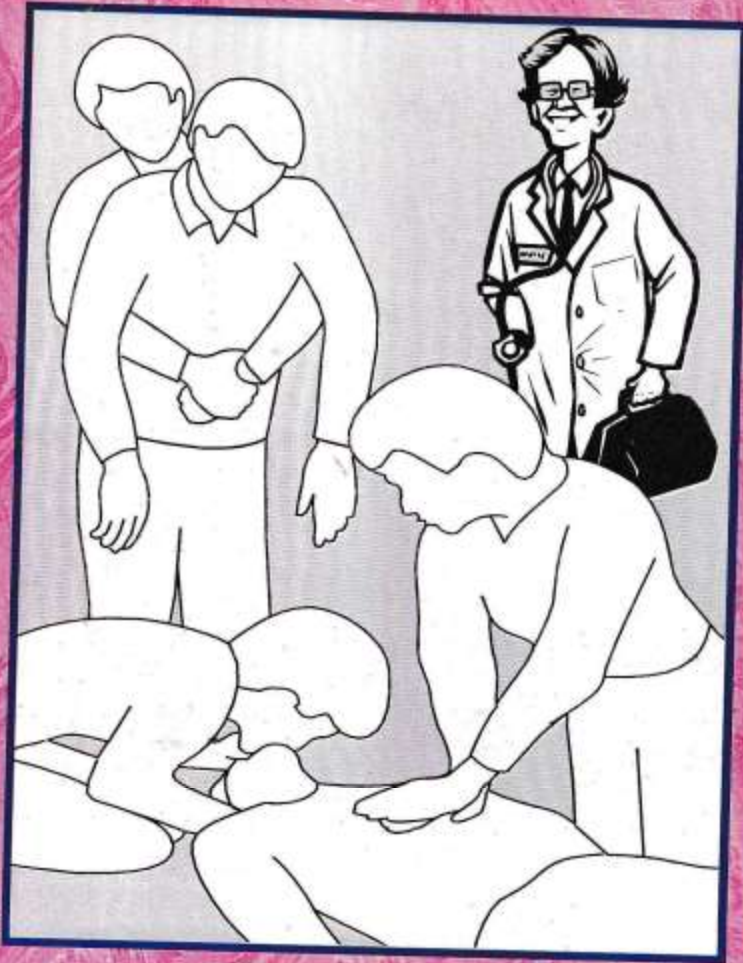


दैनिक जीवन में विज्ञान - श्रृंखला

दुर्घटना में प्राथमिक उपचार



डा. डी. पी. सिंह
वैद्य सुल्तान अली खां

दैनिक जीवन में विज्ञान - शृंखला

शृंखला संपादक - डा. नरेन्द्र नाथ मेहरोत्रा एवं पं. माधवाचार्य

शीर्षक	लेखक
1. हमारे घर	श्री वीनू काले व श्री मोहन थपलियाल
2. दंत सुरक्षा	डा. सी. एस. सैंबी व पं. काशीराम गोपाल गोरे
3. तुलसी की आत्मकथा	पं. माधवाचार्य
4. आयुर्वेद कल आज और कल	पं. काशीराम गोपाल गोरे
5. पाचन ठीक तो सेहत अच्छी	डा. पुनीत मेहरोत्रा एवं वैद्य सुल्तान अली खां
6. पशु रोगों की वर्णमाला	डा. एम. पी. शुक्ला एवं डा. पी. के त्रिपाठी
7. दुर्घटना में प्राथमिक चिकित्सा	डा. डी. पी. सिंह व वैद्य सुल्तान अली खां
8. आयुर्वेद में प्रकृति एवं स्वास्थ्य	वैद्य सुल्तान अली खां
9. Hostile Germs	Dr. Prem Sagar

जीवनीय सोसायटी लखनऊ द्वारा राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद्,
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार से प्राप्त आंशिक अनुदान
से प्रकाशित

दैनिक जीवन में विज्ञान - शृंखला

दुर्घटना में प्राथमिक चिकित्सा

डा. डी. पी. सिंह
वैद्य सुल्तान अली खां

शृंखला संपादक
डा. नरेन्द्र नाथ मेहरोत्रा
पं. माधवाचार्य

जीवनीय सोसायटी लखनऊ द्वारा राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद,
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार से प्राप्त आंशिक अनुदान से प्रकाशित

दुर्घटना में प्राथमिक चिकित्सा

© सर्वाधिकार जीवनीय सोसायटी व राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद्,
के आधीन सुरक्षित, 2003

लेखक

डा. डी. पी. सिंह
वैद्य सुल्तान अली खां

शृंखला संपादक

डा. नरेंद्र नाथ मेहरोत्रा
पं. माधवाचार्य

प्रोडक्शन

के. बी. सिंह
निधि खत्री

प्रकाशन एवं वितरण

जीवनीय सोसायटी, ई-III/249, सेक्टर-एच, अलीगंज, लखनऊ
फोन : 0522-2761097

मूल्य : रु. 40/-

इस पुस्तक में प्रकाशित सामग्री के किसी भी भाग को, ज्यों का त्यों या
फेरबदल कर, किसी भी रूप में उपयोग करने से पहले प्रकाशक की
लिखित अनुमति लेना आवश्यक है।

मुद्रक - सी. जी. एण्ड कंपनी, 16 बी कचहरी रोड, अमीनाबाद, लखनऊ।
फोन नं. : 2212513, 2217738

प्राक्कथन

जीवनीय सोसायटी द्वारा विज्ञान पत्रकारिता पर आयोजित किए गए प्रमाण पत्र प्रशिक्षण कार्यक्रमों के दौरान प्रशिक्षणार्थियों व शिक्षकों के बीच हुए संवाद में अनुभव किया गया कि जीवन के विविध पहलुओं में जो आधुनिक व पारम्परिक विज्ञान का समावेश है उसकी प्रस्तुति जन-जन के लिए किया जाना उपयोगी रहेगा। सरल हिंदी व अंग्रेजी में तैयार की गई ये छोटी-छोटी पुस्तिकाएं भाषा व प्रस्तुति हेतु अलग-अलग शैलियों में बनाई गई हैं ताकि समाज के सभी वर्ग-बच्चे-बड़े, गृहिणियां, विद्यार्थी-शिक्षक आदि इसका पूरा लाभ उठा सकें।

इन पुस्तिकाओं को तैयार करने व प्रकाशन हेतु राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद्, भारत सरकार ने आर्थिक अनुदान उपलब्ध कराया, जिसके लिए हम उनके विशेष आभारी हैं। उसके वरिष्ठ अधिकारी डा. मनोज पटैरिया ने इन पुस्तिकाओं के सम्बन्ध में समय-समय पर सम्पादकीय सुझाव दिये हैं जिसके लिए हम उनके सदैव कृतज्ञ रहेंगे।

कुछ रोग/कष्ट ऐसे भी होते हैं जो अकस्मात् होने वाली दुर्घटनाओं के कारण होते हैं। दुर्घटना होने पर यदि तत्काल उपयुक्त उपचार न हों तो जीवन लीला भी समाप्त हो सकती है। अतः प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी या चिकित्सक से उपयुक्त उपचार मिलने से पूर्व दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की प्राथमिक चिकित्सा आवश्यक होती है। आशा है कि इस पुस्तिका में 'दुर्घटना में प्राथमिक चिकित्सा' के संबंध सरल भाषा में दी गई जानकारी से सभी लाभ उठावेंगे।

जीवनीय सोसायटी से जुड़े चिकित्सकों, वैज्ञानिकों व लेखकों के सामूहिक प्रयास से जीवनीय पत्रिका का प्रकाशन लगभग 10 वर्षों तक किया गया जिसमें छपे लेखों व अन्य सामग्री के आधार पर इस पुस्तक का संकलन में किया गया है। संस्था से जुड़े सभी साथियों, विशेषकर श्री के.बी.सिंह, श्री के.साजी, सुश्री निधि खत्री व सुश्री वीना टंडन के हम विशेष आभारी हैं जिन्होंने इस पुस्तिका के प्रकाशन में महत्त्व योगदान दिया है। मे. सी.जी. एण्ड कम्पनी द्वारा अल्प समय में प्रकाशन में सहयोग हेतु हम उनके भी विशेष आभारी हैं।

संपादक मंडल

दुर्घटनाओं में प्राथमिक उपचार

मनुष्य के जीवन में सुख-दुःख के क्षण आते ही रहते हैं। हर घर-परिवार का कोई सदस्य कभी दुर्घटना का शिकार भी हो सकता है। ये दुर्घटनाएं कई प्रकार की हो सकती हैं। किसी गंभीर बीमारी का अचानक हमला भी एक तरह की दुर्घटना ही है। दूसरी प्रकार की दुर्घटनाएं सड़क पर चलते समय किसी सवारी से गिर पड़ने, किसी सवारी की टक्कर होने, आग लगने या पानी में डूबने से हो सकती हैं। जहरीला पदार्थ खा लेने से भी आदमी की जिंदगी खतरे में पड़ सकती है तो कभी पागल कुत्ते या सांप के काटने पर आदमी मौत के मुंह में जा सकता है।

इस तरह के एकाएक खतरों से बचने के लिए आदमी को यदि समय पर उचित सहायता और प्राथमिक उपचार न मिले तो जीवन बचना मुश्किल हो सकता है, जबकि उचित प्राथमिक इलाज के चलते गंभीरतम दुर्घटना का शिकार व्यक्ति भी बच सकता है। इसलिए घर-परिवार में सभी को यह मालूम होना चाहिए कि किस दुर्घटना या गंभीर बीमारी में किस तरह की प्राथमिक सहायता पीड़ित व्यक्ति को दी जानी चाहिए। समय पर समुचित सहायता के बिना रोगी की हालत बिगड़ सकती है और ठीक से देखभाल न होने पर पीड़ित व्यक्ति की जान भी जा सकती है।

एकाएक हुई दुर्घटनाओं के मौके पर पीड़ित व्यक्ति का जो इलाज किया जाता है, उसे प्राथमिक-सहायता या फर्स्ट एड कहते हैं। प्राथमिक सहायता सिर्फ तभी तक दी जाती है, जब तक कि पीड़ित व्यक्ति किसी डाक्टर के पास या अस्पताल में नहीं पहुंचा दिया जाता है। उपचार करने वाले व्यक्ति को इसकी जानकारी होना बहुत जरूरी है कि किस रोग और दुर्घटना में कौन सी प्राथमिक चिकित्सा देनी है। ऐसी स्थिति में यदि संभव हो तो टेलीफोन या संदेशवाहक द्वारा कुशल चिकित्सक से संपर्क करके यह पूछ लेना चाहिए कि क्या किया जाय और रोगी को डाक्टर तक कैसे पहुंचाएं क्योंकि हर बीमारी, आघात या चोट में किस तरह की सहायता पहले दी जानी चाहिए, इसकी जानकारी डाक्टर या प्रशिक्षित लोगों को ही हो सकती है। फिर यह जरूरी भी नहीं कि दुर्घटना स्थल पर प्रशिक्षित व्यक्ति ही पहुंचें। इसलिए वहां पर मौजूद व्यक्ति द्वारा अपनी बुद्धि से जहां तक हो सके रोगी की सहायता करनी ही चाहिए। अतः सभी को प्राथमिक उपचार की जानकारी अवश्य प्राप्त करनी चाहिए।

