



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय । 'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

'प्रथमोपचार व घरगुती उपचार' विशेषांक

वर्ष ११ • अंक १० • भारतीय सौर कार्तिक, शके १९३६ • ऑक्टोबर २०१४ (दिवाळी अंक)

संपादक : वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

अनुक्रमणिका

● ऋणनिर्देश	३
● संपादकीय	५
● प्रथमोपचार (FIRST AID)	श्रीमति मीना फणसे.....	७
● प्रथमोपचार - शरीररचना	श्रीमति मीना फणसे.....	११
● प्रथमोपचार - जखमा	श्रीमति मीना फणसे.....	१३
● प्रथमोपचार - रक्तस्त्राव	श्रीमति मीना फणसे.....	१५
● प्रथमोपचार - पट्टबंधन (बँडेज)	श्रीमति मीना फणसे.....	१७
● प्रथमोपचार - अस्थिभंग	श्रीमति मीना फणसे.....	१९
● प्रथमोपचार - विषबाधा	श्रीमति मीना फणसे.....	२३
● प्रथमोपचार - डोळ्यात, कानात, नाकात, घसा किंवा श्वास नलिकेत आगंतुक पदार्थ जाणे	श्रीमति मीना फणसे.....	२७
● प्रथमोपचार - श्वासावरोध (गुदमरणे)	श्रीमति मीना फणसे.....	२९
● प्रथमोपचार पेटी - (First Aid Box)	३३
● घरगुती उपचार - ज्वर	वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन	३५
● घरगुती उपचार - प्रतिश्याय	वैद्य डॉ. सुभाष वडोदकर	३९
● घरगुती उपचार - श्वास	वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन	४१
● घरगुती उपचार - अम्लपित्त	वैद्य मनोज जगताप.....	४५
● घरगुती उपचार - अतिसार	वैद्य सौ. प्रणिता वडोदकर.....	४७
● घरगुती उपचार - मलावरोध	वैद्य सौ. मीनल बडवे.....	४९
● घरगुती उपचार - चक्कर येणे	वैद्य प्रसन्न माधव केळकर.....	५१
● घरगुती उपचार - पाठदुखी	वैद्य सौ. अरुणा टिळक.....	५३
● सर्वसामान्य घरगुती उपचार	वैद्य सौ. अरुणा टिळक.....	५४

प्रकाशक : कार्यकारी विश्वस्त वैद्य श्री. प्रसन्न माधव केळकर यांनी, आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी, हा अंक श्रीगणेश एन्टरप्रायजेस, अमरग्यान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथून छापून, ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प.) ४००६०२. येथे प्रसिद्ध केला. दूरध्वनी : २५३३ २४२६. • Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

● अक्षर जुळणी : (ॲप्रुव्हा-२१) अजय रिसबूड ● मुखपृष्ठ : (श्रीगणेश एन्टरप्रायजेस) देवेंद्र धनावडे



केतकर ब्रदर्स



मंडप आणि कॅटरिंग कॉन्ट्रॅक्टर



सर्व मंगल कार्यांसाठी

उदा. लग्न कार्य, वाढदिवस, एकसष्टी, मुंज, मंडप, कॅटरिंग, फुलांचे डेकोरेशन मिळेल.

छोट्या व मोठ्या समारंभासाठी टेबल खुर्ची, जेवणाची भांडी भाड्याने मिळतील.

मुंजीसाठी बॅंड, घोडा व घोडागाडीची व्यवस्था होईल.

: संपर्क :



केतकर हाऊस, राम मारुती क्रॉस रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४.



मोबाईल : ९८२९०२६५२९

With Best Compliments From

Krishna Enterprises

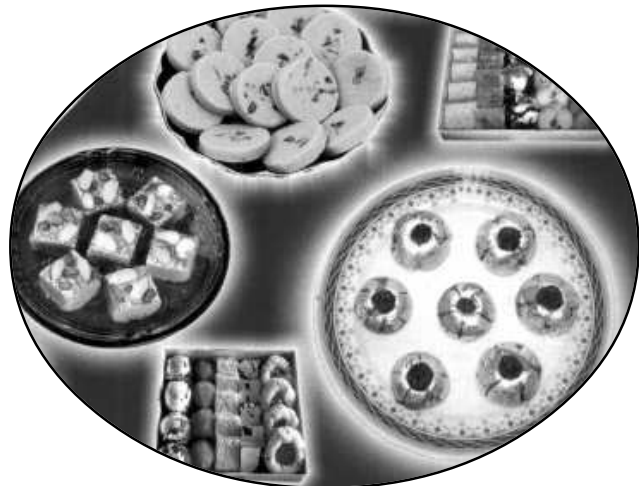
Sweets, Chats, Namkeens & more

Branch 1 :

Gangangiri Apartments,
Panchpakhadi,
Thane (West) - 400602.
Tel. : 2538 2205 / 2540 9710

Branch 2 :

Shop No. 5/6, Krishna Plaza,
Shivaji Path, Naupada,
Thane (West) - 400602.
Tel. : 2538 4466 / 77





ऋणनिर्देश

‘प्रथमोपचार व घरगुती उपचार’ या विशेषांकाच्या निमित्ताने आमच्या सर्व वर्गणीदारांचे, जाहिरातदारांचे व वाचकांचे आभार मानण्याची ही संधी आम्ही घेत आहोत. मासिक व विशेषांक यांची आर्थिक गणिते वेगवेगळी असतात. यामुळे विशेषांक काढताना महत्त्वाचे योगदान असते ते विविध जाहिरातदारांचे. यात आयुर्वेदाच्या प्रेमापोटी, एक सामाजिक योगदान या भावनेतून, तसेच वैयक्तिक संबंधांमधून जाहिरात देऊन या विशेषांकाचा आर्थिक भार पेलणाऱ्या सर्व जाहिरातदारांचे मनःपूर्वक आभार. त्यातही केतकर ब्रदर्सचे श्री. महेश केतकर यांचे विशेष आभार. त्यांच्या स्वतःच्या जाहिरातीबरोबरच अनेक जाहिराती मिळवून देण्यात त्यांचा मोठा सहभाग असतो. ‘पॅटको’चे श्री. पाटणकर यांचेही जाहिरात मिळवून देण्यासाठी विशेष आभार. वेळेमध्ये सुबक छपाई करून व जास्तीतजास्त बिनचूक मुद्रण करून अंक आपल्यापर्यंत पोचवण्यात सहभाग आहे तो अॅप्रुव्हा-२१ चे श्री. अजय रिसबूड, सौ. अपूर्वा रिसबूड व श्रीगणेश एन्टरप्रायजेसचे देवेंद्र धनावडे व त्यांच्या सर्व सहकाऱ्यांचा. त्याबद्दल त्यांचेही मनःपूर्वक आभार. अंक लोकांच्या नजरेत भरण्यासाठी आकर्षक मुखपृष्ठाचा मोठा वाटा असतो. या देखण्या मुखपृष्ठाबद्दल श्री. संतोष म्हसकर यांचे आभार. आपल्या व्यस्त दिनक्रमातून वेळात वेळ काढून ‘आयुर्हित’साठी लेख पाठवणाऱ्या सर्व लेखकांचे आभार.

मासिकाचे आर्थिक गणित विशेषांकापेक्षा सोपे वाटले तरी अतिशय मंद गतीने वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या अनेकदा निरुत्साहाने भरून टाकते. अनेक मोठी मोठी मासिके अनेक वर्षे यशस्वीपणे चालल्यानंतरही बंद होताना दिसतात, तेव्हा आपण हे फुकाचे उद्योग कां करतो असा प्रश्न बऱ्याचदा पडतो. वारंवार स्मरणपत्रे पाठवूनही वर्गणीचे नूतनीकरण करण्याचे ‘विसरून’ जाणारे परंतु अंकाच्या आकाराच्या मानाने ‘जास्त’ वाटणाऱ्या वर्गणीबद्दल तक्रार करणारे वर्गणीदार यात भरच टाकतात. पण तेव्हा आठवतात ते नियमितपणे वेळेपूर्वी नूतनीकरण करणारे वर्गणीदार तसेच आवर्जून अंकातील लेखांबद्दल अभिप्राय देणारे वर्गणीदार व आपण जे विचार पोहोचवायचा प्रयत्न करतो आहोत ते थोड्या का होईना लोकांपर्यंत निश्चित पोहोचताहेत याची खात्री पटते व पुन्हा उत्साह वाढतो. या अशा सर्व वर्गणीदारांचे मनःपूर्वक आभार.

एखाद्या मासिकाच्या लेखक वा संपादकांसाठी लेख वा संपादकीय लिहिण्यापेक्षाही कठीण काम असते ते ऋणनिर्देशाचे. वरवर सोपे व औपचारिक वाटणारे हे काम असते तसे महाकठीण. एखादे मासिक चालवणे म्हणजे काय चीज असते ते ज्याचे तोच जाणू शकतो. त्यातही केवळ मनोरंजनात्मक हलके फुलके मासिक चालवण्यापेक्षा एक विशिष्ट विचार, एक विशिष्ट ध्येय समोर ठेवून मासिक चालवणे जास्त अवघड. परंतु मुंगीच्या पावलाने का होईना वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या, त्यातही सुरवातीपासून असणारे दीर्घकालीन वर्गणीदार, चोखंदळ वाचकांकडून मिळणारे नेमके अभिप्राय हे मासिक चालवणाऱ्यांचा उत्साह द्विगुणित करत असतो. अशा सर्व वाचकवर्गांच्या पाठिंब्यामुळे दरवेळी नव्या उत्साहाने आम्ही दिवाळी अंकाची तयारी करतो. आज हा अकरावा दिवाळी अंक आपल्यासमोर सादर करताना आम्हाला विशेष आनंद होत आहे.

: विश्वस्त मंडळ :

वैद्य सौ. कल्याणी प्रसन्न केळकर

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

श्रीमती मीना अशोक फणसे



मांगण्याची सुरुवात दिवाळी. नात्यांची दृढ वीण दिवाळी.
आनंदाची, रंगाची दिवाळी. तेजोमयतेचा नवा आरंभ दिवाळी.

टीजेएसबी बँक

विश्वास जिंदगी भर का



टी जे एस् बी सहकारी बँक परिवारातर्फे सर्वांना
दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

- वैयक्तिक कर्जे -
तुमची सर्व स्वप्न दिवाळीच्या शुभमुहूर्तावर साकार करा



समारंभ



प्रवास



शिक्षण



घराचे नूतनीकरण



गृहोपयोगी वस्तू

प्रशासकीय आणि नोंदणीकृत कार्यालय - टी जे एस् बी इस्टाब्लिशमेंट, फ्लॉर नं. बी ५, रोड क्र. १, वाणजे इंडस्ट्रियल इस्टेट, ठाणे (पश्चिम) - ४०० ६०४
टोल फ्री - १८२० २२१ २६१ www.tjsb.co.in

हार्दिक शुभेच्छा स्वाद कॅटरर्स

लग्न, मुंज तसेच घरातील / हॉलमधील छोट्या-मोठ्या सर्व कार्यक्रमांची संपूर्ण उत्तम व्यवस्था

प्रदीप कर्वे : ९८२९२ ७७४००

स्वाद थाळी

महाराष्ट्रीयन पद्धतीची थाळी मिळण्याचे ठाण्यातील एकमेव ठिकाण

साधी, डिलक्स, वातानुकुलीत भोजनव्यवस्थेसह ग्रुप बुकिंगची विशेष व्यवस्था

दिलीप कर्वे : ९८९९० २२०३८

कमला स्मृती, साने गुरुजी मार्ग, संतोषी माता मंदिराजवळ, शिवाजीनगर,
नौपाडा, ठाणे (प.) - ४००६०२. दूरध्वनी : २५४० ०६२२, २५४२ ४७५९



संपादकीय

सध्याचे जग एवढे गतिमान झाले आहे की कुठल्याही गोष्टीसाठी आपल्याकडे वेळ नसतो. प्रत्येक गोष्टीत घाई असते. यामुळे, कधी चुकून चुकीच्या बाटलीतले औषध प्यायले जाते, कधी गॅस लावताना काळजी न घेतल्याने आग लागते तर कधी घाईने जिना उतरताना वा रस्त्याने चालतानाही घसरून पडायला होते. एक ना अनेक प्रकारे छोटे मोठे अपघात होत राहतात. बरं घाई न करताही, आपली काही चूक नसतानाही आपण अपघातात सापडतो. कुठे इमारत पडते, कुठे पूल पडतो, कुठे रस्त्यावरील सांडलेल्या पाण्यामुळे वा रेतीमुळे बाईक वा गाडीपण घसरते. अशा अनेक घटना आजूबाजूला घडत असतात. तर किडा किंवा मधमाशी चावल्याचे निमित्त होऊन विषबाधा होते. कधी खाण्यातून विषबाधा होते. या सर्व प्रसंगांमध्ये अनेक जण केवळ बघे असतात. अनेकांना खूप काही मदत करण्याची इच्छा, उर्मी असते परंतु नेमकी काय व कशी मदत करावी हे न कळल्याने ते केवळ हतबल तरी होतात वा चुकीचे काहीतरी करून बसतात. याशिवाय नेमके रविवारी जुलाब सुरू होतात व अचानक ताप येतो वा रक्तदाबच वाढतो. अशावेळी दवाखाने बंद असतात व कधीकधी फोनवरही डॉक्टर उपलब्ध होत नाहीत. अशा प्रसंगांमध्येही कामाला येते ते प्रथमोपचार व घरगुती उपचारांचे सामान्य ज्ञान. पूर्वी घरातील वडीलधान्या अनुभवी व्यक्ती घराची ही गरज भागवत असत व 'आजीबाईंच्या बटव्यात' यासाठीची घरगुती औषधे उपलब्ध असत. मात्र आता काळ बदललाय. अनुभवी वडीलधारे व आजीबाईंचा बटवा दोन्हींचीही उणीव जाणवते. समाजाची हीच गरज लक्षात घेऊन यावेळचा दिवाळी विशेषांक 'प्रथमोपचार व घरगुती उपचार' हाच विषय घेऊन आम्ही आपल्यासाठी घेऊन येत आहोत. आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त श्रीमती मीना फणसे या नागरी संरक्षण क्षेत्रातील एक तज्ज्ञ असून त्यांच्या या क्षेत्रातील गेल्या अनेक दशकांच्या कार्याबद्दल त्यांना राष्ट्रपती पदकानेही गौरवण्यात आले आहे. आज वयाची सत्तरी ओलांडल्यावरही त्या नियमितपणे नागरी संरक्षण व प्रथमोपचारावर व्याख्याने व प्रात्यक्षिके देण्यासाठी भारतभर फिरत असतात. या अंकातील प्रथमोपचाराच्या माहितीची पूर्ण धुरा त्यांनी सांभाळलेली आहे. शक्य त्या ठिकाणी चित्रांद्वारे प्रथमोपचार स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. याशिवाय दैनंदिन जीवनातील अनेकविध आजारपणांसाठी वैद्यकीय उपचारांच्या जोडीने किंवा वैद्यकीय उपचार मिळेपर्यंत आपण घरातल्या घरात काय उपचार करून आजार आटोक्यात आणू शकतो याबद्दल विविध वैद्यकीय तज्ज्ञांनी त्यांच्या अनुभवाचे उपचार त्या त्या विषयाच्या लेखांत मांडले आहेत. सर्वसामान्यांसाठी माहिती देत असताना शक्यतो बिनधोक व सर्व वयोगटासाठी सुरक्षित अशी माहिती देण्याचा येथे प्रयत्न केला आहे. तरीही वाचकांनी आपल्या वैद्यांशी सल्लामसलत करून, आपल्या प्रकृतीनुसार या माहितीचा वापर करावा. मला खात्री आहे की आमचा हा प्रयत्न वाचकांच्या नुसता पसंतीस उतरेल असे नाही तर त्यानुसार त्यांना त्यांच्या दैनंदिन जीवनात या अंकातील माहितीचा बहुमोल उपयोग होईल. सर्वाना दिवाळी व नूतन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा.

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर



With Best Compliments From

CAR PARKING

TOTAL SOLUTIONS FOR MOVEMENT



engynova

ENGYNOVA TECHNOLOGIES

Tel : + 91- 9594379111 / 9322218586

E - mail : engynova.technologies@gmail.com

&



प्रथमोपचार (FIRST AID)

श्रीमति मीना फणसे

एम्.ए.

"A stitch in time Saves the Nine" वेळेवर घातलेला टाका नंतर घालावे लागणारे नऊ टाके वाचवितो.' ही म्हण सर्वांनाच परिचित आहे. 'प्रथमोपचारा'चा नेमका इथेच संबंध येतो. आजच्या गतिमान व धकाधकीच्या जीवनात; घरात, कार्यालयात, कारखान्यात, शाळेत, महाविद्यालयात अगदी रस्त्यात सुद्धा केंव्हा व कसा अपघात होईल हे सांगता येत नाही. रस्त्यात निष्काळजीपणे टाकलेले एक 'केळ्याचे साल' खूप मोठी दुर्घटना (Disaster or Crisis) घडविण्यास कारणीभूत ठरते. वरील सर्व गोष्टींचा उल्लेख एवढ्याकरिता की दैनंदिन जीवनात अशा अचानक, एकाएकी होणाऱ्या अपघातामुळे, त्सुनामीसारख्या, भूकंपासारख्या नैसर्गिक आपत्तिमुळे वा युद्धजन्य परिस्थितीमुळे जखमी वा ग्रस्त होणाऱ्या व्यक्तींवर (Casualty) तातडीने उपचार करणे आवश्यक असते. अशावेळी प्रथमोपचार करण्याची तीव्र गरज असते. रूग्णसेवा म्हणजेच ईश्वरसेवा. एखाद्याचा जीव आपल्याला वाचवता आला तर मिळणारे समाधान वेगळेच असते. कारण ते मानवतेच्या दृष्टीकोनातून केलेले काम असते.

तहान लागल्यावर विहीर खणायला घेऊन उपयोग नाही, तर ती आधीच खणून ठेवली पाहिजे. याच न्यायाने प्रत्येक नागरिकाला प्रथमोपचाराचे ज्ञान असणे ही एक काळाची गरज होऊन बसली आहे. त्यामुळे ऐनवेळी होणारी गडबड, धावपळ, गोंधळ तर टळेलच व योग्य उपचार दिल्याने जीवितहानी टाळता येईल. म्हणूनच येथे 'प्रथमोपचार', विविध प्रकारचे रूग्ण, त्यांच्यावर करावयाचे 'प्राथमिक उपचार' सादर करत आहोत.

'अपघात' या शब्दाचा अर्थच मुळी एकाएकी होणारी दुर्घटना. या अपघातामुळे अनेक प्रकारचे रूग्ण, त्यांच्या झालेल्या जखमा, भाजणे, मज्जाघात, बेशुद्धी अशा अनेक समस्या निर्माण होतात. त्यांच्यावर केलेला उपचार म्हणजेच

'प्रथमोपचार'. या विषयात खालील चार मुद्याबाबत आपण उहापोह करू.

अ) प्रथमोपचाराची व्याख्या

एकाएकी घडलेल्या अपघातात सापडलेल्या रूग्णावर, प्रशिक्षित प्रथमोपचारकाने शास्त्रीय पद्धतीने, उपलब्ध साधनांचा वापर करून जागच्या जागी 'ताबडतोब परंतु तात्पुरता' केलेला उपचार; वैद्यकीय मदत मिळेपर्यंत केलेला उपचार.

ब) प्रथमोपचारांचे उद्देश

- १) रूग्णाचा जीव वाचविणे.
- २) रूग्णाचे दुखणे वाढू न देणे. काट्याचा नायटा होऊ न देणे.
- ३) रूग्णाच्या शारीरिक किंवा मानसिक वेदना / दुःख हलके करणे.
- ४) डॉक्टरी मदत मिळेपर्यंत उपचार करून डॉक्टरांच्या कामाचा भार हलका करणे.

क) प्रथमोपचाराच्या पायऱ्या व अवस्था.

एकादा अपघातग्रस्त रूग्ण तुमच्याकडे आला किंवा आणला गेला तर तुम्ही त्याच्याबाबत प्रथमोपचारक या नात्याने कोणती कृती / कार्यवाही कराल ?

- १) रोगनिदान (Dignosis)
- २) उपचार (Treatment)
- ३) रवानगी (Shifting)

१) रोगनिदान परीक्षा : हा सर्वात महत्त्वाचा पाया आहे. अचूक निदान झाले की लवकरात लवकर योग्य उपचार करणे सोपे जाते. अन्यथा रोगाची नीट परीक्षा न झाल्याने रोगी दगावण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. त्यासाठी रोगनिदान महत्त्वाचे.

रोगनिदान

१. इतिहास / कारणे : रूग्ण शुद्धीवर असल्यास



२. चिन्हे : रक्त, सूज, जखम इ.

(निरीक्षणाने कळतात)

३. लक्षणे : रुग्णाच्या भावना, वेदना, घशाला कोरड, थकवा, भूक लागणे इ. हाताला मुंग्या येणे, चक्कर येणे.

इतिहास : चिन्हे व लक्षणे यांच्या मदतीने निदान करणे.

२) उपचार : रोगाचे अचूक निदान झाले की त्याप्रमाणे प्रथमोपचारकाने समयसूचकतेने व प्रसंगावधान ठेवून आजारानुसार योग्य ते उपचार करावे. उपचार करतांना काही पथ्ये पाळणे आवश्यक असते. फक्त प्रथमोपचारकच आहोत ही मर्यादा लक्षात ठेवून उपचार करावे. रुग्णाचा मृत्यू जाहीर करू नये. डॉक्टरांनाच तो अधिकार आहे हे बंधन लक्षात ठेवावे. तसेच त्याने काय करावे व करू नये दोन्ही गोष्टी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. योग्य उपचार दिल्यास रोग्याचा जीव वाचेल. पण नको ते केल्यास उपाय किंवा उपचाराएवजी अपायच होऊन रोग्याच्या जीवाला धोका पोहोचेल. आपल्याला रुग्णाचा जीव वाचवायचा आहे.

(We are supposed to render First Aid not last aid)

३) परत पाठवणी /रवानगी - योग्य उपचारानंतर रुग्णाची जबाबदारी घेऊन पाठवणी करावी.

अ) घरी - प्रथमोपचार करून घरी पाठवावे.

ब) दवाखाना - रुग्ण गंभीर स्वरूपाचा असेल तर प्रथमोपचार देऊन तातडीने रुग्णालयात पाठविण्याची व्यवस्था करावी.

उपचार करत असताना प्रथमोपचारकाने कोणती पथ्ये पाळावीत, कोणते सुवर्ण नियम किंवा तत्त्वे लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे याबाबत आता आपण विचार करू. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्याने स्वतःला डॉक्टर समजावयाचे नाही, ही मर्यादा लक्षात ठेवून, प्रसंगावधान राखून व समयसूचकता ठेवून जबाबदारी पार पाडावयाची असते. रुग्णाचा मृत्यू जाहीर करावयाचा अधिकार त्याला नसतो.

नियम :

प्राधान्य : श्वसनात व्यत्यय असलेल्या रुग्णास प्रथम प्राधान्य देऊन त्याच्यावर ताबडतोब उपचार करावे. तत्पूर्वी रुग्णाचे ABC (Airway,Breathing,Circulation)

तपासावे. श्वासमार्ग, श्वासोच्छ्वास, नाडी तपासावी.

१. रक्तस्त्राव ताबडतोब थांबविणे

२. शरीरातील तपमान कायम ठेवणे. (नॉर्मल ९८.४ ते ९८.६ फॅरनहित)

अ) तपमान वाढल्यास - रुग्णाच्या कपाळावर मीठ-पाण्याच्या घड्या ठेवाव्यात. बर्फाची पिशवी / बॅगने शेकावे. कापूर पाण्यात मिसळून कपाळ, डोके, छाती, हातापायाला ते पाणी चोळावे. तसेच कांद्याचा रसही लावावा.

ब) तपमान नॉर्मलपेक्षा कमी झाल्यास, रुग्ण गार पडल्यास तपमान वाढवावे. त्यासाठी त्याला ब्लँकेटमध्ये गुंडाळावे. गरम पाण्याच्या पिशवीने शेकावे. हातापायाला ब्रॅन्डी लावून चोळावे. परिस्थिती बघून एक दोन चमचे ब्रॅन्डी प्यायला देण्यास हरकत नाही.

३. विषबाधा झाल्यास उलटीचे औषध द्यावे. विशेष प्रकारची विषबाधा झाल्यास प्रत्येकवेळी विषबाधेच्या प्रकारानुसार वेगळे औषध द्यावे लागते.

अ) सामान्य उपचार म्हणून भरपूर मीठ घालून पाणी (पेलाभर पाण्यात चहाचे दोन चमचे मीठ किंवा मोहरीपूड किंवा वाटाण्याएवढी मोरचूदपूड घालून पाणी) प्यायला द्यावे. उलटी झाल्यावर जुलाब होण्यासाठी तीन -चार चमचे एरंडेल द्यावे. अंड्यातील पांढऱ्या बलकाचा द्रावही द्यावा.

ब) विषबाधेमुळे श्वासोच्छ्वास बंद झाला असल्यास कृत्रिम श्वास द्यावा.

क) अॅसिड किंवा अल्कलीची विषबाधा झाली असल्यास उलटीचे औषध देऊ नये, ते अपायकारक ठरते.

ड) हायड्रोक्लोरिक, कारबॉलिक अॅसिड इ. विषबाधा झाली असल्यास उदासिनीकरण करण्यासाठी (Neutralisation) अँटीडोट म्हणून चुन्याची निवळी, खडूची पूड पाण्यात टाकून किंवा मिल्क ऑफ मॅग्नेशिया यापैकी कोणतेही औषध सौम्य (Dilute) करून द्यावे यामुळे अॅसिडची तीव्रता कमी होते.

इ) या उलट कॉस्टीक सोड्यासारखे तीव्र अल्कली पोटाल गेल्यास भरपूर पाण्यात लिंबाचा रस, व्हिनेगर, संत्र्याचा रस, पातळ ताक, चिंचेचे पाणी सौम्य करून औषध म्हणून द्यावे.



४) रुग्णास चहा, कॉफी, कोको ह्यापैकीच कुठलेही उत्तेजक पेय द्यावे. पण उगाचच नशीले पदार्थ वगैरे देऊ नये. याउलट म्हणजे रक्तस्त्राव झालेल्या व्यक्तीस उत्तेजक पेय देऊ नये, दिल्यास ते अपायकारक ठरेल.

५) गुदमरलेल्या व्यक्तीच्या गळा, छाती, कंबर यांच्याजवळील कपडे घट्ट असल्यास ते सैल करून त्यांच्या भोवतालची गर्दी दूर करून मोकळी हवा मिळू द्यावी.

६) गुदमरल्यास योग्य पद्धतीने कृत्रिम श्वास द्यावा.

७) रुग्णास उपचार करण्यापूर्वी ज्या कारणांमुळे तो रुग्ण झाला आहे ते कारण दूर करावे. शक्य नसल्यास त्या कारणापासून व्यक्तिस दूर करून धोका दूर करावा. धोक्यापासून त्याला दूर करावे.

८) झोळ्या व आधारफळ्या यांचा वापर करून दुखऱ्या अवयवाची हालचाल थांबवून त्याला आराम द्यावा.

प्रथमोपचारकाने पाळावयाचे नियम लक्षात घेतल्यानंतर प्रथमोपचारक कसा असावा, त्याच्या अंगी कोणचे गुण असावे याचा विचार करू.

१) सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे तो प्रथमोपचारक आहे, डॉक्टर नाही हे लक्षात ठेवावे. नाहीतर 'नीम हकीम खतरे जान' अशी अवस्था होईल. स्वतःच्या मर्यादा लक्षात ठेवाव्या व रुग्णाचा जीव वाचविण्याचा प्रयत्न करावा.

२) तो प्रथमोपचाराच्या शास्त्रीय ज्ञानाने परिपूर्ण असावा. अर्धवट ज्ञान घातक असते.

३) सूक्ष्म व तीक्ष्ण निरीक्षण क्षमता असावी.

४) त्याच्याकडे नेतृत्व गुण असावे. गर्दीवर वा बघ्यांवर नियंत्रण ठेवणे व त्यांच्याकडून मदत मिळविणे याकामी नेतृत्व गुण (Leadership Quality) उपयोगी पडतो.

५) रुग्णाची चिन्हे व लक्षणे बघून झटपट पण अचूक व योग्य निर्णय घेऊन रुग्णावर लवकरात लवकर उपचार करावेत.

६) प्रथमोपचारकाने अमुक एक साधन नाही म्हणून अडून बसता कामा नये तर उपलब्ध वस्तूंचा वापर करून रुग्णांवर उपचार करावेत. वस्तूंचे Improvisation करता यावे.

उदा. बॅन्डेज नसेल तर कुठल्याही पातळ कपड्याचा,

चादरीच्या तुकड्याचा, साडीच्या तुकड्याचा वापर करू शकतो. 'चिंधी बांधली द्रौपदीने हरीच्या बोटाला, भरजरी ग पितांबर दिला फाडून' हे तुम्हाला माहितच आहे.

