ஓமியோபதி

முதல்உதவி மருத்துவம்

மரு. எட்வர்டு பாச் அறக்கட்டளை (பதிவு)

பெங்களூரு

ஓமியோபதி முதல்உதவித் திட்டம்

பயிற்றுநர்:
மரு.கு.பூங்காவனம்

உதவியாளர்கள்:
திருவாட்டி விசயகுமாரி
வழக்கறிஞர். இரா. ஆனந்தகுமார்

திட்டப் பொறுப்பாளர்:
பொறிஞர் பா. திருநாவுக்கரசு

அறக்கட்டளைக் கண்ணியச் செயலாளர்:
பொறிஞர். கொ.பெ. சுந்தரராசன்
(0) 98450 90958

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

எச்சரிக்கைக் குறிப்புகள்

1. சில எளிமையான முதல் உதவிக் குறிப்புகளே இங்குக் கூறப்பட்டுள்ளன. இம் முதல் உதவியுடன் உரிய மருத்துவ உதவியையும் உடனே நாட வேண்டும்.
2. எலும்பில் அடிபட்டபோது இம் முதல் உதவியினால் சிறிது வலி குறையுமே அன்றி, நீடித்த பயன் விளையாது. வலி மிகுதல், வீக்கம், அடிபட்ட அவ் உறுப்பை அசைக்கவும் இயக்கவும் முடியாதிருத்தல் என்பவை எலும்பு முறிவுக்கான சில அடையாளங்கள் ஆகும். அப்போது அதற்கு உரிய மருத்துவத்தைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.
3. நீரில் மூழ்கி மீட்கப் பட்டவர்களுக்கும் நச்சுக்கடிகளுக்கும் இங்கு முதல்உதவி மருத்துவம் கூறப்படவில்லை. அவற்றிற்கு உரிய மருத்துவ உதவியை உடனே நாட வேண்டும்.
4. ஒருவருடன் ஒருவர் சண்டையிட்டுக் கொள்வதாலும், வெட்டு, குத்து முதலான வற்றாலும் உண்டாகிய காயங்களின் போது, உடனே காவல்துறையினர்க்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

5. பஞ்சு, காயக்கட்டுத்துணி (Bandage Cloth) முதலானவற்றையும் உள்ளூர் மருந்துக் கடைகளில் இருந்து வாங்கிக் கைவயம் வைத்திருப்பது நன்று.

6. வீக்கமும் வலியும் முழுமையாகக் குறைதல், உடம்பு உறுப்புகளின் இயக்கத்திற்குத் தடை இல்லாமல் இருத்தல், குருதிப்போக்கு முற்றிலும் நின்றுவிடுதல் என்னும் அடையாளங்கள் இம் முதல்உதவி மருத்துவமே போதுமானது என்பதைக் காட்டுபவை ஆகும்.

பொருள் அடக்கம்

1.. மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் முறை 6

2. அடிபட்ட காயங்கள் - பொது 7

3. அடிபட்ட காயங்கள் - நரம்புப் பாதிப்பு 8

4. தீச்சுட்ட புண்கள் / காயங்கள் 9

5. எலும்பில் ஏற்படும் காயங்கள் 10

6. தலையில் அடிபடும் காயங்கள் 12

7. பல்வலி

1. மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் முறை

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. நலம் உண்டாகும் வரை, அல்லது உரிய மருத்துவம் வாய்க்கும் வரை - ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணி நேர இடைவெளியில் உரிய மருந்தை உட்கொள்ளலாம்.

4. வெளிப்பூச்சுப் பொடியையோ, களிம்பையோ பயன்படுத்துவதற்கு முன் அவ் இடத்தைப் பஞ்சினால் துடைத்துத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

5. முதல்உதவி மருந்துகளில் ஓமியோ மருந்துகளை 30C. திரளை உப்பு (Tissue Salt) மருந்துகளை 6X என்னும் வீறியங்களில் பயன் படுத்தலாம்.

2. அடிபட்ட காயங்கள் - பொதுவானவை

பொதுவாக,

- உடம்பில் உண்டாகும் எல்லா வகையான காயங்கள், குருதி ஒழுகுதல்;
- ஊமைக் காயங்கள்
- சுளுக்கு
- சிராய்ப்புக் காயங்கள், அவற்றில் இருந்து நீரும் குருதியும் வருதல், தாங்க முடியாத எரிச்சல் வலி, அக் காயத்தில் தொடவும் துணி படவும் முடியாத வலி;
- பல நாள்களுக்கு முன் அடிபட்ட இடத்தில் குருதி ஓட்டம் குறைந்து, அவ் இடம் நீலம் அல்லது பச்சை நிறத்தில் காணப்படுதல்;

ஆகிய நிலைகளுக்கு உரிய உள்மருந்தாகப் பயன்படுவது ஆர்னிகா (Arnica Montana) என்பதாகும்.

