



K N <kyawnaing2524@gmail.com>

6:43 PM (1 minute ago)

to me

ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း (First Aid) တွင် "လူနာဆန်းစစ်ခြင်း"

သည် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း စနစ်တကျ ဆန်းစစ်နိုင်ပါသည်။

၁။ ပထမအဆင့် ဆန်းစစ်ခြင်း (Primary Survey)

အသက်အန္တရာယ်ကို အရင်ဦးစားပေးဖြေရှင်းရန် **\*\*DRABC\*\*** နည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါ။

1. D (Danger)

- မိမိ၊ လူနာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် "ဘေးအန္တရာယ်ရှိမရှိ"

(ဥပမာ- မီး၊ လျှပ်စစ်၊ ယာဉ်ကြော) စစ်ဆေးပါ။

- ဘေးကင်းမှသာ လူနာထံချဉ်းကပ်ပါ။

2. R (Response)

- လူနာ၏ "သတိရှိမရှိ" စစ်ဆေးပါ။

- လူနာကို ပခုံးတို့၍ "ဘာဖြစ်တာလဲ" ဟု မေးပါ။

- တုံ့ပြန်မှုမရှိပါက \*အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုကို ချက်ချင်းခေါ်ပါ\*။

3. A (Airway)

- လူနာ၏ \*လေပြန်ပိတ်နေလား\*

စစ်ဆေးပါ။

- သတိမရှိပါက ဦးခေါင်းကို နည်းနည်းမော့ပြီး မေးစေ့ကို မတင်ပေးကာ \*လေပြန်ဖွင့်ပါ\*။

#### 4. B (Breathing)

- \*ရှူနေသလား\* စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာ စောင့်ကြည့်ပါ။

- မရှူပါက \*\*CPR စတင်ပါ\*\*။

#### 5. C (Circulation)

- \*သွေးထွက်လွန်ခြင်း ရှိလား\* စစ်ဆေးပါ။

- လိုအပ်ပါက သွေးတိတ်အောင်လုပ်ပါ။

### ၂။ ဒုတိယအဆင့် ဆန်းစစ်ခြင်း (Secondary Survey)

အသက်အန္တရာယ်မှ ကင်းပြီးပါက လူနာ၏အခြေအနေကို အသေးစိတ်ဆန်းစစ်ပါ။

#### 1. သမိုင်းရှာဖွေခြင်း (SAMPLE History)

- \*\*S\*\* လက္ခဏာများ (Symptoms)

- \*\*A\*\* ဓာတ်မတည့်မှု (Allergies)

- \*\*M\*\* သောက်နေသောဆေးများ (Medications)

- \*\*P\*\* ယခင်ရောဂါရာဇဝင် (Past Medical History)

- \*\*L\*\* နောက်ဆုံးစားသောက်ချိန် (Last Oral Intake)

- \*\*E\*\* ဖြစ်ပွားခဲ့သောအကြောင်းရင်း (Events Leading to Injury)

#### 2. \*ကိုယ်ခန္ဓာစစ်ဆေးခြင်း (Physical Examination)\*

- \*ခေါင်းမှခြေဖျားအထိ\* ဒဏ်ရာ၊ ရောင်ရမ်းမှု၊ ကျိုးပဲ့မှုများကို စမ်းသပ်ပါ။
- အရေးကြီးသော လက္ခဏာများ (ဥပမာ- အရေပြားအရောင်ပြောင်းခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်း) ကို စောင့်ကြည့်ပါ။

3. \*အရေးပေါ်လုပ်ဆောင်ချက်\*

- လိုအပ်ပါက ဒဏ်ရာကို သန့်စင်ပြီး ပတ်တီးစည်းပါ။
- လူနာကိုသတိမရှိပါက \*ဘေးတိုက်အနေအထား\* (Recovery Position) တွင် ထားပါ။

**\*\*သတိပြုရန်\*\***

- လူနာကို \*မလိုအပ်ဘဲမလှုပ်ပါနှင့်\* (အထူးသဖြင့် ကျောရိုးဒဏ်ရာသံသယရှိပါက)။
- လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သူနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

ဤအဆင့်များဖြင့် လူနာ၏အခြေအနေကို စနစ်တကျဆန်းစစ်နိုင်ပြီး သင့်တော်သောပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ပါသည်။

ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို စစ်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် အသုံးပြုနည်း နှင့် အဆင့်များ -

၁။ လုံခြုံရေးကို အဦးစားပေးပါ (Care Under Fire)

