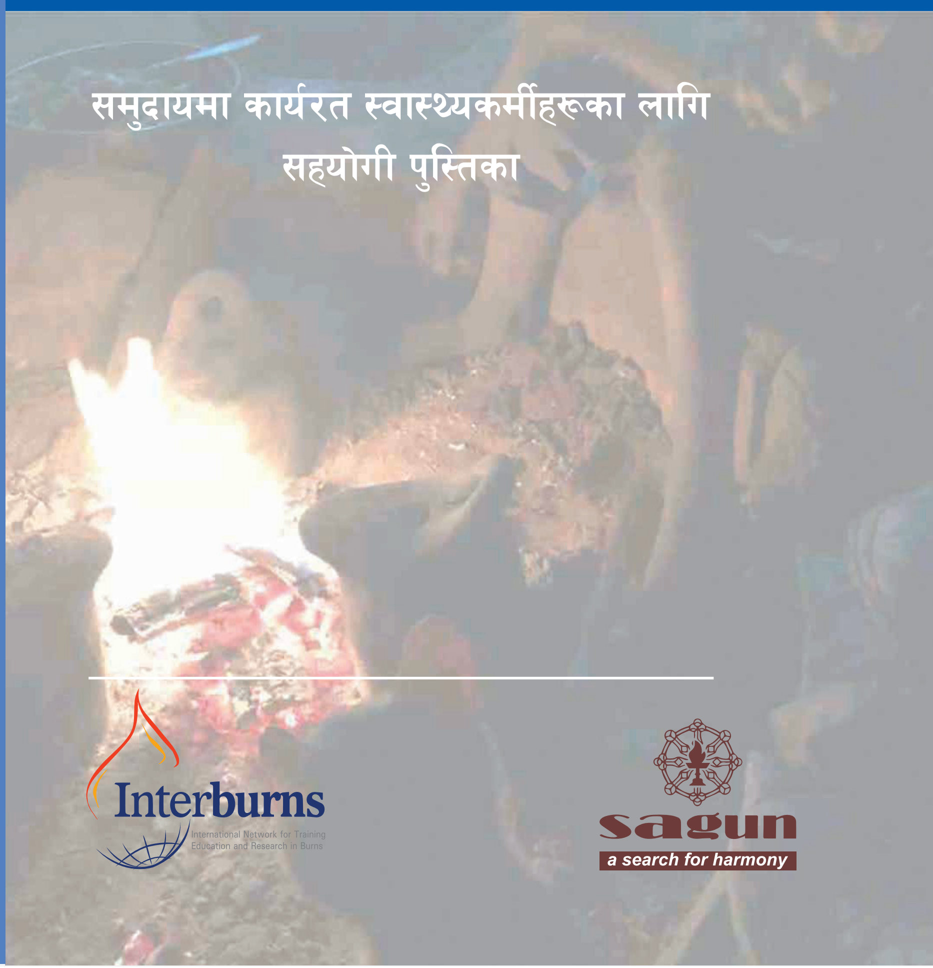
जलनको घाउको प्राथमिक उपचार



समुदायमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि सहयोगी पुस्तिका

Interburns
International Network for Training Education and Research in Burns

sagun
a search for harmony

सहयोगी पुस्तिकाको शिर्षक : **जलनको घाउको प्राथमिक उपचार**
समुदायमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरुको लागि सहयोगी पुस्तिका

तयार पार्ने : Interburns

भावानुवाद : **सगुन टोली**
डा. कमल फुयाल, अनिल धिताल,
पुण्यश्वरी सुवाल, महन्त बाबु महर्जन

प्रकाशक : Interburns र सगुन
July 2021

विषय सूची

जलनको परिचय	१
जलन भनेको के हो ?	१
जलनको प्रकार	२
प्रेषण (Refer) गर्नुपर्ने बिरामीलाई कसरी चिन्ने	२
शरीरमा लागेको आगो तत्कालै कसरी निभाउने	५
प्राथमिक उपचार विधि र तरिका	५
जलनको घाउको प्राथमिक उपचारसम्बन्धी थप जानकराी	७
जलन उपचार पश्चात्को स्याहार	८
जलनको बिरामीको लागि पोषणयुक्त खाना	८
घाउको खत	९

जलनको परिचय

जलन भनेको के हो ?

