وٺڻ گھرجن:

- ♦ ننڍڙن ٻارن کي باھ جي ويجھو وڃڻ نہ ڏجي.
- ♦ بتيون ۽ ماچيس ٻارن جي پھچ کان پري رکجن.
- ♦ چلھ تي رکيل ٿانون جا هٿيا ۽ منيا پري ڪري ڇڏجن تہ جيئن ٻار انهن تائين پھچي نہ سگھن.

هلڪو سڙي پونڻ جنھن سبب ڦوڪٽا پيدا نٿا ٿين (پھرئين درجي جي سڙ)

هلڪي سڙي پونڻ جي حالت ۾، سور ۽ نقصان گھٽائڻ لاءِ اهڙو سڙيل هنڌ هڪدم ٿڌي پاڻي ۾ ٻوڙي ڇڏجي. ان جي وڌيڪ علاج جي ضرورت ناهي. سور لاءِ ائسپرين کائجي.

اها سڙ جنھن سبب ڦوڪٽا پيدا ٿي پون (ٻئي درجي جي سڙ)

ڦلوڪڻ کي نہ ڦيھجي

جيڪڏھن ڦاٽي پون تہ تمام آهستگي سان صابڻ ۽ اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ سان ڌوئي ڇڏجن. وئزلين کي اسٽرلائيز ڪرڻ لاءِ تيستائين گرم ڪيو جيستائين ٺھڪي ۽ پوءِ اها ڪنھن اسٽرلائيز پٽيءَ تي مکي سڙيل هنڌ مٿان رکي ڇڏيو.

ويزلين ملي نہ سگھي تہ سڙيل هنڌ کي کليل ڇڏي ڏيو، نہ تہ گريس ۽ نہ ئي مکڻ ڦھيوس.

تمام ضروري ٿئي ٿو تہ سڙيل هنڌ کي وڌ ۾ وڌ ممڪن حد تائين صاف رکجي، مکين، مٽي ۽ دز کان بچائجي.

جيڪڏھن انفيڪشن جون نشانيون پيدا ٿين، پونءِ، بدبوءِ، بخار يا لمف نوڊ سجي پون تہ روزانو 3 دفعا لوڻ واري پاڻي جون پٽيون رکجن (لوڻ جو هڪ وڏو چمچو هڪ لٽر پاڻي ۾). استعمال کان اڳ ۾ ٻنھي، پاڻيءَ ۽ ڪپڙي کي اوٻارجي. ڏيان سان، مردار چمڙي ۽ ماس ڪڍي ڇڏجي. اهڙي سڙيل هنڌ تي ٿورڙي ائنٽي بايوٽڪ ملم جھڙوڪ نيواسپورن (ص. 371) بہ مکي سگھجي ٿي (ص. 371). گنڀير حالتن ۾ پينسلين يا ائمپيسلين جھڙي ڪا ائنٽي بايوٽڪ بہ کائي سگھجي ٿي.

گھٽو/ گھرائپ ۾ سڙي پونڻ (ٽئين درجي جي سڙ) هن قسم جي سڙڻ سبب نہ رڳو چمڙي تباھ ٿي وڃي ٿي پر ماس يا سڙيل گوشت بہ ظاهر ٿي پوي ٿو، جيڪي ايترائي گنڀير ٿين ٿا جھڙوڪ جسم جو گھٽو حصو سڙي پونڻ. اهڙي فرد کي هڪدم صحت مرڪز پھچائجي، تيستائين سڙيل حصي کي ڪنھن بلڪل صاف ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏجي.

جيڪڏھن ڪنھن بہ سبب طبي مدد حاصل ڪرڻ ناممڪن هجي تہ سڙيل حصي جو ائين علاج ڪجي جيئن مٿي بيان ڪيو ويو آهي. جي وئزلين نہ هجي تہ سڙيل هنڌ کي کليل ۽ ڪنھن بہ ململ جي ڪپڙي سان وائڪو ڍڪي ڇڏجي تہ جيئن مکين ۽ دز وغيرہ کان بچاءُ ٿي سگھي. بلڪل صاف ڪپڙو رکجي، سڙيل هنڌن جي رت يا پاڻيٺ سبب گندو ٿي وڃي تہ نئون صاف رکجي. اهڙي فرد کي پينسلين ڏجي.

سڙيل هنڌ تي ڪنھن بہ صورت ۾ گريس، چربي، ڪل، ڪافي، جڙين ٻوٽين جا پن يا ڪرفتي وغيرہ نہ هڻجي ۽ رکجي.

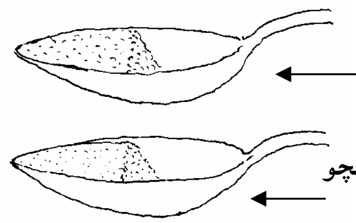
سڙيل حصي تي ماکي مکڻ سان انفيڪشن ٿيڻ کان بچاءُ ٿئي ٿو تہ ڦٽ بہ جلد ڇٽڻ شروع ڪري ٿو. سڙيل هنڌ تان آهستگيءَ سان پراڻي ماکي ڌوئي نئين ماکي مَکي ڇڏجي، ائين روزانو گھٽ ۾ گھٽ بہ دفعا ڪجي.

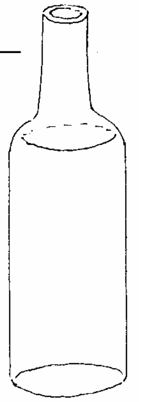
تمام خطرناڪ سڙڻ جي حالت ۾ خاص احتياط وٺڻ

هڪ اهڙو فرد جيڪو خراب طرح سان سڙي پيو هجي، سولائيءَ سان سڪتي ۾ اچي سگهي ٿو. (ڏسو ص. 77) جنهن جا گڏيل سبب سور، خوف ۽ سمنڊڙ ڦٽن رستي جسم جي پاڻيٺ جو وهي وڃڻ آهي.

اهڙي فرد کي آرام ۾ رکجي ۽ دلداري ڏجي. سور جي حالت ۾ ڪيس ائسپرين ۽ ڪوڊين ملي سگهي ته ڏجي. ڪليل ڦٽن کي هلڪي لوڻ جي پاڻيءَ سان ڌوئڻ سان به سور گهٽجي وڃي ٿو. ان لاءِ لوڻ جو هڪ ننڍو چمچو هڪ لٽر اوٻاريل ٺڌي پاڻيءَ ۾ ملائي استعمال ڪجي.

