

Contents

संक्रमण एवं टीकाकरण (Infection and Immunization)

1. बीमारी की अवधारणा (Concept of Disease)	3
• अस्वस्थता की अवधारणा और परिभाषा (Concept and Definition of Illness)	3
2. संक्रमण (Infection)	5
3. रोगक्षमता और शरीर प्रतिरोधक क्रियाविधि (Immunity and Body Defence Mechanism)	9
• शीत क्रिया प्रबन्धन या कोल्ड चेन	10
4. टीकाकरण/प्रतिरक्षण (Immunization)	12
5. नमूना एकत्रित करना (Collection of Specimen)	14
6. रोगाणुनाशक और विसंक्रमण (Disinfection and Sterilization)	16
7. व्यर्थ चीजों को फेंकना (Waste Disposal)	19

संचारी रोग (Communicable Disease)

8. संचारी रोगों का परिचय (Introduction to Communicable Diseases)	23
• विशिष्ट संक्रामक बीमारियाँ और संक्रमण (Specific Communicable Diseases or Infection)	23
• रोकथाम के स्तर (Level of Prevention)	24
• संक्रामक बीमारियों के रोकथाम के उपाय और नियंत्रण (Control and Prevention of Communicable Diseases, General Measures)	26
9. संचारी रोग (Communicable Disease)	28
• डिफ्थीरिया (Diphtheria)	28
• टेटनस (Tetanus)	29
• कुकरखासी (Whooping Cough), पेर्टुसिस (Pertussis)	29
• पोलियोमीइलाइटिस (Poliomyelitis)	30
• खसरा (Measles)	31
• टी०बी० (Tuberculosis)	32
• चिकनपॉक्स (Chickenpox) (छोटी माता)	33
• मम्पस (Mumps) (गलसुआ)	34
• रूबेला (Rubella)	35
• टायफाइड बुखार (Typhoid Fever)	36
• हिपेटाइटिस (Hepatitis)	37
• रेबीज (Rabies) (जलांतक)	37
• मलेरिया (Malaria)	39
• डेंगू (Dengue)	40

- फायलेरिया (हाथी पांव) (Filaria) 40
- कालाजार (Kala-Azar) 41
- ट्रेकोमा (रोहे) (Trachoma) 42
- कन्जंकटिवाइटिस (Conjunctivitis) 43
- स्केबीज (Scabies) 43
- एस०टी०डी० और एच०आई०वी०/एड्स (STD and HIV/AIDS) 44
- एच०आई०वी०/एड्स (HIV/AIDS) HIV: Human Immunodeficiency Virus
AIDS: Acquired Immunodeficiency Syndrome 46
- इनसिफेलाइटिस (Encephalitis) 47
- तीव्र श्वसन संक्रमण (Acute Respiratory Infection) 48
- सॉर थ्रोत (Sore Throat) 48
- न्यूमोनिया (Pneumonia) 49
- दस्त सम्बन्धी बीमारियाँ (Diarrhoeal Disease) 49
- बेसिलरी डिसेन्टरी (पेचिश) (Bacillary Dysentery) 50
- अमीबिक पेचिश (Amoebic Dysentery) 50
- कृमि संक्रमण (Worm Infection) 51
- गोलकृमि संक्रमण (Round Worm Infection) 51
- फीताकृमि संक्रमण (Tapeworm Infection) 53
- कुष्ठ रोग (Leprosy) 53
- 10. संचारी रोगों में देखभाल (Care in Communicable Diseases) 55
 - संक्रामक बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों की देखभाल (Care of Patients with Communicable Disease) 55
 - पृथक्करण विधि (Isolation Methods) 55
- 11. महामारी प्रबन्धन (Epidemic Management) 58
 - महामारी की परिभाषा व कारण (Definitions and Causes of Epidemic) 58
 - समुदाय से महामारी की पूछताछ और महामारी मापन (Epidemic Enquiry in a Community and Epidemic Mapping) 58
 - स्वास्थ्य कार्यकर्ता/ए०एन०एम० की भूमिका और राहत कार्य (Relief Work and Role of Health Worker/ANM) 58

सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याएँ (Community Health Problems)