तुरंत सहायता देने वाले व्यक्ति को कभी-कभी यह फैसला लेना पड़ता है कि पीड़ित व्यक्ति जिंदा है या मर चुका है। आम आदमी कभी-कभी बेहोश पड़े आदमी को भी मुर्दा समझ लेता है। जीवित आदमी में सांस, दिल की धड़कन और नाड़ी की गति महसूस होती है। शक होने पर यही समझना चाहिए कि आदमी जिंदा है, इसलिए उसे प्राथमिक इलाज देना ही चाहिए। आदमी की सांस और नाड़ी की गति पर बराबर ध्यान देते रहना चाहिए। कभी-कभी रोगी की कलाई पर नाड़ी नहीं मिलती। सीने को देखने से सांस आती नहीं जान पड़ती फिर भी रोगी जिन्दा होता है। ऐसी स्थितियों में रोगी के नथुनों के पास मुंह ले जाकर देखना चाहिये, यदि सांस गरम आ रही है तो रोगी जिन्दा है।

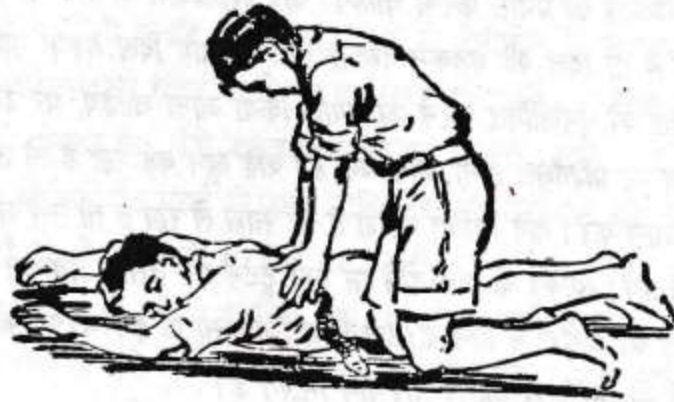
यदि सांस नहीं आ रही है या सीना दबाने पर ठण्डी सांस आती है तो हो सकता है कि रोगी मर चुका हो। फिर भी उसे डाक्टर को जरूर दिखा लेना चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा देने वाले व्यक्ति को सबसे पहले यह देखना चाहिये कि सांस आ रही है या नहीं। यदि सांस ठीक से नहीं आ रही है तो कृत्रिम सांस दिलाने का प्रयास करना चाहिये। यदि इस प्रयास के बाद भी सांस नहीं आती है तो दिल की धड़कन देखनी चाहिये। यदि दिल धड़क नहीं रहा है तो दिल को पुनर्जीवित करने का प्रयास किया जाना चाहिये, पर इसके लिये व्यक्ति का प्रशिक्षित होना आवश्यक है। यदि खून बह रहा है तो उसे रोकने का प्रयास करें। यदि व्यक्ति बेहोश है पर सांस ले रहा है तो उसे सही स्थिति में लिटायें। व्यक्ति के जले होने या हड्डी टूटने पर उसका प्रबन्धन करें तथा व्यक्ति को बेहोश न होने दें। प्राथमिक चिकित्सा के इन चरणों को क्रमबद्ध तरीके से करने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

कृत्रिम सांस दिलाना

रोगी के एक ओर झुककर बैठकर उसकी पीठ की ओर से पसलियों को निचली तरफ दोनों हाथों से दबाकर अपने शरीर का पूरा बोझ उस पर डाल दीजिये। ऐसा करने पर पीड़ित व्यक्ति की छाती दब कर आकार में कम हो जायेगी जिससे फेफड़ों में स्थित हवा बाहर निकल जायेगी। दो सेकिंड बाद अपने शरीर का वजन उसकी पीठ से हटा दीजिये ताकि छाती फैल जाय। अब बाहर

की हवा अंदर आयेगी। इस प्रकार की क्रिया एक मिनट में करीब 16-18 बार करें और इसे तब तक जारी रखें जब तक रोगी खुद सांस न लेने लगे। पसलियों पर दबाव रोगी की आयु व शरीर के बल के अनुसार डालना चाहिए। इतना दबाव न डालें कि पसलियां टूट जायें।



कृत्रिम सांस दिलाने की विधि

छोटे बच्चे अथवा ऐसे रोगी को मुंह से सांस दिलाई जा सकती है जिसकी सांस बहुत धीरे चल रही हो। रोगी को पीठ के बल किसी कड़ी सतह पर लिटा दें और उसका मुंह साफ कर दें। अपना एक हाथ रोगी की गर्दन के नीचे रखें और दूसरा हाथ रोगी के माथे पर रखें। अब रोगी के माथे पर नीचे की ओर हल्का सा दबाव डाल कर नीचे से उसका सिर उठावें। अब गहरी सांस लेकर अपने मुंह से रोगी के मुंह में चार बार तेजी से फूंकें साथ ही साथ माथे पर रखे हाथ की उंगली और अंगूठे से रोगी की नाक दबा कर रखें। इसी प्रकार एक मिनट में 12 बार सांस फूंकें। सांस फूंकने पर रोगी का सीना उठना चाहिये। अपने कान को रोगी के मुंह के पास ले जाकर देखें कि उसकी सांस चलने लगी है या नहीं। अब गर्दन या कलाई पर नब्ज देखें। यदि नब्ज महसूस न हो तो प्रशिक्षण प्राप्त होने की स्थिति में दिल को पुनर्जीवित करने का प्रयास करें तथा कृत्रिम सांस देना जारी रखें। यह क्रिया रोगी की सांस चलने या डाक्टर के आने तक जारी रखें।

बहते खून का रोकना

खून हमारे शरीर का अत्यन्त आवश्यक तत्व है। घाव या कटी धमनी से खून बहुत तेजी से बह सकता है। खून अधिक निकल जाने से बेहोशी और मौत भी हो सकती है। हमारे शरीर में लगभग 5 लीटर खून होता है। यदि हमारे शरीर से डेढ़ लीटर खून निकल जाय तो मौत हो सकती है, बच्चे के लिये इसका आधा, यानी 750 मि.ली. खून निकलना मौत का कारण बन

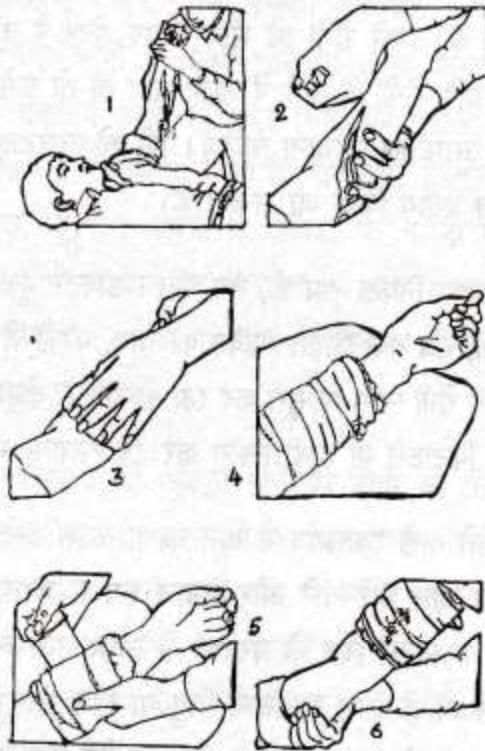
सकता है। अतः दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति में बहते खून को रोकना बहुत आवश्यक होता है। रक्तस्राव मनुष्य की केशिकाओं, धमनियों या शिराओं से हो सकता है। रक्त वाहिका कट जाने पर प्राकृतिक रूप से सिकुड़ जाती है ताकि खून बहना रुक जाय। इसके साथ ही साथ खून का थक्का बनने की प्रक्रिया आरम्भ हो जाती है। इन प्रक्रियाओं से छोटे मोटे घाव से खून बहना बन्द हो जाता। पर बड़े घाव से खून तेजी से बहने के कारण थक्का नहीं बन पाता है। अतः तेजी से बहते खून को रोकने के लिये विशेष प्रयास करने होते हैं।

धमनी से निकलने वाले खून का रंग चमकदार लाल होता है और यह धार के रूप में बाहर निकलता है। धमनी से बहता खून रोकने के लिए खून निकलने वाली जगह पर अंगूठे से कस कर दबाइये। यदि घाव से खून बहना इस प्रकार बन्द नहीं होता है तो घाव से कुछ हट कर धमनी के ऊपरी भाग यानी 'दाब बिन्दु' पर दबाइये, जिसके नीचे हड्डी होती है। मसलन यदि हथेली से खून निकल रहा हो तो कलाई को जोर से दबा दें। रक्तस्राव वाले स्थान पर तथा यदि आवश्यक हो तो "दाब बिन्दु"



शरीर के प्रमुख दाब बिन्दु

पर गोंज का पैड रखकर कस कर पट्टी बाँध दें और डाक्टर के पास ले जायें। घाव पर पट्टी बांधने के पहले यदि घाव में कोई बाहरी चीज फंसी हो तो उसे निकाल दें। यदि घाव से अब भी खून निकल रहा है तो पुरानी पट्टी को बिना हटाये उस पर एक पट्टी और बांध दें। प्राथमिक चिकित्सा की पुरानी किताबों में टूर्नीकेट बांधने के निर्देश दिये जाते थे पर अब यह प्रक्रिया छोड़ दी गई है क्योंकि टूर्नीकेट बांधने से लाभ की जगह हानि भी हो सकती है।



घाव पर पट्टी बांधने का तरीका

पेट में किसी के द्वारा चाकू आदि मार दिये जाने अथवा पेट में किसी चीज के चुभ जाने पर होने वाले घाव में सावधानी रखने की जरूरत है। पेट में चुभी चीज को अपने आप निकालने का प्रयास नहीं करना चाहिये बल्कि उसके चारों ओर कपड़े का एक छल्ला जैसा बना कर उसे पट्टी से ढक देना चाहिये। सीने पर गहरा घाव लगने से फेफड़े के चारों ओर स्थित वक्षगुहा में हवा प्रवेश कर जाती है जिससे फेफड़ा सिकुड़ जाता है। यह स्थिति फेफड़े की हवा वक्षगुहा में निकल जाने के कारण भी हो सकती है। डाक्टरी भाषा में इसे न्यूमोथोरेक्स कहते हैं। इसमें रोगी को सीने में दर्द होता है तथा सांस लेने में दिक्कत होती है। यदि रोगी के सीने में खुला घाव हो तो उसे एयरटाइट पट्टी से ढक कर तुरन्त अस्पताल पहुंचाना चाहिये। पट्टी को एयरटाइट करने के लिये साफ पोलिथीन का प्रयोग किया जा सकता है।

जब खून ज्यादा निकल रहा हो, तब फौरन डाक्टर बुलाना चाहिए। जब तक खून बंद न हो, तब तक पीड़ित व्यक्ति को चाय, कॉफी जैसे गरम पेय नहीं पिलाने चाहिए। यदि रोगी प्यास महसूस कर रहा हो तो उसे थोड़ा-थोड़ा ठंडा पानी पिलाते रहें। पिसी फिटकरी या हल्दी खिला कर दूध पिलाना भी लाभदायक है।