जलन भन्नाले छालामा हुने एक प्रकारको चोट (इन्ज्युरी) लाई बुझिन्छ । जलन सामान्यतया आगो, तातो तरल पदार्थ, बिजुली वा रसायन पदार्थसँग शरीरको सम्पर्क भएर वा छोइएर हुने गर्दछ । सामान्य जलेका घाउको उपचार घरैमा गर्न सकिने भए तापनि गहिरो र धेरै फैलिएका जलनको घाउको उपचारका लागि भने बिरामीलाई सकेसम्म चाँडो अस्पताल पुर्‍याउनु पर्दछ । गहिरो जलन भएका बिरामीलाई समयमा अस्पताल पुर्‍याउन सकिएन भने उसको मृत्यु हुन पनि सक्छ ।

जलन विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । कुनै जलन सामान्य हुन्छ र यसले शरीरको छालाको सतहमा मात्र प्रभाव पारेको हुन्छ भने कुनै जलनले छालाको भित्री तहसम्म असर पारेको हुन्छ । समुदायमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूमा जलनको प्रकार छुट्याउन सक्ने क्षमता हुनु पर्दछ । स्वास्थ्यकर्मीमा यदि त्यो क्षमता हुने हो भने कस्तो प्रकारको जलनको उपचार स्वास्थ्यचौकीमा नै गर्न सकिन्छ र कस्तो जलन भएका बिरामीलाई अस्पताल पठाउनु पर्दछ भन्ने निर्णय गर्न सक्छन् ।

यस सहयोगी पुस्तिकामा समुदायमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई जलनको प्रकारको पहिचान कसरी गर्ने, जलनको गम्भीरता वा जलनको घाउ कत्तिको खतरामूलक छ भनेर जाँच्ने आधारहरू के–के हुन् भन्ने कुराहरू समावेश गरिएका छन् । स्वास्थ्यकर्मीहरूमा उल्लेखित ज्ञान र सीप भएमा कस्तो प्रकारका जलनलाई स्वास्थ्यचौकीमा नै उपचार गर्ने र कस्तोलाई उपचारका लागि अस्पताल पठाउने भन्ने जानकारी हुन्छ । यी विषयहरूबारे सहयोगी पुस्तिकामा विस्तारपूर्वक व्याख्या गरिएका छन् ।

जलनका बिरामी उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा आइपुगेपछि स्वास्थ्यकर्मीले सबैभन्दा पहिले बिरामीको उपचार तल उल्लेखित स्थानहरूमध्ये कहाँ गर्ने भन्ने निर्णय गर्नुपर्छ ?

- बिरामीको उपचार घरमा नै गर्न सकिन्छ ?
- बिरामीको उपचार स्वास्थ्यचौकीमा सम्भव छ ?
- बिरामी उपचारको लागि जलन-विशेष अस्पतालमा पठाउनुपर्छ ?

जलनको बिरामीलाई कहाँ उपचार गर्नुपर्छ भन्ने निर्णय गर्नका लागि घाउको अवस्था जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ । जलनको घाउको जाँच गर्दा निम्न कुरा हेर्नु पर्दछ :

→ जलनको घाउको आकार
→ जलनको प्रकार
→ जलनको घाउको फैलावट वा शरीरको कुन-कुन भागमा जलन भएको छ

स्वास्थ्यकर्मीहरूमा माथि उल्लेखित कुराहरूबारे स्पष्ट जानकारी भएपछि मात्र जलनको उपचार कहाँ गर्नुपर्छ भन्ने निर्णय गर्न सकिन्छ । यस सहयोगी पुस्तिकामा जलनको घाउको आकार, जलनको प्रकार र जलनको घाउको फैलावटलाई जाँच गरी त्यसको अवस्था थाहा पाउने तरिकाबारे प्रष्ट पारिएको छ ।

जलनको प्रकार

क. आगोको ज्वालाले पोल्नु

- चुलोको आगोबाट हुने जलन
- ग्याँसको आगोबाट हुने जलन
- हिटरको रापबाट हुने जलन
- आगो ताप्न बस्दा हुने जलन
- घर जल्दा वा डढेलो लाग्दा हुने जलन
- कुनै वस्तु बल्दा निस्कने ज्वालाबाट हुने जलन

ख. तातो झोल पदार्थले पोल्नु

- तातो चिया, कफी वा दूध परेर हुने जलन
- तातो दाल वा तातो पानी परेर हुने जलन
- तातो कुँडो, आदि परेर हुने जलन

