

श्वसनसंस्थेचे विकार

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ क्रमांक
विभाग १ - दात	
१. दातांचे आरोग्य	१८
२. दातण	१८
३. टूथ पेस्ट व टूथ पावडर	१९
४. हिरड्यांसाठी आहार	१९
५. दातांसाठी आहार	१९
६. दूधाचे दात म्हणजे काय ?	१९
७. दूधाचे दात कोणत्या वयात येतात ?	१९
८. पहिला दात लवकरात लवकर केव्हा दिसू लागतो ?	२१
९. पहिला दुधाचा दात बाहेर पडण्याची किती काळ वाट पहावी ?	२१
१०. कायमचे दात केव्हा बाहेर येतात ?	२१
११. पहिली दाढ किडली असता उपटण्यापूर्वी काळजीपूर्वक विचार का करावा ?	२१
१२. दात येतांना बरेचसे रोग होऊ शकतात या समजात कितपत तथ्य आहे ?	२२
१३. दात येत असतांना ते सहज येण्यासाठी कोणती औषधे घ्यावीत ?	२३
१४. काही मुलांचे दात वेडेवाकडे का उगवतात ?	२४
१५. वेड्यावाकड्या येणाऱ्या दातांसाठी काय करावे ?	२४
१६. दात कशामुळे किडतात ?	२४
१७. लहान मुलांचे दात किडू नयेत म्हणून त्यांना गोळ्या, चॉकलेट्स यांसारखे पदार्थ देऊ नयेत काय ?	२५
१८. दंतवैद्याकडे जाऊन औषधे घेण्यापूर्वी दातदुखी कमी करण्यासाठी	

तात्पुरता काय उपाय करावा ?	२५
१९. दात घासण्यासाठी टूथब्रश कसा निवडावा ?	२५
२०. दातांची व हिरड्यांची निगा कशी राखावी ?	२५
२१. लहान मुलांना सुपारी खायला का देऊ नये ?	२६
२२. आपल्या देशात तांबूल सेवनाची (विडा / पान खाण्याची) प्रथा का पडली आहे ?	२७
२३. हिरड्या व दातांचे रोग	२७
२४. हिरड्यांतून रक्त येणे	२८
२५. हिरड्यांत पू होणे	२८
२६. दातांवरील पुटे	२९
२७. दातांना थंड पदार्थ सहन न होणे (शीत दंत)	२९
२८. हलणारे दात	२९
२९. दात व हिरड्या यांच्या रोगांवर औषधी	२९
विभाग २ - तोंड	३१
३०. तोंडाचे कार्य काय ?	३१
३१. लाळेची कार्ये कोणती ?	३१
३२. तोंडाचे रोग	३२
३३. ओठांचे रोग	३२
३४. ओठ सुजणे व ओठांवर पुटकुळ्या येणे	३२
३५. ओठावर पाण्याने भरलेल्या पुटकुळ्या (सिस्ट)	३३
३६. जिभेवरील पांढरा थर	३३
३७. जिऑग्राफिकल टंग	३३
३८. टंग टाय	३३
३९. तोंडाला चव नसणे (अरुचि)	३४
४०. तोंड येणे	३४
४१. तोंडाच्या रोगावर आहार व चिकित्सा	३६
विभाग ३ - घसा व टॉन्सिल्स	३७
४२. टॉन्सिल्स	३७
४३. टॉन्सिल्सवरील आयुर्वेदिक उपचार	३७

४४. घसा सुजणे	३८
४५. लाळ गळणे	३९
४६. गिळण्यास त्रास होण्याची कारणे	३९
४७. गुळण्या करणे व इतर उपचार	४०
४८. तोंडाला अथवा श्वासाला दुर्गंधी येणे	४०
विभाग ४ - स्वरयंत्र	४२
४९. आवाज बसणे (स्वरभेद)	४२
५०. स्वर्य - आवाज चांगला होण्यासाठी औषधे	४२
५१. आवाज स्वरमंत्र - आहार	४३
विभाग ५ - कान व कानाचे रोग	४४
५२. कान (कर्ण)	४४
५३. कानाचे रोग	४४
५४. कानाचे स्वास्थ्यरक्षण	४५
५५. कान-आहार	४६
५६. वातप्रधान कानाचे रोग	४६
५७. पित्तप्रधान कानाचे रोग	४७
५८. कफप्रधान कानाचे रोग	४८
५९. वातप्रधान कानदुखी	४८
६०. पित्तप्रधान कानदुखी	४९
६१. कफप्रधान कानदुखी	४९
६२. कानातून स्राव किंवा पू येणे	४९
६३. कानातून पाण्यासारखा किंवा रक्तमिश्रित स्राव येणे	५१
६४. कानातून पू येणे	५२
६५. बहिरेपणा	५२
६६. कानांत आवाज येणे - कानांत दडे बसणे	५४
६७. आवाज सहन न होणे	५४
६८. बहिरेपणा, तोतरेपणा व मुकेपणा	५४
विभाग ६ - श्वसनसंस्थेचे भाग - कार्ये व प्रतिकारशक्ति	५६
६९. श्वसनसंस्थेचे वेगवेगळे भाग कोणते ?	५६