சிராய்ப்புக் காயங்களுக்கும், ஆழம் இல்லாத காயங்களுக்கும், ஆர்னிகாவுடன் உள் மருந்தாகப் பயன்படுவது பெரம் பாசு (Ferrum phos) 6x என்பதாகும். இம் மருந்தின் தூள் அங்கு வெளிப்பூச்சு மருந்தாகவும் பயன்படும். ஆழமான அடிகளுக்கு வெளிப்பூச்சு மருந்தைப் பயன்படுத்தாமல் உள் மருந்துகளை மட்டுமே பயன்படுத்துவது நல்லது.

3. அடிபட்ட காயங்கள் - நரம்புப் பாதிப்புகள்

கீழே விழுந்து சறுங்கி இழுக்கப்படுதல், விரல்களில் அடிபடுதல், கல்லைப் போன்ற கனமான பொருள்கள் உடம்புப் பகுதியில் விழுதல் முதலான அடிகளின் போது நரம்புகள் நைந்து போகக் கூடும். அவ் வேளைகளில் வலி உணர்வு மிகுந்திருக்கும். அடிபட்ட இடத்திற்கு அப்பாலும் அவ் வலி பரவும்.

இத்தகைய காயங்களின் போது முதலில் ஆர்னிகா மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் ஐபரிகம் (Hypericum) என்னும் மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும்.

ஆணி, ஊசி, முள் போன்ற கூரான பொருள்கள் ஆழமாகக் குத்திய காயங்களுக்கு, முன்னர்க் கூறியவாறு ஆர்னிகாவை முதல் மருந்தாகப் பயன்படுத்திய பின் ‘லெடம்பால்’ (Ladum Pal) என்னும் மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும். நரம்புகளில் அடிபடுவதால் ஏற்படும் நரம்பு இசிவு (Tetanus)ப் பாதிப்பைத் தவிர்ப்பதற்கு ஐபரிகம் லெடம்பால் என்னும் இரண்டு மருந்துகளும் பயன்படுவனவாகும்.

குறிப்பாக வீட்டில் செல்லமாக வளர்க்கப்படும் விலங்குகள் கடித்து விட்டாலும், ஆணி முதலான இரும்புக் கருவிகள் குத்திய போதும் இவ் விரண்டு மருந்துகளையும் மாறி மாறி உட்கொள்வதால் தீய பாதிப்புகள் உண்டாகாமல் காத்துக் கொள்ளலாம்.

4. தீச்சுட்ட காயங்கள்

- பழுக்கக் காய்ச்சிய இரும்பினால் சூடு படுதல்
- தீச் சுட்ட காயம்
- கொதிக்கும் வெந்நீர் முதலானவற்றை உடம்புப் பகுதிகளில் ஊற்றிக் கொள்ளுதல்
- துணி தேய்ப்புப் பெட்டியின் சூட்டினால் காயம் உண்டாதல்
- தீச் சுட்ட காயங்களில், நீர்க் கொப்புளங்கள் தோன்றியும் தோன்றா-மலும் உள்ள நிலைகள்.

முதலான எல்லாத் தீப் புண் காயங்களுக்கும் காந்தாரிசு (Cantharides) கைகண்ட மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

காந்தாரிசு மருந்து உருண்டைகளை உட்கொள்வதோடு, அதன் களிம்பு மருந்தை அவ் இடத்தில் வெளிப்பூச்சு மருந்தாகத் தடவுவதால் இன்னும் நன்மை மிகுகின்றது.

5. எலும்பில் ஏற்படும் காயங்கள்

எலும்புகளில் அடிபடும் போது கீழ்க்காணுமாறு சில பாதிப்புகள் உண்டாகக்கூடும் அவை:

அ. மயிர் இழை போன்ற எலும்புக் காயம்

ஆ. எலும்பின் உறை ஆகிய மேற்சவ்வு சிதைவு படுதல்

இ. எலும்பு முறிவும், நொறுங்குதலும் ஆகிய பாதிப்பு

ஈ. எலும்பின் இடப்பெயர்வு (Dislocation)

இத்தகைய காயங்களின் போது,

- தாங்க முடியாத வலி
- அடிபட்ட இடம் வீங்குதல்
- அவ் உறுப்பை அசைக்கவும் இயக்கவும் ஊன்றவும் முடியாமல் இருத்தல்

என்னும் அறிகுறிகள் காணப்பட்டாலும், புதிர்க்கதிர் (X- Ray) மூலமே அது எத்தகைய காயம் என்பதை அறிந்து கொள்ளமுடியும்.

