आपातकालमें तथा सामान्यतः भी उपयुक्त !

प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण (भाग १)

रोगीकी जांच, गंभीर अवस्थाके रोगीके प्राणोंकी रक्षा एवं मर्माघातादि विकारोंका प्राथमिक उपचार

हिन्दी (Hindi)

संकलनकर्ता

डॉ. (श्रीमती) साधना ओंकार जरळी

(E.N.T. Surgeon)

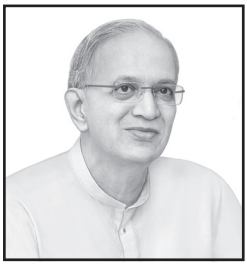
सनातन संस्था

卐 सनातनके ग्रन्थोंकी भारतकी भाषाओंके अनुसार संख्या 卐

मराठी ३४५, अंग्रेजी २०१, कन्नड १९९, हिन्दी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ५४, तमिल ४४, बांग्ला ३०, मलयालम २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाली ३ एवं असमिया २

अगस्त २०२४ तक ३६६ ग्रन्थोंकी १३ भाषाओंमें ९७ लाख ३३ सहस्र प्रतियां !

सनातन संस्था के संस्थापक सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवलेजी के अद्वितीय कार्य एवं विशेषताओं का संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्था' की स्थापना

२. शीघ्र ईश्वरप्राप्ति के लिए 'गुरुकृपायोग' साधनामार्ग की निर्मिति : गुरुकृपायोगानुसार साधना से २६.६.२०२४ तक १२८ साधकों को सन्तत्व प्राप्त तथा १,०४० साधक सन्तत्व की दिशा में अग्रसर हैं ।

३. देवता, साधना, राष्ट्ररचना, धर्मरक्षा आदि विषयों पर विपुल ग्रन्थ-निर्मिति

४. हिंदुत्वनिष्ठ नियतकालिक 'सनातन प्रभात' के संस्थापक-संपादक

५. धर्माधिष्ठित हिन्दू राष्ट्र (ईश्वरीय राज्य) की स्थापना का उद्घोष (वर्ष १९९८)

६. 'हिन्दू राष्ट्र' की स्थापना हेतु सन्त, सम्प्रदाय, हिन्दुत्वनिष्ठ आदि का संगठन एवं उन्हें आध्यात्मिक स्तर पर दिशादर्शन !

७. भारतीय संस्कृति के वैश्विक प्रसार हेतु 'भारत गौरव पुरस्कार' देकर फ्रान्स के संसद में सम्मान (५ जून २०२४)

(सम्पूर्ण परिचय हेतु पढें – www.Sanatan.org)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीका साधकोंको आश्वासन !

स्थूल देहको है स्थल कालकी मर्यादा ।
कैसे रहूं सदा सभीके साथ ॥
सनातन धर्म मेरा नित्य रूप ।
इस रूपमें सर्वत्र मैं हूं सदा ॥ - जयंत बाळाजी आठवले

१८.५.१९९६

ग्रन्थकी संकलनकर्त्रीका परिचय

डॉ. (श्रीमती) साधना ओंकार जरळी

कान, नाक एवं गला रोग विशेषज्ञ (E.N.T.Surgeon) डॉ. (श्रीमती) साधना जरळी चिपळूण (जिला रत्नागिरी) में निजी चिकित्सा व्यवसाय करती हैं । वर्ष २००२ से वे सनातन संस्थाके मार्गदर्शनमें साधना कर रही हैं। वर्तमान में वे हिन्दू जनजागृति समितिके प्राथमिक उपचार शिविरका सम्पूर्ण समन्वय देख रही हैं एवं प्राथमिक उपचार प्रचारकके रूपमें कार्य करती हैं।

अनुक्रमणिका

卐 भूमिका ८

卐 अध्याय

१. कालकी पदचाप सुन प्राथमिक उपचार सीखें ! १०

२. प्राथमिक उपचारका सैद्धान्तिक विवेचन १५

३. प्राथमिक उपचार पेटीके विषयमें कुछ सूचनाएं व पेटीकी सामग्री २०

४. प्राथमिक उपचारकर्ताके लिए सामान्य सूचनाएं २४

५. विकारका प्राथमिक निदान व अवयवोंका प्रत्यक्ष परीक्षण ३३

६. गंभीर स्थितिके रोगीके जीवनकी रक्षा हेतु किए जानेवाले कृत्य ४५

७. रक्तसंचारसे सम्बन्धित विकार ६९

८. तन्त्रिका तन्त्रसे सम्बन्धित विकार ८५

९. सनातन संस्था एवं हिन्दू जनजागृति समिति के निःशुल्क 'प्राथमिक उपचार प्रशिक्षणवर्ग'में सहभागी हों ! १०४

१०. भीषण आपदाओंसे बचनेके लिए साधना करना तथा भगवानका भक्त बनना अपरिहार्य ! १०८

भूमिका

वर्तमान आधुनिक भागदौडभरी जीवनशैलीके स्वास्थ्यपर बढते दुष्प्रभाव के कारण हृदयविकार समान कुछ गम्भीर रोग बढना, आधुनिक यन्त्रोंके उपयोगसे दुर्घटनाएं बढना 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 । इस खण्डके अतिरिक्त अन्य दो खण्डोंमें क्या दिया है ? इसका संक्षिप्त परिचय देने हेतु उनके विज्ञापन इस खण्डमें दिए हैं । 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 उपचारकर्ताके 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 उपचारकर्ता (प्रथम सहायक) 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 उपचारकर्ता बने, इसके साथ ही विश्वयुद्ध -कालमें समाज एवं राष्ट्रकी सेवाके लिए प्रत्येक घर 'प्राथमिक उपचार केन्द्र' बने, यही श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है ! - **संकलनकर्ता**

सनातनकी 'आपातकालमें संजीवनी' ग्रन्थमालाका प्राथमिक उपचारसम्बन्धी ग्रन्थ !

रक्तस्राव, घाव, अस्थिभंग आदि का प्राथमिक उपचार

जब कोई गम्भीर दुर्घटना होती है, तब 'निश्चित रूपसे क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए', इस विषयमें अनेक लोग भ्रमित हो सकते हैं । इसलिए चोटसे अधिक रक्तस्राव होना, अस्थि सरकना, मांसपेशियोंमें ऐंठन आदि अवसरोंपर किए जानेवाले प्राथमिक उपचार इस ग्रन्थमें दिए हैं । इसी के साथ ड्रेसिंग, बैंडेज और झोली स्लिंगके विषयमें भी सचित्र विवेचन किया है !