

# जलने की चोटों पर प्राथमिक उपचार

---

सामुदायिक स्तर पर काम करने वाले स्वास्थ्य  
कार्यकर्ताओं के लिए एक पुस्तक

---



ADD YOUR LOGO HERE

जलने की चोटें क्या हैं?

जलना किसी की त्वचा पर चोट है, जो आमतौर पर गर्मी, बिजली या रसायनों के कारण होती है। जलने की चोटें घर पर मामूली और उपचार योग्य होने से लेकर, अस्पताल में आपातकालीन उपचार की बहुत बड़ी जरूरत तक हो सकती हैं और यहां तक कि कुछ गंभीर मामलों में मृत्यु भी हो सकती है।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में, मामूली और प्रमुख जलन की चोटों के बीच अंतर करने में सक्षम होना एक मूल्यवान कौशल है। इससे आपको पता चलेगा कि आपके स्वास्थ्य केंद्र पर किसी जले की चोट का इलाज कब किया जा सकता है, या जब यह अधिक गंभीर है और मरीज़ को अस्पताल भेजा जाना है।

इस पुस्तक में हम कुछ सबसे महत्वपूर्ण संकेतों से गुजरने वाले हैं, जिन्हें आपको मरीज़ के साथ होते समय देखना चाहिए, ताकि आप उचित उपचार की योजना बना सकें और यह जान सकें कि रोगी को अस्पताल लेकर जाना चाहिए या नहीं।

पहली बात, आपको जले हुए मरीज़ का आकलन करने की आवश्यकता है की उसका इलाज किस जगह पर किया जाना चाहिए।



- क्या उनका इलाज घर पर किया जा सकता है?
- क्या उनका इलाज स्वास्थ्य केंद्र पर किया जा सकता है?
- क्या उन्हें उपचार के लिए उच्च स्वास्थ्य सुविधा में जाना चाहिए?

ऐसे कई कारक हैं जो आपको इन सवालों के जवाब देने में मदद करेंगे, लेकिन कुछ सबसे महत्वपूर्ण कारक हैं:



- जले का आकार
- जलने का प्रकार
- शरीर का वह क्षेत्र जो जलने से प्रभावित हुआ है

यह पुस्तक बताएगी कि इन कारकों में अंतर रोगी के लिए उपचार योजना को कैसे प्रभावित करता है।

जलने के पाँच मुख्य कारण हैं:

**आग की लपटों से जलना:** इनमें आग के कारण होने वाली जलन शामिल है, उदाहरण:- जलती लकड़ी, केरोसिन के हीटरों से, पटाखों से और घर पर आग दुर्घटनाओं से होने वाली जलन।

**झुसलाना:** इनमें गर्म तरल पदार्थों के कारण होने वाली जलन शामिल है, उदाहरण:- उबलते पानी, चाय, कॉफी, दूध और सूप से।

**गर्म सतह से जलना:** इनमें गर्म वस्तुओं के संपर्क में आने से होने वाली जलन शामिल होती है जैसे की गर्म रसोई के बर्तन या लोहा के साथ।

**बिजली से जलना:** इनमें बिजली के कारण होने वाली जलन शामिल है, उच्च वोल्टेज बिजली के तार, बिजली के आउटलेट और बिजली गिरना।

**रासायनिक जलन:** ये त्वचा पर तेज़ रसायनों के फैलने के कारण होते हैं। जैसे घरेलू शौचालय सफाई के साधन, कीटनाशक, और रसायन; एसिड हमलों को भी रासायनिक जलन के रूप में जाना जाता है।

## कैसे पता करें कि मरीज़ को अस्पताल भेजना है

\* 'अस्पताल भेजने' का अर्थ है कि मरीज़ को उच्च स्वास्थ्य सुविधा में स्थानांतरित करना, अधिमानतः जहाँ जलने के इलाज के लिए विशेषज्ञ है, क्योंकि उनका इलाज़ स्वास्थ्य केंद्र पर नहीं किया जा सकता है।

यदि एक जलन गंभीर है, तो रोगी को अस्पताल भेजा जाना चाहिए।

### आपको कैसे पता चलेगा कि कोई जलन गंभीर है?

याद रखें

क) एक व्यक्ति जितनी देर तक जलने के स्रोत के संपर्क में रहेगा, चोट उतनी ही बुरी होगी।

