हिन्दू जनजागृति समिति समर्थित ग्रन्थ !

आगामी विश्वयुद्धकालमें तथा सामान्यतः भी उपयुक्त !

प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण – खण्ड १

रोगीके प्राणोंकी रक्षा एवं मर्माघातादि विकारोंका प्राथमिक उपचार

भूमिका

'प्राथमिक उपचार'का साधारण अर्थ है, रोगीको चिकित्सकीय उपचार मिलनेतक उसपर किए जानेवाले आरम्भिक उपचार ! आधुनिक भागदौडभरी जीवनशैलीके स्वास्थ्यपर बढते दुष्प्रभावके कारण जहां हृदयविकार समान कुछ गम्भीर रोग बढ रहे हैं, वहीं आधुनिक यन्त्रोंके उपयोगसे बढती दुर्घटनाएं इत्यादि के साथ ही भावी तृतीय विश्वयुद्ध, प्राकृतिक आपदा, दंगे आदि का विचार करें; तो समाज और राष्ट्रके प्रति कर्तव्यके रूपमें 'प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण' लेना, प्रत्येक सूज्ञ नागरिकके लिए आवश्यक है । पानीमें डूबनेसे मूर्छित होना, हृदयविकारका आकस्मिक झटका आना, ऐसे अनेक प्रसंगोंमें चिकित्सा सहायता मिलनेतककी कालावधि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण होती है । कुछ मिनटोंकी कालावधिमें मिले उचित प्राथमिक उपचारके कारण रोगी मृत्युके द्वारसे लौट सकता है । यह सब ध्यानमें रख प्रस्तुत ग्रन्थमाला प्रकाशित की है ।

यह ग्रन्थमाला तीन भागोंमें विभाजित है । पाठकोंकी सुविधाकी दृष्टिसे इसके अन्य दो भागोंकी संक्षिप्त अनुक्रमणिका भी प्रत्येक भागमें दी है । पाठक इस ग्रन्थमालाका 'भाग १' अवश्य संग्रह करे । इसमें 'प्राथमिक उपचारकर्ताके आवश्यक गुण और उसका आचरण', 'प्राथमिक उपचार पेटीमें कौन-सी सामग्री होनी चाहिए ?' 'प्राथमिक उपचारकके लिए एकत्रित सूचना', 'रोगीके विकारका प्राथमिक निदान व प्रत्यक्ष परीक्षण कैसे करें ?' आदि का विवेचन किया है । यह विवेचन 'भाग २' और 'भाग ३' में पृष्ठसंख्याके अभाववश नहीं दिया है ।

प्रस्तुत ग्रन्थमें गम्भीर स्थितिके रोगीकी प्राणोंकी रक्षा हेतु उपयोगकी जानेवाली 'AB-CABS' इस प्राथमिक उपचार-पद्धतिका विवेचन किया है। वर्ष २०१० से इसका उपयोग पूरे संसारमें किया जाने लगा है । (इससे पहले प्राथमिक उपचारकी ABC - दूसरा नाम DRSABCD - का उपयोग किया जाता था ।) इस पद्धतिके समावेशके कारण प्राथमिक उपचारसम्बन्धी ग्रन्थोंका विवेचन अद्यतन (अपडेट) हो गया है ।

ग्रन्थमें सम्बन्धित रोगोंके कुछ लक्षण भी बताए हैं । ग्रन्थमें 'लक्षण' यह शब्द रोगीद्वारा बताए गए अथवा रोगीके विषयमें बताई गई समस्याएं (Symptoms), साथ ही रोगीकी जांच करते समय पाए गए रोगके चिह्न (Signs) ऐसे दो अर्थमें उपयोग हुए हैं । ग्रन्थमें बताए गए किसी रोगके सभी लक्षण एक ही समयपर किसी रोगीमें मिलें, यह आवश्यक नहीं । 'प्राथमिक उपचारका प्रशिक्षण' विशेषज्ञसे सीखना उपयुक्त है । प्रशिक्षण लेनेवालोंकी सहायता होनेकी दृष्टिसे प्रस्तुत ग्रन्थमालामें विवेचन किया है।