ग. तातो वस्तुले पोल्नु

- तातो भाँडा (कराई, कसौंडी, प्रेसर कुकर आदि) छोइँदा हुने जलन
- तातो आइरन छोइँदा हुने जलन
- मोटरसाईकलको साइलेन्सर जस्ता तातो वस्तु छोइँदा हुने जलन

घ. करेन्ट लागेर डढ्नु

- हाइटेन्सन लाईनको तार छोइएर हुने जलन
- अञ्जानवस बिजुलीका सकेट र नाङ्गो तार छोइएर हुने जलन
- बिजुली चम्कदा त्यसको झट्का परेर हुने जलन

ङ. रसायनिक जलन

- रसायनिक पदार्थ मिसिएको विषादी छोइएर हुने जलन
- शौचालय सफा गर्ने हर्पिक जस्ता वस्तु छोइएर हुने जलन
- ब्याट्रीबाट निस्कने रसायन छोइएर हुने जलन
- शरीरमा एसिड परेर (वा कसैले छ्यापेर) हुने जलन

प्रेषण (Refer) गर्नुपर्ने बिरामीलाई कसरी चिन्ने

जलनको उपचारको लागि ल्याइएको बिरामीलाई स्वास्थ्यचौकीमा उपचार नहुने अवस्थामा थप उपचारका लागि जलनको उपचार गरिने अस्पतालमा पठाउने कार्यलाई प्रेषण भनिन्छ ।

"यदि जलनको घाउको अवस्था गम्भीर छ भने त्यस्तो बिरामीलाई प्रेषण गर्नु पर्दछ"

गम्भीर अवस्थाको जलन हो भनेर कसरी थाहा पाउने ?

यस सम्बन्धमा स्वास्थ्यकर्मीहरूले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

(क) यदि जलन प्रभावित व्यक्तिलाई लामो समयसम्म जलनको स्रोतबाट हटाउन सकिएको छैन भने जलनको घाउ गहिरो भएको हुन सक्छ ।

(ख) यदि अत्यन्तै तातो स्रोत (जस्तै आगोको ज्वाला, तातो तरल पदार्थ वा तातो वस्तु) सँग शरीरको कुनै भाग छोइएर जलन भएको छ भने पनि जलनको घाउ गहिरो र जटिल अवस्थामा रहेको हुन सक्छ ।

जलनको गम्भीरताको मूल्याङ्कन गर्न कठिन हुन्छ । त्यसैले, तल उल्लेखित कुराहरूलाई ध्यानमा राखी स्वास्थ्यकर्मीले जलनको घाउ कतिको गम्भीर अवस्थामा छ भनी निर्णय गर्न सक्छन् :

- **सामान्य प्रकारको जलन वा पहिलो तहको जलन** : यस प्रकारको जलनले छालाको बाहिरी तहलाई मात्र असर गर्दछ । यस तहको जलन हुँदा जलन भएको भागमा अत्यन्तै पोल्ने र पीडा हुने, जलेको भागको छाला सुरुमा रातो हुने र बिस्तारै कालो हुँदै जान्छ । जलन भएको भाग सुन्निने, फोका उठ्ने र सुख्खा हुँदै जान्छ । पहिलो तहको जलन प्राय शरीरको सानो भागमा हुने गर्दछ । जस्तै, तातो कराई उचाल्दा पाखुरामा डामिनु । यस प्रकारको जलनको उपचार स्वास्थ्यचौकीमा नै गर्न सकिन्छ । यदि यस प्रकारको जलन शरीरको धेरै भागमा फैलिएको छ भने उपचारको लागि बिरामीलाई अस्पताल पठाउनु पर्दछ ।

- **गम्भीर प्रकारको जलन वा दोस्रो तहको जलन** : यस्तो प्रकारको जलन भएमा जलनका कारण छालाको भित्री पत्रसम्म क्षति पुगेको हुन्छ । यस तहको जलन हुँदा बिरामीलाई पहिलो तहमा जलन हुँदाको जस्तो पोल्ने (वा पीडा हुने) हुँदैन । तर, जलन भएको भागको छाला बढी सुन्निने, सुख्खा हुने र फोका उठ्ने गर्दछ । यदि जलन भएको भाग अत्यन्तै सानो (३ से.मि. भन्दा कम) छ भने यसको उपचार स्वास्थ्यचौकीमा गर्न सकिन्छ । तर, फराकिलो भागमा जलन भएको छ भने बिरामीलाई उपचारको लागि तुरुन्तै अस्पताल पठाउनु पर्दछ ।

