

अगर मेडिकल एमर्जेंसी हो तो क्या करें ?

डॉ. बिस्वरूप राॅय चौधरी



पाँकेट गाइड

लेखक के विषय में

डॉ. बिस्वरूप राय चौधरी न्यूट्रीशन के मैथेमेटिकल मॉडल के सर्जक हैं जिसे डीआईपी डाइट के नाम से जाना जाता है, जो भारत (आयुष मंत्रालय), नेपाल (नेशनल हेल्थ मिनिस्ट्री) और मलेशिया (लिंगन यूनीवर्सिटी) में हुए क्लिनिकल ट्रायलों के माध्यम से डाइबिटीज, हाइपरटेंशन, मोटापा, दीर्घकालीन किडनी रोगों व हड्डियों से जुड़े रोगों के लिए असरदार सिद्ध हुई। उन्हें दीर्घकालीन किडनी रोगों की बहाली के लिए ग्रेविटी और हीट बेस्ड खोज, ग्रेड सिस्टम के लिए इनोवेशन अवार्ड-2024 (वासमी एंड इथोपियन एम्बेसी) नामक पुरस्कार से सम्मानित किया गया। एनआईएन, आयुष मंत्रालय द्वारा उनकी थ्री स्टेप फ्लू डाइट को कोविड-19 (इंफ्लुएंजा जैसा रोग/आईएलआई) के गंभीर और कम गंभीर रोगियों के उपचार में प्रभावी पाया गया, इसे सीआरसी प्रेस (टेलर एंड फ्रांसिस) की टेक्सट बुक के एक भाग के रूप में लिया गया है।



डॉ. बिस्वरूप राय चौधरी ने इंजीनियरिंग में स्नातक की डिग्री ली है, वे डाइबिटीज में पोस्ट ग्रेजुएशन तथा डाइबिटीज और क्रॉनिक किडनी डिजीज में पीएचडी (ऑनर्स) की डिग्री ले चुके हैं। उनकी अब तक 32

पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। वे हिम्स ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स एंड मेडिकल एकेडमी की देख-रेख का सफलतापूर्वक भार संभाल रहे हैं जो भारत, वियतनाम, मलेशिया और नेपाल में स्वास्थ्य से जुड़ी अनेक पहलों के लिए सक्रिय योगदान दे रहे हैं।

To read in English

- Acupressure
- Ayurveda
- Naturopathy
- Postural Medicine



...go to:

www.biswaroop.com/ebook

अगर मेडिकल एमर्जेंसी हो तो क्या करें?



की एक पहल

डॉ. बिस्वरूप राँय चौधरी

© लेखकाधीन डॉ. बिस्वरूप राय चौधरी

India Office:

C/o India Book of Records

413A, HSIIDC, Sector-68,

IMT, Faridabad-121004,

Haryana, India

Ph.: +91-93122 86540

Vietnam Office:

**C/o RICHS (Research Institute of
Complementary Health Sciences)**

01 Dang Van Ngu St,

10th Ward, Phu Nhuan Dist,

HCM city, Vietnam

Malaysia Office:

**Bishwaroop International Healing &
Research Sendirian Berhad (1210164U)**

No. 66A, Damai Complex, Jalan Lumut,

Off Jalan Ipoh,

50400 Kuala Lumpur, Malaysia.

Switzerland Office:

C/o Nigel Kingsley

Kraftwerkstr. 95, ch-5465,

Mellikon,

Switzerland

FOLLOW ME

Facebook: <https://www.facebook.com/drabiswarooproychowdhury>

YouTube: <https://www.youtube.com/@drabiswarooproychowdhury>

Twitter: https://twitter.com/drbrc_official

Bitchute: <https://www.bitchute.com/channel/drabiswarooproychowdhury>

Instagram: <https://www.instagram.com/drbrc.official>

Telegram: <https://t.me/drabiswarooproychowdhury>

Email: biswaroop@biswaroop.com

Website: www.biswaroop.com

Video Channel: www.coronakaal.tv

संस्करण: जुलाई 2024

रिसर्च: रचना शर्मा

ग्राफिक डिजाइन: स्वपन बनिक

हिन्दी अनुवाद व रूपांतरण: रचना भोला 'यामिनी'

टेक्नीक संकलन: कल्पना बौराई - सीनियर न्यूट्रिशन, डॉ अनामिका सिंह - बीपीटी,

डॉ अनु भारद्वाज - बीएएमएस, पीजीडीआईपी, डॉ नमिता गुप्ता - एमबीबीएस एमडी,

डॉ सन्नू खारी - बीडीएस, डॉ अंतिम कुमार जैन (योग व एक्यूपंचर में पीएचडी)

Published by



DIAMOND BOOKS

एक्स-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, नई दिल्ली-110020

फोन: 011-40712100 ई-मेल: sales@dpb.in वेबसाइट: www.diamondbook.in

समर्पण

मेरी ंजिल बिटिया आइवी,
प्रिय पत्नी नीरजा
और
सेही माता-पिता
श्री बिकास राय चौधरी
श्रीमती लीला राय चौधरी के लिए

विषय सूची

परिचय	1
01 बेहोशी	27
02 हीट स्ट्रोक	30
03 कट लगना और खून निकलना	33
04 सिर में दर्द और माइग्रेन	39
05 दाँत में दर्द	41
06 मिर्गी और दौरा पड़ना	43
07 हार्ट अटैक	51
08 ब्रेन स्ट्रोक	61
09 कार्डियक अरेस्ट	64
10 टैकीकार्डिया	70
11 उल्टी आना	76
12 जी मिचलाना/मोशन सिकनेस	76
13 पेट के निचले हिस्से में होने वाला दर्द	78
14 पीरियड में होने वाला दर्द	78
15 अस्थमा का अटैक	82
16 हाई ब्लड प्रेशर	86

परिचय

*‘एमर्जेसी हो तो क्या करें’ विषय पर 2 घंटों के निःशुल्क ऑनलाइन प्रशिक्षण वीडियो से लिया गया



जीवन सुख और दुःख, आनंद और कष्ट के चक्र के बीच चलने वाली एक यात्रा है। आपमें से अधिकतर लोग मेरी इस बात से सहमत होंगे कि कोई भी व्यक्ति इस चक्र से बच नहीं सकता। अमीर हो या गरीब, सुविधा-संपन्न हो या सुविधाओं से रहित, प्रत्येक व्यक्ति कई बार स्वयं को ऐसी परिस्थिति के बीच पाता है, जब उसे अचानक कुछ नहीं सूझता। चाहे वह कितनी भी सुविधा, विलासिता और एशो-आराम के बीच जी रहा हो परंतु जीवन में कभी न कभी कोई ऐसी परिस्थिति सामने आ ही जाती है, जिसे आप ‘अप्रत्याशित’ कह सकते हैं। तब आपका कोई पैसा या सुविधा काम नहीं आते। आप एक बेबस साधारण मनुष्य की श्रेणी में खड़े हो जाते हैं।

वे हालात इंसान को विवश कर देते हैं कि उसे उसी क्षण कोई निर्णय लेना होगा, कोई कदम उठाना होगा। उस अवधि का एक-एक क्षण उसके जीवन या सामने वाले व्यक्ति के जीवन की दिशा बदल सकता है।

ऐसे अचानक आने वाले क्षणों में कोई बाहरी सहायता नहीं मिल पाती, हमें हमेशा इन क्षणों के लिए स्वयं को तैयार रखना चाहिए। हम मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक रूप से इतने शक्तिशाली हों कि जीवन के हर आपातकाल का सामना कर सकें।

यदि आपातकाल की बात करें तो इन परिस्थितियों में मेडिकल एमर्जेंसी या चिकित्सा आपातकाल और भी संवेदनशील विषय माना जा सकता है। मेडिकल एमर्जेंसी में हमारी तत्काल बुद्धि और प्रशिक्षण का प्रयोग और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है।

हमारे सामने बहुत कुछ इतनी तेज़ी से घट रहा होता कि उस समय हम अपने सिवा किसी दूसरे की सहायता की न तो अपेक्षा कर सकते हैं और न ही ऐसा संभव हो पाता है।

आज हम आपको ऐसी ही मेडिकल एमर्जेंसी के लिए तैयार करने आए हैं। कोई नहीं चाहता कि जीवन में उसके सम्मुख ऐसी कोई स्थिति आए पर अगर आपको या किसी दूसरे व्यक्ति को आपातकाल चिकित्सा की आवश्यकता पड़ ही जाए तो उस समय घबरा कर, हाथ-पैर छोड़ने के बजाए अपनी या अपने सामने वाले की मदद कर सकें; हम आपको इसके लिए ही तैयार करना चाह रहे हैं।

मेडिकल एमर्जेंसी क्या होती है?

मेडिकल एमर्जेंसी या आपातकाल स्थिति, ऐसी स्थिति होती है जिसमें किसी व्यक्ति के जीवन के लिए संकट पैदा हो जाता है। स्वास्थ्य संबंधी आपातकाल स्थिति में, वे सभी स्थितियाँ शामिल की जा सकती हैं जो जीवन के लिए खतरा पैदा कर सकती हैं। उस समय आप अपनी त्वरित बुद्धि, थोड़े से प्रशिक्षण और ज़रूरी उपकरणों का प्रयोग करके किसी को जानलेवा स्थिति से बाहर निकाल सकते हैं। दिखने में साधारण लगने वाली उन गंभीर स्थितियों में आपकी समय पर की गई सहायता से किसी व्यक्ति की जान बच सकती है, वह किसी गंभीर रोग की चपेट में आने से जुड़े दुष्प्रभावों से अपना बचाव कर सकता है।

फर्स्ट रिस्पॉन्डर

आप 'फर्स्ट रिस्पॉन्डर' शब्द को सुन कर भ्रम में पड़ सकते हैं कि हम किस बारे में बात कर रहे हैं। यदि आप 'रिस्पॉन्डर' शब्द को सही तरह से जान लेंगे तो इस भ्रम से मुक्त हो सकते हैं। रिस्पॉन्डर शब्द का अर्थ है, 'प्रत्युत्तरकर्ता' यानी ऐसा विशेष प्रशिक्षण प्राप्त व्यक्ति जो आपातकालीन स्थिति में सबसे पहले पहुँच कर सहायता प्रदान करे या घटना का समाधान करे।

इस जगह आप कह सकते हैं कि आप ऐसे किसी ऐसे क्षेत्र से नहीं जुड़े कि आपको यह मेडिकल भूमिका निभानी पड़ेगी परंतु हम आपसे यह कहना चाहते हैं कि कई बार आपको न चाहते हुए भी प्रथम प्रत्युत्तरकर्ता यानी फर्स्ट रिस्पॉन्डर की भूमिका निभानी पड़ सकती है। आपके सामने सड़क पर, ऑफिस में, घर में या कहीं भी सार्वजनिक स्थल पर ऐसा रोगी उपस्थित हो

सकता है जो आपकी जानकारी और समझ-बूझ के कारण अपने प्राणों की रक्षा कर सकता है। यदि उस समय आप इस भूमिका को अच्छी तरह निभा सके तो आप किसी के जीवन और मृत्यु के बीच का अंतर बन सकते हैं।

यह पुस्तक आपको फर्स्ट रिस्पॉन्डर की भूमिका निभाने का प्रशिक्षण देने के लिए ही लिखी गई है। वर्तमान परिस्थितियों में, विशेष तौर पर कोविड-19 के बाद, हमें कई प्रकार की मेडिकल एमर्जेंसियाँ देखने को मिल रही हैं। हार्ट अटैक, कार्डियक अरेस्ट व ब्रेन स्ट्रोक आदि प्राणघातक स्वास्थ्य समस्याएँ बढ़ती ही जा रही हैं और कहना न होगा कि हर आयु वर्ग के लोग वैक्सीन लगावाने के बाद किसी न किसी रूप में इन परेशानियों का सामना कर रहे हैं।

कल्पना करें कि आप किसी ऑफिस, स्कूल, जिम, घर या फिर सड़क पर हैं और अचानक आपके आगे कोई व्यक्ति असहाय हो कर गिर पड़ता है जिसे कार्डियक अरेस्ट, हार्ट अटैक, बेहोशी, साँस लेने में कठिनाई, सिर में गंभीर चोट या जलन जैसी तकलीफ़ का सामना करना पड़ रहा है। उस समय में आपको फर्स्ट रिस्पॉन्डर बन कर तुरंत हालात को वश में करना होगा। उस व्यक्ति को मेडिकल सहायता दे कर तुरंत अस्पताल भेजने की व्यवस्था करनी होगी या फिर आपसे मिली चिकित्सा के बल पर ही वह स्वस्थ हो कर अपने घर लौट सकता है।

पहले बीस मिनट का महत्व

कोविड-19 वैक्सीन के बाद से हार्ट अटैक के मामलों में अचानक वृद्धि होने के कई मामले देखे गए हैं। इस विषय में आने वाली रिपोर्टें और ख़बरें चिंता का विषय हैं तो भगवान न करे, अगर आप किसी ऐसे हालात में हों जहाँ ये एमर्जेंसी आ जाए। या फिर कोई व्यक्ति अन्य किसी मेडिकल

आपातकालीन स्थिति में है तो एक फर्स्ट रिस्पॉन्डर के रूप में आपको यह बात अच्छी तरह पता होनी चाहिए उन जानलेवा हालात में पहले बीस मिनट बहुत मायने रखते हैं। आपको उस व्यक्ति को चोट लगने से हुए गंभीर रक्तस्राव, हार्ट अटैक या कार्डियक अरेस्ट के बीस मिनट के अंदर अस्पताल पहुँचाना होगा और अचानक किसी को इस दशा में देख कर सबसे पहले मन में यही विचार आता है कि उसे अस्पताल ले जाया जाए।

परंतु मैं आपसे पूछता हूँ कि क्या आप व्यावहारिक रूप से बीस मिनट में रोगी को अस्पताल पहुँचा सकते हैं? क्या आपको उसी समय यातायात का कोई साधन उपलब्ध हो जाएगा? क्या आप बिना किसी ट्रैफिक जाम का सामना किए रोगी को अस्पताल तक ले जा सकेंगे? क्या आपके अस्पताल पहुँचते ही तत्काल रोगी का इलाज चालू हो जाएगा? क्या उस अस्पताल या क्लीनिक में रोग के विशेषज्ञ डॉक्टर, दवा या इंजेक्शन आदि उस समय उपलब्ध होंगे? इन सभी प्रश्नों के उत्तर 'हाँ' में मिलने की संभावना न के बराबर है। इसके अतिरिक्त, अगर आप ऐसी आपातकाल स्थिति के बारे में किसी डॉक्टर से भी पूछेंगे तो वे भी आपको यही सलाह देंगे कि रोगी को तुरंत और अविलंब अस्पताल ले जाना चाहिए ताकि गंभीर जानलेवा स्थिति से बचाव किया जा सके। क्या अस्पताल में उस समय ऐसे उपकरण, साधन या दवाएँ उपलब्ध होंगे, जिससे रोगी के पहुँचते ही, उसकी मेडिकल स्थिति के अनुसार इलाज किया जा सके। हर स्थान पर, हर अस्पताल में रोगी के लिए उक्त सुविधा और इलाज उपलब्ध होगा, यह भी ज़रूरी नहीं है। हो सकता है कि रोगी की चिकित्सा से जुड़े साधन ही उस समय उपलब्ध न हों। कई बार अधिक रक्तस्राव, कमज़ोरी या किसी और कारण की वजह से अस्पताल ले

जाने पर भी रोगी को बचाना कठिन हो जाता है। कारण-उसे सही समय पर मेडिकल एमर्जेंसी के दौरान चिकित्सीय सहायता नहीं मिल सकी।

ऐसे में एक-एक मिनट भी उसके लिए प्राणरक्षक हो सकता है और कुछ मिनट की लापरवाही उसके प्राण भी ले सकती है। युद्ध में मरने वाले सिपाहियों के विषय में शोध के दौरान पाया गया कि वहाँ 90 प्रतिशत मृत्यु, घायल सिपाही के शरीर से होने वाले भारी रक्तस्राव के दौरान होती हैं। इसी तरह, अगर किसी को कार्डियक अरेस्ट हो रहा है और अगर पहले चार मिनट के अंदर मध्यस्थता करते हुए इलाज शुरू नहीं किया जाएगा तो उस व्यक्ति की मृत्यु हो जाएगी। आपने और हमने कई बार यह वाक्य सुना होगा:-

‘अरे आज आपने सही समय पर प्राथमिक चिकित्सा न दी होती तो रोगी को बचाना नामुमकिन था।’

जिससे अनुमान लगाया जा सकता है कि सही समय पर सरल और बेहद मामूली लगने वाली मध्यस्थता भी कितनी कारगर हो सकती है। मेडिकल आपातकाल के समय, आपको जानकारी और साधन से भरपूर चिकित्सा व सहायता देने योग्य बनाने के लिए ही हमने यह पुस्तक तैयार की है।

