

CPR

(CARDIOPULMONARY
RESUSCITATION)

संजीवनी क्रिया



अखिल भारतीय
तेरापंथ युवक परिषद
की प्रस्तुति

अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद के उपक्रम तेरापंथ टास्क फोर्स के माध्यम से आज हम आपको बतायेंगे कि सीपीआर क्या होता है और ये क्यों और कैसे दिया जाता है।

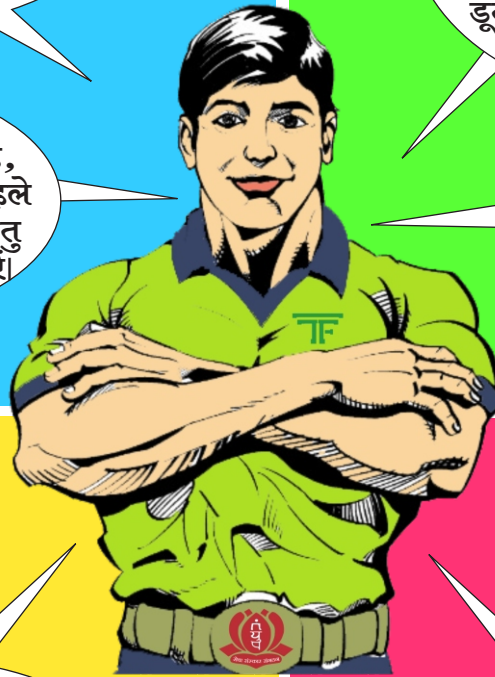
सीपीआर एक आपातकालीन प्रक्रिया है, इसके उपयोग करने से पहले तुरंत मेडिकल सहायता हेतु एंबुलेंस के लिए कॉल करें।

इसे संजीवनी क्रिया भी कहते हैं। आमतौर पर इसे हार्ट अटैक से हुये कार्डियक अरेस्ट की स्थिति में दिया जाता है। जब किसी को बिजली का तेज झटका लग जाए, दम घुटे या फिर पानी में डूब जाये तब भी सीपीआर का उपयोग होता है।

आप चाहे कहीं पर भी हों, घर पर, ऑफिस में, गली मोहल्ले या मॉल में इसका उपयोग कर आप किसी भी ऐसे मरीज की जान बचा सकते हैं।

कितनी बार हमें इतना समय नहीं मिलता कि हम मरीज को अस्पताल ले जाएं, अगर आपको सीपीआर की प्रक्रिया आती है तभी जान बचाई जा सकती है अन्यथा जान जानी निश्चित है।

हालांकि सीपीआर सीखने के बाद भी इसके तरीके को याद रख पाना और सही इस्तेमाल करना मुश्किल है। हम आपको यह भी बताएँगे सीपीआर कब देना चाहिए इसे देने से पहले क्या-क्या जांच करना चाहिए।



TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT

1

आम हार्ट अटैक और कार्डियक अरेस्ट अलग अलग स्थिति होती है और लोग इसमें असमंजस की स्थिति में होते हैं। हार्ट अटैक का सबसे गंभीर रूप कार्डियक अरेस्ट है।



आइए सबसे पहले आम हार्ट अटैक की बात करें।



छाती में दर्द



चक्कर आना



बाएं हाथ में दर्द



सांस में तकलीफ



उल्टी और घुटन



पीला पड़ना, ठंडा पसीना



नब्ज का अनियमित चलना



बहुत कमजोरी

CPR

(CARDIOPULMONARY
RESUSCITATION)

संजीवनी क्रिया



अखिल भारतीय
तेरापंथ युवक परिषद
की प्रस्तुति

पहली स्थिति -
मरीज होश में



सबसे पहले मरीज को
आरामदायक तरीके से बैठाएं
और मेडिकल इमरजेंसी के
लिए कॉल करें।



यदि आप कमरे में हैं
तो कमरे के आस पास की
सभी खिड़कियां खोल दें और
आस पास लोगों का जमावड़ा
ना लगने दें ताकि मरीज
सांस ले सके।



आप उन्हें ज्यादा
चलना फिरना ना कराते
हुए स्ट्रेचर या व्हीलचेयर
के माध्यम से हॉस्पिटल
ले जावें।



TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT

3

CPR

(CARDIOPULMONARY
RESUCITATION)

संजीवनी क्रिया



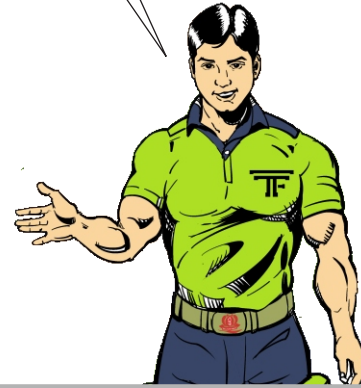
अखिल भारतीय
तेरापंथ युवक परिषद
की प्रस्तुति

सीपीआर के बारे में विस्तृत रूप से जानने से पहले हम इसे तकनीकी रूप से समझें।

अगर व्यक्ति की सांस या धड़कन रुक जाए तो जिस्म में ऑक्सिजन का प्रवाह रुक जाता है और शरीर की कोशिकाएं मरने लगती हैं।



मरीज की क्लिनिकल डेथ हो जाती है फिर भी उसके पास 4-5 मिनटों का गोल्डन समय होता है जब उसे मौत के मुँह से बाहर निकाला जा सकता है।



CPR ऐसी ही एक आपातकालीन स्थिति में उपयोग की जाने वाली प्रक्रिया है जो किसी व्यक्ति की धड़कन और सांस रुक जाने की स्थिति में दी जाती है।



इस प्रक्रिया में छाती को दबाया जाता है और मुँह से मुँह लगाकर कृत्रिम सांसों पीड़ित को दी जाती है ताकि दिल की धड़कन, रक्त का संचार और सांसों फिर शुरू हो जाये।



TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT

4

दूसरी स्थिति -
मरीज बेहोश

और अगर बेहोश है
तो आप इस प्रकार उनकी
carotid पल्स जांच करें। अगर
यह नहीं मिल रही मतलब दिल
नहीं धड़क रहा।



इस प्रकार उनके
नाक के करीब जाकर आप
उनकी सांसें जांच करें और
अपनी नजरें उनकी छाती
और पेट पर रखें।



अगर वहां कोई भी
तरह की कोई हलचल महसूस
नहीं हो रही, मतलब आपको
सीपीआर देना होगा।



सीपीआर विधि की मुख्य रूप से 3 प्रक्रिया है जिसे CAB कहा जाता है।



C. Compression
छाती को दबाना।



A. Airway
श्वसन नली को खुला करना।



B. Breathing
कृत्रिम सांस देना।

पहली विधि
Compression

इसे Circulatory/
Chest Compression भी
कहा जाता है क्योंकि इस प्रक्रिया
में पीड़ित के हृदय को क्रियाशील
कर शरीर में रक्त संचार करने
हेतु पीड़ित की छाती को
दबाया जाता है।



सर्वप्रथम पीड़ित को
किसी ठोस जगह पर लिटा दें।
और पीड़ित के एक ओर घुटनों
के बल बैठ जाएँ।





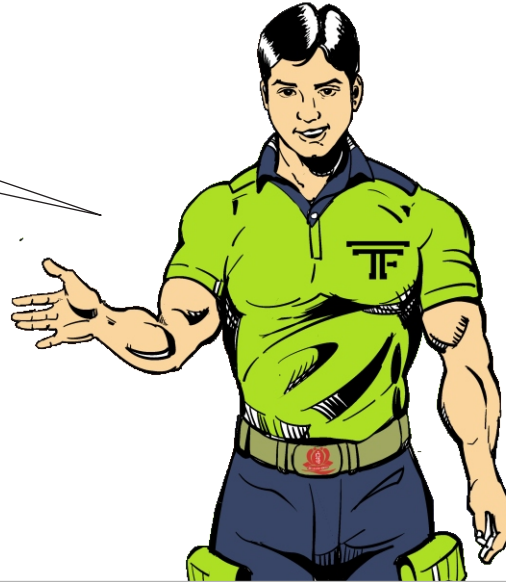
उसके बाद अपने ऊपर के शरीर का इस्तेमाल करते हुये पीड़ित की छाती की हड्डियों को सीधा 1.5 से 2 इंच या 4 से 5 cm तक नीचे दबाएँ।