سڙيل فرد کي جهجهي پاڻيٺ پيارجي. جيڪڏهن سڙيل حصو گهڻو هجي (سندس هٿ کان ٻيڻو) ته هيٺئين طريقي سان پاڻيٺ ناهي پيارجيس.



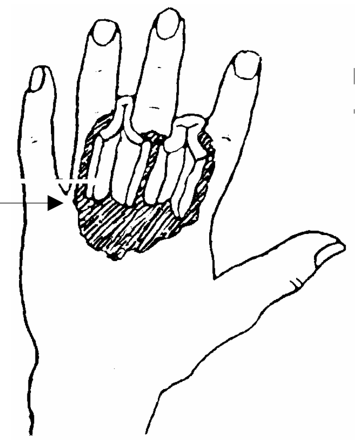


2 يا 3 وڏا چمچا کنڊ يا ماکيءَ جا به ملايوس ۽ جي ٿي سگهي ته ڪجهه نارنگيءَ يا ليمي رس به ملايوس.

سڙيل فرد اهڙي پاڻيٺ جيتري قدر پي سگهي ٿو ڪيس پيئڻ گهرجي، خاص طور تي جيستائين گهڻا پيشاب ڪرڻ شروع نٿو ڪري. گهڻي سڙيل فرد کي روزانو اهڙي پاڻيٺ جا 4 لٽر ته تمام گهڻي سڙيل کي روزانو 12 لٽر پيئڻ گهرجن.

گهڻي سڙيل فرد لاءِ اهو به ضروري ٿئي ٿو ته اهڙو کاڌو کائيندو رهي جنهن ۾ پروٽين جام هجي (ڏسو ص. 110) ڪيس ڪنهن به قسم جي کاڌي جي ڪِري ڪرڻ نه گهرجي.

سَنڌن جي چوگرد سڙي پوڻ



جڏهن ڪو فرد آڱرين وچم، ڪڇ يا اهڙي ڪنهن ٻئي سنڌ وٽان سڙي پيو هجي ته گاز پٽي تي وئزلين مکي، سڙيل متاچرن جي وچم رکي/ ڏئي ڇڏجي ته جيئن مڙندڙ/ چٽندڙ هنڌ پاڻ ۾ ملي ڳنڍجي نه سگهن. ساڳئي طرح سان روزانو ڪيترا دفعا ڦٽ مِرڻ سان گڏ آڱريون، ٻانهون ۽ ٽنگون به مڪمل طور تي سڌيون ڪيون رهجن. جيتوڻيڪ اهو هڪ تڪليف ڏيندڙ عمل ٿي سگهي ٿو پر تنهن هوندي به ائين ڪرڻ سان ڦٽن جا سخت نشان پيدا نٿا ٿين، جن سبب اڪثر هلي چرپر محدود ٿي وڃي ٿي. سڙيل هٿ جي ڇٽڻ دوران، آڱريون ڪجهه وريل حالت ۾ رکڻ گهرجن.

پڃي پيل هڏا - Fractures

جڏهن ڪو هڏو ڀڃي پيو هجي تڏهن سڀ کان اهم ڳالهه اهڙي هڏي کي هڪ هنڌ ثابت رکڻ ٿئي ٿو. ائين ڪرڻ سان هڏي کي وڏيڪ نقصان نٿو پهچي ۽ هڏو مِڙڻ لڳي ٿو.

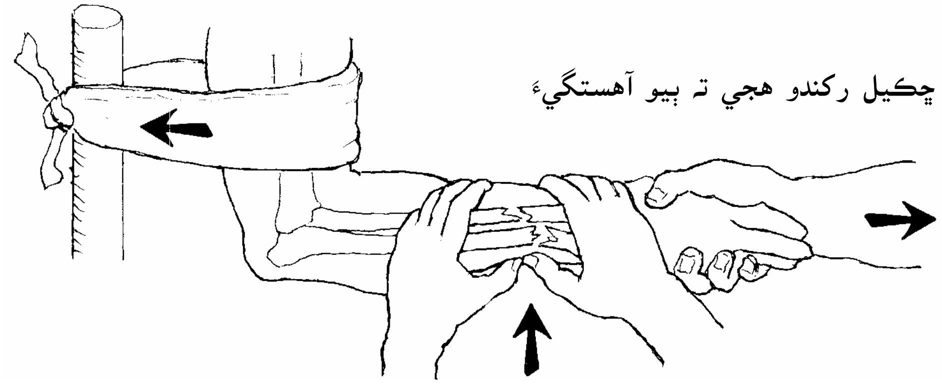
جنهن فرد جو هڏو ڀڃي پيو هجي تنهنکي چورڻ پورڻ يا نيئڻ کان اڳ اهڙي هڏي کي چپڙين، موڪرن چوڏن يا پاڻي جون ٻانهون ناهي منجهن ٻڌي اسپتال پهچائجي. جتي پوءِ اهڙي هنڌ تي پلستر چاڙهايو وڃي ٿو يا جيڪڏهن توهان چاهيو ته اهڙو پلستر پاڻ به ناهي چاڙهي سگهو ٿا (ڏسو ص. 14).

ٻڳل هڏا ڳنڍڻ: جيڪڏهن ٻڳل هڏا، صحيح حالت ۾ لڳندا هجن ته انهن سان وڌيڪ ڇيڙ ڇاڙ نه ڪرڻ بهتر سمجهي وڃي ٿي نه ته اهڙن هڏن کي نيڪ ڪرڻ بجاءِ وڌيڪ نقصان ٿي سگهي ٿو.

پر جي پنهنجي حالت کان گهٽا قري ويا هجن ۽ ڀڳ به تازي ٿي هجي ته توهان انهن کي ٻڌڻ کان اڳ۾ ويهارڻ يا سڌي ڪرڻ جي ڪوشش ڪري سگهو ٿا. ڀڳ، ڪانپوءِ هڏن کي جيترو جلد ويهارڻ جي ڪوشش ڪبي اوترا سولائيءَ سان ٿهي سگهندا. هڏن ويهارڻ کان اڳ۾ ممڪن ٿي سگهي ته اهڙي ڏکيءَ کي ڊائزيپام جي انجيڪشن هٽي يا گوري ڪارائي ڇڏجي ته جيئن مشڪون ڍليون ۽ سور گهٽ محسوس ٿي سگهيس (ڏسو ص. 390) يا ڪوڊين ڏجيس (ص. 384).

ڪرائيءَ جو ٻڳل هڏو ڪيئن ڳنڍجي / ويهارجي

هڪ هٿ سان 5 کان 10 منٽن تائين آهستي آهستي ۽ لاڳيتو وڌندڙ زور لڳائي هڏن کي ڇڪي الڳ الڳ ڪريو.



