

ಅಧ್ಯಾಯ ೪

ರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ಬಗೆ

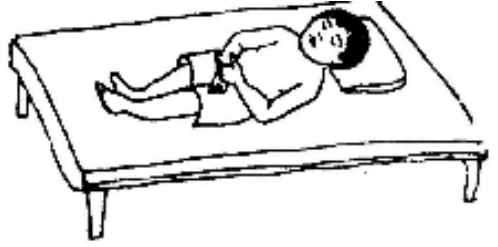
ರೋಗದಿಂದ ದೇಹ ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಬೇಗ ಸಶಕ್ತನಾಗಿ ಓಡಾಡುವಂತಾಗಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಮಾಡುವ ಉಪಚಾರ
ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉಪಚಾರ ಮಾತ್ರ ಯಾವಾಗಲೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಚಾರದ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆ.

೧. ರೋಗಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮ

ರೋಗಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಬರುವ ಶಾಂತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹಳ ಸೆಕೆಯೂ ಇರಬಾರದು. ರೋಗಿಗೆ ಥಂಡಿ ಹತ್ತುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊದೆಸಿ. ಜ್ವರವಿದ್ದು, ಸೆಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಹೊದಿಸಕೂಡದು. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಂದೂ ಎಬ್ಬಿಸಬೇಡಿ.



ರೋಗಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿ ಔಷಧ.

೨. ದ್ರವಾಹಾರ



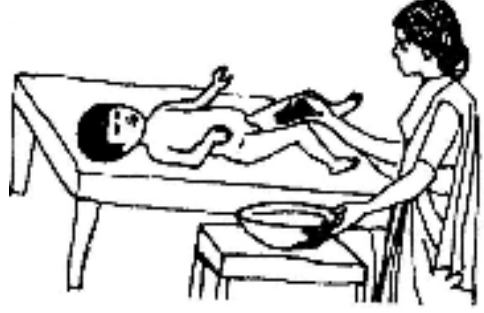
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏನೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿರಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಜ್ವರ, ಭೇದಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ದ್ರವ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀರು, ಚಹಾ, ಹಣ್ಣಿನರಸ, ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು ಗಂಜಿ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಜಾಸ್ತಿ ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೊಡುತ್ತಿರಿ. ನುಂಗಲಿಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಿದ್ದರೆ ೫-೧೦ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದೊಂದು ಗುಟುಕು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಒಬ್ಬ ವಕ್ರಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆಂದು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ. ದೊಡ್ಡವರು ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ೩-೪ ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ, ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ನೀರ್ಗಲಿತವಾಗಿದೆ (೧೯೧ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ದ್ರವವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವನಜಲ ಕುಡಿಸಿ. (೧೯೨ ನೇ ಪುಟ) ಅದನ್ನೂ

ಕುಡಿಯದೆ ನೀರ್ಗಳೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಈ ದ್ರವವನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

೩. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ರೋಗಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಏಳಲಿಕ್ಕೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆ, ದಿಂಬುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಡವಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಚೂರುಗಳು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ರೋಗಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ರೋಗಿಗೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊರಳಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವರ ಮಗ್ಗಲು ಬದಲು ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸುತ್ತಿರಿ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹುಣ್ಣು ಶುರುವಾದೀತು(೨೫೫ ನೇ ಪುಟ).

ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಮಗು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿ.

ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರ ಮಗ್ಗುಲನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವರಿಗೆ ಜ್ವರವಿದೆ, ಕೆಮ್ಮಲು ಶುರುವಾದಿದ್ದಾರೆ, ಜೋರಾಗಿ ಮೇಲುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಆಗಲೇ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಶುರುವಾಗಿರಬಹುದು(೨೦೮ ನೇ ಪುಟ).

೪. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ

ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸಿದಷ್ಟು ತಿನ್ನಲಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಲಿ. ಬೇಳೆಕಾಳು, ಹಸಿರು ಪಲ್ಟೆ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಾಲುಗಳಂಥ ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೋಳಿ, ತತ್ತಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ತಿನ್ನಲಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ (ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧ ನೋಡಿ).



