ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಗಾಯ, ಮೂಳೆಮುರಿತ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

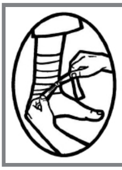
ಮನೋಗತ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದರೆ ರೋಗಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಸಿಗುವ ತನಕ ನೀಡುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ! ಸದ್ಯದ ಧಾವಂತ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂಬರುವ ಮೂರನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಪತ್ತುಗಳು, ದಂಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬಗೆಗಿನ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ'ಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ನಾಗರಿಕನು ಪಡೆಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕ ವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾಯದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ ಯಾರೂ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವು ದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಗಂಭೀರ ಪೆಟ್ಟಾದರೆ ಮಾತ್ರ 'ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನೂ ಮಾಡಬಾರದು,' ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯದಿಂದ ತುಂಬಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಮೂಳೆಮುರಿತ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು, ಸಂದು ಬಿಡುವುದು, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ವೇದನೆಗಳಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದ ರೊಂದಿಗೆ 'ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮತ್ತು ಸ್ಲಿಂಗ್ (ಜೋಳಿಗೆ)' ಈ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿಂದ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿಯುವುದು.

'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ' ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ನಾಗರಿಕನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ನಾಗಬೇಕು' ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! – **ಸಂಕಲನಕಾರರು**

'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ' ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣಗಳು

ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ಜನಜಾಗೃತಿ ಸಮಿತಿ ಸ್ವಭಾಷಾಭಿಮಾನಿಯಾಗಿವೆ. ಸನಾತನವು 'ಸ್ವಭಾಷಾರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಭಾಷಾಶುದ್ಧಿ ಚಳುವಳಿ'ಗಾಗಿ ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗಲೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಂಗ್ಲ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಲಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದೇರೀತಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡದ ಪರ್ಯಾಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ವಾಚಕರಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಠಿಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಶಃ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾರಸ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲೂಬಹುದು. ವಾಚಕರು ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂಬರುವ ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಂಗ್ಲ ಶಬ್ದಗಳ ಬದಲು ಸ್ವಭಾಷೆಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.



ಅಧ್ಯಾಯ ೧

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳು

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ೧೨

೧ ಅ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಎಂದರೇನು ? ೧೨

೧ ಆ. ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ೧೨

೧ ಇ. ಬಾಹ್ಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೧೩

೧ ಈ. ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೧೩

೧ ಉ. ಕೆಲವು ಅವಯವಗಳಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೧೫

* ಮೂಗು * ಬಾಯಿ * ಕಿವಿ ೧೬

೨. ಗಾಯ ೧೯

೨ ಅ. ಗಾಯ ಎಂದರೇನು ? ೧೯

೨ ಆ. ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೧೯

೨ ಇ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ತುದಿ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೨೮

೨ ಈ. ಕೆಲವು ಅವಯಗಳಿಗಾಗಿರುವ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆ ೩೦

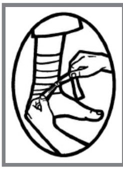
೨ ಈ ೧. ತಲೆಯ ಗಾಯ ೨ ಈ ೨. ಕಣ್ಣುಗಳ ಗಾಯ ೩೦

೨ ಈ ೩. ಎದೆಗಾಗುವ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೆಟ್ಟುಗಳು ೩೪

೨ ಈ ೪. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟುಗಳು ೩೬

೨ ಈ ೫. ಅಂಗೈ ಮೇಲಿನ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೩೮

೨ ಉ. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೪೦



ಅಧ್ಯಾಯ ೨

ಮೂಳೆಮುರಿತ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ಮೂಳೆಮುರಿತ ಎಂದರೇನು ? ೪೫

೨. ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೂಳೆಮುರಿತ ೫೦

೩. ಮುಖದ ಮೂಳೆಮುರಿತ ೫೧

೪. ಕೊರಳಿನ ಎಲುಬಿನ ಮೂಳೆಮುರಿತ (ಕಾಲರ್ ಬೋನ್ ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್) ೫೫

೫. ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಮೂಳೆಮುರಿತ (ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಆಫ್ ರಿಬ್ಸ್) ೫೬

* 'ಲಾಗ್-ರೋಲ್' ಪದ್ಧತಿ ೫೭

* ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಪದ್ಧತಿ ೬೦

೬. ತೋಳಿನ ಮೂಳೆಮುರಿತ ೬೫

* ತೋಳಿನ ಮೂಳೆ ಭುಜದ ಬಳಿ ಮುರಿಯುವುದು ೬೫

* ತೋಳಿನ (ರಟ್ಟೆಯ) ಮೂಳೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುರಿಯುವುದು ೬೭

* ತೋಳಿನ (ರಟ್ಟೆಯ) ಮೂಳೆ ಮೊಣಕ್ಕೈ ಬಳಿ ಮುರಿಯುವುದು ೬೮

೮. ಮೊಣಕ್ಕೈಯಿಂದ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದ ಮತ್ತು ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮೂಳೆಮುರಿತ ೬೯

೯. ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆಮುರಿತ (ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಆಫ್ ದಿ ಪೆಲ್ವಿಸ್) ೭೦

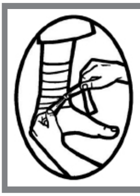
೧೦. ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆಮುರಿತ (ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಆಫ್ ಫೀಮರ್) ೭೩

೧೧. ಮಂಡಿಯ ಚಿಪ್ಪಿನ ಮೂಳೆಮುರಿತ ೭೬

೧೨. ಮಂಡಿಯಿಂದ ಪಾದದ ಕೀಲಿನ ವರೆಗಿನ ಮೂಳೆಮುರಿತ ೭೮

೧೩. ಪಾದದ ಕೀಲಿನ ಮೂಳೆಮುರಿತ ೮೧

೧೪. ಪಾದಗಳ ಮೂಳೆಮುರಿತ ೮೨



ಅಧ್ಯಾಯ ೩

ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದು, ಕೀಲು ಬಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಮೀನಖಂಡಗಳ ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳಿಗೆ ಬೀಳುವ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಪೆಟ್ಟುಗಳು ೮೪

೨. ಪಾದದ ಕೀಲು ಉಳುಕುವುದು ೮೬

೩. ಕೀಲು ಬಿಡುವುದು (ಜಾಯಿಂಟ್ ಡಿಸ್‌ಲೊಕೇಶನ್) ೮೭

೩ ಅ. ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ೮೭

೩ ಆ. ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ೮೭

೩ ಇ. ಭುಜದ ಕೀಲು ಸರಿಯುವುದು (ಶೋಲ್ಡರ್ ಡಿಸ್‌ಲೊಕೇಶನ್) ೮೭

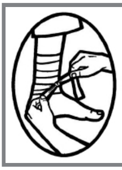
೪. ಮೀನಖಂಡದ ಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ (ಹಿಡಿತ) ವುಂಟಾಗುವುದು (ಕಾಫ್ ಮಸಲ್ ಕ್ರ್ಯಾಂಪ್) ೮೮

‘ಮುಂಬರುವ ಆಪತ್ಕಾಲದ ಸಂಜೀವಿನಿ’ ಮಾಲಿಕೆಯ ಗ್ರಂಥ !

ಭಾವೀ ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ಔಷಧಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಹಾಗೆಯೇ ದಿನನಿತ್ಯಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ !

ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ‘ಬಿಂದುಒತ್ತಡ’ (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಚಯ)

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಿಂದುವನ್ನು ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ದೂರಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚನೆಯಿರುವ ಗ್ರಂಥ !



ಅಧ್ಯಾಯ ೪

ಡ್ರೆಸಿಂಗ್, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮತ್ತು ಜೋಳಿಗೆಗಳು (ಸ್ಲಿಂಗ್)

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. **ಡ್ರೆಸಿಂಗ್** ೯೧

* ಬ್ಯಾಂಡ್ ಏಡ್ * ಗಾಜ್ ಡ್ರೆಸಿಂಗ್ ೯೧

* ಡ್ರೆಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ೯೨

೨. **ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್** ೯೨

* ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟಲು ಉಪಯುಕ್ತ 'ರೀಫ್ ನಾಟ್' ಹಾಕುವ ಪದ್ಧತಿ ೯೩

* ಸುತ್ತುಪಟ್ಟಿ (ರೋಲರ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್) ೯೪

* ತ್ರಿಕೋನ ಪಟ್ಟಿ (ಟ್ರಯಾಂಗ್ಯುಲರ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್) ೯೭

  * ಅಗಲ ಮಡಿಕೆಯ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ೯೭

  * ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಡಿಕೆಯ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ೯೭

* ರೋಗಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತ್ರಿಕೋನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಪದ್ಧತಿ ೯೮

  * ತಲೆ * ಮೊಣಕೈ ೯೮

  * ಮಂಡಿ (ಮೊಣಕಾಲು) * ಪಾದ ೧೦೧

೩. **ಜೋಳಿಗೆ (ಸ್ಲಿಂಗ್)** ೧೦೪

* ಎತ್ತರಿಸಿದ ಜೋಳಿಗೆ (ಎಲಿವೇಟೆಡ್ ಸ್ಲಿಂಗ್) ೧೦೪

* ತೋಳಿನ ಜೋಳಿಗೆ (ಆರ್ಮ್ ಸ್ಲಿಂಗ್) ೧೦೮

* ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಜೋಳಿಗೆ (ಕಾಲರ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಕಫ್ ಸ್ಲಿಂಗ್) ೧೧೦

೪. **ಆಧಾರ ಹಲಗೆ (ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್)** ೧೧೨

* ಆಧಾರ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ? ೧೧೨