ائين هڪ همراهه جڏهن هٿ کي ڇڪيل رکندو هجي ته ٻيو آهستگيءَ سان هڏن کي سڌو ڪري ويهاري.

احتياط: اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته هڏي ويهارڻ جي ڪوشش دوران هڏي کي ڪو وڏو نقصان پهچي، تنهنڪري اهڙو ڪم هميشه ڪنهن آزمودگار جي مدد سان ڪجي. ان لاءِ جهٽڪي ۽ زور ڏيڻ کان پاسو ڪجي.

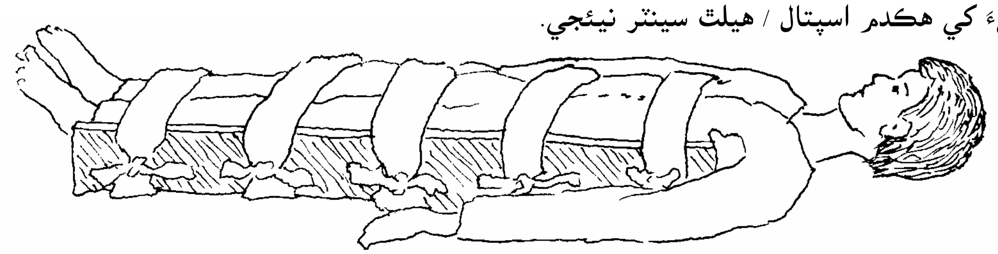
ٻڳل هڏي کي لڳڻ ۾ ڪيترو عرصو لڳي سگهي ٿو؟

ڀڳ جيتري خراب يا اهڙو فرد عمر ۾ جيترو وڏو هوندو اوترو هڏي جي لڳڻ ۾ وڌيڪ عرصو لڳي ٿو. ٻارن جا هڏا جلد لڳي وڃن ٿا. جڏهن ته وڏيءَ عمر جي فردن جا ورلي، لڳي نٿا سگهن. ٻڳل ٻانهن کي اٽڪل هڪ مهيني تائين چپڙين ۾ ٻڌل رکڻ گهرجي يا مٿس پلستر چاڙهي ڇڏجي ۽ وڌيڪ هڪ مهيني تائين ان سان ڪو زور بار وارو ڪم به نه ڪجي. ٻڳل ٽنگ کي 2 مهينن تائين پلستر ۾ ويڙهيل رکجي.

ڏُڏ يا ستر جي هڏي جو ڀڃي پوڻ

ڏُڏ يا ستر جي هڏي جي ڀڃي پوڻ جي حالت ۾ ان ڳالهه خاص ڌيان ڏيڻ جي ضرورت پوي ٿي. بهتر سمجهيو وڃي ٿو ته، سڄي جسم کي جيئن مورت ۾ ڏيکاريل آهي:

ٻڌي پوءِ ڌڪيءَ کي هڪدم اسپتال / هيلٿ سينٽر نيئجي.



ڪنڌ ۽ چيلهه جي هڏي جو ڀڃي پوڻ

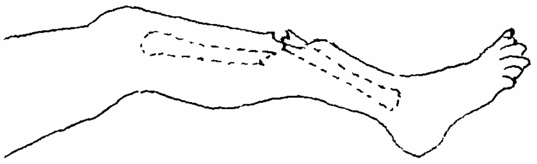
جيڪڏهن اهڙو امڪان هجي ته ڌڪيءَ جو ڪنڌ يا چيلهه ڀڃي نه پيئي هجي تڏهن ڪيس چورڻ پورڻ ۾ **انتهائي خبرداريءَ کان ڪم ونجي**. ڪوشش ڪري سندس پاسو به نه بدلائجي. ممڪن ٿي سگهي ته ڪيس چورڻ پورڻ کان اڳ۾ ڪنهن هيلٿ ورڪر کي وٺي اچجي. جيڪڏهن ڪيس چورڻ پورڻ ضروري ٿي پوي ته سندس ڪنڌ چورڻ يا چيلهه ورائڻ بنا ائين ڪجي. ڪنهن ڌڪيءَ کي ڪيئن چورجي/نيئجي ان لاءِ ڏسو ايندڙ صفحو.

ڀڳل پاسريون

پاسرين جو ڀڃي پوڻ جيتوڻيڪ ڏاڍو پيڙاڪن ٿئي ٿو پر تنهن هوندي به عام طور تي اهي پنهنجو پاڻ ئي لڳي وڃن ٿيون. ڇاتيءَ کي نه ٻڌڻ بهتر سمجهيو وڃي ٿو. بهتر علاج ائسپرين کائڻ ۽ آرام ڪرڻ آهي. ڦڦڙن کي صحتمند رکڻ لاءِ هر 2 ڪلاڪن ڪانپوءِ 4 کان 5 دفعا تائين لاڳيتو اونها ساهه کڻبا رهجن. ائين روزانو، تيستائين ڪبو رهجي جيستائين عام رواجي طرح سان ساهه کڻڻ شروع نه ڪجي. شروعات ۾، ائين ساهه کڻڻ سان گهڻي تڪليف ٿيندي. ممڪن آهي ته اهڙي سور کي مڪمل طور تي ختم ٿيڻ ۾ مهينا لڳي وڃن.

عام طور تي ڪنهن پاسريءَ جي ڀڃڻ سان ڦڦڙ ۾ سوراخ نٿو ٿئي، پر جيڪڏهن پاسري چمڙيءَ مان ٻاهر نڪري آئي هجي يا جيڪڏهن ڪنگهڻ سان رت ايندي يا ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ٿيندي هجي (سور ڪانسواءِ) ته ائنٽي بايوٽڪ دوائون (پينسلين يا ائمپيسلين) ڏجن ۽ طبي مدد حاصل ڪجي.