ग्रन्थमालाके तीनों भागोंमें कुल मिलाकर १४० से भी अधिक आकृतियां दी हैं । इन आकृतियोंके कारण प्राथमिक उपचारक विविध कृत्य समझकर, उन्हें सरलतासे प्रत्यक्षमें कर पाएंगे । ग्रन्थमें आवश्यक स्थानोंपर मूलभूत सैद्धान्तिक जानकारी संक्षेपमें देनेके साथ-साथ सम्बन्धित रोग अथवा आकस्मिक दुर्घटना रोकनेके 'बचावात्मक उपाय' भी दिए हैं ।

यह ग्रन्थमाला पढकर तथा 'प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण' लेकर प्रत्येक सूज्ञ नागरिक उत्तम प्राथमिक उपचारक बने, इसके साथ ही आगामी विश्वयुद्धकालमें समाज एवं राष्ट्रकी सेवाके लिए प्रत्येक घर 'प्राथमिक उपचार केन्द्र' बने, यही श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है ! - **संकलनकर्ता**

'हिन्दू जनजागृति समितिने आध्यात्मिक शक्तिसे स्वयंको सशक्त किया है और बाह्यकर्मसे वह हिन्दू धर्मको पुनर्ऊर्जित कर रही है !' - **पू. स्वामी भक्ति स्वरूपानंदजी, विदर्भ, महाराष्ट्र.**

अध्याय १

कालकी पदचाप सुन प्राथमिक उपचार सीखें !

अनुक्रमणिका

१. प्राथमिक उपचार सीखनेकी आवश्यकता १५

२. आगामी भीषण कालका सामना करने हेतु प्राथमिक उपचार सीखें ! १६

२ अ. तृतीय विश्वयुद्ध १६

२ आ. प्राकृतिक एवं मानव-निर्मित आपदा १६

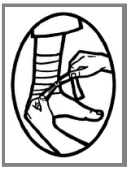
३. आपदाके समय रोगीकी अन्य छोटी-मोटी सहायता करनेके स्थानपर स्वयं 'प्राथमिक उपचारक' बनना अधिक योग्य ! १७

४. राष्ट्रीय आपदाका सामना करनेके लिए नागरिकोंको प्रशिक्षित करना, शासनका उत्तरदायित्व ! १८

५. प्राथमिक उपचार सीखना, 'कालानुसार उचित साधना' हेतु उपयुक्त ! १८

'प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण' ग्रन्थमालामें कुछ स्थानोंपर अंग्रेजी शब्दोंका उपयोग करनेका कारण

सनातन संस्था एवं हिन्दू जनजागृति समिति स्वभाषाभिमानी हैं । सनातनने 'स्वभाषारक्षा एवं भाषाशुद्धि अभियान' चलाने हेतु ग्रन्थमालाकी ही निर्मिति भी की है । तब भी प्रस्तुत ग्रन्थमालामें कुछ अंग्रेजी शब्द रखे गए हैं; क्योंकि वे बोलचाल और चिकित्सा क्षेत्रमें इसी प्रकार प्रचलित हैं । इन शब्दोंके हिन्दी विकल्पोंका उपयोग करनेपर पाठकोंके लिए भाषा बोझिल हो सकती है और कदाचित विषय समझनेमें उनकी रुचि घट सकती है । पाठक विषय समझ सकें, यह हमारी प्राथमिकता है । भावी हिन्दू राष्ट्रमें अंग्रेजी शब्दोंके स्थानपर हिन्दी शब्द ही प्रचलित किए जाएंगे ।



अध्याय २

जलना और झुलसना

अनुक्रमणिका

१. व्याख्या ३३

२. जलनेकी तीव्रता निर्धारित करने हेतु वर्गीकरणकी दो पद्धतियां ३३

३. प्राथमिक उपचारके उद्देश्य ३६

४. रोगीके पहने हुए कपडोंमें आग लगी हो, तो किए जानेवाले कृत्य ३६

५. जलनेसम्बन्धी प्राथमिक उपचारोंके विषयमें सामान्य सूचनाएं ३७

६. थोडासा जला हो, तो किए जानेवाले प्राथमिक उपचार ३८

७. गम्भीररूपसे जलनेपर किए जानेवाले प्राथमिक उपचार ३९

८. रासायनिक पदार्थके कारण जलनेपर किया जानेवाला प्राथमिक उपचार ४०

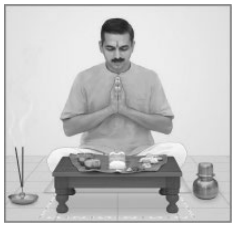
९. वेल्डिंग करते समय आंखें जल जानेपर किए जानेवाले प्राथमिक उपचार ४३