Spontaneous Improvisation ची अनेक उदाहरणे सांगता येतील. वर्गात किंवा मैदानावर खेळतांना विद्यार्थी पडला, फ्रॅक्चर (हाडमोड) झाले तर त्याच्याच फुटपट्टीचा वापर आधार फळीसारखा करता येईल. छडी, काठी, खडू, पेन, पेन्सिल, झाडाची फांदी, एक काय अशा अनेक वस्तूंचा वापर आधारफळीसारखा करता येईल. दोन बांबू + एक चादर, रजई, दोर, तीन / चार त्रिकोणी बॅन्डेज, पंचे, टॉवेल अशा कितीतरी वस्तूंचा बनावटी स्ट्रेचर (Improvised stretcher) म्हणून वापर करता येईल.

६) ह्याच मुद्याशी अत्यंत जवळचा संबंधित गुण म्हणजे प्रथमोपचारक प्रसंगावधानी असावा, त्याकडे समयसूचकता व आत्मविश्वास असावा पण फाजील आत्मविश्वास नसावा.

७) निग्रही / निश्चयी असावा, संयमी असावा.

८) रुग्णास उपचार करून शारीरिक आधाराबरोबर मानसिक आधार देणारा असावा.

९) 'Lions Heart & Ladies fingers' प्रथमोपचारक निधड्या छातीचा, न घाबरणारा व रुग्णास अत्यंत प्रेमाची व मायेची वागणूक देणारा असावा. जर रुग्णास होणारा जास्त रक्तस्त्राव बघून तोच घाबरला तर काय उपयोग ?

१०) ह्या वरील सर्व गुणांबरोबरच 'काय करावे व काय करू नये' हे पथ्य पाळणारा असावा.

११) प्रथमोपचारकाने पुढील उपचारासाठी गंभीर रुग्णास डॉक्टरकडे पाठवितांना अथवा डॉक्टरला बोलविणे पाठवितांना लेखी निरोप द्यावा.

श्रीमति मीना फणसे

नित्यानंद सोसायटी, ठाणे मनोरुग्णालयाजवळ,

ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४.

भ्रमणध्वनी : ९८२०९२५००२

❖ ❖ ❖



हार्दिक शुभेच्छा

मंगल सर्विस

मंडप डेकोरेटर्स व कॅटरर्स



प्रोप्रायटर

सुशीला विठ्ठल दाते

बी केबिन, ठाणे.

दूरध्वनी : २५४२४२२६ मोबाईल : ९३२२२८९४०८, ९२२०९२४६०९

With Best Compliments from

Nagarjuna

Herbal Concentrates Ltd.

ISO 9001/2008 & Gmp Certified Company

R. K. Cooperative Ware Housing
Soc. Ltd., Godown No. P/8,
Mauje - Asloli, Taluka - Daskirol,
Ahmedabad, Gujrat - 380018.

XIV/463T, 2nd Floor, Off. KSRTC,
Muvattupuzha, Dist - Ernakulam,
Kerala.

Phone : 0485-2832100, 0485-2836100

: Contact Person :

- 1) Mr. C. B. Singh - 8108856222
- 2) Mr. Dinesh - 9870798976

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

मे. देशमुख डिस्ट्रीब्युटर्स

आयुर्वेदीय औषधांचे

घाऊक वितरक

* * *

पंकज देशमुख

९५९४४४७२२२

* * *

शॉप नं. १ व २, स्काय स्क्रेपर सोसायटी,
शास्त्रीनगर, कळवा, ठाणे - ४००६०५.



प्रथमोपचार - शरीररचना

श्रीमति मीना फणसे

एम्.ए.

प्रथमोपचारक हा पूर्ण प्रशिक्षित असावा. त्याने रूग्णावर शास्त्रीय पद्धतीने उपचार करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी त्याला मानवी शरीराची जडणघडण व विविध कार्यपद्धति माहिती असणे आवश्यक आहे. तशी माहिती असेल तरच तो अचूक निर्णय घेऊन, लवकरात लवकर योग्य उपचार करून रूग्णाचा जीव वाचवू शकेल. धोका

टाळू शकेल. यासाठी आपण मानवी शरीररचना व त्यातील महत्त्वाच्या कार्यपद्धती यांचा प्राथमिक मूलभूत विचार करणार आहोत.

शरीर हे हाडामासांनी बनलेले असते. अनेक अगणित सूक्ष्म पेशींनी बनलेले असते. त्याची ढोबळमानाने माहिती खालीलप्रमाणे -

शरीर रचना

पेशी (सूक्ष्म अगणित)



पेशीघटक

(पेशींच्या समुच्चयाने पेशीघटक बनतात)



इंद्रिये

(पेशीघटकांच्या समुच्चयाने एक इंद्रिय बनते)



कार्य पद्धती

ठराविक इंद्रियांचा समुदाय एक विशिष्ट कार्य पार पाडतो.

उदा . नाक, श्वास नलिका, फुफ्फुसे श्वसनाचे कार्य करतात.

मज्जातंतू, मज्जासंस्था, लहानमेंदू, मोठा मेंदू नियंत्रणाचे कार्य करतात.



शरीराचे कार्य

अनेक कार्यपद्धति

उदा. श्वसनसंस्था, रक्ताभिसरण संस्था, मज्जासंस्था, पचनसंस्था, उत्सर्जन संस्था या सर्व संस्थांचे कार्य एकमेकांच्या सहकार्याने व समन्वयाने केले जाते व त्यामुळेच शरीराचे कार्य सुरळीत चालते.

हाडांची रचना : आपल्या शरीरात २०६ हाडे असतात हाडांचे प्रकार, कार्य याबाबत माहिती पाहू या.

अ) आपल्या शरीरातील हाडांचे प्रकार

आखूड हाडे (Short Bones)

- हाता पायाच्या बोट्यांची हाडे

लांब हाडे (Long Bones)

- दंडाचे, कोपरापुढील हाताचे, मांडीचे, तंगडीची हाडे.

चपटी हाडे (Flat Bones)

- कवटीची हाडे, पाठीची हाडे

त्रिकोणी हाडे (Triangular Bones)

- गळपट्टीचे हाड, फऱ्याचे हाड

हाडांची संख्या :

डोक्याची ८ हाडे,

चेहऱ्याची १३ हाडे,

छातीचे हाड १,

बरगड्या २४,

गळपट्टीची २,

फऱ्याची २,

मणक्यांची ३३ / ३४

खांद्याची २,

दंडाची २,

हाताची ४,

मनगटाची १६,

पंजाची १०,



बोटांची २८, कटिबंधाचे १,
मांडीची २, गुडघ्याची वाटी २,
तंगडीची ४, घोट्याची १४,
पाऊलांची १०, बोटांची २८
अशी एकूण २०६/२०७ हाडे.

ब) हाडांची कार्ये

- १) शरीराला बळकटी व आधार देणे.
 - २) शरीराचा सांगाडा तयार करणे / आकार देणे.
 - ३) स्नायू चिकटण्यास आधार मिळतो.
 - ४) सांध्यामुळे (दोनापेक्षा अधिक हाडे एकत्र येऊन सांधा तयार होतो) हालचाल करता येते.
 - ५) नाजूक व महत्त्वाच्या इंद्रियांना संरक्षण देणे उदा. मेंदू कवटीच्या हाडात सुरक्षित असतो. फुफ्फुसे छातीच्या बरगड्यांच्या पिंजऱ्यात सुरक्षित असतात
 - ६) तांबड्या पेशींची उत्पत्ति हाडांच्या पोकळीत होते.
- क) सांध्यांचे प्रकार
दोन किंवा अधिक हाडे एकत्र येऊन सांधा बनतो.

सांध्याचे प्रकार दोन.

१) चल २) अचल

१) चल : वाटीगोटीचा - खांद्याचा.

बिजागरीचा - कोपर, गुडघा.

२) अचल: कवटीच्या आठ हाडांचा सांधा

स्नायू : १) अचिक, २) अनैचिक (स्वतंत्र)

१) अचिक : आपल्या इच्छेनुसार हालचाली घडवून आणणारे स्नायू उदा. उचलणे, चालणे, पळणे इ. क्रिया.

२) अनैचिक (स्वतंत्र) : आपल्या इच्छेचे नियंत्रण या स्नायूंवर नसते. ह्यांचे नियंत्रण आपोआप घडणाऱ्या व झोपेतही कामे चालू असणाऱ्या क्रियांकडून होते.

उदा. हृदयाचे स्नायू

श्रीमति मीना फणसे

नित्यानंद सोसायटी, ठाणे मनोरुग्णालयाजवळ,

ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४.

भ्रमणध्वनी : ९८२०९२५००२



With Best Compliments from

Sai Distributor

Shop No. 71, Near Eternity Mall,
Teen Hat Naka, L.B.S. Road,
Thane (West) - 400604.
Tel. : 9175041144
9004517817

Ayurvedic Medical Distributor
for
Bagewadikar,
Unexo Laboratory,
Jasch Pharma,
Viotech Pharma

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

रसाली

फार्मास्युटीकल्स

दर्जेदार आयुर्वेदिक औषधांचे निर्माते
व

जीवक आयुर्वेद केंद्र

सर्व प्रकारची काष्ठौषधे व
काढ्यांच्या भरडी उपलब्ध

वैद्यमित्रांना व रुग्णालयांना खास सवलतीचे दर

पत्ता : गांधी चौक, कुळगाव (पूर्व)

बदलापूर - ४२१५०३

फोन : ०२५१ - २६९६७१७

मोबाईल : ९८६०२९६९३४



प्रथमोपचार - जखमा

श्रीमति मीना फणसे

एम.ए.

जखमा (Wounds)

त्वचा फाटणे किंवा पेशींच्या सलगपणात असलगत्या येणे व त्यातून रक्त बाहेर येणे यालाच जखम म्हणतात. चिरतांना बोट कापते, बॉम्बच्या तुकड्यांमुळे जखमा होणे, टेच लागणे अशा अनेक बाबींमुळे वेगवेगळ्या जखमा होतात. जखमांचे वर्गीकरण मुख्यतः दोन प्रकारात होते.

अ) बंद जखम - ह्या प्रकारात रक्त बाहेर येत नाही. तर मुका मार लागल्यासारखे होते. सूज येते, रक्त साकळले जाते, भाग हिरवा निळा होतो. ह्यालाच चेंगरलेली, टेचाळलेली जखम असे म्हणतात. बत्ता, काठीचा फटका, खांबावर आदळणे, यामुळे म्हणजे बोथट वस्तूंमुळे ही जखम होते.

ब) उघड्या जखमा : हिचे पुढील प्रकार आहेत.

१) खरचटलेली फाटी जखम - Lacerated Wound

ही जखम प्राण्यांची नखे, काचेचे तुकडे, कपाऊंडला बसविलेली तार, घर्षण इ. नी होते. त्वचेचा वरवरचा भाग खरचटून निघतो व थोडेसे रक्त येते. जखमेच्या कडा वेड्यावाकड्या असतात. लहान मुले चिडली की दुसऱ्या मुलाच्या गालावर आपल्या नखांचा शस्त्रासारखा वापर करतात. जमिनीवर खेळतांना घसरून पडले की, दोरीवरून उतरताना घासपटत उतरले की अशा प्रकारच्या जखमा होतात. मशिनमध्ये हात सापडला तरी अशी जखम होते. दिसायला वेडीवाकडी असली तरी स्वरूप गंभीर नसते.

२) कापी जखम / फाटी जखम - ही जखम ब्लेड, सुरी, चाकू, विळी अशा धारदार हत्याराने होते. जखमेच्या कडा सरळ, समांतर असून यातून खूप रक्त येते.

३) भोकाची किंवा भुयारी जखम - ही जखम पिन, सुई, टाचणी, काटा, तीक्ष्ण टोक इ. मुळे होते ह्याचे

बाह्यस्वरूप लहान असते पण ही जखम खोल गेलेली असते. त्यामुळे धोकादायक ठरू शकते. तसेच तिचा अंदाज घेता येत नाही. पिन. टाचणी, इ. गोष्टी जर गंजलेल्या किंवा दूषित असतील तर जास्त धोका संभवतो.

जखमेवरील उपचार :

जखमावर उपचार करण्यामागे तीन महत्त्वाचे उद्देश असतात.

- १) जखमेतील रक्तस्राव ताबडतोब बंद करणे.
- २) जंतुपासून जखम सुरक्षित ठेवणे, झाकून ठेवणे.
- ३) खूप रक्तस्राव झाला असल्यास मज्जाघात होण्याची शक्यता असते. तो होऊ न देण्यासाठी प्रयत्न करणे.

यासाठी खालील गोष्टी कराव्या.

प्रथमोपचारकाने उपचार करण्यापूर्वी आपले हात स्वच्छ धुणे आवश्यक असते. सध्या उपलब्ध असणारे रबरी मोजे वापरावे. त्यानंतर जखम झालेल्या जागेच्या आजूबाजूच्या त्वचेवर धुळीचे कण किंवा जंतु असल्यामुळे ती जागाही साफ करावी. नंतर जखम जंतुनाशके, स्पिरिट किंवा डेटॉल पाण्यात घालून त्या पाण्याने म्हणजेच पाणी निर्जंतुक करून त्याने जखम साफ करावी. नंतर जखमेवर टिंक्चर आयोडिन, मर्क्युरी क्रोम सारखे औषध लावावे. त्यानंतर जखमेवर कापूस व गॉंझ ठेवून निर्जंतुक बँडेजने जखम झाकावी. अशा रीतिने केलेल्या उपचारास जंतुरोध करणे वा जखम जंतुपासून सुरक्षित करणे असे म्हणतात. यामुळे आपण जखमेत पू होणे, त्याचे सेप्टिक होणे टाळू शकतो. जर जखमेच्या कडा फार दूर असतील तर त्या चिकट पट्टीच्या सहाय्याने ओढून जवळ आणाव्यात व बँड-एड सारखे आयते आच्छादन त्यावर लावावे. जखम घाणेरडी असल्यास, गंजलेल्या टोकामुळे झालेली असल्यास टिटॅनस नावाचा आजार होऊ शकतो. अशावेळी



अँटी टिटॅनसचे इंजेक्शन द्यावे. जखमेवर ठेवावयाचे लिंट किंवा गॉझ नसल्यास प्रथमोपचारकाने अडून न बसता, स्वच्छ रूमालाची घडी, एकाद्या पाकीटाचा स्वच्छ तुकडाही कामचलाऊ गॉझ म्हणून वापरू शकतो.

विशेष जखमा

पोटावरील जखम : आतील इंद्रिये किंवा आतडी बाहेर आली नसल्यास जखमेवर जंतुनाशक औषध लावावे व स्वच्छ ड्रेसिंग ठेवून पट्टीने झाकावे. आतडी बाहेर आली असल्यास स्वच्छ मऊसूत कापड पाण्यात बुडवून जखमेवर ती घडी ठेवून पुढील उपचारासाठी त्वरित रुग्णालयात पाठवावे.

बंदुकीच्या गोळीने झालेली जखम : प्रथमोपचारकाने ती गोळी काढण्याचा प्रयत्न न करता तो भाग उंचावून त्या रुग्णास त्वरित रुग्णालयात पुढील उपचारासाठी पाठवावे.

जखमांच्या प्रकारांची माहिती घेतल्यानंतर आता त्यावरील उपचारांचा विचार करणे आवश्यक आहे.

उपचार :-

१) जंतुरोध

२) रक्तरोध

३) शॉकरोध

यापैकी जंतुरोधाचा उहापोह आपण जखमांवरील उपचार बघतांना केला आहे.

२) रक्तरोध : म्हणजेच रक्त थांबविणे

अ) जखम वरवरची व छोटी असेल तर आपण प्रत्यक्ष दाब पद्धतीचा (Direct Pressure) वापर करून रक्त थांबवू. उदा. भाजी चिरतांना विळीवर बोट कापल्यास आपण पटकन आपल्या दुसऱ्या बोटाने त्यावर दाब द्यावा, किंवा कापलेले बोट तोंडात दाबून धरणे किंवा हळद घेऊन ती त्यात दाबावी. हळद ही अँटीसेप्टिक (जंतुरोधक) आहे.

ब) जखम खोल असेल व जास्त रक्त येत असेल तर प्रत्यक्ष दाब देऊ शकत नाही. मग अप्रत्यक्ष दाब पद्धतीचा (Indirect Pressure) वापर करावा. आवळपट्टी - रक्त येत असलेल्या जागेच्या वरील बाजूवर आवळपट्टी

(Tourniquet) बांधावी. म्हणजे हृदयाकडून अवयवाकडे येणाऱ्या रक्तवाहिनीवर दाब पडून रक्तस्राव बंद होतो. पण याबाबतीत एक पथ्य पाळावे लागते. ते म्हणजे आवळपट्टी दर ५ ते १० मिनिटांनी सैल करावी लागते. कारण आवळपट्टी जास्त वेळ ठेवल्यास रक्ताभिसरणा (Blood Circulation) वर परिणाम होईल व ते अपायकारक / घातकारक ठरू शकते. क) कधी कधी अशी परिस्थिती असते की येणाऱ्या काही रुग्णांच्या बाबतीत प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष दाब पद्धतीचा वापर करता येत नाही. मग रक्त कसे थांबावयाचे हा प्रश्न पडतो. अशावेळी बर्फाचा वापर (Cold Compress) करावा. म्हणजे बर्फामुळे रक्त गोठून रक्तस्रावास अडथळा निर्माण होईल. ड) आणखी एक उपचार म्हणजे ज्या ठिकाणाहून रक्त येत आहे, तो अवयव हृदयाच्या पातळीवर उंच करून ठेवावा. (elevate the part above Heart level) उदा. हातातून, पंजातून रक्त येत आहे तर बँडेज बांधून झोळी (Sling) करून हात गळ्यात बांधून ठेवावा. आपण हॉस्पिटलमध्ये पहातो की डोक्याला मार लागला असेल तर डोक्याची बाजू स्पिंग कॉटवरील उंच केलेली असते, किंवा डोक्याखाली उश्या किंवा लोड ठेवलेला असतो. किंवा कॉटच्या पायाखाली ठोकळे ठेवून ती बाजू उंच करतात. ई) ज्या भागातून रक्त येत आहे त्या भागाला आधार देऊन हालचाल थांबवा. Immobilise करा.

३) शॉकरोध : म्हणजेच जास्त तीव्र रक्तस्राव झाल्यास रुग्णास 'मज्जाघात' (Shock) होतो. यावर प्रथमोपचारकाने करावयाचा उपचार म्हणजे रुग्णास धीर द्यावा तसेच अँटीशॉक सोल्यूशन द्यावे.

श्रीमति मीना फणसे

नित्यानंद सोसायटी, ठाणे मनोरुग्णालयाजवळ,

ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४.

भ्रमणध्वनी : ९८२०९२५००२

❖ ❖ ❖



प्रथमोपचार - रक्तस्राव

श्रीमति मीना फणसे

एम.ए.

नीला, रोहिणी किंवा केशवाहिनी यांना मार लागल्याने किंवा त्या तुटल्या किंवा फाटल्यामुळे त्यातून रक्त बाहेर येणे याला 'रक्तस्राव' असे म्हणतात.

रक्तस्रावाचे दोन प्रकार आहेत.

१) बाह्यरक्तस्राव (External Bleeding) :

नीला, रोहिणी, केशवाहिनी तुटल्यामुळे व त्वचा फाटल्यामुळे शरीराच्या त्वचेच्या बाहेर रक्त येते तेव्हा त्यास बहिर्गत रक्तस्राव असे म्हणतात. रक्तस्राव गंभीर व कमी किंवा मामुली दोन्ही प्रकारचा असू शकतो.

हा रक्तस्राव थांबविण्याच्या पद्धती.

१) जखमेतून रक्त येत असेल व जखम छोटी व मामुली असेल तर त्याठिकाणी जाळीचे कापड ठेऊन त्यावर अंगठ्याने किंवा बोटाने दाबून धरावे यालाच प्रत्यक्ष दाब पद्धती (Direct pressure) असे म्हणतात.

२) जखम मोठी, गंभीर किंवा चिघळलेली असेल तर व जास्त रक्तस्राव येत असेल तर तिथे प्रत्यक्ष दाब देणे शक्य नसते अशा वेळी अप्रत्यक्ष दाब पद्धतीचा वापर करतात. यात दाबबिंदूवर दाब देणे, किंवा आवळपट्टीचा वापर करणे या पद्धतींचा समावेश होतो.

दाबस्थळ - दाबबिंदू (Pressure point) : रक्त पुढे वाहात जाऊ नये म्हणून ज्या ठिकाणी हाडावरील रोहिणी (Artery) दाबता येते त्यास 'दाबबिंदू' असे म्हणतात. एकाद्या ठिकाणचे रक्त थांबवितांना त्याच्या सर्वांत जवळचा 'दाबबिंदू' दाबून रक्त थांबवावे. त्यामुळे इतर ठिकाणचे रक्ताभिसरणात अडथळा येणार नाही व तेथील रक्ताभिसरण चालू राहील.

दाबबिंदूच्या काही जागा : मनगटाजवळील, गळ्यावरील, गळपट्टी मागचा, दंडातील, मांडीतील.

(चित्र क्र. ७ - पान २५)

३) बर्फाचा वापर करणे

४) ज्या अवयवातून रक्तस्राव येतो तो अवयव हृदयाच्या पातळीवर उंच करून ठेवणे. म्हणजे त्या भागाला, इंद्रियाला रक्ताचा पुरवठा चालूच राहील.

५) 'आवळपट्टी' बांधणे - ज्या जागेतून, रक्त येत असेल

त्याच्या वरच्या बाजूला 'आवळपट्टी' बांधावी. ती दर पाच ते दहा मिनिटांनी सैल करावी. अन्यथा रक्ताभिसरणावर परिणाम होईल. (चित्र क्र. १७ - पान ३७)

६) रक्ताची गुठळी झाली असल्यास ती फोडू नये.

७) रुग्णास आरामदायी स्थितीत ठेवावे.

८) अतिरक्तस्राव झाल्यामुळे जर व्यक्तीस 'मज्जाघात' झाला असेल तर मज्जाघातावरील उपचार करावे

शॉकविरोधी पेय द्यावे. अँटी शॉक सोल्यूशन - सुमारे २ ।। कप पाणी + १ चहाचा चमचा खाण्याचा सोडा + १ चहाचा चमचा मीठ असे द्रावण करून एक एक चमचा प्यायला द्यावे.

गरम उत्तेजक पेय - चहा, कॉफी देऊ नये

९) काचेच्या तुकड्यासारखी 'आंगतुक वस्तु' जखमेत गेली असेल तर, ती सहज काढता येण्यासारखी असेल तरच काढावी. एरवी तिला डिस्टर्ब करू नये. त्याजागी चुंबळ किंवा रिंग पॅडचा वापर करावा व मग जखम झाकावी.

अंतर्गत रक्तस्राव

आतील इंद्रियांना इजा, मार, धक्का लागून जो रक्तस्राव होतो त्यास 'अंतर्गत रक्तस्राव' असे म्हटले जाते. असा रुग्ण गंभीर स्वरूपाचा असतो व त्याच्या जीवास धोका असतो म्हणून अशा रुग्णावर प्रथमोपचारकाने फक्त मर्यादित स्वरूपाचेच उपचार करून त्वरित रुग्णालयात हलवावे.

अंतर्गत रक्तस्राव हा काहीवेळा दृश्य स्वरूपात दिसतो तर काही वेळा लपलेला असतो.

दृश स्वरूपात दिसणारे रक्तस्राव - त्याच्या जागा

फुफ्फुसातील - फुफ्फुसाला इजा झाल्यास रक्त लालाभडक व फेसाळ असून ते कफावाटे वा खोकल्यावाटे बाहेर येते.

जठरातील - रक्त कफावाटे किंवा खोकल्यावाटे बाहेर येते पण त्याचा 'रंग कॉफीसारखा' असतो.

आतड्यातील - लहान आतडे - मलावाटे रक्त येते व काळसर रंग असतो.

श्रीमति मीना फणसे

भ्रमणध्वनी : ९८२०९२५००२

❖ ❖ ❖



A ABHINAV™

क्वाथ (काढा) ग्रॅन्यूल्स

काढ्याची बाटली आता आपल्या खिशात!

क्वाथ ग्रॅन्यूल्स – काढा घेण्याची एक अभिनव संकल्पना

- बाटली पडून – फुटून काढा खराब होण्याची भीती नाही
- प्रवासात नेण्यासाठी अत्यंत सुविधाजनक
- प्रत्येक वेळी ताज्या काढ्याच्या गुणधर्माची खात्री
- लहान मुले, गर्भवती स्त्रिया, मधुमेहाचे रोगी इ. सर्व वयोगटांसाठी उपयुक्त. साखर व अल्कोहोल विरहित



एका बॉक्समध्ये २ ग्रॅमचे प्रत्येकी २० पाऊच उपलब्ध
एक पाऊच (२ ग्रॅम) पासून प्रत्येक वेळी ४० मि.लि. ताजा काढा

- महासुदर्शन क्वाथ ग्रॅन्यूल्स
- रास्नासप्तक क्वाथ ग्रॅन्यूल्स
- महामंजिष्ठादि क्वाथ ग्रॅन्यूल्स
- पुनर्नवाष्टक क्वाथ ग्रॅन्यूल्स
- वरुणादि क्वाथ ग्रॅन्यूल्स
- भूनिंबादि क्वाथ ग्रॅन्यूल्स
- दशमूल क्वाथ ग्रॅन्यूल्स



शास्त्रोक्त पद्धतीने तयार करण्यात आलेले 'क्वाथ' (काढे)

प्लॉट नं. १००, जानकीदेवी हायस्कूल रोड, म्हाडा, चार बंगला, अंधेरी (प.), मुंबई ४०० ०५३. दूरध्वनी : ०२२-२६३४७७०१ / ०२
www.abhinavayu.com • email: abhinav@abhinavayu.com

हर्ष प्रोडक्टस् : (कराड / सांगली कोल्हापूर रत्नागिरी सिंधुदुर्ग) ०२३१ २६३२३५०५ ९४२२४२८९९३
वितरक : समर्थ एजन्सी : (सातारा) ९८२२३५६७८५
एस्वी फार्मा : (पुणे) ९४२२०९९००४



प्रथमोपचार - पट्टबंधन (बँडेज)

श्रीमति मीना फणसे

एम.ए.

कोणत्याही आकाराचा व मापाचा निर्जंतुक व स्वच्छ असा पांढऱ्या कापडाचा तुकडा म्हणजे बँडेज.

ज्याप्रकारचे व ज्या ठिकाणी बँडेज बांधायचे त्याप्रमाणे रुंद वा अरुंद पट्टीचा वापर केला जातो.

गुंडाळपट्टी अर्धा इंचापासून ६ इंचापर्यंत रुंदीची असते. तिची लांबी निश्चित नसून पुरेसा वापर झाल्यावर ती कापून बंद करता येते.

त्रिकोणी बँडेजने शरीराच्या मोठ्यातमोठ्या अवयवाला झाकता येते. म्हणून त्याचा जास्त वापर केला जातो. (चित्र क्र. २ - पान क्र. १८)

डोक्याचे बँडेज - डोक्याला मार लागल्यास
मोठी झोळी - कोपरापासून मनगटापर्यंत जखम झाल्यास

सेंट जॉन झोळी - गळपट्टीच्या हाडाला मार -
हाडमोड

जबड्याचे बँडेज - हनुवटीला जखम व जबड्यास
हाडमोड

गळा मनगट झोळी - मनगटाला मार
हाताच्या पंजाचे - हाताच्या पंजाला जखम व त्यातून
रक्तस्राव

पाऊलाचे - पाऊलाला जखम व त्यातून रक्तस्राव
पाठीचे - पाठीला इजा
पोटाचे - पोटाला इजा

गुडघ्याला - गुडघ्याला इजा, सांधा निखळणे
कोपराला - कोपराला इजा, सांधा निखळणे

कुल्याला - कुल्याला इजा, सांधा निखळणे

गुंडाळपट्टीचे बँडेज

साधी गुंडाळपट्टी - एकाच जाडीच्या अवयवावर
जखम

उलटी गुंडाळपट्टी - दुमडते वेळेस - कमी

जाडीकडून जास्त जाडीच्या अवयवाला जखम

इंग्रजी आठाच्या आकाराचे बँडेज (८) कोपर, गुडघा
... (सांध्याजवळ)

स्पायका बँडेज (८) छोटे व मोठे वळसे सांध्याच्या
फरकामुळे - उदा. अंगठा व मनगट

(चित्र क्र. १ व ३ - सर्व प्रकारची बँडेजेस -
पान क्र. १८)

बँडेज बांधताना पाळावयाचे नियम -

१) ते स्वच्छ व निर्जंतुक असावे.

२) ते नीटनेटके बांधावे.