ರೋಗಿ ಬಹಳ ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಿ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವಂಥ ಆಹಾರಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳನ್ನು ಗಂಜಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರುಚಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ. ಸರಿಯಾಗಿ ಉಣ್ಣುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಸಿಟಿಯಾದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಕೆಲವೊಂದು ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಜಠರದಲ್ಲಿ ತಡೆ, ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು. ೧೨೦ ನೇ ಪುಟ
(ಊಟವನ್ನೇ ಮಾಡಬಾರದು)

ಎದೆ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಣ್ಣು. ೧೬೦ ನೇ ಪುಟ

ಮಧುಮೇಹ. ೧೫೯ ನೇ ಪುಟ

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು. ೩೮೬ ನೇ ಪುಟ

ಈಸುಬುಡ್ಡಿ ರೋಗಗಳು. ೩೯೦ ನೇ ಪುಟ

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದರೆ. ೩೬೧ ನೇ ಪುಟ

ತುಂಬಾ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ



- ದ್ರವಾಹಾರ

ಬಹಳ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಆಗಿರುವವರು ತುಂಬಾ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ನುಂಗಲೂ ಕಷ್ಟವಾದರೆ ೫-೧೦ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಗುಟುಕು ಹಾಕಿ.

- ಆಹಾರ

ಊಟ ಮಾಡಲು ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದರೆ ಗಂಜಿ, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು, ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಎಳನೀರು, ಮುಂತಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಿ (ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧ ನೋಡಿ).

- **ಸ್ವಚ್ಛತೆ.**

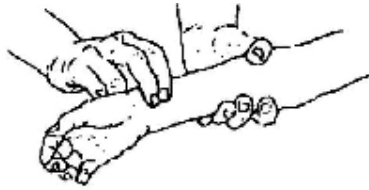
ತುಂಬಾ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಆಗಿರುವವರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ. ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆ ಹೊಲಸಾದಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

- **ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಕಡೆ ಗಮನ**

ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಿತ್ಯ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ರೋಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ, ಸ್ವಲ್ಪ ಲವಲವಿಕೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಸಮೀಪದವರು ಹೇಳಬಲ್ಲವರಾಗಬೇಕು.

- **ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಈ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ನೋಡಿ ಬರೆದಿಡಿ.**

ಉಷ್ಣತೆ (ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡಿನಲ್ಲಿ) ನಾಡಿ-(ನಿಮಿಷಕ್ಕೆಷ್ಟು ಬಡಿತ) ಉಸಿರಾಟ-(ನಿಮಿಷಕ್ಕೆಷ್ಟು ಉಚ್ಚಾಸ)



ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನೀರು ಕುಡಿದರು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರು ಇವುಗಳನ್ನೂ ಬರೆದಿಡಿ. ಈ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಡಾಕ್ಟರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಬಂದಾಗ ತೋರಿಸಿ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈಮೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗುರುತಿಸಿ. ತಕ್ಷಣ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

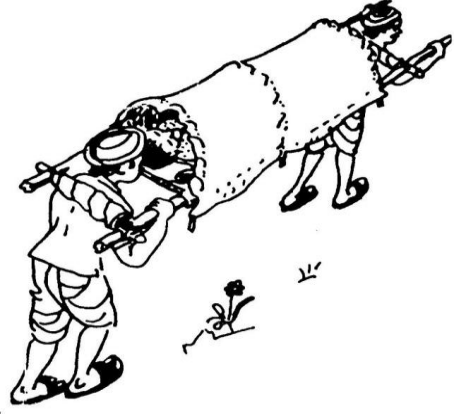
- **ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಡಾಕ್ಟರರ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಕೈ ಚಾಚಬೇಕು**

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಧಾವಿಸಿ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದಷ್ಟು ಕೈಮೀರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಡಿ.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಲ್ಲಿಗೆ ಒಯ್ಯಲು ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತನ್ನಿ. ಆದರೆ ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಬೇಕಾದಂಥ ಸ್ಥಿತಿ, ರೋಗಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೇ ಬೇಕು ಎಂದಾದಾಗ (ಉದಾ: ಮಿದುಳು ಜ್ವರ) ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಕರೆತರಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಬದಲು ಮೊದಲು ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ.

ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ
ವಾಹನಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಕಂಬಳಿ
ಚೋಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸೈಚರ್‌ನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಯ್ಯುತ್ತಾರೆ.

- ಸೈಚರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯುವಾಗ ರೋಗಿ
ಬೀಳುವಂತಿರಬಾರದು. ಆದಷ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿ
ಮಲಗಿರಬೇಕು.
- ಎಲುಬೇನಾದರೂ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲನೆ
ಆಗದಂತೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕಟ್ಟಿ (೧೧೨ ನೇ ಪುಟ)
- ತುಂಬ ಬಿಸಿಲಿದ್ದರೆ ಸೈಚರ್‌ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಛಾವಣಿ
ಮಾಡಿ ನೆರಳು ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಎರಡೂ ಸಿಗುವಂತೆ
ಮಾಡಿ.



ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ರೋಗಗಳ ಸೂಚನೆಗಳು



ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬಂದಿತೆಂದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು
ವಿಶೇಷ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
ರೋಗಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಇರಬಹುದು. ಕೂಡಲೇ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಓಡಿ. ಅದು
ಬರುವವರೆಗೆ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಉಪಚಾರವನ್ನು ನಡೆಸಿ.

೧. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ. ೧೦೮, ೩೧೮, ೩೩೪
೨. ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ. ೨೨೯
೩. ತುಟಿ ಮತ್ತು ಉಗುರು ನೀಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ. ೧೦೫, ೨೧೫, ೩೨೪
೪. ಉಸಿರಾಡುವುದು ಬಲು ಕಷ್ಟ. ಆರಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ೨೧೫, ೩೨೪
೫. ಎಚ್ಚರದಷ್ಟಿರುವವನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ೧೦೪
೬. ನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ಎಚ್ಚರದಷ್ಟಿ ಬೀಳುವಷ್ಟು ನೀಶಕ್ತಿ. ೩೨೪
೭. ಮಾತ್ರ ಮಾಡದೇ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ೨೮೮
೮. ಏನನ್ನೂ ಕುಡಿಯದೇ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ೨೦೦
೯. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ, ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ನಿಲ್ಲದ ವಾಂತಿ. . . ೨೦೨
೧೦. ಟಾರಿನಷ್ಟು ಕಪ್ಪಿಗಿರುವ ಮಲ, ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಮಲ ೧೨೦
೧೧. ವಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಮ ಬರುತ್ತಿರುವ ಹೊಟ್ಟಿನೋವು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ಭೇದಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. . ೨೦೨

೧೨. ಮೂರು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಅಂಗದ ನೋವು. ೩೫, ೪೪

೧೩. ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿದ್ದು ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದೆ, ಜೊತೆಗೆ ದವಡೆಯೂ ಹಿಡಿದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ. . . ೨೩೩, ೨೩೬

೧೪. ಜ್ವರ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರುವವನಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪುವುದು. . ೧೦೧, ೨೩೬

೧೫. ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ (೧೦೪ ಡಿಗ್ರಿಯಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) ನಾಲ್ಕು ಐದು ದಿನಗಟ್ಟಲೇ ಆದರೂ ಇಳಿಯುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ೧೦೧

೧೬. ತೂಕ ಒಂದೇ ಸಮ ಇಳಿಯುತ್ತಿದೆ... ೨೮

೧೭. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ. ೨೮೮

೧೮. ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿರುವ ಹುಣ್ಣು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ೨೪೫, ೨೫೦, ೨೬೩