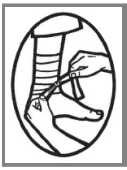
१०. सूर्यकिरणोंसे त्वचा जल जानेपर किए जानेवाले प्राथमिक उपचार ४४

Sanatan's Text on 'Ayurveda for a healthy and long life'

Basic principles of dietary norms

This text describes effects of various biological properties of food on the human body. It also gives guidelines to adjust diet as per one's constitution, season, age etc.





अध्याय ३

बिजलीका झटका लगना और बिजली गिरना

अनुक्रमणिका

१. बिजलीका झटका लगना ४६

१ अ. बिजलीका झटका लगनेके दुष्परिणाम ४६

१ आ. बिजलीके झटकेके प्रकार और उनका प्राथमिक उपचार ४७

१ आ १. अल्प (कम) दबावका बिजलीका झटका लगना ४७

१ आ २. उच्च दबावका बिजलीका झटका लगना ४८

२. बिजली गिरना (लाईटनिंग) ४९

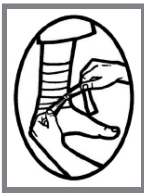
२ अ. प्राथमिक उपचार ४९

२ आ. बचावात्मक उपाय ४९

Read Sanatan's Text in the 'Parenting' series

Your Child (1 to 12 years)

- What are the important phases of development between 1 and 12 years ?
- What is the recommended immunisation schedule for the children ?
- What should be the diet of a normal child ?
- What are the methods of disciplining the child when he misbehaves and should physical punishment be imposed ?



अध्याय ४

शरीरके तापमानमें परिवर्तनके कारण होनेवाले विकार

अनुक्रमणिका

१. तापमापकोंके (‘थर्मामीटर’के) प्रकार ५३

२. शरीरका तापमान नापनेके स्थान और पद्धतियां ५४

२ अ. मुंह ५४

२ आ. कांख ५४

३. ज्वर आना और उसका प्राथमिक उपचार ५५

४. अतिउष्णताके कारण होनेवाली बाधा व उसका प्राथमिक उपचार ५६

५. उष्माघात और उसका प्राथमिक उपचार ५७

६. हिमबाधा और उसका प्राथमिक उपचार ५९

७. शरीरकी उष्णता अत्यल्प होना (‘हायपोथर्मिया’) और उसका प्राथमिक उपचार ६०

Sanatan’s Text that helps conquer cancer

Ayurvedic, modern and spiritual concept

Conquer your cancer

Ayurvedic concepts and treatment of cancer, tumours, enlarged glands and ulcers has been provided in this book. This will be useful for doctors, vaidyas, students, patients suffering from these diseases and their relatives.

अध्याय ५

प्राणीदंश और कीटकदंश

अनुक्रमणिका

१. सर्पदंश ६४

१ अ. सामान्य जानकारी ६४

१ आ. सामान्य लक्षण ६४

१ इ. 'नेशनल स्नेकबाइट मैनेजमेंट प्रोटोकॉल'के अनुसार प्राथमिक उपचारकी दिशा ६५

१ ई. प्राथमिक उपचार ६५

१ उ. ये कृत्य न करें ! ६६

२. बिच्छूका दंश ६७

२ अ. लक्षण ६७

२ आ. प्राथमिक उपचार ६८

३. जोंक (जलौका) चिपकना ६९

४. श्वान (कुत्ता) या अन्य उष्ण (गरम) रक्तके प्राणीका काटना ६९

४ अ. सामान्य जानकारी ७०

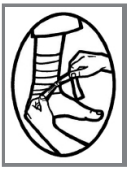
४ आ. 'रेबिज'ग्रस्त कुत्तेको कैसे पहचानें ? ७०