३) बँडेजच्या टोकाला चपटी गाठ बांधावी म्हणजे
ती पक्की बसते व टोचत नाही.

४) ते अति घट्ट व अति सैल नसावे तर ते पक्के
असावे अन्यथा ते बांधण्याचा उद्देशच सफळ होणार नाही.

बँडेजचे उपयोग वा उद्देश

१) रक्तस्राव थांबविण्यासाठी

२) आवळपट्टीसारखा वापर करण्यासाठी

३) सूज येऊ नये म्हणून

४) मलमपट्टी (Dressing) ला धरून
ठेवण्यासाठी

५) आधारफळीला धरून ठेवण्यासाठी.

६) जखम झाकण्यासाठी, जंतुपासून सुरक्षित
रहाण्यासाठी

७) बनावटी/कृत्रिम (impromised) स्ट्रेचर
बनविण्यासाठी.

श्रीमति मीना फणसे

नित्यानंद सोसायटी, ठाणे मनोरुग्णालयाजवळ,

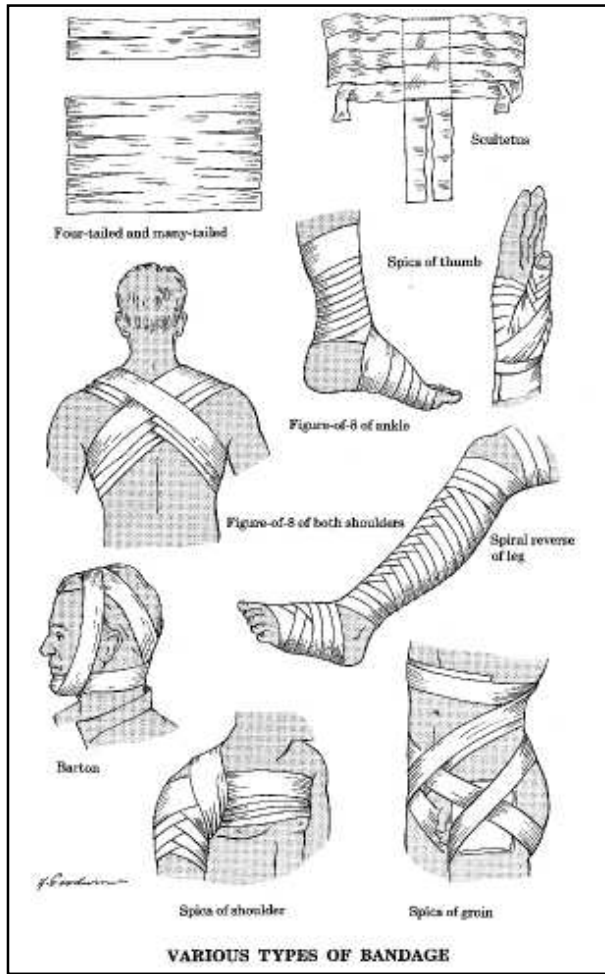
ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४.

भ्रमणध्वनी : ९८२०९२५००२

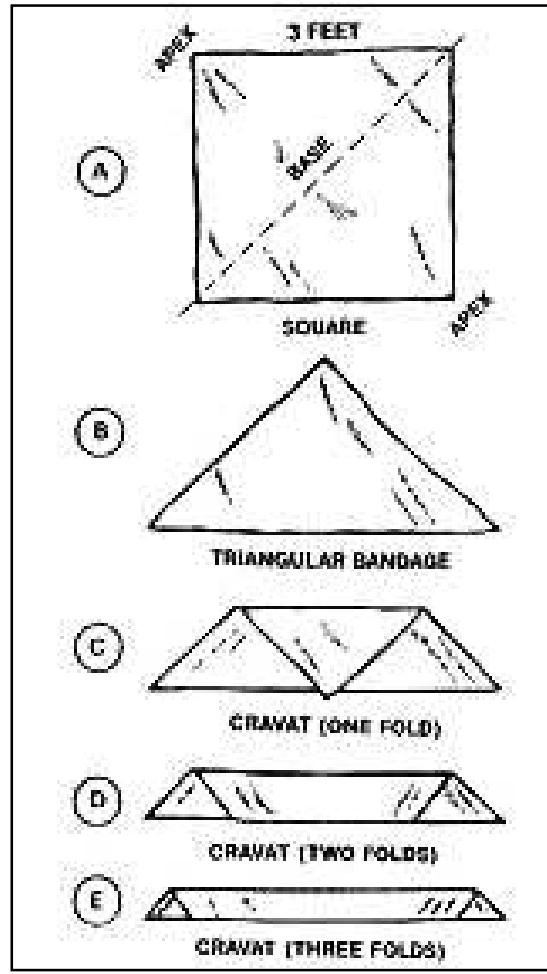
❖ ❖ ❖



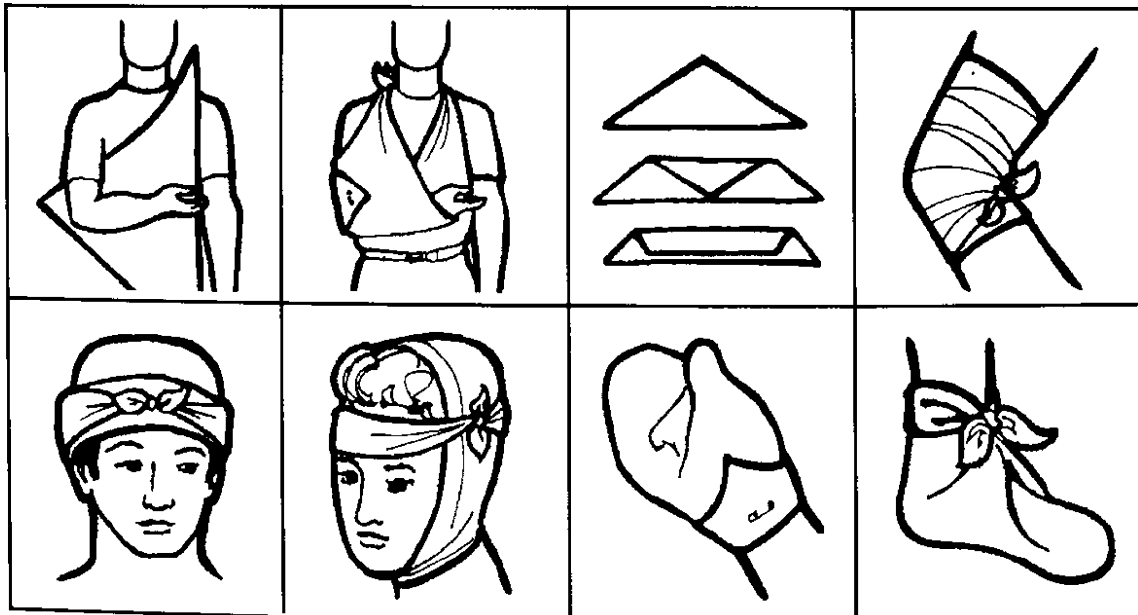
चित्र क्र. १



चित्र क्र. २



चित्र क्र. ३





प्रथमोपचार - अस्थिभंग

श्रीमति मीना फणसे

एम.ए.

शरीरातील हाडे जरी बळकट व टणक असली तरी अपघातातील आघातामुळे ती मोडतात. एखाद्याला तुच्छ लेखतांना किंवा त्याचा उल्लेख करताना 'हाड! हाड!' असा करतो. पण प्रत्यक्षात मात्र हाड मोडले की त्याचे महत्त्व कळते.

अस्थिसंस्थेचा अभ्यास करताना आपण मागेच हाडांची रचना, त्यांची संख्या, प्रकार, कार्ये याबाबतचा सविस्तर विचार केला आहे.

अस्थिभंग :

अ) व्याख्या, ब) कारणे, क) प्रकार, ड) चिन्हे व लक्षणे, इ) उपचार.

अ) व्याख्या : अस्थि म्हणजे हाड. भंग म्हणजे मोडणे. हाड मोडणे - तुटणे, हाड वाकणे व हाडाला भेगा पडणे किंवा चीर जाणे म्हणजे हाडमोड. Breaking, Bending & Cracking of Bone (BBC of Bone) is called a fracture.

ब) कारणे : हरत-हेच्या कारणामुळे, प्रत्यक्ष माराने, आघाताने किंवा चेंगरून दाब पडून हाड मोडते म्हणजेच प्रत्यक्ष आघात, अप्रत्यक्ष आघात व स्नायु आखडणे या कारणामुळे हाड मोडू शकते.

१) प्रत्यक्ष मार-आघात :

या प्रकरणात जोराचा ठोसा, फटका किंवा आघातामुळे, ज्या ठिकाणी तो होतो त्याच ठिकाणचे हाड मोडते. बॅटचा किंवा बॉलचा फटका हाताला किंवा पायाला बसून तिथले हाड मोडते.

२) अप्रत्यक्ष आघात :

अप्रत्यक्ष आघात या प्रकारात ज्या ठिकाणी मार बसतो त्याठिकाणाहून दूर अंतरावर हाड मोडते. मार पावला किंवा पायाला बसतो व मांडीचे हाड मोडते.

३) स्नायू आखडणे / आकुंचन :

स्नायू फार जोराने आकुंचन पावला तर हाड खेचले जाते किंवा त्याला धक्का बसून हाडाला चीर जाते. अथवा हाड मोडते. गुडघ्याची वाटी किंवा हातकांबीची हाडे यांना जोडलेले स्नायू खसकन खेचले गेल्याने हाड मोडते. क्रिकेटमध्ये जोरात चेंडू फेकताना दंडाचे हाड मोडते.

क) हाडमोडीचे प्रकार :

१. साधी हाडमोड Simple Fracture

हाड मोडते पण आतल्या आत. कातडी फाडून बाहेर येत नाही. त्यामुळे जखम होत नाही. हाडाचा बाहेरच्या हवेशी संबंध येत नाही. (चित्र क्र. ५)

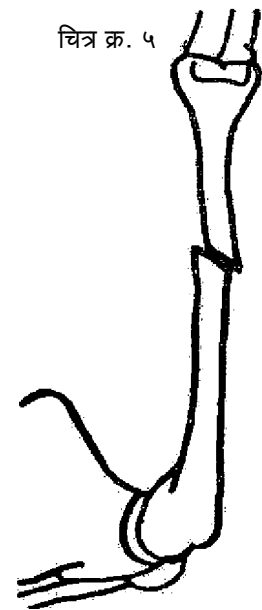
२. उघडी / दूषित हाडमोड

Compound Fracture (चित्र क्र. ४)

मोडलेले हाड कातडी फाडून बाहेर येते. जखम होते. त्यामुळे त्याचा बाहेरील हवेशी, रोग - जंतुंशी संबंध येऊन ती दूषित होते. बंदुकीच्या गोळीमुळे झालेली जखम अशी असते. त्यामुळे ह्या प्रकारात जास्त धोका संभवतो.



चित्र क्र. ४



चित्र क्र. ५



३. संमिश्र-गुंतागुंतीची-उपटसुळीची हाडमोड Complicated Fracture

या प्रकारात मोडलेल्या हाडांच्या टोकामुळे रक्तवाहिन्या, आंतरइंद्रिये, मज्जातंतू, स्नायू इ.ना इजा होते. उदा. मोडलेल्या बरगड्या फुफ्फुसांना इजा पोहोचवतात. तसेच कवटी फुटून मेंदुला इजा होते.

४. चिरफळीची हाडमोड

Green Stick Fracture

हा प्रकार लहान मुलांच्या बाबतीत होतो. त्यांची हाडे लवचिक व कोवळी असतात. त्यामुळे कोवळ्या काडीप्रमाणे ही हाडे मोडत नाहीत तर ती वाकतात.

५. रुतीव-पाचरयुक्त हाडमोड

Impacted Fracture

या प्रकारात तुटलेल्या हाडांची टोके एकमेकांत घुसून घट्ट बसतात-सरकतात-अडकतात.

६. बसकी हाडमोड

Depressed Fracture

कवटीच्या हाडाला फ्रॅक्चर झाल्यास कवटीच्या मोडक्या किंवा तुटक्या भागाचा मेंदूवर दाब पडतो.

७. तुकड्या तुकड्यांची तूर्णित हाडमोड

Comminuted Fracture

वयस्कर व्यक्तींच्या बाबतीत हा प्रकार जास्त वेळा होतो. कारण हाडे ठिसूळ झालेली असतात. त्यामुळे एका ठिकाणी मार बसल्यास हाडांचे तुकडे तुकडे होतात, किंवा चुरा होतो.

(ड) हाडमोडीची चिन्हे व लक्षणे

एखाद्या ठिकाणचे हाड मोडले आहे हे आपल्याला कसे कळेल किंवा ओळखता येईल ? तर ते बाह्य चिन्हांवरून वा पेशंटच्या लक्षण व भावनांवरून कळेल.

१) वेदना

त्या भागांजवळ तीव्र वेदना होतात किंवा दुखू लागते. त्या भागाला हलक्या हाताने स्पर्श केला तरी तो हळवा झालेला असल्याने साधा स्पर्श सहन होत नाही.

२) सूज येणे

हाड मोडते तेव्हा जवळचे स्नायू, रक्तवाहिन्या

तुटतात, दुखावतात व त्या भागाला सूज येते. सूज इतरही कारणांमुळे येऊ शकते. अशावेळी कदाचित हे फ्रॅक्चर नसेल किंवा यात कमी धोका असेल असे समजून त्याकडे दुर्लक्ष करता कामा नये. डॉक्टरांकडून खात्री करून घ्यावी.

३) अनैसर्गिक हालचाली किंवा स्वाभाविक हालचाल न होणे.

ज्या ठिकाणचे हाड मोडते त्या अवयवाची हालचाल करता येत नाही किंवा त्याला आळा बसतो. तसेच ती हालचाल नैसर्गिक होत नाही.

४) बेढबपणा - आकार बदलणे, लांबी कमी होणे.

५) लुळेपणा-शक्तीक्षीणता

हाड मोडलेल्या अवयवांची हालचाल करण्याची शक्ती नाहीशी होते.

६) कर कर असा आवाज येतो.

दुखावलेल्या, हाड मोडलेल्या ठिकाणी मोडलेल्या हाडाची टोके एकमेकांवर घासून करकर असा आवाज येतो. अर्थातच प्रथमोपचारकाने तो आवाज करून बघण्याचा प्रयत्न करावयाचा नसतो. प्रथमोपचारकाने हाड मोडले आहे किंवा नाही अशी शंका असली तर मात्र हाड मोडले आहे असेच समजून त्यावर पुढील उपचार करावे.

इ) उपचार -

हाड मोडले असता प्रथमोपचार करण्यामागे रुग्णाची इजा वाढू नये हा मुख्य उद्देश असतो. तेव्हा प्रथमोपचारकाच्या अज्ञानामुळे किंवा निष्काळजीपणामुळे साध्या हाडमोडीचे दूषित किंवा संमिश्र हाडमोडीत रुपांतर होणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

१) अपघात स्थळी ताबडतोब प्रथमोपचार करावे.

रुग्णाला हलवू नये.

२) रक्तस्राव होत असल्यास ताबडतोब बंद करावा.

अर्थातच त्या अवयवाची हालचाल ताबडतोब नियंत्रित करावी व त्या अवयवाला आधार देऊन तो अवयव हृदयाच्या पातळीच्या वर उंचावून ठेवावा.

३) अवयव मूळ स्थितीत आणून ठेवावा.

४) आधारफळ्या व बँडेज बांधून तो अवयव अचल करावा.



५) दूषित हाडमोड असल्यास रिग पॅड किंवा चुंबळ वापरून तुटलेल्या हाडाच्या टोकाला धक्का न लागू देता बँडेजने झाकून टाकावा. म्हणजे जखम उघडी रहाणार नाही व जंतू आत जाणार नाहीत.

६) कवटीच्या हाडाला, मांडीच्या हाडाला किंवा मणक्याला मार लागून हाडमोड झाली असल्यास रुग्ण 'शॉक स्थितीत' जाण्याची शक्यता असते. तेव्हा मज्जाघात/ शॉक वरील उपचार करावे.

७) रुग्णाची जास्तीत जास्त काळजी घेऊन त्याला पुढील उपचारासाठी दवाखान्यात (रुग्णवाहिकेतून) न्यावे.

हाडमोडीप्रमाणे हाडाशी संबंधित असे सांधा निखळणे (Dislocation), मुरगळणे (Sprain), स्नायु लचकणे - फाटणे किंवा स्नायुंवर ताण पडणे (Strain) ह्याही इजा होतात.

सांधा निखळणे (चित्र क्र. ६ ब)

सांध्याची एक किंवा अनेक हाडे एकमेकापासून सुटतात, हाडे जागची ढळतात तेव्हा सांधा निखळला असे म्हणतो. उदा. खांदा, कोपर, अंगठा इ. ठिकाणे.

मुरगळणे - एकदम जोराचा हिंसका किंवा पिरगळा बसल्यास सांध्या भोवतालची अस्थिबंधने ताणली जातात किंवा तुटतात, त्यास मुरगळणे असे म्हणतात.

स्नायु लचकणे - स्नायु अचानक आकुंचन पावले की हाडे ओढली जाऊन, स्नायु खेचले जातात किंवा त्यातील तंतु ताणले जाऊन तुटतात. त्यास ताण पडणे वा लचकणे असे म्हणतात.

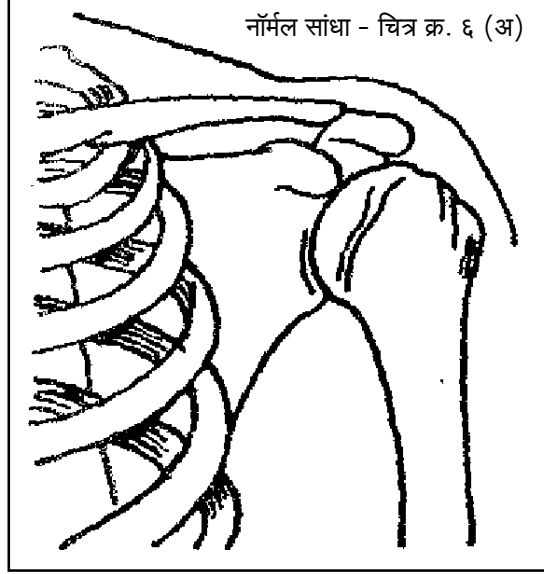
उपाय - सांधा निखळल्यास त्याची खेचाखेच करून तो बसविण्याची खटपट करू नये. तर तो जागच्या जागी स्थिर करून मुरगळलेला अवयव उंच करून ठेवावा व अचल करावा. घट्ट बँडेज गार पाण्याने ओले करून बांधावे.

लचक भरल्यासही बरे वाटेल अशा स्थितीत रुग्णास ठेवून त्या अवयवाला आधार द्या, आराम द्या व तो भाग अचल करा.

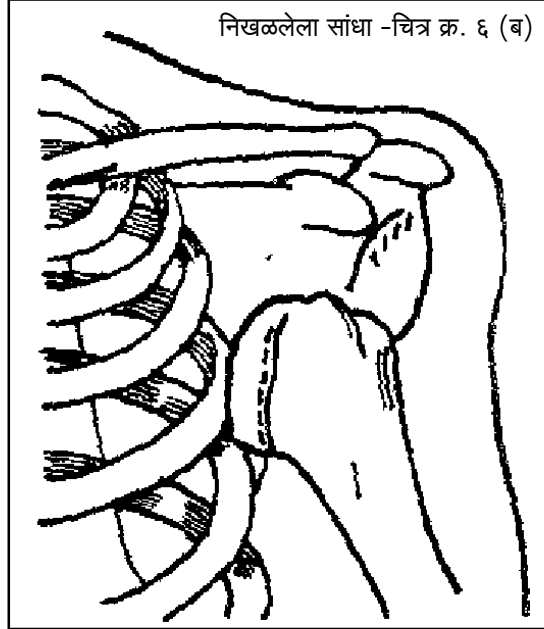
भाजणे - पोळणे

दैनंदिन जीवनात अनेकवेळा आग, स्टोव्ह-गॅस, उकळते पाणी - गरम पदार्थ, वाफ किंवा तीव्र ॲसिड व

नॉर्मल सांधा - चित्र क्र. ६ (अ)



निखळलेला सांधा - चित्र क्र. ६ (ब)



अल्कली यांनी अनेक वेळा भाजते व पोळतेही - तेव्हा याचा अभ्यास व त्यावरील उपचार ह्यांचा अभ्यास करणे अत्यंत आवश्यक ठरते.

व्याख्या : भाजणे : कोरड्या उष्णतेमुळे होणारी जखम उदा. जाळ, ज्योत, गरम धातुची वस्तू, आकाशातील वीज, विजेच्या उच्च दाबाच्या प्रवाहाने भरलेल्या वस्तुस स्पर्श, घर्षण, आम्ल किंवा अल्कली यामुळे भाजते.

पोळणे : ओल्या उष्णतेमुळे होणारी जखम. उदा. उकळते पाणी, तेल, वाफ, रस्त्यांवरील डांबर इ.



चिन्हे व लक्षणे

- १) त्वचा लालसर होईल.
- २) तीव्र वेदना होतील.
- ३) फोड येतील
- ४) विद्रूपता - बेढबपणा येईल
- ५) शॉक - अवस्थेत रुग्ण जाईल (७५ / ८० टक्के भाजले असल्यास.)

प्रकार : १) १ ल्या प्रतीचे भाजणे. ज्यात फक्त वरवरच्या कातडीवर परिणाम होतो. २) भाजण्याचा परिणाम हाडांपर्यंत खोलवर जाऊन पोहोचतो. ३) हाडांप्रमाणे नाजूक इंद्रियांवरही परिणाम होतो, खोल स्नायूंना इजा होणे.

प्रथमोपचारकाने आपल्या मर्यादा ओळखून ९ च्या नियमाचा म्हणजेच भाजण्याच्या व्याप्तीचा विचार करावा. ९ चा नियम :- एकूण १०० टक्के. डोके ९, छाती पुढे व मागे १८, पोट पुढे व मागे १८, दोन हात १८, मांड्या १८, तंगड्या १८, गुप्त अंग १. भाजणे ३० टक्क्यांपेक्षा अधिक असेल तर त्यास प्राधान्य देऊन रुग्णालयात न्यावे.

फक्त पहिल्या प्रतीच्या भाजण्यावरच पुढीलप्रमाणे उपचार करावयाचे असतात.

- १) वहात्या पाण्याखाली अवयव धरावा.
- २) जखमेवर चिकट-तेलकट मलम लावू नये
- ३) जखम उघडी असल्यास त्यावर जंतुनाशक पावडर टाकून जखम कोरडी ठेवावी व निर्जंतुक बँडेजने हलक्या हाताने सैलसर बँडेजने जखम झाकावी. घट्ट बांधल्यास फोडही फुटण्याची शक्यता असते.
- ४) बॅझाईन किंवा आयोडिन लावू नये.
- ५) कपडा अंगाला चिकटला असल्यास तो खेचून काढू नये तर तो कापून काढावा. खेचल्याने त्वचा फाटून जखम आणखी चिघळण्याची शक्यता असते.
- ६) एक कप पाण्यात अर्धा चमचा (चहाचा) सोडा बायकार्ब (खाण्याचा सोडा) घालून जखमेवर हे पाणी सतत सोडत रहावे. त्यामुळे चिकटलेले कपडेही सुटतात व आग कमी होते.
- ७) मज्जाघात झाला असल्यास चहा, कॉफी अशी उत्तेजक पेये देऊन उबदार कपडे घालून धीर द्यावा.

८) तीव्र वेदना होत असल्याने झोपेच्या इंजेक्शनचा छोटा डोस द्यावा म्हणजे शांत झोप लागून तात्पुरत्या वेदनांचा त्रास होणार नाही.

९) शॉक विरोधी सोल्युशन द्यावे (२ ते २॥ कप पाणी + १ टीस्पून मीठ + १ टीस्पून खाण्याचा सोडा) अँसिडमुळे भाजल्यास तीव्रता कमी करण्यासाठी सौम्य अल्कलीचा (खाण्याचा सोडा असलेले पाणी, चुन्याची निवळी, दूध) उपचार करावा. अल्कलीने भाजल्यास सौम्य अँसिड म्हणजेच चिंचेचे पाणी, ताक, लिंबाचा रस, व्हिनेगार पाण्यात घालून जखम धुवावी किंवा पोट्यात घेण्यास द्यावे. फॉस्फरसने भाजल्यास सोडा बायकार्बचे पाणी किंवा साध्या गार पाण्यात तो अवयव बुडवून ठेवावा म्हणजे दाह कमी होईल.

श्रीमति मीना फणसे

भ्रमणध्वनी : ९८२०९२५००२



With Best Compliments from



TULJA

PHARMACEUTICALS

Introducing

Bignasolve Herbal Oil

Travelling Pack

for Cough, Cold & Joint Pain

Chandrama CHS, G. B. Road, Charai,
Thane (W)-400601
E-Mail :- tuljapharma@indiatimes.com
Tel No. :- 022-22963704
Mob :- 9920357237



प्रथमोपचार - विषबाधा

श्रीमति मीना फणसे

एम.ए.

कोणत्याही पदार्थाचे आवश्यकतेपेक्षा जास्त प्रमाणात सेवन केल्याने तो शरीरात गेल्यावर अपायकारक किंवा प्राणघातक ठरतो त्यास 'विष' असे म्हणतात.

विष शरीरात प्रवेश करण्याचे मार्ग -

१) तोंडावाटे - अन्न, पाणी, खाद्यपदार्थ (गिळून).

२) नाकावाटे - विषारी गॅस, विषारी वायु / धुरावाटे.

३) त्वचेवाटे - इंजेक्शनद्वारे किंवा दंशावाटे.

विषाचे प्रकार :

१) **भाजणारी विषे** : रासायनिक पदार्थांमुळे उदा. हायड्रोक्लोरीक ॲसिड, सल्फ्युरिक ॲसिड, कार्बॉलिक ॲसिड - अल्कली - चुना, सोडा इ. यामुळे पोट, अन्ननलिका, जठर येथे फोड येऊन आग होते. ओठही भाजतात. कोरड्या ओकाऱ्या होऊन माणूस बेशुद्ध पडतो.

२) **दाहक विषे** : अर्सेनिक, मर्क्युरी (पारा), आंबलेले वा बुरशी आलेले अन्न इ., पोटात गेल्यामुळे कोरड्या ओकाऱ्या होतात. घसा व पोटात आग होते व जुलाब होतात.

३) **मादक विषे** :

अ) गुंगी आणणारी - अफू, मार्फिन. याने गुंगी येते, डोळ्याच्या बाहुल्या बारीक होतात, श्वासोच्छ्वास मंद व अनियमित होतो.

ब) कुचला : स्नायु आकुंचन पावून, दातखिळी बसते व आचके येऊन गुदमरतो व बेशुद्धही पडू शकतो.

क) उन्मादक : ग्लानी येऊन माणूस बडबडू लागतो. नाडी जलद होऊन डोळ्याच्या बाहुल्या मोठ्या होतात. भांग, गांजा, दारू, क्लोरोफॉर्म इ. मुळे हा परिणाम होतो.

विषबाधेवर सर्वसाधारण उपचार /

पाळावयाची पथ्ये.

१) डॉक्टरांना लेखी निरोप पाठवावा.

२) रोग्याच्या खोलीतील वस्तू हलवू नये.

३) उलटी झालेली असल्यास तिचा रंग व वास यावरून कोणत्या प्रकारची विषबाधा झाली आहे हे कळू शकते.

४) कृत्रिम श्वासोच्छ्वास द्यावा. (गरज भासल्यास व गुदमरला असल्यास).

५) ॲसिडच्या विषबाधेवर सौम्य अल्कली (खाण्याचा सोडा + पाणी, मिल्क ऑफ मॅग्नेशिया, चुन्याची निवळी + पाणी), ॲंटीडोट म्हणून उदासिनीकरण (neutralisation) करण्यासाठी द्यावे.

६) अल्कलीच्या विषबाधेवर सौम्य ॲसिड म्हणजेच लिंबाचा रस व पाणी, व्हिनेगार, पातळ ताक द्यावे.

७) विषबाधेवर सर्वसामान्य उपचार म्हणून भरपूर मीठ घालून पाणी प्यायला देऊन उलटी करवावी.

८) ॲसिड व अल्कलीच्या विषबाधेवर मात्र उलटीचे औषध देऊ नये. त्यामुळे जास्त त्रास होईल.

विशेष प्रकारच्या विषबाधा व त्यावरील उपचार

फिनेल किंवा कार्बॉलिक ॲसिड : जिभेवर व ओठावर पांढरट डाग दिसतात. उपाय म्हणून ऑलिव्ह ऑईल प्यायला द्यावे, त्यामुळे पोट साफ होईल. रुग्णास जास्त वेदना होत असल्यास ॲप्सम सॉल्ट किंवा मॅग्नेशियम सल्फेट संपृक्त द्रावण करून द्यावे.

