

ஓமியோபதி முதல்உதவித் திட்டம்

ஓமியோபதி முதல்உதவி மருத் துவம்

மரு. எட்வர்டு பாச் அறக்கட்டளை
(பதிவு)
பெங்களூரு

பயிற்றுநர்:
மரு.கு.பூங்காவனம்

உதவியாளர்கள்:
திருவாட்டி விசயகுமாரி
வழக்கறிஞர். இரா. ஆனந்தசுமார்

திட்டப் பொறுப்பாளர்:
பொறிஞர் பா. திருநாவுக்கரசு

அறக்கட்டளைக் கண்ணியச் செயலாளர்:
பொறிஞர். கொ.பெ. சுந்தரராசன்
பெங்களூரு

இக் கையேப்டன் வெளியீட்டுக்கு உதவியவர்
திரு. ஆ.கணேசன், தேர்த்தங்கல்,
இராமநாதபுரம்

எச்சரிக்கைக் குறிப்புகள்

- | | |
|---|--|
| <p>1. சில எனிமையான முதல் உதவிக் குறிப்புகளே இங்குக் கூறப்பட்டுள்ளன. இம் முதல் உதவியுடன் உரிய மருத்துவ உதவியையும் உடனே நாட வேண்டும்.</p> <p>2. எலும்பில் அடிப்பட்டபோது இம் முதல் உதவியினால் சிறிது வலி குறையுமே அன்றி, நீடித்த பயன் விளையாது. வலி மிகுதல், வீக்கம், அடிப்பட்ட அவ் வழுப்பை அசைக்கவும் இயக்கவும் முடியாதிருத்தல் என்பவை எலும்பு முறிவுக்கான சில அடையாளங்கள் ஆகும். அப்போது அதற்கு உரிய மருத்துவத்தைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>3. நீரில் மூழ்கி மீட்கப் பட்டவர்களுக்கும் நச்சக்கடிகளுக்கும் இங்கு முதல்உதவி மருத்துவம் கூறப்படவில்லை. அவற்றிற்கு உரிய மருத்துவ உதவியை உடனே நாட வேண்டும்.</p> <p>4. ஒருவந்தன் ஒருவர் சண்டையிட்டுக் கொள்வதாலும், வெட்டு, குத்து முதலான வற்றாலும் உண்டாகிய காயங்களின் போது, உடனே காலங்துகொண்டிருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்.</p> | <p>5. பஞ்ச, காயக்கட்டுத்துணி (<i>Bandage Cloth</i>) முதலானவற்றையும் உள்ளூர் மருத்துக் கடைகளில் இருந்து வாங்கிக் கைவயம் வைத்திருப்பது நன்று.</p> <p>6. வீக்கமும் வலியும் முழுமையாகக் குறைதல், உடம்பு உறுப்புகளின் இயக்கத்திற்குத் தடை இல்லாமல் இருக்கல், குநிப்போக்கு முறிலிலும் நின்றுவிடுதல் என்னும் அடையாளங்கள் இம் முதல்உதவி மருத்துவமீமே போதுமானது என்பதைக் காட்டுபவை ஆகும்.</p> |
|---|--|