جڏهن هڏا ڀڃي چمڙي کان ٻاهر نڪري اچن



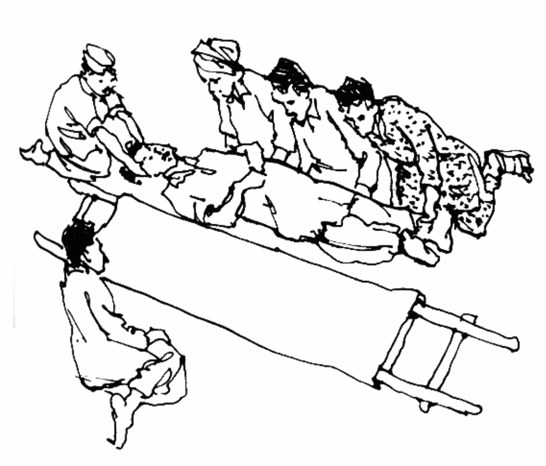
جيئن ته هن قسم جي ڀڃ ۾، انفيڪشن ٿيڻ جو تمام گهڻو خطرو رهي ٿو، تنهنڪري بهتر سمجهيو وڃي ٿو ته، مريض جي پرگهور لهڻ ۾ ڪنهن هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر جي مدد حاصل ڪجي. زخم ۽ ظاهر ٿيندڙ هڏي کي تمام آهستي پر چڱيءَ طرح سان اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ سان ڌوئي، صاف ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏجي. **هڏي کي تيستائين واپس نه ويهارجي جيستائين زخم ۽ هڏو مڪمل طور تي صاف نٿا ڪيا وڃن.**

وڌيڪ نقصان پهچڻ کان بچڻ لاءِ ٽنگ کي چيڙين ۽ ٻڌي ڇڏجي.

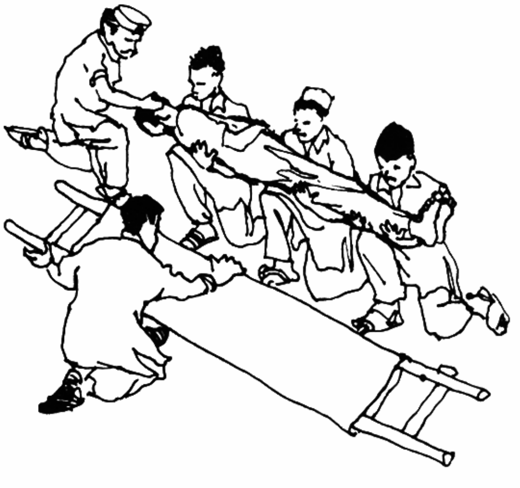
جيڪڏهن هڏي، چمڙيءَ کي ڦاڙي ڇڏيو هجي ته هڪدم ڪا ائنٽي بايوٽڪ جهڙوڪ: پينسلين، ائمپيسلين يا ٽيٽراسائيڪلن (ص. 351، 353 ۽ 356) استعمال ڪري انفيڪشن ٿيڻ کان بچاءُ ڪجي.

> احتياط: **ڀڳل ٽنگ يا ٻانهن يا جنهن جي ڀڳل هجڻ جو شڪ هجي تنهنڪري مالش نه ڪجي ۽ نه ئي مهٽجي.**

How to move a badly injured person – سخت ڏکيل کي ڪيئن نيئجي / ڪڍجي

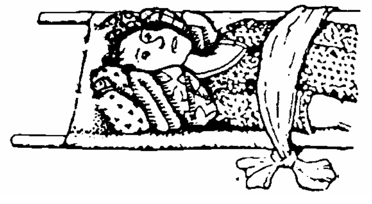


ڏکيءَ کي تمام گهڻي ڌيان سان اهڙي طرح سان ڪڍجي جيئن سندس جسم جو ڪو بہ حصو وري يا ٻيڙاٽجي نہ سگهي. منڍي ۽ ڳچيءَ ڏانهن تہ خاص ڌيان ڏجي تہ جيئن اهي وري نہ سگهن.



ڪنهن ٻئي فرد کي چئجي تہ هو ڏکيءَ هيٺان اسٽريچر رکي.

سيني کي گڏجي سڌجي، ڏکيءَ کي ڌيان سان اسٽريچر تي رکڻ گهرجي.



جيڪڏهن ڪنڌ ڏکجي يا ڀڄي پيو هجي تہ، مضبوطيءَ سان ڪپڙو ويڙهي سندس ڪنڌ جي هر پاسي کان ڏئي ڇڏجي، تہ جيئن ڪنڌ چري پري نہ سگهي.

نيڻ وقت ڪوشش ڪري سندس پير مٿي رکجن، پوءِ ڀلي تہ ڪا چاڙهي/ ٽڪري بہ چو نہ چڙهڻي پوي.

سَنڌ نڪري پوڻ - Dislocations

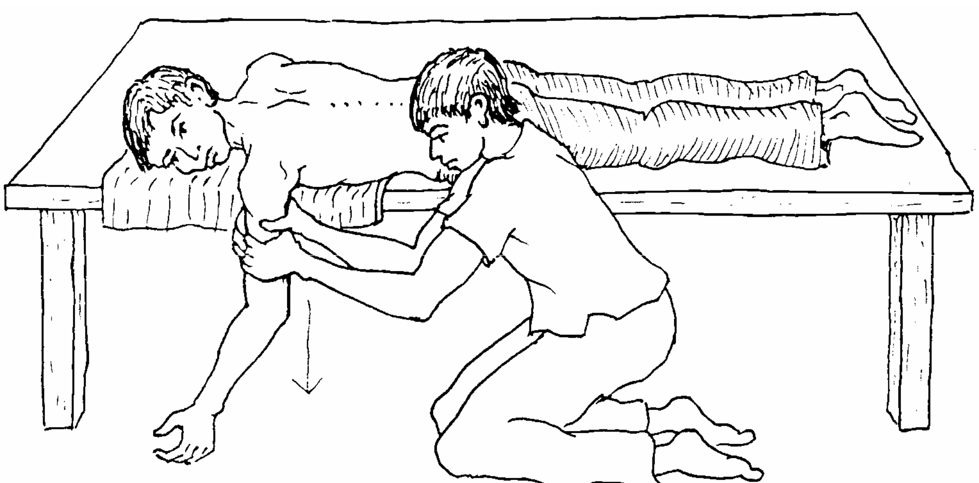
(جڏهن هڏا پنهنجن هنڌن کان نڪري پون)

علاج جا ٽي مکيہ نقطا آهن:

- ♦ ڪوشش ڪري هڏي کي واپس پنهنجي جاءِ تي ويهارجي. ايئن جيترو جلد ڪبو اوترو بهتر ٿيندو.
- ♦ اهڙي هنڌ کي پٽين رستي مضبوطيءَ سان، پنهنجيءَ جاءِ تي ٻڌي ڇڏجي، تہ جيئن وري نہ نڪري سگهي (اٽڪل هڪ مهيني تائين).
- ♦ اهڙي ٽنگ / ٻانهن کان، ڊگهي وقت تائين جبرو يا زورائتو ڪم نہ ونجي (2 يا 3 مهينا) جيستائين اهو مڪمل طور تي ٺيڪ ٿي نہ وڃي.