ख) त्वचा के संपर्क में आने वाली सतह / तरल / लौ जितनी तेज़ गर्म होती है, चोट उतनी बुरी होगी।

हालाँकि जलने की गंभीरता को स्थापित करना मुश्किल हो सकता है, फिर भी कुछ चीज़ें हैं जो इसे तय करने में मदद कर सकते हैं:

- एक मामूली जलन आमतौर पर घायल त्वचा पर लाली का एक क्षेत्र बना देगा और शुरू में गीला दिखाई देगा। इस तरह का जला आमतौर पर बहुत दर्दनाक होता है। यदि इस प्रकार का जला शरीर के केवल एक छोटे हिस्से को प्रभावित करता है, उदाहरण:- प्रकोष्ठ पर एक धब्बा, इसका इलाज स्वास्थ्य केंद्र या घर पर किया जा सकता है। यदि इस प्रकार की जलन शरीर के एक बड़े हिस्से पर है, उदाहरण:- पूरे अंग, या हाथ, पैर या चेहरे के अधिकांश हिस्से पर, तो रोगी को उच्च सुविधा के लिए भेजा जाना चाहिए।

- अधिक गंभीर जलन सूखी दिखाई देगी और इस पर फफोले और सूजन हो सकती है। ये जलन, हालाँकि अधिक गंभीर हैं, रोगी के लिए कम दर्दनाक होते हैं। इस प्रकार के जलन वाले अधिकांश रोगियों को उच्च सुविधा के लिए भेजा जाना चाहिए। केवल उन लोगों का इलाज़ स्वास्थ्य केंद्र पर किया जा सकता है जिनके शरीर के एक बहुत छोटे हिस्सा प्रभावित हुआ है, उदाहरण के लिए:- एक सिक्के के आकार के आसपास का प्रभावित हिस्सा।

- सबसे गंभीर प्रकार का जलन, जला हुआ या सफेद दिखाई देगा। वे स्पर्श करने पर दृढ़ रहेंगे और चोट की जगह पर दर्द का कोई एहसास नहीं होगा। इस तरह की जलन को अस्पताल में भेजा जाना चाहिए।

## अन्य कारक जो आपको यह तय करने में मदद करेंगे कि क्या आपको रोगी को अस्पताल भेजना चाहिए या नहीं:

याद रखें, स्वास्थ्य केंद्र में अधिकांश मामूली जलने का इलाज किया जा सकता है और अधिकांश गंभीर जलन को उच्च अस्पताल का उपयोग करना होगा।

आपके मरीज़ को रेफर करने की आवश्यकता है या नहीं, यह तय करने में मदद करने के लिए यहां कुछ और कारक दिए गए हैं।

- ❖ यदि एक मामूली जला एक संवेदनशील क्षेत्र में है, तो मरीज़ को रेफर करना बेहतर है, भले ही आप अनिश्चित हों कि क्या यह रेफर करने के लिए पर्याप्त गंभीर है या नहीं, क्योंकि ये क्षेत्र अधिक उपचार जटिलताओं का कारण बन सकते हैं।



➤ **संवेदनशील क्षेत्र क्या हैं?** : सिर, गर्दन, जोड़, हाथ, चेहरा, पेट और जननांग अंग।

- ❖ यदि रोगी बहुत छोटा है या बहुत बूढ़ा है, तो रोगी को अस्पताल भेजना सबसे अच्छा विकल्प है जब तक कि चोट बहुत मामूली ना हो।



- ❖ यदि रोगी का कोई परिवार नहीं है, तो यह सुनिश्चित करने के लिए की उन्हें सही देखभाल प्राप्त हो उन्हें अस्पताल भेजना एक अच्छा विकल्प है।



- ❖ यदि जला मामूली है, लेकिन शरीर के बहुत बड़े हिस्से में है, तो अस्पताल भेजने पर विचार करें।

➤ **शरीर का बहुत बड़ा हिस्सा क्या है?** उदाहरण के लिए, एक संपूर्ण अंग, पीठ और / या छाती का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र, अधिकांश हाथ, अधिकांश पैर।