<p style="text-align: center;">பொருள் அடக்கம்</p> <table border="0"> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் முறை</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>அடிப்பட்ட காயங்கள் - பொது</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>அடிப்பட்ட காயங்கள் - நரம்புப் பாதிப்பு</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>தீச்சுட்ட புண்கள் / காயங்கள்</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>எலும்பில் ஏற்படும் காயங்கள்</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>தலையில் அடிப்படும் காயங்கள்</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>பல்வை</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>8.</td> <td>மீட்பு மருந்து</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>9.</td> <td>மருந்துப் பட்டியல்</td> <td>15</td> </tr> </tbody> </table>	1.	மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் முறை	6	2.	அடிப்பட்ட காயங்கள் - பொது	7	3.	அடிப்பட்ட காயங்கள் - நரம்புப் பாதிப்பு	8	4.	தீச்சுட்ட புண்கள் / காயங்கள்	9	5.	எலும்பில் ஏற்படும் காயங்கள்	10	6.	தலையில் அடிப்படும் காயங்கள்	12	7.	பல்வை	13	8.	மீட்பு மருந்து	13	9.	மருந்துப் பட்டியல்	15	<p>1. மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் முறை</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. உரிய மருந்தில் நான்கு உருண்டைகளை ஒரு வேளைக்கு உரிய மருந்தாக உட்கொள்ளலாம். சிறுவர்களுக்கு இரண்டு உருண்டைகள் போதுமானவை. 2. மாத்திரைகளில் முறையே மூன்று, இரண்டு என்று உட்கொள்ளலாம். உருண்டை, மாத்திரை ஆகியவற்றை நாக்கில், அல்லது நாக்கின் அடியில் வைத்துக் கரையுமாறு உட் கொள்ள வேண்டும்.நீருடன் சேர்த்து விழுங்கக் கூடாது. 3. நவம் உண்டாகும் வரை, அல்லது உரிய மருந்துவும் வாய்ச்சும் வரை - ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணி நேர இனி வெளியில் உரிய மருந்தை உட்கொள்ளலாம். 4. வெளிப்பூச்சிக்கப் பொடியையோ, களிம்பையோ பயன்படுத்துவதற்கு முன் அவ் இடத்தைப் பஞ்சினால் துடைத்துத் தூய்யைப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். 5. முதல் உதவி மருந்துகளில் ஓமியோ மருந்துகளை 30C. திரணை உப்பு(Tissue Salt) மருந்துகளை 6X என்னும் வீரியங்களில் பயன் படுத்தலாம். <p style="text-align: center;">6</p>
1.	மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் முறை	6																										
2.	அடிப்பட்ட காயங்கள் - பொது	7																										
3.	அடிப்பட்ட காயங்கள் - நரம்புப் பாதிப்பு	8																										