- **अत्यन्तै गम्भीर प्रकारको जलन वा तेस्रो तहको जलन** : यस्तो प्रकारको जलन बिरामीको लागि खतरा हुन सक्छ । यो तहको जलन हुँदा जलनले छालाको भित्री तह वा बोसोसमेतलाई असर पार्दछ । यस प्रकारको जलनमा छाला सुख्खा हुन्छ र सुन्निने गर्दछ । बिरामीले जलनको भागमा महसुस गर्न सक्दैन वा उक्त भागमा संवेदना हुँदैन । यस्तो जलन भएको अवस्थामा बिरामीलाई उपचारको लागि सकेसम्म छिटो जलनको उपचार गरिने अस्पताल पुऱ्याउनु पर्दछ ।

'बिरामी प्रेषण गर्ने वा नगर्ने भन्ने कुराको निर्णय लिनका लागि सहयोग गर्न थप कुराहरू'

स्वास्थ्यचौकीमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूले ध्यान दिनुपर्ने कुरा :

"सामान्य प्रकारका जलनको उपचार स्वास्थ्यचौकीमा नै गर्न सकिन्छ भने गम्भीर प्रकारका जलनका बिरामीलाई सकेसम्म छिटो जलनको उपचार हुने अस्पतालमा नै पठाउनु पर्दछ"

कस्तो अवस्थाका बिरामीलाई उपचारका लागि प्रेषण गर्नुपर्छ भन्नेबारे थप जानकारी निम्नानुसार छन् :

❖ जलनको घाउ सानो भए तापनि यदि शरीरको संवेदनशील भागमा जलन भएको छ भने, बिरामीलाई जलनको उपचार हुने अस्पतालमा प्रेषण गर्नु पर्दछ । संवेदनशील भागमा जलन भएको छ भने यसले बिरामीको स्वास्थ्यमा खतरा पैदा गर्न सक्छ ।

संवेदनशील भाग भन्नाले कुन कुन भागलाई बुझाउँछ ? : टाउको, घाँटी, जोर्नीहरू, हात, अनुहार, पेट र यौनाङ्ग

- ❖ यदि बच्चाहरू (१२ वर्ष मुनिका) वा वृद्धवृद्धालाई जलन भएको छ भने उपचारको लागि तुरुन्त अस्पताल पठाउनु पर्दछ ।
- ❖ जलन भएर आएका बिरामीको साथमा यदि कोही पनि छैनन् भने पनि उपचारको लागि अस्पताल पठाउनु पर्दछ, किनकी अस्पतालमा उनीहरूको उचित उपचार तथा हेरचाह हुने कुरा तुलनात्मक रुपमा बढी सुनिश्चित हुन्छ ।
- ❖ सामान्य प्रकारको वा पहिलो तहको जलन भए तापनि यदि शरीरको धेरै भागमा जलन भएको छ भने उसलाई उपचारको लागि अस्पताल पठाउनु राम्रो हुन्छ ।

जलन शरीरको धेरै भागमा फैलिएको भन्नाले के बुझिन्छ ? : जस्तै खुट्टाको धेरै भागमा वा हातको धेरै भागमा, छातीमा वा ढाडको धेरै भागमा जलन भएकोलाई जलन शरीरको धेरै भागमा फैलिएको भन्ने बुझिन्छ ।

- ❖ यदि अनुहारमा जलन भएको छ र श्वासनलीमा क्षती पुगी सास फेर्न कठिनाइ भएको छ भने पनि बिरामीलाई उपचारको लागि अस्पताल पठाउनु पर्दछ ।

जलनको कारण श्वास-प्रश्वासमा कठीनाई पुगेको छ भनेर बुझ्ने लक्षणहरू के हुन् ? : खोकी र खकार, धुवाँको कारण घाँटीमा समस्या (Scratch) भएको, बिरामीलाई श्वास फेर्न गाह्रो भएको, छातीमा दुःखाई भएको वा छाती गह्रुंगो भएको, टाउको दुःखेको वा आँखा रातो भएको ।

- ❖ यदि रसायनिक जलन भएको छ भने प्राथमिक उपचार गरी तुरुन्तै अस्पताल पठाउनुपर्छ ।
- ❖ सामान्य जलनलाई स्वास्थ्यचौकीमा उपचार थालेको केही दिनसम्म पनि घाउमा सुधार नआएमा वा घाउमा संक्रमणका लक्षण देखा परेमा थप उपचारको लागि अस्पताल पठाउनु पर्दछ ।

"यदि बिरामीको अवस्था गम्भीर छ र तत्कालै उसको ज्यान जोगाउनुपर्ने स्थिति छ भने सबैभन्दा चाँडो पुगिने (नजिकैको) अस्पतालमा पठाउनु पर्दछ"

जलन प्रभावितको तत्काल उद्धार र प्राथमिक उपचार

"जलन भएको व्यक्तिलाई तत्कालै के गर्ने र उसलाई प्राथमिक उपचार के-कसरी गर्ने ?"