- ပထမဆုံး သင့်နှင့် ဒဏ်ရာရသူ၏ လုံခြုံရေးကို သေချာပါ။ ရန်သူ၏ ပစ်ခတ်မှု ဆက်ရှိနေပါက၊ ဒဏ်ရာရသူကို စံချိန်တင် အကာအကွယ်နေရာသို့ အမြန်ဆုံးရွှေ့ပါ။
- \*သွေးထွက်လွန်ဒဏ်ရာများ\* (ဥပမာ လက်မောင်း/ခြေထောက်ပြတ်) အတွက် \*Tourniquet (သွေးတိတ်စည်း)\* ကို ဒဏ်ရာအထက် ၂-၃ လက်မခန့်တွင် အရင်ဆုံးအသုံးပြုပါ။ လက်တွင်း ပစ္စည်းမရှိပါက ခါးပတ်စ၊ ပိတ်စကျဉ်းဖြင့် ဖိညှပ်ပါ။

၂။ ဒဏ်ရာကို အမြန်ဆုံးစစ်ဆေးပါ (Tactical Field Care)\*\*

- \*\*MARCH နည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါ\*\*

- \*\*M (Massive Hemorrhage)\*\*: သွေးထွက်လွန်မှုကို ထိန်းပါ။ Tourniquet မလုံလောက်ပါက ဖိအားပေးပါ (သို့) သွေးတိတ်ဆေးပါထည့် (ဥပမာ QuikClot)။

- \*\*A (Airway)\*\*: အသက်ရှူလမ်းပိတ်နေပါက ဦးခေါင်းကို ဘေးသို့စောင်း၍ လျှာလောက်မှု မှကာကွယ်ခြင်း/အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ဖယ်ပါ။

- \*\*R (Respiration)\*\* ရင်ဘတ်ဒဏ်ရာရှိပါက လေလမ်းကြောင်းပိတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် \*ချက်လ်ဆီးလ် (Chest Seal)\*\* သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်အစအနဖြင့် ပိတ်ပါ။

- \*\*C (Circulation)\*\* သွေးဆင်းမှု၊ သွေးခုန်နှုန်း၊ သတိလစ်မှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။

- \*\*H (Hypothermia/Head Injury)\*\*: ကိုယ်အပူချိန်ကျခြင်းကို ကာကွယ်ရန် စောင့်ဖြင့်အုပ်ပါ။

၃။ အရေးပေါ် ပို့ဆောင်ရေး (Casualty Evacuation)

- ဒဏ်ရာရသူကို လုံခြုံသောနေရာသို့ အမြန်ဆုံးပို့ပါ။

- ကုသမှုအချက်အလက်များ (ဥပမာ Tourniquet စည်းထားသည့်အချိန်) ကို မှတ်သားပြီး ဆေးအဖွဲ့သို့ အသိပေးပါ။

\*အရေးကြီးအချက်များ\*

- လေ့ကျင့်မှု: TCCC (Tactical Combat Casualty Care) လုပ်ငန်းစဉ်များကို ပုံမှန်လေ့ကျင့်ပါ။

- \*ပစ္စည်းများ\*

: Tourniquet၊ ချက်လ်ဆီးလ်၊ ပတ်တီးစည်းများ ပြင်ဆင်ထားပါ။

- သတိထားရန် သတိလစ်နေသူအား ရေမတိုက်ပါနှင့်။ ဓာတ်မှန်ချွန်ပစ္စည်းများ (ကျည်ဆံ၊ ဗုံးဆံအစရှိသည်) စိုက်နေပါက မနှုတ်ဘဲ အခုခံထားပြီး ပတ်တီးစည်းပါ။

\*နမူနာအခြေအနေများ\*

- သေနတ်ဒဏ်ရာ

Tourniquet စည်း → ရင်ဘတ်ဒဏ်ရာစစ် → အသက်ရှူလမ်းကြောင်း သေချာစေ။

- ပေါက်ကွဲမှုဒဏ်ရာ

မျက်လုံး/နားများကို ကာကွယ် → သွေးထွက်မှုကို အရင်ထိန်း → အနာပိုးမဝင်စေရန် သန့်စင်ပါ။

ကျေးဇူးပြု၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရာတွင် စိတ်အေးအေးထား၍ လေ့ကျင့်ထားသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။