نڪري پيل ڪلهي کي ڪيئن ويهارجي

اهڙي فرد کي ٽيبل يا ڪنهن سخت مٿاڇري تي اونڌو سمهاري ٻانهن هڪ پاسي کان لڙڪائي ڇڏجي. ٻانهن کي هيٺ زمين ڏانهن مضبوطيءَ ۽ لاڳيتي زور سان 15 کان 20 منٽن تائين ڇڪبو رهجي. پوءِ ٻانهن کي آهستگيءَ سان ڇڏي ڏجي. ائين ڪرڻ سان ڪلهي کي واپس ’ٺڙڪي‘ سان ويهڻ گهرجي.



يا ٻانهن سان 10 کان 20 پائونڊن جيترو ڪو وزن ٻڌي (10 پائونڊن کان شروعات ڪجي ۽ 20 پائونڊن کان مٿي نہ ٻڌجي) 15 کان 20 منٽن تائين ڇڏي ڏجي.

ڪلهي جي ويهجي وڃڻ ڪانپوءِ، ٻانهن کي هڪ مهيني تائين ڇاتيءَ سان مضبوطيءَ سان ٻڌي ڇڏجي. ڪلهي جي هڪ هنڌ بيهجي وڃڻ کان بچڻ لاءِ وڏيءَ عمر وارن کي روزانو 3 دفعا ڪجهہ منٽن لاءِ ٻانهن کولي، هڪ پاسي لڙڪائي آهستي آهستي ننڍي گول جي صورت ۾ ڦيرائڻ گهرجي.

جيڪڏهن نڪتل هنڌ واپس ويهاري نہ سگهجي تہ هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي. ان ڪم ۾ جيتري دير ڪبي اوترو نڪتل هنڌ کي ويهارڻ ۾ تڪليف ٿيندي.

ست نڪرڻ ۽ موچ اچڻ – Strain and sprains

اڪثر اهو ٻڌائڻ ڏکيو ٿي پوي ٿو ته، هٿ يا پير چڀجي (bruising) پيو آهي، ست نڪتي آهي يا ڀڄي پيو آهي. ايڪسري ڪرائڻ سان اهڙي ڳالهه ظاهر ٿي پوي ٿي.

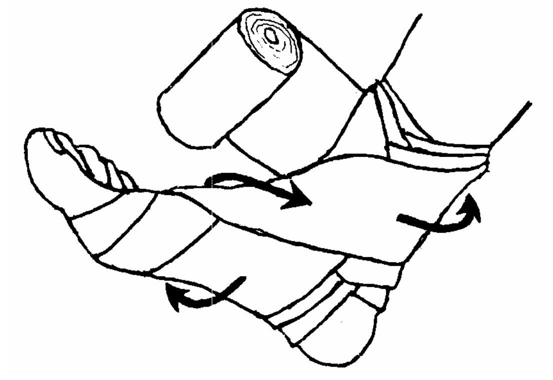
عام طور تي، ڀڳ ۽ موچ جو گهٽي پاڳي ساڳيو علاج ڪيو وڃي ٿو. اهڙين حالتن ۾، سنڌ جو چورڻ پورڻ بند ڪري ڪنهن اهڙي شئي سان ٻڌي ڇڏجي جيڪا ان هنڌ کي سگهاري سهائتا ڏئي سگهي. سخت موچ کي نيڪ ٿيڻ ۾ گهٽ ۾ گهٽ 3 يا 4 هفتا ته ڀڳل هڏن کي اجا به گهڻو وقت لڳي وڃي ٿو.

سور ۽ سوڄ گهٽائڻ لاءِ موچيل حصي کي مٿي ڪري ڇڏجي. پهريون ڏينهن ٻه، سڄيل سنڌ تي ڪپڙي يا پلاسٽڪ ۾ برف ويڙهي ٻڌي ڇڏجي يا هر ڪلاڪ کانپوءِ 20 منٽن تائين ٿڌو گهميل ڪپڙو ويڙهي ڇڏجي. ائين ڪرڻ سان سوڄ ۽ سور گهٽجي وڃي ٿو. 24- 28 ڪلاڪن کانپوءِ (جيڪڏهن سوڄ گهٽي نه ٿي وڃي) ته موچيل حصي کي روزانو ڪيترا دفعا گرم پاڻيءَ ۾ ٻوڙيل رکجي.

پهرئين ڏينهن موچيل سنڌ کي ٿڌي پاڻيءَ ۾ ٻوڙجي.

هڪ يا ٻن ڏينهن کانپوءِ گرم پاڻي ۾ ٻوڙجي.

موچ آيل حصي کي، چٽڻ لاءِ صحيح حالت ۾ رکڻ لاءِ، گهر ۾ پنهنجو پلستر (ڏسو ص 14) يا ڪا لچڪدار پٽي به استعمال ڪري سگهو ٿا.



پير ۽ مُري کي لچڪدار پٽي ٻڌڻ سان به سوڄ گهٽجڻ ۽ نه ٿيڻ کان بچاءُ ملي ٿو. پٽي آڱرين کان ٻڌڻ شروع ڪجي ۽ پوءِ مٿتي ائين ٻڌبي وڃجي جيئن تصوير ۾ ڏيکاريل آهي. ان ڳالهه ڏانهن به ڌيان ڏجي ته جيئن، پٽي گهڻي سختيءَ سان نه ٻڌجي ۽ هر ڪلاڪ ٻن کانپوءِ ٿورڙي دير لاءِ کولي به ڇڏجي. سور گهٽائڻ لاءِ ائسپرين کائجي.

جيڪڏهن 48 ڪلاڪن اندر، سور ۽ سوڄ گهٽجڻ شروع نه ٿئي ته طبي امداد حاصل ڪجي.

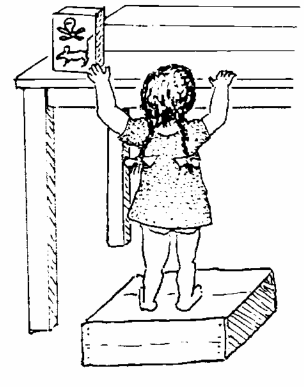
احتياط: موچ آيل هنڌ يا ڀڳل هڏي کي نه ته مالش ڪجي ۽ نه ئي مهٽجي، جو ائين ڪرڻ سان رهندو تڪليف وڌي سگهي ٿي.

جيڪڏهن پير گهڻو ڦلهڙو يا ليلهر يا آڱرين چورڻ پورڻ ۾ تڪليف محسوس ٿئي ته، طبي مدد حاصل ڪجي جو ممڪن آهي ته آپريشن ڪرڻي پوي.