शरीरमा लागेको आगो तत्कालै कसरी निभाउने ?

यदि तपाईले कोही व्यक्ति जलनमा परिरहेको देख्नु भयो भने सबैभन्दा पहिले उक्त व्यक्तिलाई जलनको स्रोतबाट हटाउनु पर्दछ । जस्तै कोही व्यक्ति आगोमा परेको छ वा शरीरको कपडामा आगो लागेर आत्तिरहेको छ भने तत्काल उसको शरीरमा लागेको आगो निभाउनुपर्छ या प्रभावित व्यक्तिलाई आगोबाट हटाएर सुरक्षित ठाउँमा ल्याउनुपर्छ । यदि आगो ठुलो छ र आगो निभाउने कुनै साधन छैन भने उसलाई आगोको स्रोतबाट केही पर ल्याउने र आगो निभाउनका लागि उसलाई जमीनमा लडिबुडी (*Stop, Drop and Roll*) गर्न लगाउनुपर्छ । यदि आगोमा परेको व्यक्ति एक्लो छ भने अथवा उसलाई सहयोग गर्ने कोही छैन भने पनि आगो लागेको व्यक्ति स्वयंले जमीनमा लडिबुडी गरी आगो निभाउनु पर्दछ । यसको लागि सबैभन्दा पहिले आगो लागेको व्यक्ति भूइँमा पल्टिएर लडिबुडी गरेर शरीरमा लागेको आगो निभाउन सकिन्छ ।

प्राथमिक उपचार विधि र तरिका

जलनको बिरामी उपचारको लागि स्वास्थ्यचौकी आईपुगेपछि सर्वप्रथम उसको अवस्था जाँच गर्नु पर्दछ । माथि उल्लेख गरिएझैं यदि बिरामीको स्वास्थ्य अवस्था अत्यन्तै गम्भीर छ र उसलाई तत्कालै अस्पताल पठाउनुपर्ने देखिएमा प्राथमिक उपचार गरी अस्पताल पठाइहाल्नु पर्दछ । तत्कालै दिईने प्राथमिक उपचारले जलन प्रभावितको ज्यान जोगाउनुका साथै जलनबाट हुनसक्ने थप जटिलताहरू (घाउ सङ्क्रमण भई निको हुन समय लाग्ने र घाउको खत ठुलो हुने) कम गर्न मदत गर्दछ र जलन घाउ चाँडो निको हुन सहयोग पुग्छ । प्राथमिक उपचार दिने व्यक्ति नआत्तिकन शान्त तरिकाले सहयोग गर्नुपर्छ ।

प्राथमिक उपचार प्रक्रिया :

- यदि आगो वा अन्य तापजन्य वस्तुबाट (तातो तरल पदार्थ वा तातो सामग्री छोइएर) जलन भएको छ भने जलन भएको भागमा कम्तिमा २० मिनेट लगातार बगिरहेको चीसोपानी खन्याउनु पर्दछ । जलन भएको भागमा जमेको पानी राख्नु हुँदैन र फ्रिजको चीसोपानी तथा बरफ लगाउनु हुँदैन ।

- शरीरमा रसायनिक पदार्थ (एसिड वा अन्य रसायन पदार्थ) परेर जलन भएको छ भने जलन भएको भागलाई सफा पानीले राम्रोसँग धुनु पर्दछ । यसो गर्नाले रसायन पखालिन्छ वा पानीसँगै बगेर जान्छ, जसले गर्दा जलन प्रभावित व्यक्तिको स्वास्थ्यमा पर्ने असरमा कमी आउँछ । यदि टाउको वा अनुहारमा रसायनिक जलन भएको छ भने पखालिएको पानी आँखामा पर्न दिनु हुँदैन किनकी रसायनयुक्त पानी आँखामा परेमा आँखा बिग्रन सक्छ ।