शिरा से होने वाले रक्तस्राव में खून काला, लाल अथवा कॉफी के रंग जैसा होता है। यह खून धीरे-धीरे और समान रूप से बहता है। खून रोकने के लिए प्रभावित हिस्से को दिल के धरातल से ऊपर उठाकर रखना चाहिए। खून का बहाव रोकने के लिए रक्तस्राव बिंदु या घाव से दूर स्थित शिरा के ऊपर दबाव डालना चाहिए या घाव पर गोंज का पैड रख कर कस कर पट्टी बाँध देनी चाहिये।

केशिकाओं से निकलने वाला खून एकदम चमकदार और लाल रंग का होता है। यह खून घाव से रिस-रिस कर निकलता रहता है। खून रोकने के लिए घाव को जीवाणु रहित गोंज से ढक कर कस कर पट्टी बांध देनी चाहिए। उबले पानी में घुली फिटकरी के घोल में डूबी गोंज रख कर बांधने से भी खून रुक जाता है। हल्दी का पाउडर रख कर साफ कपड़ा या गोंज बांधने से भी बहता खून रुक जाता है।

अंदरूनी रक्तस्राव : कभी-कभी फेफड़े, आमाशय, प्लीहा (तिल्ली), और आँत आदि अंदरूनी भागों में किसी चोट या अन्य कारण से रक्तस्राव हो सकता है। यह रक्तस्राव छाती या उदर (पेट) की गुहाओं में होता है। ऐसे रक्तस्राव को अंदरूनी रक्तस्राव कहते हैं। अंदरूनी रक्तस्राव दिखलाई नहीं देता बल्कि उसका अनुमान लक्षणों के आधार पर करना होता है। अंदरूनी रक्तस्राव होने पर रोगी के चेहरे पर पीलापन आ जाता है साथ ही उसकी नाड़ी तेज या धीमी हो सकती है। रोगी की साँसें भी तेज या धीमी हो सकती हैं तथा उसे पसीना भी आ सकता है।

अंदरूनी रक्तस्राव का अंदेशा होने पर रोगी को फौरन ही नजदीकी अस्पताल में ले जाना चाहिए। रोगी को लिटाकर उसका सिर नीचा रखते हुए आराम करने देना चाहिए। उसे ताजी हवा में रखना चाहिए। रोगी की छाती, उदर, गले और कमर के इर्द गिर्द कसे कपड़ों को ढीला कर देना चाहिए ताकि उसे साँस लेने में कठिनाई न हो। पिंसी फिटकरी या हल्दी खिला कर गुनगुना दूध पिलाना लाभदायक है।

सिर में चोट लगने पर अंदरूनी रक्तस्राव होने का खतरा अधिक होता है अतः सिर में चोट लगने पर सभी घावों को डाक्टर को दिखाइये, भले ही घाव बाहर से दिखने में मामूली क्यों न लग रहे हों। खोपड़ी और दिमाग के अंदरूनी रक्तस्राव कभी-कभी काफी खतरनाक हो सकते हैं। यदि सिर पर चोट से रोगी बेहोश हो जाये तथा कुछ समय बाद उसे उल्टियां होने लगे या चक्कर आने लगे, सिर में तेज दर्द हो तो चोट को गंभीर मान कर डाक्टर को तुरन्त दिखायें और आवश्यकता होने पर अस्पताल में रोगी को भरती करायें।

बेहोशी दूर करना

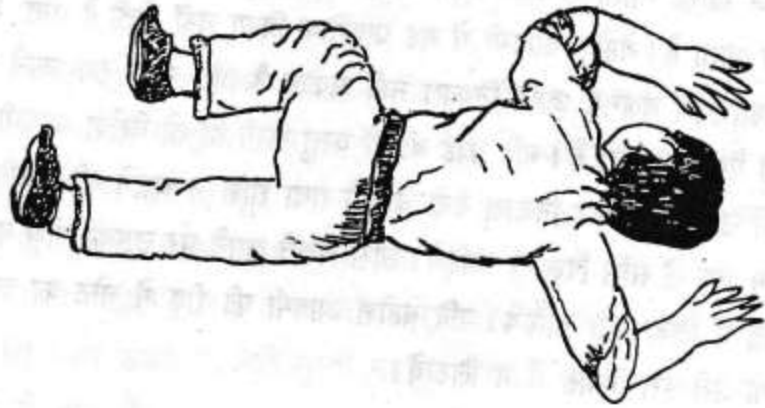
कभी-कभी अत्यधिक गर्मी, अत्यधिक शारीरिक मेहनत, अति चिंता, घुटन भरे माहौल में रहने, कसे कपड़ों की वजह से या शरीर के किसी भाग से बहुत अधिक मात्रा में खून बह जाने, आन्तरिक रक्तस्राव आदि से आदमी बेहोश हो जाता है। बेहोश आदमी का चेहरा मुरझा जाता है, उसे पसीना आता है, नब्ज धीमी होती है तथा त्वचा ठंडी महसूस होती है। बेहोश होने के पहले रोगी को प्यास लगती है, उसे सुस्ती महसूस होती है और आखिरकार वह बेहोश हो जाता है।

यदि ऐसा लगे कि आदमी बेहोश होने वाला है तो उसे पीठ के बल लेट जाना चाहिये तथा अपने पैर सिर से एक फुट ऊंची किसी चीज पर रख लेने चाहिये जिससे पैरों का खून शरीर के ऊपरी भाग में आ सके। बेहोश आदमी

की प्राथमिक चिकित्सा तुरन्त की जानी चाहिये तथा उसे डाक्टर के पास ले जाना चाहिये जिससे बेहोशी के कारण का पता चल सके तथा यदि कोई रोग हो तो उसकी चिकित्सा की जा सके। बेहोश होने पर शरीर की सामान्य क्रिया-प्रतिक्रिया या रिफ्लेक्स गायब हो जाता है तथा मरीज की मांसपेशियां अपनी स्वाभाविक क्षमता खो देती हैं। बेहोश होने पर सांस के रास्ते में बाधा पड़ने से सांस चलना बन्द होकर रोगी की मौत का खतरा हो सकता है। सांस के रास्ते के बन्द होने का कारण निचले जबड़े या जबान की मांसपेशियों की ऐंठन अथवा सांस की नली में बलगम आदि भर जाना भी हो सकता है। सामान्य स्थिति में सांस की नली में कोई चीज चली जाने पर या बलगम होने पर तेज खांसी आती है और सांस के रास्ते में आया विजातीय पदार्थ स्वयं निकल जाता है। बेहोश आदमी में यह प्राकृतिक क्रिया नहीं होती है अतः वह स्वयं खांसकर बलगम आदि निकाल नहीं सकता है और सांस रुक जाने का खतरा पैदा हो जाता है। यदि कोई बाहरी वस्तु फंसी हो तो बेहोश आदमी के मुंह में उंगली डालकर निकाल देना चाहिये तथा सांस न चलने की स्थिति में कृत्रिम रूप से सांस दिलानी चाहिये। सांस चलने लगने पर उसको नीचे बताई स्थिति में लिटा देना चाहिये। यदि बेहोश आदमी की रीढ़ में चोट का खतरा हो तो उसे इस स्थिति में न लिटाये।

बेहोश आदमी के लिटाने की स्थिति : रोगी के बगल में घुटनों के बल बैठ जायं। अब रोगी की अपनी और वाली बांह को सीधा कर रोगी के सिर के पीछे रख दें। अपने से दूर वाली दूसरी बांह को मोड़ कर रोगी के सीने पर रख दें तथा अपनी तरफ से दूर वाले पैर को घुटने से मोड़ कर पास वाले

पैर पर रख दें। अब रोगी की कमर पर स्थित कपड़े को एक हाथ से पकड़कर दूसरे हाथ से रोगी के चेहरे को सहारा देते हुए अपनी ओर घुमायें। अब बाएं और जांघ को इस तरह रखें कि वह शरीर के साथ 90 डिग्री का कोण बना लें, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है। रोगी के सिर को पीछे की ओर थोड़ा उठा लें ताकि उसकी टुड्डी थोड़ी आगे आ जाय। प्राथमिक चिकित्सा के अन्य सभी प्रयास करने के बाद रोगी को उपरोक्त स्थिति में लिटा कर डाक्टरी सहायता का प्रबंध करें। इस स्थिति में लिटाने से रोगी के शरीर का भार पूरे शरीर पर बंट जाता है तथा उसके मुंह से लार आदि आसानी से निकल जाती है और रोगी आराम से सांस ले सकता है।



बेहोश आदमी को लिटाने की स्थिति

बेहोश आदमी के कपड़ों खासकर छाती और गले के बटनों को तुरंत खोल देना चाहिए और कमर पर कपड़ा ढीला कर देना चाहिए। रोगी के आस-पास यदि भीड़ जमा हो रही हो तो उसे हटा दें और उसे साफ खुली हवा

में आराम करने दें। रोगी के चेहरे पर ठंडे पानी के छीटें मारने चाहिए। गीले रुमाल से चेहरा और माथा भी पोछते रहें। ठंडे माहौल में रोगी को कम्बल या कोट से लपेटा जा सकता है ताकि उसके शरीर की गर्मी नष्ट न हो।

रोगी को कुचला हुआ प्याज या अमोनियम क्लोराइड (नौसादर) में खाने वाला चूना मिला कर सुंघाइये। बेहोश रोगी के लिये डाक्टरी सहायता की तुरन्त व्यवस्था करें या उसे सावधानीपूर्वक डाक्टर के पास ले जायें। रोगी को डाक्टर से बिना पूछे कुछ भी खाने को न दें। यदि डाक्टरी सहायता मिलने में कई घंटे लग सकते हों और रोगी तब तक होश में आ जाय तो उसे पानी, नमक और खाने वाले सोडे का हल्का घोल दिया जा सकता है।

ध्यान रहे कि अमोनिया या सूंघने वाले नमक (चूना मिला हुआ नौसादर) को रोगी की नाक के समीप अधिक देर तक न रखें। जब तक रोगी कुछ निगल सकने की हालत में न आ जाय, तब तक उसे कुछ भी खाने को न दें। बेहोशी यदि अधिक समय रहती है तो फौरन डाक्टर के पास ले जाना आवश्यक है।

दिल का दौरा

वैसे तो दिल के रोग और दिल का दौरा अमीर और विकसित देशों की चीज समझा जाता था पर अब जीवन-शैली बदलने, कुपोषण तथा अन्य कारणों से हमारे देश में भी यह काफी बढ़ता जा रहा है। जिस आदमी को यह पता होता है कि उसे दिल की बीमारी है वह तो सतर्क रहता ही है पर कभी-कभी

आदमी को पता नहीं होता और उसे अचानक दिल का दौरा पड़ता है तो वह परेशान हो जाता है और ठीक से इलाज न होने पर उसकी मौत हो सकती है।