रैपिड एक्शन किट

आपका अगला प्रश्न यह हो सकता है कि हमारे पास ऐसा कोई साधन नहीं होगा जिससे हम उस सामने वाले व्यक्ति की सहायता कर सकें।

तो मेरे लिए आपका उत्तर है कि अगर आपके पास उस समय कुछ ज़रूरी सामान उपलब्ध हुआ तो रोगी की तत्काल मदद करना आसान होगा और

उसे कुछ ही मिनटों में राहत पहुँचा सकेंगे। आप कह सकते हैं कि आपके पास पहले से फर्स्ट एड किट मौजूद है जिसमें प्राथमिक चिकित्सा का सारा सामान मौजूद होता है पर हम आपको जिस किट के बारे में बता रहे हैं, वह फर्स्ट एड किट की तुलना में रोगी की तत्काल सहायता करने में कहीं अधिक सक्षम है और कई प्रकार की मेडिकल एमर्जेंसी का निदान चुटकियों में कर सकती है।

हम आपके लिए एक 'रैपिड एक्शन किट' लाए हैं। इसके बारे में हम आगे चल कर विस्तार से चर्चा करेंगे, यहाँ केवल आपकी जानकारी के लिए बताया जा रहा है कि यह एक छोटी सी किट सुविधाजनक तरीके से, आसानी से कहीं भी ले जाई जा सकती है और आप ज़रूरत पड़ने पर तुरंत इसमें रखे हुए सामान की सहायता से, रोगी को आराम पहुँचा सकते हैं। उसे जानलेवा हालात से बाहर ला सकते हैं।

आप अपनी कार, घर या ऑफिस में यह किट रख सकते हैं या इसे अपने साथ बैग में बाहर ले जा सकते हैं। आप चाहें तो हमारी जानकारी के अनुसार स्वयं यह किट बना सकते हैं क्योंकि इसमें रखा गया सारा सामान बड़ी आसानी से बाज़ार में उपलब्ध है परंतु आप स्वयं किट तैयार न कर सकें तो आप इसे हमारी निम्नलिखित वेबसाइट से खरीद सकते हैं:

www.biswaroop.com/shop

रैपिड एक्शन किट कैसे तैयार करनी है, इसे आप आगे चल कर जान लेंगे और आपको यह देख कर आश्चर्य होगा कि कैसे थोड़े से साधनों के साथ आप किसी की जानलेवा स्थिति में सहायक हो सकते हैं।

रैपिड एक्शन किट को घरों और ऑफ़िसों के अलावा जिम, स्कूल, कॉलेज या सार्वजनिक संस्थानों जैसी जगहों पर रखा जाना चाहिए ताकि कभी भी, कहीं भी, कोई रोगी प्राथमिक चिकित्सा के अभाव में प्राण न त्यागे।

प्रमाणों पर आधारित तकनीकें

यह पुस्तक आपके लिए, साक्ष्यों पर आधारित पॉकेट गाइड का काम करेगी। इसे इसी तरह तैयार किया गया है कि आप इसे अपने साथ कहीं भी, कभी भी आसानी से ले जा सकते हैं। इस गाइडबुक में दी गई तकनीकें प्रमाणों पर आधारित हैं और वे सबसे तेज़, सुरक्षित और आसान होने के कारण आपकी सहायक मित्र बन कर मदद कर सकती हैं।

जो पाठक प्रमाणों में रुचि रखते हैं, उनके लिए प्रमाणों पर आधारित शोध भी शामिल किया गया है। पुस्तक में आपको कई शोध पत्र मिलेंगे जो आपको सिखाई जा रही तकनीकें पर आधारित हैं। जिज्ञासु पाठक शोध पत्रों के संदर्भ भी देख सकते हैं।

वीडियो बुक

क्या केवल मेडिकल प्रशिक्षण या जानकारी ही काफ़ी होंगे? क्या पुस्तक में मिली जानकारी के बल पर फर्स्ट रिस्पॉन्डर की भूमिका निभा सकते हैं?

आपके इस प्रश्न का उत्तर यह है कि यह पुस्तक एक गाइड बुक होने के अलावा एक वीडियो बुक की तरह भी काम करती है। आप प्रोटोकॉल्स के वीडियो भी देख सकेंगे ताकि आप एमर्जेंसी तकनीकों को समझ कर प्रभावी रूप से सीख सकें। हर मेडिकल एमर्जेंसी के विस्तृत विवरण के साथ ही

उसका क्यू आर कोड दिया गया है जो आपको उसके प्रशिक्षण से संबंधित वीडियो तक ले जाएगा। पुस्तक से पठनीय सामग्री ले कर, वीडियो से मिले प्रशिक्षण के बल पर आप एक असरदार फर्स्ट रिस्पॉन्डर बन सकते हैं।

क्या करें फर्स्ट रिस्पॉन्डर

अगर आप फर्स्ट रिस्पॉन्डर हैं तो आपको दो तरह से इलाज करना सीखना होगा। आप अपने सामने पड़े लाचार रोगी को दो तरह से चिकित्सा दे सकते हैं (चिकित्सा के साधन आपकी रैपिड एक्शन किट में उपलब्ध हैं)

1. प्रेशर या दबाव दवा के रूप में
2. भोजन दवा के रूप में

सुविधा की दृष्टि से हम इन दोनों बिंदुओं पर अलग-अलग चर्चा करने से पहले पाठक को आश्वस्त करना चाहेंगे कि ये तकनीकें इतनी आसान हैं कि मेडिकल क्षेत्र की ज़रा सी जानकारी न रखने वाला व्यक्ति भी फर्स्ट रिस्पॉन्डर की भूमिका बहुत अच्छी तरह निभा सकेगा। कई बार हम मेडिकल जानकारी न होने की वजह से सामने वाले रोगी की सहायता करने से कतरा जाते हैं या चाहने पर भी कुछ नहीं कर पाते परंतु कोई भी तकनीक सीखने से पहले आपको स्वयं शांत और केंद्रित रहना आना चाहिए। तनाव पैदा करने वाले हालात में बहुत से लोग स्वयं को संभाल नहीं पाते। अगर आप किसी घायल व्यक्ति के साथ हैं जो उत्तेजित है, बेहोश है या उसका अपने पर वश नहीं है तो ऐसी अवस्था में पहले आपका शांत होना आवश्यक है। पूरी तरह से शांत, केंद्रित और आत्मविश्वास से भरपूर फर्स्ट रिस्पॉन्डर ही रोगी को आश्वस्त कर सकता है। उसे विश्वास दिला सकता है कि कुछ ही क्षणों की आपात चिकित्सा के बाद उसे आराम आ जाएगा।

अगर आप फर्स्ट रिस्पॉन्डर हैं तो घबराहट होने पर, आपकी सीखी हुई तकनीकें या उपाय भी भूल सकते हैं इसलिए यह बहुत महत्व रखता है कि आप अपनी मानसिक दशा स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखें। भावुक हो कर घबराने या रोने के बजाए रोगी की सहायता करना कहीं बेहतर होगा और उस समय आपकी यही प्राथमिकता होनी चाहिए।

इस पुस्तक में हमने यथासंभव मेडिकल जानकारी को सरल और बोलचाल की भाषा में देने का प्रयत्न किया है ताकि एक आम इंसान भी इन बातों का अर्थ समझ कर उसके अनुसार ही व्यवहार कर सके। इसके अलावा तकनीकों को याद रखने के उपाय भी दिए गए हैं ताकि किसी भी तरह के तनाव या घबराहट के बीच भी आप आसानी से उस तकनीक को याद रख सकें जिससे रोगी का इलाज होना है। इसी उद्देश्य के लिए कई सरल उदाहरणों की मदद भी ली गई है और जैसा कि पहले भी बताया गया कि गंभीर अध्ययन और शोध को जानने के इच्छुक पाठक शोध पत्रों से जानकारी ले सकते हैं।

यह हमारा दावा है कि इस पुस्तक के पूरा होने तक पाठक के पास इतना व्यावहारिक ज्ञान आ जाएगा कि वह बड़ी आसानी से, पूरे आत्मविश्वास के साथ फर्स्ट रिस्पॉन्डर के रूप में मेडिकल एमर्जेंसी में अपनी भूमिका निभा सकेगा।

प्रेषर या दबाव दवा के रूप में

हम आज आपको आपातकाल चिकित्सा के लिए प्रेशर या दबाव की जानकारी देने वाले हैं। प्रेशर एज़ मेडिसिन का अर्थ है कि आप अपने हाथों

से, रोगी के शरीर के किसी अंग पर सही जगह, सही अंतराल में और सही बिंदु पर दबाव डालते हुए उसका इलाज कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए मान लेते हैं कि कोई व्यक्ति टैकीकार्डिया का रोगी है, जिसका अर्थ होगा कि उसका हृदय सामान्य गति से अधिक तेज़ी से धड़क रहा है। विश्राम की अवस्था में भी प्रति मिनट 100 से अधिक धड़कनें हो गई हैं। बहुत अधिक पल्स रेट 100 से 200 के बीच हो सकता है। यह एक खतरनाक स्थिति है जब आपका हृदय सभी कोशिकाओं को रक्त और ऑक्सीजन की भरपूर आपूर्ति नहीं कर पाता। यह अवस्था हार्ट अटैक की ओर ले जा सकती है। आप चाहें तो ऐसे रोगी को दवा के रूप में प्रेशर देते हुए, उसके हाई पल्स रेट को कम कर सकते हैं। यहाँ तक कि कार्डियक अरेस्ट के रोगी को भी इसी प्रेशर के माध्यम से आराम पहुँचाया जा सकता है, जहाँ साँस आना बंद हो जाता है या फिर पल्स नहीं रहती। इन परिस्थितियों में रोगी को दवा के रूप में शरीर पर प्रेशर देने से तत्काल राहत पहुँचाई जा सकती है।

सही जगह पर दबाव दें

सही जगह पर दबाव डालना बहुत मायने रखता है। यह पुस्तक आपको सिखाएगी कि आप जिस जगह दबाव डालने से दर्द हो, उस जगह दबाने से संबंधित रोग को दूर किया जा सकता है।

शोध के अनुसार दबाव बिंदुओं पर दबाव डालने से मांसपेशियों में तंत्रिकाएँ सक्रिय होती हैं और फिर ये केंद्रीय तंत्रिका तंत्र यानी सेंट्रल नर्वस सिस्टम को ऊर्जा संकेत भेजती हैं। यह प्रक्रिया दर्द में तुरंत राहत दे सकती

है। यह वैकल्पिक चिकित्सा का सरल और सुरक्षित रूप है जिसकी कोई लागत नहीं आती और न ही किसी भी प्रकार के दुष्प्रभाव होते हैं।

आपातकालीन परिस्थितियों में दबाव बिंदु

Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments Piyush Mehta, Vishwas Dhapte, Shivajirao Kadam, Vividha Dhapte PMI: 28417094PMCID: PMC5388088DOI: 1016 /j.jtcme . 2016.06.004

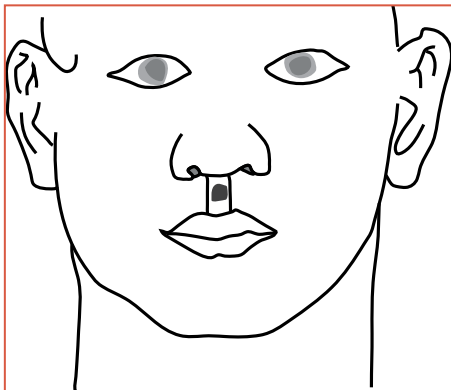
डीयू 26

शरीर के विभिन्न अंगों में ऐसे कई दबाव बिंदु हैं जिन्हें एमर्जेंसी के दौरान प्रेशर दे कर आराम पाया जा सकता है। ऐसा ही एक बिंदु है जिसे एक्यूप्रेशर में डीयू 26 के नाम से जाना जाता है। इसे वाटर्स डिच या मैन्स मिडिल भी कहते हैं।

इस बिंदु की पहचान के लिए अपनी नाक और ऊपरी होंठ के बीच के हिस्से पर ध्यान दें और इसे तीन हिस्सों में विभाजित कर लें। इनमें से सबसे ऊपर वाले हिस्से पर ही यह बिंदु पाया जाता है।

कैसे दें दबाव

जब भी आपको किसी अंग के बिंदु पर दबाव देना हो तो यह याद रखना ज़रूरी है कि यह दबाव थोड़ा कोमल पर दृढ़ होना चाहिए यानी थोड़ा दबाव तो महसूस हो परंतु इतना कोमल हो कि उस जगह पर निशान न छोड़ सके।



डीयू 26 (हिटलर की मूँछें)

आप भी सोच रहे होंगे कि हम एमर्जेसी हालात में प्रेशर बिंदुओं की बात करते-करते हिटलर का प्रसंग बीच में क्यों ले आए, इसका हमारे विषय से क्या संबंध है। मैं झट से आपको इसका कारण भी बता देता हूँ।

दरअसल किसी भी मेडिकल एमर्जेसी के दौरान अक्सर चिकित्सा देने वाला व्यक्ति स्वयं इतना घबराया हुआ हो सकता है कि उसे याद ही न रहे कि किस बिंदु पर दबाव देना है। जैसा कि हम जानते हैं कि सही जगह पर दबाव देना कितना ज़रूरी है।

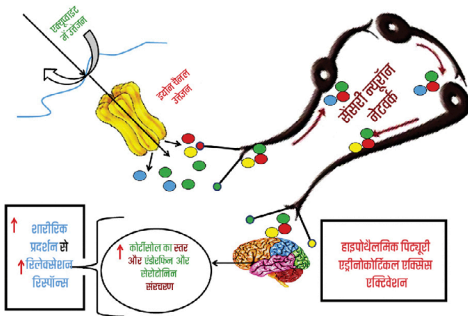
इसी बात को ध्यान में रखते हुए हमने इस जगह हिटलर का उदाहरण लिया है। आप हिटलर का चेहरा दिमाग में लाएँ और याद करें कि उसकी मूँछें कैसी दिखती हैं। उसकी मूँछों के ऊपरी हिस्से पर यह बिंदु पाया जाता

है। मुझे पूरा यकीन है कि इस उदाहरण की मदद से आपके दिमाग में हमेशा के लिए डीयू26 की याद बनी रहेगी और सही समय आने पर आपके काम आएगी।

इस बिंदु पर दबाव दे कर आप कई तरह के एमर्जेसी हालात को क्राबू कर सकते हैं जैसे बेहोशी या सदमा लगना आदि। यह सादी और किफ़ायती तकनीक किसी भी फ़र्स्ट रिस्पॉन्डर के लिए एक अमूल्य साधन हो सकती है।

डीयू 26 जैसे दबाव बिंदुओं की समझ और दबाव देने का सही तरीका मेडिकल एमर्जेसी में किसी की जान बचा सकता है और उसे ज़ल्द ठीक होने में मदद कर सकता है।

यह कैसे संभव होता है



जब आप नाक के ठीक नीचे वाले बिंदु पर दबाव देते हैं तो इससे ट्रिगमिनल नर्व्स उत्तेजित होती हैं और इसी उत्तेजना के फलस्वरूप आपके रक्त में एंडोरफिन, सेरोटोनिन जैसे हारमोन सक्रिय होते हैं, आपके शरीर में

रिलेक्सेशन की प्रक्रिया भी सक्रिय होती है। आपको शरीर में वे सुनिश्चित हारमोन या केमिकल रिलीज़ करने के लिए उचित बिंदु पर दबाव देना होगा।

मिसाल के तौर पर, कार्डियक अरेस्ट के दौरान, छाती पर एक दबाव बिंदु होता है, वेंट्रिकल के ऊपर स्थित बिंदु पर दबाव देना होगा। टैकीकार्डिया के लिए आपको फेफड़ों पर उचित दबाव देना होगा। अगर कोई बेहोश हो गया है और आप नहीं जानते कि वह किस वजह से बेहोश हुआ है तो पहला काम यही होगा कि उसे किसी तरह होश में लाया जाए तो उस समय आपको नाक के नीचे वाले बिंदु पर दबाव देना होगा।

दबाव बिंदु कैसे काम करते हैं

ये प्रेशर प्वाइंट या दबाव बिंदु कैसे काम करते हैं? यह जानने के लिए हम आपको एक उदाहरण देने जा रहे हैं। कल्पना करें कि आप एक ऐसे कमरे में खड़े हैं जिसमें लाइटें, पंखा और ए.सी. आदि लगे हुए हैं।

इनमें से किसी भी उपकरण को चालू करने के लिए आपको बस उनसे जुड़ा स्विच दबाना है। जैसे अगर आप पंखा चलाना चाहते हैं तो स्विच दबा दें, पंखा चालू हो जाएगा।