- 12. समुदाय में बीमार व्यक्ति की देखभाल (Care of the Sick in the Community) 63
 - समुदाय में सामान्य स्वास्थ्य स्थिति (General Health Problems in the Community) 63
 - स्वास्थ्य निर्धारण: रोग का विवरण लेना; शारीरिक परीक्षण: जैवीय चिन्ह, वजन, ऊँचाई (Health Assessment: Taking History; Physical Examination: Vital Signs, Weight, Height) 64
 - असमान्यताओं को पहचानना (Recognition of Abnormalities) 65
 - स्वास्थ्य समस्याओं को पहचानना (Identification of Health Problems) 66

- बीमार रोगी का प्रबन्धन: घर व समुदाय में नर्सिंग प्रक्रिया, रोगी की देखभाल, रेफरल (Management of the Sick: Home and Community Nursing Procedures, Care of the Sick, Referral) 68
- स्वास्थ्य शिक्षा: व्यक्ति व परिवार को (Health Education: Individual and Family) 69
- 13. बुखार (Fever) 70
 - वयस्क व्यक्ति का सामान्य शारीरिक तापमान (Normal Body Temperature for Adults) 72
 - मलाशय द्वारा तापमान (Rectal Temperature) 75
 - नाड़ी (Pulse) 77
 - रक्तचाप (Blood Pressure) 82
 - प्रयोगशाला परीक्षण (Laboratory Test) 84
 - बुखार (Fever) 84
 - कंकणी (Rigor) 86
- 14. श्वसन सम्बन्धी समस्याएँ (Respiratory Problems) 88
 - श्वसन सम्बन्धी समस्याओं के कारण, चिन्ह, लक्षण और इलाज (Causes, Sign and Symptoms and Treatment of Respiratory Problems) 91
 - प्रबन्धन: ए.एन.एम./स्वास्थ्य कार्यकर्ता की जिम्मेदारियाँ, श्वसन सम्बन्धी समस्याएँ और घरेलू उपाय (Management: Role and Responsibilities of ANM/Health Worker in Care Patient with Respiratory Problems Including Home Care Remedies) 92
- 15. दर्द और तकलीफ (Aches and Pains) 93
 - दाँत दर्द (Toothache) 93
 - कान दर्द (Ear Pain) 93
 - सिरदर्द (Headache) 94
- 16. पाचनतंत्र की समस्याएँ (Digestive Problems) 97
 - अपच (Indigestion) 97
 - भूख न लगना (Anorexia) 97
 - उल्टियाँ (Vomiting) 97
 - आफरा आना (Distention) 98
 - कब्ज (Constipation) 98
 - मस्से (बवासीर) हर्निया या त्वचा का फटना, अल्सर, आन्त्रीय अवरोध (Hemorrhoids, Hernia, Ulcers and Intestinal Obstruction) 98
- 17. मूत्रीय समस्याएँ (Urinary Problems) 101
 - यूरिनरी रूकावट (Retention of Urine) 101
 - गुर्दे का दर्द (Renal colic) 102
 - गुर्दे की सूजन 102
 - कैंसर 103
 - सूजन 103

18. हृदय संवहन तंत्र समस्याएँ (Cardiovascular Problems)	104
• हृदयघात (Heart attack) 104	
• सीने में दर्द 104	
• खून की कमी 105	
• उच्च रक्तचाप 105	
• श्वेतरक्तता 106	
• सांस लेने में परेशानी 106	
19. पेशीय तंत्र की बीमारियाँ (Diseases of the Nervous System)	108
• सिरदर्द 108	
• पीठ दर्द 108	
• अंगाघात 108	
• दबाव बिन्दुओं का देखभाल 109	
20. चयापचयी बीमारियाँ (Metabolic Diseases)	113
• मधुमेह लक्षण और चिन्ह, जटिलताएँ, पोषण और दवाईयाँ 113	
• बेनेडिक्स परीक्षण (Benedicts Test) 116	
21. पेशीकंकालीय तंत्र की बीमारियाँ (Diseases of Musculoskeletal System)	117
• मोच, स्नायु फटना और गठिया के चिन्ह और लक्षण 117	
22. दिव्यांगों/निशक्तजन की देखभाल (Care of Handicapped)	118

प्राथमिक चिकित्सीय देखभाल (Primary Medical Care)