७०. नाकाचे कार्य कोणते ?	५६
७१. फुप्फुसांचे कार्य कोणते ?	५६
७२. श्वसनमार्गाचे इन्फेक्शन म्हणजे काय ?	५७
७३. विशिष्ट रोगाच्या जंतूंच्या संसर्गात येणाऱ्या प्रत्येक मुलाला किंवा व्यक्तीला तो रोग होतोच असे का नाही ?	५८
७४. श्वसनमार्गाची रोगप्रतिकारशक्ति कोणत्या गोष्टींवर अवलंबून असते ?	५८
७५. लहान मुले तसेच मोठी माणसे झोपेत या कुशीवरून त्या कुशीवर का वळतात ?	६०
७६. नाकात टाकण्याच्या थेंबामुळे नाक चोंदणे कसे कमी होते ?	६०
७७. नवजात अर्भकाच्या कानपुड्यात रोज तेलाचे थेंब घालावेत का ?	६१
विभाग ७ -सर्दी - खोकला	६२
७८. बहुतेक मुलांना वारंवार सर्दी, खोकला व ताप का येतो ?	६२
७९. एकाच घरातील सर्वांना एकाच वेळी सर्दी व खोकला झाला असता एखाद्याला खूप ताप भरतो, तर दुसऱ्याला दम्याचा अँटॅक येतो, तर तिसऱ्याला क्वचितच थोडीशी सर्दी होते. सर्दी-खोकल्याचे जंतू तेच असतांना प्रत्येकाची लक्षणे वेगळी का असावीत ?	६३
८०. काही मुलांना डोक्यावरून स्नान केल्यास, थंड पेये प्यायल्यास, पावसात भिजल्यास, तसेच थंड वाऱ्यावर गेल्यास सर्दी का होते ?	६५
८१. खोकल्याचे प्रमाण व जोर सर्वसाधारणपणे रात्रीच जास्त का वाढतो ?	६५
८२. थंड पदार्थ खाल्ल्याने खोकला व दमा कसा वाढतो ?	६६
८३. प्रतिबंधक लस टोचून वारंवार सर्दी व खोकला होणे टाळता येते का ?	६६
८४. सर्दी - खोकल्यावर हवामानाचा काय परिणाम होतो ?	६७
८५. खेड्यातील हवामान चांगले असते असे सर्व जण का म्हणतात ?	६७
विभाग ८ - सर्दी	६८
८६. सर्दीची कारणे	६८
८७. सर्दीची लक्षणे	६८
८८. सर्दीवर सर्वसाधारण उपचार	६९
८९. रसायन प्रयोग	७०
९०. आहार	७१

सर्वसाधारण अपथ्य	७१
११. सर्दीचे प्रकार	७२
वातज सर्दी	७२
लक्षणे	७२
आहार - पथ्य	७२
पित्तज सर्दी	७३
लक्षणे	७३
कफज सर्दी	७४
लक्षणे	७४
आहार	७४
उपचार	७४
रसायन चिकित्सा	७५
आहार	७५
सान्निपातिका सर्दी	७६
१२. सर्दीचे उपद्रव व त्यावरील उपचार	७६
१३. सर्दी झाली असता शिंका का येतात ?	७७
१४. एकाच नाकपुडीला सर्दी होऊ शकते का ?	७७
१५. काही वेळा एकदा झालेली सर्दी बरी होण्यास काही आठवडे का लागतात ?	७७
१६. सर्दीवर अँटिबायोटिक्स औषधांचा उपयोग होतो का ?	७८
१७. अँलर्जीमुळे सर्दी होते का ?	७८
विभाग ९ - सायनस व नाकातील विकार	७९
९८. सायनस म्हणजे काय ?	७९
९९. सायनसचे इन्फेक्शन झाले, हे कसे समजावे ?	७९
१००. सायनसचे इन्फेक्शन लवकर बरे का होत नाही ?	७९
१०१. सायन्युसायटिसवर कोणते उपाय करावेत ?	७९
उपचार	८०
औषधे	८०
रसायन चिकित्सा	८०