आयोडिन : या विषबाधेमुळे तोंड व ओठ भाजलेले दिसतील अशावेळी स्टार्च वॉटर, तवकीर, सपीटी पाण्यात मिसळून आयोडिनची दाहकता कमी करावी. पिवळी किंवा निळ्या रंगाची उलटी होते.

पारा : या विषबाधेमुळे उलटीची भावना होईल, पोटात वेदना व आग होऊन जुलाब होतील, कधी कधी रक्तही जाईल, रुग्ण बेशुद्ध पडेल. खूप तहान लागेल. ओठ, जीभ, तोंड यावर सूज व पांढरे डाग दिसतील.



अंड्याचा पांढरा भाग रुग्णास द्यावा व आरारुट पाण्यात मिसळून पिण्यास द्यावे. तसेच ताबडतोब डॉक्टरला बोलवावे.

फॉस्फरस : उंदीर मारण्याचे औषध, Tik 20 व आगपेटीच्या काडीच्या गुलात हे असते. हे विष दाहक असते. रोग्याची उलटी काळी व अंधारात चमकते. श्वासास विशिष्ट वास येतो. उलटीचे औषध द्यावे. ०.५ टक्के कॉपर सल्फेट सोल्यूशन देऊन स्टमक वॉश करावे. तसेच दहा ग्रेन पोटॅशियम परमँगनेटची पूड अर्धा पिंट पाण्यातून द्यावी. फॉस्फरस तेलात विरघळत असल्याने कोणत्याही प्रकारचे तेल देऊ नये.

केरोसिन अथवा रॉकेल : हे दाहक असून ओकारीस केरोसीनचा वास येतो. तहान लागते. ओकारीचे औषध देऊन दर १५ मिनिटांनी चमचाभर ब्रँडी पाजावी.

टर्पेटाईन : हेही दाहक असून श्वासास व मूत्रास टर्पेटाईनचा वास येतो. डोळ्याच्या बाहुल्या लहान होतात. उलटीचे औषध देऊन मॅग्नेशियम सल्फेट द्यावे.

अर्सेनिक (सोमल) : उलट्या व जुलाब होतात. पोट्यात पेटके येतात. उलटीचे औषध द्यावे.

अफू : यामुळे ग्लानी किंवा झोप येते. रुग्णास झोपू देऊ नये. अफूचा वास येतो. डोळ्यांच्या बाहुल्या लहान होतात. श्वास मंद व अनियमित होतो. उलटीचे औषध द्यावे. खूप कडक व गरम चहा-कॉफी द्यावी किंवा मोहरीचे पाणी प्यायला द्यावे. गार पाण्याचे चेहऱ्यावर फटकारे मारावे. अमोनिया हुंगण्यास द्यावा. पोटॅशियम परमँगनेट १० ग्रेन पेलाभर पाण्यात विरघळून ते पिण्यास देऊन उलटी करवावी. श्वासोच्छ्वास बंद पडू लागल्यास कृत्रिम श्वास द्यावा.

दारू : दारू उन्मादक आहे. दारूचा तोंडाला वास येतो. रुग्ण बरळतो, लडखडतो, त्याचा तोल जातो, चेहरा व डोळे लाल होतात, बाहुल्या मोठ्या होतात. रुग्ण गार पडून बेशुद्ध पडतो. रोग्यास उबेत ठेवावे. गरम पाण्याने हातपाय शेकावे. कडक व गरम कॉफी द्यावी.

धोतरा-भांग-गांजा : ही मादक विषे आहेत. माणूस बरळतो. लिंबाचा रस पाण्यातून अथवा आंबट ताक/दही द्यावे.

पोटॅशियम सायनाईड : आचके येतात. हे विष

शरीरात ताबडतोब भिनते व जलद परिणाम होतात. श्वासास कडु बदामाचा वास येतो. श्वास जड होऊन रोगी गळाटतो. अमोनिया हुंगण्यास द्यावा. तीन चार चमचे ब्रँडी पिण्यास द्यावी. गरज असल्यास कृत्रिम श्वसन द्यावे.

ऑस्पिरिन :

ऑस्पिरिनही जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास खूप दरदरून घाम येतो. श्वास हळू होतो. नाडी जलद चालते. रुग्णाची ताकद नष्ट होते. त्याला उलटीचे औषध द्यावे.

विषारी आंबलेले वा बुरशी आलेले अन्न

खाण्यानेही विषबाधा होते. एकसारख्या उलट्या व जुलाब होतात. पोटात - पायात पेटके येऊन व्यक्ति गळाटून जाते. रुग्णास उलटीचे औषध द्यावे. एरंडेल तेलाचा जुलाब द्यावा. चहा, कॉफी, ब्रँडी असेच उत्तेजक पेय देऊन त्यास उबेत ठेवावे. ब्लॅकॅटमध्ये गुंडाळावे.

सर्पदंश

सापाच्या काहीच जाती विषारी असतात. धामण, फुरसे, घोणस इ. सर्पदंश झालेली जागा सूज येऊन हिरवी निळी होईल. वेदना होतील. रक्त साकळून आतल्या आत वाहू लागेल. डोळ्यांच्या बाहुल्या मोठ्या होऊन शक्तिपात होईल. विषारी सापाच्या दाताची रचना वेगळी असल्याने दोन सुळ्यासारखे दात असून तेथे विष निर्माण करणाऱ्या ग्रंथी असतात. साप चावला की एका बोटाच्या अंतराने दोन खुणा दिसतील.

नाग किंवा मण्यार चावल्यास विष भराभर भिन्नून मज्जातंतूवर परिणाम होऊन, तोंडातून फेस येईल, डोळ्यांच्या बाहुल्या बारीक होतील. वेदना होतील. श्वासावरोध होऊ शकेल. अर्धांगवात होईल. चेहऱ्याचे स्नायु लुळे पडतील.

सर्पदंशामुळे लगेच किंवा काही दिवसांनी मृत्यू होऊ शकतो म्हणून त्यावर प्रथमोपचार करावे. लगेचच दंशाच्या वरच्या बाजूस आवळपट्टी बांधावी.

१) जखमेवर निर्जंतुक ब्लेडने उभ्या खाचा पाडाव्या म्हणजे दूषित रक्त बाहेर पडेल.

२) पोटॅशियम परमँगनेटची पूड चोळावी व दाबून



धरावी. कार्बोलिक ॲसिड वा गरम सळईने जखम जाळवी.

३) चहा कॉफी ब्रँडीसारखे उत्तेजक पेय द्यावे.

४) जरूर असल्यास कृत्रिम श्वास द्यावा.

५) प्रथमोपचारकाच्या हिरड्या, तोंड, जीभ येथे जखम झालेली नसल्यास वेळप्रसंगी त्याने त्या जागेवरील रक्त चोखून, ओढून थुंकून टाकावे.

६) डॉक्टरला बोलावून पुढील उपचार करावे.

७) दवाखान्यात नेऊन anti snake venom लसीचे इंजेक्शन द्यावे.

होऊ शकतो, पोटॅशियम परमँगनेटचे खडे जखमेत दाबून धरावे वा त्या पाण्याने जखम धुवावी. कार्बोलिक ॲसिडचा बोळा जखमेवर दाबून धरावा. दवाखान्यात नेऊन त्यावरील अँटी रॅबिज लस व इंजेक्शन ताबडतोब द्यावी.

कीटक दंश

विषारी नांगी रुपली असल्यास सुईने काढावी.

खाण्याच्या सोड्याच्या पाण्याचा मारा करावा.

गाईचे तूप, तुळशीतील माती, बर्फाचा वापर करावा.

श्रीमति मीना फणसे

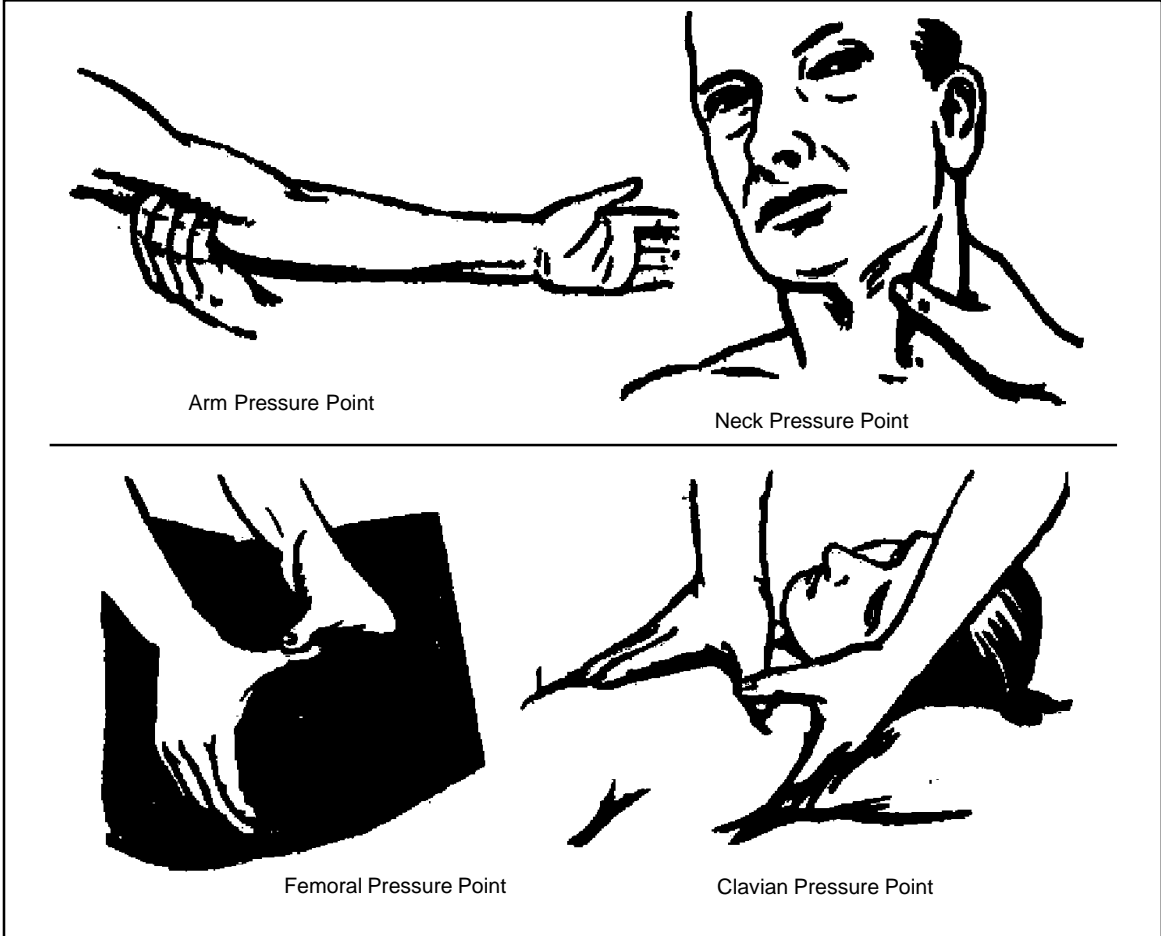
भ्रमणध्वनी : ९८२०९२५००२

❖ ❖ ❖

कुत्रे चावणे - श्वान दंश

पिसाळलेला कुत्रा-कोल्हा-लांडगा-माकड चावल्यास 'रॅबिज' हा रोग होतो. हायड्रोफोबिया हा रोगही

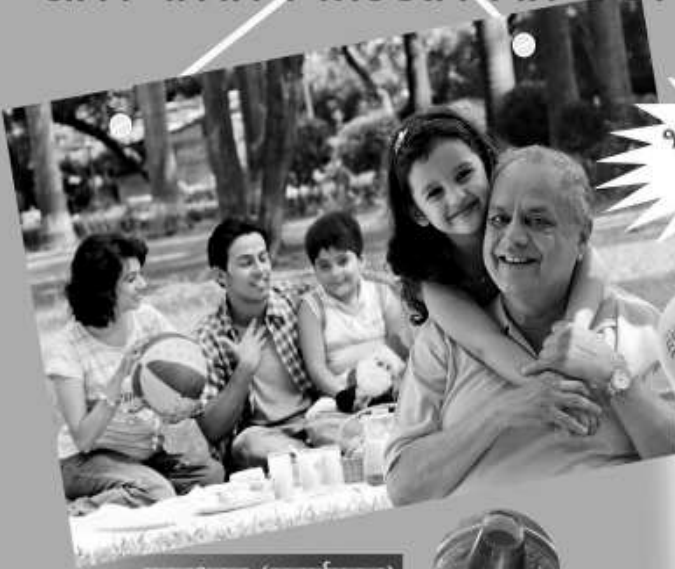
चित्र क्र. ७





मकरप्राश®

आपके परिवार के लिए उत्तम स्वास्थ्य एवं बलवर्धक



११४ सालों के मुलभूत
आयुर्वेदिक संशोधन
का आविष्कार



मकरध्वज (सुवर्णयुक्त)
चुस्ती-फुर्ती, यौवन जोश बढ़ाये



महालक्ष्मीविलास (सुवर्णयुक्त)
रोगप्रतिकार शक्ति बढ़ाये



स्वर्ण
प्रदूषण के दुष्परीणामों से
हृदय आदि अवयवोंकी रक्षा करे



रौप्य
दिमाग तेज करे, मानसिक तनाव दूर करे



मौक्तिक
त्वचा निखारे, सुंदरता बढ़ाये



आमला
अन्टिऑक्सिडन्ट, जो बुढ़ापे को दूर रखे



साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड
साण्डू नगर, प. कु. साण्डू मार्ग, मेरठ, मुंबई - ४०० ०१९,
दूरध्वनी: २५२८ ४४०२/३३०६, फॅक्स: ०२२-२५२८ २४०३
E-mail: info@sandu.in Website: www.sandu.in
Find us on following link
Youtube link : <http://www.youtube.com/SANDUPHARMA>; Facebook link : <http://www.facebook.com/sandu.in>
Twitter link : <https://twitter.com/sandupharma>; LinkedIn link : <http://in.linkedin.com/in/sandupharma>

शुद्ध घी (गौ घृत)
दृष्टी एवं स्वर को सुधारे



For Registered Medical Practitioners only



प्रथमोपचार - डोळ्यात, कानात, नाकात, घसा किंवा श्वास नलिकेत आगंतुक पदार्थ जाणे

श्रीमति मीना फणसे

एम.ए.

१) डोळ्यात गेलेले पदार्थ :

धूळ, कोळशाचे किंवा दगडाचे कण, चिलटे असे अनेक पदार्थ डोळ्यात शिरतात, जातात किंवा रुतून बसतात यामुळे डोळा खुपू लागतो, त्यातून पाणी येते. अशावेळी डोळा कधीही चोळू नये. स्वच्छ रुमालाच्या कडेने काढावे. जर पदार्थ डोळ्याच्या वरच्या पापणीखाली गेला असेल तर ती वरची पापणी खाली ओढावी व खालची पापणी वर न्यावी व ते कण हळूच काढावे.

डोळ्यांच्या बाहुल्या/बुबुळाला चिकटलेला आगंतुक पदार्थ कधीही बोटाने काढण्याचा प्रयत्न करू नये. कारण त्यामुळे किंवा नखे लागल्याने जखम होण्याची शक्यता असते.

आय ग्लासमध्ये पाणी घेऊन त्यात डोळा बुडवून डोळ्याची उघडझाप केल्यासही गेलेले कण निघून येतात.

डोळ्यात जर, दाहक अॅसिड किंवा अल्कली गेल्यास वहात्या पाण्याखाली डोळा धुवावा. अॅसिड गेल्यास सौम्य अल्कली म्हणजे खाण्याचा सोडा चहाचा अर्धा चमचा, कपभर पाण्यात टाकून त्याने डोळा धुवावा. जर अल्कली पदार्थ (चुनकळी, चुना इ.) डोळ्यास गेल्यास सौम्य अॅसिड (व्हिनेगर) १ : ४ प्रमाणात पाण्यात घालून त्याने डोळा धुवावा. तसेच कॅस्टर ऑईल किंवा पॅरफिन लिक्विडचे थेंब डोळ्यात टाकून डोळा बँडेजने झाकून किंवा बांधून रुग्णास, डोळ्याच्या डॉक्टरकडे न्यावे.

२) कानात आगंतुक पदार्थ गेल्यास :

एकादा कीटक, कडधान्याचा दाणा, बी, शिसपेन्सिलचा तुकडा कानात गेल्यास तो पिन, आगकाडी इ. ने काढण्याचा प्रयत्न करू नये, कारण त्यामुळे तो पदार्थ निघून येण्याऐवजी अधिकच आत ढकलला जाऊ शकतो;

किंवा कानाच्या पडद्याला धक्का लागून त्याला इजा होऊ शकते. कानांत थोडेसे कोमट तेल किंवा ऑलिव्ह ऑईल घालावे. त्यामुळे तो पदार्थ तेलात तरंगून बाहेर पडेल. इजाळास डॉक्टरकडे पाठवावे.

३) नाकात आगंतुक पदार्थ गेल्यास :

नाकात गेलेला पदार्थ बोट, काडी इ. सारख्या वस्तूने तो ओढून काढण्याचा प्रयत्न करू नये. त्यामुळे तो आणखीनच आत जाऊ शकतो. म्हणून रुग्णास तोंडाने श्वास घ्यायला सांगावे. किंवा तपकीर हुंगण्यास द्यावी म्हणजे शिंक येऊन उच्छ्वासावाटे तो पदार्थ बाहेर पडेल, पदार्थ बाहेर न आल्यास डॉक्टरकडे न्यावे.

४) घशात किंवा श्वासनलिकेत आगंतुक पदार्थ गेल्यास/ किंवा पोटात स्टेपलची पिन, टाचणी, पेन्सिलीची तुकडा किंवा माशाचा काटा असे पदार्थ गेल्यास काय कराल. श्वासनलिकेत अडकल्यास श्वासावरोध होऊ शकतो. त्याला ताबडतोब डॉक्टरांकडे /रुग्णालयात न्यावे.

घशात पदार्थ अडकल्यास किंवा पोटात गेल्यास (गिळ्यामुळे) पदार्थ गुळगुळीत असल्यास काळजी करण्याचे कारण नाही कारण तो शौचावाटे निघून जाईल. पण जर टोकदार असेल तर त्याला केळ किंवा उकडलेला बटाटा खायला दिल्यास तो त्यात अडकून राहिल व शौचावाटे बाहेर पडेल; तसे न झाल्यास त्वरित डॉक्टरकडे न्यावे.

श्रीमति मीना फणसे

भ्रमणध्वनी : ९८२०९२५००२

❖ ❖ ❖



सुखदायी

वैयक्तिक कर्ज
रु. ५ लाखापर्यंत



स्वप्नपूर्ती गृह कर्ज

घर खरेदीसाठी रु. ७० लाखापर्यंत
२० वर्षांकरिता कर्ज



मनोरथ वाहन कर्ज

वाहन खरेदीसाठी
१००% कर्ज



ज्ञानवर्धिनी

शैक्षणिक कर्ज

वेतनावरील उच्च शिक्षणासाठी कर्ज - रु. १० लाखापर्यंत
प्रादेशिक उच्च शिक्षणासाठी कर्ज - रु. २० लाखापर्यंत



व्यापार आणि उद्योग धंद्यासाठी सुलभ कर्ज

रु. १० कोटीपर्यंत



दिपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा!



बँकेच्या विविध सेवा



RuPay DEBIT कार्ड

मुद्रांक सेवा, परकीय चलन विषयक सेवा,
RTGS / NEFT, ई-पेमेंटद्वारे विविध कर
मरण्याची सुविधा व कोअर बँकिंग
प्रणालीचे सहाय्याने व्यक्तिगत सेवा.



ठाणे भारत सहकारी बँक लि.

शेड्यूल्ड बँक

सहयोग मंदिर, सहयोग मंदिर पथ, घंटाळी, ठाणे - ४००१०२. फोन नं. २५४४ ७८११ / २५४० ८०११
मुख्य शाखा : शततारका, साजी प्रभू देशपांडे मार्ग, ठाणे. फोन नं. २५४२ ९४३२ / ३३

ठाणे मुख्य शाखा : ठाणे पूर्व / पंचवटी / चंदवारी / बिदरी बोडीबाग / श्रीवस् / विनाईवस् / ब्रह्मांड / पोखर रोड / लोकमान्य वस् / कळवा

वज्याण डोंबिवली एरोली चिन्तामन कर्ज मुलुंड वाटकोपर-पूर्व वाटकोपर-प. भांडुप दादर पन्वेल बदलापूर पुणे





प्रथमोपचार - श्वासावरोध (गुदमरणे)

श्रीमति मीना फणसे

एम्.ए.

फुफ्फुसांना पुरेसा प्राणवायू न मिळाल्याने शरीराची जी अवस्था होते. त्यास गुदमरणे / श्वासावरोध म्हणतात. हीच अवस्था पुढे बेशुद्धी व नंतर मृत्युपर्यंत नेते.

कारणे - १) श्वासमार्गावर दाब

उदा. नाकावर जड वस्तू पडणे, उशी दाबणे इ. श्वासमार्ग दोरीने आवळणे, गळफास वगैरे.

२) श्वासमार्गात अडथळा

घशात अन्नकण, हाडाचा तुकडा, माशाचा काटा, स्टेपलरची पिन अडकणे किंवा पाण्यात बुडाल्याने

३) श्वासाद्वारे कार्बन मोनॉक्साईड, कार्बनडाय ऑक्साईड, विषारी वायू, आगीमुळे येणारा धूर आत जाणे.

४) श्वासमार्गाला (घशाला) सूज येणे.

(खूप थंड पदार्थांमुळे, टॉन्सिल्सच्या गाठी, घटसर्प घशाला सेप्टिक होणे इ. मुळे)

५) मादक किंवा नशिल्या पदार्थांच्या सेवनाने.

६) मज्जासंस्थेवर शॉक, वीज, विद्युत करंट इ. मुळे परिणाम घेऊन तिचे कार्य विस्कळित होणे

सामान्य उपचार :

१) रुग्णापासून गर्दी दूर करणे. कारण रुग्णापासून दूर करणे किंवा कारणापासून रुग्ण दूर करणे. उदा - जड वस्तू दूर करणे, किंवा आगीच्या खोलीतून बाहेर काढणे.

२) रुग्णास मोकळीक व शुद्ध हवा मिळेल अशा ठिकाणी हलविणे.

३) गळा (श्वासनलिका-घसा), छाती (फुफ्फुसे) व पोट (श्वासपटल) या ठिकाणाचे कपडे घट्ट असल्यास सैल करणे.

४) योग्य अशा कृत्रिम श्वसनाच्या पद्धतीने कृत्रिम श्वास देणे.

कृत्रिम श्वसन :

जेव्हा श्वास व उच्छ्वासाची नैसर्गिक क्रिया

(श्वासोच्छ्वास) काही कारणाने अनियमित होते किंवा बंद पडते तेव्हा श्वसन यंत्रणेचे कार्य उत्तेजित करण्यासाठी कृत्रिम श्वसन पद्धतीचा वापर केला जातो. तोंडाने तोंडात किंवा तोंडाने नाकात (Mouth to Mouth or Mouth to Nose) श्वास देणे ही पद्धत सर्वात चांगली, सोपी व कमी वेळात परिणामकारक आहे.

कृत्रिम श्वसनाच्या पद्धती :

१) **होलार निअलसन पद्धत :** विषारी वायुमुळे गुदमरल्यास पोटावर झोपवून पाठीवर दाब देणे व दाब काढून घेणे. एकूण ६ सेकंदाचे एक आवर्तन असते.

(चित्र क्र. ८ - पान क्र. ३२)

२) **शोफर्स पद्धत :** पाण्यात बुडून गुदमरण्यामुळे फुफ्फुसात पाणी गेल्याने गुदमरल्यास

(चित्र क्र. ९ - पान क्र. ३२)

३) **सिलव्हेस्टर्स पद्धत :** वीजेच्या धक्याने गुदमरल्यास.

४) **तोंडाने तोंडात वा तोंडाने नाकात (श्वास) हवा भरणे.** (चित्र क्र. १० - पान क्र. ३२)

सर्वात सोपी व कमी वेळात होणारी क्रिया म्हणजे तोंडाने तोंडात द्यावयाचा श्वास. ह्यामुळे जीव वाचविला जातो म्हणून त्यास संजीवन क्रिया म्हटले जाते.

बेशुद्धावस्था - (Unconsciousness)

मेंदूला होणारा प्राणवायूचा पुरवठा तात्पुरता न मिळणे किंवा मेंदूची, प्राणवायू पुरेसा न मिळाल्याने, उपासमार होणे या अवस्थेस बेशुद्धी असे म्हणतात.

कारणे -

१) श्वासावरोध, अल्कोहलचे जास्त प्रमाणात सेवन

२) फेकरे किंवा चक्कर येणे, उष्माघात.

३) डोक्यास मार लागणे किंवा जखम होणे, लहान मुलांना येणारी आकडी इ., मेंदूस दुखापत होणे.



४) किडनीचा त्रास, मज्जाघात, उन्मादवायु इ. कारणावर योग्य वेळी उपचार न झाल्यास शेवटी त्याचेच रुपांतर बेशुद्धीत होते.

चिन्हे व लक्षणे : शरीर थंड पडणे, खूप घाम येणे, मळमळणे, उलटी होणे, श्वासोच्छ्वासावर परिणाम होणे, डोळ्यासमोर अंधेरी येणे

सर्वसाधारण उपचार -

१) डोके एका बाजूला वळवून रुग्णास झोपवणे. ज्यामुळे जीभ उलटी मागे पडून घसा बंद किंवा चोक होणार नाही. तसेच उलटी होत असल्यास ती श्वास नलिकेत अडकणार नाही.

२) रक्तस्राव ताबडतोब थांबवावा.

३) गळा, छाती, कमरेजवळील कपडे सैल करावे.

४) चेहरा लाल झाला असल्यास डोके वर उचलावे, व जर चेहरा फिका पडला असेल तर डोक्याची बाजू खाली करावी. (पाय वर करावे)

५) गर्दी दूर करावी, दार खिडक्या उघडून रुग्णास शुद्ध हवा मिळू द्यावी.

६) तोंडाने त्यास काही देऊ नये.

७) रक्तस्रावामुळे बेशुद्धी आली असल्यास कुठलेही उत्तेजक पेय देऊ नये.

८) पेन्सिल रुमालात गुंडाळून त्याने दात सोडवावे किंवा आकडी आली असल्यास दातात अडकून जीभ तुटण्याची शक्यता असते त्यावेळी आपल्या बोटाने दात न सोडवता पेन्सिलीला रुमाल गुंडाळून त्याने सोडवावे.

९) रुग्णास एकटे सोडू नका.

१०) डोक्याला मार लागून रुग्ण बेशुद्ध झाला असल्यास त्याला कधीही अमोनिया किंवा स्मेलिंग सॉल्ट हंगण्यास देऊ नका. कारण त्यामुळे डोक्याला झटके बसून त्याची हालचाल होऊन रुग्णास आणखी त्रास होईल.

११) डॉक्टरांना लेखी निरोप देऊन कळवावे व बोलवावे. ते शक्य नसल्यास रुग्णास दवाखान्यात हलवावे.

शॉक - मज्जाघात

खूप गंभीर जखमा झाल्यामुळे, खूप रक्त वाहून

गेल्यामुळे व प्लाझ्मा कमी झाल्याने शरीराची जी अवस्था होते त्यास 'शॉक' असे म्हणतात.

चिन्हे व लक्षणे :

१) रुग्ण फिका पडेल, थंड पडेल. त्याला घाम येईल.

२) ओठ सुकतील (कोरडे होतील) आणि रुग्णास तहान लागेल.

३) नाडी जलद असेल पण कठीण लागेल.

४) श्वसनाची क्रिया जलद पण उथळ (वरवरची असेल. खोल श्वास नसेल.

५) रुग्णास चक्कर आल्यासारखे वाटेल, रुग्ण कदाचित उलटीही करेल.

प्रकार :

१) मानसिक आघात

२) सर्जिकल किंवा प्रस्थापित आघात

३) वीजेचा धक्का

मानसिक आघात : अचानक दुःखद घटना

घडल्याने, अचानक अनपेक्षित सुखद घटना घडल्याने, खूप मोठी जखम झाल्याने किंवा खूप भीतिमुळे व तीव्र वेदनांमुळे असा धक्का बसू शकतो व त्याचेच परिवर्तन शेवटी सर्जिकल शॉक मध्ये होऊ शकते.

सर्जिकल आघात (शॉक) : अति रक्तस्राव किंवा

प्लाझ्मा खूप मोठ्या प्रमाणावर नष्ट होणे यामुळे रक्ताभिसरणाचे कार्य खंडित (Fail) होईल व हृदयास रक्ताचा पुरेसा पुरवठा होणार नाही व त्यामुळे रक्तदाब कमी होईल आणि रुग्णास धक्का बसून तो फिका पडेल.