ठीक इसी तरह, आपके शरीर में भी बहुत सारे ट्रिगर प्वाइंट हैं, अगर इन्हें सही तरह से दबाया जाए तो शरीर में इनकी प्रतिक्रिया पैदा होती है। यह प्रत्युत्तर लगभग तत्काल होता है जिससे दौरे, हार्ट अटैक, बेहोशी, कार्डियक अरेस्ट या दमा के रोगी को तत्काल राहत दी जा सकती है। कई बार ये हालात जानलेवा भी हो सकते हैं और सही ट्रिगर प्वाइंट की जानकारी किसी रोगी की जान बचा सकती है।

अब आप कल्पना करें, आप कमरे में जाते हैं तो आपको पंखा, लाइट और ए.सी. दिखाई तो देते हैं पर आपको यह नहीं पता कि उनके स्विच कहाँ हैं और उन्हें कैसे दबाना है। भले ही वे उपकरण मौजूद हैं पर सही स्विच की जानकारी के अभाव में उनका प्रयोग नहीं हो सकता

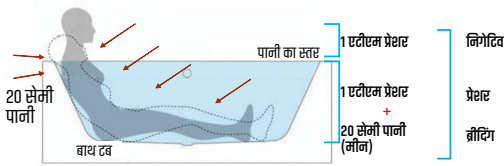
Serap Öztürk Altınayak, Hava Özkan, The effects of conventional, warm and cold acupuncture on the pain perceptions and beta-endorphin plasma levels of primiparous women in labor: A randomized controlled trial, EXPLORE, Volume 18, Issue 5, 2022, Pages 545-550, ISSN 1550-8307

इसी तरह आपके शरीर में ऐसे प्वाइंट हैं या बिंदु हैं जिन्हें ट्रिगर करके एमर्जेंसी में तत्काल राहत पाई जा सकती है। यह जानकारी आपको शरीर के अंगों के बारे में विस्तृत जानकारी देने के अलावा आश्चस्त भी करेगी कि आप इससे अपना या किसी दूसरे का भला कर सकते हैं। कई बार तो जानलेवा स्थितियों में भी बचाव किया जा सकता है।

इस जगह दिए गए शोध की मदद से आप इन तकनीकों की पृष्ठभूमि समझ सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब कोई पीड़ा में हो तो कोई एक खास बिंदु दबाने से एंडोरफिन रिलीज़ होता है जो उस पीड़ा को घटाने में सहायक है।

हम अपनी इस पुस्तक में रोगी की चिकित्सा के लिए जिन दो तरीकों- 1. भोजन दवा के रूप में 2. दबाव दवा के रूप में; की चर्चा करने वाले हैं, वे दोनों मिल कर कुछ खास आपातकाल में जादू जैसा असर दिखा सकते हैं।

भोजन और दबाव के रूप में दवा के प्रोटोकॉल का प्रयोग हिम्स अस्पतालों में दीर्घकालीन किडनी रोगों के लिए किया जाता है



हॉट वाटर इमरशन थेरेपी

हम क्रॉनिक किडनी डिस्ीज़ (सीकेडी) के रोगियों को हॉट वाटर इमरशन थेरेपी (एचडब्ल्यूआई) देते हैं जो तेज़ी से शरीर के विषैले तत्त्व बाहर निकालने का तरीका है। इस पद्धति का प्रयोग घर में भी आसानी से कर सकते हैं। जिसके लिए आपको निम्नलिखित साधनों की आवश्यकता होगी:

- एक आरामदायक बाथ टब
- एक थर्मोस्टेट पैनल ताकि पानी के तापमान को नियमित किया जा सके।
- लगातार गर्म पानी की आपूर्ति के लिए गीज़र।

यदि आप चित्त को ध्यान से देखें तो पाएँगे कि रोगी को गर्दन तक पानी में रखा गया है। उसका सिर पानी के बाहर है। इस पोस्चर का भी एक विज्ञान है।

पोस्चर का विज्ञान

जब रोगी का सिर गर्म पानी से बाहर होता है तो सिर के आसपास वायुमंडलीय दबाव है और शरीर का जो हिस्सा पानी के अंदर है, उसमें वायुमंडलीय दबाव में पानी का दबाव भी शामिल हो गया है जो लगभग

20 से.मी. है। इसे निगेटिव प्रेशर ब्रीदिंग कहा जाता है। अंदर और बाहर के दबाव में 2 प्रतिशत का अंतर है।

इस दो प्रतिशत के अंतर के कारण ही दिल का स्ट्रोक वाल्यूम बढ़ जाता है यानी वह एक धड़कन में कितना खून फेंकता है। इस प्रक्रिया में उसकी रक्त को पंपिंग करने की क्षमता 20 प्रतिशत तक अधिक हो जाती है। केवल 2 प्रतिशत दबाव के अंतर से हार्ट की कार्यक्षमता 20 प्रतिशत तक बढ़ रही है। इस पोस्चर के कारण एक और लाभ यह होता है कि शरीर के निचले हिस्से से, हार्ट के इंटरथोरेसिक क्षेत्र (मध्य भाग) में रक्त का पुनः वितरण होने लगता है। इसी क्षेत्र में हमारा हृदय, फेफड़े और गुर्दे आते हैं।

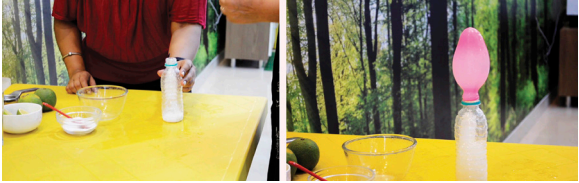
इस प्रक्रिया को करते हुए पहले शरीर को कमर तक गर्म पानी में डुबोते हैं और फिर इसे धीरे-धीरे बढ़ा कर गर्दन तक लाया जाता है। यह उपचार एक से दो घंटे तक किया जाना चाहिए। अगर रोगी को किसी भी तरह की बेचैनी या परेशानी महसूस हो तो उस समय चिकित्सा बंद कर दें और उसे कुछ समय बाद जारी करें।

यह थेरेपी, 'दबाव दवा के रूप' में का उपयुक्त उदाहरण कही जा सकती है जिसमें बाथटब का गर्म पानी और हमारे आसपास की वायु (एटमॉसफेरिक प्रेशर) दोनों ही त्वचा पर दबाव के स्रोत के रूप में काम कर रहे हैं जो प्रभावी रूप से शरीर से विषैले पदार्थ निकालने के लिए तीसरी किडनी का काम करते हैं। हमारे शरीर में जमा अनावश्यक पदार्थ रक्त प्रवाह से बाहर हो जाते हैं।

बाथ टब में लिटाने से होने वाले लाभ (H.W.I.)

- (H.W.I.) तकनीक को अपनाते से सोडियम का उत्सर्जन पाँच गुना हो जाता है। पोटेशियम का उत्सर्जन दुगुना हो जाता है। मूल विसर्जन

की मात्रा तिगुनी हो जाती है। शरीर के वज़न और सूजन में कमी आती है। यूरिया और यूरिक एसिड शरीर से निकल जाता है।



भोजन दवा के रूप में

इस जगह आपको एक उदाहरण की सहायता से दिखाया जा रहा है कि भोजन दवा के तौर पर कैसे काम करता है:

एक बोतल लें और उसमें थोड़ा सोडियम बाइकार्बोनेट डालें। इसे खाने वाला सोडा या मीठा सोडा भी कहते हैं। एक गुब्बारा लें और उसमें थोड़ा नींबू का रस डाल कर बोतल के ऊपर लगा दें। नींबू के रस को उस सोडियम बाइकार्बोनेट में टपकने दें। जब जूस इस सोडे के साथ मिलेगा तो इससे गैस बनेगी जिससे गुब्बारा उसी समय फूलने लगेगा।

इससे ही पता चलता है कि किस तरह उचित प्रकार का भोजन, उचित मात्रा और उचित समय पर तत्काल प्रतिक्रिया देता है; उसी तरह, जैसे उस गुब्बारे को फूलने में घंटों नहीं बल्कि कुछ ही मिनटों का समय लगा।

3 स्टेप फ्लू डाइट (3 step flu diet)

मैंने 2020 में, कोविड-19 की महामारी के दौरान 3 स्टेप फ्लू डाइट (3 step flu diet) से पाठकों को परिचित करवाया और इस डाइट के लाभों की जानकारी दी। इस डाइट में पहले दिन खट्टे फलों के रस के साथ नारियल पानी का सेवन किया जाता है, जिसकी मात्रा शरीर के वजन का दसवाँ हिस्सा होनी चाहिए यानी आपका वजन साठ किलोग्राम है तो आपको छह-छह गिलास ताजा फलों का रस और नारियल पानी लेना होगा।

पहले दिन की तरल डाइट के बाद दूसरे दिन एक तयशुदा मात्रा में तरल पदार्थों के साथ सलाद को शामिल किया जाता है और फिर तीसरे दिन घर का बना सादा और कम नमक वाला ठोस आहार भी शामिल कर लेते हैं। इस तरह 3 स्टेप फ्लू डाइट के सेवन से फ्लू के लक्षणों को मिटाने में भी मदद मिली।

जिन लोगों ने इस प्रोटोकॉल का प्रयोग किया, वे दो या तीन दिन में ही स्वस्थ हो गए। हमने इसी पद्धति के बल पर लगभग 60,000 कोविड रोगियों का उपचार किया, इनमें ऐसे लोग भी शामिल थे जिन्हें स्वास्थ्य में गिरावट की वजह से अस्पताल में भर्ती किया गया था।

इसके बाद आयुष मंत्रालय ने एक निरीक्षणात्मक अध्ययन करवाया और अपनी रिपोर्ट में कोविड-19 के रोगियों (कम से अधिक गंभीर) से नारियल पानी और नींबू का रस लेने की सिफारिश की। आप चाहें तो इस लिंक पर जा कर रिपोर्ट देख सकते हैं:

www.biswaroop.com/ayush

Report on the Naturopathy Interventions at COVID Care Centre, Ahmednagar, Maharashtra. reg

ninsmodsn <ninpune@bharatmail.co.in>
To: biswaroop@biswaroop.com
Cc: satyamaup@gmail.com, drpraveen0891@gmail.com

Tue, Jul 20, 2021 at 12:10 PM

Dear Sir,

Greetings from National Institute of Naturopathy, Pune.

This is with reference to your intimation to Dr. Praveen.C, Medical Officer, NIN regarding the report.

Please find the attached report on the data collected from the Ahmednagar rural Naturopathy Centre regarding the efficacy of Nature cure intervention and the outcome in mild-moderate COVID cases.

We are thankful for the cooperation extended to us by the N.I.C.E team of dedicated Naturopaths towards this process.

We would be further processing this as a paper and publish in the near future .

Thanks & Regards.



राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, पुणे

दवा के रूप में भोजन और दबाव के रूप में भोजन, प्रभावी रूप से आपातकालीन दशाओं की चिकित्सा करने में सक्षम हुए। इस प्रकार एक ऐसी चीज़ तैयार करने की आवश्यकता महसूस हुई, जो बहुत ही उपयोगी और तत्काल लाभ देने वाली हो। इसी कड़ी में हमने रैपिड एक्शन किट तैयार की है।

इस तरह की रैपिड एक्शन किट पास होने से आपके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी, कई तरह की आपातकाल एमर्जेंसी से निबटने के लिए उपायों से लैस होने पर आपके लिए रोगी की तुरंत प्राण रक्षा करना या उसे राहत पहुँचाना सरल होगा।

इस पुस्तक में ऐसी 16 एमर्जेंसी मेडिकल अवस्थाओं के बारे में बताया गया है, जो ज़रा सी असावधानी बरतने पर जानलेवा साबित हो सकती हैं। आपको यह जान कर आश्चर्य होगा कि उन सबकी चिकित्सा इस एक छोटी सी रैपिड एक्शन किट से संभव है।

अगर हम इसे जादू का पिटारा भी कहें तो गलत नहीं होगा।

1. **हीमोस्टेटिक स्पंज:** हीमोस्टेटिक स्पंज की खोज लगभग 20 वर्ष पूर्व हुई थी। यह भारी रक्तस्राव की अवस्था में रक्त के थक्के जमने में मदद करता है। इसे सर्जरी और ट्रॉमा के दौरान इस्तेमाल किया जाता है। सेना में, फर्स्ट एड किट में भी इसे निश्चित तौर पर शामिल किया जाता रहा है।

ऐसा पहली बार हो रहा है कि यह आम जनता के इस्तेमाल के लिए उपलब्ध होगा। इसे अपनी किट में ज़रूर रखें। आगे चल कर संबंधित अध्याय में इसकी विस्तृत जानकारी देंगे।

2. **रेड चिली ऑयल:** यह आसानी से बाज़ार में उपलब्ध है। आप इसकी एक छोटी सी शीशी खरीद कर रख लें।
3. **अदरक:** आपको थोड़ी अधिक मात्रा में अदरक खरीद कर रखना होगा। चूंकि यह सूख कर खराब हो जाता है इसलिए आपको लगभग हर सप्ताह इसे बदल कर ताज़ा अदरक रखना होगा।

4. **मेथी दाने:** एक छोटी शीशी में मेथी दाने डाल कर रखें। ये बाजार में आसानी से उपलब्ध हैं।
5. **भीमसेनी कपूर:** दमा के रोगियों के लिए भीमसेनी कपूर रामबाण का काम करता है। इसे भी छोटी शीशी में भर कर रखें।
6. **10 मि.ली. सीरिंज:** यह टैकीकार्डिया के रोगियों के लिए बहुत आवश्यक है। एक सीरिंज लें, जिसमें सुई न लगी हो। यह छोटी सी सीरिंज क्लीनिकल परीक्षणों में बहुत ही लाभदायक रही है, इसकी मदद से टैकीकार्डिया को 30 सैकेंड में रोका जा सकता है। दुनिया भर में इसी उद्देश्य से इस सीरिंज का प्रयोग किया जाता है।
7. **डॉक्टर टेप:** इसे पेपर टेप भी कहते हैं। यह आसानी से केमिस्ट की दुकान में मिल जाती है।
8. **डायनाप्लास्ट:** यह एडहेसिव बैंडेज भी आसानी से केमिस्ट की दुकान पर मिलती है। इसका पूरा रोल या फिर एक पैच रखें।
9. **2 सैकेंड्स ऑयल:** यह उत्पाद सिर में दर्द, दांत में दर्द और दौरे पड़ने के दौरान बहुत काम आता है। इसे पिछले दो साल से हमारे अस्पतालों में प्रयुक्त किया जा रहा है और इससे दो मिनट में चमत्कारी रूप से राहत मिल जाती है।
आप इसे हमारी वेबसाइट से खरीद सकते हैं। इसे तीन साल बाद बदलना पड़ता है। इसकी बोतल के साथ ही एक सर्टिफिकेट भी दिया गया है। अगर आप उस सर्टिफिकेट को दिखाएँगे, तो हम आपको तेल की नई बोतल दे देंगे।
10. **ड्रॉपर:** 0.5 मि.ली. का छोटा ड्रॉपर अपने पास रखें। यह तरल दवाओं को सही माप के साथ देने में काम आएगा।





Pressure point 12-4





Pressure point 4-5



- सभी प्रकार के दर्द
- बेहोशी
- एक्ज्यूट एमर्जेंसी
- दौरा पड़ना
- बेचेनी

- जी मिचलाना
- उल्टी होना
- मोशन सिकनेस

- पेट की अव्यवस्था
- एसिडिटी
- गैस्ट्राइटिस
- मासिक धर्म में होने वाला दर्द



बेहोशी ↓ ब्लड प्रेशर ↑ हार्ट स्ट्रोक
गर्भ कपड़ा ↓ नब्ज ↑ ठंडा कपड़ा
टाँगें ऊँची रखें + पसीना आना - सिर ऊँचा रखें
हल्का पीला शरीर का रंग लाल

इस पुस्तक में दिए गए विवरणों के प्रयोग का तरीका सीखने के लिए इस लिंक पर जाएँ: www.hiimsmedicalacademy.com/rak



इस चित्र का एक प्रिंटआउट निकाल कर रखें। इसमें रैपिड एक्शन किट की सारी सामग्री और उससे जुड़े रोगों के बारे में जानकारी दी गई है। आप इसे भी किट के साथ ही रख लें ताकि आप एमर्जेंसी के दौरान किए जाने वाले प्रोटोकॉल न भूलें। इस तरह उस समय आप स्वयं अपने बलबूते पर किसी रोगी को एमर्जेंसी में चिकित्सा सेवा दे सकेंगे।

नोट: आप चाहें तो यह सारा सामान आसानी से किसी केमिस्ट या किरयाने की दुकान से ले सकते हैं परंतु यदि आप स्वयं यह किट तैयार न करना चाहें या तैयार करने की स्थिति में न हों तो आप इसे हमारी वेबसाइट से खरीद भी सकते हैं। इस किट की सारी सामग्री आसानी से हर जगह उपलब्ध होती है।

