

1.2 तबीयत बिगड़ने के संकेत पहचानें और तुरंत कदम उठाएं

CelluReva™ • Reset → Revive → Reprogram → Restore

रोगी और परिवार के लिए शिक्षा: अपने डिस्चार्ज निर्देश और उपचार टीम की योजना अपनाएँ। इस पाठ से दवा, तरल सीमा, भोजन देने का तरीका, पैर पर वजन या व्यायाम की पाबंदी न बदलें। सहायक द्वारा तैयार अनुवाद; स्वतंत्र चिकित्सकीय और मातृभाषी समीक्षा बाकी है।

- कारण तय किए बिना आपात संकेत पहचानें।
- आपात कदम और उसी दिन की चिकित्सकीय सलाह में अंतर समझें।
- सत्यापित स्थानीय संपर्क रखें और नए लक्षण स्पष्ट बताएं।

पहचानें → तय करें → कदम उठाएं

1. आपात संकेत: अभी आपात सहायता लें
2. अन्य बिगड़ता बदलाव: दल से जल्द संपर्क करें
3. संपर्क न हो या बिगड़े: तत्काल सामने जाकर देखभाल लें

व्यक्तिगत योजना भी मानें; पाठ के लिए आपात देखभाल न टालें।

समस्या आने से पहले तैयारी करें

यह निःशुल्क पाठ अस्पताल से छुट्टी के बाद वयस्कों और देखभालकर्ताओं को ऐसे बदलाव पहचानने में मदद करता है जिनकी जल्द पेशेवर जांच चाहिए। इससे लक्षणों का कारण तय नहीं होता। छुट्टी देने वाले दल के आपकी बीमारी से संबंधित खतरे के संकेत भी मानें। आपात संकेत पर पाठ पूरा होने, तय मुलाकात या ऑनलाइन उत्तर की प्रतीक्षा न करें। सत्यापित स्थानीय आपात संपर्क और निकटतम उपयुक्त आपात विभाग का रास्ता उपलब्ध रखें। यह पाठ आपात फोन नंबर नहीं देता; सही स्थानीय सेवा अस्पताल से पूछकर निश्चित करें।

आपात संकेत: अभी सहायता लें

सीने में नया तेज या लगातार दबाव या दर्द हो, खासकर पसीना, मतली, सांस फूलना या बांह, जबड़े, गर्दन या पीठ तक दर्द हो तो तुरंत आपात सहायता लें। सांस लेने में बहुत कठिनाई, हांफना, सांस के कारण सामान्य बोल न पाना, या होंठ नीले या धूसर होना आपात स्थिति है। गहरी रंगत में हथेली या तलवे पर रंग बदलना अधिक स्पष्ट हो सकता है। इसे केवल गैस, घबराहट या ऑपरेशन के बाद की सामान्य तकलीफ न मानें।

अचानक चेहरे का एक ओर झुकना, एक बांह या शरीर के एक हिस्से में कमजोरी या सुन्नपन, या बोलने में नई कठिनाई स्ट्रोक के संकेत हो सकते हैं। अचानक दृष्टि में बड़ा बदलाव, संतुलन बिगड़ना या असामान्य तेज सिरदर्द पर भी आपात जांच चाहिए। व्यक्ति आखिरी बार कब सामान्य था, समय लिखें। लक्षण सुधरें तब भी कदम उठाएं। इन लक्षणों में खुद वाहन न चलाएं।

अनियंत्रित भारी रक्तस्राव, खून की उल्टी, तबीयत खराब या बेहोशी जैसा लगने के साथ काला तारकोल जैसा मल, या गिरकर अचेत होना आपात जांच मांगते हैं। व्यक्ति को जगाना मुश्किल हो, बेहोशी के बाद पूरी तरह सामान्य न हुआ हो, सामान्य सांस न ले रहा हो, दौरा हो, या बेहोशी के साथ सीने में दर्द, गंभीर चोट, बोलने या चलने में कठिनाई हो तो आपात सहायता लें। ठीक होने के बाद भी नई बेहोशी की चिकित्सकीय जांच जरूरी है; छुट्टी के बाद अपने दल से जल्द संपर्क करें।