दिल के रोगी को सीने में दर्द की शिकायत होती है जो थकान के समय जैसे सीढ़ी चढ़ने, दौड़ने या मेहनत का और कोई काम करने से बढ़ सकती है। मेहनत का काम करने पर दिल को अधिक काम करना पड़ता है ऐसे में यदि दिल को खून पहुंचाने वाली कैरोटिड धमनी में कोई अवरोध है तो दिल अपना काम ठीक से नहीं कर पाता और दर्द होता है। सीने में दर्द होना दिल के दौरे का लक्षण नहीं भी हो सकता है पर यह दिल की कमजोरी का सबूत जरूर है और ऐसा होने के बाद विशेषज्ञ से अपनी जांच जरूर करा लेनी चाहिये। इस दर्द में लगता है कि सीना कसा जा रहा है। दर्द सीने के बीच में प्रारम्भ होकर बायें हाथ और उंगलियों की ओर चलता है। दिल का दर्द आम तौर पर कुछ मिनट के लिये होता है और आराम करने पर ठीक हो जाता है। यदि दर्द 15 मिनट से अधिक बना रहता है तथा आराम करने से घटता नहीं तो यह दिल के बजाय मांसपेशियों में हो सकता है ! पर डाक्टर से जांच करा लेनी चाहिये। यदि किसी को दिल का दर्द पहले से होता रहा हो और दिल का दौरा पड़ जाय तो आराम करने या नाइट्रोग्लिसरीन की गोली से आराम नहीं मिलता है। दिल का दौरा पड़ने पर होने वाले दर्द से बहुत बेचैनी होती है, चेहरे का रंग उड़ जाता है और ठंडा पसीना आता है। रोगी को कभी-कभी पेट में मरोड़, गैस या उल्टी की शिकायत भी हो सकती है।

यदि आपको सीने में दर्द की शिकायत रहती है तो विशेषज्ञ से जांच करा उनके द्वारा बताई औषधि, परहेजी भोजन एवं जीवन-शैली का सेवन करें।

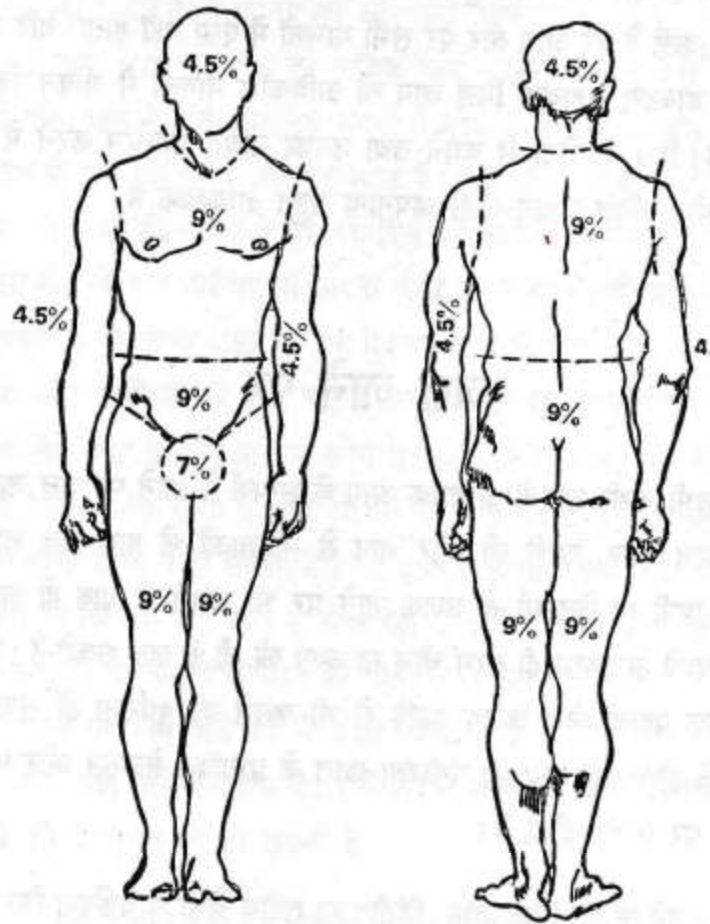
यदि आपको लगे कि दिल का दौरा पड़ा है तो शांति से लेट जायं और हिले-डुले नहीं तथा डाक्टरी सहायता मांगें। यदि आपकी मदद के लिये कोई आदमी उपलब्ध है तो उसे एम्बुलेंस के द्वारा आपको पास के अस्पताल के एमरजेन्सी में पहुंच कर कार्डियक केयर यूनिट में ले जाना चाहिये। दिल के दौरे से तुरन्त मौत हो सकती है पर आम तौर पर सभी मामलों में ऐसा नहीं होता। यदि समय पर सही डाक्टरी सहायता मिल जाय तो अधिकांश मामलों में जीवन रक्षा हो सकती है। दिल के रोगों से बचने तथा उनका उचित प्रबन्धन करने में सही भोजन और उचित जीवन-शैली अपनाना बहुत आवश्यक है।

जल जाने पर

कभी-कभी आदमी अचानक आग के सम्पर्क में आने पर जल जाता है। प्रायः गरम बर्तन, खुली लौ और भाप से महिलाओं के हाथ जल जाते हैं। उबलते पानी या तेल-घी के छलक जाने पर भी जलने के घाव हो जाते हैं। मासूम बच्चे अनायास ही गरम चीज या आग की लौ से जल सकते हैं। बिजली या दाहक पदार्थों जैसे तेजाब आदि से भी जलने की दुर्घटना हो सकती है। जलने से होने वाले घाव की गंभीरता खाल के प्रभावित क्षेत्रफल और घाव की गहराई पर निर्भर होती है।

जलने के घावों को प्रथम, द्वितीय या तृतीय श्रेणी में वर्गीकृत किया जाता है। प्रथम श्रेणी की जलन में त्वचा की केवल बाहरी पर्त प्रभावित होती है। त्वचा

लाल और सूखी होती है तथा छूने पर दर्द करती है। त्वचा हल्की सूज सकती है। द्वितीय श्रेणी की जलन में त्वचा की भीतरी पर्तें भी प्रभावित होती हैं जिसके कारण फफोले पड़ जाते हैं, त्वचा गीली हो सकती है तथा पानी



जलने के क्षेत्रफल की गणना विधि

बूँदें बन सकती हैं। त्वचा में सूजन और दर्द अधिक होता है। तृतीय श्रेणी की जलन में त्वचा की बाहरी और भीतरी पतों के अतिरिक्त उसके नीचे की मांसपेशियां भी प्रभावित होती हैं। इसमें त्वचा का रंग सफेद अथवा झुलस कर काला हो जाता है। इस दशा में संभव है, तंत्रिकाओं के नष्ट हो जाने के कारण दर्द बहुत अधिक भी हो सकता है।

जलने की तीव्रता का आकलन जले क्षेत्र के क्षेत्रफल के आधार पर भी किया जाता है। चित्र के आधार पर मोटे तौर पर जलने की गंभीरता का आकलन किया जा सकता है। जलने की बड़ी दुर्घटना होने पर जैसे किसी आदमी के कपड़ों को यदि आग पकड़ ले तो ऐसी हालत में फुर्ती से उस आदमी के ऊपर एक मोटा कंबल या मोटा कपड़ा लपेट कर आग की लपटों को बुझाना शुरू करिये। जल्दी से उसके जूते, अंगूठी जेवर आदि आसानी से उतारने वाली चीजें उतार दें। पानी से आग मत बुझाइये, अन्यथा जो भाप बनेगी उससे और अधिक नुकसान होने का खतरा है। पीड़ित व्यक्ति के जले कपड़ों को हटा दीजिये। उन्हें आप कैंची से काट कर हटा सकते हैं। घाव में चिपके कपड़े को जबरदस्ती छुड़ाने का प्रयास मत कीजिये। छालों को मत फोड़िये। तृतीय श्रेणी की जलन होने पर रोगी को आपात स्थिति में समझना चाहिये और उसे तत्काल अस्पताल में भर्ती कराना चाहिये। इस श्रेणी की जलन होने पर रोगी में जीवाणु संक्रमण की संभावना बहुत अधिक होती है तथा उसे आपरेशन तथा नस से दवा देने की आवश्यकता हो सकती है। आग पर काबू पा लेने के बाद तथा रोगी को सुरक्षित स्थान में लाने के बाद उसे जल्दी से जल्दी अस्पताल ले जाने की व्यवस्था करें। रोगी का चेहरा जलने पर सांस लेने वाले अंगों पर प्रभाव पड़ सकता है। यदि चेहरा जले रोगी को बोलने, निगलने या सांस लेने में

दिवक्त हो तो उसे फौरन अस्पताल में भर्ती कराये। आंखों या उसके आस-पास जलने पर नेत्र विशेषज्ञ को अवश्य दिखायें।

प्रथम श्रेणी की साधारण जलन में जले हुए हिस्से को पहले ठंडे पानी में दस मिनट तक रखना चाहिये, इससे जलन कम हो जाती है। यदि घाव गहरा हो तो धीरे-धीरे साबुन वाले पानी से इसे धोया जा सकता है। जलने पर क्रीम बर्फ नहीं लगानी चाहिये। आवश्यकता पड़ने पर गोंज की सूखी पट्टी बांध देना चाहिए। इससे जलन कम हो जायेगी। आम तौर पर साधारण जलन का घाव चौबीस घंटे में ठीक होने लगता है, तथा एक सप्ताह में पूरी तरह भर जाता है।

गरम पानी या गरम चाय आदि से त्वचा जल जाने पर देसी इलाज बतौर जले हुए भाग पर घीकुवार के पत्ते तोड़ कर उसके गूदे को लगाइये। इससे तुरंत लाभ मिलेगा और फफोले नहीं पड़ेंगे। घीकुवार का गूदा ठंडा त्वचा के लिए लाभकारी होता है। अथवा जले हुए भाग पर आलू को काट कर उसे भी रख सकते हैं, और ऊपर से कपड़े की पट्टी से बांध सकते हैं। इससे जलन तुरन्त दूर होगी और छाले नहीं पड़ेंगे।

द्वितीय श्रेणी की जलन होने पर प्रभावित भाग को ठंडे पानी में तबतक डाले रखें जब तक जलन कम न हो जाय। बर्फ जैसे ठंडे पानी की पट्टी भी लगभग एक घंटे तक प्रभावित भाग पर रखी जा सकती है। फफोलों को फोड़ने नहीं और न इस पर किसी प्रकार के मलहम या एन्टीसेप्टिक स्प्रे का ही प्रयोग करें। दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध विसंक्रामित गोंज से घाव को ढका जा सकता है। यदि दर्द बढ़ जाय अथवा बुखार आ जाय तो इसे संक्रमण का लक्षण मान कर डाक्टर से तुरन्त सम्पर्क करें।

रसायन से जले आदमी के कपड़े तुरन्त हटा दें और उसे पानी से अच्छी तरह साफ करें। यदि उस रसायन के डिब्बे पर प्राथमिक चिकित्सा के निर्देश लिखे हों तो उनका पालन करें। प्राथमिक चिकित्सा के बाद डाक्टर से अवश्य सम्पर्क करें। आंख में रसायन गिर जाने पर नेत्र विशेषज्ञ को अवश्य दिखायें।

