

॥

मनोगत

॥

सर्वसाधारणपणे 'प्रथमोपचार' म्हणजे रुग्णाला वैद्यकीय उपचार मिळेपर्यंत त्याच्यावर केले जाणारे प्राथमिक उपचार होत ! सध्याची धकाधकीची जीवनशैली, तसेच भावी तिसरे महायुद्ध, नैसर्गिक आपत्ती, दंगली आदींचा विचार करता समाज आणि राष्ट्र यांच्याप्रतीचे कर्तव्य म्हणून 'प्रथमोपचार प्रशिक्षण' प्रत्येक सुजाण नागरिकाने घेणे आवश्यक झाले आहे. ही आवश्यकता जाणून 'प्रथमोपचार प्रशिक्षण' ही ग्रंथमालिका (३ खंड) प्रकाशित केली आहे.

या भागात गुदमरणे, भाजणे, विजेचा धक्का बसणे, शरिराच्या तापमानातील पालटामुळे होणारे विकार, विषबाधा, रस्त्यावरील अपघात आदीप्रसंगी करावयाचे प्रथमोपचार सांगितले आहेत. या भागात समाविष्ट केलेल्या 'प्राणीदंश आणि कीटकदंश' या प्रकरणात सर्पदंशावरील उपाययोजना सांगतांना भारत शासनाने सिद्ध केलेल्या 'नॅशनल स्नेकबाईट मॅनेजमेंट प्रोटोकॉल'नुसार माहिती दिली आहे, तसेच श्वानदंशावरील प्रथमोपचारांचे विवेचन करतांना भारत शासनाने सिद्ध केलेल्या 'नॅशनल गार्डइलाइन्स फॉर मॅनेजमेंट ऑफ अॅनिमल बाईट्स'चा आधार घेतला आहे.

'प्रथमोपचार प्रशिक्षण' ही ग्रंथमालिका वाचून आणि प्रथमोपचार प्रशिक्षण घेऊन प्रत्येक सुजाण नागरिक उत्तम प्रथमोपचारक बनावा', ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! - संकलक

॥

॥

**सनातनच्या ग्रंथकार्यात सहभागी होऊन समष्टी साधना करा !**

मराठी भाषेतील ग्रंथांचे संकलन करणे; मराठी, हिंदी आणि इंग्रजी ग्रंथांचे विविध भाषांतर करणे आणि ग्रंथांची संरचना 'इन्डिझाईन' या संगणकीय प्रणालीत करणे, या कार्यात सहभागी होण्यासाठी संपर्क करा - (०८३२) २३१२३३४ किंवा [granthgoa@gmail.com](mailto:granthgoa@gmail.com)

**टीप** ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.



## प्रकरण १

# श्वसनसंस्थेची ओळख आणि गुदमरणे

### अनुक्रमणिका

[काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे (मुद्दे) ‘\*’ या चिन्हाने दर्शवली आहेत.]

१. श्वसनसंस्थेची संक्षिप्त ओळख	९
२. गुदमरणे म्हणजे काय ?	१०
३. गुदमरण्याची कारणे	१०
* श्वसनमार्गासंबंधीच्या समस्या	१०
* छाती दाबली जाणे	११
४. गुदमरण्याची लक्षणे	१२
५. गुदमरलेल्या रुग्णावर करावयाचे सर्वसाधारण प्रथमोपचार	१३
६. श्वसनमार्गात आगंतुक वस्तू अडकून गुदमरलेल्या रुग्णावर करावयाचे प्रथमोपचार	१३
६ अ. सात वर्षांपेक्षा अधिक वय असणारा रुग्ण	१३
६ आ. एक ते सात वर्षे वयोगटातील रुग्ण	२०
६ इ. एक वर्षाच्या आतील रुग्ण	२१
७. पाण्यात बुडून गुदमरलेल्या रुग्णावर करावयाचे प्रथमोपचार	२५
८. गळा आवळल्याने गुदमरलेल्या रुग्णावर करावयाचे प्रथमोपचार	२६
९. विषारी वायूची बाधा झाल्याने गुदमरलेल्या रुग्णावर करावयाचे प्रथमोपचार	२७
१०. दम्यामुळे गुदमरलेल्या रुग्णावर करावयाचे प्रथमोपचार	२८
११. अश्रुधरामुळे गुदमरलेल्या रुग्णावर करावयाचे प्रथमोपचार	२९



## प्रकरण २

# भाजणे आणि पोळणे

### अनुक्रमणिका

१. व्याख्या	३१
२. भाजल्याची तीव्रता ठरवण्यासाठी वर्गवारी करण्याच्या दोन पद्धती	३१
३. प्रथमोपचाराची उद्दिष्टे	३४
४. रुग्णाच्या अंगावरील कपड्यांनी पेट घेतलेला असल्यास करावयाच्या कृती	३४
५. भाजण्यासंबंधी करायच्या प्रथमोपचाराविषयी सर्वसाधारण सूचना	३५
६. थोड्या प्रमाणात भाजले असल्यास करावयाचे प्रथमोपचार	३६
७. गंभीररित्या भाजले असल्यास करावयाचे प्रथमोपचार	३७
८. रासायनिक पदार्थांमुळे भाजले असल्यास करावयाचे प्रथमोपचार	३८
९. वेल्लिंग करतांना डोळे भाजले असल्यास करावयाचे प्रथमोपचार	४१
१०. सूर्यकिरणांमुळे त्वचा भाजली असल्यास करावयाचे प्रथमोपचार	४२