4.	தீச்சுட்ட புண்கள் / காயங்கள்	9																										
5.	எலும்பில் ஏற்படும் காயங்கள்	10																										
6.	தலையில் அடிப்படும் காயங்கள்	12																										
7.	பல்வை	13																										
8.	மீட்பு மருந்து	13																										
9.	மருந்துப் பட்டியல்	15																										
<p>2. அடிப்பட்ட காயங்கள் - பொதுவானவை</p> <p>பொதுவாக,</p> <ul style="list-style-type: none"> - உடம்பில் உண்டாகும் எல்லா வகையான காயங்கள், சூந்தி ஒழுகுதல். - ஊழைக் காயங்கள் - சுளுக்கு - சிராம்பத் காயங்கள், அவற்றில் இஞ்சு நீரும் சூந்தியும் வருதல், தாங்க முடியாத ஏரிச்சல் வலி, அத் காயங்களில் தொடவும் தணி படவும் முடியாத வலி; - பல நாள்களுக்கு முன் அடிப்பட்ட இடத்தில் சூந்தி ஒட்டும் குறைந்து, அந் இடம் நீலம் அல்லது பச்சை நிறத்தில் காணப்படுதல்; <p>ஆகிய நிலைகளுக்கு உரிய உள்மருந்தாக்கப் பயன்படுவது ஆர்னிகா (Arnica Montana) என்பதாகும்.</p> <p>சிராம்பத் காயங்களுக்கும், ஆழம் இல்லாத காயங்களுக்கும், ஆர்னிகாவுடன் உள் மருந்தாக்கப் பயன்படுவது பெரம் பாச (Ferrum phos) மீண்டுமாக என்பதாகும். இம் மருந்தின் தூள் அங்கு வெளிப்பூச்சு மருந்தாகவும் பயன்படும். ஆழமான அடிகளுக்கு வெளிப்பூச்சு மருந்துப் பயன்படுத்தாமல் உள் மருந்துகளை மட்டுமே பயன்படுத்துவது நல்லது.</p>	<p>3. அடிப்பட்ட காயங்கள் - நரம்புப் பாதிப்புகள்</p> <p>கிழே விழுங்கு சறங்கி இழுக்கப்படுதல், விரல்களில் அடிபடுதல், கல்லைப் போன்ற கணமான போருங்கள் உடம்புப் பகுதியில் விழுதல் முதலான அடிகளின் போது நரம்புகள் வைந்து போகக் கூடும். அவ் வெளைகளில் வலி உணர்வு மிகுந்திருக்கும். அடிப்பட்ட இடத்திற்கு அப்பாலும் அவ் வலி பராவும்.</p> <p>இடத்தைய காயங்களின் போது முதலில் ஆர்னிகா மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் ஜபரிகம் (Hypericum) என்னும் மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும்.</p> <p>ஆணி, ஊசி, முன் போன்ற கரான பொருங்கள் ஆழமாகக் குத்திய காயங்களுக்கு முன்னர்க் கறியவாறு ஆர்னிகாவை முதல் மருந்தாகப் பயன்படுத்திய பின் 'லெம்பால்' (Ladum Pal) என்னும் மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும். நரம்புகளில் அடிபடுதலால் ஏற்படும் நரம்பு இசிகு (Tetanus)ப் பாதிப்பைத் தவிர்ப்பதற்கு ஜபரிகம் வெம்பால் என்னும் இரண்டு மருந்துகளும் பயன்படுவனவாரும்.</p> <p>குமிபாக வீட்டில் செல்யாக வளர்க்கப்படும் விலங்குகள் கடித்து விட்டாலும், ஆணி முதலான இங்குக் கருவிகள் குத்திய போதும் இவ் விரண்டு மருந்துகளையும் மாறி மாறி உட்கொள்வதால் தீவ் பாதிப்புகள் உண்டாகாமல் காத்துக் கொள்ளலாம்.</p>																											