उपचार :

१) रक्तस्राव ताबडतोब थांबवावा.

२) रुग्णास उबेत ठेवा. गळा, छाती, कंबरेजवळील कपडे सैल करावे. त्याला आरामदायी स्थितीत झोपवावे/ ठेवावे.

३) जर अंतर्गत रक्तस्राव होत नसेल व रुग्ण गिळू शकत असेल तर त्याला खूप गोड चहा किंवा कॉफी द्यावी.

४) रुग्ण ठीक आहे याची खात्री करून घ्यावी



३) विजेचा आघात/धक्का :

१) विजेमुळे (आकाशातून पडणारी वीज), विद्युत दूषित प्रवाहामुळे

चिन्हे व लक्षणे :

१) श्वास घेण्यास कठीण जाईल
२) आकडी येईल
३) शरीराचा एखादा अवयव व कपडे जळून जातील.

४) बेशुद्धावस्था येईल किंवा मृत्यूही येईल.

उपचार :

१) विद्युत प्रवाह व मेन स्विच बंद करावा.
२) प्रथमोपचारकाने रुग्णास जिवंत तारेपासून (Live Wire) सोडवितांना स्वतः रबरावर, लाकडी फळीवर उभे राहूनच सोडविण्याची खबरदारी घ्यावी.
३) शॉकवर उपचार करा व कृत्रिम श्वास द्यावा
४) डॉक्टरांच्या परवानगीशिवाय त्याला शारीरिक किंवा मानसिक काम करण्याची परवानगी देऊ नये.

(Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR) किंवा संजीवन क्रिया

(चित्र क्र. १०)

कुठल्याही प्रकारे श्वासावरोध झाल्यास (ABC) (अबक) तपासून ते सुरु करावे.

अ) : Air way श्वासमार्ग मोकळा करावा.

ब) : Breathing पहा, ऐका आणि स्पर्शाने जाणवून घ्या व श्वास लागत नसल्यास त्याला तोंडाने तोंडात कृत्रिम श्वसन द्यावे.

क) : Circulation गळ्यात नाडी लागत नसेल तर रक्ताभिसरण सुरु करावे.

कृत्रिम श्वसन व हृदपीडन :

१) रुग्णास पाठीवर झोपवून त्याची हनुवटी वर आकाशाकडे करावी. डोक्याखाली किंवा खांद्याखाली काही देऊ नये.

२) रुग्णाच्या तोंडावर रुमाल ठेवावा व

प्रथमोपचारकाने स्वतः पूर्ण हवा भरून घेऊन (खोल श्वास घेऊन) रुग्णाचे नाक बंद करून व त्याचे तोंड पूर्णपणे उघडून हवा बाहेर जाऊ न देता तोंडाने हवा आता सोडावी.

३) यामुळे फुफ्फुसात हवा शिरून छाती व पोट वर उठते.

४) रुग्ण नियमित श्वास घेईपर्यंत ही क्रिया करावी. एका मिनिटाने ही क्रिया १०/१२ वेळा करता येते.

बाह्य हृदपीडन

क्रिया : छातीच्या हाडाच्या त्रिकोणी शेवटापासून

डाव्या बाजूला हृदयाकडे दोन बोटाचे माप घेऊन एका हातावर दुसऱ्या हाताचा तळवा ठेवून बोटे एकमेकात गुंतवावी, कोपरे सरळ ठेवावी. प्रथमोपचारकाने रुग्णाच्या उजव्या बाजूस जवळ बसावे. प्रथम वरीलप्रमाणे रुग्णास झोपवून त्याला दोन वेळा कृत्रिम श्वसन देण्याची क्रिया करावी व नंतर खांद्यापासून हाताकडे जोर द्यावा म्हणजे छातीचे हाड दीड ते दोन इंच आत दबले जाईल, बरगडी तुटली तरी चालेल. हृदपीडनाच्या एका आवर्तनांतर श्वास व नाडी तपासावी. चालू झाला असल्यास त्याला चित्रात दाखविल्या-प्रमाणे आरामदायी स्थितीत ठेवावे. अन्यथा ही आवर्तने चालू ठेवावी (कृत्रिम श्वसनाची क्रिया दोन वेळा व हृदपीडन १५ वेळा) हृदपीडन करतांना लहान मुलांच्या (एका वर्षाखालील बाळास) छातीच्या हाडावर दोन बोटांनी दाब द्यावा तर १० वर्षाखालील मुलांना एका हाताने दाब द्यावा.

मोठ्या माणसांचे नैसर्गिक स्पंदन सुरु करण्याकरीता AED मशीन व औषधोपचाराचा वापर केला जातो.

बाह्य हृदपीडनामुळे गळ्यात नाडी लागते व ओठ आणि नखाचा रंग गुलाबी झाल्याचा परिणाम दिसून येतो.

रुग्णास वाहून नेण्याच्या पद्धती

कुठल्याही प्रकारचे साधन उपलब्ध नसतांना रुग्णास दुर्घटनास्थळावरून प्रथमोपचारकाने व विमोचकांनी आरामदायक पद्धतीने सुरक्षित जागी वाहून नेण्याच्या पद्धती.

ह्या पद्धती करतांना

१) रुग्णाचे वजन, २) त्याच्या जखमांचे स्वरूप,



गंभीरता व जखमेचा प्रकार, ३) वाहून नेण्याचे अंतर व मार्ग, ४) रुग्ण बेशुद्ध आहे का शुद्धीवर आहे, ५) रुग्णास वाहून नेण्यास किती विमोचक किंवा प्रथमोपचारक उपलब्ध आहेत यावर कोणती पद्धत वापरावयाची हे ठरते.

एका विमोचकाने उचलण्याच्या पद्धती.

१) पाळणा पद्धत : लहान मूल किंवा कमी वजनाची व्यक्ती असल्यास

२) पातुंगळी घेणे : पाठीला उभार मार लागला असल्यास (चित्र क्र. १५ - पान क्र. ३४)

३) उलटे पातुंगळी घेणे : पोटाला उभा मार लागला असल्यास. (चित्र क्र. १२- पान क्र. ३४)

४) अग्निशमन रक्षकाचे उचलणे.

(चित्र क्र. १२- पान क्र. ३४)

५) मानवी कुबडी : रुग्णाच्या ज्या पायाच्या पंजाला किंवा घोट्याला इजा झाली असेल त्या पायाला

प्रथमोपचारकाने आपल्या पायाचा कुबडीसारखा आधार देऊन वाहून आणणे. (चित्र क्र. १३ - पान क्र. ३४)

दोन विमोचकाच्या पद्धती

१) दोन हातांची बैठक/ खुर्ची : रुग्णाच्या मांडीला किंवा कुल्याला इजा झाली असल्यास.

(चित्र क्र. १४ - पान क्र. ३४)

२) तीन हातांची बैठक : रुग्णाचा एका पायाची हाडमोड झाली असल्यास.

३) चार हातांची बैठक : जड वजनाचा किंवा मानसिक धक्का बसलेला रुग्ण

(चित्र क्र. १६- पान क्र. ३४)

४) पुढे मागे उचल पद्धत : रुग्णाच्या पोटाला आडवा मार लागला असल्यास उचलण्याची पद्धत.

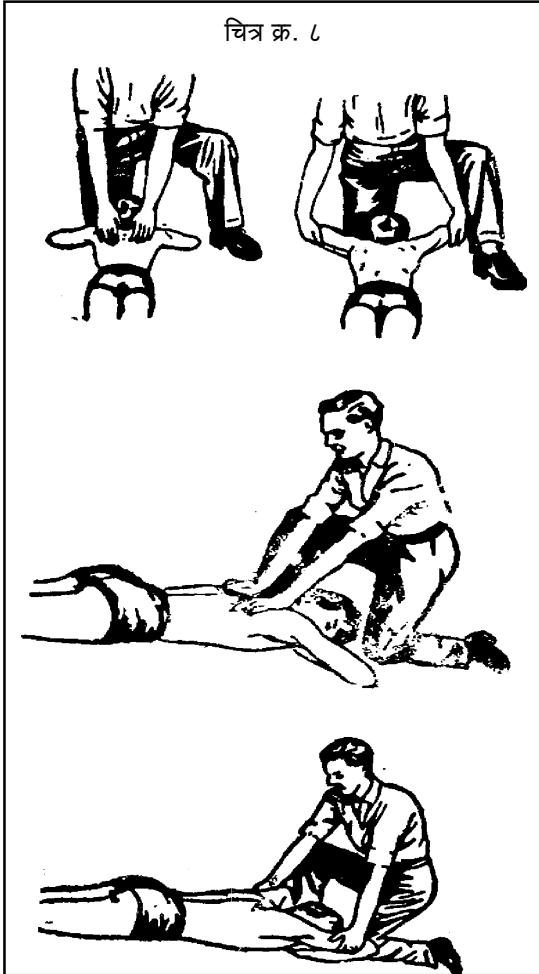
(चित्र क्र. ११- पान क्र. ३४)

श्रीमति मीना फणसे

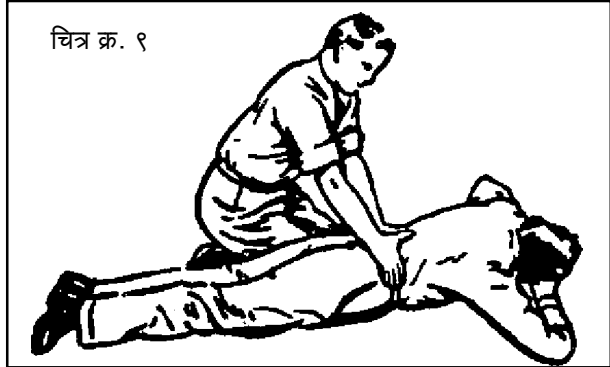
भ्रमणध्वनी : ९८२०९२५००२



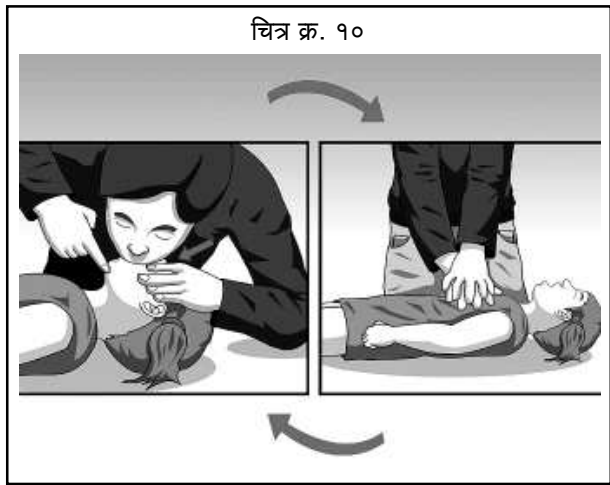
चित्र क्र. ८



चित्र क्र. ९



चित्र क्र. १०





प्रथमोपचार पेटी - (First Aid Box)

कारखाने, विविध संघटना, मंडळे इ. ठिकाणी ठेवावयाच्या प्रथमोपचार पेटीतील साहित्य तेथील उत्पादने व त्याप्रमाणे गरज असलेली औषधे आवश्यकतेनुसार वेगवेगळी असतात.

प्रत्येकाच्या घरात मात्र एक प्रथमोपचार पेटी असावी. ती प्रमाणितच असावी असे नाही तर कुठलीही बॉक्स, गोळ्यांचा पत्र्याचा डबा किंवा पुढ्याचा बॉक्स यावर एक पांढरा पेपर लावून त्यावर एक रेडक्रॉस काढावा. प्रथमोपचार पेटी असे ठळक अक्षरात लिहावे. ही पेटी कोणालाही सहन दिसेल अशी ठेवावी. म्हणजे कोणत्याही प्रकारे घरात दुर्घटना किंवा अपघात झाल्यास शेजारी किंवा घरातील व्यक्तिस त्यातील औषधे व साधनाचा वापर करून रुग्णावर तातडीने उपचार करता येईल.

प्रथमोपचार पेटीबाबत खालील गोष्टींची काळजी अवश्य घ्यावी.

१) पेटीत ज्या वस्तू असतील त्याची यादी पेटीच्या झाकणाला चिकटवलेली असावी; व वारंवार ती तपासून त्यात ही औषधे व साधने आहेत त्याची खात्री करून घ्यावी नाही तर यादीत वस्तुची नावे आहेत पण आत त्या नाहीत असे झाल्यास ऐनवेळी रुग्णावर उपचार करता येणार नाही.

२) आत असलेल्या औषधावरील अंतिम तारीख (expiry date) बघूनच औषधे घ्यावी. अन्यथा रुग्णावर उपाय व्हावयाच्या ऐवजी अपायच होईल. तसेच प्रथमोपचारकाने काय करावे व काय करू नये (What to do & what not to do) हे बंधन लक्षात ठेवावे.

३) औषध प्रमाणात किंवा डॉक्टरांनी सल्ल्याने घ्यावे.

४) डॉक्टरांकडे रुग्ण पाठवितांना किंवा त्यांना बोलावण्यासाठी निरोप देतांना तो स्पष्ट व लेखी द्यावा. नाहीतर गैरसमज व गोंधळ होऊन वेळेवर योग्य उपचार मिळणार नाही.

प्रथमोपचार पेटीतील किमान साहित्य

- १) विविध मापाच्या लाकडी आधारफळ्या
- २) हातमोजे (Gloves)
- ३) कापूस
- ४) त्रिकोणी बँडेज / विविध मापाची रोलर बँडेज
- ५) डेटॉल
- ६) स्पिरिट
- ७) गॉझ
- ८) आयग्लास
- ९) चिमटा
- १०) सेफ्टी पिना / क्लिपा
- ११) आयपॅड
- १२) भाजण्यावरील ड्रेसिंग
- १३) पॅड व पेन (चालू स्थितीतील)
- १४) अमोनिया
- १५) सॅव्हेलॉन
- १६) मर्क्युरी क्रोम
- १७) आयोडिन
- १८) बॅझाईन
- १९) बँडअेड किंवा चिकटपट्ट्या
- २०) छोटा टॉर्च
- २१) कात्री
- २२) आयोडेक्स
- २३) बॅर्नाल
- २४) पोटॅशियम परमँगनेट
- २५) पॅरेसेटेमॉलच्या गोळ्या
- २६) खाण्याचा सोडा
- २७) आवळपट्टी
- २८) जंतुनाशक पावडर व मलम
- २९) गार्डचे तूप



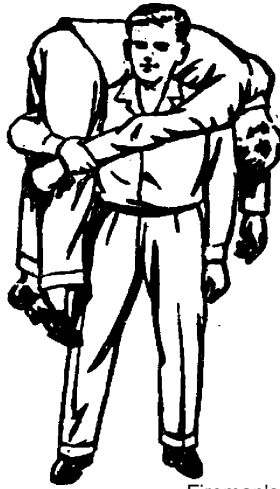


चित्र क्र. ११



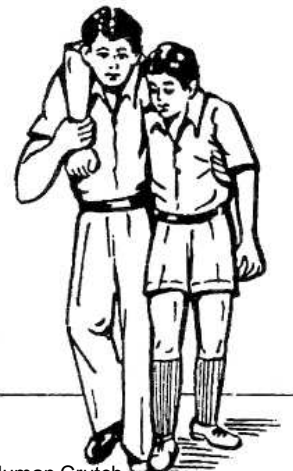
FORE and AFT Method

चित्र क्र. १२



Fireman's Lift

चित्र क्र. १३



Human Crutch

चित्र क्र. १४



Two Handed Seat (Hook Grip)



Two Handed Seat (Stage 1)

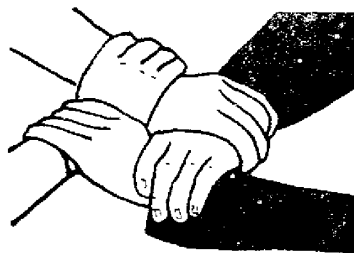


Pick-a-back



Two Handed Seat (Stage 2)

चित्र क्र. १६



Grip for Four Handed Seat



Four Handed Seat



घरगुती उपचार - ज्वर

वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन
आयुर्वेदाचार्य

आयुर्वेदाच्या दृष्टीकोनातून रसदृष्टीने उत्पन्न होणाऱ्या व्याधीपैकी ज्वर हा एक व्याधी आहे. ज्वर असताना शरीर सामान्य प्रमाणापेक्षा अधिक 'तप्त' होत जाते.

आरोग्य प्रतिकूल आहार-विहारामुळे शरीरातील दोष वाढून आमाशयात शिरतात व आमाशयस्थित दोष जठराग्नि मंद करून आमाशी मिश्र होऊन उष्ण्यासह त्या अग्नीला घेऊन रस धातुत संमिलित होतात व सर्व शरीरभर त्या अग्नीने दोषांचे पचन सुरू होते व या प्रक्रियेमध्ये जी उष्णता निर्माण होते त्यालाच ज्वर असे म्हणतात.

लक्षणे -

शरीर तप्त होणे

भूक न लागणे

जिभेची चव म्लान होणे

अंग दुखणे व जड होणे

अंगाला शहारे येणे

घशाला कोरड पडणे

डोळ्यांतून पाणी येणे

व सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे 'अस्वस्थता' प्रतीत होणे ही लक्षणे निर्माण होतात.

प्रथमोपचार -

ज्वर म्हणजेच सर्व शरीरव्यापी ज्वरकर दोषांचे पचन होय. या अवस्थेत जर नेहमीप्रमाणे आहार सेवन करण्यास दिला तर आहाराचे सम्यक् पचन होणे दुरापास्त असते. कारण आमाशयात आलेल्या अन्नाचे पचन करणारा जठराग्नि म्हणजे द्रव पित्त जे आमाशयात स्रवते, अन्नाचे पचन करते ते स्रोतसांच्या अवरोधामुळे सम्यक् स्रवू शकत नाही. म्हणून अशा अवस्थेत शरीरात वाढलेल्या आमाचे पचन होण्याच्या दृष्टीने व जठराग्नि सक्षम होण्याच्या दृष्टीने प्रथम प्राकृत 'भूक लागेपर्यंत' लंघन करावे. **ज्वर व्याधीमध्ये सर्वसाधारणपणे लंघन करणे हा प्रमुख**

प्रथमोपाचार आहे.

लंघनामुळे अपाचित आहाराचे व दोषांचे पचन करण्यास जठराग्नि सुरूवात करतो. त्यामुळे दोषांचा प्रकोप होणे थांबून प्रकुपित झालेल्या दोषांचे शमन होण्यास सुरूवात होते. दुर्बल झालेला जठराग्नि सक्षम होऊ लागतो, भूक लागू लागते, शरीराला स्वाभाविक हलकेपणा येतो, ताजेतवानेपणा येतो, तोंडाला रुची उत्पन्न उत्पन्न होते, आहार घेण्याची इच्छा उत्पन्न होते, अंतिमतः "त्रिधातुंचे" संतुलन पुन्हा प्रस्थापित होते व ज्वराचा पुनरुद्भव होत नाही. म्हणून कोणत्याही प्रकारचा ज्वरोद्भव झाल्यास व्याधीच्या प्रथम अवस्थेत लंघन उपचार अवलंबणे अत्यावश्यक असते. परिणामतः आपल्याला प्रकृतीस्वास्थ्याचा अनुभव येऊ लागतो.

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे 'लंघन सिद्ध करताना' शरीराचे बल कमी होत नाही ना याकडे लक्ष असणे आवश्यक असते. कारण शरीराचे बल प्राकृत असेल तरच शरीराचे प्रतिकार सामर्थ्य सक्षम असते. शरीरावर आक्रमण करणाऱ्या दोषांचे पचन होऊ शकते व ज्वर विकार नाहीसा होतो. परंतु जर बलनाश झाला तर जठराग्नि सक्षम होणार नाही व त्यामुळे दोषांचे पचन होण्यामध्ये व्यत्यय निर्माण होईल व ज्वर लांबेल अर्थात लंघनानंतर प्रथम निक्षून 'द्रव - अन्नच' सेवन करावे. कारण या अवस्थेत जठराग्नि प्रदीप्त असला तरी तो 'अबलच' असतो म्हणून नेहमीचे 'घन-अन्न' दिल्यास कदाचित परत ज्वर उलटण्याचा संभव असतो. म्हणून लंघनानंतर 'द्रव अन्न' ग्रहण करणे स्वास्थ्याला हितकारक असते.

तहान लागली तरच पाणी तापवून कोमट सहन होईल इतके गरम करून प्राशन करावे. कारण अशा कोमट पाण्यामुळे आमाचे पचन होऊन स्रोतरोध नाहीसा होतो, जठराग्नि प्रदीप्त होतो, वातदोषाचे अनुलोमन होऊन भूक



लागू लागते. चिकित्सा करताना असा अनुभव येतो की निव्वळ गरम पाणीच प्राशन करणे हे नेहमी पथ्यकारक असते .

या अवस्थेत तहानेचे शमन होत नसेल तर नागरमोथा + चंदन + सुंठ + वाळा + पित्तपापडा या द्रव्यांनी सिद्ध केलेले जल प्राशन करण्यास द्यावे, असे जल तहानेचे शमन करणारे व ज्वरनाशक आहे.

या अवस्थेत काही वेळा आंबट-गोड स्वादयुक्त पदार्थ ग्रहण करण्याची इच्छा निर्माण होते. अशा वेळी घरीच काढलेला 'डाळिंबाचा रस' गरम पाण्याच्या भांड्यात ठेवून कोमट करून प्राशन करण्यास द्यावा, कारण डाळिंब रसधातुपोषक व ज्वरहारक आहे.

ज्वर-व्याधी असतांना पुढे सांगितलेले 'काळ्या मनुकांचे सूप' प्राशन करणे ही गोष्ट अनिवार्य असते. असा माझा गेल्या चाळीस वर्षातील वैद्यकीय व्यवसायाचा अनुभव आहे.

कृती - सहा ते आठ काळ्या मनुका एक कप पाण्यात घालून अर्धा कप आटवणे. उकळताना चार थेंब साजूक तूप + चिमूटभर मीठ + दोन तुळशीची पाने + एक अष्टमांश इंच आल्याचा तुकडा मिश्र करून असे काळ्या मनुकांचे सूप तीन-तीन तासांनी प्राशन करावे व काळ्या मनुका चावून खाव्यात व त्यातील बिया काढून फेकाव्यात. अर्थात काळ्या मनुका ह्या मृदु विरेचक, सारक असल्यामुळे कोठा हलका किंवा जड असेल त्यानुसार मनुकांची संख्या ठरवावी. कारण काळ्या मनुका ह्या मृदू विरेचक असल्यामुळे मल, मूत्र, वायु दोषांचे अनुलोमन करणाऱ्या, जठराग्नि सक्षम करणाऱ्या, रस-रक्त धातुचे पचन करणाऱ्या, ज्वरनाशक तसेच श्रमपरिहारक व फलोत्तमा आहेत. त्यामुळे कोणत्याही ज्वरात असे काळ्या मनुकांचे सूप उपयुक्त होते इतकेच नाही तर ज्वरामध्ये मलावरोध हे लक्षण असेल तर अशा अवस्थेत तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने काळ्या मनुकांच्या सुपाबरोबर "आरोग्यवर्धिनी" प्राशन करण्यास द्यावी.

ज्वर असताना तोंडाला कडवटपणा येतो, रुची नसते अशा अवस्थेत काळ्या मनुका चघळून चघळून सेवन

केल्याने उपशय येतो कारण ही दोन्ही द्रव्ये वात व पित्त दोषाचे शमन करून रुची उत्पन्न करणारी व तोंडाचा कडवटपणा नाहीसा करणारी आहेत.

तसेच या अवस्थेत डाळिंबाचे दाणे चघळण्यास द्यावे कारण डाळिंबाचा रस आंबट, गोड, स्निग्ध असल्यामुळे मुखातील कफ-पित्त दोषाचे पचन होऊन रुची उत्पन्न होते व डाळिंब हे जठराग्नि सक्षम करणारे, त्रिदोषघ्न, रुची उत्पन्न करणारे, तृप्ती निर्माण करणारे, तहानेचे शमन करणारे व ज्वरघ्न आहे.

भूक लागली असता प्रथम 'भाताच्या लाह्यांची - पेज' पहिले दोन दिवस सेवन करण्यास द्यावी. कारण भाताच्या लाह्या ह्या रसधातुपोषक व ज्वरहारक आहेत. व तदनंतर आंबेमोहोर तांदूळ भाजून त्याची भाताची पेज व मुगाचे कढण चिमूटभर हळद + हिंग + सुंठ + सैंधव घालून प्राशन करण्यास द्यावे व तदनंतर हळूहळू क्रमाने मऊ भात, मुगाचे वरण, भाज्यांचे सूप, खरपूस भाजलेला फुलका अशा घन आहारावर यावे.

भाताची पेज ही पचावयास हलकी, वात-मल-मूत्र यांचे अनुलोमन करणारी, भूक वाढविणारी, रुची उत्पन्न करणारी, रस धातुचे पोषण करणारी, तहानेचे शमन करणारी, थकवा घालवणारी व मनाची तृप्ती करणारी आहे. या अवस्थेत अशा प्रकारचा द्रव आहारच 'संयुक्तिक ठरतो.' दुधी भोपळा + पडवळ + गाजर + बीट + खजूर यांचे सूप किंवा मुगाच्या डाळीचे कढण प्राशन करण्यास द्यावे. या सुपामुळे व कढणामुळे ज्वराची तीव्रता कमी होऊन बलाचे रक्षण होते.

अशा योजनेसोबतच पुढील औषधीयोजना तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने 'सुस्थापित' करावी.

ज्वर असताना तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने इंद्रजव + नागरमोथा + अनंतमूळ + कडू पडवळ ही द्रव्ये समप्रमाणात घेऊन याचा काढा तीन-तीन तासांनी दिवसातून तीन वेळा प्राशन करण्यास द्यावा. कारण इंद्रजव हे कडू असल्यामुळे रसगत पित्ताचे पाचन व अनुलोमन करते व ज्वर कमी करते ज्वरात द्रव मलप्रवृत्ती होत असेल अशा अवस्थेत इंद्रजव हे जठराग्नि सक्षम करणारे व ग्राही



असल्यामुळे उपयुक्त होते. (द्रवमलप्रवृत्ती बांधून करणारे) नागरमोथा हे द्रव्य तिक्त, कटू, कषाय रसात्मक कटुपाकी व शीतवीर्य द्रव्य असल्यामुळे रक्तधातुचे प्रसादन करते व रक्तगत पित्ताचे शमन करून ज्वर कमी करते. 'नागरमोथा' हे द्रव्य 'ज्वरघ्न' म्हणूनही अभिजात वैद्यवर्गात ओळखले जाते.

अनंतमूळ हे द्रव्य मूत्राल द्रव्य असून पित्तज्वरनाशक आहे.

ज्वर असताना जेव्हा दाह हे लक्षण निर्माण झालेले असेल अशा अवस्थेत रक्तगत पित्ताची तीक्ष्णता कमी करून अनंतमूळ दाहशमन हे कार्य करते व गुण येतो.

काही वेळा ज्वर असताना जेव्हा तहान लागणे, पोटात आग होणे, शौचाला व लघवीला वारंवार जावे लागणे व विशेषतः जेव्हा हातपाय स्थिर न रहाता त्यांची अधिक हालचाल होत राहते अशा अवस्थेत नागरमोथा + अनंतमूळ + कडूनिंब + त्रिफळा + कडू पडवळ या द्रव्यांचे चूर्ण समप्रमाणात घेऊन काळ्या मनुकांच्या चटणीबरोबर तीन-तीन तासाने ग्रहण करण्यास दिले असता गुण येतो.

ज्वर असताना जर पिढ्या दुखणे हे लक्षण प्रबळ असेल तर काळ्या मनुका + त्रिफळा चूर्ण + जर्दाळू एकत्र वाटून असे मिश्रण तीन-तीन तासांनी ग्रहण करण्यास दिले असता गुण येतो.

अष्टांगहृदयामध्ये ज्वरचिकित्सेत जे 'ज्वरपंचकषाय' सांगितले आहेत त्या 'ज्वरपंचकषायाची' तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने योजना करावी कारण ही सर्व द्रव्ये कडू रसाची, धातुगत दोषांचे पाचन करणारी व धात्वर्णीचे दीपन करण्यास समर्थ अशी आहेत त्यामुळे गुण येतो.

तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने ज्वरपंचकषाय काढे, आरोग्यवर्धिनी, सुदर्शन चूर्ण, सुदर्शन टिकडी, त्रिभुवकीर्ती, लघुमालिनी वसंत इ. औषधेही अवस्थानुरूप योग्य अनुपानाबरोबर उपयोगात आणली जातात.

ज्वरोष्मा अधिक असेल तेव्हा लघुमालिनी वसंत ४ गुंजा + गुळवेल सत्त्व १ मासा + प्रवाळ भस्म १ मासा + सितोपलादी चूर्ण पाव चमचा असे मिश्रण चांगले खलून

तीन-तीन तासांनी दाडिमावलेह या अनुपानातून चाटवले असता गुण येतो. या औषधीयोगामुळे ज्वरोष्मा कमी होतो, दाहाचे शमन होते व पित्तदोषही प्रशमन पावतो.