زهر / زهرجڻ – Poisning

گهڻا ٻار رڳو ان سبب مري وڃن ٿا جو زهريليون شيون کائي وڃن ٿا. پنهنجن ٻارن جو زهريلين شين کان بچاءَ ڪرڻ لاءِ هيٺيان احتياط وٺڻ گهرجن:

هڙئي زهريليون شيون ٻارن جي پهچ کان پري رکجن.



ڪڏهن به گاسليٽ، پيٽرول يا اهڙيون ٻيون زهريليون پاڻيون، ڪولا يا شربت جي خالي بوتلن ۾ وجهي رکڻ نه گهرجن جو ممڪن آهي ته ٻار اهي پيئڻ جي ڪوشش ڪن.

ڪجھ اهڙا عام زهر جن لاءِ هوشيار رهڻو پوي ٿو:

- ڪوئا مار زهر
- ڊي ڊي ٽي، لِنڊئين، جيتمار يا ٻوٽن لاءِ ڪتب ايندڙ زهريليون دوائون
- دوائون (ڪنهن به قسم جي دوا جڏهن گهڻي مقدار ۾ واپرائي وڃي، خاص طور تي فولاد جون گوريون)
- ٽنڪچر آيوڊين
- رنگ لاهيندڙ دوائون / بليچ
- سگريٽ
- اسپرٽ / مٿنول
- زهريلا پن، ٻج، جهنگلي ٻير، يا ڪنڀيون
- هيرڻ جا ٻج
- ماچيس
- گاسليٽ، رنگ لاءِ استعمال ايندڙ ٿنر، پيٽرول، لائيٽر جي گئس/پاٽيٽ
- کارُ يا ڪاسٽڪ سوڊا
- لوڻ – جڏهن ابهمن ۽ ننڍن ٻارن کي گهڻو ڏنو وڃي.
- ڪنو ڪاڏو (ڏسو ص. 135)

علاج:

جيڪڏهن زهر جو شڪ هجي ته **هڪدم** هيٺيان اپاءَ وٺجن:

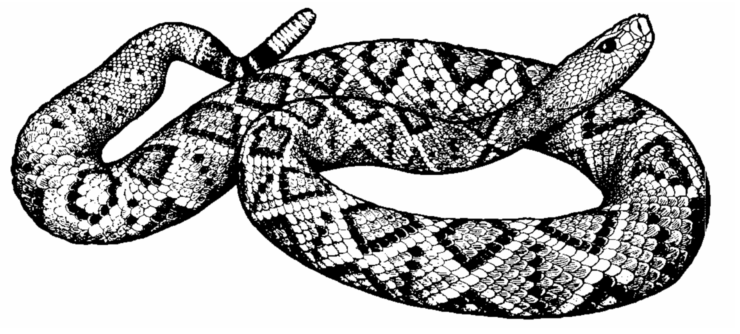
- ♦ جيڪڏهن ٻار سجاڳ ۽ سرت ۾ آهي ته کيس الٽي ڪرائجي. ان لاءِ ڪاڪڙي ۾ آڱر هڻجيس يا اَپيڪاڪ شربت جو هڪ وڏو چمچو پياري پوءِ (ص. 389) پاڻيءَ جو هڪ گلاس پياري ڇڏجيس. يا کيس هڪ گلاس اهڙي پاڻيءَ جو پيارجي جنهن ۾ هلڪو صابڻ يا لوڻ ملايل هجي (لوڻ جا ڇهه ننڍا چمچا، پاڻيءَ جي هڪ ڪوپ ۾).
- ♦ جيڪڏهن چارڪول موجود هجي ته ان جو هڪ ڪوپ (ص. 389) يا چارڪول / ڪوئلي جي پائوڊر جو هڪ وڏو چمچو هڪ گلاس پاڻيءَ ۾ ملائي پيارجيس (وڏن کي 2 گلاس پيارجن).

احتياط: جيڪڏهن ڪو فرد گاسليٽ، پيٽرول، تيزاب يا ڪو ڳاريندڙ ساڙيندڙ مادو (کار) پي ويو هجي يا بيهوش آهي ته کيس الٽي نه ڪرائجي. جيڪڏهن سجاڳ ۽ سرت آهي ته کيس جهجهو پاڻي يا کير پيارجي، ته جيئن اهڙو زهر ڇڊو ٿي وڃي (ٻار کي هر 15 منٽن ڪانپوءِ پاڻيءَ جو هڪ گلاس پيارجي).

اهڙو فرد سيءَ محسوس ڪندو هجي ته ڍڪي ڇڏجيس. کيس گهڻي گرم رکڻ کان پاسو ڪجي. جيڪڏهن زهر جو شديد اثر ٿيو هجيس ته هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي.

Snakebite - نانگ جو چڪ

نوٽ: توهانجي علائقي ۾ جن قسمن جا نانگ ٿين ٿا انهن جا نالا گڏ ڪري هن صفحي تي لکي ڇڏيو.



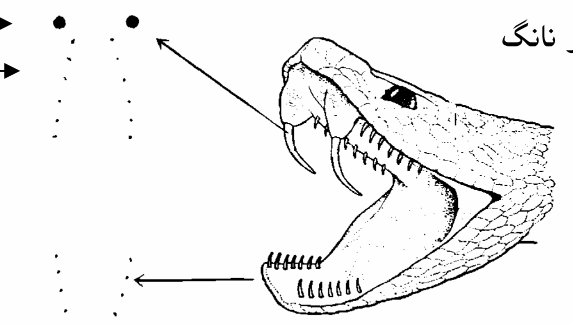
گهوگهڙ نانگ (Rattle snake)
ڪيترن ملڪن جيان
پاڪستان ۾ به ٿئي ٿو.

جڏهن ڪنهن کي نانگ ڪاٽو هجي ته ڪوشش ڪري اهو جاچجي ته ڪيس زهريلي (poisonous) نانگ ڪکيو آهي يا اَزهريلي (non poisonous) چڪيو آهي، ٻنهي قسمن جي نانگن جي چڪ جا نشان مختلف ٿين ٿا.

زهريلو نانگ

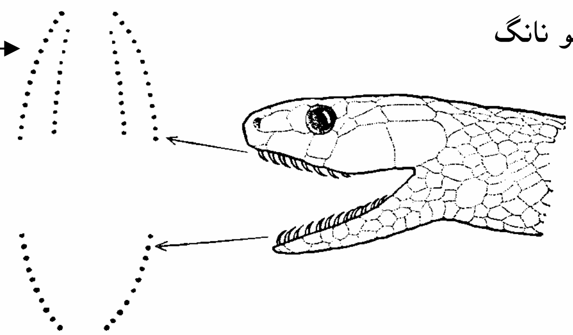
ڏنگ جا نشان

ڪيترن زهريلن نانگن جي ڏنگڻ جا به نشان رهجي وڃن ٿا (ورلي ٻين ڏندن جا به ننڍڙا نشان نظر اچن ٿا)



اَزهريلو نانگ

اَزهريلي نانگ جي ڏندن جون به قطارون نظر اچن ٿيون جڏهن ته ڏنگن جا به نشان موجود نٿا هجن.