<p>4. தீச்சுட்ட காயங்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> - பழுக்கக் காய்ச்சிய இரும்பினால் குடு படுதல் - தீச் சுட்ட காயம் - கொதிக்கும் வெந்தீர் முதலானவற்றை உடம்புப் பகுதிகளில் ஊற்றிக் கொள்ளுதல் - துணி தேய்ப்பும் பெட்டியின் சூட்டினால் காயம் உண்டாதல் - தீச் சுட்ட காயங்களில், நீர்க் கொப்புளங்கள் தோன்றியும் தோன்றாமலும் உள்ள நிலைகள். <p>முதலான எல்லாத் தீப் புண் காயங்களுக்கும் காந்தாரிச (Cantharides) கைகளை மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.</p> <p>காந்தாரிச மருந்து உருண்டைகளை உட் கொள்வதோடு, அதன் களிம்பு மருந்தை அவ்விடத்தில் வெளிப்பூச்ச மருந்தாகத் தடவுவதால் இன்னும் நன்மை மிகுகின்றது.</p>	<p>5. எலும்பில் ஏற்படும் காயங்கள்</p> <p>எலும்புகளில் அடிப்படை போது கீழ்க்கண்ணாறு சில பாதிப்புகள் உண்டாக்கக்கூடும் அவை:</p> <ul style="list-style-type: none"> அ. மயிர் இழை போன்ற எலும்புக் காயம் ஆ. எலும்பின் உறை ஆகிய மேற்சவு சிறைவு படுதல் இ. எலும்புமுறிவும், நொறுங்குதலும் ஆகிய பாதிப்பு ஈ. எலும்பின் இடப்பெயர்வு (Dislocation) <p>இத்தகைய காயங்களின் போது,</p> <ul style="list-style-type: none"> - தாங்க முடியாத வலி - அடிப்பட்ட இடம் வீங்குதல் - அங்குறுப்பை அசைக்கவும் இயக்கவும் ஊன்றாம் முடியாமல் இருக்கல் <p>என்னும் அறிகுறிகள் காணப்படாலும், புதிர்க்கலிர (X-Ray) மூலமே அது எத்தகைய காயம் என்பதை அறிந்து கொள்ளமுடியும்.</p> <p>எலும்புக் காயங்களுக்கான அறிகுறிகள் உள்ளபோது முதல் உதவியாக ஆர்னிகா உள்மருந்தை ஓரிரு வேளை கொடுப்பதால் வலிசுற்றுக் குறையக் கூடும்.அக் காயங்களுக்கு உடனே தக்க மஞ்சுவை உதவியை நாட வேண்டும். எலும்புக் காயம் உறுதி செய்யப்பட்டு, எலும்புகளைப்</p>
9	10
<p>பொருத்துதல், மாவுக்கட்டுப் போடுதல் அல்லது அறுவை மருத்துவம் செய்தல் என்னும் மருத்துவங்களை எலும்பு மருத்துவ வல்லுநர்கள் செய்துபின், அம் மருத்துவத்துடன் கீழ்க்காணும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதால்,</p> <ul style="list-style-type: none"> - எலும்புத் திரணைகளின் வளர்ச்சி மிகுந்து எலும்புகள் விரைந்து கூடுதல் - வலி குறைதல்; வீக்கம் வற்றுதல் - எலும்புக் காயம் ஆறுதல் - பக்கவினைவுப் பாதிப்புகள் இல்லா திருத்தல் <p>என்னும் நன்மைகள் வாய்க்கின்றன.</p> <p>எலும்பில் உறை சிறைவு படுதல்</p> <ul style="list-style-type: none"> - கல்காரியா பாசுபாரிகம் (<i>Calcarea phosphoricum</i>) <p>மயிர் இழை போன்ற எலும்புக் காயம்</p> <ul style="list-style-type: none"> - ‘ரூட்டா’ (<i>Ruta G</i>) <p>எலும்பு மறிவும் பல இடங்களில் சிறைவு நொறுங்குதலும்</p> <ul style="list-style-type: none"> - சிம்பிரடைம் (<i>Symphytum</i>) <p>எலும்புக் காயங்களின் போது நரம்புறங்கள் சிறைவு பட்டிருக்கும். ஆதாஸ், அங்கு ஜபரிசும் என்னும் மருந்துவும் பயன்படுத்த கொண்டியதாய் இருக்கும்.</p>	<p>6. தலையில் அடுபடும் காயங்கள்</p> <p>தலையில் அடிப்பட்ட போது, மன்றை ஒட்டுத் தோலில் அடிப்படுதல், மன்றை ஒட்டில் அடி படுதல், மன்றை ஒடு பிளந்து மூன்றாயைத் தாக்குதல் என்னும் பாதிப்புகள் உண்டாகக் கூடும். அடியின் ஆழமான பாதிப்புக்கு ஏற்றவாறு சில அறிகுறிகள் காணப்படும் அவை:</p> <p>அடிப்பட்ட இடத்தில்,</p> <ul style="list-style-type: none"> - குருதி ஒழுக்கு - மயக்கம் - உணர்வு இழப்பு / நினைவு இழப்பு - கக்குதல் - முக்கு, காதுத் தோணைகளில் இருந்து குஞி ஒழுகுதல் என்பவை <p>கடைசி இரண்டு அறிகுறிகளும் இருந்தால் அங்குப் பட்டுள்ள அடியின் ஆழமான பாதிப்பு மூன்றாயைத் தாக்கியள்ளது என்பதைக் காட்டும். அப்போது ஆர்னிகா, நேர்மர் சல்பீபர் (<i>Nat.Sulph</i>) என்னும் மருந்துகளைத் தணித் தணியே நீரில் கலக்கி மாறி மாறி அவற்றில் சில துளிகளை அடிப்பட்டவரின் வாயில் செலுத்திக் கொண்டே, மிக விரைவாக மருத்துவ மணைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.</p>