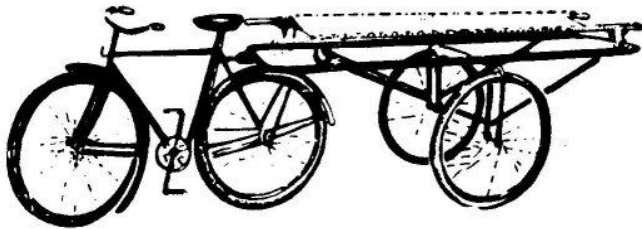
೧೯. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಎದ್ದಿದ್ದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದೆ. ೨೪೫, ೩೩೩

೨೦. ಬಸಿರು ಬಾಣಂತನಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಬಸಿರುವಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ೩೧೯, ೩೧೮

- ಬಾತಿರುವ ಮುಖ, ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ೩೧೯
- ನೋವು ಶುರುವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಮಗು ಹುಟ್ಟದಿರುವುದು ೩೧೯
- ವಿಪರೀತ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ. ೩೧೭

ಸೈಕಲ್ಲಿನ ಅಂಬ್ಯುಲನ್ಸ್

ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಾಗಿ ಸೈಕಲ್ಲಿನ ಅಂಬ್ಯುಲನ್ಸ್ ನ್ನು ನೀವೇ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೊಸದಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ಖರೀದಿಸುವ ಬದಲಿಗೆ ಇದ್ದವರದನ್ನೇ ಕೇಳಿ ಪಡೆದು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.



ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

- ಎರಡೂವರೆ ಮೀಟರ್ ಉದ್ದನೆಯ ಎರಡು ದಪ್ಪ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿದಿರಿನ ಕೋಲು.
- ಎರಡೂ ಕಾಲು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ೯೦ ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಗಲದ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆ.
- ರೋಗಿಗೆ ಹೊದಿಸಲು ಒಂದು ಹೊದಿಕೆ.
- ಸೈಚರ್ ನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲು ೨ ಮೀಟರ್ ೩೫ ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ, ೫೬ ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಗಲವಾದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಭಾರ ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಳು.
- ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿಸಿದ ಎರಡು ಸೈಕಲ್ ಚಕ್ರಗಳು, ಇದನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಕಮ್ಮಾರನೇ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸೈಕಲ್ಲಿನ ಸೀಟಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಣ್ಣಗಾಲಿ ಸೈಚರನ್ನು ಹೊತ್ತ ಹಲಗೆಯ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನ ಎಲ್ ಆಕಾರದ ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಈ ತುಂಡು ಕಬ್ಬಿಣದ ಗಾಲಿಯೊಳಗೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿ ಸೈಕಲ್ಲಿಗೆ ಸೈಚರನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಬಟ್ಟೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅದರ ಅಂಚಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿದಿರಿನ ಕೋಲು ತೂರುವಂತೆ ಮಡಚಿ ದಪ್ಪ ದಾರದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಹೊಲಿಯಿರಿ.
- ಸೈಚರನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೂತು ಕೊರೆದು ಅದರೊಳಗೆ ಸೈಚರಿನ ಕಾಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಸೈಕಲ್ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಈ ಕಾಲುಗಳು ಕಳಚಬಾರದು. ಬೇಕಾದರೆ ಈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಬಿಡಿ.
- ರೋಗಿಯನ್ನು ಸೈಚರಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ (ಪುಟ ೧೧೩-೧೧೪ ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ). ಕ್ಯಾನ್ವಾಸ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಹೊದಿಸಿ, ಸೈಚರಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏರುಪೇರಲ್ಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯಿರಿ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ದೂರವಿದ್ದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ. ಸೈಕಲ್ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗದಿದ್ದರೆ ಕಂಬಳಿ ಜೋಲಿ, ಸೈಕಲ್ ರಿಕ್ಷಾ ಇವೂ ಆದೀತು.

ಆರೋಗ್ಯಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು?

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಲೀ, ಡಾಕ್ಟರರಾಗಲೀ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಆತ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿ ಹೋಗಲಿಕ್ಕಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನೇ ಕರೆತನ್ನಿ. ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಳಿಸಿ.