संक्रमण गंभीर हो सकता है

संक्रमण वाले व्यक्ति में भ्रम, बहुत सांस फूलना, असामान्य नींद, बहुत ठंड या कंपकंपी, या त्वचा पीली, नीली, धूसर या चितकबरी होना सेप्सिस जैसी गंभीर स्थिति बता सकता है। बहुत कम पेशाब और तेजी से ज्यादा खराब महसूस होना भी चिंता है। बुखार न भी हो सकता है, विशेषकर बुजुर्गों में। व्यक्ति बहुत बीमार दिखे तो आपात सहायता लेने के लिए सभी संकेत या पक्का निदान जरूरी नहीं। हाल की भर्ती, घाव, उपकरण और प्रतिरक्षा कम करने वाली दवाएं बताएं। कैंसर या अन्य विशेषज्ञ दल ने बुखार के विशेष निर्देश दिए हों तो उन्हें तुरंत मानें।

गर्भावस्था और प्रसव के बाद एक वर्ष

गर्भवती हों या पिछले वर्ष गर्भावस्था रही हो तो चिकित्सक को बताएं। तेज या बढ़ता सिरदर्द, दृष्टि में बदलाव, सीने में दर्द, सांस की कठिनाई, बेहोशी, लगातार तेज पेटदर्द, भारी योनि रक्तस्राव, बुखार या किसी हाथ-पैर में दर्द और सूजन हो तो तत्काल चिकित्सकीय जांच लें। दुर्गंध वाला योनि स्राव और गंभीर उल्टी पर भी तत्काल जांच चाहिए। खुद को या बच्चे को नुकसान पहुंचाने के विचार हों तो तुरंत मदद लें; भरोसेमंद व्यक्ति साथ रहे और तत्काल पेशेवर देखभाल मिले। गंभीर लक्षणों को मातृत्व का अनिवार्य भाग मानकर अनदेखा न करें।

अन्य बिगड़ते बदलावों पर उसी दिन सलाह लें

घाव की बढ़ती लालिमा, सूजन या साव, नया बुखार, बढ़ता दर्द, बार-बार उल्टी, दवा या तरल पेट में न टिकना, कम पेशाब या रोज के काम करने में बड़ी गिरावट पर छुट्टी देने वाली सेवा या जिम्मेदार चिकित्सक से जल्द संपर्क करें। आपकी व्यक्तिगत योजना इनमें आपात कदम कह सकती है। संपर्क न हो, लक्षण बढ़ें या बहुत बीमार लगें तो तत्काल सामने जाकर देखभाल लें; आपात संकेत पर आपात सेवा लें। यह सूची पूरी नहीं है। देखभालकर्ता का यह कहना कि व्यक्ति सामान्य से बहुत अलग है, महत्वपूर्ण है।

कार्यपत्र: छोटी कार्रवाई योजना

लिखें: मेरे सामान्य लक्षण; मेरे खास खतरे के संकेत; दिन का चिकित्सकीय संपर्क; समय के बाद संपर्क; सत्यापित आपात सेवा; निकटतम आपात विभाग; यात्रा या एम्बुलेंस की व्यवस्था; दवाएं और कागज कहां हैं। बदलाव का शुरू होने का समय, गंभीरता और बढ़ना बताएं। दवा सूची और कागज ले जाएं, पर उन्हें ढूंढने में मदद न टालें। सुरक्षित हो तो व्यक्ति के साथ रहें और आपात सेवा संचालक के निर्देश मानें। बेहोश या कम प्रतिक्रिया देने वाले व्यक्ति को जबरदस्ती भोजन, पानी या गोली न दें।

उदाहरण और अपने शब्दों में अभ्यास

छुट्टी के बाद अरुण की बोली अचानक लड़खड़ाती है और एक बांह कमजोर होती है। बेटी समय नोट करके आपात सहायता लेती है, हालांकि बोली सुधरने लगती है। वह कल की मुलाकात तक नहीं रुकती। कहने का अभ्यास करें: “इन संकेतों में अभी आपात मदद चाहिए। इन दूसरे बदलावों पर आज दल से संपर्क करूंगा। संपर्क न हो और तबीयत बिगड़े तो मेरा अगला कदम यह है।” चिकित्सक से योजना जांचने को कहें।

अपनी समझ जाँचें

अचानक बांह कमजोर और बोली अस्पष्ट हुई, फिर सुधार हुआ। अगला कदम?

1. कल तक रुकें
2. खुद वाहन चलाकर सामान्य मुलाकात में जाएं
3. अभी आपात सहायता लें

अभी आपात सहायता लें

सुधार होने पर भी स्ट्रोक की आपात जांच जरूरी है।

स्रोत

<https://www.nhs.uk/conditions/sepsis/>

<https://www.nhs.uk/conditions/stroke/symptoms/>

<https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/>

<https://www.nhs.uk/symptoms/vomiting-blood/>

<https://www.nhs.uk/symptoms/fainting/>

<https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html>