१०२. नाकात अतिकोरडेपणा व शुष्कता	८१
लक्षणे	८१
उपचार	८१
औषधे	८१
१०३. नासार्श - नाकांत वाढलेले मांस	८१
लक्षणे	८२
उपचार	८२
आहार	८२
१०४. नाकांतून रक्तस्राव	८२
१०५. नाकाचे आरोग्य कसे राखावे ?	८३
विभाग १० - खोकला	८५
१०६. खोकला कोणत्या कारणांनी होऊ शकतो ?	८५
१०७. बरेच दिवस चालणाऱ्या खोकल्याची कारणे कोणती ?	८६
१०८. 'ब्रॉन्कायटिस' म्हणजे काय ?	८७
१०९. 'न्युमोनिया' म्हणजे काय ?	८७
११०. श्वसनमार्गात चणा, वाटाणा यांसारखी वस्तु गेल्यास काय करावे ?	८७
१११. श्वास घेण्यास त्रास होण्याची व दम लागण्याची कारणे काय असू शकतात ?	८७
११२. खोकल्यावर सर्वसाधारण आयुर्वेदिक उपचार	८८
११३. खोकल्यावर सर्वसाधारण वापरण्याची रसायने	८९
११४. कोरडा खोकला / ओला खोकला पथ्य / अपथ्य	८९
११५. कोरडा खोकला (वातप्रधान खोकला)	९०
कारणे	९०
लक्षणे	९१
आहार	९१
अवस्था / आहार	९१
उपचार	९१
रसायन प्रयोग	९२
११६. खोकला व ताप (पित्तप्रधान खोकला)	९२

कारणे	९२
लक्षणे	९२
आहार	९२
उपचार	९३
चाटण	९३
११६. ओला खोकला (कफप्रधान खोकला)	९३
लक्षणे	९३
कारणे	९३
आहार	९३
उपचार	९४
रसायन प्रयोग	९४
कर्मविपाक व दैवी उपचार	९४
विभाग ११ - क्षय	९६
११८. क्षयरोगाची लक्षणे कोणती	९६
११९. उपचार	९७
१२०. फुफ्फुसे व श्वसनमार्ग यांना बलदायक औषधे	९८
१२१. कर्मविपाक व दैवी चिकित्सा	९८
१२२. क्षयरोग शरीरातील कोणत्या भागांना होतो ?	१००
१२३. क्षयरोगाने कोणती काळजी घ्यावी ?	१००
१२४. बी.सी.जी. (B.C.G.) ची लस म्हणजे काय ?	१०१
१२५. बी.सी.जी. (B.C.G.) ची लस टोचल्यावर क्षयरोगाविरुद्ध कितपत संरक्षण मिळते ?	१०१
विभाग १२ - दमा	१०२
१२६. दम्याची निमित्त कारणे	१०२
१२७. श्वास (दमा) शुद्धिक्रिया व आयुर्वेदिक उपचार रसायन प्रयोग	१०२
१२८. कर्मविपाक व दैवी चिकित्सा	१०५
१२९. आहार	१०६
विभाग १३ - उचकी व जांभया	१०७
१३०. जांभया	१०७

१३१. कर्मविपाक	१०७
१३२. उपचार	१०७
१३३. आहार पथ्य-अपथ्य	१०८
१३४. कारणे	१०८
विभाग १४- छातीत वेदना व प्लूरसी	११०
१३५. छातीत दुखण्याची कारणे ?	११०
१३६. प्लूरसी म्हणजे काय ?	११०
१३७. छातीत किंवा कुशीत वेदना होणे	१११
उपचार	१११
औषधे	१११
विभाग १५ - औषधे देण्याची वेळ व चिकित्सा	११२
१३८. औषधे देण्याची वेळ	११२
१३९. प्राणायाम	११२
१४०. दैवी चिकित्सा	११२

मनोगत

या पुस्तकात दात, तोंड, घसा, स्वरयंत्र व कान, नाक, फुफ्फुसे यांचे कार्य व त्यांच्या रोगांचे वर्णन केले आहे.

दात म्हणजे शरीरातील धान्य दळणारी गिरणी आहे. आपल्याकडे एक म्हण आहे की, प्रत्येक घास ३२ वेळा चावून खावा. याचे कारण अन्न चावून त्याचे बारीक कण झाले नाहीत तर ते जठर व आतड्यांना पचविता येणार नाही. अन्न नीट न चावता घाईने गिळल्यास ते तसेच शौचावाटे बाहेर आलेले दिसेल. याशिवाय अन्न चावून खाण्याचा आनंद वेगळाच असतो; म्हणून आपले दात म्हातारपणीही सुदृढ राखण्याचा सर्वांनी प्रयत्न करावा.