मेडिकल एमर्जेंसी

मेडिकल एमर्जेंसी कभी भी कह कर नहीं आती। कभी भी, किसी भी व्यक्ति को, किसी भी समय, किसी भी जगह पर, किसी भी तरह के मेडिकल आपातकाल का सामना करना पड़ सकता है। आप इस पुस्तक से जो कुछ भी सीखने जा रहे हैं, उस जानकारी को दूसरे लोगों तक निःशुल्क पहुँचाने की चेष्टा करें, इस तरह सभी आम लोग भी मेडिकल दशाओं की जानकारी पा कर शिक्षित होंगे और रोगियों की प्राण रक्षा करने में सक्षम होंगे।

आइए, एक-एक कर सभी 16 मेडिकल एमर्जेंसी दशाओं के बारे में जानें और सीखें कि अगर कोई ऐसी किसी भी मेडिकल परेशानी से घिर जाए तो आप उसे रैपिड एक्शन किट की मदद से प्रभावी रूप से चिकित्सा प्रदान कर सकते हैं।

01 बेहोशी

जब कोई व्यक्ति अपने होश खो देता है तो वह बेहोश हो जाता है। आपको ध्यान होगा कि जब आप छोटे थे तो स्कूल की प्रार्थना सभा में अक्सर लंबे समय तक खड़े रहने वाले बच्चों में से कोई न कोई बच्चा बेहोश हो कर गिर जाता था। ऐसा ही वयस्कों के साथ होना भी संभव है।

अगर हम बीस मिनट से अधिक समय तक खड़े रहते हैं तो इससे खून शरीर के निचले हिस्से में जमा हो जाता है, जिससे दिमाग की ओर जाने वाले रक्त का प्रवाह कम होता है और रक्तचाप भी घट जाता है। इसकी वजह से किसी को भी बेहोशी आ सकती है। दुनिया भर में, तीन में से लगभग एक व्यक्ति ने कभी न कभी इस समस्या का सामना किया है। किसी भी तरह की गंभीर स्वास्थ्य समस्या के अलावा भूख, डर, चिंता या नींद की भारी कमी व कमजोरी के कारण भी बेहोशी हो सकती है इसलिए बेहोश व्यक्ति को होश में लाने के बाद ही उसे उसकी समस्या के अनुरूप चिकित्सा दी जा सकती है।

प्रोटोकॉल

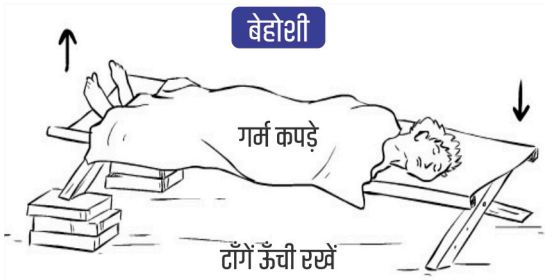
1. अगर आप अपने सामने किसी को बेहोश होते देख रहे हों तो तुरंत उसे सहारा दें ताकि उसे गिरने से चोट न आ जाए।
2. उसके तंग कपड़े, बेल्ट व कॉलर आदि को ढीला कर दें ताकि साँस लेने में आसानी हो।
3. **पोजीशन:** बेहोशी के रोगी तिरछा लिटा दें। उनकी टाँगों को सिर से करीब एक फुट ऊँचा रखें। इस तरह गुरुत्वाकर्षण के कारण, दिमाग

की ओर जाने वाले रक्त प्रवाह में वृद्धि होगी। इसे रिकवरी पोज़ीशन कहते हैं। यहाँ प्रेशर को चिकित्सा के लिए प्रयुक्त कर रहे हैं। आपको चिकित्सा करने से पहले यह देखना होगा कि वह रोगी 'बेहोशी या हीट स्ट्रोक' किस वजह से बेहोश हुआ है। अगले अध्याय में आप वे सभी लक्षण देख कर भी, इन दोनों का अंतर जान सकते हैं।

4. **शरीर को गरमाहट देना:** अगर हीट स्ट्रोक न हो तो रोगी को गरम कपड़े में लपेट कर रखें ताकि शरीर का तापमान बनाया रखा जा सके।

क्या न करें:

1. बेहोश व्यक्ति के मुँह में पानी या कोई अन्य खाद्य पदार्थ न डालें। उसे न तो हिलाएँ और न ही होश में लाने के लिए थप्पड़ मारें। ऐसे व्यक्ति को होश में आने पर ही कुछ खाने या पीने को दें।
2. अगर बेहोश व्यक्ति उल्टी कर दे तो उसे तुरंत पलट दें ताकि तरल पदार्थ उसकी साँस की नली में न जा सके।



इन चरणों की मदद से आप कुछ ही मिनटों में रोगी की बेहोशी तोड़ सकते हैं, जिससे सेहत से जुड़ी आम परेशानियों में तुरंत और असरदार प्रत्युत्तर पाया जा सकता है।

बेहोशी के लिए एमर्जेंसी लाइफसेवर वीडियो देखने के लिए, क्यूआर कोड स्कैन करें।



02 हीट स्ट्रोक

हीट स्ट्रोक का मतलब है, गरमी के कारण बेहोशी आना या लू लगने से बेहोश होना। तेज़ गर्म हवाओं को ही 'लू' कहते हैं। हीट स्ट्रोक तब होता है, जब शरीर लंबे समय तक धूप या गर्मी के संपर्क में रहने की वजह से अपने तापमान को नियंत्रित नहीं कर पाता।

इसका तापमान तेज़ी से बढ़ने लगता है, पसीने का तंत्र काम करना बंद कर देता है और शरीर खुद को ठंडा नहीं कर पाता। ऐसा अक्सर तब होता है, जब शरीर डीहाईड्रेट होता है यानी उसमें पानी की कमी हो जाती है। इसका मतलब है कि रोगी बहुत कम मात्रा में पानी पी रहा था या पानी ही नहीं पी रहा था।

हीट स्ट्रोक के दौरान, शरीर का रंग लाल होने लगता है, शरीर का तापमान बढ़ता है और पसीना नहीं निकलता। नब्ज तेज़ चलने लगती है और ब्लड प्रेशर 150/90 से ऊपर चला जाता है।

जिस समय कोई व्यक्ति बेहोश दिखे तो आपको अपनी त्वरित बुद्धि का इस्तेमाल करते हुए यह पता करना होगा कि उसकी बेहोशी की वजह क्या हो सकती है क्योंकि बेहोशी के लिए जो प्राथमिक चिकित्सा दी जानी है, वह हीट स्ट्रोक के लिए दी गई चिकित्सा से बिल्कुल उलट होगी। उस व्यक्ति का चेहरा पीला पड़ जाएगा। पतले दस्त भी हो सकते हैं।

प्रोटोकॉल

1. सबसे पहले तो ऐसे व्यक्ति को उठा कर किसी छायादार जगह ले जाएँ। उसके कपड़े और बेल्ट आदि ढीली करते हुए उसे आराम से लिटा दें।
2. **पोजीशन:** यहाँ आपको लू या हीट स्ट्रोक के रोगी के सिर को थोड़ा ऊँचा कर देना है, यह टाँगों से लगभग 5 डिग्री ऊँचा होना चाहिए ताकि टाँगों की ओर रक्तप्रवाह तेज़ हो सके। आपको याद होगा कि हमने बेहोशी की प्राथमिक चिकित्सा करते हुए रोगी को इससे ठीक विपरीत पोजीशन में लिटाया था।
3. बेहोशी के रोगी के शरीर को गरमाहट देने के लिए गर्म कपड़ा ओढ़ाया जाता पर अगर कोई हीट स्ट्रोक का रोगी होगा तो उसके शरीर को ठंडक देना ज़रूरी है। हम किसी कपड़े को गीला करके, उसका शरीर ढकेंगे ताकि शरीर का तापमान कम किया जा सके।



बेहोशी और हीट स्ट्रोक में अंतर

बेहोशी के दौरान शरीर का तापमान ठंडा रहता है। हृदय गति और रक्तचाप कम हो जाते हैं ऐसे रोगी को पसीना भी आता है परंतु हीट स्ट्रोक के रोगी के लक्षण इससे ठीक विपरीत होते हैं:

- त्वचा का रंग लाल हो जाता है।
- शरीर का तापमान बढ़ जाता है।
- पसीना नहीं आता।
- पल्स रेट भी अधिक होता है।
- रक्तचाप 150/90 से अधिक हो जाता है।

सावधानी: बेहोशी या फिर हीट स्ट्रोक; दोनों ही स्थितियों में रोगी को पानी तभी दिया जाना चाहिए जब उसे होश आ जाए, उससे पहले उसे पानी न पिलाएँ।

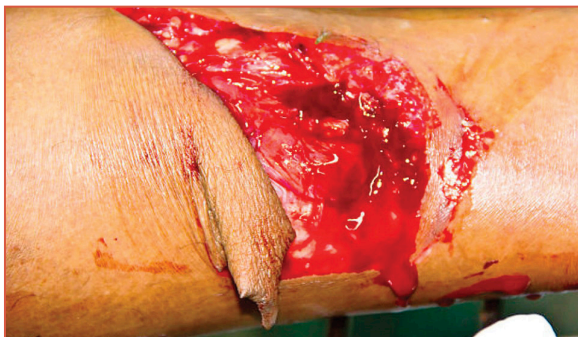
बेहोशी और हीट स्ट्रोक

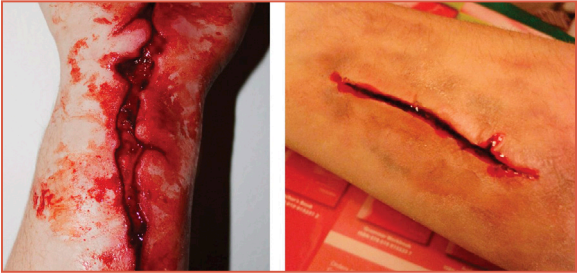


हीट स्ट्रोक के लिए एमर्जेंसी लाइफसेवर वीडियो देखने के लिए, व्हाट्सएप कोड स्कैन करें।



03 कट लगना और खून निकलना





आप दिए गए चित्रों में इन खुले हुए घावों को देख सकते हैं। इनमें त्वचा से निरंतर खून बह रहा है या फिर घाव इतना गहरा है कि भारी रक्तस्राव के साथ त्वचा की अंदर वाली परत भी बाहर आ गई है। चोट लगने पर रक्त वाहिकाएँ क्षतिग्रस्त हो जाती हैं और इस तरह रक्तस्राव होने लगता है।

कई बार आपको एक फर्स्ट रिस्पॉन्डर के रूप में छोटे और बड़े कट, दुर्घटना या गिरने आदि के कारण होने वाले रक्तस्राव का उपचार करना पड़ सकता है।

पारंपरिक फर्स्ट एड किट में आमतौर पर इस्तेमाल होने वाली पट्टी या डॉक्टर टेप आदि रहती हैं या कोई एंटीसेप्टिक दवा रख दी जाती है परंतु उससे छोटे-मोटे रक्तस्राव को ही रोका जा सकता है।

उतना रक्तस्राव तो अपने-आप ही बंद भी हो जाता है पर अगर किसी तरह की चोट लगने या दुर्घटना होने से इतना खून बह रहा हो जो हाथ से दबाने पर बंद न हो तो ऐसे में रैपिड एक्शन किट की सामग्री की मदद ली जा

सकती है। हमारी किट में इसी समस्या का सामना करने के लिए हीमोस्टेटिक स्पंज रखा हुआ है।

यहाँ आपको दोबारा याद दिलाना चाहूँगा कि आपको किसी के बहते हुए खून को देख कर पहले खुद को संभालना होगा। कई लोग खून देखते ही अपने होश खो बैठते हैं। अगर आप फर्स्ट रिस्पॉन्डर हैं तो सबसे पहले आपके अंदर इतना साहस और आत्मविश्वास हो कि आप अपने सामने पड़े दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति के घाव से बहते रक्त को रोकने में सक्षम हैं। अगर कम शब्दों में कहें तो उस समय शायद ईश्वर ने आपको उक्त व्यक्ति की सहायता करने का माध्यम बनाया होगा और आपको अपनी भूमिका पर खरा उतरना है।

हमारी भारी रक्तस्राव को रोकने की प्राथमिक चिकित्सा में प्रेशर को दवा के रूप में इस्तेमाल किया जा रहा है।

प्रोटोकॉल



हीमोस्टेटिक स्पंज कैसे काम करता है

पहले हम आपको बता दें कि हीमोस्टेसिस क्या होता है। जब शरीर में कट या खरोंच लगने पर रक्त वाहिकाएँ क्षतिग्रस्त होती हैं तो रक्त स्राव होने लगता है।

एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में रक्त की व्यापक हानि को रोकने के लिए, थोड़े समय बाद रक्तस्राव स्वयं ही बंद हो जाता है और इसे ही हीमोस्टेसिस कहते हैं।

परंतु हम यहाँ जिस मेडिकल एमर्जेंसी की बात कर रहे हैं, उसमें भारी चोट के कारण रक्तस्राव इतना अधिक होता है कि उसके पूरी तरह से बंद होने से पहले ही रोगी की जान तक जा सकती है।

1. एक हीमोस्टेटिक स्पंज में जिलेटिन होता है। यह एक खास तरह का प्रोटीन होता है जो हड्डियों और उतकों में पाया जाता है।
2. जब किसी गहरे घाव या कट पर इसे लगाया जाता है तो स्पंज लगते ही जिलेटिन खून में मिलता है और खून से मिल कर उसकी थक्का या क्लॉट बनाने की क्षमता को लगभग दुगना कर देता है।
3. वह बहता हुआ खून जितने समय में बंद होता है, अब वह उससे आधे समय में बंद हो सकेगा।
4. इस तरह रक्त का थक्का बनता है यानी वह बहना बंद हो जाता है जिससे भारी रक्तस्राव होने और उसके कारण रोगी की स्थिति गंभीर होने से बचाई जा सकती है।

कैसे इस्तेमाल करें

सबसे पहले आपको अपनी रैपिड एक्शन किट में छोटे-बड़े आकार के ये हीमोस्टेटिक स्पंज रखने होंगे ताकि चोट या घाव के आकार के अनुसार इन्हें इस्तेमाल किया जा सके। अगर कोई कट छोटा और गहरा है तो आप स्पंज का टुकड़ा उसमें ठूँसें और फिर उस पर हाथ से दबाव दें ताकि पहले दबाव की वजह से रक्त का बहना बंद हो और फिर जिलेटिन उस रक्त को थक्का बनाने में मदद कर सके।

याद रहे, आपको कट पर स्पंज लगाने के बाद उस पर अच्छी तरह दबाव देना है। अगर आप सही तरह से दबाव देंगे तो कुछ ही मिनटों में बड़े कट या रक्तस्राव को रोका जा सकेगा। इसके बाद स्पंज को इसी स्थिति में रखते हुए, अपनी रैपिड एक्शन किट में रखी बैंडेज निकालें, डायनाप्लास्ट बैंडेज को सही जगह पर इस तरह चिपका दें कि स्पंज से बना दबाव बरकरार रहे।

आप देखेंगे कि कुछ ही मिनटों के अंदर बड़े से बड़ा रक्तस्राव रुक जाएगा और रोगी को जानलेवा स्थिति में जाने से बचाया जा सकेगा।

यह हीमोस्टेटिक स्पंज अपने-आप में एक बहुत ही महत्वपूर्ण खोज है। इसमें मौजूद जिलेटिन किसी आम पट्टी या कपड़े की तुलना में भारी रक्तस्राव में जादू की तरह काम करता है। इसकी खोज लगभग बीस वर्ष पूर्व हुई थी। सेना में जंग के दौरान सिपाहियों के घायल होने पर इसी का प्रयोग किया जाता है ताकि उन्हें उचित मेडिकल सुविधा मिलने तक शरीर से होने वाले भारी रक्तस्राव को रोका जा सके। अस्पतालों में सर्जरी के दौरान भी इसका प्रयोग होता आया है।

हम इस पुस्तक के माध्यम से अपने पाठकों को इस स्पंज की जानकारी दे रहे हैं ताकि वे भी मेडिकल एमर्जेसी में इसका प्रयोग कर सकें।

होमोस्टेटिक स्पंज कैसे काम करता है, इसे विस्तार से जानने के लिए निम्नलिखित शोध पत्र की सहायता ली जा सकती है।

Guangqian Lan, Bitao Lu, Tianyou Wang, Lijuan Wang, Jinghao Chen, Kun Yu, Jiawei Liu, Fangying Dai, Dayang Wu, Chitosan/gelatin composite sponge is an absorbable surgical hemostatic agent, Colloids and Surfaces B: Biointerfaces, Volume 136, 2015, Pages 1026-1034, ISSN 0927-7765,)

Maryam Kabiri, Shahriar Hojjati Emami, Mohammad Rafinia, Mohammadreza Tahriri, Preparation and characterization of absorbable hemostat crosslinked gelatin sponges for surgical applications, Current Applied Physics, Volume 11, Issue 3, 2011, Pages 457-461, ISSN 1567-1739,)

Irfan NI, Mohd Zubir AZ, Suwandi A, Haris MS, Jaswirl, Lestari W. Gelatin-based hemostatic agents for medical and dental application at a glance: A narrative literature review. Saudi Dent J. 2022 Dec;34(8):699-707. doi: 10.1016/j.sdentj.2022.11.007. Epub 2022 Nov 15. PMID: 36570577; PMCID: PMC9767835.)