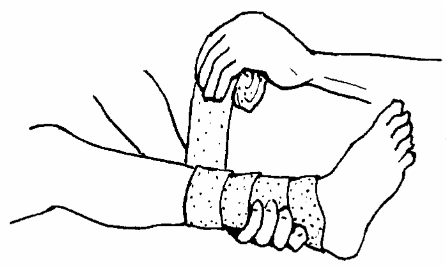


عام طور تي، ڪيترن ماڻهن جو اَزهريلين نانگن لاءِ به اهو ويساهه ٿئي ٿو ته، اهي زهريلا آهن. تنهنڪري جاچ ڪري ڏسو ته توهانجي علائقي ۾ ڪهڙا زهريلا ۽ ازهريلا نانگ ٿين ٿا. ارڙ (boa) ۽ اژدها (python) اَزهريلا نانگ آهن. اَزهريلن نانگن کي مارڻ نه گهرجي، جو اهي ڪو به نقصان نٿا پهچائين، پر ڪوئن ۽ اهڙن ٻين ڪيترن نقصانڪار جانورن کي کائي ختم ڪري ڇڏين ٿا، جيڪي فصلن کي وڏو هاڃو پهچائين ٿا ۽ ڪيترن زهريلن نانگن کي به کائي ختم ڪري ڇڏين ٿا.

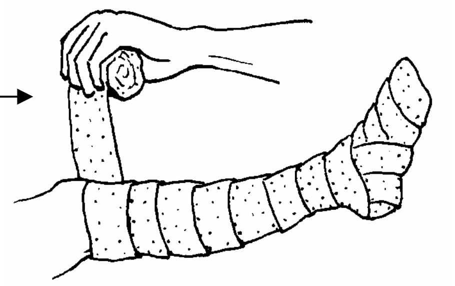
زهريلي نانگ جي چڪ جو علاج

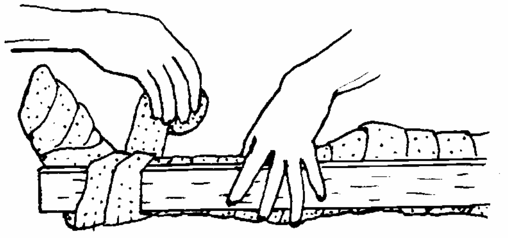
1. **بلڪل سانت ۾ رهو. ڪکيل حصي کي بنهه نه چوريو.** اهڙو حصو جيترو وڌيڪ چوربو اوترو تيزي سان زهر سڄي جسم ۾ پکڙبو. جيڪڏهن نانگ، پير ۾ ڪکيو آهي ته، اهڙي فرد کي بلڪل گهمڻ ڦرڻ نه گهرجي، **ڪنهنکي طبي مدد لاءِ موڪليو.**

2. ڪکيل هنڌ کي ڪنهن موڪري اِگهندڙ پٽيءَ يا صاف ڪپڙي سان ٻڌي ڇڏيو، ته جيئن زهر جلدي وگهري نه سگهي. اهڙيءَ ٽنگ يا ٻانهن جو چورڻ پورڻ بلڪل بند ڪري ڇڏيو، مٿس مضبوطيءَ سان پٽي ويڙهي ڇڏيو، پر ايتري سختيءَ سان به نه، جو ان سبب ٻانهن يا پير وٽ نبض ئي بند ٿي وڃي. جيڪڏهن نبض محسوس ڪري نه سگهجي ته پٽي ڍلي ڪري ٻڌجي.



3. هٿ يا پير سان گڏ سڄيءَ ٻانهن يا ٽنگ تي به پٽي ٻڌي ڇڏجي. پوءِ پڪ ڪجي ته توهان نبض محسوس ڪري رهيا آهيو.





4. پوءِ ٽنگ تي چپڙيون ٻڌي ڇڏجن، ته جيئن چري پري نه سگهي (ڏسو ص. 14)

5. ممڪن ٿي سگهي ته اهڙي فرد کي اسٽريچر تي کڻي ڪنهن ويجهيءَ اسپتال پهچائجي. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته ڪکيندڙ نانگ به ساڻ کڻجي چو ته، مختلف قسمن جي نانگن جو مختلف ترياق (antivenom) ٿئي ٿو (ائنٽي ٽاڪسن، ڏسو ص. 388). جيڪڏهن ائنٽي وينم هڻڻ جي ضرورت پوي ته سندس تيستائين پٽي نه لاهيو جيستائين انجيڪشن تيار نه ٿي ڪئي وڃي. ان دوران ائلرجي سبب پيدا ٿيندڙ سڪتي (ڏسو ص. 70) کان بچڻ جا به احتياط وٺو. جيڪڏهن ائنٽي وينم ملي نه سگهي ته پٽي کولي ڇڏيو.

توهانجي علائقي ۾ جن قسمن جا نانگ ٿين ٿا انهن جي ائنٽي وينم/ ترياق اڳواٽ تيار ۽ استعمال ڪرڻ جي ڄاڻ رکو. بجاءِ ان جي ته ڪنهنکي نانگ ڪکي وجهي ۽ پوءِ اهڙو بندوبست ڪجي!

زهريلي نانگ جو چڪ موتمار آهي. طبي امداد حاصل ڪرڻ لاءِ هڪدم ڪنهنکي موڪليو، تيستائين مٿي جن ڳالهين جو ذڪر ڪيو ويو آهي، انهن تي ترت **عمل ڪرڻ** شروع ڪيو.

نانگ جي چڪ لاءِ ڪيترا گهريلو ٽوٽڪا نه جهڙا اثرائتا ثابت ٿين ٿا (ڏسو ص. 3).

