

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. किरकोळ स्वरूपाच्या जखमेतून रक्तस्राव झाल्यास सामान्यपणे कोणी गोंधळून जात नाही. एखादी गंभीर दुखापत होते, तेव्हा मात्र 'नेमके काय करायला हवे आणि काय करायला नको', याविषयी अनेकांचा गोंधळ होऊ शकतो. जखमेतून मोठा रक्तस्राव होणे, हाड मोडणे, स्नायूंना दुखापत होणे, सांधा निखळणे, स्नायूंत गोळा येणे आदीप्रसंगी करावयाचे प्रथमोपचार या ग्रंथात दिले आहेत. याचसोबत 'ड्रेसिंग, बँडेज आणि झोळी (स्लिंग)' या प्रकरणातून संबंधित कृती कशा कराव्यात, हे समजणे सुलभ होईल.

'प्रथमोपचार प्रशिक्षण (३ खंड)' ही ग्रंथमालिका वाचून आणि प्रथमोपचार प्रशिक्षण घेऊन प्रत्येक सुजाण नागरिक उत्तम प्रथमोपचारक बनाव', ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! - संकलक

### 'प्रथमोपचार प्रशिक्षण' या ग्रंथमालिकेत काही ठिकाणी इंग्रजी शब्द वापरण्यामागील कारण

सनातन संस्था आणि हिंदू जनजागृती समिती स्वभाषाभिमानानी आहेत. सनातनने 'स्वभाषारक्षण अन् भाषाशुद्धी चळवळ' राबवण्यासाठी ग्रंथमालिकेची निर्मितीही केली आहे. असे असतांनाही प्रस्तुत ग्रंथमालिकेत काही इंग्रजी शब्द तसेच ठेवले आहेत; कारण ते तसेच व्यवहारात आणि वैद्यकीय क्षेत्रात प्रचलित आहेत. या शब्दांना मराठी प्रतिशब्द वापरल्यास ते वाचकांना बोजड वाटू शकतील आणि कदाचित विषय समजून घेण्यातील त्यांचे स्वारस्य घटू शकेल. वाचकांनी विषय समजून घेणे, याला आम्ही प्राधान्य दिले आहे. हिंदू राष्ट्रात मात्र इंग्रजी शब्दांच्या स्थानी स्वकीय शब्दच प्रचलित केले जातील.



## प्रकरण १

### रक्तस्राव आणि जखम

#### अनुक्रमणिका

१. रक्तस्राव	८
१ अ. रक्तस्राव म्हणजे काय ?	८
१ आ. रक्तवाहिन्यांतून होणाऱ्या रक्तस्रावाची काही वैशिष्ट्ये	८
१ इ. बाह्य रक्तस्राव आणि त्यावरील सर्वसाधारण प्रथमोपचार	९
१ ई. अंतर्गत रक्तस्राव आणि त्यावरील प्रथमोपचार	९
१ उ. काही अवयवांतून होणाऱ्या रक्तस्रावावरील प्रथमोपचार	१२
* नाक      * तोंड      * कान	१२
२. जखम	१५
२ अ. जखम म्हणजे काय ?	१५
२ आ. जखमेवर करावयाचे सर्वसाधारण प्रथमोपचार	१५
२ इ. शरिरात घुसलेल्या वस्तूचे दुसरे टोक बाहेर दिसत असल्यास करावयाचे प्रथमोपचार	२४
२ ई. काही अवयवांना झालेल्या जखमांवर आणि दुखापतींवर करावयाचे प्रथमोपचार	२७
२ ई १. डोक्याची जखम      २ ई २. डोळ्याची जखम	२७
२ ई ३. छातीची जखम आणि दुखापत	३०
२ ई ४. पोटाची जखम आणि दुखापत	३३
२ ई ५. तळहाताची जखम	३५
२ उ. काही विशेष जखमा अन् दुखापती व त्यांवरील प्रथमोपचार	३७