‘माथि सिकाइएअनुसार प्राथमिक उपचार गरिसकेपछि यदि बिरामीको जलनको अवस्था सामान्य छ र थप उपचारका लागि अस्पताल पठाउनुपर्ने देखिँदैन भने त्यस्ता जलनको घाउको उपचार निम्न तरिकाले स्वास्थ्यचौकीमा नै गर्न सकिन्छ :

- साबुन पानीले जलन घाउ सफा हुनेगरी धुने ।
- जलन घाउको दुई-तहको ड्रेसिङ गर्ने । घाउ सफा गरिसकेपछि साधारणतया दुईतहको ड्रेसिङ-पट्टी लगाउनुपर्छ । घाउमा पट्टी नटाँसिने गर्नका लागि पट्टीको भित्रीतहमा भ्यासिलिन गज लगाउनु पर्दछ, जसले घाउमा चिसोपना कायम राखी घाउ निको हुन मदत गर्दछ । त्यसैगरी, बाहिरी तहको ड्रेसिङ-पट्टी आवश्यकताअनुसार बाक्लो लगाउनु पर्दछ । बाक्लो ड्रेसिङले घाउबाट आउने पानी वा रगत सोसेर घाउ सफा र सुख्खा राख्न मदत गर्दछ ।
- घाउको अवस्था हेरी समय-समयमा ड्रेसिङ गर्नु वा फेर्नु पर्दछ । सामान्यतया सानो जलनको घाउमा एक वा दुई दिनको फरकमा ड्रेसिङ गर्न सकिन्छ । यदि ड्रेसिङ-पट्टी भिजेको छ भने पनि तुरुन्तै नयाँ ड्रेसिङ-पट्टी लगाउनु पर्दछ । जलनको घाउ सङ्क्रमण भएमा प्रत्येक दिन ड्रेसिङ गर्नुपर्छ । यदि ड्रेसिङ् गर्दा बिरामीलाई दुःखाई धेरै भएमा, घाउबाट नराम्रो गन्ध आएमा, घाउबाट फोहोर पानी वा पीप बग्न थालेमा जलनको घाउ सङ्क्रमण भएको हो भनी बुझ्नु पर्दछ । यस्तो बेलामा बिरामीलाई ज्वरो पनि आउन सक्छ । यदि यी लक्षणहरू भएमा बिरामीलाई दैनिक रूपमा नै ड्रेसिङ् गर्नु पर्दछ र उसलाई एन्टिवायोटिक औषधि दिनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले जलनको घाउ सङ्क्रमण भएका बिरामीलाई तुरुन्तै जलनको उपचार हुने अस्पतालमा पठाउनु पर्दछ ।

जलनको प्राथमिक उपचारसम्बन्धी थप जानकारी

कतिपय समुदायमा जलन भएको भागमा गोबर, माटो, दाँत माझ्ने मन्जन जस्ता पदार्थहरूको लेप लगाउने गरेको पाइन्छ । यस्ता वस्तुहरू लगाइएमा यसले जलनको घाउमा थप क्षति पुऱ्याउने हुनाले यस्ता वस्तुहरूको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

जलन बिरामीको उपचारमा लाग्ने व्यक्तिले जलनको घाउ छुनुभन्दा अगाडि सधैँ आफ्नो हात धुनु पर्दछ । राम्ररी हात धुनाले बिरामीलाई आफूबाट हुन सक्ने सङ्क्रमण रोक्न सकिन्छ ।

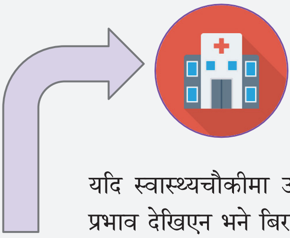
बिरामीको दुःखाई कम गर्न सिटामोल दिन सकिन्छ। जलनका कारण बिरामीको मनोबल कमजोर हुन सक्छ । त्यसैले उपचारका क्रममा स्वास्थ्यकर्मीले शान्त भएर सकारात्मक तरिकाले सहयोग गरेमा बिरामीको मनोबल बढ्न मदत पुग्दछ। यसले जलनको उपचार कार्यमा सहयोग पुग्दछ भने जलनको घाउ छिटो निको हुन मदत मिल्दछ।