शत्रू

- ज्वर असताना तेलाने सर्वांगाला अभ्यंग करणे
- व्यायाम करणे
- मल-मूत्राचे वेग आले असता त्यांचे धारण करणे
- फेरफटका मारणे

इत्यादी गोष्टी पूर्णपणे टाळाव्यात.

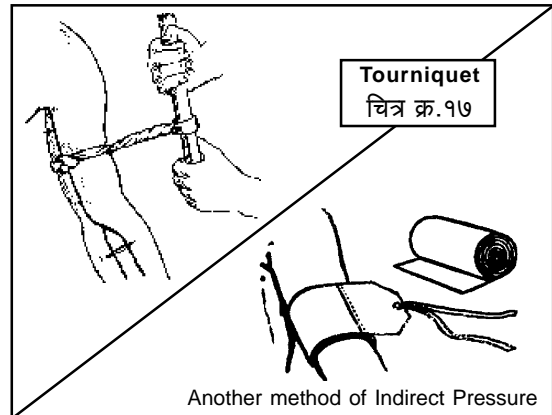
तसेच गार पाणी, थंड पेये, आईस्क्रीम, दही, ताक, मोसंबी, संत्रे, केळे, शिकरण, दूधयुक्त फ्रूटसॅलड, फ्रूट मिल्कशेक, दूध + भात + मीठ असा आरोग्यप्रतिकूल विरुद्ध आहार सेवन करू नये.

मित्र

लघु अन्न विशेषत्वाने काळ्या मनुकांचे सूप, मुगाचे वरण, भाज्यांचे सूप, भाताच्या लाह्यांची पेज, भाताची पेज, तूप + मीठ + भात, मऊ भात, वरण + भात, खरपूस भाजलेले फुलके, जोंधळ्याची भाकरी, तांदुळाच्या पीठाचे घावन इत्यादी पदार्थ सेवन करावे.

वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन

फ्लॅट क्र. १०१/१०२, पहिला मजला,
नीलकंठ अपार्टमेंट, पंडित गुणीदास मार्ग,
लेडी जमशेटजी रोड, माटुंगा (पश्चिम),
मुंबई - ४०००१६
दूरध्वनी क्र. २४४६८१७५, २४४५३९०८





With Best Compliments from

KineDEX
Health Care Pvt. Ltd.

Mahaavir icon, B wing, Off No. 406,
Plot No. 89/90, Sector - 15,
C.B.D. Belapur, Navi Mumbai - 400 614.
Tel. : 022 - 61720000, 32095797
Email : admin@kinedexhealth.com
Visit us at : www.kinedexcare.com

: Makers Of :

CO-ROSIFLEX

ROSIFLEX

New European way to improve joint flexibility

To know more visit us at : www.rosiflex.com/co-rosiflex





घरगुती उपचार - प्रतिश्याय

वैद्य डॉ. सुभाष वडोदकर

एम. डी., पी.एच. डी. (आयुर्वेद)

सर्दी, ज्याला आयुर्वेदात 'प्रतिश्याय' असे म्हणतात, हा आजच्या जीवनशैलीतील एक सामान्य परंतु तेवढाच गंभीर स्वरूप धारण करत असलेला आजार म्हणून ओळखला जाऊ लागला आहे. ज्या काळी सर्दी म्हणजे मामुली आजार समजून एक प्रकारे दुर्लक्षिला जायचा तो काळ आता इतिहासजमा झाला आहे.

सर्दी हा आधुनिक वैद्यकशास्त्रानुसार एक विषाणुजन्य आजार आहे. यालाच 'फ्ल्यू, कॉमन कोल्ड' असे सुद्धा म्हणतात. आजच्या गतीमान युगात सर्दी - फ्ल्यू सारखे संसर्गजन्य आजार पसरायला अजिबात वेळ लागत नाही. आरोग्यदायी जीवनशैलीचा अभाव, वाढलेली लोकसंख्या, गतीमान दळणवळणाची साधने इ. कारणांनी जगातील एका कोपऱ्यातील आजार दुसऱ्या कोपऱ्यात पोचायला काहीच वेळ लागत नाही.

आज ग्लोबल वार्मिंगमुळे संपूर्ण पृथ्वी जणू एक 'इन्क्युबेटर' म्हणून काम करित आहे. विविध प्रकारचे जिवानू, विषाणू, कवकाणू, सूक्ष्मजीव यांची संख्या व आधुनिक औषधांना दाद न देणाऱ्या वेगवेगळ्या प्रजातींची संख्या प्रचंड प्रमाणात वाढत आहे. रोज नवनवीन जंतुंचा शोध लागत आहे. वेगवेगळ्या लसींचा सुद्धा हवा तसा उपयोग होईनासा झाला आहे. एकेकाळी देवीच्या रोगाने कहर केला होता. आता सार्स, ईबोला, बर्ड फ्ल्यू, स्वाईन फ्ल्यू, चिकन गुनिया, डेंग्यु, मलेरिया, एचआयव्ही, आदी अनेक विषाणू-जन्य आजारांनी आपल्यासमोर मोठे आव्हानच उभे केलेले आहे. आपण सूक्ष्मजंतूंनी व्याप्त अशा सागरातच वास्तव्य करित आहोत असे म्हटल्यास अतिशयोक्ति होणार नाही.

सर्दी, पडसे, फ्ल्यू म्हणायला साधे आजार समजले जातात परंतु यातही वर सांगितल्याप्रमाणे अनेक प्रकार असू शकतात. अर्थात ते साथीच्या संदर्भानुसार जाणावे लागतात. अनेक वेगवेगळ्या आजारात सर्दीसारखी

लक्षणे असू शकतात. आजार कोणताही असला तरी मूळ मुद्दा आहे तो आपल्या प्रतिकारशक्तीचा. आजची गतीमान, बदलती, चुकीची, निसर्गाविरुद्ध जाणारी जीवनशैली, आहार - विहाराच्या चुकीच्या पद्धती, व्यसनाधीनता, निसर्ग नियमांचे - दिनचर्या, ऋतुचर्या पालन न करणे, मलमूत्रादी अधारणीय वेगांचे धारण करणे व कामक्रोधादी धारणीय वेगांचे धारण न करणे आदी कारणांमुळे आपण आपल्या प्रतिकारशक्तीला जलदगतीने नष्ट करित आहोत.

आयुर्वेदात स्पष्ट शब्दात म्हटले आहे की.....

**“अस्तु दोषं शतंकुध्वं अस्तु व्याधि शतानिच
कायाग्निरेव बलवान रक्षन् रक्षति जीवितम्”**

म्हणजेच तुमच्या शरीरात व्याधिउत्पादक दोष कितीही वाढलेले असोत, व्याधि कितीही आक्रमण करण्याच्या तयारीत असोत, जोपर्यंत तुमचा कायाग्नि म्हणजेच प्रतिकारशक्ति शाबूत आहे तोपर्यंत या गोष्टी तुम्हाला त्रास देऊ शकणार नाहीत, तुमच्या जीविताचे रक्षणच होईल. एड्सच्या बाबतीत जोपर्यंत प्रतिकारशक्ति चांगली असते तोपर्यंत आजार वाढत नाही. जेव्हा ही कमी होऊ लागते तेव्हा आजार बळाऊ लागतो. हाच सिद्धांत इतर आजारांच्या बाबतीतही लागू होतो. शेवटी आपली प्रतिकारशक्ति चांगली असणे हेच अंतिम सत्य आहे. काही वर्षांपूर्वी आलेल्या स्वाईन फ्ल्यूच्या साथीच्या दरम्यान या आजारापासून बचाव होण्यासाठी तसेच आपली प्रतिकारशक्ति उत्तम राखण्यासाठी आयुर्वेदीय उपचारांना उत्तम प्रतिसाद मिळाला होता. सर्दी किंवा प्रतिश्याय या सामान्य आजाराला तोंड देण्यासाठी, त्याचा प्रतिकार करण्यासाठी कोणते घरगुती उपचार करता येतात हे आपण आता बघू.



आरोग्याविषयी पाळावयाचे काही नियम व घरगुती उपचार

आयुर्वेदात सांगितल्याप्रमाणे दिनचर्या व ऋतुचर्याचे जमेल तेवढे पालन करावे. बदलत्या ऋतुसंधिकाळात आपली प्रतिकारशक्ति दुर्बल झालेली असते. परंतु या काळात आजार निर्माण करणाऱ्या जंतुंची संख्या व शक्ति प्रचंड वाढलेली असते. उन्हाळा संपून पावसाळा लागतो तेव्हा तसेच हिवाळा संपून उन्हाळा लागतो त्यावेळी अशी विषाणुजन्य आजारांची संख्या प्रचंडगतीने वाढत असते. यात सर्दी-पडसे, खोकला, वेगवेगळे फ्ल्यू, गोवर कांजण्या व अनेक प्रकारचे आजार निर्माण होतात व असलेले बळावतात.

रात्री जागरण तसेच सकाळी उशीरा उठणे टाळावे. आपल्याला सहन होत नाहीत अशा गोष्टी टाळाव्यात. सतत एसीत राहणे, सतत उन्हात फिरणे, पावसात भिजणे, खूप थंडीत बाहेर फिरणे, धूळ, धूर यांच्या संपर्कात वारंवार येणे, वेळेवर जेवण न करणे, वारंवार तेलकट, तळलेले पदार्थ खाणे, सातत्याने शीतपेये पिणे, दही, केळे, सीताफळ, वनस्पती तूप, आंबवलेले पदार्थ, बेकरीचे पदार्थ इ. वारंवार खाण्यात येणे आदी कारणांमुळे सर्दी होण्याची व घसा खराब होण्याची शक्यता जास्त असते. तसेच ज्यांना आधीपासूनच सर्दीचा त्रास आहे अशांचा त्रास या गोष्टींमुळे वाढतो. तेव्हा या सर्व गोष्टी टाळलेल्या बऱ्या. मौखिक आरोग्याची योग्य काळजी घेणे अत्यंत गरजेचे असते अन्यथा घसा खराब होऊन सर्दी, खोकला होण्याची संभावना वाढते.

जी लहान मुले घाईमुळे तोंड नीट धूत नाहीत अशांना हा त्रास लगेचच होण्याची शक्यता असते. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ज्यांना सर्दी झालेली आहे अशा मोठ्यांनी लहान मुलांचा संपर्क शक्यतो टाळावा. त्यांचे पापे घेणे टाळावे. नाकाला रूमाल किंवा मास्क बांधावा. सर्दी झाली असल्यास सार्वजनिक ठिकाणी शिंकताना, खोकताना तोंडावर, नाकावर रूमाल धरावा व इतरांनाही तसे करण्यासाठी आग्रह करावा. ज्यांना धूम्रपानाची सवय असते अशांच्या बाबतीतही सर्दी खोकला वारंवार होण्याचे प्रमाण जास्त असते.

घरगुती उपचार

सर्दीसाठी आयुर्वेदात सांगितलेले उपाय हे अनेक प्रकारच्या फ्ल्यूंना सुद्धा उत्तर प्रकारे दूर ठेऊ शकतात यात मुळीच संशय नाही. असे अनेक घरगुती उपाय आपण करू शकतो जेणेकरून आपण सर्दी-फ्ल्यू यांचा उत्तमरीत्या मुकाबला करू शकतो. आजीबाईचा बटवा ही संकल्पना आम्हा भारतीयांसाठी फार महत्त्वाची आहे.

आपण बहुतेकांच्या घरात तुळशीचे झाड असतेच. तुळस ही केवळ धार्मिकदृष्ट्या महत्त्वाची नसून ती एक उत्कृष्ट औषधी वनस्पती आहे. तुळशीची ४ ते ६ पाने स्वच्छ धुवून खाणे, चहा दूध यात टाकून उकळून किंवा काढा करून घेतल्यास चांगला फायदा होतो.

तुळशीच्या पानांचा रस १ चमचा + आल्याचा रस १/२ चमचा + १ चमचा मध एकत्र करून दिवसातून ३ वेळा चाटण घेतल्यास सर्दी तापाला चांगला फायदा होतो. तुळशीची ५-६ पाने + आल्याचा छोटा तुकडा बारीक करून किंवा १/२ चमचा सुंठ + ३-४ काळी मिरी + २ लेंडी पिंपळी + १/२ चमचा हळद पावडर यांचा २ कप पाण्यात काढा करून १/२ कप राहिल्यावर गाळून त्यात १ छोटा चमचा मध घालून तीनवेळा प्यायल्यास सर्दी खोकला व तदनुषंगिक तापाला चांगला फायदा होतो.

सुंठ, वेखंड व हळकुंड उगाळून प्रत्येकाचे १-१ चमचा गंध एकत्र करून घ्यावे. यात किंचित पाणी घालून गरम करून त्याचा कपाळाला, छातीला, नाकाच्या आजूबाजूला लेप दिल्यास, तसेच हेच गंध १/२ चमचा एकत्र करून त्यात १ चमचा मध घालून याचे चाटण दिवसातून ३ वेळा दिल्यास अनेक प्रकारच्या सर्दी, पडसे, खोकल्याला चांगला फायदा होतो. यातच किंचित अस्मानतारा व कापूर टाकून लेप दिल्यास सर्दीमुळे होणारी डोकेदुखी लगेचच कमी होते. चोंदलेले नाक मोकळे होते.

सुंठ, वेखंड व हळकुंड यांची बारीक पावडर विस्तवावर टाकून त्याची धुरी घेतल्यास सर्दीचा त्रास कमी होण्यास बराच फायदा होतो.

लवंग, दालचिनी, अस्मानतारा, जेष्ठमध यांची

(पान ५६ वर पहा)



घरगुती उपचार - श्वास

वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन
आयुर्वेदाचार्य

श्वास अर्थात दमा-व्याधी समाजामध्ये सामान्यपणे आढळणारा आहे. दमा व खोकल्याने हैराण झालेले रुग्ण आजकाल मोठ्या संख्येने असतात वास्तविक कोणताही व्याधी हा त्रासदायकच असतो. परंतु श्वास लागल्याने रुग्ण इतका हैराण झालेला असतो की तो धड खाऊ शकत नाही की बसू शकत नाही. इतकेच नाही तर झोपूही शकत नाही. श्वास व्याधीत जीवनधारक 'श्वसन-प्रक्रिया' अत्यंत कष्टदायी बनते. वास्तविक श्वास प्राकृत अवस्थेत जीवनदायी श्वसनप्रक्रिया निसर्गसुलभ सहज व शक्तिदायी असते.

श्वास हा व्याधी कफाने -प्राणवह-स्रोतसे अवरोधीत (बंद) झाल्याने प्रकुपित झालेल्या प्राण वायुपासून उत्पन्न झालेला असतो म्हणजेच श्वास हा "कफवातात्मक" व्याधी आहे.

श्वसन मार्गात कफसंचय निर्माण झाल्याने श्वसनाचा मार्ग अवरुद्ध होतो व प्राणवायू नीट घेता येत नसल्यामुळे श्वासोच्छ्वास करण्यास अडथळा येतो.

श्वास व्याधीमध्ये 'श्वास-धारण-उच्छ्वास-शक्तिदायी आवर्तनांमध्ये संतोष निर्मिती होत नाही उलट धाप प्रवृत्तीमुळे रुग्ण अस्वस्थ होतो.'

वातज श्वासामध्ये तर डोके व मान जखडली जाते. छाती व बरगड्यांमध्ये वेदना निर्माण होतात.

काहीवेळा छातीमध्ये कफ इतका चिकटलेला असतो की खोकून खोकून रुग्ण बेजार होतो व कफही सुटत नाही. व बऱ्याच वेळा खोकल्याबरोबर जर थोडा कफ पडला तर थोड्या वेळाकरीता बरे वाटते. परंतु परत खोकला येतो, दम लागतो व बेचैनी वाढते.

श्वास व्याधीची प्राथमिक चिकित्सा

श्वास व्याधीचा 'आत्मदोष' हा प्राण वायु आहे व 'कारण-दोष' हा दुष्ट अवलंबक-कफ आहे. म्हणून चिकित्सा करताना प्राणवायुची गती रुद्ध करणाऱ्या कफ

दोषाचे पचन करणे व दुष्ट प्राण वायुचे शमन करणे ही प्राथमिक महत्त्वाची चिकित्सा आहे.

श्वास वेगाची तीव्रता कमी करण्यासाठी किंवा श्वासाच्या (दमाच्या) लागोपाठच्या दोन ॲटॅक्समधील कालावधी विस्तारीत करण्यासाठी पुढील चिकित्सा उपक्रम उपयुक्त होतो. अशा अवस्थेत स्निग्ध द्रव्यांनी प्रथम 'स्वेदन' करणे हे अत्यावश्यक असते.

अशा रुग्णाचा श्वास प्रक्रियेचा वेग अती असताना प्रथम रेशमी वस्त्राने संपूर्ण पाठ, मान, गळा व हृदयाच्या उजव्या बाजूला पाच-पाच वेळा खालून वरच्या दिशेने हळूवार घर्षण करून तिळाच्या तेलामध्ये चिमूटभर मीठ घालून (सैंधव) व ते तेल किंचित कोमट करून वरील स्थानांना लेपन करावे व नंतर एक कप दुधात जास्तीत जास्त प्रमाणयुक्त साखर एकरूप करून अशा कोमट दुधामध्ये स्वच्छ कपडा बुडवून वर उल्लेखित विशिष्ट देहस्थानांना शेक द्यावा शेकताना मात्र छातीच्या 'डाव्या-स्तनाजवळच्या हृदयावरील' भागाला शेक देऊ नये.

अशा अभ्यंग व स्निग्ध स्वेदनाने त्या स्थानातील स्रोतरोध दूर होऊन प्राणवायुचे अनुलोमन होऊ लागते व त्वरित श्वासाचा वेग सामान्य पातळीवर येऊ लागतो. म्हणजेच श्वास वेगाचा अतिप्रभाव असताना अशा आणिबाणी - परिस्थितीत तातडीची उपाययोजना म्हणून अशा तऱ्हेने स्निग्ध स्वेदन करणे हे अत्यंत उपयोगी असते.

इतकेच नव्हे तर जेव्हा श्वास प्रक्रिया 'विनाव्यत्यय' चालू असते. तेंव्हासुद्धा पुढे श्वास व्याधी असणाऱ्या रुग्णास काही दिवस अपुनर्भवासाठी असा 'दुग्धशर्करायुक्त स्निग्ध स्वेद' करावयास सांगावे. अशा स्निग्ध स्वेदनामुळे 'श्वसनप्रक्रिया' प्राकृत होते व दम्याचा त्रास कालानुक्रमे कमी-कमी होतो. या चिकित्सेचा मला वैद्यकीय व्यवसायामध्ये अनेक रुग्णांमध्ये गुण आढळून



आलेला आहे. जो श्वास-व्याधी रुग्ण अस्वेद्य (स्वेदनाला अयोग्य) आहे अशा रुग्णांनासुद्धा तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने स्निग्ध-स्वेदन करणे योग्य ठरते.

श्वास-व्याधी हा आमाशय समुद्भव असल्यामुळे अवस्थानुरूप तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने 'वमन' हा शोधन उपक्रम करवून घ्यावा. म्हणजे वारंवार दम्याचा 'आवेग' येण्याची प्रवृत्ती कालानुक्रमे कमी होते.

श्वास-व्याधीमध्ये श्वासाचा तीव्र वेग असताना जर अर्धा चमचा बडीशेप + पाव चमचा ओवा + एक लवंग + एक वेलची भाजून त्यामध्ये एक खडीसाखरेचा खडा किंवा पाव चमचा ज्येष्ठमध चूर्ण घालून अर्धवट कुटून असे मिश्रण अर्ध्या अर्ध्या तासाने चघळून सेवन केले असता वातदोषाचे शमन होऊन, कफदोषाचे पचन होऊन, दम्याचा आवेग कमी होण्यास मदत होते.

श्वास -व्याधीच्या प्रथम अवस्थेत कफ लवकर सुटत नाही परंतु छातीत चिकटलेला असतो अशा वेळी कफ द्रव होऊन बाहेर उत्सर्जित होण्यासाठी पाव चमचा कोमट साजूक तुपामध्ये टंकण लाही + सितोपलादी चूर्ण+ ज्येष्ठमध चूर्ण एकत्र मिश्र करून असे चाटण गरजेनुसार अधिकाधिक वेळात चाटण्यास द्यावे. परिणामी कफ दोष पातळ होऊन नैसर्गिकरित्या बाहेर उत्सर्जित होऊ लागतो.

श्वास-व्याधीमध्ये रूग्णाला जेव्हा मलावरोध हे लक्षण आधिक्याने असते तेव्हा कोरफडीचा गर पाव चमचा + एक अष्टमांश चमचा त्रिफळा चूर्ण + ज्येष्ठमध चूर्ण + चार थेंब पातळ केलेल्या साजूक तुपात मिश्र करून दोन्ही भोजनापूर्वी चाटण्यास देऊन त्यावर आठ काळ्या मनुकांचे सूप कोमट करून प्राशन करण्यास द्यावे.

श्वास-व्याधीमध्ये 'श्वास-वेगाबरोबर' सतत खोकला येत असेल तर सितोपलादी चूर्ण पाव चमचा + दाडिमावलेह पाव चमचा + चिमूटभर हळद + चार थेंब आल्याचा रस + चार थेंब तुळशीचा रस एकत्र मिश्र करून थोड्या थोड्या वेळाने हे मिश्रण चाटण्यास द्यावे

कफ जर जास्तच उत्सर्जित होत असेल किंवा पडत असेल तर अश्वगंधा मषी + दाडिमावलेह + मध + आल्याच्या रसातून सकाळी न्याहारीनंतर दुपारच्या

भोजनानंतर व रात्रीच्या भोजनानंतर तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने थोड्या थोड्या वेळाने चाटण्यास द्यावी.

श्वास ह्या व्याधीत सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ही औषधी द्रव्ये थोड्या थोड्या वेळाने सारखी चाटण्यास द्यावी, कारण या व्याधीमध्ये प्राणवायुचा प्रकोप झालेला असतो व या प्राणवायुच्या शमनासाठी ही औषधीद्रव्ये अन्ननलिकेत राहणे आवश्यक असते. व त्या स्थानी काही काळ राहून या औषधी द्रव्यांचे पचन व शोषण होते व हे पचन व आमाशयातून पचन होऊन जाणाऱ्या घटकांपेक्षा अधिक श्रेष्ठ दर्जाचे असते. त्यामुळे त्वरित गुण येतो व जेव्हा प्राणवायुचा प्रकोप असेल अशा अवस्थेत अवलेह देणेच उपयुक्त ठरते असा चिकित्सा करताना अनुभव येतो. कारण अवलेह अन्ननलिकेमध्ये चिकटून राहिल्यामुळे त्या द्रव्याचे पचन त्या स्थानी होते व हळूहळू या औषधांचे कार्य होण्याला अवधीही मिळतो.

श्वास - व्याधीमध्ये कोणत्याही औषधांचे ग्रहण केल्यानंतर कमीतकमी अर्धातास तरी जलप्राशन करू नये. कारण ही सर्व द्रव्ये, औषधे व अनुपाने कफदोषाचे पचन करणारी, जठराग्नि प्रदीप्त करणारी, वातदोषाचे शमन करणारी व कफधातु निर्माण करणारी आहेत. म्हणून ती द्रव्ये त्या स्थानी उपलब्ध असणे आवश्यक असते. तसेच श्वासव्याधीमध्ये व खोकला असताना कफदोष निर्माण होतो. त्यामुळे घशाची प्रतिकारशक्ती कमी झालेली असते. त्यामुळे त्या ठिकाणी त्या अवयवाची प्रतिकारशक्ती वाढवण्याच्या दृष्टीने पोषण होणे आवश्यक असते. त्यामुळे त्याठिकाणी अन्नाच्या अंशाची सक्रीय उपस्थिती असणे आवश्यक असते. परंतु भोजनानंतर पाणी प्राशन केले तर आहारातील जो स्नेह घसा व अन्ननलिका यांना लपेटलेला असतो तो धुतला जातो व अन्नाच्या अंशाने होणारे पोषण होत नाही व त्या अवयवाची प्रतिकारशक्ती वाढत नाही व दोष निर्माण होतात म्हणून सर्दी, खोकला, दमा असलेल्यांनी भोजनानंतर लगेच जल प्राशन करणे टाळावे. कमीतकमी अर्ध्या तासाने जल प्राशन केले तर चालू शकते. तसेच अशा रुग्णांनी शेवटचा दही + भात किंवा ताक + भात किंवा नुसते ताक तर मुळीच ग्रहण करू नये. कारण दही व ताक हे कफदोषाचे व घशाचे



शत्रू आहेत. चिकित्सा करताना असा अनुभव येतो की सर्दी, खोकला व दमा असलेल्या अनेक रुग्णांमध्ये भोजनानंतर जल किंवा कारणीभूत दही किंवा ताक प्राशन करणे ही कारणेच कारणीभूत झालेली आढळतात.

रसायन चिकित्सा -

पावसाळ्यामध्ये व विशेषतः थंडीमध्ये ज्या रुग्णांना श्वास व्याधीचा त्रास होतो किंवा अनुवंशिकतेमुळे ज्या रुग्णांना श्वास हा व्याधी उत्पन्न झालेला असतो. अशा रुग्णांनी तज्ज्ञ वैद्यांच्या मार्गदर्शनाखाली वर्धमान पिंपळीचा प्रयोग करावा.

पिंपळी ही रसायनविधीवाचून दिली तर ती दोषांचा संचय करते. पिंपळी गुरू, प्रक्लेदी असल्यामुळे कफदोषाचा उत्त्व्लेश करते. उष्ण असल्यामुळे पित्तदोष वाढवते परंतु वातदोषाचे शमन करत नाही कारण तिचे औष्णत्व व स्निग्धत्व वातदोषाचे प्रशमन करेल इतक्या दर्जाचे इतके बलवान नसते. म्हणून पिंपळी सेवन करायची असेल तर ती दुधाबरोबर क्रमाक्रमाने वर्धमान पद्धतीनेच तज्ज्ञ वैद्यांच्या मार्गदर्शनाखाली दिली पाहिजे.

पिंपळी ही शरीराशी सात्म्य होण्याच्या दृष्टीने दुधाबरोबर देण्यामागे हा हेतू आहे की, 'दूध' हे द्रव्य निर्मल, सारवान आहे. म्हणून अशा द्रव्याने स्निग्ध केलेली पिंपळी रसधातु सारवान निर्माण करते कारण दूध हे रसधातु सारवान करणारे व रसायन द्रव्यामध्ये श्रेष्ठ द्रव्य आहे. व श्वास व्याधीमध्ये अवलंबक कफ हा विकृत झालेला असतो. तो धातु स्वरूपात निर्माण होण्याच्या दृष्टीने रसायन पद्धतीने सिद्ध केलेले पिंपळीचे दूध उपयुक्त होते. अर्थात पिंपळी शरीरामध्ये दीर्घकाळपर्यंत तिची पथ्ये पाळल्यावाचून दिली तर ती दोषोत्पादक होते. म्हणून ती रसायन विधीवाचून देऊ नये. व पिंपळीसिद्ध दूध देताना आहारात तिखट, खारट, आंबट, तळकट असे पदार्थ वर्ज्य करणे हितकारक असते. अशा अवस्थेत तांदूळ भाजून केलेला भात + दूध किंवा तूप + भात किंवा कणिक भाजून केलेली पोळी + दूध किंवा दूध, पडवळ, परवल इ. भाज्या किंवा त्यांचे सूप विशेषत्वाने ग्रहण करावे.

ज्या रुग्णांना धूळ, धूर, फुलांचा गंध, विविध

अत्तरे यांच्या अॅलर्जीमुळे श्वास व्याधी उद्भवतो अशा अवस्थेत अशा रुग्णांनी तज्ज्ञ वैद्यांच्या मार्गदर्शनाखाली नस्य, तदनंतर वर सांगितलेला मुखवास वारंवार सेवन करणे व थंडी व पावसाळ्यामध्ये वर्धमान पिंपळीचा उपयोग करणे आवश्यक असते.

कफ जास्त असून जर जळजळ होत नसेल तर कुळथाचे कढण विशेषत्वाने प्राशन करावे. कारण कढण हे जठराग्नि प्रदीप्त करणारे व कफदोष कमी करून कफ धातु निर्माण करणारे आहे.

अशा कढणांमध्ये किंवा भाजी, आमटीमध्ये हिंग, बिडलोण, सुंठ, पिंपळी, ओवा, वेलदोडा, तुळस इ. द्रव्यांचा विशेषत्वाने उपयोग करावा. ही सर्व द्रव्ये कफदोषाचे पचन करून, वात दोषाचे शमन करून श्वास व्याधीहर आहेत.