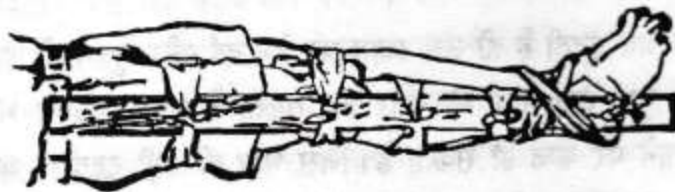
हड्डी का टूटना, मोच, जोड़ हटना

हमारे शरीर में 206 हड्डियां होती हैं जो मांसपेशियों के सहयोग से हमारे शरीर को गति देती हैं। जैसे तो हमारी हड्डियां काफी मजबूत होती हैं पर ऊंचाई से गिर पड़ने, स्नानघर में फिसल जाने, किसी भारी चीज के गिर पड़ने अथवा खेल या दुर्घटना के दौरान लगी चोट से हड्डी टूट सकती है। बुढ़ापे में हड्डियां भुरभुरी हो जाती हैं इसलिए हल्के झटके से ही टूट सकती हैं। आस्टियोपोरोसिस तथा अस्थि कैसर होने पर हड्डी आसानी से टूट जाती है। बुढ़ापे के दौरान हड्डी टूटने पर उसके जुड़ने में भी काफी लंबा समय लगता है, जबकि बच्चों की टूटी हड्डियां जल्दी जुड़ जाती हैं।

हड्डी जब टूटती है तो उस स्थान पर तेज दर्द और सूजन हो जाती है। वह हिस्सा कुछ टेढ़ा-मेढ़ा भी नजर आ सकता है तथा प्रभावित भाग को हिलाने-डुलाने पर कष्ट हो सकता है। जिस भाग की हड्डी टूटती है वह अंग काम नहीं कर पाता और वहां तेज दर्द होता है। हड्डी टूटने की निश्चित जानकारी एक्स-रे द्वारा ही की जा सकती है। अतः यदि यह शक हो कि हड्डी

टूटी है या नहीं, तो प्राथमिक चिकित्सा हड्डी टूटी समझ कर ही की जानी चाहिये।

चोट लगने या गिर पड़ने के बाद यदि गर्दन या रीढ़ में तेज दर्द, झुनझुनी, हाथ या पैर चलाने में दिक्कत अथवा पेशाब या पाखाने पर नियन्त्रण समाप्त हो जाय तो समझ लेना चाहिये कि रीढ़ की हड्डी में चोट लगी है। इस स्थिति को आपात स्थिति समझना चाहिये। रोगी को बिल्कुल हिलाये-डुलाये नहीं और न उसके शरीर को मोड़ें। शरीर को बिल्कुल सीधा रखने के लिये लकड़ी के तख्तों या मेज का प्रयोग करें। रोगी को जल्दी से जल्दी अस्पताल या डाक्टर तक पहुंचाने का प्रबंध किसी खाट या स्ट्रेचर पर ही करें।



हाथ-पैरों पर स्लिंग

यदि किसी व्यक्ति की हड्डी टूट गयी हो तो सबसे पहले यह देखना चाहिए कि फ्रैक्चर के साथ घाव तो नहीं है। यदि घाव है तो पहले घाव का इलाज करना चाहिए। रोगी को हिलाना-डुलाना नहीं चाहिये न उसकी टूटी हड्डी को जोड़ने का प्रयास करना चाहिये, क्योंकि यह काम डाक्टर का है। हिलाने-डुलाने से और नुकसान हो सकता है। रोगी जिस स्थिति में हो, उसी स्थिति में खपच्ची बांध कर अस्पताल ले जाना चाहिये। रोगी को कुछ खाने या पीने को नहीं देना चाहिये क्योंकि हो सकता है कि उसकी हड्डी ठीक करने के लिये उसे आपरेशन के लिए बेहोश करने की आवश्यकता पड़े।

रोगी को अस्पताल ले जाने अथवा डाक्टरी सहायता आने में देर होने के कारण स्लिंग (लकड़ी की पतली तख्ती) बांधने की जरूरत पड़ सकती है।



गले में कपड़ा बांधे

स्प्रिंट से टूटे भाग का हिलना-डुलना बन्द होता है, दर्द कम होता है तथा चोट के और बढ़ने की संभावना समाप्त होती है। यदि बांह या टांग की हड्डी टूट गयी हो तो स्प्रिंट (खपच्ची) की मदद से उस स्थान पर पट्टी बांधनी चाहिए। (खपच्ची) लकड़ी के स्थान पर किसी भी कड़ी चीज का प्रयोग कर बनाई जा सकती है। आपात स्थिति में पोथी या तकिये का प्रयोग भी किया जा सकता है। स्प्रिंट के अन्दर रुई या कपड़ा आदि रख देना चाहिये ताकि मुलायम रहे और हड्डी पर जोर न पड़े। कलाई में चोट होने पर उसे बांह के साथ 90 डिग्री के कोण पर हथेली नीचे कर रखें, तथा गले में कपड़े की माला बना कर बांह को सहारा दें, जैसा चित्र में दिखाया गया है। फ्रैक्चर वाली टांग को धीरे से सीधा कर स्प्रिंट बांध कर दूसरी स्वस्थ टांग के साथ कई जगहों पर बांध दें। स्प्रिंट टूटी बांह या टांग की लम्बाई का बनाना चाहिये।

साधारण फ्रैक्चर में हड्डी टूटती है पर उसके सिरे अलग-अलग होकर त्वचा के बाहर नहीं निकलते हैं तथा आस-पास की मांसपेशियों को नुकसान नहीं होता है। जब कि कम्पाउन्ड फ्रैक्चर में हड्डी के आस-पास की मांसपेशियां भी प्रभावित होती हैं। हड्डी टूटने पर प्लास्टर या खपच्ची द्वारा प्रभावित भाग को जकड़ दिया जाता है, जिससे हड्डी प्राकृतिक रूप से स्वयं ही जुड़ जाती है। जांघ की हड्डी टूटने पर उसके सिरे एक दूसरे पर चढ़ जाते हैं, जिनको ठीक करने के लिये पैर में वजन लटकाया जाता है, ताकि हड्डी सही स्थिति में रहे। इस क्रिया को ट्रैक्शन कहते हैं। हड्डी टूटने के कुछ मामलों में आपरेशन कर धातु के पेंच या प्लेटें हड्डी के सिरो को जोड़े रखने के लिये प्रयोग किये जाते हैं। हड्डी टूटने के मामले में कभी-कभी बोन ग्राफ्टिंग की जरूरत भी पड़ सकती है।

चोट या आघात के कई मामलों में हड्डी तो नहीं टूटती है, पर मांसपेशियां अथवा उनको हड्डियों से जोड़ने वाली कंडरा (टेन्डन) टूट जाती है। इस स्थिति को मोच या स्प्रेन कहते हैं। उंगलियां, कलाई, घुटने और एड़ियां आम तौर पर मोच से प्रभावित हो सकती हैं। मोच होने पर प्रभावित भाग में सूजन आ जाती है तथा वह मुलायम हो जाता है और हिलाने-डुलाने पर दर्द करता है। यदि कोई खून की नली भी चोट के कारण फट जाय तो प्रभावित भाग की त्वचा का रंग भी उड़ सकता है। मोच अधिक होने पर लक्षण हड्डी टूटने जैसे होते हैं जिसकी जांच एक्स-रे द्वारा की जा सकती है। मोच होने पर पहले 24 घंटे में ठंडे पानी या कपड़े में बर्फ रख कर सिंकाई करने से दर्द कम हो जाता है। एक दो दिन बाद गर्म पानी से सिंकाई तथा प्रभावित भाग का व्यायाम करें। यदि दो तीन दिन में दर्द तथा सूजन में लाभ न हो तो डाक्टर से सम्पर्क करें।

गिर पड़ने, अचानक धक्का लगने या मुड़ जाने से कभी-कभी जोड़ उतर या उखड़ जाता है। ऐसी स्थिति में हड्डी के सिरे अपनी सामान्य स्थिति से हट जाते हैं, स्नायु और उससे जुड़े लिगामेन्ट भी कुछ क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। आम तौर पर उंगली, अंगूठा, कंधा या कलाई इससे प्रभावित होती है। जोड़ हटने पर सूजन, दर्द, प्रभावित अंग की शक्ति में परिवर्तन, तथा त्वचा का रंग उड़ना आदि हो सकता है। इससे प्रभावित भाग के पास की तंत्रिकाएं भी दब सकती हैं जिससे हाथ या पैर का पक्षाघात भी हो सकता है। जोड़ सही ढंग से बैठाने का काम डाक्टर या हड्डीसाज का है, अतः जोड़ उतरने की संभावना होने पर जोड़ को उसी स्थिति में खपच्ची बांध कर जाम कर दें और डाक्टर के पास जायें।

दौरे पड़ना

दौरे या फिट दिमाग की कोशिकाओं में गड़बड़ी के कारण होते हैं तथा इनके होने की संभावना बड़ों के मुकाबले बच्चों में अधिक होती है, क्योंकि बच्चों के बढ़ते दिमाग में गड़बड़ी होने की संभावना अधिक होती है। कभी-कभी दौरे वंशानुगत भी हो सकते हैं। ऐसे दौरे तेज बुखार, मिरगी या दिमाग में किसी गड़बड़ी के कारण भी पड़ सकते हैं। ऐसी हालत में मिरगी या दौरे के समय पीड़ित व्यक्ति को खुली हवा में रखें, उसके इर्द-गिर्द भीड़ जमा न होने दें तथा गर्दन के कपड़ों को ढीला कर दें। रोगी के दांतों के बीच एक मोटा कपड़ा रख देना चाहिए ताकि जीभ कटने का अंदेशा न रहे। रोगी के चेहरे पर ठंडे पानी के छींटे दें और पंखा करते रहें। रोगी जब तक होश में न आ जाय, तब तक खाने को कोई चीज न दें। गले की लार किसी फुरेरी आदि से साफ कर दें जिससे सांस लेने में आसानी हो जाए और गला रुंधने न पाए। यदि बच्चे को दौरे पड़ते हैं तो उसे जांच के लिये अस्पताल में भर्ती करा देना चाहिये। दौरा पड़ने वाले आदमी की जांच के लिये शारीरिक जांच के साथ एलेक्ट्रोइन्सिफैलोग्राम, सी.टी स्कैन, खोपड़ी के विशेष एक्स-रे या सेरीब्रल एन्जीयोग्राफी की जरूरत पड़ सकती है।

जिस व्यक्ति को दौरे पड़ते हैं उसे तैरना, पेड़ पर चढ़ना अथवा मशीन का काम नहीं करने देना चाहिए।