### प्रस्तुत ग्रंथात 'विकार' हा शब्द वापरण्याचा उद्देश

प्रस्तुत ग्रंथात झोप न येणे, भूक न लागणे यांसारख्या लहान सहान त्रासांविषयीही माहिती दिली आहे. अशा त्रासांना 'रोग' म्हणणे सयुक्तिक नाही. आयुर्वेदानुसार 'समस्थितीपासून (आरोग्यापासून) ढळणे', म्हणजे 'विकार'. यामुळे सनातनच्या 'आपत्काळातील संजीवनी' या मालिकेतील सर्व ग्रंथांत त्रास, रोग, व्याधी असे निरनिराळे शब्द न वापरता 'विकार' हा एकच सर्वसमावेशक शब्द वापरला आहे.



## प्रकरण ३

# विजेचा धक्का बसणे आणि वीज कोसळणे

## अनुक्रमणिका

१. विजेचा धक्का बसणे	४४
१ अ. विजेचा धक्का बसल्याने होणारे दुष्परिणाम	४४
१ आ. विजेच्या धक्क्याचे प्रकार आणि त्यांवरील प्रथमोपचार	४५
१ आ १. अल्प (कमी) दाबाच्या विजेचा धक्का बसणे	४५
१ आ २. उच्च दाबाच्या विजेचा धक्का बसणे	४६
२. वीज कोसळणे (लाईटनिंग)	४७
२ अ. प्रथमोपचार	४७
२ आ. प्रतिबंधात्मक उपाय	४७

‘भावी आपत्काळातील संजीवनी’ या मालिकेतील सनातनचा ग्रंथ !

## निराशा, निरर्थक विचारध्यास आदी मनोविकारांवरील स्वसंमोहन उपचार

या ग्रंथात संमोहनशास्त्राचा वापर करून रुग्णावर किंवा स्वतःवर टप्प्याटप्प्याने उपचार करण्याची पद्धत, उपचारातील चढ-उतार, उपचाराची काळानुसार फलनिष्पत्ती आदीं विषयी विवरण दिले आहे. निरर्थक विचारध्यास (ऑब्सेशन), निरर्थक कृतीविषयी अट्टाहास (मंत्रचाळेपणा अर्थात् ‘कम्पलशन’)

आदी मनोविकार असलेल्या अन् आत्महत्येचे विचार मनात येणाऱ्या रुग्णांवर उपचार केल्याची सविस्तर उदाहरणेही या ग्रंथात दिली आहेत.





## प्रकरण ४

# शरिराच्या तापमानातील परिवर्तनामुळे होणारे विकार

## अनुक्रमणिका

१. तापमापकांचे ('थर्मामीटर'चे) प्रकार	५१
२. शरिराचे तापमान मोजण्याची स्थाने आणि पद्धत	५२
२ अ. तोंड	५२
२ आ. काख	५२
३. ताप येणे आणि त्यावरील प्रथमोपचार	५३
४. अतीउष्णतेमुळे होणारी बाधा आणि तिच्यावरील प्रथमोपचार	५४
५. उष्माघात आणि त्यावरील प्रथमोपचार	५५
६. हिमबाधा आणि तिच्यावरील प्रथमोपचार	५७
७. शरिराची उष्णता अत्यल्प होणे (अवतापन) आणि त्यावरील प्रथमोपचार	५८

## सनातनच्या आयुर्वेदाविषयीच्या ग्रंथमालिकेतील ग्रंथ !

### तापावरील आयुर्वेदीय उपचार

आयुर्वेदीय औषधे घेऊन व पथ्ये पाळून विविध प्रकारचे ताप लवकर कसे बरे करावेत, तसेच अंगात ताप असतांना अन् तो गेल्यानंतरही आहार-विहार कसा असावा, यांविषयी मार्गदर्शन करणारा ग्रंथ !





## प्रकरण ५

# प्राणीदंश आणि कीटकदंश

## अनुक्रमणिका

१. सर्पदंश	६२
१ अ. सर्वसाधारण माहिती	६२
१ आ. सर्वसाधारण लक्षणे	६२
१ इ. 'नॅशनल स्नेकबाईट मॅनेजमेंट प्रोटोकॉल'नुसार प्रथमोपचाराची दिशा	६३
१ ई. प्रथमोपचार	६३
१ उ. या कृती करू नका !	६५
२. विंचूदंश	६५
२ अ. लक्षणे	६६
२ आ. प्रथमोपचार	६६
३. जळू चिकटणे	६७
४. कुत्रा किंवा अन्य उष्ण (गरम) रक्ताच्या प्राण्याने चावणे	६७
४ अ. सर्वसाधारण माहिती	६८
४ आ. 'रेबिज' झालेला कुत्रा कसा ओळखावा ?	६८
४ इ. प्रथमोपचार	६९
५. कीटकदंश	६९
५ अ. लक्षणे	६९
५ आ. प्रथमोपचार	७०