दबाव की ये प्रक्रिया प्रति मिनट 100 बार की गति से होनी चाहिए।



दबाव देने और छोड़ने की क्रिया एक बार में 30 बार करें। दबाव देने और छोड़ने का समय बराबर होना चाहिए।



दूसरी विधि Airway

चेस्ट कंप्रेशन के पश्चात आपको उनका airway खोलना चाहिए।



अपने एक हाथ को पीड़ित के माथे पर रखते हुये उसको पीछे की ओर करें।



फिर अपने दूसरे हाथ की उँगलियों को पीड़ित की ठोड़ी के नीचे रख कर दबाएँ।



अपने हाथों की उँगलियों से उसकी श्वसन नली खोलने के लिए जबड़े को उठाएँ लेकिन उसके सिर या गर्दन को न घुमाएँ।



CPR

(CARDIOPULMONARY
RESUCITATION)

संजीवनी क्रिया



अखिल भारतीय
तेरापंथ युवक परिषद
की प्रस्तुति

तीसरी विधि Breathing

इस प्रकार अगर
किसी का airway ब्लॉक
हो तो आप उसे खोल
सकते हैं।



यदि पीड़ित व्यक्ति
सामान्य रूप से सांस न ले रहा
हो तो उसे इस प्रकार
कृत्रिम सांस दें।

इन्फेक्शन न
हो इसलिए मुंह में
कपड़ा रखें।



पीड़ित को
सीपीआर देते समय 2
बार कृत्रिम सांस और 30
बार छाती का दबाव
देना चाहिए।

एकबार Airway
खोलने के बाद छाती
दबाने एवं कृत्रिम सांस
देना जारी रखें।



जब तक आपातकालीन
सहायता प्राप्त न हो या
मरीज होश में न
आ जाए।



TERAPANTH TASK FORCE

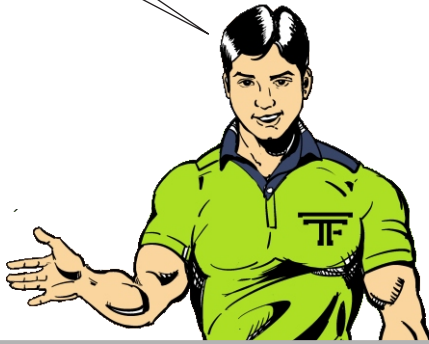
CARE • COURAGE • COMMITMENT

10

1 साल से कम उम्र के बच्चों अथवा नवजात को सीपीआर कैसे देना चाहिए ये हम इस डायग्राम से समझेंगे।



1 साल से कम
अथवा नवजात बच्चे को
सीपीआर देते समय छाती पर दबाव
डालने के लिए 2 उँगलियों का
प्रयोग करें।



छाती के एक तिहाई
भाग को एक बार दबाएँ, छाती
पर दबाव और कृत्रिम सांस का
अनुपात 30:2 रखें।





अखिल भारतीय
तेरापंथ युवक परिषद
की प्रस्तुति

CPR

(CARDIOPULMONARY
RESUCITATION)

संजीवनी क्रिया



तेरापंथ धर्मसंघ के एकादशम अधिशास्ता
परम पूज्य आचार्य श्री महाश्रमण जी

विशेष आभार



TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT

विमल कटारिया
अध्यक्ष

मनीष दफ्तरी
प्रमारी
तेरापंथ टास्क फोर्स

संदीप कोठारी
महामंत्री

पंजीकृत कार्यालय : "युवालोक", पो.बॉ. नं. 16, लाडनूं - 341 306 (राजस्थान) फोन : 01581-226114 E-mail: abtyp.ladnun@yahoo.in
प्रशासनिक कार्यालय : "अणुव्रत भवन", 210-दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, तीसरी मंजिल, नई दिल्ली - 110 002 फोन : 011-23210593

●●●●● नूतन चिंतन-नया विकास, युवकों में जागे विश्वास । ●●●●●