तोंडामध्ये जीभ हे रसनेंद्रिय आहे, म्हणजेच चव समजण्याचे ज्ञानेंद्रिय आहे. जिभेमुळेच आपल्याला चवदार अन्नाचा आस्वाद घेता येतो; परंतु जिभेवर नियंत्रण न ठेवल्यास आपण रोगांच्या आहारी पडतो.

टॉन्सिल्स हे आपले हवेतून तसेच अन्न व पाण्यातून येणाऱ्या जंतूंपासून रक्षण करणारे घशात असलेले द्वारपाल आहेत. टॉन्सिल्सचा आकार वाढत्या वयाबरोबर वाढतो. ६ ते ८ वर्षांच्या मुलांमध्ये टॉन्सिल्सचा आकार मोठ्या माणसांमधील टॉन्सिल्सच्या आकाराच्या दुप्पट असतो. चौदा वर्षांनंतर आपोआपच टॉन्सिल्सचा आकार कमी होतो. टॉन्सिल्स वाढले आहेत म्हणून ते विनाकारण काढून टाकू नयेत.

स्वरयंत्र हे बोलण्याचे कर्मेन्द्रिय आहे. सर्व प्राण्यांत फक्त माणसालाच बोलता येते. बोलण्यामुळेच माणूस दुसऱ्याला मित्र तसेच शत्रूही बनवतो. म्हणून ज्ञानेश्वर माउलीने सांगितले आहे

“साच आणि मवाळ

मित आणि रसाळ

शब्द जैसे कल्लोळ

अमृताचे ॥”

सत्य, मृदु आणि कमी म्हणजे जरूर पडेल तेव्हा आणि तितकेच बोलावे. वाणी अशी रसाळ असावी की, ऐकणाऱ्याला आपण कानावाटे अमृतपानच करीत आहे, असे वाटावे. वायफळ बडबड करण्यापेक्षा भगवंताचे नाव घ्यावे.

कान हे श्रवणेंद्रिय आहे. कानाचे आरोग्य राखण्यासाठी खूप मोठे, कानठळ्या बसविणारे

कर्कश आवाज ऐकू नयेत. कानाच्या आरोग्याबरोबरच आपण कानाचा सदुपयोग करावा. कानाने भगवंताचे नाव ऐकावे. राम व कृष्णाच्या लीला ऐकाव्यात.

जन्मल्याबरोबर आपण पहिला श्वास घेतो आणि मृत्यूच्या वेळी आपण शेवटचा श्वास सोडतो. अन्नाशिवाय आपण काही महिने व पाण्याशिवाय काही दिवस जगू शकतो; पण श्वासाशिवाय एक मिनिटही जगू शकत नाही; म्हणून हवेतील ऑक्सिजनला प्राणवायु म्हणतात.

जन्मल्यानंतर पहिल्या महिन्यात श्वासोच्छ्वास दर मिनिटाला ३० ते ४० वेळा चालू असतो व मोठेपणी तो दर मिनिटाला १५ ते १६ वेळा चालू असतो. प्रत्येक श्वासात आपण प्राणवायु आत घेतो व उच्छ्वासाबरोबर कार्बनडायऑक्साईड व इतर वायुरूप मळ बाहेर सोडतो. शरीरातील वायु महाभूताचा समतोल राखण्याचे कार्य श्वसनसंस्था करते, तसेच सर्व शरीराला प्राणशक्ति पुरविण्याचे कार्य श्वसनसंस्था करते.

या पुस्तकात दात, तोंड, टॉन्सिल्स, घसा, स्वरयंत्र, कान, नाक व फुफ्फुसे यांच्या रोगांचे व हे अवयव कसे निरोगी राखावेत याचे विवेचन केलेले आहे. तसेच रोगांची आयुर्वेदीय चिकित्सा दिलेली आहे.

हे पुस्तक वैद्यकीय विद्यार्थी, वैद्य, डॉक्टर व सर्वांनाच उपयोगी पडेल; कारण त्या रोगांपासून कोणाचीही सुटका नाही.

आपण खाल्लेल्या अन्नाचे ज्वलन प्राणवायूमुळे होऊन आपल्या शरीराच्या कार्यासाठी लागणारी ऊर्जा आपणास मिळते; म्हणून जेवण्यापूर्वी आपण पंचप्राणांना पाच घास अर्पण करून वायुदेवतेला व प्राणदेवतेला प्रसन्न करतो. सर्वांची तोंड, नाक, कान, घसा, स्वरयंत्र व फुफ्फुसे आरोग्यसंपन्न होऊन सर्व जण दीर्घायुषी होवोत, हीच वायुदेवतेस व प्राणदेवतेस प्रार्थना.

ॐ समीरणाय नमः।