शक्यतोवर अशा रुग्णांनी संध्याकाळाचे भोजन लवकरच ग्रहण करावे (सातच्या दरम्यान)

जव भाजून जवाची भाकरी, जोंधळ्याचे पीठ भाजून जोंधळ्याची भाकरी, कणिक भाजून खरपूस भाजलेला फुलका व भात सेवन करावयाचा असेल तर तांदूळ भाजून भात असा भर्जित आहारच विशेषत्वाने सेवन करावा.

अशा श्वास व्याधीच्या रुग्णांनी प्राणायाम, दीर्घ श्वसन, योगासने, चालण्याचा व्यायाम, सर्वांग घर्षण यांचा विशेषत्वाने उपयोग करावा.

मित्र

- तांदूळ भाजून भात
- कणिक भाजून खरपूस भाजलेली पोळी, जवाची भाकरी
- कुळथाचे कढण
- जवाचे कढण
- भाज्यांमध्ये पडवळ, दुधी, परवल, शेवगा
- काळ्या मनुकांचे सूप
- गरम पाणी - सुंठ सिद्ध जल
- पुदिना + कोथिंबीर + आलं + लसूण + ओली हळद + चिमुटभर ओवा व मीठ अशी केलेली चटणी
- तुळशीची पाने



शत्रू

- दही
- केळं, सीताफळ, चिकू
- लोणचे, टोमॅटो सॉस, केचअप, चिंच, लिंबू सरबत, आंबवलेले पदार्थ, तळलेले पदार्थ - फरसाण इत्यादि
- वातदोष प्रकोपक चणा, वाटाणा, छोला, कुरमुरा, मका इ.
- थंड पाणी व शीतपेये
- रात्रीचे वारंवार जागरण
- दुपारी भोजनानंतरची लगेचची झोप

सारांश :

अशाप्रकारे ज्वर तसेच श्वास-व्याधी अवस्थेत व्याधीच्या प्राथमिक चिन्हांपासून वर उल्लेखित "लेख संप्रदाय" आधारित अगदि प्राथमिक लक्षणांच्या सुरुवातीपासून व्याधीच्या प्रत्येक टप्प्याला तज्ज्ञ वैद्यांच्या

सहाय्याने सुयोग्य पावले उचलली तर मुळात अशा व्याधींचा प्रादुर्भाव होणे टाळता येणे शक्य होते. तथापि काही 'अनाकलनीय' कारणांमुळे व्याधी प्रादुर्भाव झाल्यास त्याला अटकाव करणे शक्य होते. तसेच काहीवेळा व्याधिने उग्ररूप धारण केले तरीसुद्धा न डगमगता व्याधींबरोबर सफल सामना करता येतो व अशाप्रकारे सदैव जागरूक व दक्ष राहिल्यामुळे 'आरोग्य - स्वास्थ्यरक्षणाचे' कार्य सहज साध्य करता येते. ह्या गोष्टीची प्रत्येक वाचकाने मनाशी खूण गाठ बांधली पाहिजे !!!

वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन

फ्लॅट क्र. १०१/१०२, पहिला मजला,
नीलकंठ अपार्टमेंट, पंडित गुणीदास मार्ग,
लेडी जमशेटजी रोड, माटुंगा (पश्चिम),
मुंबई - ४०००१६
दूरध्वनी क्र. २४४६८१७५, २४४५३९०८
❖ ❖ ❖

With Best Compliments from



N. S. Kulkarni & Co.
Stockiest & Distributors of
Ayurvedic Medicine



: Authorised Distributors :
Shri Ram Aushadhi Bhandar
Ganga Pharma, Virar
Manthan Ayurvedic, Panvel



: Contact No. :
9819060044
7588509690

दीपावलीच्या
हार्दिक शुभेच्छा !

**संस्कृति
हर्बल्स**

आयुर्वेद रसशाळा, पुणे यांच्या
सुप्रसिद्ध औषधांचे
अधिकृत वितरक.

- दूरध्वनी : ०२२-२३८५६२१८
- भ्रमणध्वनी : ९३२२६५६१९०



घरगुती उपचार - अम्लपित्त

वैद्य मनोज जगताप

एम. डी. (आयुर्वेद)

अॅसिडिटी हा आजकाल परवलीचा शब्द झाला आहे. सतत धावपळ व चिंतायुक्त वातावरण यामुळे दिवसेंदिवस याचे प्रमाण वाढतच आहे. तिखट पदार्थांचे सेवन, बाहेरचे मसालेदार चमचमीत जेवण, अवेळी जेवण अशा अनेक कारणांनी हा त्रास होतो.

आयुर्वेदात ज्याला अम्लपित्त म्हटले जाते त्या विकारात प्रामुख्याने घशाशी आंबट पाणी येणे. छाती पोटात जळजळ होणे, पोट फुगल्यासारखे वाटणे, डोकेदुखी अशी लक्षणे असतात. प्रत्येक व्यक्तीपरत्वे ही लक्षणे बदलू शकतात. काही जणांना मलप्रवृत्तीचे वेळी दाह होणे, पातळ शौचास होणे, गुदाचे ठिकाणी जळजळ ही लक्षणे आढळतात. हा ही विकार आयुर्वेदातील अम्लपित्त होय.

हा व्याधी प्रामुख्याने जीवनशैलीशी (Life style) संबंधित आहे. त्यामुळे वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार जीवनशैलीत योग्य ते बदल करून आपण या व्याधीवर मात करू शकतो. तरीसुद्धा वेळेवर जेवण करणे, कमी मसालेदार / तिखट जेवण करणे, वेळेवर झोपणे अशा काही गोष्टी हा त्रास कमी करू शकतात.

हा त्रास सुरुवातीला क्वचित किंवा नैमित्तिक असतो. दीर्घकालानंतर सतत होऊ शकतो. यावर घरगुती उपचार केले जातात. आपणही कोणते उपचार करावे व कोणते करू नये हे पाहणार आहोत.

हे करावे - पथ्य

मुगाचा वापर जास्तीतजास्त करावा.

छाती, पोटात जळजळ होत असल्यास धणे पाण्यात भिजवून ते पाणी प्यावे.

पोट फुगणे, गॅसेस वाटत असल्यास गरम पाणी + एक चिमूट सुंठ पावडर घ्यावी.

जेवणापूर्वी आल्याचा तुकडा मीठ लावून खावा.

बऱ्याच वेळा अवेळी भूक लागते. खाल्ले नाही तर जळजळ होते, यावेळी राजगिरा लाडू/काळे खजूर खावे.

पोट साफ नसल्यास काळ्या मनुका रात्रभर भिजवून सकाळी चावून खाव्या.

रात्री दूध + तूप घेतल्यास सकाळी पोट साफ होते. आवळा, आवळा सरबत, मोरावळा हा थंड व जळजळ कमी करतो.

जेवणामध्ये गाईच्या तुपाचा वापर असावा.

ताक (फार आंबट नाही) धणे, कोथिंबीर टाकून घ्यावे. ताकाचे वर्णन 'पृथ्वीवरील अमृत' असे केले आहे. तुरट, कडू व गोड चवीचे पदार्थ पित्ताला कमी करतात.

हे करू नये - अपथ्य

जळजळ असताना थंड दूध/थंड पाणी/ आईस्क्रीम घेणे यामुळे तात्पुरता आराम मिळतो परंतु व्याधी वाढतो.

मासे, लोणचे, दही, काकडी हे पदार्थ पित्त वाढवतात. रात्री उशिराने झोपणे.

तिखट, खारट व आंबट चवीचे पदार्थ, तुरीची डाळ हे पित्त वाढवतात.

पाव / ब्रेड / मैद्याचे पदार्थ मलावरोध निर्माण करतात व पित्त वाढवतात.

पालक/शेवगा/ मेथी ह्या भाज्या जळजळ करतात.

हॉटेल / बाहेरचे पदार्थ / ready to eat पदार्थ हे त्यातील सोडा व Preservatives मुळे पित्तकर होतात. अशा काही सोप्या उपायांचा अवलंब केल्यास निश्चितच अम्लपित्त हा विकार आपण कायमस्वरूपी बरा करू शकतो.

वै. मनोज जगताप

स्वस्थायु आयुर्वेद क्लिनिक

से. ४ खारघर नवी मुंबई

भ्रमणध्वनी : ०९७६९९३२३७०

Vdmanojagtap@gmail.com

❖ ❖ ❖



वाडा तालुक्यातील दादरे परिसरातील आदिवासी पाड्यांमध्ये आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व वनवासी कल्याण आश्रम, ठाणे शाखा यांच्या संयुक्त विद्यमाने डिसेंबर २०१२ पासून दर महिन्याच्या चौथ्या रविवारी, विनामूल्य आरोग्य तपासणी शिबीर सुरु करण्यात आले आहे. या उपक्रमामध्ये ट्रस्टतर्फे डॉ. प्रसन्न केळकर, डॉ. सौ. कल्याणी केळकर, डॉ. नरेंद्र कडे, डॉ. राजेश पोतदार, डॉ. सौ. मीनल बडवे आदी डॉक्टर्स नियमितपणे उपस्थित रुग्णांची तपासणी करून त्यांना मार्गदर्शन करतात, तसेच ट्रस्टतर्फे रुग्णांना

आयुर्वेदीय औषधांचे विनामूल्य वाटप केले जाते. आतापर्यंत दादरे, शेले, आंबेपाडा, चिंचपाडा, हडळपाडा, वडपाडा, ओगदा, आबिटघर आदी गावांमधील सुमारे १६०० रुग्णांनी या शिबिरांचा लाभ घेतला असून त्यापैकी ९० टक्क्यांहून अधिक रुग्णांना त्यांच्या आजारांत ६० टक्क्यांहून अधिक फायदा दिसून आल्याचे आढळले आहे. शस्त्रक्रियेची आवश्यकता असणाऱ्या रुग्णांना ठाणे येथे आणून ठाणे सिव्हील वा महापालिकेच्या छत्रपती शिवाजी रुग्णालयात त्यांच्यावर यशस्वीरित्या शस्त्रक्रिया करण्यात आल्या आहेत.



१. वडपाडा गावात रुग्णांचे केस पेपर बनवताना अमोल मोरे व औषध वाटप करताना नीलेश परब.
२. साठेपाडा गावामध्ये डॉक्टर व कार्यकर्त्यांची टीम.
३. रुग्ण तपासणी करताना वैद्य सौ. मीनल बडवे.
४. दादरे गावातील शिबिरात सहभागी झालेले वैद्य नरेंद्र कडे, वैद्य अरुण अवसरे व वैद्य सौ. कल्याणी केळकर.
५. केस पेपरची नोंद ठेवताना श्रीमति मीना फणसे.





घरगुती उपचार - अतिसार

वैद्य सौ. प्रणिता वडोदकर

एम. डी. (आयुर्वेद)

अतिसार यालाच बोली भाषेत हागवण असेसुद्धा म्हणतात. शौचास पातळ होणे हे या आजाराचे प्रमुख लक्षण आहे. याची कारणे अनेक असतात. परंतु अग्निमांद्र, अपचन, आवश्यकतेपेक्षा अधिक अन्न खाणे, दूषित अन्न व पाणी सेवन करणे, काही औषधांच्या दुष्परिणामस्वरूप तसेच काही आजारांच्या लक्षणांच्या स्वरूपात अतिसार निर्माण होऊ शकतो. या आजारामुळे मृत्यु पावणाऱ्यांची संख्यादेखील फार मोठी आहे.

या आजारात होणारी शौच ही नेहमीपेक्षा पातळ असते. शौचाची संख्या जास्त असते. शौचास प्रभूत दुर्गंधी असते. तसेच शौचाचा रंगदेखील प्राकृत नसतो. शौचास होतांना अनेकदा ती धरवत नाही. अनेकदा पोटात दुखून शौचाचा वेग निर्माण होतो. अनेकदा शौचासोबत रक्तदेखील पडू शकते याला रक्तातिसार असे म्हणतात. काही वेळा पातळ शौचासोबत मळमळ व दुर्गंधित उलट्यादेखील होऊ शकतात.

पावसाळ्याच्या सुरुवातीला गढूळ व दूषित पाण्यामुळे तर उन्हाळ्यात चांगला जलसाठा संपत आल्यामुळे होणाऱ्या दूषित पाणी पुरवठ्यामुळे अतिसाराचा प्रादुर्भाव वाढताना दिसतो. काही वेळा योग्य उपाययोजना त्वरीत न केल्यास फार मोठ्या साथीच्या रूपात ही समस्या गंभीर रूप धारण करू शकते. रुग्णालयात भरती होणाऱ्या लहान मुलांमध्ये अतिसारामुळे दाखल होणाऱ्यांची संख्या फार मोठी आहे. तसेच मृत्यु पावणाऱ्यांमध्येही अतिसारामुळे मरणाऱ्यांची संख्या देखील मोठी आहे. हा एक आरोग्य व्यवस्थेसमोरील गंभीर प्रश्न आहे.

आयुर्वेदाने अतिसाराच्या आम आणि पक्व अशा दोन अवस्था सांगितल्या आहेत. आमावस्था अतिसाराची प्राथमिक अवस्था होय. यात शौचास चिकट, आंबूस वासाची, थोडी पातळ होते. प्रमाण थोडे असते. शौचासोबत

न पचलेले अन्नपदार्थ देखील असू शकतात. या अवस्थेत शरीर त्याला बाधा निर्माण करणाऱ्या विषारी पदार्थांना शरीराच्या बाहेर फेकण्याच्या प्रयत्नात असते. अशा अवस्थेत अनेकदा असे विषारी पदार्थ शरीराबाहेर पडल्यावर आजाराची लक्षणे आपोआप कमी होऊ लागतात. व बऱ्याचदा आजार पूर्णपणे बरा होतो. याला फक्त आपल्या सहकार्याची गरज असते. आयुर्वेदात म्हणूनच सांगितले आहे की “न तु स्तंभनम् दद्यात् पूर्व आमातिसारीणः” म्हणजे अतिसाराच्या या आमावस्थेत एकदम शौचास बंद करणाऱ्या औषधांचा उपयोग (स्तंभन) करू नये. यामुळे शरीरात निर्माण झालेले विष शरीराबाहेर न पडता ते शरीरातच अनेक प्रकारचे आजार किंवा समस्या निर्माण करू शकते. असे असले तरी जर लक्षणे तीव्र स्वरूपात असतील तर स्तंभन देण्याचा निर्णय वैद्य किंवा डॉक्टर घेऊ शकतात.

दुसरी अवस्था पक्वावस्था होय. सुरुवातीची आमावस्था कमी झाल्यावरची ही अवस्था आहे. यात शौचातील चिकटपणा व आंबूसपणा कमी झालेला असतो. वर सांगितल्याप्रमाणे शौचाचे प्रमाण जर कमी झाले नाही तर या अवस्थेत स्तंभन म्हणजेच संडास लगेच थांबणाऱ्या औषधांचा प्रयोग करावा लागतो.

जेव्हा घरगुती उपचारांचा प्रश्न येतो तेव्हा ते एका मर्यादेपर्यंतच करायचे असतात. त्यानंतर वैद्यकीय सल्ला घेणे अत्यावश्यक असते. कारण यात डीहायड्रेशन होऊन गंभीर अवस्था निर्माण होऊ शकते.

काही घरगुती उपचार

अतिसारात पचनक्रिया मंद झालेली असते. आतड्यांवर प्रचंड ताण पडलेला असतो. त्यांना एक प्रकारची सूज आलेली असते. अशा अवस्थेत म्हणजेच पातळ शौचास होऊ लागल्यास आहारावर लगेचच नियंत्रण



ठेवले पाहिजे. लघु, सुपाच्य व पातळ अल्पमात्रेत व वारंवार आहार्य पदार्थ द्यावेत. यासाठी आयुर्वेदाने फार चांगला क्रम सांगितला आहे. यात मंड म्हणजे शिजवलेल्या भाताचा केवळ मांड, पाण्याला जिरे, मिरे, सुंठ, धणे, सेंधव लवण यांच्यासह तुपात फोडणी देऊन ते वारंवार द्यायला सांगितले आहे. या नंतर पेया म्हणजे यात काही प्रमाणात भाताची शिंते असतात. तर विलेपीत पातळ भातच असतो. फोडणीचे पदार्थ कमी अधिक प्रमाणात वरील प्रमाणेच असतात. हे पचवण्याची क्षमता आल्यावर मग यवागु, यूष इ. मुगाच्या डाळींचे आहार्य पदार्थ, मुगाची पातळ खिचडी इ. दिले जाऊ शकतात.

अतिसार म्हणजे शरीरातून भरपूर प्रमाणात द्रवपदार्थ बाहेर जाणे होय. तेव्हा या परिस्थितीत शरीराचे पुनर्जलीकरण (Rehydration) करणे अत्यंत गरजेचे असते. यासाठी नारळाचे पाणी, भाताची पेज, (मंड, पेयादी), लिंबाचे सेंधव मीठ घालून केलेले सरबत, डाळींबाचा रस, संत्रे, मोसंबीचा रस इ. द्यावेत. सुंठ, मिरे, पिंपळी, आलं, जिरे, सेंधव मीठ किंचित खडीसाखर घातलेले कोकमाचे सारसुद्धा उत्तम फायदा करते. ज्वारीच्या लाह्या, राजगिन्याच्या लाह्या किंवा धानाच्या लाह्या किंचित भाजून या सारात टाकून दिल्यास भूकही भागते व पचन पण सुलभ होते. सेंधव हे एक उत्तम सोडीयम व पोटॅशियमचा स्रोत आहे यामुळे अतिसारात होणारा 'इलेक्ट्रोलाईटचा न्हास' भरून काढता येतो. विविध फळांचे रस देखील ही क्रिया उत्तमरीत्या करतात. यामुळेच ORS Therapy ला महत्त्व आले. उलट्या होत नसल्यास मुखाद्वारे जलपुनर्भरण (Oral Rehydration Therapy) हाच प्रमुख उपाय आहे.

अपचनामुळे पातळ शौचास होत असल्यास प्राथमिक अवस्थेत हिंवाष्टक चूर्ण अत्यंत चांगले काम करते. याचा फॉर्म्युला अतिशय सोपा आहे. यात सुंठ, मिरे, पिंपळी, अजमोदा (न मिळाल्यास ओवा वापरावा) जिरे, शहाजिरे, सेंधवलवण व हिंग ही द्रव्ये आहेत. ही सर्वद्रव्ये समप्रमाणात घ्यावीत. हिंग हा हिराहिंग म्हणून बाजारात मिळतो तो शुद्ध तुपात भाजून घ्यावा. सर्वांची वेगवेगळी बारीक

वस्त्रगाळ चूर्ण करावीत व नंतर चांगले एकत्र करून हवाबंद डब्यात ठेवावे. याची घेण्याची पद्धत १.५ ते २ ग्रॅम मात्रेत एक घास भातात मिसळून वरून एक चमचा तूप घालून याचा पहिला घास खावा व नंतर जेवणाला सुरुवात करावी. अतिसाराच्या वेळी योग्य त्या आहार्य पदार्थात मिसळून हे प्रथमतः द्यावे व नंतर उरलेला आहार द्यावा.

अतिसारात नुसती सुंठेची गुळात गोळी करून दिली तरी प्राथमिक अवस्थेत आराम पडतो. आल्याचा रस खडीसाखर घालून दिल्यास उलट्यांना देखील आराम पडतो. आल्याचा रस लिंबाच्या सरबतात घालून दिल्यास उलट्यांना आराम पडतो तसेच उत्साह वाढतो.

बेलाचा मुरब्बा एक चमचा दोन ते तीन वेळा दिल्यास फायदा होतो. बेलफळाचे चूर्ण, डाळींबाच्या सालीचे चूर्ण, सुंठेचे चूर्ण समप्रमाणात एकत्र करून १ ते २ ग्रॅम मात्रेत दिल्यास अतिसाराला चांगला फायदा होतो.

कुडा म्हणजेच कुटज. या झाडाच्या सालीचा उपयोग अतिसारात मोठ्या प्रमाणात होत असतो. यापासून कुटजारिष्ट, कुटजघनवटी, कुटज पर्पटी, कुटजावलेह आदी औषधिकल्प बनविले जातात. दारूहळद तसेच संजीवनी वटी हेसुद्धा अतिसारावर उपयुक्त असे औषध आहे. त्यांचा वैद्यकीय सल्ल्याने उपयोग करावा.

अतिसारात प्रत्येकवेळी सलाइनच लावावे लागते हॉस्पिटलमध्ये भरती व्हावे लागते असे नाही. आपण सुरुवातीपासूनच योग्य काळजी घेतली तर आजार गंभीर अवस्थेकडे जाणार नाही.

आपणा सर्वांना दिवाळीच्या आरोग्यपूर्ण शुभेच्छा.

वैद्य सौ. प्रणिता वडोदकर

एम्. डी. आयुर्वेद डबल गोल्डमेडॅलीस्ट
मीरा आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सालय व संशोधन केंद्र

महाबळ, जळगाव.

भ्रमणध्वनी : ९८२२७०७०६

www.aarogyavardhini.org





घरगुती उपचार - मलावरोध

वैद्य सौ. मीनल बडवे

बी.ए.एम.एस्. (मुंबई), एम्.डी. (मुंबई)

एम्.ए. (संस्कृत), डिप्लोमा इन योग (मुंबई)

‘एक गोळी फटाफट
सकाळी पोट टकाटक’

ही व यासारख्या अनेक जाहिराती आपल्याला टी.व्ही. वर्तमानपत्रात दिसून येतात. त्या जाहिरातीतील माणसाच्या चेहऱ्यावरील आनंद बघून आपणच सुखावतो. खरंच! किती सुखदायक संवेदना आहे ही! पण आजकाल किती जणांना हा शौचानंद उपभोगायला मिळतो? अगदी प्रत्येकालाच कधी ना कधी या मलावरोधाच्या त्रासाची अनुभूती आली असेलच! काहीना तर हा त्रास पाचवीलाच पुजलेला असतो.

मलावरोध, मलविबंध, मलावष्टंभ किंवा constipation या विविध नावांची ओळखला जाणारा हा आजार. पण आपल्याला हा त्रास आहे याची जाणीवच बऱ्याच जणांना नसते. केवळ मलप्रवृत्ती न होणे म्हणजेच मलावरोध नव्हे. काहीना दिवसातून ३-४ वेळा थोडी थोडी कडक मलप्रवृत्ती होत असते. एकाचवेळी साफ शौचास होत नाही हाही मलावरोधाचाच प्रकार आहे. काहीना कडक कुंथून मलप्रवृत्ती होते, खडा होतो. अगदी अर्धा - अर्धा तास संडासात बसावे लागते. या सर्वांचा अंतर्भाव मलावरोधातच करायला हवा.

मग योग्य अशा मलप्रवृत्तीची काय लक्षणे आहेत बरं! तर सकाळी उठल्यावर पीतवर्णी, अल्पगंधी, सोललेल्या केळ्याप्रमाणे स्वरूप असलेली, फार वेळ न लागता होणारी मलप्रवृत्ती योग्य होय. मलप्रवृत्ती साफ झाली की लगेच कटिप्रदेशातील जडपणा दूर होऊन हलकेपणा येतो. त्यानंतर लगेच भुकेची जाणीव होते.

आता सांगा! यांपैकी सर्व लक्षणांनी युक्त अशी मलप्रवृत्ती किती जणांना होत असेल?

प्रथम आपण या मलावरोधाची कारणे जाणून घेऊया. म्हणजे त्यावर घरगुती उपाय काय करायचा ते लक्षात येईल.

१) कोणत्याही आजारपणात भूक मंदावते व कमी खाल्ल्यामुळे मलाची निर्मितीच कमी होते. त्यामुळे मलावरोध होतो. उदा. जीर्ण मुदतीचा ताप (मलेरिया, टायफॉईड इ.), थायरॉईडची विकृती, मोठ्या आतड्याचा टी. बी., कॅन्सर इ. यासाठी प्रथम त्या त्या रोगाची चिकित्सा करून त्यानुसार मलावरोधासाठी उपाय योजावे लागतात.

२) आपल्या आहाराच्या चुकीच्या सवयींमुळे मलावरोध होऊ शकतो.

अ) आहार कमी प्रमाणात घेणे : आजकाल मुलींमध्ये diet करण्याची फॅशन आहे पण त्यामुळे मलावरोधबरोबरच इतरही त्रास ओढवून घेतले जातात.

ब) पालेभाज्या, फळे यांसारखे तंतूमय पदार्थ असलेला आहार न घेणे.

क) कमी द्रवभाग असलेला सुका आहार किंवा अति प्रथिनयुक्त पदार्थांनी (मांसाहार) मलावरोध होऊ शकतो.

३) याशिवाय व्यायामाचा अभाव, सतत बसून काम ही सुद्धा मलावरोधाची कारणे आहेत.

४) शौचाचा वेग आला असतानाही काही कारणाने तो दाबून ठेवल्याने नंतर मलावरोध होतो.

५) कडक मलप्रवृत्ती होत असल्याने गुदप्रदेशी चीर (fissure) पडते. त्यामुळे प्रत्येक वेळी मलप्रवृत्तीच्या वेळी वेदना होत असल्यानेही मलावरोधाची सवय लागते.

६) लोहयुक्त, वॅकॅलियमयुक्त औषधे मलावरोधास कारणीभूत ठरतात.



७) सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे शौचास साफ होण्यासाठी नियमितपणे रेचक घेण्याची सवयच होऊन बसते व नंतर रेचक घेतले नाही की मलावरोध होतो किंवा रेचकाची मात्रा वाढवावी लागते.

इतका हा प्रश्न ज्वलंत आहे! पण मलावरोधाचे मूळ कारण लक्षात आले की काही घरगुती उपायांनी सुद्धा आपण त्यावर इलाज करू शकतो.

१) सकाळी लवकर उठणे या एका गोष्टीनेही मलावरोधाची सवय नष्ट होते. आयुर्वेदीय ग्रंथांमध्ये वर्णन केल्याप्रमाणे 'ब्राह्म मुहूर्ता'ला (सकाळी सूर्योदयापूर्वी एक तास) जरी उठले नाही तरी ५ ते ६ वाजेपर्यंत उठल्यास निसर्गतः वातदोष आपले काम चोख बजावतो व मलप्रवृत्ती साफ होण्यास मदत होते.

२) जेवणामध्ये तंतूमय पदार्थ (fibers) जास्त असलेल्या भाज्यांचे सेवन करणे.

३) फळांचे तयार रस न घेता फळे सेवन करणे.

४) जेवणाच्या वेळांचे नियमित पालन करणे.

५) शौचाला खडा होतो त्यावेळी कुळीथ, मूग, मटकी यांचे कढण तूप घालून गरम गरम पिणे.

६) रोज रात्री १ कप दूध + १ चमचा तूप एकत्र करून पिणे.

७) रोज रात्री ८-१० काळ्या मनुका पाण्यात भिजवून ठेवणे व सकाळी त्या मनुका व पाणी सेवन करणे.

८) शक्य असेल तेव्हा भारतीय पद्धतीच्या संडासाचा वापर करणे, कमोड वापरू नये.

९) रोज नियमित चालणे, योगासन, सूर्यनमस्कार, इत्यादी व्यायाम करणे.

१०) वज्रासन, पवनमुक्तासन, अश्विनी मुद्रा या आसनांचा नेहमी सराव करणे.

११) सैंधव व हिंमिश्रित तूप जेवणाआधी घेणे हा सुद्धा एक चांगला घरगुती उपाय आहे.

१२) रोज एक चमचा तिळतेल गरम पाण्याबरोबर सकाळी अनशेपोटी नियमित सेवन करणे.

१३) आठवड्यातून एकदा एरंडतेल २ मोठे चमचे (टेबल स्पून) २०-३० मिली रात्री सेवन करणे.

१४) कणकेमध्ये एरंडतेल घालून त्याच्या पोळ्या/ चपात्या करणे.

१५) मलप्रवृत्तीसमयी हनुवटीवर अंगठ्याने दाब देणे. या Accupressure point वर दाब दिल्याने गुदद्वाराचे स्नायू लगेच कार्यान्वित होतात व मलप्रवृत्ती होण्यास मदत होते.

काय तर मग ? उद्यापासूनच हे उपाय करण्यास सुरुवात करणार ना ! शुभस्य शीघ्रम् !

वैद्य सौ. मीनल बडवे

१०२, पुष्कराजप्रसाद,

बाजीप्रभू देशपांडे मार्ग,

नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.