जलन भएको भाग चिस्याउन कम्तिमा बीस मिनेट सफा चिसोपानी खन्याउने र घाउ चिसो भएपछि मात्र विस्तारै बिरामीको लुगा कपडा, घडी या अन्य गहनाहरू फुकाल्ने र दुई-तहको सफा ड्रेसिङ-पट्टी लगाउने ।

निर्मलीकरण गरिएको ड्रेसिङ् सामग्रीमात्र प्रयोग गर्ने । ड्रेसिङ गर्ने कोठालाई पनि सफा राख्नु पर्दछ ।

यदि जलन प्रभावितको हात वा खुट्टामा जलन भएको छ भने औँलाहरू छुट्याईएर (नटाँसिने गरी) मात्र ड्रेसिङ्-पट्टी लगाउने ।

जलनमा परेका बच्चाहरूको उपचार गर्दा उनीहरूलाई मनपर्ने खेलौना दिएर भुलाउन सकिन्छ । त्यस्तै ड्रेसिङ् गर्दा वा अन्य उपचारको बेला बच्चाको साथमा उसको अभिभावकलाई पनि राखेमा स्वास्थ्यकर्मीलाई काम गर्न सजिलो हुन्छ ।



यदि स्वास्थ्यचौकीमा उपचार थालेको दुई हप्तासम्म पनि घाउ निको हुनमा उल्लेख्य प्रभाव देखिएन भने बिरामीलाई थप उपचारको लागि जलनको उपचार हुने अस्पतालमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

जलन उपचार पश्चात्को स्याहार

जलनको आलो घाउ निको भएपछि बिरामीको पुनर्स्थापनाको लागि के कस्तो उपचार र सहयोगको आवश्यकता पर्छ होला त ? त्यस्ता बिरामीलाई स्वास्थ्यकर्मीले कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ?

आलो घाउ निको भए तापनि जलन भएको भागमा घाउको खत बस्ने, शरीर कुरूप हुने, अङ्ग कुँजिन सक्ने, लगायत बिरामी मानसिक रूपमा विक्षिप्त हुन सक्ने भएकोले उपचारपछि पनि जलनको बिरामीलाई लामो समयसम्म स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ। प्रभावितको पुनर्स्थापना प्रक्रियामा परिवारको पनि उत्तिकै सहयोग चाहिन्छ । त्यसैले, जलन प्रभावितको पुनर्स्थापना प्रक्रियामा सुरुदेखि नै परिवारलाई पनि सङ्लग्न गराउनु पर्दछ। जलन प्रभावित व्यक्ति र उसको परिवारको सक्रिय सहभागितामा मात्र पुनर्स्थापनाको लागि योजना बनाउनु पर्दछ, जसले गर्दा उपचार प्रक्रियामा उनीहरूले सहयोग गर्नेछन् ।

स्वास्थ्यचौकीमा जलनको बिरामीको उपचार सुरु भएको केही हप्तासम्म जलनको घाउमा सङ्क्रमण हुनसक्ने भएकोले घाउलाई सूक्ष्म तरिकाले निगरानी गर्नु पर्दछ। यो क्रममा घाउको सङ्क्रमणका लक्षणहरू देखा परेका छन्कि भनी जाँच गरिरहनु पर्दछ । यदि घाउको सङ्क्रमण देखिएमा बिरामीलाई तत्कालै जलनको उपचार हुने अस्पतालमा थप उपचारको लागि पठाउनु पर्दछ।

घाउको सङ्क्रमण पत्ता लगाउने तरिका :

बिरामीको ज्वरो बढेमा ।

बिरामी शान्त रहेको बेलामा पनि उसको मुटुको चाल वा धड्कन बढेमा ।

घाउमा पिप देखिएमा ।

जलनको बिरामीमा यी लक्षणहरू देखिएमा घाउ सङ्क्रमण भयो भनेर बुझ्नु पर्दछ र बिरामीलाई थप उपचारको लागि अस्पतालमा प्रेषण गर्नु पर्दछ।