डूबना

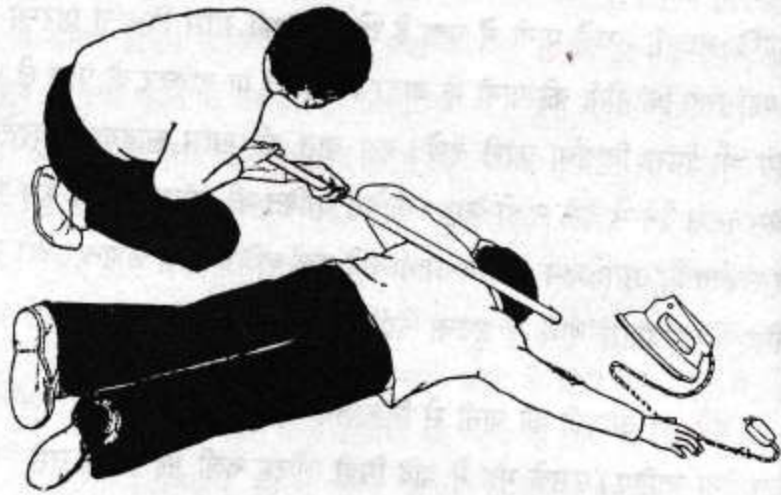
कोई आदमी अचानक कभी किसी नदी, तालाब या कुएं में डूब सकता है। ऐसी दुर्घटनाएं अक्सर नहाते समय, तैरते समय या बाढ़ आने के समय हो जाती हैं। फेफड़ों में पानी भर जाना तथा सांस न ले पाना, डूबने से मरने के मुख्य कारण होते हैं। डूबे आदमी को फौरन कृत्रिम सांस दिलाना प्रारम्भ कर दें। यदि आदमी उथले पानी में पड़ा है तो उसे वहीं सांस दिलाना प्रारम्भ कर दें, यहां तक कि रोगी को पानी के बाहर निकालते या डाक्टर के पास ले जाते समय भी सांस दिलाना जारी रखें। इस बात की खास सावधानी बरतें कि कृत्रिम सांस देने में देरी न हो जाय। पीड़ित व्यक्ति की सांस आने में कुछ समय लग सकता है, अतः कम से कम आधा घंटे तक कृत्रिम सांस लगातार देते रहना चाहिए। यह प्रयास बीच में छूटना नहीं चाहिए।

डूबे हुए आदमी को पानी से निकालने के बाद उसे जमीन पर औंधे मुंह लिटा देना चाहिए। उसके मुंह में यदि मिट्टी वगैरह चली गई हो तो उसे निकाल देना चाहिए। पेट के बल लिटा देने के बाद उसकी पीठ को धीरे-धीरे दबाकर फेफड़ों में जमा पानी बाहर निकाल देना चाहिए। यदि आदमी सांस ले रहा हो, पर बेहोश हो तो उसे पृष्ठ पर बताई स्थिति में लिटायें।

रोगी को गीला और नंगा मत रखिये। कृत्रिम सांस दिये जाने के दौरान किसी दूसरे आदमी की मदद लेकर डूबे हुए व्यक्ति के गीले कपड़े उतरवा दें। फिर उसके बदन को सूखे तौलिये से पोंछ दें और गरम कपड़े पहना दें। रोगी

को गरम पानी की थैली से सेंक भी सकते हैं। रोगी जब कुछ निगलने के काबिल हो जाय, तब उसे चाय या काफी जैसे गरम पेय पीने को दें।

बिजली का करंट लगने पर



बिजली से चिपके व्यक्ति को लकड़ी से हटायें

बिजली का झटका लगने से आदमी बेहोश हो सकता है तथा उसकी सांस और दिल की धड़कन बन्द हो सकती है। बिजली के झटके के बाद हो सकता है कि त्वचा पर केवल एक छोटा सा निशान दिखाई दे, पर इसके कारण भी भीतर के अंग नष्ट हो सकते हैं। सबसे पहले यदि संभव हो तो बिजली का

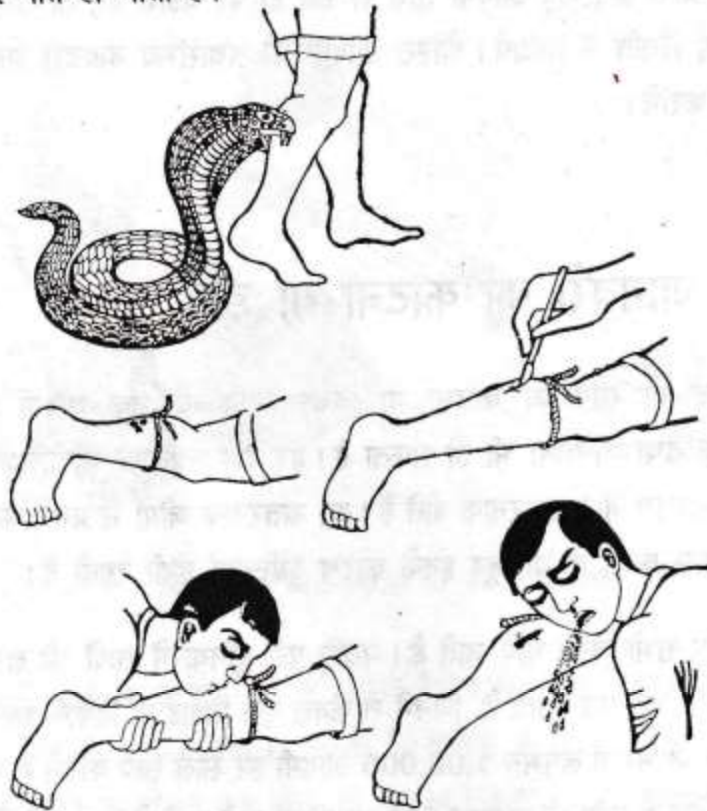
स्विच तुरंत बंद कीजिये तथा पीड़ित व्यक्ति को फौरन बिजली के तार से हटा दीजिये। ऐसा करने में किसी लकड़ी या रबड़ की सहायता लीजिये। आदमी को अलग करने में पर्याप्त सावधानी बरतें, अन्यथा बचाने वाले आदमी को भी झटका लग सकता है। आदमी के दिल और सांस की जांच करें। यदि उसकी सांस बंद हो गयी हो, तो उसे कृत्रिम सांस दें। यदि दिल की धड़कन न महसूस हो तो रोगी के दिल को पुनर्जीवित करने का प्रयास करें, यदि आप को यह प्रशिक्षण प्राप्त हो। यदि आदमी सांस ले रहा हो पर बेहोश हो, तो उसे पृष्ठ पर बताई स्थिति में लिटायें। पीड़ित आदमी को यथासंभव डाक्टरी सहायता उपलब्ध करायें।

जानवरों का काटना या डंक मारना

कुत्ते या सांप का काटना या बिच्छू आदि का डंक मारना बहुत कष्टदायक तथा जानलेवा भी हो सकता है। हर देश तथा हर भौगोलिक क्षेत्र में अलग-अलग जीव खतरनाक होते हैं। इन खतरनाक जीवों से बचने का हर संभव प्रयास करने के बावजूद इनके कारण दुर्घटनाएं होती रहती हैं।

सांप सभी जगह पाये जाते हैं। यद्यपि पूरी दुनिया में सांपों की लगभग 2500 प्रजातियां पाई जाती हैं, जिनमें से केवल एक तिहाई ही विषैली होती हैं, तथापि दुनिया भर में लगभग 1,00,000 आदमी हर साल सांप काटने से मरते हैं। हमारे देश में सांप की लगभग 216 प्रजातियां पाई जाती हैं जिनमें से केवल

52 प्रजातियां विषैली होती हैं। हमारे देश में हर साल लगभग दो लाख आदमियों को सांप काटते हैं, जिनमें से लगभग 15,000 लोग मर जाते हैं। सांप का विष तीन प्रकार से कार्य करता है। नाग का जहर तंत्रिका-तंत्र को, वाइपर का रक्त और रक्त वाहिकाओं को, तथा समुद्री सांपों का विष पेशी तंत्र को नुकसान पहुंचा कर मौत का कारण बनता है। भारतीय सांपों में नाग और करैत सबसे जहरीले सांप माने जाते हैं जिनके काटने के दो से 24 घंटे के भीतर मौत हो जाती है।



सांप काटने की प्राथमिक चिकित्सा

विषैले सांप के काटने से प्रायः चमड़ी में 2.5 से.मी. की दूरी पर दो छेद हो जाते हैं। इन छेदों से लाल तरल पदार्थ रिसता है। घाव की जगह पर पीड़ा और सूजन होती है और उस जगह का रंग बदल जाता है। काटी हुई जगह से कुछ ऊपर और हृदय के बीच में उस अंग को किसी मजबूत रस्सी से कसकर बांध दीजिये। यह ध्यान रखना चाहिए कि बंध इतना कसा न हो कि खून का दौरा बिल्कुल बंद ही हो जाय। बंध इतना कसें कि उसमें एक उंगली डाली जा सके। काटी हुई जगह को साबुन के पानी से अच्छी तरह धो दें। एक नयी ब्लेड लेकर काटी हुई जगह पर एक सेंटीमीटर गहरा चीरा लगा दें। घाव से जो तरल पदार्थ निकल रहा हो, उसे मुंह से चूस कर तुरंत थूक देना चाहिए। चूसने की यह क्रिया चार-पांच बार दोहरायें। इस बात का विशेष ध्यान रखें, कि यदि आपके मुंह में जरा सा भी घाव या कटा हो, तो जहर न चूसें, क्योंकि तब यह आपके लिए खतरनाक हो सकता है। इसके बाद अच्छी तरह कुल्ला कर लें। कटे हुए भाग को ठंडे पानी में रखें। फिर कीटाणुरोधी दवा, पोटाश भर कर पट्टी बांध दें, पीड़ित व्यक्ति को जल्दी से जल्दी किसी योग्य चिकित्सक या अस्पताल भिजवाने का प्रबंध भी साथ-साथ करते रहें। इस बीच पीड़ित व्यक्ति को नींद न आने दें। नींद से बचने के लिए उसे गरम दूध पीने को दे सकते हैं। चाय, कॉफी भी पिला सकते हैं। बहुत से लोग सांप काटने पर झाड़-फूंक या देशी इलाज कराने लगते हैं। ये इलाज खतरनाक हो सकते हैं। जहरीले सांप का इलाज केवल उसका प्रतिविष है जो प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में उपलब्ध रहता है।

कुत्ते के काट लेने पर कुछ देर तक घाव से खून बहने दीजिये। फिर घाव को खूब साबुन और पानी से धोकर सुखा लीजिये। पीड़ित व्यक्ति को फौरन

गला रुंधना

कभी-कभी जल्दी खाने के कारण या अन्य किसी कारण से सांस की नली में कोई बाहरी वस्तु चली जाती है जिससे गला रुंध जाता है। यदि फंसी हुई वस्तु केवल आंशिक रूप से ही रास्ता बन्द कर रही है, तो बहुत तेज खांसी आती है और फंसी वस्तु स्वयं बाहर निकल जाती है। सांस की नली पूरी तरह रुंध जाने पर रोगी न खांस पाता है, न बोल पाता है, न सांस ले पाता है, नीला पड़ जाता है और अपना गला पकड़ता है तथा बेहोश हो जाता है। ऐसे रोगी



हेमलिच मैन्वोर की विभिन्न स्थितियाँ

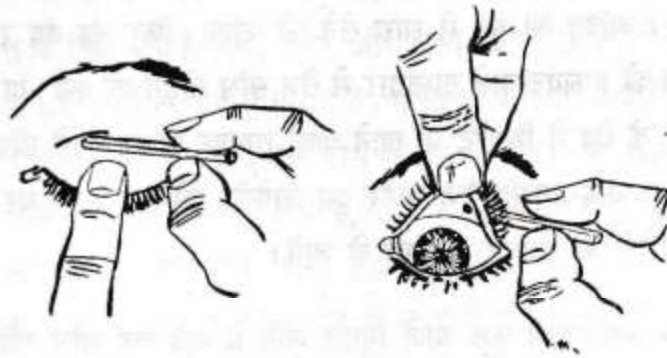
को प्राथमिक चिकित्सा की तुरन्त आवश्यकता पड़ती है। अक्सर ऐसी घटनायें खाते समय या छोटे बच्चे द्वारा कोई चीज अनजाने में निगलने से हो सकती हैं।