தலையில் பட்ட சிறிய காயங்களுக்கு தேவ்ரம் சல்பிபர், கல்காரியா பாசுபரச என்னும் மருந்துகள் போதுமானவையாகக் கூடும். எனினும் மருத்துவ மனைக்குச் சென்று ஆய்வு செய்து கொள்ளவும் வேண்டும்.

எப்போதோ தலையில் அடிபட்ட காயத்தால் உண்டான சில பாதிப்புகளையும் தேவ்ரம் சல்பிபர் போக்குவின்றது.

7. பல்வலி

சிறுவர்களுக்குப் பல் முளைக்கும் போது ஏற்படும் வலிகளுக்கும், பொதுவான பல்வலிகளுக்கும் கல்காரியா பாசுபாரிகம் உள்மருந்தாக உதவும். தொடர்ந்து வலி இருப்பின் பல் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

8. மீட்பு மருந்தின் பயன்பாடு

மருத்துவ மேதை எட்வர்டு பாச் என்பவரால் கண்டு பிடிக்கப் பட்ட மருத்துவமுறை மலர் மருத்துவம் என்பதாகும். அம் மருத்துவத்தின் கொடையாக வாய்த்தடை மீட்பு மருந்து (Rescue Remedy) என்படுகின்றது.

மிகப் பலவாகிய நெருக்கடி நிலைகளுக்கும் நன்கு பயன்படுவது இம் மீட்பு மருந்து. எல்லா இடங்களிலும் எல்லா நேரங்களிலும் இவ் ஒரு

13

மருந்தையாவது கைவயம் வைத்திருப்பது நெருக்கடியான சூழல்களுக்குப் பேருதவியாக அமையும்.

காய், அதிர்ச்சி, தீக்கில், உணர்வு இழப்பு மயக்கம், வலி, குந்திப்போக்கு என்பனவாகிய பல நெருக்கடியான சூழல்களின் போது, அப் பாதிப்பு அனுந்திருப்பவரை அதில் இருந்து மீட்பதாகவே இம் மருந்து பயன்படுகின்றது.

ஏதேனும் ஒரு நேர்ச்சி (Accident)க்கோ, துங்பச் சூழலுக்கோ அப்பட ஒருவரின் சிடுசிடுப்பு ஏற்று விழுதல், சினம் மிகுந்தல், அஞ்சி நடுங்குதல், ஓய்ய அவற்றுத்து போல் இந்தல் முதலான மன நிலைகளை மாற்றுவத் இம் மீட்பு மருந்து உதவுகிறது.

எலும்பில் அடிப்பட காய்களைத் தவிர, வேறு எல்லா இடங்களுக்கும் இது நன்மருந்தாகவும், மிகச் சிறந்த முதல்தவிப் பூந்தாகவும் பயன்படுகின்றது.

மருந்துப் பட்டியல்

1. Arnica 30
2. Cantharis 30
3. Hypericum 30
4. Ledum pal 30
5. Ruta G 30
6. Symphytum 30
7. Ferr. Phos 6x Trituration
8. Calc. Phos 6x Tab
9. Nat Sulph 6x Tab
10. Rescue Remedy
11. Cantharis Ointment

இவை எல்லா ஓமியோபதி மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

இங்குக் குறிக்கப்பட்ட மருந்துகள், எம்முடைய பயிற்சியில் கலந்து கொள்வோர்க்கு

அவை மருத்துவப் பையுடன் உரிய விலைக்குக் கிடைக்கும்.

வேண்டுகோள்

உங்கள் ஊரில் உள்ள ஓமியோபதி மருத்துவரை நண்பராகவும், வழிகாட்டியாகவும் உங்கள் குடும்ப மருத்துவராகவும் கொள்ளலாம்.

இவ் ஓமியோபதி முதல்உதவித் திட்டத்தைப் பரப்புவதற்கு நீங்களும் உதவலாம்.

தன்னுதவி ஓமியோபதி மருத்துவம் என்னும் எமது அடுத்த திட்டத்திலும் நீங்கள் பங்கேற்கலாம்

தொடர்பு கொள்க

பொறிஞர். பா. திருநாவுக்கரசு திட்டப் பொறுப்பாளர்

(0) 87109 41059 (கருநாடகத் தொடர்பு)

91500 57987 (தமிழ்நாடு தொடர்பு)

மின்னஞ்சல்: arasu1943@gmail.com