- ❖ यदि रोगी ने अपना चेहरा जला दिया है, या साँस की चोट (वायुमार्ग या फेफड़ों की चोट) के संकेत हैं, तो उन्हें अस्पताल भेजने की आवश्यकता होगी।



➤ **साँस लेने में चोट के कुछ लक्षण क्या हैं?** खाँसी और कफ, एक खरोंच भरा गले, साँस लेने में कठिनाई, सीने में दर्द या जकड़न, सिरदर्द, चुभती आँखें।

- ❖ हमेशा अस्पताल भेजें यदि जला रासायनिक या विद्युत से है - जले के आकार की परवाह किए बिना।



- ❖ यदि घाव पहले कुछ दिनों में ठीक नहीं होता है, या ऐसा लगता है कि यह संक्रमित हो गया है, तो रोगी को अस्पताल भेजा जाना चाहिए।

यदि रोगी गंभीर स्थिति में है और तत्काल जीवन समर्थन की आवश्यकता है, तो उन्हें निकटतम अस्पताल में भेजा जाना चाहिए।

यदि आप घटना के स्थान पर हैं, तो पहले जलन के स्रोत को हटा दें। जैसे की:- आग बुझा दें, गर्म वास्तु को हटा दें। यदि कोई व्यक्ति आग की लपटों में है, तो उसे आग की लपटों को बाहर निकालने के लिए "रुकने, नीचे लेटने और लुढ़कने" की सलाह दी जानी चाहिए।

फिर समय पर प्राथमिक उपचार किया जाना चाहिए। यह सुनिश्चित करना कि प्राथमिक चिकित्सा के संचालन में न्यूनतम देरी हो रही है, रोगी के स्वास्थ्य लाभ में मदद करता है,



जखीरताओं के जोखिम को कम करता है और भविष्य में निशान और संक्रमण की संभावना को कम करने में मदद कर सकता है। सभी उपचार के दौरान, आपको प्रयास करना चाहिए और रोगी को आराम से रखने में मदद करने के लिए यथासंभव शांत और आश्वस्त रहना चाहिए।

### प्राथमिक चिकित्सा का तरीका:



- जलन को शांत करने में मदद करने के लिए जलन के स्थान पर, साफ पानी लगातार लगभग 20 मिनट के लिए डालना चाहिए।
- रासायनिक जलन के लिए, रसायनों को हटाने / पतला करने के लिए, जले हुए क्षेत्र को बहते पानी के साथ धोना महत्वपूर्ण है। सुनिश्चित करें कि पानी शरीर से बाहर टपक रहा है, ताकि आगे जलन पैदा ना हो: उदाहरण:- यदि रसायन सिर पर है, तो आंखों में पानी ना जाने दें, जहां यह अधिक नुकसान पहुंचा सकता है।

**यदि आप रोगी को अस्पताल भेजने की आवश्यकता नहीं समझते और जलने की चोट को स्वास्थ्य केंद्र पर प्रबंधित करने जा रहे हैं, तो निम्नलिखित कदम आपको रोगी को सबसे अच्छा उपचार देने में मदद कर सकते हैं:**

- घाव को हल्के साबुन और साफ पानी से साफ करें।
- पट्टियों की दो परतों को लगाएं। पहली परत गैर-चिपकने वाली होनी चाहिए, जैसे वैसलीन धुंध पट्टी, क्योंकि यह घाव में नमी बनाए रखने में मदद करेगा और पट्टी को त्वचा से चिपकने से रोक देगा। दूसरी परत घाव से किसी तरल को सोकने में मदद करने के लिए तरल सोकने वाले कपड़े से बनी एक मोटी पट्टी होनी चाहिए।



कुछ समुदायों में, गोबर, दूधपेस्ट, मिट्टी आदि सामग्री का उपयोग जलने पर किया जाता है। ऐसा करना महत्वपूर्ण नहीं है क्योंकि यह घाव में संक्रमण का कारण बन सकता है और इसके उपचार को जटिल बना सकता है।



सुनिश्चित करें कि आप रोगी को छूने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह और नियमित रूप से धोएं। यह कीटाणुओं के प्रसार को रोकने में मदद करेगा और संक्रमण की संभावना को कम करेगा।