जलन बिरामीलाई पोषणयुक्त खाना दिनुपर्छ

पोषण विशेषज्ञका अनुसार जलन बिरामीलाई साविकभन्दा बढी पौष्टिक खानाको आवश्यकता पर्दछ। पौष्टिक खानाले बिरामीको शरीरमा रोगसँग लड्ने क्षमतामा वृद्धि हुनुका साथै जलनको घाउमा नयाँ मासु पलाउन सहयोग मिल्दछ । पौष्टिक खानाले बिरामीको स्वास्थ्य अवस्थामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ। कुपोषणले जलन घाउ निको हुन ढिलाई गर्नुका साथै उपचारमा नकारात्मक असर पार्दछ । जलनका कारण बिरामीको शरीरबाट अत्याधिक मात्रामा पानी बगेर जानेहुँदा बिरामीमा जलवियोजन हुन सक्छ वा उसको शरीरमा पानीको मात्रा घट्न सक्छ। त्यसैले, जलन बिरामीलाई पौष्टिक खानाका साथै झोलिलो खानेकुराको आवश्यकता पर्दछ । जलवियोजन नहोस् भन्नका लागि बिरामीलाई झोलिलो खानेकुराका साथै प्रशस्त मात्रामा जीवनजल खान दिनुपर्छ। त्यतिले मात्र नपुगेमा सलाईन पानीसमेत चढाउनुपर्ने हुन सक्छ।

घाउको खत

यदि जलन घाउ ठुलो छ र घाउ निको हुन तिन हप्ताभन्दा बढी समय लाग्छ भने त्यस्ता घाउ निको भएपछि पनि खत बस्ने सम्भावना उच्च हुन्छ । जलन घाउको खत फुलेको र तन्किएको हुन्छ, जसले गर्दा प्रभावितलाई असहज महसुस हुन्छ । त्यस्तो खत बसेको घाउ टन्कने र चिलाउने हुन सक्छ । त्यसैले, जलन प्रभावितलाई सहज महसुस गराउन उसको परिवार, साथीहरू र सिङ्गो समुदायको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । जलनका कारण भएको खत, कुँजिएको अङ्ग र शारीरिक अपाङ्गता देखेर परिवारका सदस्यहरूले, साथीहरूले र समुदायमा मानिसहरूले जलन प्रभावित व्यक्तिलाई जिस्काउने, हेप्ने र हेयको दृष्टिले हेर्न सक्छन् । यस्तो भयो भने जलन प्रभावितको मनोबल अझै घट्न गई उसमा निरासापन छाउने हुन सक्छ । कतिपयले त यस्तो अवस्थामा आत्महत्या पनि गर्न सक्छन् । त्यसैले, जलन प्रभावित व्यक्तिप्रति परिवारका सदस्यहरू, साथीभाई र समाजले माया तथा सद्भावसहित व्यवहार गर्नुपर्छ । जलन प्रभावित व्यक्तिलाई गरिने सहृदयी व्यवहारले उसको मनोबल उच्च हुनगई उसमा आत्मविश्वास बढ्नुका साथै जलनपश्चात् पाएको जीवनलाई अवसरको रूपमा प्रयोग गर्न प्रेरणा प्रदान मिल्दछ ।

जलनको उपचार हुने अस्पतालहरुको सूचि

क्र.सं.	अस्पतालको नाम	ठेगाना	सम्पर्क नं.
१.	त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पताल	महाराजगंज, काठमाडौं	०१-४४१२३०३, ४४१२५०५
२.	नेशनल ट्रमा सेन्टर	महाबौद्ध, काठमाडौं	०१-४२३९१६१, ४२२६६३४
३.	कान्ति बाल अस्पताल	महाराजगंज, काठमाडौं	०१-४४११५५०, ४४१४७९८
४.	कीर्तिपुर अस्पताल	कीर्तिपुर, काठमाडौं	०१-४३३०६६०, ४३३१३९०
५.	सुषमा कोइराला मेमोरियल अस्पताल	साँखु, काठमाडौं	०१-४४५०८२६, ९८४०३४२९३१
६.	काठमाडौं मेडिकल कलेज शिक्षण अस्पताल	सिनामङ्गल, काठमाडौं	०१-४४६९०६३, ४४६९०६२
७.	युनाइटेड मिशन अस्पताल	तानसेन, पाल्पा	०७५-५२०९८९, ५२०१११
८.	जनकपुर अञ्चल अस्पताल	जनकपुरधाम, धनुषा	०४१-५२०१६५, ५२०१३३
९.	भेरी अञ्चल अस्पताल	नेपालगंज, बाँके	०८१-५२०१२०, ५२०१९३

नेपालमा यस सहयोगी पुस्तिकाबारे कुनै जिज्ञासा वा सुझाव भएमा
सगुन संस्थामा सम्पर्क राख्नुहोला

इमेल : sagunnepal2014@gmail.com
फोन : 01–5260965 / मोबाइल : 98630–20787