23. दवाईयों के प्रकार (Types of Drugs)	123
• दवाईयों की विभिन्न प्रणाली: एलोपैथिक और आयुष (Different Systems of Medicine: Allopathic and AYUSH) 123	
• दवाईयों का वर्गीकरण (Classification of Drugs) 123	
• दवाईयों के लिये उपयोग किये जाने वाले संक्षिप्त रूप या शब्द संक्षेप (Abbreviations Used in Medication) 125	
• दवाईयों का प्रबन्धन: नीति और नियम, शिष्टाचार और स्थाई आदेश (Administration of Drugs: Policies and Regulations as per Protocols and standing Orders) 126	
24. दवाईयों का प्रबन्धन (Administration of Drugs)	129
• दवाई देने के मार्ग: मुंह द्वारा आन्त्रेतर मार्ग, त्वचा के अन्दर, मांसपेशियों में, शिरा में, रेक्टल में स्थानीय और अन्य (Routes of Administration: Oral, Parenteral, Intramuscular, Subcutaneous, Intravenous Rectal, Local and Other) 129	
• अन्तःमांसपेशीय टीका (Intramuscular Injection) 129	
• अन्तःमांसपेशीय इंजेक्शन के स्थान (Sites of Intramuscular Injection) 131	
• अधस्त्वचीय टीका (Subcutaneous Injection) 132	
• अन्तःत्वचीय टीका (Intradermal Injections) 134	

- दवाईयों का प्रबन्ध: सावधानियाँ और सिद्धान्त
(Administration of Drugs: Precautions, Principles) 137
- 25. सामान्य बीमारियों में दवाईयों का उपयोग (Drugs Used in Minor Ailments) 139
 - बुखार, सर्दी, खांसी तकलीफ और दर्द के लिये सामान्य दवाईयों (Common Drugs for Fever, Cold and Cough, Aches and Pains, etc.) 139
- 26. सामान्य इमरजेन्सी दवाईयों (Common Emergency Drugs) 141
 - एन्टिबायोटिक्स इन्जेक्शन (Antibiotics Injection) 141
 - पैथेडीन (Pethidine) 142

प्राथमिक उपचार एवं परामर्श (First Aid and Referral)

- 27. प्राथमिक उपचार की आवश्यकता (Need for First Aid) 147
 - प्राथमिक चिकित्सा का महत्त्व एवं सिद्धान्त (Importance and Rules of First Aid) 147
 - Mobilization of Resources 150
 - पट्टियाँ बांधना, खपची लगाना एवं ड्रेसिंग करना (Bandaging, Splinting and Dressing) 151
 - पट्टियाँ (Bandages) 154
 - गलपट्टी (Sling) 162
 - खपची बाँधना (Splinting) 165
- 28. सामान्य चोटें और बीमारियाँ (Minor Injuries and Ailments) 167
 - घाव (Wounds) 167
 - हस्तक्षेप (Intervention) 170
 - बाहरी वस्तुएं (Foreign Bodies) 173
 - जलना एवं झुलसना (Burns and Scalds) 175
 - हस्तक्षेप (Intervention) 180
- 29. अस्थिभंग (Fractures) 184
 - अस्थिभंग—अस्थि और संधियों की चोट (Fractures—Injury to the Bones and Joints) 184
 - किण या घट्टा (Callus) 186
 - हाथ और अंगुलियों का अस्थिभंग (Fracture of the Hand and Fingers) 188
 - रोगी को संभालना और उसकी परिवहन की व्यवस्था (Transportation and Handling of Injured) 195
 - रक्त परिसंचरण (Circulation) 199
 - वायुमार्ग 200
 - मुंह से मुंह द्वारा संवात 200
 - शरीर की सतह पर सुरक्षा (Defences at Body Surfaces) 201
 - रोगक्षमता (Immunity) 203
 - सक्रिय रोगक्षमता (Active Immunity) 204

30. घातक परिस्थितियाँ (Life-threatening Conditions)	208
• रक्तस्राव (Hemorrhage)	208
• बेहोश व्यक्ति (Unconscious)	209
• लू लगना (Heat Stroke)	209
• विषाक्तता काटना, डंक मारना/डसना (Poisoning Bites and Stings)	210
• बाह्य वस्तु (Foreign Body)	211
• गंभीर रूप से जलना (Severe Burn)	211
• सर्प का काटना (Snake Bite)	212
• कुत्ता काटना (रेबीज)	213
प्रश्नोत्तर (Solved Papers)	215
• Question Papers	217
• Objective Questions	236
– Multiple Choice Questions	236
– True and False	244
– Fill in the Blanks	246
– Abbreviations	258
• Short and Long Questions and Answers	260