कट लगाने और खून निकलने पर एमर्जेसी लाइफसेवर वीडियो देखने के लिए, क्यूआर कोड स्कैन करें।



04 सिर में दर्द और माइग्रेन

सिर में दर्द होने पर किसी व्यक्ति की क्या हालत हो जाती है, यह वही बता सकता है जिसने इसे सहन किया हो। उस समय किसी तत्काल राहत की आवश्यकता होती है ताकि व्यक्ति अपने हाथ में लिए गए काम पर ध्यान दे सके। सिर में दर्द की वजह कोई तनाव, गंभीर रोग का लक्षण या फिर माइग्रेन भी हो सकता है।

सिर में दर्द के कारण तो अनेक हैं परंतु हम यहाँ प्राथमिक चिकित्सा की बात कर रहे हैं तो तत्काल राहत देने के लिए हमने अपनी रैपिड एक्शन किट में एक अनूठी चीज़ शामिल की है जिसके बारे में आपको जानकारी देने जा रहा हूँ।

2 सैकेंड्स ऑयल



जी, 2 सैकेंड्स ऑयल अपने-आप में एक जादुई और असरकारक दवा है जिसे अनेक आयुर्वेदिक दवाओं को मिला कर तैयार किया गया है। यह छोटी सी शीशी रामबाण का काम करते हुए सिर दर्द का उपचार कर सकती है जिसे आपकी रैपिड एक्शन किट में रखने की सिफारिश की गई है।

आयुर्वेद में कहा गया है, 'नासा ही शिरसो द्वारं' यानी नाक ही मस्तिष्क का प्रवेश द्वार है। जब हम नाक से सूंघ कर कोई दवा लेते हैं तो वह तुरंत मस्तिष्क तक जाती है और रोग पैदा करने वाले दोष को दूर करती है।

प्रोटोकॉल

2 सैकेंड्स ऑयल बहुत तीव्र है, इसका प्रयोग तभी करना चाहिए जब आपको सिर में दर्द या माइग्रेन का पहला एहसास हो। आपको शीशी को खोलना है और इसके अंदर एक और ढक्कन है, उसे भी खोलना है। इसे इस तरह जान कर बनाया गया है ताकि इसका असर खत्म न हो जाए। आपको इसे बस एक बार दोनों नथुनों से सूंघना है। फिर आपके सामने एक जादू होगा और आपका सिर दर्द छूमंतर हो चुका होगा।

2 सैकेंड्स ऑयल केवल निम्नलिखित पते पर उपलब्ध है:

www.biswaroop.com/shop

सिर में दर्द और माइग्रेन के लिए एमर्जेंसी लाइफसेवर
वीडियो देखने के लिए, क्यूआर कोड स्कैन करें।



05 दाँत में दर्द

दाँत में दर्द होने पर भी आप 2 सैकेंड्स ऑयल के जादू का इस्तेमाल कर सकते हैं। आमतौर पर दाँत में होने वाले दर्द के लिए कोई तुरंत राहत उपलब्ध नहीं होती पर ये ऑयल आपकी इस परेशानी का भी हल है।

यह ऑयल कुछ आयुर्वेदिक सामग्रियों के मेल से बना है और आप चाहें तो अपने घर पर भी ये सामान ले कर इसे तैयार कर सकते हैं। अगले पन्ने पर हमने इसकी सामग्री बता दी है जो आपके काम आ सकती है।

प्रोटोकॉल

वैसे तो आपकी रैपिड एक्शन किट में एक छोटा ड्रॉपर है पर हम सलाह देंगे कि आप दाँत में दर्द होने पर इस तेल को अपनी अंगुली के पोर पर हल्का सा लें और दर्द वाली जगह पर लगा दें। कुछ ही सैकेंड में दाँत का दर्द गायब हो जाएगा। हल्की सी जलन का एहसास भी हो सकता है पर वह आराम आने की प्रक्रिया का ही अंग है।

अगर आप छोटे ड्रॉपर का प्रयोग कर रहे हों तो आपको 1 बूँद के भी एक चौथाई हिस्से को दवा के तौर पर लगाना है।

हालांकि इससे दाँत में दर्द की तकलीफ़ तो जड़ से नहीं जाएगी पर आपको रात-बेरात होने वाले दर्द से आराम मिलेगा या आप अपना कोई ज़रूरी काम पूरा करने के बाद डॉक्टर के पास जा सकेंगे।

दुनिया में ऐसी कोई दवा नहीं बनी जो 2 सैकेंड में सिर या दाँत के दर्द में आराम दे सकती हो। यह एक गलतफहमी है कि केवल एलोपैथिक दवा ही

तेज़ी से काम करती है। आयुर्वेदिक इलाज और दवाएँ भी तेज़ी से आराम देने में सहायक हो सकती हैं।

सामग्री प्रति 1 मि.ली. में:	
मस्टर्ड ऑयल (सरसों का तेल)	0.20 मि.ली.
मेंथा एक्स पिपेरिटा (पुदीना)	0.20 मि.ली.
ट्रेकिस्पर्मम एमी (अजवायन)	0.10 मि.ली.
कैम्फर (कपूर)	0.10 मि.ली.
ब्रैसिका हिरता (सफ़ेद सरसों)	0.10 मि.ली.
अल्कानेट रुट (रतनजोत)	0.10 मि.ली.
दालचीनी	0.10 मि.ली.
सिजगियम सुगंध	0.10 मि.ली.
एलियम सैटिवम (लहसुन)	0.10 मि.ली.
टर्पिनटाइन ऑयल (तारपीन का तेल)	0.10 मि.ली.
जिगिबर ऑफिसिनेल (अदरक)	0.10 मि.ली.

दाँत में दर्द के लिए एमर्जेसी लाइफसेवर वीडियो देखने के लिए, क्यूआर कोड स्कैन करें।



06 मिर्गी और दौरा पड़ना



मिर्गी आना, दौरा पड़ना, फिट्स आना वगैरह अलग-अलग नामों से जिस रोग को जाना जाता है, वह असल में एक मस्तिष्क रोग है जिसमें तंत्रिका कोशिकाएँ ठीक से संकेत नहीं दे पातीं जिसके कारण व्यक्ति को दौरा पड़ते हैं। मिर्गी आने पर शरीर की गतिविधि कुछ समय तक अनियंत्रित हो सकती है।

अधिकतर लोग मिर्गी की बीमारी या फिट्स आने को भूत-प्रेत बाधा या अंधविश्वास आदि से भी जोड़ देते हैं। ऐसी अवस्था में रोगी को तुरंत उपचार या राहत देने के बजाए तांत्रिकों या बाबाओं के पास ले जाया जाता है या टोना-टोटका करवाया जाता है। उन्हें लगता है मिर्गी के रोगी पर किसी भूत या चुड़ैल का साया पड़ गया है और वह इसी वजह से अलग तरह का व्यवहार कर रहा है। अक्सर यह पाया गया है कि केवल बाबा या ओझा आदि के पास भूत-प्रेत बाधा दूर करने के टोटके करवाने वाले लोगों की वजह से रोगी की स्थिति और भी गंभीर होती चली जाती है। वे अपनी

मूर्खतावश काफी हद तक रोगी के साथ अमानवीय व्यवहार पर उतर आते हैं और जब उनकी दशा में कोई परिवर्तन नहीं दिखता तो उन्हें पागल तक करार कर देते हैं। हम आपको यह भी बता दें कि मिर्गी का दौरा किसी भी लिंग, जाति या आयु वर्ग को प्रभावित कर सकता है। यहाँ तक कि बच्चे भी कई बार मिर्गी के शिकार हो सकते हैं।

दौरा पड़ने के लक्षण

- पीड़ित का शरीर बुरी तरह से अकड़ना
- मुँह से झाग आना और गों-गों की आवाज़ निकलना
- दाँत भिंचना
- अस्थायी रूप से बेहोशी आना
- मांसपेशियों में मरोड़ उठना और अनियंत्रित रूप से काम करना
- सोचने-समझने की शक्ति कम होना
- अस्थायी रूप से भ्रम उत्पन्न होना
- संवेदनाओं में परिवर्तन
- हृदय गति और धड़कन बढ़ जाना
- हाथों और पैरों की गतिविधि में परिवर्तन आना
- कई तरह का भय अथवा चिंता का अनुभव होना

क्या न करें

- जब कभी आपके सामने ऐसा कोई रोगी हो जिसे दौरा आ रहा हो तो सबसे पहले तो यही करना है कि आपको उसे पकड़ना नहीं है।
- उसके शरीर की गतिविधि में किसी भी तरह से रुकावट देने की कोशिश न करें।

- उसे पकड़ कर लिटाने की कोशिश न करें, ऐसा करना घातक हो सकता है।
- कई बार दौरा पड़ने पर रोगी को जूता सुंघा कर उसके मुँह में चम्मच या चाबी आदि डाल कर उसे सामान्य करने की कोशिश की जाती है जो उसके लिए जानलेवा साबित हो सकती है।

आपको क्या करना चाहिए

- अगर वह व्यक्ति मिर्गी आने के दौरान किसी कुर्सी या पलंग पर हो तो उसे संभाल कर नीचे फ़र्श पर लाने की कोशिश करें ताकि शरीर में अकड़न आने पर उसके गिरने का डर न रहे। ऐसा होने पर उसे चोट भी आ सकती है।
- उसके आसपास की जगह तुरंत खाली कर दें। कई बार मिर्गी का दौराग्रस्त व्यक्ति आसपास रखी वस्तुओं से टकरा कर भी चोटिल हो जाता है।
- उस समय घबराने के बजाए शांत रहें। उसे डपटने या समझाने की कोशिश न करें क्योंकि उस समय उस रोगी की मानसिक स्थिति असंतुलित है और शरीर की उन क्रियाओं पर उसका अपना नियंत्रण नहीं है और न ही वह जान कर उस तरह पेश आ रहा है।
- यह दौरा कुछ ही मिनटों में स्वयं ही ठीक हो जाता है। इस दौरान उसे जबरन पानी पिलाना या कुछ खिलाना ठीक नहीं होगा।

दौरा चलने के दौरान किया जाने वाला प्रोटोकॉल

जिस समय आप किसी रोगी को दौरे के बीच देखें तो आपको तत्काल कदम उठाना चाहिए। सबसे पहले 2 सैकेंड्स ऑयल की कुछ बूंदें अपनी अंगुली

पर लें और रोगी के नाक के अगले सिरे पर मल दें। जैसे ही ऑयल का असर होगा, उस गंध से ट्राइजिमिनल नर्व सक्रिय होगी जो इस दौर को रोक सकती है। कभी-कभी ऐसी एमर्जेसी भी हो सकती है।

जब आपके पास यह 2 सैकेंड्स ऑयल भी नहीं होगा, ऐसी अवस्था में आप रैड चिली ऑयल या प्याज व लहसुन भी सुंधा सकते हैं। वे भी असरकारक हो सकते हैं। वैसे 2 सैकेंड्स ऑयल लगाने की ही सिफारिश की जाती है क्योंकि यह चुटकियों में राहत दिलवाने वाला नुस्खा है जो पूरी तरह से प्रमाणित है। अगर आप इस प्रक्रिया के विस्तार में जाना चाहें तो निम्नलिखित शोध पत्र की सहायता ले सकते हैं:

मिर्गी या दौरे पड़ने पर

2 सैकेंड्स ऑयल



Delfino-Pereira P, Bertti-Dutra P, de Lima Umeoka EH, de Oliveira JAC, Santos VR, Fernandes A, Marroni SS, Del Vecchio F, Garcia-Cairasco N. Intense olfactory stimulation blocks seizures in an experimental model of epilepsy. Epilepsy Behav. 2018 Feb;79:213-224. doi: 10.1016/j.yebeh.2017.12.003. Epub 2018 Jan 12. PMID: 29346088.

मिर्गी का अटैक होने पर किसी भी तरह की तीखी गंध काम आ सकती है हालांकि इस तकनीक का प्रयोग करने के बाद मिर्गी का दौरा आने के मूल कारण का पता लगा कर उसकी चिकित्सा की जानी चाहिए और दौरे से होने वाले दुष्प्रभावों का भी उपचार किया जाना चाहिए।

दौरा पड़ने के बाद का प्रोटोकाल



जब आप मिर्गी के रोगी को उस समय संभाल लें तो उसकी और बेहतर व ज़ल्दी रिकवरी के लिए प्रेशर को भी दवा के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। आपको नाक के ठीक नीचे (हिटलर की मूँछें) वाले बिंदु जी वी 26 पर गोलाकार दबाव देना है।

आपका दबाव लगभग 3 कि. ग्रा. होना चाहिए। 3 कि.ग्रा. दबाव के अभ्यास को समझने और उसके अभ्यास के लिए आप रसोई में प्रयुक्त होने वाली, वज़न मापने की मशीन का इस्तेमाल कर सकते हैं।

आप उस पर अपनी अंगुली से दबाव दे कर अनुमान लगा सकते हैं कि आपकी अंगुली से कितना दबाव देने वह लगभग तीन किलो का दबाव हो

जाएगा। मशीन पर अंगुली से तब तक दबाव देते रहें जब तक वह तीन किलो न हो जाए। इस तरह कुछ बार करने से आपको इतने वजन का दबाव डालने का अभ्यास हो जाएगा।

एक बार यह दबाव देने के बाद इसे बनाए रखें ताकि आप रोगी को इसका पूरा फायदा दे सकें।

मिर्ग्री

एक्यूप्वाइंट: जीवी 26/ डी यू 26



लागू करने की तकनीक

- ऐसे रोगी का सिर अपनी गोद में रख लें।
- गोलाकार घुमाते हुए नाक के नीचे एक्यूबिंदु जीवी 26/ डी यू 26 या हिटलर की मूँछों पर दबाव दें।
- आपका दबाव लगभग तीन किलोग्राम होना चाहिए।
- इस दबाव को कम से कम 2-3 मिनट तक देना है।
- गोलाकार घुमाते हुए, इस निश्चित बिंदु पर दबाव देने से सेरोटोनिन, बीटाएंडोर्फिन जैसे हारमोनों का साव होता है। जिससे ज़ल्दी रिकवरी होने में सहायता मिलती है।

आपको सलाह दी जाती है कि किसी भी रोगी को ज़रूरत पड़ने पर उपचार देने से पहले आप स्वयं मॉक ड्रिल करें यानी बिना किसी आपातकाल के अपना अभ्यास करें। आपको इस प्रशिक्षण के दौरान सही जगह पर सही समयावधि के साथ उचित दबाव की मात्रा देना सीखना होगा। आपकी मानसिक अवस्था, आत्मविश्वास और सही जगह व समयावधि के लिए दिया गया दबाव ही किसी असली आपातकाल में लाभ पहुँचा सकते हैं।

आप इन बिंदुओं को याद रखने के लिए ऐसा मानसिक चित्रण भी कर सकते हैं कि आपने हिटलर को अपनी गोद में लिटा रखा है, एक हाथ उसके सिर के पीछे से सहारा दे रहा है और आप दूसरे हाथ से उसकी मूँछों पर स्थित बिंदुओं पर दबाव दे रहे हैं। अगर एक बार यह छवि आपके दिमाग में बन गई तो यकीनन आप इन प्रेशर प्वाइंट को कभी भुला नहीं सकेंगे, ये आपको सही समय पड़ने पर हमेशा याद आ जाएँगे।

तैयार रहें

उपयुक्त जानकारी और प्रशिक्षण के बाद आपको हमेशा तैयार रहना होगा ताकि आपातकाल में तुरंत प्रतिक्रिया दे सकें। इन तकनीकों के विस्तृत अध्ययन के लिए निम्नलिखित शोध पत्रों की सहायता भी ले सकते हैं।

याद रखने योग्य ज़रूरी बातें

- अपनी रैपिड एक्शन किट हमेशा तैयार रखें।
- सही बिंदु पर सही तरह से, उचित समयावधि के लिए दबाव देना सीखें।
- हमारे संसाधनों की मदद से सदा ताज़ा जानकारी लेते रहें।

कई व्यक्ति यह भी पूछ सकते हैं कि यह दौरा पड़ता ही क्यों है, इसे कैसे रोका जा सकता है। इस पुस्तक में हमने केवल मेडिकल एमर्जेंसीज़ की

बात की है, ऐसी सोलह एमर्जेसी पर बात की गई है कि अगर उनमें से कोई अवस्था सामने हो तो हमें क्या करना है।

Hu, Xiao-Yang Mio; Trevelyan, Esme; Chai, Qianyun; Wang, Congcong; Fei, Yutong; Liu, Jianping ; Robinson, Nicola. (2015). Effectiveness and safety of using acupoint Shui Gou (GV 26): A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Acupuncture and Related Therapies. 3.10.1016/j.arthe.2014.12.001.