गला रुंधने की प्राथमिक चिकित्सा हेतु अपने हाथ का अंगूठा खुला रख कर मुट्ठी बंद कर लें। यदि रोगी खड़ा हो तो उसके पीछे खड़े होकर उसके पेट को अपने हाथों से घेर कर मुट्ठी को अंगूठे की तरफ से रोगी के पेट पर नाभि से कुछ ऊपर तथा पसलियों के नीचे रखें, अब दूसरा हाथ इस हाथ के ऊपर रख कर पेट में ऊपर तथा अन्दर की ओर धक्का दें। इससे गले में फंसी चीज झटके से बाहर निकल आती है। आवश्यकता होने पर यह क्रिया कई बार करें। इस क्रिया को हैमलिच मैन्योर कहते हैं। यदि रोगी बैठा हो तो यह क्रिया उसके पीछे घुटनों के बल बैठ कर की जा सकती है। यदि रोगी लेटा हो तो उसे चित लिटा दें तथा उसके कमर के गिर्द अपने पैर रख कर बैठें। अब एक हाथ को दूसरे हाथ के ऊपर चपटा रख कर हथेली के निचले भाग से धक्का दें। यदि रोगी बहुत मोटा, अपने से अधिक आयु का या बच्चा हो तो उसे लिटा कर यह क्रिया करनी चाहिये। यदि आप का गला स्वयं रुंध रहा है, और आस-पास कोई सहायता के लिये नहीं है तो यह क्रिया आप स्वयं कर सकते हैं। छोटे बच्चे के मामले में यह क्रिया आप बच्चे को अपनी गोद में बैठाकर या लिटाकर भी कर सकते हैं। बच्चे के पेट पर दबाव डालने के लिये पूरे हाथ के बजाय दोनों हाथों की तर्जनी और मध्यमा का प्रयोग करना चाहिये। बहुत छोटे बच्चे को अपने पैरों पर लिटा कर या लटका कर उसकी पीठ पर कंधे के पीछे हाथ से थपकी मारने से काम चल जाता है।

आंख, कान या नाक में

कुछ पड़ जाना

आंख में कभी धूल, या रेत का कण पड़ जाता है या कोई छोटा कीड़ा या भुनगा घुस जाता है। ऐसी स्थिति में आंख में खूब पानी डालकर उसे धोना चाहिए। पलकें बंद करके कुछ देर आंखों में आंसू भरने दीजिये फिर आंखें खोल दीजिये, आंसू के साथ वह पदार्थ भी बाहर निकल जायेगा। एक चौड़े मुंह के बर्तन में लबालब पानी भरकर उसमें आंख डुबोकर पलकें खोलिये और बंद करिये। ऐसा करने से भी पदार्थ बाहर निकल जायेगा। आदमी को उजाले में बैठा कर आंख की निचली पलक को उंगली से नीचे की ओर थोड़ा फैला कर देखें अगर पदार्थ दिखाई देता है तो फिर रुई के फाहे या कोमल कपड़े की नोक से रुके हुए पदार्थ को धीरे-धीरे निकाल लें। इसी तरह ऊपर की पलक पर एक माचिस की तीली रख कर पलक को उलट कर देखें, यदि पदार्थ दिखाई देता



आंख से कचरा निकालना

हो, तो निकाल दें। लेकिन यदि नेत्र गोलक की सतह पर कोई चीज चिपकी हो तो उसे निकालने की कोशिश न करें। ऐसे में आंख में रेंडी (कैस्टर) के तेल की एक बूंद डाल कर एक साफ पट्टी बांध दें। इसके बाद पीड़ित व्यक्ति को फौरन डाक्टर के पास ले जायें। आँख में कोई चीज पड़ जाने पर आंख मलें नहीं, क्योंकि इससे जख्म हो सकता है।

कभी कभी-कान में भी कोई छोटी-मोटी चीज या कीड़ा घुस जाता है। ऐसी हालत में कान में हल्का गर्म तेल डालना चाहिए। इस तेल में डूब कर कीड़ा मर जाता है, फिर सिर को दूसरी ओर पलट कर तेल को बाहर निकलने दें। इससे कीड़ा भी बाहर आ जायेगा। यदि कीड़ा बाहर न निकले, तब रोगी को डाक्टर के पास ले जायें, क्योंकि जबरदस्ती निकालने पर कान को क्षति पहुंच सकती है। कान में गुनगुना साफ पानी भी भर सकते हैं। कीड़ा निकलने के बाद कान को रुई की फुरेरी से अच्छी तरह सुखा लें।

नाक के अंदर से बाहरी पदार्थ निकालने के लिए दूसरी नाक का छेद दबाकर उस व्यक्ति को मुंह से सांस लेने को कहिए। फिर मुंह बंद रख कर उस व्यक्ति को रुकावट वाले नासाद्वार से तेज सांस छोड़ने को कहें। या उसकी दूसरी नाक के छेद में सिगरेट या खाने वाली तम्बाकू छोड़कर उसे छींक आने दें। इस तरह अंदर घुसी चीज बाहर आ जायेगी। कोशिश करने पर भी न निकले तो रोगी को डाक्टर के पास ले जायें।

बच्चे कभी-कभी कुछ चीजें निगल जाते हैं यदि यह चीज गले में न अटके और सांस की नली में न फंसे तो यह आमाशय में पहुंच जाती है।

आमाशय में पहुंच जाने वाली चीज आमतौर पर कोई नुकसान नहीं पहुंचाती है। वह चीज बाद में पाखाने के साथ बाहर निकल जाती है। सिर्फ इस बीच बच्चे के मल पर गौर करते रहना चाहिए, ताकि चीज निकल जाने पर आप आश्वस्त हो सकें। बच्चों द्वारा इस तरह की छोटी-मोटी चीजों को निगले जाने की स्थिति में अनावश्यक चिंता नहीं करनी चाहिए, और न ही बच्चों को कोई रेचक दवा आदि देनी चाहिए। यदि बच्चा कोई ऐसी वस्तु निकल गया है जिससे हानि पहुंचने की संभावना है तो डाक्टर की सलाह लेनी चाहिये। यदि बच्चे के पेट में दर्द होने लगे तो तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिये।

लू लगना

हमारे देश के गर्म इलाकों में गर्मी के मौसम में अधिक तापमान के कारण लू लगने की घटनायें बहुत होती हैं। जैसे तो हमारा शरीर वातावरण की गर्मी से राहत के लिये पसीना निकाल कर और अन्य तरीकों से शरीर का तापमान समान बनाये रखने का प्रयास करता है। मस्तिष्क में स्थित ताप नियंत्रण केन्द्र तापमान समान बनाये रखने का काम करता है। पर कभी-कभी यह केन्द्र अपना काम ठीक से नहीं कर पाता है, और शरीर का तापमान बढ़ कर 104 डिग्री फारेनहाइट तक पहुंच जाता है। तापमान बढ़ने के साथ ही पसीना निकलना बन्द हो जाता है, नब्ज तेज हो जाती है और रोगी बेहोश हो सकता है। इस स्थिति को लू लगना कहते हैं। रोगी को ठंडे स्थान पर ले जाकर उसके कपड़े उतार दें, उसके शरीर को ठंडे पानी से पोंछ कर, उसे ठंडे पानी से भीगी

चादर से ढक कर पंखे से हवा करें। यदि रोगी का तापमान कम नहीं होता है, या और कोई समस्या पैदा होती है तो डाक्टर या वैद्य से सम्पर्क करें।

नकसीर फूटना

नाक में चोट लग जाने, नाक के अंदर खून जमा हो जाने या किसी अन्य कारण से खून आ सकता है। कई बार यह रोग पुश्तैनी भी होता है। ऐसी हालत में रोगी को हवादार जगह या खुली खिड़की के पास लिटाना चाहिए ताकि ताजी हवा का झोंका उसे मिलता रहे। रोगी ने जो कपड़े पहने हों उन्हें ढीला कर दीजिये। सिर को पीछे की ओर लटका दीजिये अर्थात् गर्दन के नीचे तकिया रख कर सिर को ऊपर न उठाये। रोगी से कहें कि वह अपना मुंह खुला रखे और नाक से सांस लेने की कोशिश न करे। रोगी को नाक साफ करने की चेष्टा भी नहीं करनी चाहिए।

अब रोगी की नाक, माथे और गर्दन के पीछे बरफ की थैली या ठंडे पानी की गद्दी रखिये। पानी या तेल की पट्टी सिर के ऊपर भी रख सकते हैं। यदि फिर भी खून बंद नहीं होता है, तब रोगी को डाक्टर या वैद्य के पास ले जायें। रोगी की नाक में दूब घास का साफ ताजा रस टपकाना चाहिये तथा पांच छः चम्मच दूब का रस थोड़ा शहद मिलाकर पिलाना चाहिये। मुलेठी और तालमखाने के बीजों का काढ़ा पिलाने से या बरगद की जटा का पांच छः चम्मच ताजा रस शहद मिला कर पिलाने से भी लाभ होता है।

घाव, खरोंच या नीला पड़ना

छोटी-मोटी चोट लगने पर या कट-फट जाने पर, घाव यदि ताजा हो और उस पर धूल, मिट्टी न पड़ी हो, तो उस पर एक रुई के फाहे से टिंक्वर आयोडीन या स्पिरिट लगा कर, साफ कपड़े या गॉज की पट्टी बांध दें। रुई को फैला कर और उस पर टिंक्वर बेंजाइन लगा कर भी घाव बंद कर सकते हैं। घाव धोने के लिए बाजार में लाल दवा भी मिलती है। पानी उबाल कर फिर उसे ठंडा करके भी घाव धोया जा सकता है। ताजे पानी में पोटेश डाल कर भी घाव को साफ किया जा सकता है।

गहरा घाव या चोट होने पर पट्टी बांधने के बाद रोगी को जल्द से जल्द अस्पताल या डाक्टर के पास ले जायें। हमेशा यह ध्यान रखें कि घाव पर जो भी पट्टी या कपड़ा बांधें वह कीटाणुरहित हो। बाजार में दवा की दुकानों पर ऐसी पट्टियां (गॉज) मिल जाती हैं। यदि गॉज न मिले, तो साफ कपड़े को उबले पानी में तीन-चार मिनट डालकर फिर उसे साफ हाथों से निचोड़कर पट्टी बांधें। घाव यदि बहुत अधिक गहरा हो, गंदा हो, या उससे काफी खून बह रहा हो तो ऐसी हालत में पीड़ित व्यक्ति को जल्द से जल्द किसी योग्य डाक्टर के पास ले जायें। खून निकल रहे घाव पर साफ रुई या गॉज का मोटा पैड रख कर कसकर पट्टी बांध दें। इससे अधिक खून नहीं निकल पायेगा। सूखी हल्दी का चूर्ण या पिसी हुई फिटकरी भर देने से भी खून बहना बंद हो जाता है।