ಎಂದೂ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಡಿ.

ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕಳಿಸುವಾಗ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕಳಿಸಿ.

- ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು_____ವಯಸ್ಸು_____
- ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು _____ ಈಗ ಇರುವುದೆಲ್ಲಿ_____
- ಈಗ ಆಗಿರುವುದೇನು_____

- ಅದು ಶುರುವಾಗಿದ್ದು ಯಾವಾಗ_____
- ಹಿಂದೆಯೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿತ್ತೇ_____ಯಾವಾಗ_____
- ಜ್ವರವಿದೆಯೇ_____ಎಷ್ಟು_____ಯಾವಾಗಿನಿಂದ_____ಎಷ್ಟು ಕಾಲ_____
- ನೋವಿದೆಯೇ_____ಎಲ್ಲಿ_____ಯಾವ ನಮೂನೆಯ ನೋವು
- ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ/ ಏನು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ
- ಚರ್ಮ_____ಕಿವಿ_____ಕಣ್ಣು_____ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು_____
- ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು_____
- ಮೂತ್ರ_____ಬಹಳವೇ, ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ_____ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿಯುತ್ತದೆಯೇ
- ಮೂತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆ_____ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ_____ರಾತ್ರಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ
- ಮಲ: ಅದರ ಬಣ್ಣ _____ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಸಿಂಬಳ_____ನೀರಿನಂಥ ಭೇದಿ
- ದಿನಕ್ಕೆಷ್ಟು ಬಾರಿ_____ನೋವು ಬರುತ್ತದೆಯೇ_____ಅತಿಸಾರ ಆಗಿದೆಯೇ
- ಸ್ವಲ್ಪವೇ, ಬಹಳವೇ _____ಜಂತುಗಳಿವೆಯೇ_____ಯಾವ ರೀತಿಯದ್ದು
- ಉಸಿರಾಟ: ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆಷ್ಟು ಉಸಿರಾಟ ಆಳವಾಗಿದೆಯೇ, ಮೇಲುಸಿರೇ ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣವಾದುದೇ
- ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ(ವಿವರಿಸಿ)_____ಕೆಮ್ಮಿದೆಯೇ_____
- ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ತೀವ್ರತರದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯೇ_____ಇದ್ದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯದು(ವಿವರಣೆ ಕೊಡಿ)
- ಇನ್ನಿತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು:
- ರೋಗಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರೇ_____ಯಾವ ಔಷಧ_____
- ಹಿಂದೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಇವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ತುರಿಕೆ, ಗಾದರಿ ಎದ್ದಿದ್ದು ಇದೆಯೇ_____
- ಏನಾಗಿತ್ತು _____ಯಾವ ಔಷಧ_____
- ರೋಗಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ: ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆಯೇ_____ಸೀರಿಯಸ್ಸಾಗಿದೆಯೇ_____ಕೈ ಮೀರುತ್ತಿದೆಯೇ

ಇಷ್ಟು ವಿವರಗಳಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಅವಶ್ಯಕ ಮಾಹಿತಿ ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನೂ ಬರೆದು ಕಳಿಸಿ.

ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಳಿಸುವ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯನ್ನೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಕ್ಷಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೇ ಕಳಿಸಿ. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಂದಾಜಿನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಬೇಡಿ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಒಂದು ಫಾರಂನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಯಾರಿಸಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಜನರಿಗೆ ಸಿಗುವಂತಿಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಊರಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಶಿಕ್ಷಿತ ಯುವತಿ, ಯುವಕರಿಗೆ ಈ ಫಾರಂನ್ನು ತುಂಬುವುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಂತೂ ಇನ್ನೂ ಅನುಕೂಲ. ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಮುಟ್ಟುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಆಗಲೇ ಸರಿಯಾದ, ಅಗತ್ಯವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವೂ ಸಿಗಬಹುದು.