अगर आप यह जानना चाहें कि मिर्गी के दौरे पड़े ही नहीं, उसका क्या उपचार हो सकता है तो उसके लिए आपको हमारा 3 महीने का ऑनलाइन सर्टिफिकेशन कोर्स करना होगा। हर रविवार को दो घंटे की कक्षा होती है। इसे सर्टिफिकेट इन इंटीग्रेडिड मेडिसिन (सीआईएम) कहते हैं। इसके बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए निम्नलिखित पते पर जा सकते हैं:

www.hiimsmedicalacademy.com

मिर्गी और दौरे के लिए एमर्जेसी लाइफसेवर वीडियो देखने के लिए, क्यूआर कोड स्कैन करें।



07 हार्ट अटैक

हार्ट अटैक यानी हृदयाघात

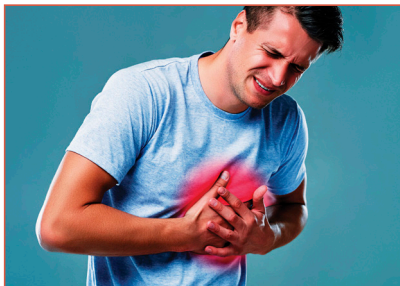
हार्ट अटैक एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें प्रायः हृदय की मांसपेशियों को रक्त की आपूर्ति करने वाली धमनी पूरी तरह से बंद हो जाती है जिससे रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है।

जब हार्ट अटैक होता है या दिल का दौरा पड़ता है तो दिल के एक हिस्से में रक्त का प्रवाह बंद हो जाता है या सामान्य से बहुत कम हो जाता है, जिससे दिल की मांसपेशियों के उस हिस्से को चोट पहुँचती है या वे मर जाती हैं। उस समय दिल, शरीर के बाकी हिस्सों में भी रक्त के प्रवाह को कम कर देता है या बंद कर सकता है। यही अवस्था मनुष्य के लिए जानलेवा हो सकती है।

इन दिनों हार्ट अटैक की समस्या बहुत आम होती जा रही है। खासतौर पर व्यापक स्तर पर कोविड वैक्सीन लगने के बाद तो यह समस्या विकराल हो गई है।

मैंने चार वर्ष पूर्व चेतावनी जारी की थी कि वैक्सीन की वजह से दिल के दौरा पड़ने जैसी समस्या बढ़ सकती है। मेरा कहना था कि वैक्सीन के कारण शरीर में हानिकारक तत्व जा सकते हैं, जो धमनियों में रक्त के थक्के पैदा करेंगे जिससे दिल का दौरा पड़ सकता है, हार्ट अटैक हो सकता है।

हार्ट में रक्त की आपूर्ति बंद होने और ऑक्सीजन न मिलने की स्थिति को हाइपोक्सिक अवस्था कहते हैं जो दिल में दर्द, मांसपेशियों की मृत्यु और संभावित रूप से घातक दिल के दौरा की ओर ले जाती है।



हार्ट अटैक के लक्षण

- हृदय में या उसके आसपास दर्द महसूस होना
- छाती में दर्द
- दबाव महसूस होना
- बाएँ हाथ, पीठ या दाईं ओर दर्द का जाना
- सिर चकराना
- बेहोशी आना
- चक्कर और उल्टी आना
- ज़रूरत से ज़्यादा पसीना आना
- घबराहट महसूस होना
- साँस लेने में परेशानी महसूस होना

दरअसल लोग हार्ट अटैक आने पर सही तरह से लक्षणों को समझ भी नहीं पाते। उन्हें अपने दर्द, बेचैनी या घबराहट की वजह यही लगती है कि उन्हें अपच हो गया है या एसिडिटी के कारण सीने में जलन हो रही है।

अगर सही समय पर मध्यस्थता करते हुए उपचार करना हो तो इन लक्षणों को बहुत बारीकी और विस्तार से समझना बहुत ज़रूरी हो जाता है। कहते हैं कि हार्ट अटैक के दौरान एक-एक सैकेंड की भी क़ीमत होती है।

ऐसी अवस्था में अगर फ़र्स्ट रिस्पॉन्डर को सारे लक्षणों व संकेतों की समझ और पहचान है तो उसके लिए सही समय पर उपयुक्त चिकित्सा देना सरल होगा।

हार्ट अटैक के दौरान तत्काल प्रोटोकॉल

किसी भी व्यक्ति को अगर हार्ट अटैक आ रहा है और आप लक्षणों से अनुमान लगा चुके हैं तो अविलंब उस व्यक्ति की चिकित्सा के लिए तीन आसान चरण अपनाने होंगे।



1. पोस्चर दवा के रूप में:

आपको अपने रोगी को हार्ट-सेफ़ पोजीशन में लाना होगा। दिए गए चित्र को ध्यान से देखें तो आप इसे समझ लेंगे। हमारी पिंडली की मांसपेशियों को दूसरा हार्ट भी कहा जाता है। आपको इस अवस्था में रोगी को हार्ट

सेफ पोजीशन में लाते हुए पिंडली की मांसपेशियों को हार्ट के पास ले कर आना है।

यह पोजीशन बनवाने से पहले ऐसे व्यक्ति को पलंग या कुर्सी से नीचे फर्श पर ले आएं। इससे आपको निम्नलिखित लाभ होंगे:

- रोगी को बेहोश होने की स्थिति में गिरने से चोट आ सकती है। यदि वह ज़मीन पर होगा और आपके सामने बेहोश होता है आप उसे वहीं लिटा सकते हैं।
- अगर वह कुर्सी पर होगा तो उसे गिरने पर चोट लगने की संभावना है
- अगर वह फर्श पर होगा तो आपके लिए हार्ट सेफ पोजीशन बनवाना आसान होगा और वह सही तरह से हार्ट और पिंडलियों पर दबाव डाल सकेगा।

आपको ऐसे व्यक्ति को दीवार की टेक देते हुए ज़मीन पर बिठा देना है, उसके घुटने ऊपर की ओर इस तरह मुड़े हों कि वे हार्ट के पास आ जाएँ और वह अपने दोनों हाथों से घुटनों को दबा ले। इसके साथ ही घुटनों के नीचे तकिया भी रखा जा सकता है।

चूंकि अभी हार्ट अटैक आ रहा है इसलिए हम उपचार के दौरान रोगी की मदद भी ले सकते हैं। जिससे हार्ट अटैक को रोका जा सकता है। मैं आपको बताता हूँ कि इस समय रोगी हमारी क्या मदद कर सकता है।

2. भोजन दवा के रूप में

अपने सभी गंभीर लक्षणों और दर्द के बीच भी हार्ट अटैक होने पर रोगी अपने फर्स्ट रिस्पॉन्डर की मदद कर सकता है। आपको अपनी रैपिड एक्शन

किट में से लगभग 20 ग्राम अदरक का टुकड़ा लेना है। हम आपको पहले ही बता चुके हैं कि रैपिड एक्शन किट में हमेशा ताज़ा और साफ़ अदरक होना चाहिए। अगर उसे छीला नहीं गया है तो भी कोई बात नहीं। उसे ऐसे ही खिलाना है। अदरक में जिंजरोल नाम एक्टिव एजेंट पाया जाता है जो दवा का काम करता है।

अगर अभी हार्ट अटैक का रोगी बेहोश नहीं हुआ है तो उसे अदरक का टुकड़ा दे कर चबाने को कहें। उसे कहें कि अदरक को केवल दांतों से चबाना है और उसका रस निगलना नहीं है। जब अदरक का रस अभी मुँह में ही होगा तो वह जीभ के निचले हिस्से में जाएगा तो जिंजरोल वहीं से लीवर के पहले मेटाबॉलिज़्म का बाईपास करते हुए, सीधा तत्काल रक्त के प्रवाह में घुल जाएगा। जिंजरोल हमारी रक्त धमनियों में नाइट्रिक ऑक्साइड उत्पन्न करता है जो फ्री रेडीकल्स के साथ मिल कर उन्हें नष्ट करता है। फ्री रेडीकल्स ही आगे चल कर मौत का कारण बनते हैं और अदरक के रस की मदद से इस प्रक्रिया को रोका जा सकता है। तो इसे हम प्रेशर दवा के रूप में कहेंगे।

हार्ट अटैक

अदरक, 20 ग्राम



ssanien MA. Ameliorating Effects of Ginger on Isoproterenol-Induced Acute Myocardial Infarction in Rats and its Impact on Cardiac Nitric Oxide. *J Microsc Ultrastruct.* 2020 May 8;8(3):96-103. doi: 10.4103/JMAU.JMAU_70_19. PMID: 33282684; PMCID: PMC7703011.

अगर आपका रोगी बेहोश हो गया है या किसी भी तरह अदरक को चबाने की स्थिति में नहीं है तो आप बेसुध रोगी के लिए रैड चिली ऑयल का प्रयोग कर सकते हैं आपको याद होगा कि हमारी रैपिड एक्शन किट में चिली ऑयल की भी छोटी सी शीशी रखी गई है। एक छोटे ड्रॉपर में 1 या ½ मि.ली. रैड चिली ऑयल लें और उसकी जीभ के नीचे रख दें। कैपसियाचिन एक एक्टिव एजेंट है जो रैड चिली ऑयल में पाया जाता है। यह कार्डियक सेंसरी नर्व को उत्तेजित करता है यह शरीर सबस्टेंस पी या एसपी बनाने में भी मदद करता है जिसकी वजह से हार्ट अटैक रुकने के बाद भी होने वाले नुकसान की भरपाई करने में मदद करता है। यह 11 अमीनो एसिड अवशेषों की एक शृंखला से बना एक पेप्टाइड है।

कैने पैपर (हॉट चिली)



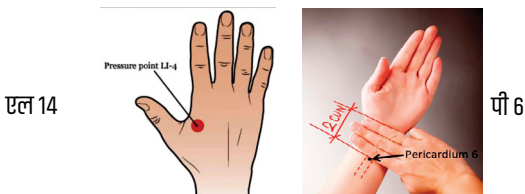
खुराक- 3-4 बूंदें जीभ के नीचे

Szallasi A. Vanilloid (capsaicin) receptors in health and disease. Am J Clin Pathol. 2002 Jul;118(1):110-21. doi: 10.1309/7AYY-VVH1-GQT5-J4R2. PMID: 12109845.

Du Qian, Liao Qiushi, Chen Changmei, Yang Xiaoxu, Xie Rui, Xu Jingyu, The Role of Transient Receptor Potential Vanilloid 1 in Common Diseases of the Digestive Tract and the Cardiovascular and Respiratory System Frontiers in Physiology 2019

3. दबाव दवा के रूप में

अब हम कुछ एक्ज्यूप्वाइंट की बात करेंगे हालांकि ये बिंदु सैकड़ों की संख्या में हैं, पर हम मॉडर्न मेडिसिन के अनुसार साक्ष्यों पर आधारित चार या पाँच बिंदुओं की ही बात करेंगे।



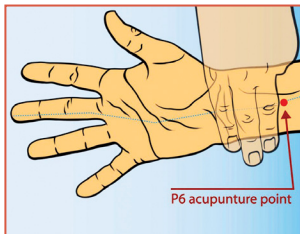
- कुछ निश्चित बिंदुओं पर दबाव दें: 1. चित्र में दिए गए बिंदुओं पर 2-3 किलो जितना दबाव, गोलाकार घुमाते हुए दें। आपको एल 14 और पी6 पर तीन मिनट तक दबाव देना है। आपको दोनों हाथों में इन बिंदुओं पर दबाव देना होगा। इसके अलावा उतने ही दबाव के साथ तीन मिनट के लिए रिस्टबैंड प्वाइंट पर भी दबाव दें। इस तरह कुल मिला कर आप 10-12 मिनट तक सभी बिंदुओं पर दबाव दे सकेंगे।

विक्टरी प्वाइंट (एल 14) की पहचान कैसे करें



अपना हाथ सीधा रखें। एल 14 एक्यूप्वाइंट अंगूठे की हड्डी और पहली अंगुली के बीच पड़ता है। आप दिए गए चित्र की मदद से बेहतर समझ सकते हैं या फिर वीडियो में और भी स्पष्ट रूप से बताया गया है।

रिस्टबैंड प्वाइंट (पी6) की पहचान कैसे करें



आपकी कलाई से तीन अंगुल की चौड़ाई के बाद यह बिंदु स्थित है। इसे पाने के लिए:

1. अपनी हथेली फैलाएँ और अपने दूसरे हाथ की तीन अंगुलियों को कलाई पर रखें।
2. चित्र में देखें। इस तरह आपको अपनी कलाई पर दो बड़े टेंडन दिखेंगे। उनके बीच ही पी 6 बिंदु है। इसे 2-3 मिनट तक, दो किलो तक का भार डालते हुए गोलाकार दबाव दें।

इस बिंदु पर उत्तेजन देने के बाद आपको इसके लिए मेथी के दानों से रिस्ट बैंड बनाना होगा इसलिए इसे रिस्ट बैंड प्वाइंट भी कह सकते हैं।

जब आप दोनों हाथों पर बारी-बारी से, दोनों बिंदुओं पर दबाव दे चुके हों तो आगे की रिकवरी के लिए अपनी रैपिड एक्शन किट से मेथी के दाने

निकालें और साथ ही डाक्टर टेप लें। आपको इन बिंदुओं पर मेथी के दाने लगा कर डॉक्टर टेप चिपका देनी है। रिस्ट बैंड प्वाइंट पर तो पूरा बैंड ही बना कर लगा दें। हर 2-3 घंटे बाद रोगी स्वयं या फिर उसके परिवार का कोई सदस्य इन बिंदुओं को उत्तेजित कर सकता है।

10-12 मिनट के अंदर रक्तचाप सामान्य होगा, हार्ट रेट कम हो जाएगा और ऑक्सीजन की सैचुरेशन बढ़ जाएगी। आपको याद होगा, हाइपॉक्सिक अवस्था के कारण ही हार्ट अटैक आया था जब शरीर में ऑक्सीजन भी कम हो गई थी। इन बिंदुओं पर उत्तेजन देने से अवस्था में सुधार हो सकता है और एंडोरफिन या सेरोटोनिन जैसे हारमोन भी रिलीज़ होते हैं जो रोगी को हार्ट अटैक के ट्रॉमा से उबरने में मदद करते हैं। एक और महत्वपूर्ण बात यह भी है कि अगर अगले 24 घंटों तक निरंतर सही समय पर इन बिंदुओं को उत्तेजित करते रहें तो भविष्य में हार्ट अटैक होने की संभावना भी रोकी जा सकती है।

आप चाहें तो विस्तृत अध्ययन के लिए नीचे दिए गए रेंडमाइज़्ड कंट्रोल ट्रायल के नतीजों व शोध पत्रों की भी मदद ले सकते हैं। इन सरल और प्रभावी चरणों की मदद से किसी के भी ऑनगोइंग हार्ट अटैक को रोक कर, संभालने और सेहत बहाल करने में सहायक हो सकते हैं।

रेंडमाइज़्ड कंट्रोल ट्रायल के नतीजे:

Batvani M, Yousefi H, Valiani M, Shahabi J, Mardanparvar H. The Effect of Acupressure on Physiological Parameters of Myocardial Infarction Patients: A Randomized Clinical Trial. Iran J Nurs Midwifery Res. 2018 Mar-Apr;23(2):143-148. doi: 10.4103/ijnmr.IJNMR_83_16. PMID: 29628963; PMCID: PMC5881232.

Ceyhan Ö, Taşçı S, Elmalı F, Doğan A. The Effect of Acupressure on Cardiac Rhythm and Heart Rate Among Patients With Atrial Fibrillation: The Relationship Between Heart Rate and Fatigue. Altern Ther Health Med. 2019 Jan;25(1):12-19. PMID: 30982782.