कभी-कभी दरवाजे या खिड़की में उंगली दब जाने पर, पैर पर किसी सख्त चीज का दबाव पड़ने पर या आंख पर मुक्का पड़ने पर आसपास की

त्वचा नीली पड़ जाती है। ऐसा उस हिस्से में चोट के कारण खून जम जाने की वजह से होता है। नीला पड़ने पर प्रभावित भाग को ठंडे पानी से धोना चाहिए। अधिक दर्द होने पर डाक्टर को दिखाना चाहिए। गरम पानी में थोड़ा सा नमक डाल कर साफ रुई से इसे सेंक भी सकते हैं। दो-तीन बार की सिंकाई से नील ठीक हो जायेगा। इस स्थान पर टिंक्चर आयोडीन लगा देने से सूजन जल्द समाप्त होगी और चोट का स्थान पकेगा नहीं तथा दर्द भी कम हो जायेगा।

हाथ या पैर की उंगलियों पर कभी-कभी काम करते वक्त कोई नुकीली चीज, कील, कांटा या कांच घुस जाता है। इस तरह की अंदर घुसी हुई चीज को सावधानीपूर्वक निकालना चाहिए। पहले बाहरी त्वचा को साबुन और पानी से धो लें, फिर एक पैनी सुई लीजिये। इस सुई को लौ में लाल होने तक गरम कर लें। ठंडी होकर इसी सुई की नोक से धीरे-धीरे त्वचा को खुरच कर बाहरी पदार्थ को निकाल लें। इस काम में छोटी चिमटी या नाखूनों की सहायता भी ले सकते हैं। इस बात की सावधानी बरतें कि अंदर घुसी चीज टूटे नहीं। चीज निकल आने पर खुरची हुई जगह पर पट्टी बांध दें या टिंक्चर बैजोइन अथवा टिंक्चर आयोडीन लगा दें।

घाव या चोट लगने पर कभी-कभी पीड़ित व्यक्ति कमजोरी या थकावट भी महसूस करता है। ऐसी हालत में उसे कुछ पेय पदार्थ, जैसे फलों का रस, दूध या शर्बत पीने को दीजिये। अधिक चोट लगने या भीतरी चोट लगने पर पिप्सी फिटकरी या हल्दी को गुनगुने दूध के साथ पिलाने से अंगों में खून नहीं जमने पाता है और अंदरूनी सूजन भी कम होती है।

घाव पर पट्टी कैसे बांधें ?

1. सबसे पहले घाव को साफ कपड़े और साफ पानी से धो लें। साबुन का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। पानी में पोटैश डालकर उससे घाव धोना ज्यादा अच्छा है।
2. घाव के आसपास की धूल, गंदगी हटा कर ब्लेड या उस्तरे से बाल साफ कर दें। फिर पोटैश के पानी से धो दें।
3. अब घाव पर आयोडीन या अन्य एंटीसेप्टिक दवा लगायें।
4. घाव को पूरी तौर पर मरक्युरोक्रोम से भीगे गॉज से ढक कर उसपर रुई रखकर ढक दें और इसे कपड़े, रस्सी, डोर या चिपकने वाले प्लास्टर से बांध दें।
5. हर तीसरे दिन घाव की पट्टी बदलते रहें और उबाल कर ठंडे किए पानी से घाव की सफाई करते रहें या पोटैश के हल्के घोल से सफाई कर ऊपर लिखे ढंग से पट्टी बांधते रहें।
6. पट्टी बांधने और घाव की सफाई करने से पहले अपने हाथों को भी साबुन से अच्छी तरह धो लें। फिर पोटैश के घोल में डुबा लें या हाथों पर थोड़ी स्प्रिट डालकर मल लें।
7. यदि कोई दवा उपलब्ध न हो तो घी में थोड़ी पिसी हल्दी डालकर गरम करके ठंडा होने पर रुई या गॉज पर रखकर घाव पर पट्टी बांध दें।

8. ताजे घाव पर गेंदे की पत्ती का रस, कुकरौंधे का रस या बिछुआ के पत्तों का रस डालकर साफ गोंज या रुई रखकर पट्टी बांध सकते हैं। नीम के रस से भी पट्टी बांध सकते हैं।

प्राथमिक उपचार की सामग्री

अपने घर में एक पेटी में उपचार योग्य सामान रखें जिसका संकट के समय प्रयोग किया जा सके। यह पेटी ऐसी जगह पर रखें जहां यह दिखाई देती हो। इस पर लाल रंग से फर्स्ट एड का निशान भी लगा सकते हैं। इस पेटी में खासकर रुई, विसंक्रमित गोंज और पट्टियां, सेफ्टी पिन, चिपकने वाला टेप, टिक्चर बेजोइन, स्पिरिट की शीशी, खाने का सोडा, एंटीसेप्टिक डेटॉल क्रीम या मलहम, सादा नमक, नहाने का साबुन, टिक्चर आयोडीन, पोटैशियम परमैंगनेट या पोटाश, लाल दवा (मरक्यूरोक्रोम घोल), एक टार्च, एक कैंची और चिमटी अदि अवश्य रखें।

यदि आप यात्रा पर जा रहे हों तो प्राथमिक चिकित्सा किट भी अपने साथ ले जायें। इस किट में डाक्टर की सलाह से कुछ दवायें भी रखी जा सकती हैं।

जीवनीय सोसायटी

जीवनीय सोसायटी विगत 10 वर्षों से भी अधिक समय से स्वास्थ्य शिक्षा एवं विज्ञान प्रचार के क्षेत्र में कार्यरत है। इसकी स्थापना के पहले से ही इससे जुड़े सभी साथी मानव के सामाजिक विकास से जुड़े विभिन्न आंदोलनों में सक्रिय सहयोगी रहे हैं। जीवनीय सोसायटी की प्रमुख गतिविधियों का उद्देश्य प्राथमिक स्वास्थ्य रक्षा के आत्म-निर्भर माडलों का विकास करना, भारतीय चिकित्सा पद्धतियों के शिक्षण, शोध एवं प्रचार-प्रसार को बढ़ावा देना, जन सामान्य को औषधीय पौधों की बागवानी और उपयोग के आसान तरीकों की जानकारी देना, समाज में विज्ञान की अभिरुचि पैदा करने का प्रयास करना तथा इस हेतु संप्रिषण के विभिन्न कार्यक्रमों द्वारा जन चेतना विकसित करना शामिल है। सोसायटी ने इन सभी विषयों में गहन कार्य कर जन-जन में स्वास्थ्य हेतु आस-पास पाए जाने वाले औषधीय पौधों की उपयोगिता पर जागरूकता बढ़ाने का कार्य सतत किया है।

सोसायटी 10 वर्षों तक स्वास्थ्य शिक्षण हेतु हिन्दी और अंग्रेजी में द्वैमासिक स्वास्थ्य पत्रिका जीवनीय का प्रकाशन करती रही है जो जन सामान्य तथा विशेषज्ञों में समान रूप से लोकप्रिय रही है। सोसायटी ने हिन्दी में तीन महानिबंधों का प्रकाशन भी किया है। सोसायटी द्वारा प्रकाशित महानिबंध आहार एवं पोषण के आयुर्वेदीय सिद्धान्त को वर्ष 1995-96 के लिये केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा पुरस्कृत किया गया है। सोसायटी ने अपनी सहयोगी संस्था युवा विज्ञान अकादमी के तत्वावधान में औषधीय पौधों तथा सामान्य रोगों की चिकित्सा पर हिन्दी और अंग्रेजी में भित्ति पत्रकों का प्रकाशन किया है जिनका उपयोग स्वास्थ्य शिक्षा में व्यापक रूप से किया गया है। सोसायटी द्वारा नवसाक्षरों हेतु स्वास्थ्य शिक्षा के विषयों पर तैयार पुस्तिकाओं को वाणी प्रकाशन, दिल्ली ने प्रकाशित किया है। इन पुस्तिकाओं का उपयोग विभिन्न सरकारी और गैर सरकारी साक्षरता आंदोलनों में किया गया है।

विज्ञान प्रचार हेतु संस्था ने भारत सरकार ने राष्ट्रीय विज्ञान एवं तकनीकी संचार परिषद के सहयोग से दो विज्ञान पत्रकारिता पाठ्यक्रमों का संचालन किया जिनको लखनऊ विश्वविद्यालय ने मान्यता प्रदान की थी। समय-समय पर संस्था से जुड़े साथियों ने विज्ञान आन्दोलनों जैसे जन ज्ञान विज्ञान जंथा 92 तथा बाल विज्ञान कांग्रेस के आयोजनों में सक्रिय रूप से भाग लिया है। विज्ञान प्रचार की इसी भावना के तहत राष्ट्रीय विज्ञान एवं तकनीकी संचार परिषद के सहयोग से इस पुस्तकमाला का प्रकाशन किया गया है।

लेखक परिचय



डा. डी. पी. सिंह

सुल्तानपुर में सन् 1960 में जन्मे डा. देवेन्द्र प्रताप सिंह ने अपनी प्रारम्भिक शिक्षा के बाद जी.एस.वी.एम. मेडिकल कालेज से एम.बी.बी.एस. की उपाधि प्राप्त की। तत्पश्चात आपने उसी कालेज से अस्थि रोग विभाग से एम.एस. की उपाधि प्राप्त की। आपने एम.एन.ए.एम.एस. (आर्थो.) की उपाधि भी प्राप्त की है। तब से आप हड्डी रोग विशेषज्ञ के रूप में लखनऊ में चिकित्सारत हैं। हाथ के पंजे की सूक्ष्मताओं पर आप शोध कार्य कर रहे हैं। आपको समाज सेवा में रुचि है। दुर्घटनाओं से प्रायः लोगों को अनेक प्रकार के शारीरिक कष्ट होते हैं। ऐसे कष्टों में चिकित्सक के पास पहुंचने तक क्या प्राथमिक चिकित्सा दी जाए, इस विषय पर सुबोध जानकारी उनके द्वारा दी गई है।



वैद्य सुल्तान अली खां

लखीमपुर खीरी जिले के एक छोटे से गांव में जन्मे सुल्तान अली खां ने कृषि इंजीनियरिंग की पढ़ाई छोड़कर वैद्यक में रुचि ली। प्रदेश में आयुर्वेद की शिक्षा प्राप्त करने वाले वे (बी.ए.एम.एस, आयुर्वेदाचार्य) दूसरे मुस्लिम विद्यार्थी थे, जिन्हें संस्कृत का भी अच्छा ज्ञान था। खां साहब प्रकृति व त्रिदोष सिद्धांत के अनुसार आसानी से मिलनेवाली वनस्पतियों से चिकित्सा करने में विशेष रुचि रखते थे। खां साहब ने उ.प्र. सरकार की सेवा में कार्यरत चिकित्सा अधिकारी रहते हुए और जीवनीय से लगातार जुड़कर जनसेवा की। अक्टूबर 2002 में अचानक खां साहब की असमय मृत्यु से जीवनीय परिवार के साथ ही देश ने एक विज्ञ जड़ी-बूटी चिकित्सक खो दिया।