## प्रकरण २ अस्थीभंग

### अनुक्रमणिका

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

१. अस्थीभंग म्हणजे काय ?	४२
२. कवटीचा अस्थीभंग	४७
३. तोंडवळ्याचा (चेहऱ्याचा) अस्थीभंग	४८
४. गळपट्टीचे हाड मोडणे (कॉलर बोन फ्रॅक्चर)	५२
५. बरगड्यांचा अस्थीभंग (फ्रॅक्चर रिब्स)	५३
६. पाठीच्या कण्याला होणारी दुखापत	५३
* ‘लॉग-रोल (Log-Roll)’ पद्धत	५४
* बेशुद्ध रुग्णाला सुरक्षित आरामदायी स्थितीत ठेवण्याची पद्धत	५७
७. दंडाचे हाड मोडणे	६२
* दंडाचे हाड खांद्याजवळ मोडणे	६२
* दंडाचे हाड मध्यभागी मोडणे	६२
* दंडाचे हाड कोपराजवळ मोडणे	६५
८. हाताचा कोपरापासूनचा पुढचा भाग अन् हाताची बोटे यांचा अस्थीभंग	६६
९. कटीभागाचा (कंबरेचा) अस्थीभंग (फ्रॅक्चर ऑफ द पेल्व्हिस)	६७
१०. मांडीचा अस्थीभंग (फ्रॅक्चर ऑफ फीमर)	७०
११. गुडघ्याच्या वाटीचा अस्थीभंग	७३
१२. गुडघ्यापासून घोट्यापर्यंतच्या भागाचा अस्थीभंग	७५
१३. घोट्याचा अस्थीभंग	७८
१४. पावलाचा अस्थीभंग	७८



### प्रकरण ३

## स्नायू आणि अस्थीबंधने यांच्या दुखापती, सांधा निखळणे अन् पोटरीच्या स्नायूंत गोळा येणे

### अनुक्रमणिका

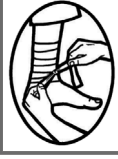
१. स्नायू आणि अस्थीबंधने यांच्या सर्वसाधारण दुखापती	८१
२. घोट्याचा सांधा मुरगळणे (घोटा मुरगळणे)	८३
३. सांधा निखळणे (जॉईंट डिसलोकेशन)	८४
३ अ. सर्वसाधारण लक्षणे	८४
३ आ. सर्वसाधारण प्रथमोपचार	८४
३ इ. खांदा निखळणे (शोल्डर डिसलोकेशन)	८४
४. पोटरीच्या स्नायूंत गोळा (पेटका) येणे (काफ मसल क्रॅम्प)	८५

सनातनच्या निरोगी जीवनासाठी 'आयुर्वेद' या मालिकेतील ग्रंथ !

### सांध्यांच्या विकारांवर आयुर्वेदीय उपचार

या ग्रंथात गुडघे, मान, कटी (कंबर) आणि पाठ यांचे दुखणे; संधीवात; आमवात आदी विकारांविषयी आयुर्वेद अन् आधुनिक वैद्यकशास्त्र यांनुसार विवेचन केले आहे. या विकारांत काय खावे आणि काय खाऊ नये, हेही ग्रंथात सांगितले आहे. सांध्यांच्या विकारांनी त्रस्त झालेल्या रुग्णांना या ग्रंथाचा अभ्यास करून रोगांपासून मुक्त होण्यास साहाय्य होईल.





## प्रकरण ४

# ड्रेसिंग, बँडेज आणि झोळी (स्लिंग)

## अनुक्रमणिका

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

१. ड्रेसिंग	८८
* चिकट ड्रेसिंग (बॅण्ड एड)	८८
* गॉज ड्रेसिंग	८८
* ड्रेसिंग करण्याची पद्धत	८९
२. बँडेज	८९
* बँडेज बांधण्यास उपयुक्त असणारी ‘रीफ नॉट (Reef Knot)’ ही गाठ मारण्याची पद्धत	९०
* गुंडाळपट्टी (रोलर बँडेज)	९१
* त्रिकोणी पट्टी (ट्रॅन्गुलर बँडेज)	९४
* रुंद घडीचे बँडेज	९४
* अरुंद घडीचे बँडेज	९४
* रुग्णाच्या दुखापतग्रस्त भागांना त्रिकोणी पट्टी बांधण्याची पद्धत	९५
* डोके	९५
* कोपर	९५
* गुडघा	९८
* पाऊल	९८
३. झोळी (स्लिंग)	१०१
* उंचावलेली झोळी (इलेवेशन स्लिंग)	१०१
* दंड-झोळी (आर्म स्लिंग)	१०५
* मनगत-झोळी (कॉलर अॅण्ड कफ स्लिंग)	१०७
४. आधारफळी (स्प्लिंट)	१०९
* आधारफळीचा प्रत्यक्ष वापर कसा करावा ?	१०९