हार्ट अटैक के लिए एमर्जेंसी लाइफसेवर वीडियो देखने के लिए, क्यूआर कोड स्कैन करें।



08 ब्रेन स्ट्रोक

ब्रेन स्ट्रोक एक ऐसी मेडिकल एमर्जेंसी होती है जिसकी तुरंत पहचान और मध्यस्थता होनी आवश्यक है। अगर ब्रेन स्ट्रोक को समय रहते पहचान लिया जाए तो बचने की संभावना काफी हद तक बढ़ सकती है।

एक ब्रेन स्ट्रोक की पहचान कैसे करें:

1. शरीर के एक ओर कमजोरी महसूस होना और लकवा मारना।
2. बोलने में परेशानी और जीभ का लड़खड़ाना
3. देखने में परेशानी होना
4. सिर चकराना
5. कमजोरी की वजह से एक ओर गिरना

ब्रेन स्ट्रोक के दौरान तुरंत प्रोटोकॉल

स्ट्रोक कैनी पैपर (हॉट चिली)

Cao, Z., Balasubramanian, A., & Marrelli, S. P. (2014). Pharmacologically induced hypothermia via TRPV1 channel agonism provides neuroprotection following ischemic stroke when initiated 90 min after reperfusion. American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology, 306(2), R149-R156.

भोजन दवा के रूप में

- **चिली ऑयल:** किसी ड्रापर की मदद से 1 मि.ली. या उससे कम चिली ऑयल जीभ के नीचे रखें। चिली ऑयल का एक्टिव एजेंट नर्वस सिस्टम यानी स्नायु तंत्र को सक्रिय करने में सहायक होगा और इससे होने वाले स्ट्रोक को रोका जा सकता है। इस मध्यस्थता पर विस्तृत जानकारी के लिए शोध पत्रों के संदर्भ लें।

दबाव दवा के रूप में

ब्रेन स्ट्रोक

एक्यू प्वाइंट एलआई 4 और जी वी 26

एलआई 4



Pressure point LI-4



जी वी 26

Lina M. Chavez, 1 Shiang-Suo Huang, 2 Iona MacDonald, 1 Jaung-Geng Lin, 3 Yu-Chen Lee,1,4,5, and Yi- Hung Chen, Mechanisms of Acupuncture Therapy in Ischemic Stroke Rehabilitation: A Literature Review of Basic Studies.*

बिना किसी विलंब को दबाव को दवा के तौर पर प्रयुक्त करें। ये ऐसे दो बिंदु हैं जिन पर निश्चित रूप से दबाव देना चाहिए जैसे हिटलर की मूँछें और विक्टरी प्वाइंट।

- **विक्टरी प्वाइंट और हिटलर की मूँछें:** इन दोनों बिंदुओं पर एक साथ दबाव दें। ये बिंदु एंजियोजेनिक फैक्टर जैसे वीईजीएफ बनाने के लिए जरूरी उत्तेजन देते हैं, जिसकी मदद से स्ट्रोक को रोक कर रक्त के प्रवाह को बढ़ाया जा सकता है और एंजियोस्टेटिन जैसे एंटी-एंजियोजेनिक कारकों को कम किया जा सकता है।

किन चरणों का पालन करें

1. **हिटलर और विक्टरी प्वाइंट को उत्तेजित करें:** दोनों बिंदुओं पर 4-5 मिनट तक गोलाकार रूप में दबाव दें।
2. **दबाव देने के बाद:** बिंदु पर उत्तेजन देने के बाद विक्टरी प्वाइंट पर मेथी दाने की स्ट्रिप लगा दें।
3. **निरंतर उत्तेजन देना:** रोगी को निर्देश दें कि वह हर 2-3 घंटे के बाद विक्टरी प्वाइंट को उत्तेजित करता रहे ताकि आरंभिक मध्यस्थता का पूरा लाभ लिया जा सके।

ब्रेन स्ट्रोक के लिए एमर्जेंसी लाइफसेवर वीडियो देखने के लिए, क्यूआर कोड स्कैन करें।



इन चार मिनटों के दौरान, हालांकि रोगी के दिल की धड़कन नहीं रहती और वह साँस भी लेना बंद कर देता है, पर फिर भी शरीर में इतनी ऑक्सीजन बाकी होती है कि उसे दोबारा जीवित करने की संभावना बनी रहती है। 4 से 10 मिनट तक, क्लिनिकली रूप से मृत व्यक्ति को वापिस जीवित किया जा सकता है।

अगर आप इन गंभीर रूप से महत्वपूर्ण क्षणों को समझ लें तो आपके लिए आपातकालीन हालात में, सही समय पर मध्यस्थता करते हुए रोगी की जान बचाना संभव हो सकता है।

कार्डियक अरेस्ट के लिए प्रोटोकॉल

हमने जिस दबाव दवा के रूप में आपको बताया, उसे इस जगह 'कार्डियक चेस्ट कंप्रेशन' या सीसीपी कहा जाता है।

कार्डियक चेस्ट कंप्रेशन के लिए चरण दर चरण प्रक्रिया

1. दबाव देने के लिए बिंदु की खोज:

- स्टरनम और निप्पल लाइन के बीच की जगह खोजें।
- रोगी के इस बिंदु से 3 सेंमी. बाईं ओर, आपको अपना दबाव बिंदु मिलेगा। यही कंप्रेशन प्वाइंट है। इस जगह पर दबाव डालने से हार्ट के वेंट्रीकल टारगेट हो सकते हैं।

2. कार्डियक कंप्रेशन लागू करें:

- आपको 5 सें.मी. की गहराई तक दबाव डालना होगा।
- प्रति मिनट 100-120 दबाव की लय बना कर चलें।

- लगातार दबाव डालना बहुत ज़रूरी है। बिल्कुल न रुकें, किसी भी तरह का अंतराल आते ही प्रेशर फिर से ज़ीरो पर आ जाएगा और बचने की संभावना नहीं रहेगी।

3. प्रभावी कंप्रेशन के लिए:

- आपका लक्ष्य यही होना चाहिए कि आप सिस्टोलिक प्रेशर को 20 से ऊपर ले जाएँ, जिससे रक्त परिसंचरण तंत्र यानी ब्लड सर्कुलेटरी सिस्टम फिर से चालू हो सके।
- हर कंप्रेशन 1-2 स्ट्रोक प्रति सैकेंड हो और 5 से.मी. की गहराई तक जाए जिससे 20 एमएमएचजी ग्रेडिएंट का प्रेशर असरदायक तरीके से पैदा किया जा सकता है।

4. उचित पोस्चर:

- कंप्रेशन के दौरान उचित तकनीक और पोस्चर बनाए रखने के लिए, इस विषय पर दिया गया वीडियो देखें। इसे आप अध्याय के अंत में दिए गए क्यूआर कोड को स्कैन करके देख सकते हैं।
- अगर आप चाहते हैं कि प्रशिक्षण के दौरान किसी स्वस्थ जीवित व्यक्ति के हृदय को नुकसान न हो, तो आपको पुतले पर इस तरह का दबाव देने का अभ्यास करना चाहिए।

5. टीम का प्रयास:

- सीसीपी देना थकानप्रद हो सकता है: एक आम आदमी दो मिनट से ज़्यादा ऐसा नहीं कर सकता। उसे थकान महसूस होने लगेगी।

- एक दूसरे व्यक्ति को उसकी जगह लेने के लिए अविलंब तैयार रहना चाहिए।
- कुछ मामलों में रोगी की सेहत की बहाली के लिए कई बार 20 मिनट तक भी लगातार कंप्रेशन या दबाव देना पड़ सकता है।

6. अतिरिक्त अपेक्षा न रखें:

- अगर आपके लगातार और प्रभावी तरीके से सीसीपी देने के 20 मिनट बाद भी रोगी के शरीर में कोई हरकत न हो या उसकी साँस न चले, तो मान लें कि उसके जीवित रहने की संभावना न के बराबर है।

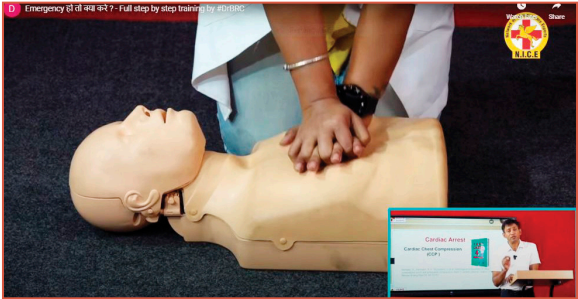
निरंतर कंप्रेशन देना महत्त्व क्यों रखता है:

- जब आप निरंतर, बिना किसी बाधा के सीसीपी देते हैं तो इससे इतना अनिवार्य दबाव पैदा होता है जो न्यूनतम रक्त प्रवाह को सुचारू करते हुए शरीर के महत्त्वपूर्ण अंगों तक ऑक्सीजन की आपूर्ति कर सकता है। मुँह से मुँह लगा कर श्वास देने से बचें क्योंकि इससे कंप्रेशन के कारण बनने वाला प्रेशर ग्रेडिएंट खत्म हो जाएगा और 20 एमएमएचजी ग्रेडिएंट का प्रेशर पाने के लिए फिर से नए सिरे से सीसीपी लागू करना होगा।

अभ्यास और तैयारी

- अगर आप पहले ही सीसीपी तकनीकों का अभ्यास कर लेंगे तो किसी आपातकाल के दौरान आप पूरी तैयारी के साथ सहायता के लिए मैदान में उतर सकेंगे।

- अभ्यास सत्र के लिए किसी पुतले का प्रयोग करें, किसी जीवित व्यक्ति की छाती को दबाना थोड़ा मुश्किल हो सकता है क्योंकि उसमें पहले से काफी प्रेशर है जिसने उसे जीवित रखा हुआ है और इसके अलावा उसे नुकसान भी हो सकता है।

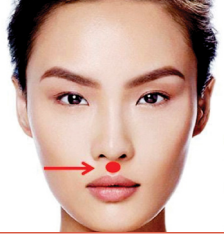


पहले चार महत्वपूर्ण मिनटों के अंदर प्रभावी रूप से कार्डियक चेस्ट कंप्रेशन देने से किसी व्यक्ति के प्राणों को बचाया जा सकता है। उचित प्रशिक्षण, निरंतर अभ्यास और तत्परता ही ऐसे आपातकालीन हालात को संभालने की कुंजी हो सकते हैं।

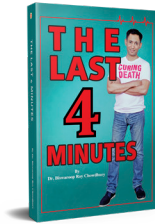
सीसीपी के अलावा, एक तीसरा व्यक्ति हिटलर की मूँछ वाले प्वाइंट पर 2-3 मिनट तक गोलकार रूप में दबाव दे सकता है। इन बिंदुओं को उत्तेजित करने से नाइट्रिक ऑक्साइड का उत्पादन बढ़ेगा जिससे शरीर को पुनर्जीवित कर सकते हैं और प्राण बचने की संभावना बढ़ जाती है। यह केमिकल प्रतिक्रिया उस समय चलने वाले कार्डियक अरेस्ट को रोक कर संभावित रूप से उसके प्रभावों को पलट सकती है।

एक्यूप्वाइंट डीयू 26 अथवा जीवी 26

Ceyhan Ö, Taşçı S, Elmalı F, Doğan A.
The Effect of Acupressure on Cardiac
Rhythm and Heart Rate Among Patients
With Atrial Fibrillation: The Relationship
Between Heart Rate and Fatigue. *Altern
Ther Health Med.* 2019 Jan;25(1):12-19.
PMID: 30982782.



अगर कोई भी तरीका काम न आए तो रोगी को बचाने के लिए एईडी (ऑटोमेटिड एक्सटर्नल डिफाइब्रिलेटर) का प्रयोग किया जाता है।



आप निम्न पते पर यह पुस्तक निःशुल्क ले सकते हैं:

www.biswaroop.com/ebook

कार्डियक अरेस्ट के लिए एमर्जेंसी लाइफसेवर वीडियो
देखने के लिए, क्यूआर कोड स्कैन करें।



10 टैकीकार्डिया

टैकीकार्डिया (हार्ट रेट 100 से अधिक होना)

जब दिल की धड़कन या हार्ट रेट 100 बीट प्रति मिनट से अधिक हो जाए तो इसे मेडिकल भाषा में टैकीकार्डिया कहते हैं। कई बार हार्ट का रिदम या दिल की धड़कन अनियमित होती है जिसे एरिथमिया कहते हैं, इसके कारण भी टैकीकार्डिया हो सकता है।

कलाई पर पल्स रेट की जांच कैसे करें



1. अपनी तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों के पोर कलाई के अंदर वाले हिस्से में, अंगूठे के नीचे रखें।
2. इसे तब तक हल्का सा दबाएँ, जब तक आपकी अंगुलियों के नीचे रक्त का दबाव महसूस न होने लगे।
3. एक घड़ी का प्रयोग करें। प्रति मिनट महसूस होने वाली धड़कन को गिनें या फिर 15 सैकेंड तक होने वाली धड़कन को गिन कर उसे 4 से गुना कर दें।

टैकीकार्डिया के कारण हार्ट अटैक हो सकता है और उसके भी लक्षण समान ही हैं।

इस जगह यह ध्यान देना उल्लेखनीय है कि शारीरिक गतिविधि के कारण बढ़ी हुई दिल की धड़कन को टैकीकार्डिया नहीं माना जा सकता। जब आपका हार्ट रेट सामान्य विश्राम की अवस्था में भी बढ़ा हुआ आए तो यह चिंता का विषय हो सकता है।

टैकीकार्डिया के लक्षण

- कमज़ोरी महसूस होना
- साँस लेने में कठिनाई
- सिर चकराना
- छाती में हल्का दर्द रहना
- पसीने आना

प्रोटोकॉल

भोजन दबाव के रूप में: मॉडीफाइड वालसल्टा मैन्युवर

टैकीकार्डिया (हार्ट रेट > 100)

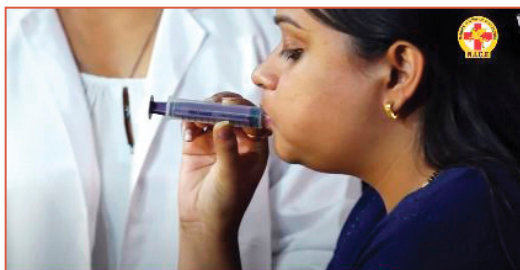
REVERT TRIAL

Appelboom A, Reuben A, Mann C, Gagg J, Ewings P, Barton A, Lobban T, Dayer M, Vickery J, Benger J; REVERT trial collaborators. Postural modification to the standard Valsalva manoeuvre for emergency treatment of supraventricular tachycardias (REVERT): a randomised controlled trial. Lancet. 2015 Oct 31;386(10005):1747-53. doi: 10.1016/S0140-6736(15)61485-4. Epub 2015 Aug 24. PMID: 26314489.