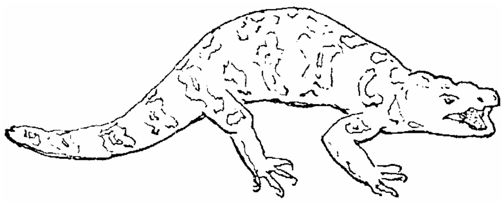
ڪن علاجن سبب انفيڪشن/پڪريز ٿي پوي ٿو يا زهر جي اثر کي وڌيڪ خراب ڪري ڇڏي ٿو. هينيون ڳالهيون هرگز ڪرڻ نه گهرجن:

- چڪ جي چوگرد چمڙي يا ماس ڪٽڻ
- چڪ جي چوگرد يا جسم تي ڪا شئي سختيءَ سان ٻڌي ڇڏڻ
- چڪ تي يا ان جي چوگرد برف رکڻ
- اهڙي فرد کي بجليءَ جو شاڪ ڏيڻ
- ڪکيل هنڌ تان رت يا زهر چوسڻ

نانگ جي ڪکڻ کانپوءِ ڪڏهن به شراب / الڪوهل نه پيئجي، جو ان سان حالت خراب ٿي وڃي ٿي.!

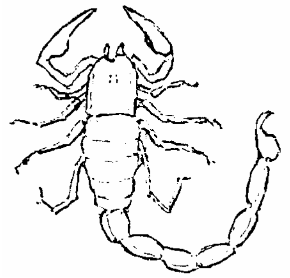
زهريلي ڪرڙيءَ جو چڪ

ڏکڻ آمريڪا ۽ اتر
ميڪسيڪو ۾ ٽيندڙ ڪرڙي



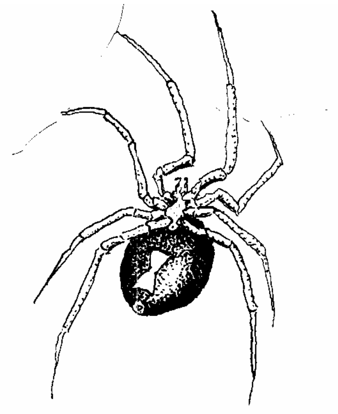
ڪنهن زهريلي ڪرڙيءَ جي چڪ جو بہ ساڳيو علاج ڪيو وڃي ٿو جهڙو زهريلي نانگ جو. جڏهن تہ زهريلي ڪرڙيءَ جي لاءِ ڪو بہ موثر ترياق موجود ڪونهي، ان سبب چڪ گهڻو خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. اهڙي چڪيل هنڌ کي سنيءَ طرح سان ڌوئي ڇڏجي. چرپر نہ ڪجي ۽ چڪيل هنڌ، دل جي سطح کان هيٺ ڪري ڇڏجي.

وڇونءَ جو ڏنگ:



وڇوئن ۾ ڪي تہ سخت زهريلا ٿين ٿا. بالغن لاءِ وڇونءَ جو ڏنگ ورلي ڪو خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. سور گهٽائڻ لاءِ ائسپرين ڪائجي ۽ ممڪن ٿي سگهي تہ ڏنگيل هنڌ تي برف رکجي. جڏهن اهڙو حصو سُن ٿي وڃي ۽ سور ورلي ڪيترن هفتن يا مهينن تائين هلي تڏهن گرم پٽيون رکڻ فائديمند ثابت ٿين ٿيون (ڏسو ص. 193).

پنجن سالن کان ننڍيءَ عمر جي ٻارن لاءِ وڇونءَ جو ڏنگ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. خاص طور تي جڏهن اهڙو ڏنگ مٿي يا ڌڙ تي لڳو هجي. ڪيترن ملڪن ۾، وڇونءَ جي ڏنگ جو ترياق ملي ٿو (ص. 388). ترياق تڏهن وڌ ۾ وڌ اثرائتو ثابت ٿئي ٿو جڏهن ڏنگ لڳڻ جي 2 ڪلاڪن اندر هنيو وڃي. سور جي حالت ۾، ائسيٽامينوفين يا ائسپرين ڏجي. جڏهن ٻار ساهہ کڻڻ بند ڪري ڇڏي تہ وات سان وات ملائي ساهہ کڻائجيس (ڏسو ص. 80). جڏهن ڏنگ، گهڻي ننڍي ٻار کي لڳو هجي يا جسم جي ڪنهن مکيہ حصي تي يا جڏهن توهانکي خبر هجي تہ اهو وڇون زهريلي قسم جو آهي، تڏهن ترت طبي مدد حاصل ڪجي.



بلئڪ وِڊَو/ برائون وڊو ۽ ٻين قسمن جي ڪوريئڙن جا چڪ

گهڻن قسمن جي ڪوريئڙن جا ڏنگ، جن ۾ ٽارنٽولا (tarantula) بہ اچي وڃي ٿو پيڙاڪن ٿين ٿا پر نہ ڪي خطرناڪ. جڏهن تہ اهي رڳو ڪن قسمن جا ڪوريئڙا آهن جهڙوڪ: بلئڪ وِڊَو (Black widow)، برائون وِڊَو (جيڪو سنڌ ۾ ٿئي ٿو ۽ بلئڪ وِڊَو کان وڌيڪ زهريلو ٿئي ٿو) ۽ ان سان لاڳاپيل جنسون جن جو چڪ ڪنهن بالغ فرد کي بلڪل بيحال ۽ بيمار ڪري تہ ننڍي ٻار لاءِ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. عام طور تي بلئڪ وِڊَو جي ڏنگ ڪانپوءِ سڄي جسم جي مشڪن ۾ ڳَڏيڙيون پون ٿيون، معدي جي مشڪن ۾ سخت سور ٿي پوي ٿو ۽ اهي سيٽجي وڃن ٿيون (ورلي اهڙي سور کي اپينڊيسائيٽس جو سور سمجهيو وڃي ٿو!)

سور گهٽائڻ لاءِ ائسيٽامينوفين يا ائسپرين ڏجي ۽ طبي مدد حاصل ڪجي. اهڙيون گهڻيون ڪارائتيون دوائون ٻهراڙين جي دڪانن تي نہ ٿيون ملن. (جڏهن، %10 ڪئلشم گلوڪونيٽ جي 10 م ل انجيڪشن مشڪ رستي تمام آهستي، 10 منٽن ۾ هڻي پوري ڪجي تہ ان سان مشڪن جون ڳَڏيڙيون پوڻ گهٽجي وڃن ٿيون. ڊائزيپام (ص. 390) بہ فائديمند ثابت ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن سڪتي جون نشانيون ظاهر ٿين تہ ائلرجي جي سڪتي جو علاج ڪجي (ص. 70). اهو بہ ممڪن ٿئي ٿو تہ ٻارڙن کي ڪارٽيسون جي انجيڪشن هڻڻي پوي). جيتوڻيڪ ڪوريئڙي جي هڪ سني ۽ اثرائتي وينم موجود آهي، پر ڏکي ملي ٿي.