எலும்புக் காயங்களுக்கான அறிகுறிகள் உள்ளபோது முதல் உதவியாக ஆர்னிகா உள்மருந்தை ஓரிரு வேளை கொடுப்பதால் வலி சற்றுக் குறையக் கூடும். அக் காயங்களுக்கு உடனே தக்க மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும். எலும்புக் காயம் உறுதி செய்யப்பட்டு, எலும்புகளைப் பொருத்துதல்,

மாவுக்கட்டுப் போடுதல் அல்லது அறுவை மருத்துவம் செய்தல் என்னும் மருத்துவங்களை எலும்பு மருத்துவ வல்லுநர்கள் செய்தபின், அம் மருத்துவத்துடன் கீழ்க்காணும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதால்,

- எலும்புத் திரளைகளின் வளர்ச்சி மிகுந்து எலும்புகள் விரைந்து கூடுதல்
- வலி குறைதல்; வீக்கம் வற்றுதல்
- எலும்புக் காயம் ஆறுதல்
- பக்கவிளைவுப் பாதிப்புகள் இல்லா திருத்தல்

என்னும் நன்மைகள் வாய்க்கின்றன.

எலும்பில் உறை சிதைவு படுதல்

- கல்காரியா பாசுபாரிகம் (Calcarea phosphoricum)

மயிர் இழை போன்ற எலும்புக் காயம்

- ‘ரூட்டா’ (Ruta G)

எலும்பு முறிவும் பல இடங்களில் சிதைந்து நொறுங்குதலும்

- சிம்ஃபடைம் (Symphytum)

எலும்புக் காயங்களின் போது நரம்புகளும் சிதைவு பட்டிருக்கும். ஆதலால், அங்கு ஐபரிகம் என்னும் மருந்தையும் பயன்படுத்த வேண்டியதாய்

இருக்கும்.

6. தலையில் அடுபடும் காயங்கள்

தலையில் அடிபட்ட போது, மண்டை ஓட்டுத் தோலில் அடிபடுதல், மண்டை ஓட்டில் அடிபடுதல், மண்டை ஒடு பிளந்து மூளையைத் தாக்குதல் என்னும் பாதிப்புகள் உண்டாகக் கூடும். அடியின் ஆழமான பாதிப்புக்கு ஏற்றவாறு சில அறிகுறிகள் காணப்படும் அவை:

அடிபட்ட இடத்தில்,

- குருதி ஒழுக்கு
- மயக்கம்
- உணர்வு இழப்பு / நினைவு இழப்பு
- கக்குதல்
- மூக்கு, காதுத் தொளைகளில் இருந்து குருதி ஒழுகுதல் என்பவை

கடைசி இரண்டு அறிகுறிகளும் இருந்தால் அங்குப் பட்டுள்ள அடியின் ஆழமான பாதிப்பு மூளையைத் தாக்கியுள்ளது என்பதைக் காட்டும். அப்போது ஆர்னிகா, நேட்ரம் சல்ஃபர் (Nat.Sulph) என்னும் மருந்துகளைத் தனித்தனியே நீரில் கலக்கி மாறி மாறி அவற்றில் சில துளிகளை அடிபட்டவரின் வாயில் செலுத்திக் கொண்டே, மிக விரைவாக மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

தலையில் பட்ட சிறிய காயங்களுக்கு நேட்ரம் சல்ஃபர், கல்காரியா பாகுபரசு என்னும் மருந்துகள் போதுமானவையாகக் கூடும். எனினும் மருத்துவ மனைக்குச் சென்று ஆய்வு செய்து கொள்ளவும் வேண்டும்.

எப்போதோ தலையில் அடிபட்ட காயத்தால் உண்டான சில பாதிப்புகளையும் நேட்ரம் சல்ஃபர் போக்குகின்றது.

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 வாய்த்ததே மீட்பு மருந்து (Rescue Remedy) எனப்படுகின்றது.

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

நெருக்கடியான சூழல்களுக்குப் பேருதவியாக அமையும்.

காயம், அதிர்ச்சி, திகில், உணர்வு இழப்பு, மயக்கம், வலி, குருதிப்போக்கு என்பனவாகிய பல நெருக்கடியான சூழல்களின் போது, அப் பாதிப்பு அடைந்திருப்பவரை அதில் இருந்து மீட்பதாகவே இம் மருந்து பயன்படுகின்றது.

ஏதேனும் ஒரு நேர்ச்சி (Accident)க்கோ, துன்பச் சூழலுக்கோ ஆட்பட்ட ஒருவரின் சிடுசிடுப்பு, எரிந்து விழுதல், சினம் மிகுதல், அஞ்சி நடுங்குதல், பேய் அறைந்தது போல் இருத்தல் முதலான மன நிலைகளை மாற்றவும் இம் மீட்பு மருந்து உதவுகிறது.

எலும்பில் அடிபட்ட காயங்களைத் தவிர, வேறு எல்லா இடங்களுக்கும் இது நன் மருந்தாகவும், மிகச் சிறந்த முதல்உதவி மருந்தாகவும் 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