पेरासिटामोल जैसे दर्दनाशक दवाओं को रोगी को किसी भी शारीरिक दर्द को सहने में मदद करने के लिए दी जा सकती है जो वे महसूस कर रहे हैं। शांत और आश्वस्त होने से उन्हें किसी भी मनोवैज्ञानिक परेशानी से लड़ने में मदद मिल सकती है, जो वे अनुभव कर रहे हो सकते हैं।



चोट को शांत करने के लिए 20 मिनट के लिए साफ (अधिमानत: बहते हुए) पानी से धोते रहें। ऐसा करने के बाद, प्रभावित क्षेत्र से किसी भी आभूषण को सावधानीपूर्वक हटा दें और घाव को दो-परत की साफ-सुथरी पट्टियों से ढक दें।



ड्रेसिंग रूम और उपकरणों को जीवाणुरहित करें।



अगर हाथ या पैर में जलन हो रही है, तो उंगलियों / पैर की उंगलियों की अलग-अलग पट्टी करना सुनिश्चित करें।



बच्चों का इलाज करते समय, उपचार के दौरान दर्द से बच्चों का ध्यान भटकाने के लिए खिलौने का उपयोग करें और यह वास्तव में काफी उपयोगी हो सकता है। साथ ही, कमरे में माता-पिता का होना बहुत मददगार हो सकता है।



यदि 2 सप्ताह के बाद भी चोट में अच्छा सुधार नहीं हुआ है, तो रोगी को उच्च स्वास्थ्य सुविधा के लिए भेजा जाना चाहिए,



एक बार जब मरीज़ को प्रारंभिक चिकित्सा मिल चुकी है, तो आप उनकी देखभाल आगे आने वाले सप्ताहों में कैसे कर सकते हैं?

उपचार की योजना बनाते और वितरित करते समय रोगी और उनके परिवार दोनों को शामिल करना सुनिश्चित करें ताकि वे एक-दूसरे का समर्थन कर सकें और सक्रिय रूप से उपचार को समझ सकें और अच्छे उपचार परिणामों को सुनिश्चित कर सकें।

पहले कुछ हफ्तों में जब किसी मरीज़ का स्वास्थ्य केंद्र पर इलाज किया जाता है, तो संक्रमण के लक्षणों के लिए रोगियों की निगरानी करना महत्वपूर्ण है। यदि आपको संदेह है कि चोट संक्रमित हो गई है, तो आपको जल्द से जल्द रोगी का अस्पताल भेज देना चाहिए।

### संक्रमण का पता कैसे करें:

शारीरिक तापमान का बढ़ना

आराम करने पर भी दिल की धड़कन बढ़ी होना

चोट की जगह से मवाद निकलना



### अच्छा पोषण सुनिश्चित करें

पोषण के दृष्टिकोण से, यह महत्वपूर्ण है कि चोट लगने के बाद, रोगी को जहां संभव हो, एक पूर्ण और संतुलित आहार खाना चाहिए, क्योंकि कुपोषित होने से उपचार प्रक्रिया धीमी हो सकती है। इसके अतिरिक्त, जलने के कारण एक रोगी निर्जलित हो सकता है, इसलिए आपको रोगी को तरल पदार्थ पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, विशेषकर ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन यदि यह उपलब्ध हो। कुछ रोगियों को ड्रिप की आवश्यकता हो सकती है, यदि आपके पास सुविधा हो।

### दाग

जब एक मरीज़ का एक प्रमुख जला हुआ हिस्सा ठीक होने में तीन सप्ताह से अधिक समय लगा देता है, तो दाग होने की संभावना अधिक हो जाती है। बड़े जलन के घाव के दाग बड़े और विशिष्ट हो सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि परिवार, दोस्त और समुदाय गंभीर जलन के बाद रोगी को उसके रूप और जलन के एहसास के साथ समायोजित करने में मदद करें। वे शांत और दूर लग सकते हैं, खासकर अगर उनका दाग दिखाई दे रहा है या जलने से उनमें विकलांगता आ गयी है। परिवार और दोस्तों की ओर से एक देखभाल भरा और सकारात्मक रवैया जलने के कारण होने वाले मनोवैज्ञानिक संकट से निपटने के लिए और रोगी की मदद करने में एक बड़ा बदलाव ला सकता है।