भ्रमणध्वनी : ९३२२९६१७४४



With Best Compliments From

AYURCHEM PRODUCTS

----- : Makers of : -----

Ulsant Syrup,

Ulsant Tablets,

Ulsant-D Liquid,

Wama Tablets / Liquid

Nodys Tablets / Syrup

Stifain Tablets,

Dologran Tablets

Artech Tablets,

Immunol Tablets/ Syrup

Ostina Forte Tablets

W- 74, MIDC Phase II, Manpada Road,
Dombivli (E) - 421204, Maharashtra. India
Phone:91-251-657 0330 / 657 0331 / 287 0646

Fax : 91-251-287 1867

e-mail : info@ayurchem.com

Website : www.ayurchem.com



घरगुती उपचार - चक्कर येणे

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्,एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग)

एम्.ए.(संस्कृत)

सामान्यतः गरगरणे, फिरल्यासारखे वाटणे, डोळ्यांसमोर अंधारी येणे अशा सर्व लक्षणांसाठी एकत्रितपणे चक्कर येणे असा शब्दप्रयोग केला जातो. मात्र एकच नाव दिले तरी लक्षणांनुरूप त्या चक्रेची कारणे वेगवेगळी असू शकतात व यासाठी करावयाची उपाययोजना पण वेगवेगळी असते. थोडक्यात आपण चक्कर येण्यामागची कारणे व त्यासाठीचे उपचार यांचा ऊहापोह करू.

१) बऱ्याचदा मानेची अचानक हालचाल केल्यावर चक्कर येते किंवा एकदम अंधारी येते. मानेकडून मेंदूकडे जाणाऱ्या गळ्याच्या दोन्ही बाजूच्या ज्या रक्तवाहिन्या असतात यात प्रमुख असते कॅरोटीड आर्टरी. मानेमध्ये या रक्तवाहिनीमध्ये एक फुगवटा असतो. ज्याला कॅरोटीड सायनस म्हणतात. रक्तदाब नियंत्रण करण्यामध्ये या सायनसचा सहभाग असतो. काही व्यक्तींमध्ये मानेच्या ठिकाणी हाडे व रक्तवाहिन्या यामध्ये अगदी कमी जागा असते. किंवा मानेचे हाड जास्त जाड असते किंवा एखादी जास्तीची बरगडी मानेमध्ये असते. यामुळे मान अचानक वळवल्यास या सायनसवर दाब पडून मेंदूकडे जाणारा रक्तपुरवठा तात्पुरता खंडित वा अवरुद्ध होतो. यामुळे चक्कर येते. यासाठी मानेवर दाब येणार नाही अशा पद्धतीने काळजीपूर्वक मानेच्या हालचाली कराव्या.

मान दुखत असता मानेवर जास्त जोराने चोळले तरी या सायनसवर दाब पडून रक्तदाब कमी वा जास्त होऊ शकतो. यामुळे मानेला मसाज करताना नेहमी हळूवारपणे करावा. वयानुसार वा रक्तातील चरबीचे प्रमाण वाढले असता या रक्तवाहिन्यांमध्ये गुठळ्या (plaques) तयार होऊन रक्तवाहिनीच्या भिंती कडक होतात व येथे रक्तप्रवाहाला अडथळा निर्माण होतो. यामुळेही सतत चक्कर येऊ शकते.

रक्तातील मेदाचे प्रमाण कमी करण्यासाठी व रक्त प्रवाही ठेवण्यासाठी खाण्यामध्ये आले, लसूण, गवती चहा यांचा नियमित वापर करावा. नियमित भरभर चालणे, सूर्यनमस्कार, प्राणायाम यामुळेही रक्तसंवहन सुधारते. तसेच रक्तातील चरबीचे प्रमाण कमी होते. यासाठी खाण्यात नियमित गाईचे कढवलेले तूप घ्यावे.

२) रक्तदाबाच्या रुग्णांमध्ये कधी कधी अचानक रक्तदाब वाढतो वा अचानक कमी होतो. या दोन्ही अवस्थामध्ये त्या व्यक्तीला चक्कर येऊ शकते. रक्तदाब वाढल्याने चक्कर येते तेव्हा सहसा त्याबरोबर डोके जड होणे, डोके दुखणे, चेहरा वा डोळे लाल होणे अशी लक्षणेपण दिसून येतात.

रक्तदाब अचानक वाढला असता आपल्या डॉक्टरांच्या/वैद्यांच्या सल्ल्याने औषधोपचार करावेत परंतु तोपर्यंतच्या काळात काही तात्पुरते उपाय करता येतात. घरात चंदन असल्यास ते उगाळून त्याचे गंध अर्धा चमचा एक कप पाण्यातून प्यावे. किंवा मेहंदी, माका, जटामांसी या सारख्या वनस्पतींचे चूर्ण असल्यास ते पाण्यात कालवून त्याची पेस्ट करावी व ती डोक्यावर थापावी. माका, जटामांसी यांचा काढा करून थंड करून तो चमचा चमचा घ्यावा.

गाईचे तूप वा घरचे लोणकढे तूप असल्यास ते पातळ करून चार-चार थेंब नाकांत सोडावे. कपाळावर चंदनाचा लेप घालावा. गुलाबपाणी वा दूर्वाचा रस नाकात दोन दोन थेंब टाकावा.

जेव्हा रक्तदाब अचानक कमी होतो त्यावेळी अंग गार पडते, घाम सुटतो, तोंडाला कोरड पडते.

अशावेळी आल्याचा रस घालून लिंबू सरबत द्यावे. किंवा गरम चहा-कॉफी सुट/ आल्याचा रस घालून



ध्यावी. कपाळावर सुंठ वा आल्याचा लेप घालावा.

३) रक्तातील साखर वाढली वा कमी झाली तरी चक्कर येते. साखर वाढल्यास डोके जड होणे, जीभ जडावणे, सुस्ती जाणवणे, अंगाला कंड सुटणे आदि लक्षणेसुद्धा दिसतात. साखर कमी झाल्यास चक्कर येण्याबरोबरच तोंडाला कोरड पडणे, घाम सुटणे, गळून गेल्यासारखे वाटणे अशी लक्षणे मिळतात. मधुमेही रुग्णांमध्ये औषध न घेतल्यास साखर वाढू शकते वा त्याउलट औषध घेऊन पुरेसे अन्न न खाल्यास साखर एकदम कमी होऊ शकते. चुकून औषध जास्त घेतल्यासही साखर कमी होते. नेमकी कशाने चक्कर येते आहे हे कळत नसल्यास थोडा गूळ वा मध खाण्यास द्यावा. साखर कमी झाल्याने चक्कर असेल तर लगेच हुशारी वाटते पण जर साखर जास्त झाल्याने चक्कर असेल तर बरे वाटत नाही. क्वचित चक्करेचे प्रमाण वाढते. अशा वेळी मेथीचे दाणे पाण्यात भिजवून त्याचे पाणी थोड्या थोड्या वेळाने प्यावे. शक्य असल्यास आवळ्याचा रस पाव कप प्यावा. किंवा आवळा चूर्ण एक चमचा पाण्याबरोबर घ्यावे. याने रक्तातील साखरेची पातळी कमी होण्यास मदत होते. मधुमेही रुग्णांनी साखर नियंत्रणात ठेवण्यासाठी नियमित आवळा चूर्ण एक चमचा व हळद पाव चमचा असे मिश्रण सकाळी रिकाम्या पोटी खावे.

४) मानेच्या ठिकाणी मणक्यांतील गादी झिजून अंतर कमी झाले असेल तर तेथील वातनाड्यांवर मणक्यांचा दाब पडून चक्कर येऊ शकते. मानेचा एकसरे काढला असता याचे निदान नक्की करता येते. यासाठी मानेला नियमित तेलाचे मालिश करणे व मानेची, मानेला ताण देणारी, तेथील मणक्यांतील अंतर वाढवण्यास मदत करणारी आसने नियमित करावीत. यासाठी ताडासन, पर्वतासन, वक्रासन, पश्चिमेत्तानासन या आसनांचा चांगला उपयोग होतो. नियमित सूर्यनमस्कार घालावेत, त्याचाही चांगला फायदा होतो. नाकात नियमित चार चार थेंब तिळतेल घालावे. तसेच तिळतेलाच्या कोमट पाण्याबरोबर गुळण्या कराव्या. याने चांगला फायदा होतो.

५) डोळ्यात दृष्टीदोष निर्माण होऊन जर

चष्म्याचा नंबर आला असेल व चष्मा वापरत नसाल तरीही चक्कर येऊ शकते. मात्र बहुधा याबरोबर डोके दुखणे, डोळे दुखणे ही लक्षणे आधी मिळतात. या लक्षणांत डोळे थंड पाण्याने वारंवार धुणे व योग्य क्रमांकाचा चष्मा वापरणे आवश्यक आहे. डोळ्यांवर रात्रौ थंड दुधात भिजवलेल्या कापसाच्या घड्या ठेवाव्यात. किंवा दोन दोन थेंब गुलाबपाणी डोळ्यात घालावे. नियमितपणे गायीचे तूप किंवा तिळाचे तेल दोन दोन थेंब नाकात घातल्यानेसुद्धा वरीलपैकी बरीच लक्षणे कमी होतात.

६) खाण्यापिण्यात जास्त मसालेदार, तेलकट पदार्थ, तिखट जळजळीत पदार्थ आले असता पित्त वाढते तसेच अतिप्रमाणात खाणे झाल्याने पण अपचन होऊन पित्त वाढते. यामुळेही क्वचित चक्कर येऊ शकते. याबरोबरीने उलटीची भावना होत राहते. उलटी झाल्यावर पित्त पडल्यावर चक्कर कमी होते. उलटी होत नसल्यास गरम पाणी पिऊन उलटी केल्यासही बरे वाटते.

अशा लक्षणांमध्ये गरम दुधातून गुलकंद घ्यावा किंवा नुसता गुलकंद किंवा मोरावळा एक एक चमचा खावा याने पित्त कमी होण्यास मदत होते. अति खाण्याने अपचन होऊन डोके जड झाले असेल तर लंघन करावे व थोडे थोडे गरम पाणी मधूनमधून पीत राहावे याने बरे वाटते.

सामान्यपणे वर उहापोह केलेल्या कारणांमुळे चक्कर येते व त्यावर वर सुचवलेले उपाय केल्यास चांगला फायदा मिळतो. हे उपाय जरी बिनधोक असले तरी आपल्या वैद्यांच्या सल्ल्याने व आपल्या प्रकृतीची माहिती करून घेऊन करावेत. या उपायांनी बरे न वाटल्यास लगेचच आपल्या वैद्यांशी संपर्क साधावा.

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर

५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ,

पांचपाखाडी, ठाणे (प.) फोन : २५३३ २४२६

email : drprasannakelkar@yahoo.com

website : www.ayurlink.com





घरगुती उपचार - पाठदुखी

वैद्य सौ. अरुणा टिळक

बी.ए.एम्. एस्. (मुंबई)

आपल्या आजुबाजूला कितीही शोधले तरी 'सुखी माणसाचा सदरा' आपल्याला मिळत नाही तसेच जगातील १० ते १५ % लोकांनी आयुष्यात कधीना कधी पाठ दुखी म्हणजे काय हे अनुभवलेले असते. ज्या लोकांच्या पाठीशी पाठदुखी लागलेली असते ते पाठदुखीने एवढे हैराण होतात की त्यांचे जीवन असह्य होते. आज शाळा कॉलेजपासूनच छोट्यांना बस, ट्रेनने प्रवास करावा लागतो. त्यासाठी धावत जाऊन कधी कधी गाडी पकडावी लागते. बसमध्ये बसणारे असंख्य धक्के तर ट्रेनमध्ये प्रत्येकाची घडणारी विविध आसने, हाताच्या पायाच्या विविध मुद्रा, या सर्वांमुळे पाठ दुखते. विद्यार्थ्यांच्या पाठीवरील दप्तरांचे ५ ते १० किलो वजन त्यांची पाठ नक्कीच वाकवते.

अनेक संशोधनानंतर, प्रयोगांती आता हे सिद्ध झाले आहे की स्नायुसंकोच (muscle spasm) हेच पाठदुखीचे मुख्य कारण आहे. १० टक्क्यापेक्षा जास्त पाठदुखीचे मूळ हे स्नायुसंकोचात आहे. नितंबाचा सांधा, पाठीचा कणा या सर्वांना अनेक स्नायूंच्या सहकार्यांमुळे समतोलपणा, स्थिरता येते. यातील एखादा स्नायु अशक्त झाला, लांब/अति आखूड झाला तर तो कार्यक्षम राहू शकत नाही. उदा: गरोदरपणात स्नायु शिथिल होतात, बाळंतपणात त्यावर ताण येतो व बायकांना पाठदुखी छळू लागते.

रक्तातील, शरीरातील कॅल्शियमचे प्रमाण कमी झाले तर Osteoporosis होऊन (हाडे ठिसूळ होणे) पाठदुखी होऊ शकते.

पाठीच्या कण्याचा क्षयरोग, **ट्यूमर कर्करोग = पाठदुखी**. आकस्मिक / चिरकालीन ताणामुळे पाठदुखीला सुरवात होऊ शकते. **तीव्र मानसिक दडपण, घोर निराशा = पाठ दुखी** - मनाचा शरीराचा आतून संबंध असतो. मनावरील दडपणामुळे पाठदुखी, वेदना तीव्र वाटतात, अशा मानसिकतेमुळे पाठदुखी, चिंता तणाव यांचे जणू एक चक्रच तयार होऊन पाठदुखी वाढते. आयुर्वेदा-

नुसार पोटाचा पाठीशीपण संबंध असतो. सतत बाहेरचे जेवण घेणे (त्यात अधिक सोडायुक्त अन्न) यामुळे पोटात नेहमी गॅसेस होतात अशा लोकांना पाठदुखी असू शकते.

कोणतीही पाठदुखी असली तरी त्याचे योग्य निदान होणे आवश्यक. त्यासाठी पुढील उपाययोजना करावी.

संपूर्ण विश्रांती, बिछान्यावर ठराविक प्रकाराने झोपून रहाणे. हा प्राथमिक व महत्त्वाचा भाग. बिछाना पातळ व सपाट असावा. खूप मऊ गादी, स्प्रिंगबेड यामुळे त्रास वाढू शकतो. उशी कमीतकमी उंचीची असावी.

कटीभाग (Pelvis) समतोल हवा. यासाठी गुडघ्याखाली एक उशी घ्यावी. उठताना, झोपताना हाताचा वापर करून पाठीचा ताण कमी करा. डाव्या कुशीवर झोपा. गुडघे दुमडून छातीशी आणा. दोन पायात पातळ उशी घ्या.

पाठदुखी अधिक असल्यास फक्त संडास / बाथरूम पुरतेच उठा. तीव्र वेदनेत बेड पॅन / युरीन पॉट वापरू शकता. वेदनाशामक औषधे डॉक्टरांनी सल्ल्याने घ्या.

शोक - रबरी पिशवीत किंवा काचेच्या बाटलीत गरम पाणी भरून त्यावर एक छोटा नॅपकिन गुंडाळावा. गरम पाण्यात टॉवेल बुडवून पिळून / पाठीस शेक देता येतो. शेक दिल्याने रक्तप्रवाह वाढतो. स्नायूसंकोच कमी होतो.

या उपचारांनी २ ते ७ दिवसात पाठदुखी थांबली नाही तर वैद्यकीय सल्लाच आवश्यक. जोपर्यंत कटीभाग मणके आणि नितंबाचे सांधे यांत समतोलत्व येत नाही तोपर्यंत पाठदुखी पुन्हा पुन्हा होऊ शकते. म्हणूनच पाठदुखी कायमची बरी होण्यासाठी योग्य व्यायाम हाच खरा उपाय.

वैद्य सौ. अरुणा टिळक

बी-१/२०३, देवदर्शन, फेज-२,

वाघबीळ नाका, घोडबंदर रोड, ठाणे (पश्चिम)

भ्रमणध्वनी : ९८२९४७८८८४

❖ ❖ ❖



सर्वसामान्य घरगुती उपचार

वैद्य सौ. अरुणा टिळक

बी.ए.एम्. एस्. (मुंबई)

आपण रोजच्या व्यवहारामध्ये सुद्धा नेहमी बघतो की आपल्याला किंवा घरामध्ये कोणाला काही आजार झाल्यास, जसे ताप, खोकला, उलट्या..तर चटकन आपण घरगुती उपचार करून बघतो व नंतर गरज पडल्यास डॉक्टरांकडे जातो.

काही तयार औषधांचा उपयोग तुम्ही डॉक्टरांना, वैद्यांना न विचारता प्रथमोपचार म्हणून करू शकता. पण या उपायांनी फरक न पडल्यास आपल्या डॉक्टरांचा त्वरित सल्ला घ्यावा.

आपण डोक्याच्या केसापासून ते पायाच्या नखापर्यंत होणाऱ्या आजारांकडे वळ्या.

डोक्यात जेव्हा कांडा होतो :

काहीना त्याची खाज ही असह्य होते. डोक्यात बोटे घालून खाजवणे हे चारचौघात नक्कीच चांगले दिसत नाही तेव्हा डोक्याला करंज तेल + कापूर लावावा.

किंवा खोबरेल तेलात थोडा लिंबाचा रस घालून तो डोक्यास लावावा. खाज खूपच कमी होते.

अर्धशिशी किंवा अर्धे कपाळ दुखत असल्यास:

लवंग तुपात उगाळून भुवईवर कपाळावर लेप द्यावा.

किंवा नाकपुडीमध्ये साजुक तुपाचे थेंब घालावेत सकाळी उपाशीपोटी, सूर्योदयापूर्वी पेढा, किंवा बर्फी, ओळीने ५,७ दिवस खावी.

शिरःशूल :

सर्दीने डोके दुखत असल्यास वेखंड वा सुंठ उगाळून त्याचा कपाळावर लेप घालावा. किंवा वेखंड पावडर चोळावी. किंवा आल्याचा रस टाळूवर घासावा.

झोप येत नसल्यास :

जायफळ दुधात उगाळून त्याचा कपाळावर लेप द्यावा. रात्री झोपताना म्हशीचे गरम गरम दूध प्यावे. झोपताना थंड पाण्याने पाय धुवून तसेच झोपावे.

तळपायाला काशाच्या वाटीने तूप लावून चांगले घासावे
डोळे :

१) डोळे लाल झाल्यास डोळ्यांवर थंड दुधाच्या घड्या घालाव्यात, किंवा गुलाब पाण्याचे थेंब घालावेत.

२) डोळ्याला रांजणवाडी झाल्यास हळकुंड व रक्तचंदनाचा लेप लावावा.

३) खारकेची बी उगाळून लावावी.

४) काळी मिरी उगाळून पापणीवर लावावी त्याने डोळ्याची आग होते. म्हणून पापणी लेप सुकेपर्यंत हाताने थोडी ओढून धरावी. पोटामध्ये त्रिफळा चूर्ण घ्यावे.

डोळ्याच्या पापण्यांना खाज येत असल्यास डोळ्यात मध किंवा एरंडेलतेल पापणीच्या आत काजळाप्रमाणे लावावे. डोळे आल्यास, डोळ्यात कांद्याचा किंवा कोथिंबीरीचा रस घालावा.

ताप :

ताप १०२ च्या वर गेला तर किसलेल्या पांढऱ्या कांद्याची पुरचुंडी कपाळावर, टाळूवर ठेवावी.

- कांद्याचा रस लहान मुलांच्या हाताला व पायाला चोळावा.

- चंदन उगाळून त्यात थोडा कापूर घालून ते गंध कपाळावर, छाती, पाठीवर लावावे.

- थंड पाण्याने सर्व अंग पुसावे. कोरड्या पंचाने परत पुसून घ्यावे.

नाक :

नाकाचा घुळणा फुटल्यास कपाळावर बर्फ चोळावा. दूर्वाचा रस काढून त्याचे थेंब नाकात घालावेत.

आकडी आली असता कांदा ठेचून तो हुंगण्यास द्यावा. वेखंड चूर्णाचे नस्य द्यावे. म्हणजे नाकात चिमूटरभर पावडर फुंकावी. रुग्ण लवकर शुद्धीत येतो.

- नाकामध्ये माळीण नावाचा एक फोड होतो. सतत



दुखतो व टोचल्यासारख्या वेदना होतात. अशावेळी मोगन्याचे फूल वारंवार हुंगावे. पुष्पचिकित्सा ही म्हणू शकतो पण त्याने खूपच फायदा होतो.

कान :

कान ठणकणे, पू येणे, पाणी येणे यात खोबरेल तेलात लसणीची पाकळी घालून उकळवणे. कानात घालणे. याने खूप बरे वाटते. १० मिनिटांनी कान उपडा करून निघेल तेवढे तेल काढून टाकणे

अर्धशिशिमध्ये ज्या बाजूचे डोके दुखत असेल त्याचा विरुद्ध बाजूच्या कानात तिळाचे तेल वरीलप्रमाणे टाकावे.

गालगुंड झाले असल्यास कानाखाली, मानेवर गाठी येतात. त्यावर चुना व मध किंवा चुना व गूळ एकत्र करून कानामागे लेप द्यावा. त्यावर कापूस चिकटवावा. कापूस निघेपर्यंत लेप ठेवावा. त्याने सूज व दुःख कमी होते.

कानात किडा गेल्यास समुद्रफेसाची पावडर करून ती कानात टाकावी त्यावर लिंबाचा रस थोडासा घालावा. हे मिश्रण फसफसून वर येते, त्याबरोबर किडा बाहेर पडतो.

तोंड घसा :

तोंडात फोड आल्यास, तोंडात व्रण झाल्यास, जीभ आल्यास, जेष्ठीमध पावडर, शंखजिरे पावडर, सोनकाव पावडर यापैकी एक किंवा सर्व वस्त्रगाळ करून मिसळून, दूधातून, लोण्यातून, साजूक तूपातून तोंडाला आतून चोळावे.

दातातून रक्त येत असल्यास तुरटीच्या लाहीची पावडर दात, हिरड्यांना हळूवार चोळून नंतर पाण्याने गुळण्या कराव्यात.

दात दुखी, दाढ दुखी :

लवंग तुपात उगाळून त्यात सैंधव व मीठ एकत्र करून कापसात गुडाळून तो बोळा दुखणाऱ्या दातावर ठेवून वरच्या दाताने घट्ट दाबून ठेवावे.

लवंग तेल, मेंथाल व कापूर यांचा द्रावही दात दुखीवर लगेच आराम देतो.

घसा :

खवखवत असेल तर गरम पाण्यात हळद-मीठ घालून गुळण्या केल्यास बरे वाटते.

टॉन्सिलसना सूज आली असेल तर पहिल्या बोटाला

(तर्जनी) साजूक तूप लावावे. घरात दळलेल्या हळदीत ते बोट बुडवून. तोंड उघळून टॉन्सिलसवर त्या बोटाने दाब द्यावा म्हणजे ती हळद तेथे लागून, सूज उतरण्यास मदत होते, घसा दुखणे कमी होते.

त्वचा :

त्वचेवर अंगावर पित्ताच्या गांधी उठत असतील, खूप खाज येत असेल तर

१) आमसूलाचे पाणी लावावे मिरपूड + साजूक तूप/ खोबरेल तेल लावावे.

२) सुंठ व वेखंड एकत्र करून गरम पाण्यातून लावावे.

३) खायचा सोडा + गरम पाण्यातून लावावा.

सांधेदुखी :

सुंठ पावडर एरंडेल तेलात एकत्र करून तो लेप दुखणाऱ्या सांध्यावर घालावा किंवा आले किसून त्याचा लेप द्यावा. वडाची किंवा रूईची पाने आणून त्याला विषगर्भ, महानारायण किंवा निर्गुंडी तेल लावून ती पाने गरम करून दुखणाऱ्या सांध्यावर बांधावीत.

आमवात :

यात तेल लावल्याने सांध्याच्या वेदना वाढतात अशा वेळी खडे मीठ, ओवा, विटेचा / कौलाचा तुकडा यापैकी काहीही गरम करून शेकावे. याला कोरडा शेक म्हणतात.

पोट :

लहान मुलांचे पोट फुगते, संडासला साफ होत नाही ती किंचाळून रडतात अशावेळी एरंडेल तेल पोटाला वरून खालच्या दिशेने हलक्या हाताने चोळावे. गरम पाण्याने शेकवावे. किंवा खोबरेल तेलात (कोमट करून) चिमूटभर हिंग पावडर घालून ते मिश्रण बेंबीत घालावे हळूवार गोलाकार मसाज करावा.

छाती :

सुका खोकला, किंवा दम लागल्यास, कफ सुटण्यासाठी कोमट केलेल्या खोबरेल तेलात / किंवा सरसु तेलात किंचित मीठ घालावे. छातीला, पाठीला खालून वर चोळावे. छाती गरम पाण्याने शेकवावी.

सायटिका :

कमरेपासून पावलापर्यंत संचारी वेदना असेल तर



पायाच्या नखात बिब्बा घालावा. तर फ्रोजन शोल्डरमध्ये मानेपासून तळहातापर्यंत वेदना असते. तेव्हा किंवा हाताला कंप असल्यास हाताच्या बोटाच्या नखात बिब्बा घालावा. बिब्बा उतू नये म्हणून वर चुना / टाल्कम पावडर लावावी.

टाचदुखीवर -बिब्बाच्या फुल्या द्यावात.

आलटून पालटून गरम/गार पाण्याचा शेक द्यावा.

नागीण :

या विकारात आग कमी होण्यासाठी दुर्वाचा रस लावावा, चंदन कापूराचा लेप द्यावा शतधौत घृत वापरावे.

नखुडे पिकण्यास :

पिकलेल्या लिंबात बोट घालून रात्रभर बांधुन ठेवावे.

सकाळी सेप्टीक फुटते.

कोणत्याही गळवावर :

फुटण्यासाठी पोटिस लावावे.

किसलेला कांदा /गाजर तव्यावर गरम करून लावावे.

Vericose ulcer साठी :

जात्यादि तेलात हळद लावावी. कोणत्याही न भरणाऱ्या जखमांवर गाईचे जुने तूप, जात्यादि तेल/मलम शतधौत घृत लावावे.

शरीरावर कुठेही भाजल्यास प्रथम थंड पाण्याखाली तो भाग धरावा. त्यावर कच्चा बटाटा किसून लावावा. कैलास जीवन लावावे.

कुठेही मुका मार लागून काळे-नीळे झाल्यास कैलास जीवन लावावे. रक्तचंदनाचा लेप लावावा.

वरील सर्व उपाय स्वानुभूत किंवा पूर्वापार आहेत.

वैद्य सौ. अरुणा टिळक

बी-१/२०३, देवदर्शन, फेज-२,

वाघबीळ नाका, घोडबंदर रोड, ठाणे (पश्चिम)

भ्रमणध्वनी : ९८२९४७८८८४



(पान ४० वरून)

बारीक पावडर करून गरजेनुसार एकएक चिमूट तोंडात टाकल्यास घसा खवखवणे, खोकला कमी होतो.

सितोपलादी चूर्ण हा सर्दी खोकल्यावरचा एक उत्तम उपाय आहे. याचा फॉर्म्युला अतिशय सोपा आहे. यात खडीसाखर १६ भाग, वंशलोचन ८ भाग, लेंडी पिपळी ४ भाग, वेलची २ भाग, दालचिनी १ भाग या प्रमाणात बारीक वस्त्रगाळ चूर्ण करून, एकत्र करून, हवाबंद बाटलीत ठेवावे व मध आल्याबरोबर पाव ते अर्धा चमचा मात्रेत दिवसातून ३ ते ४ वेळा सेवन करावे.

अडुळशाच्या पानांचा रस किंवा काढा मध घालून घेतल्यास कफ पातळ होऊन बाहेर पडण्यास मदत होते. सुंठ, मिरी, पिपळी एकत्र करून एक ते दीड ग्रॅम मात्रेत दुधात किंवा चहात टाकून उकळून घेतल्यास फायदा होतो.

या काळात प्रतिकारशक्ति वाढण्यासाठी अश्वगंधा, शतावरी, गुळवेल, भुईआवळा, हळद हे समभाग, दालचिनी पाव भाग, यांचे एकत्र केलेले चूर्ण १ चमचा २ कप पाण्यात उकळून अर्धे राहिल्यावर गाळून दिवसातून २ वेळा प्यावे.

हळद १/२ चमचा + त्रिफळा चूर्ण १ चमचा,

२ ग्लास पाण्यात उकळून या काढ्याने सकाळी व रात्री गुळण्या कराव्यात.

रोज रात्री झोपण्याआधी नाकात तिळाचे तेल, खोबरेल तेल किंवा गाईचे तूप २-२ थेंब टाकावे, जेणे करून नाक मोकळे राहून श्वास घेण्यास त्रास होणार नाही.

या काळात लघु व सुपाच्य आहार घ्यावा. मांसाहार किंवा पचावयास जड अन्न खाऊ नये. व्यायाम टाळावा. शक्य तेवढा आराम करावा.

आरोग्याचे नियम पाळल्यास व प्रतिकारशक्ति चांगली ठेवल्यास आरोग्याची चिंता करण्याचे कारणच नाही. आपणा सर्वांना दिवाळीच्या आरोग्यपूर्ण शुभेच्छा.

वैद्य डॉ. सुभाष वडोदकर

एम्. डी. पी.एच.डी. आयुर्वेद

गोल्डमेडॅलीस्ट

मीरा आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सालय व संशोधन केंद्र

महाबळ, जळगाव. भ्रमणध्वनी : ९८२२७०७०६

www.aarogyavardhini.org