- 13.) အရက်ပြန်၊ ငွမ်း ( အရက်ပြန် နဲ့ ငွမ်း ကိုတော့ဖြစ်နိုင်ရင် ဒဏ်ရာရရင် မသုံးစေချင်ပါဘူး၊ အရက်ပြန်က ဒဏ်ရာကိုစားစေပါတယ်၊ ငွမ်းက အမွှေးအရမ်းကပ်ပါတယ်၊ အရက်ပြန်အစား အနာပိုးသတ်ဆေးရည်ကိုပဲအသုံးပြုစေချင်ပါတယ် )
- 14.) Bioplacenton ( ဒဏ်ရာတစ်ခုခု ဖြစ်ရင် အနာကျက်ဖို့အတွက် လိမ်းတဲ့ ဆေးပါ၊ အနာကျက်ဖို့အပြင် အပူလောင်တာ ရေခွေးပူလောင်တာမျိုးအတွက်လဲ အပူသက်သာဖို့အတွက်လိမ်းလို့ရပါတယ် )
- 15.) ရှူဆေး
- 16.) Voltex ( ကြွက်သားနဲ့ အရိုးအဆစ် တွေနာကျင်ရင်လိမ်းရတဲ့ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ )
- 17.) ဝရပ်ဆီ
- 18.) Odomos ( ခြင်မကိုက်အောင်လူးတဲ့ cream ပါ၊ ဆေးလူးပြီး ၆ နာရီ လောက်ထိ ခြင်မကိုက်ပါဘူး )
- 19.) Fungiderm ( ယားနာမျိုးစုံ အတွက်လိမ်းတဲ့ဆေးပါ )
- 20.) Hand Gel , Mask
- 21.) ဇာဂနာ ( သေနတ်ကျည်ဆံလိုဟာမျိုးကိုဆွဲတုတ်ဖို့အတွက်ပါ )  
 တွယ်ချိတ်  
 မီးခြစ်  
 ကတ်ကြေး  
 ခဲတံညွှန်မီး  
 Permanent marker ( တစ်ခုခုကို မှတ်ဖို့အတွက်ပါ )  
 သောက်ဆေးတွေအနေနဲ့ -
- 22.) Paracetamol , Biogesic ( ခေါင်းကိုက် ၊ ဖျားနာ ၊ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဖို့အတွက်သောက်ရတဲ့ဆေးပါ )
- 23.) Decolgen ( နှာစေး ၊ နှာရည်ယို နှာပိတ် ၊ ဖျားနာ ၊ တုပ်ကွေး ပျောက်ဖို့အတွက်သောက်ရတာပါ )
- 24.) ဓါတ်ဆား
- 25.) Enervon C or Limcee ( Vitamin C 500 mg ပါ၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းဖို့နဲ့ လူလန်းဆန်းစေဖို့သောက်ရတဲ့ဆေးပါ )
- 26.) Cetrin ( နှာစေး ၊ နှာရည်ယို ၊ နှာပိတ်တာတွေအတွက်သောက်ရတာပါ )
- 27.) Omeprazole ( အစာအိမ်နာတာအတွက်သောက်ရတဲ့ဆေးပါ )
- 28.) Solmux ( ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးပါ )
- 29.) Kremil S ( အစာမကြေ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် လေထိုးလေအောင့် ရင်သောက်တဲ့ဆေးပါ )

- 30.) Air X ( လေထိုးလေအောင်ရင်သောက်တဲ့ဆေးပါ )
- 31.) Domisan ( အော့အန်တာဖြစ်ရင် အအန်ရပ်ဖိုသောက်ရတဲ့ဆေးပါ )
- 32.) Dimenhydrinate ( အရပ်ခေါ်ဘီစစ်၊ မူးဝေတာ၊ ကားမူးတာတွေအတွက်သောက်ဖို့ပါ )
- 33.) Metro , Bioflor ( ဝမ်းလျှော့ရင်သောက်ဖို့ ဝမ်းပိတ်ဆေးတွေပါ )
- 34.) Amoxicillin ( ပိုးသတ်ဆေးပါ )
- 35.) ကီးမိုး ( ဒဏ်ရာရဲ့ ယောင်ယမ်းမှုသက်သာစေဖို့အတွက်သောက်တဲ့ဆေးပါ )
- 36.) အစာကြေဆေး/လျက်ဆေး

အဖျားတိုင်းသာမီမီတာ / အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များကိုမှတ်သားထားသောမှတ်စုများ /  
 အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုနည်းများအကြောင်းရေးသားထားသောစာအုပ်တစ်အုပ်အုပ်  
 ဒီလောက်ဆိုရင် အရေးပေါ်ဆေးအိတ်ထဲမှာ  
 ဘယ်လိုဆေးဝါးတွေထည့်ရမလဲဆိုတာကိုသိကြပြီထင်ပါတယ်။ ။ အားလုံးအဆင်ပြေကြပါစေ ...  
 အရေးတော်ပုံ အောင်ရမည်!

ရဲဘော်ပြည့်စုံ  
[#PeopleMedicForce](#) [#FirstAidKit](#)  
 See translation