## प्रकरण ६

# विषद्रव्ये आणि त्यांच्यामुळे होणाऱ्या विषबाधा

## अनुक्रमणिका

१. विष म्हणजे काय ?	७२
२. विषद्रव्यांचे प्रकार	७२
३. विषबाधा झाल्याची लक्षणे	७३
४. विषबाधेवरील सर्वसाधारण प्रथमोपचार	७३
५. काही विषद्रव्यांमुळे होणाऱ्या विषबाधा आणि त्यांवरील प्रथमोपचार	७४
६. विषबाधा टाळण्यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय	७६

उत्तम आरोग्य आणि मनोबल यांसाठी मार्गदर्शक सनातनचा ग्रंथ !

## आध्यात्मिक उन्नतीसाठी त्राटक आणि प्राणायाम



- ❖ त्राटकाचे विविध प्रकार कोणते ?
- ❖ त्राटकाचे आलंबन कशावर करावे ?
- ❖ त्राटक केल्याने कोणते लाभ होतात ?
- ❖ त्राटक शक्य नसल्यास काय करावे ?
- ❖ प्राणायामाचे शारीरिक आणि मानसिक लाभ कोणते ?
- ❖ प्राणायामाचे निरनिराळे प्रकार आणि प्रगतीचे टप्पे कोणते ?
- ❖ प्राणायाम आध्यात्मिक उन्नतीसाठी लाभदायक कसा ठरतो ?



## प्रकरण ७ रस्त्यावरील अपघात

### अनुक्रमणिका

- |   |    |
|---|----|
| १. रस्त्यावरील अपघातातील रुग्णास लवकरात लवकर प्रथमोपचार मिळण्याचे महत्त्व | ७८ |
| २. पोलीस चौकशीविषयीची काही सूत्रे   | ७८ |
| ३. प्रथमोपचारकाने घ्यावयाची सर्वसाधारण दक्षता                             | ७९ |
| ४. प्रथमोपचारकाने अपघातग्रस्त वाहनासंबंधाने घ्यावयाची दक्षता              | ७९ |
| ५. दुचाकीवरून पडलेल्या रुग्णाचे शिरस्त्राण (हेल्मेट) कसे काढावे ?         | ८१ |
| ६. अपघातग्रस्त रुग्णाच्या अंगावरील कपडे बाजूला करतांना घ्यावयाची दक्षता   | ८३ |
| ७. प्रथमोपचार   | ८३ |

सनातनच्या 'निरोगी जीवनासाठी 'आयुर्वेद' या मालिकेतील ग्रंथ !

### भस्मे, रसायने, क्षार, मूत्र आदींचे औषधी गुणधर्म

पारा, गंधक, सोने, रूपे, तांबे यांसारख्या खनिज, तसेच सांबरशिंंग, विविध प्राण्यांची मूत्रे यांसारख्या प्राणिज (प्राण्यांपासून प्राप्त होणाऱ्या) औषधांची त्यांच्या दुष्परिणामांसह सोप्या भाषेत माहिती करून देणारा ग्रंथ ! याद्वारे शंखवटी, त्रिभुवनकीर्ती यांसारख्या तयार औषधांचेही उपयोग जाणून घ्या !







## प्रकरण ८

# रुग्णाला अन्यत्र हलवण्याच्या काही पद्धती

### अनुक्रमणिका

१. रुग्णाला अन्यत्र हलवण्याचा निर्णय घेतांना कोणत्या गोष्टींचा विचार करावा ? ८६
२. रुग्णाला अन्यत्र हलवण्यासाठी एकच व्यक्ती उपलब्ध असल्यास उपयुक्त ठरणाऱ्या पद्धती ८७
  - २ अ. मानवी कुबडी २ आ. ओढून नेणे ८७
  - २ इ. पाळणा करणे २ ई. पाठीवरून नेणे ८९
  - २ उ. अग्नीशमन दलाच्या जवानाची पद्धत (फायरमन्स लिफ्ट अँड कॅरी मेथड, Fireman's lift and carry method) ९०
३. रुग्णाला अन्यत्र हलवण्यासाठी दोन व्यक्ती उपलब्ध असल्यास उपयुक्त ठरणाऱ्या पद्धती ९३
  - ३ अ. चार हातांची बैठक (Four handed seat) ९३
  - ३ आ. गुडघे आणि काखा यांच्यातून उचलणे ९४
  - ३ इ. आसंदीत (खुर्चीत) बसवून नेणे ९५
४. स्ट्रेचर ९६
  - ४ अ. रुग्णाला स्ट्रेचरवर ठेवण्याच्या पद्धती ९६
  - ४ आ. रुग्णाला स्ट्रेचरवरून कसे वाहून न्यावे ? १००
  - ४ इ. रुग्ण असलेले स्ट्रेचर खाली कसे ठेवावे ? १०२
५. उपचार झाल्यावर रुग्णाला अन्यत्र हलवल्यास घ्यावयाची दक्षता १०२