४ इ. प्राथमिक उपचार ७०

५. कीटकदंश ७१

५ अ. लक्षण ७१

५ आ. प्राथमिक उपचार ७१



अध्याय ६

विषद्रव्य और उनसे होनेवाली विषबाधा

अनुक्रमणिका

१. विष क्या है ? ७४

२. विषद्रव्योंके प्रकार ७४

३. विषबाधा होनेके लक्षण ७५

४. विषबाधाका सामान्य प्राथमिक उपचार ७५

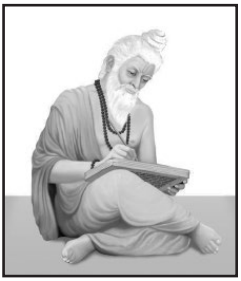
४ अ. रोगी अचेत हो तो ४ आ. रोगी सचेत हो तो

५. कुछ विषद्रव्योंके कारण होनेवाली विषबाधा और उनका प्राथमिक उपचार – नींदकी गोलियां, ऑरगेनोफॉस्फरस कंपाऊंडस, कीटनाशक, आर्सेनिक, फॉलीडॉल, फॉस्फरस ७७

६. विषबाधा टालने हेतु बचावात्मक उपाय ७८

Sanatan's Text in the series on 'Ayurveda for healthy life'

Principles of Ayurveda



Ayurveda, aims ideal physical, mental and spiritual health. The basic principles of Ayurveda are eternal truths, as they are based on scientific facts. Understanding the basic principles of Ayurveda will help mankind to live a better life and will also help the scientists & researchers in understanding and unravelling the mysteries of human life.

अध्याय ७

सडक–दुर्घटना

अनुक्रमणिका

१. सडक दुर्घटनाग्रस्त रोगीको शीघ्रातिशीघ्र प्राथमिक उपचार मिलनेका महत्त्व ८०

२. पुलिस पूछताछ सम्बन्धी कुछ सूत्र ८०

३. प्राथमिक उपचारकद्वारा रखी जानेवाली सामान्य सावधानी ८१

४. प्राथमिक उपचारकद्वारा दुर्घटनाग्रस्त वाहनसम्बन्धी लेने योग्य सावधानी ८१

५. दुपहिया वाहनसे गिरे रोगीका शिरस्त्राण कैसे निकालें ? ८३

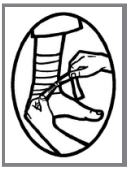
६. दुर्घटनाग्रस्त रोगीके शरीरसे कपडे हटाते समय रखनेयोग्य आवश्यक सावधानी ८५

७. प्राथमिक उपचार ८५

Sanatan's Text in the series on 'Ayurveda for healthy life'

Diseases of Nervous System

The nervous system is the most evolved system in the body. The brain is the seat of the human mind. The mind controls the entire body through the brain and the nervous system. The mind, brain and body work in co-ordination with each another. In this book, the functions and diseases of the mind, brain, nervous system, nerves and muscles are discussed from the Ayurvedic perspective.



अध्याय ८

रोगीको अन्यत्र ले जानेकी कुछ पद्धतियां

अनुक्रमणिका

१. रोगीको अन्यत्र ले जानेका निर्णय लेते समय किन बातोंका विचार करें ? ८८

२. रोगीको अन्यत्र ले जाने हेतु एक ही व्यक्ति उपलब्ध होनेपर उपयुक्त सिद्ध होनेवाली पद्धतियां ८९

२ अ. मानव बैसाखी २ आ. खींचकर ले जाना ८९

२ इ. झूला बनाना २ ई. पीठपर उठाना ९०

२ उ. अग्निशमन दलके जवानकी पद्धति (फायरमैन्स लिफ्ट एण्ड कैरी मेथड, Fireman's lift and carry method) ९२

३. रोगीको अन्यत्र ले जाने हेतु दो व्यक्ति उपलब्ध होनेपर उपयुक्त सिद्ध होनेवाली पद्धतियां ९५

३ अ. चार हाथोंकी बैठक (Four handed seat) ९५

३ आ. घुटने और कांखसे उठाना ९६

३ इ. आसन्दीमें (कुरसीमें) बिठाकर ले जाना ९७

४. स्ट्रेचर ९८

४ अ. रोगीको स्ट्रेचरपर रखनेकी पद्धति ९८

४ आ. रोगीको स्ट्रेचरपर कैसे ले जाएं ? १०२

४ इ. रोगीसहित स्ट्रेचरको नीचे कैसे रखें ? १०४

५. प्राथमिक उपचार होनेपर रोगीको अन्यत्र ले जानेमें आवश्यक सावधानी १०४