मॉडीफाइड वालसल्व्वा मेन्युवर तकनीक एक ऐसा तरीका है जिसका प्रयोग दुनिया भर के अस्पतालों में किया जाता है और आप चाहें तो इसे घर पर लागू करने के लिए भी सीख सकते हैं। इस मध्यस्थता के माध्यम से आप दिल की धड़कन को 80 बीट प्रति मिनट तक ला कर रोगी को सुरक्षित कर सकते हैं। इस तकनीक की खोज 2015 में की गई थी। अधिक जानकारी के लिए रिवर्ट ट्रायल रिसर्च पेपर का संदर्भ ले सकते हैं।

तकनीक क्या है

1. **सीरिंज तैयार करें:** अपनी रैपिड एक्शन किट से सीरिंज निकालें और उसे ढीला करने के लिए दो-तीन बार पंप करें।
2. **फेफड़े में प्रेशर पैदा करें:** आपका उद्देश्य यही होना चाहिए कि फेफड़ों में दबाव डाला जाए ताकि हार्ट रेट नियमित किया जा सके। पहले 15 सैकेंड में, आपको यह प्रेशर देना है और इस दौरान रोगी बैठा रहेगा।
3. **सीरिंज में फूँकना:** रोगी को सीरिंज में पूरे वेग से फूँकना होगा ताकि प्लंजर पीछे की ओर चला जाए। ऐसा लगातार 15 सैकेंड तक करें।



4. **पोजीशन में बदलाव:** पहले 15 सैकेंड तक सीरिंज में फूँक मारने के तुरंत बाद, रोगी को सीधा लिटा दें और उसकी टाँगें 45 डिग्री तक उठा दें। इस पोस्चर को अगले 15 सैकेंड तक बनाए रखें।

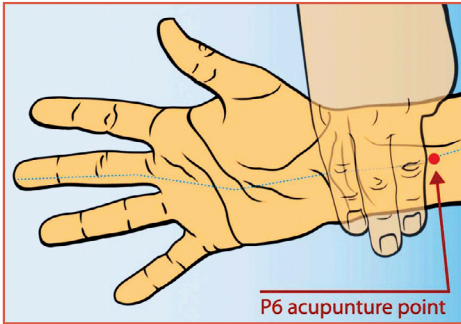


5. **हार्ट रेट की जांच करें:** 30 सैकेंड के बाद हार्ट रेट की जांच करें। मॉडीफाइड वालसल्ला मेन्युवर तकनीक में हार्ट रेट को 100 से नीचे लाने की सफलता दर 50 प्रतिशत है।

जिसका मतलब है कि आपको पूरी राहत पाने के लिए प्रक्रिया को दोहराना होगा। इसके साथ ही, आप मेथी दाने की स्ट्रिप से रिस्टबैंड प्वाइंट पी 6 को भी स्टिमुलेट कर सकते हैं।

Ceyhan Ö, Taşçı S, Elmalı F, Doğan A. The Effect of Acupressure on Cardiac Rhythm and Heart Rate Among Patients With Atrial Fibrillation: The Relationship Between Heart Rate and Fatigue. Altern Ther Health Med. 2019 Jan;25(1):12-19. PMID: 30982782

कलाई के बैंड वाले प्वाइंट को स्टिमुलेट करना



आप चाहें तो गोलकार रूप से कलाई पर दबाव देने के साथ-साथ मेथी दाने की पट्टी लगा कर हार्ट रेट को नियमित कर सकते हैं।

रोगी को हर दो घंटे बाद उस बिंदु पर दबाव देना चाहिए। उस सफेद टेप में बँधे मेथी दानों से भी दबाव मिलता रहेगा। जब तक पूरी तरह से आराम न आए, इसी प्रक्रिया को दोहराते रहें।

ये सभी तकनीकें साक्ष्यों पर आधारित हैं और हमारे हिम्स अस्पतालों में प्रयुक्त होती हैं। ये सबसे तेज़, सुरक्षित, किफायती और किसी भी तरह के दुष्प्रभाव से रहित तकनीक है जो रोगी को कोई नुकसान नहीं पहुँचाती।

टैकीकार्डिया के लिए एमर्जेंसी लाइफसेवर वीडियो देखने के लिए, क्यूआर कोड स्कैन करें।



11 उल्टी आना

12 जी मिचलाना/मोशन सिकनेस

जब आपकी आँखों द्वारा देखी जा रही गति और कान के अंदरूनी हिस्से को मिलने वाले सिग्नल में अंतर आता है तो मोशन सिकनेस होती है। यही अंतर सिर चकराना, जी मिचलाना और उल्टी जैसे लक्षण पैदा करता है। आमतौर पर ये कार, ट्रेन, एरोप्लेन, नाव या मनोरंजन पार्क की राइड में ट्रिगर होता है।

उल्टी, जी मिचलाना, मोशन सिकनेस

अदरक

Megan Crichton, Skye Marshall, Elizabeth Isenring, Anna Lohning, Alexandra L. McCarthy, Alex Molassiotis, Robert Bird, Catherine Shannon, Andy Koh, Ian McPherson, Wolfgang Marx, Effect of a Standardized Ginger Root Powder Regimen on Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting: A Multicenter, Double-Blind, Placebo-Controlled Randomized Trial, Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, Volume 124, Issue 3, 2024, Pages 313-330.e6, ISSN 2212-2672,

प्रोटोकॉल

पहला चरण: भोजन दवा के रूप में

10 ग्राम अदरक का टुकड़ा ले कर चबा लें। अदरक के पौलीफिनोल अनेक मॉलीक्यूल्स को टारगेट करते हैं जो कई तरह के रोगों में दवा का काम करते

हैं। इसका असर दो से तीन घंटों तक रहता है इसलिए हर दो घंटे बाद उतने ही अदरक का टुकड़ा चबाएँ।

इसके पीछे छिपे विज्ञान को समझने के लिए चित्रों में दिए गए शोध पत्रों की सहायता ले सकते हैं।

दूसरा चरण: भोजन दबाव के रूप में

मध्यस्थता- एक्यूप्वाइंट पी 6 स्टिमुलेशन

- गोलाकार घुमाते हुए एक्यूप्वाइंट पी 6 स्टिमुलेशन करें, जैसे कि पहले भी सिखाया गया।
- मेथी के दानों से कलाई पर पहनने वाला बैंड बना लें और दोनों हाथों के पी 6 प्वाइंट पर लपेटें।
- जब भी मोशन सिकनेस महसूस हो तो पी 6 प्वाइंट पर दबाव दें।
- और अधिक आराम पाने के लिए बीच-बीच में अदरक चबाते रहें।

उल्टी, जी मिचलाना और मोशन सिकनेस के लिए
एमर्जेंसी लाइफसेवर वीडियो देखने के लिए, व्‍यूआर कोड
स्कैन करें।



13 पेट के निचले हिस्से में होने वाला दर्द

14 पीरियड में होने वाला दर्द

अक्सर पेट के निचले हिस्से में होने वाला दर्द या पीरियड में होने वाला दर्द बुरी तरह से निढाल कर देता है। अगर राहत के लिए उसी समय कोई उपचार न किया जाए तो कार्य क्षमता प्रभावित हो जाती है।

पेट के निचले हिस्से में दर्द होना

अदरक

Nikkhah Bodagh M, Maleki I, Hekmatdoost A. Ginger in gastrointestinal disorders: A systematic review of clinical trials. Food Sci Nutr. 2018 Nov 5;7(1):96-108. doi: 10.1002/fsn3.807. PMID: 30680163; PMCID: PMC6341159.

Aregawi LG, Shokrolahi M, Gebremeskel TG, Zoltan C. The Effect of Ginger Supplementation on the Improvement of Dyspeptic Symptoms in Patients With Functional Dyspepsia. Cureus. 2023 Sep 27;15(9):e46061. doi: 10.7759/cureus.46061. PMID: 37771933; PMCID: PMC10525921.

भोजन दवा के रूप में

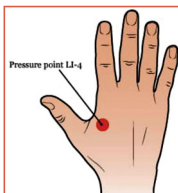
- 10 ग्राम अदरक ले कर उसे चबा लें।
- अदरक के पौलीफिनोल अनेक मॉलीक्यूल्स को टारगेट करते हैं जो कई तरह के रोगों में दवा का काम करते हैं।

- इसका असर दो से तीन घंटों तक रहता है इसलिए हर दो घंटे बाद उतने ही अदरक का टुकड़ा चबाएँ।
- यह मासिक धर्म या पीरियड में होने वाले दर्द को रोकने में सहायक है। वैज्ञानिक विवरणों के लिए शोध पत्र का संदर्भ ले सकते हैं।

भोजन दबाव के रूप में

पेट के निचले हिस्से में दर्द एलआई 4 और एसटी 36

एलआई 4



एसटी 36

Nani, Desiyani & Maryati, Susio & Rahmaharyanti, Rizka. (2015). Effect of acupressure therapy point HT 6 and LI 4 on post cesarean section's pain. *International Journal of Research in Medical Sciences*. S119-S122. 10.18203/2320-6012.ijrms20151531.

Chao, Hui-Lin & Miao, Shang-Jun & Liu, Pei-Fen & Lee, Henry & Chen, Ying-Miao & Yao, Chung-Tay & Chou, Hsiu-Ling. (2013). The Beneficial Effect of ST-36 (Zusanli) Acupressure on Postoperative Gastrointestinal Function in Patients With Colorectal Cancer. *Oncology nursing forum*. 40. E61-8. 10.1188/13.ONF.E61-E68.



विक्टरी प्वाइंट को उत्तेजित करना

- 2 से 3 मिनट तक विक्टरी बिंदु पर गोलाकार घुमाते हुए दबाव दें।
- इस बिंदु पर मेथीदाने का स्ट्रिप लगा दें और हर दो घंटे बाद उत्तेजित करें।
- यह साधारण रूप से होने वाले दर्द के लिए भी प्रभावी है।



- घुटनों के नीचे एसटी 36 बिंदु की खोज करें। आप चार अंगुलियों की सहायता से माप कर निशान लगा सकते हैं।

- 6 सैकेंड तक दबाव दें, 2 सैकेंड के लिए रोकें और फिर दोनों टाँगों पर दोहराएँ।
- कुल मिला कर 25 मिनट के लिए प्रक्रिया करें, हर 5 मिनट के बाद टाँग बदलते रहें।
- यह बिना किसी दुष्प्रभाव के सबसे तेज़ी से असर दिखाने वाली दवारहित मध्यस्थता मानी जाती है।

वैज्ञानिक संदर्भ

- विस्तृत वैज्ञानिक विवरणों के लिए दिए गए मेडिकल संदर्भ देखें।

रैपिड एक्शन किट

- अपनी पोर्टेबल रैपिड एक्शन किट में इन बिंदुओं की एक प्रति पास रखें।
- इसे आप कार, घर, स्कूल और अस्पताल आदि कहीं भी साथ रख सकते हैं।
- अस्पतालों में इसके प्रयोग के साथ लगातार सकारात्मक नतीजे देखने में आए हैं।

पीरियड में और पेट के निचले हिस्से में होने वाले दर्द के लिए एमर्जेंसी लाइफसेवर वीडियो देखने के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें।



15 अस्थमा का अटैक

आप निम्नलिखित लक्षणों को देख कर जान सकते हैं कि किसी व्यक्ति को अस्थमा या दमा का अटैक हो रहा है:

- साँस लेने में परेशानी होना
- लगातार खाँसी आना
- त्वचा का रंग नीला पड़ना
- सिर चकराना
- बेचैनी होना और नाड़ी की गति तेज़ होना
- साँस लेते हुए सीटी की आवाज़ आना

अस्थमा का अटैक

भीमसेनी कपूर

Hamidpour, Rafie; Hamidpour, Soheila; Hamidpour, Mohsen & Hamidpour, Roxanna. (2019). The Effect of Camphor Discovery for Treating Asthma Corresponding author. Biotechnology Advances.

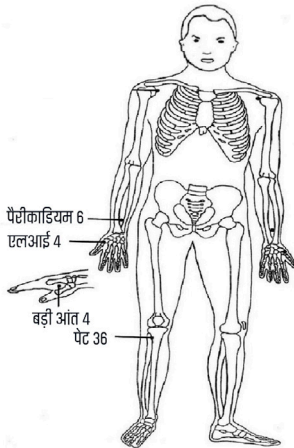
मध्यस्थता: भीमसेनी कपूर

कपूर के विषय में आप जानते ही हैं। यह पूजा-पाठ के समय जलाने के काम आता है और बहुत गुणकारी माना जाता है। प्राकृतिक कपूर को भीमसेनी कपूर कहते हैं जो कि कृत्रिम कपूर की तुलना में भारी माना जाता है।

अक्सर दमे के रोगी तुरंत राहत पाने के लिए इन्हेलर का प्रयोग करते हैं पर अगर आपातकाल में वह उपलब्ध न हो तो भीमसेनी कपूर का प्रयोग करना चाहिए

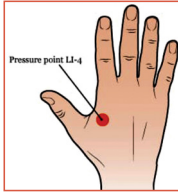
1. आप भीमसेनी कपूर का पाउडर बना कर अपनी रैपिड एक्शन किट में शामिल कर लें।
2. इसे 10-10 मिनट तक दोनों नथुनों से सूंघना है।
3. यह टॉक्सिक नहीं है और साँस लेने की नली को बिना किसी दुष्प्रभाव के खोल देता है।
4. इसके प्रयोग से वायु मार्ग की सूजन दूर करने में भी मदद मिलती है।

दबाव दवा के रूप में



अस्थमा का अटैक दबाव बिंदु एल आई 4 एसटी 36

एलआई 4



एसटी 36

Maa SH, Wang CH, Hsu KH, Lin HC, Yee B, Macdonald K, Abraham I. Acupressure improves the weaning indices of tidal volumes and rapid shallow breathing index in stable coma patients receiving mechanical ventilation: randomized controlled trial. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2013;2013:723128. doi: 10.1155/2013/723128. Epub 2013 Apr 23. PMID: 23710234; PMCID: PMC3655565.

तीन निश्चित बिंदुओं पर दबाव दें

1. विक्टरी प्वाइंट एलआई 4
2. रिस्टबैंड पी6 एक्यूप्वाइंट
3. एसटी 36 घुटनों के नीचे
4. पिछली मध्यस्थताओं में सीखी गई तकनीकों का प्रयोग करें ताकि इन दबाव बिंदुओं को असरदार तरीके से उत्तेजित किया जा सके।

बिंदुओं को उत्तेजित करने के बाद, मेथी स्ट्रिप से लपेट दें और लंबे समय तक राहत पाने के लिए हर 2 घंटे बाद उत्तेजन देते रहें।

अस्थमा के अटैक के लिए एमर्जेंसी लाइफसेवर वीडियो देखने के लिए, क्यूआर कोड स्कैन करें।



16 हाई ब्लड प्रेशर

हाई ब्लड प्रेशर या उच्च रक्तचाप में शरीर की धमनियों में रक्त का दबाव बहुत बढ़ जाता है। हाई ब्लड प्रेशर में ब्लड का प्रेशर 90/140 या इसके ऊपर हो जाता है।

यह एक आम रोग है और अक्सर इसका प्रबंधन दवाओं से होता है। पर अगर दबाव को दवा के रूप में दिया जाए तो यह एक तेज़, दुष्प्रभावों से रहित विकल्प हो सकता है। इसे ताईचॉन्ग बिंदु भी कहते हैं। इस बिंदु पर दबाव देने से उच्च रक्तचाप में आराम मिल सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर ताईचॉन्ग एक्ज्यूप्वाइंट (LV 3)

Lin GH, Chang WC, Chen KJ, Tsai CC, Hu SY, Chen LL. Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2016;2016:1549658. doi: 10.1155/2016/1549658. Epub 2016 Oct 10. PMID: 27803727; PMCID: PMC5075632.



प्रोटोकॉल

दबाव दवा के रूप

1. तार्इचॉन्ग एक्क्यूप्वाइंट

- अपने पैर के अंगूठे से दो अंगुली नीचे मापें।
- इस बिंदु को दोनों पैरों पर 3-3 मिनट तक गोलकार गति से दबाव दें। इस तरह आपको कुल 6 मिनट तक दबाव देना है।

2. रेंडमाइज़्ड कंट्रोल ट्रायल के नतीजे:

- 6 मिनट के बाद बीपी 15 एमएमएचजी के औसत तक नीचे आ गया।
- 15 मिनट के बाद बी पी 20 एमएमएचजी तक नीचे आया।
- 30 मिनट के बाद बी पी 30 एमएमएचजी तक नीचे आया।
- यह किसी भी दवा से तेज़ इलाज रहा जिसका कोई दुष्प्रभाव नहीं था।
- यह प्रभाव 2-3 घंटों तक रहता है; यदि आवश्यकता है तो इसे दोबारा भी किया जा सकता है।

3. ट्रायल का विवरण

- इसे उन व्यक्तियों पर किया गया जिनका बीपी 150/90 एमएमएचजी से अधिक था।
- बीपी घटने के बाद स्थिर रहा।

4. दीर्घकालीन प्रयोग

- इसे आजीवन जारी रखना आवश्यक नहीं है; कुछ दिन के उत्तेजन से ही बीपी को सामान्य कर सकते हैं।

5. लागत और सुविधा

- निःशुल्क, तीव्र और बिना पैसा खर्च किए आसानी से उपलब्ध।

हाई ब्लड प्रेशर के लिए एमर्जेंसी लाइफसेवर वीडियो देखने के लिए, क्यूआर कोड स्कैन करें।



निष्कर्ष

यह पुस्तक आपको और आपके प्रियजन को आपातकाल एमर्जेंसी के उपचार के लिए बहुत सुरक्षित, प्रभावी और केमिकल से मुक्त उपाय देती है। इसमें दिए गए प्रेशर प्वाइंट ऐसे हैं जिनका उपयोग अलग-अलग उद्देश्य के लिए किया जा सकता है।

अगर आप इस चिकित्सा में निपुण होना चाहें तो पुस्तक में दिए क्यू आर कोडों की मदद से ट्यूटोरियल वीडियो देखना न भूलें और सारे प्रोटोकॉल याद कर लें।

जो लोग इन विषयों की गहराई से जानकारी चाहें वे तीन महीने वाला ऑनलाइन कोर्स, सर्टिफिकेशन इन इंटीग्रेटेड मेडिसिन भी कर सकते हैं, जिसके बारे में पहले भी बताया गया। अगर आप भोजन दवा के रूप में और दबाव दवा के रूप में को अपना लें तो कैंसर, दीर्घकालीन किडनी रोगों जैसे रोगों का भी सफल उपचार कर सकते हैं। बताए गए कोर्स में दाखिला लेने के लिए निम्न पते पर जाएँ:

www.hiimsmedicalacademy.com

अगर आप चाहें तो निम्न पते पर जा कर उन रोगियों की सफलता की कहानियाँ भी सुन सकते हैं जिन्होंने हमारे ग्रेड और डीआईपी डाइट की मदद से कैंसर, सीकेडी, मधुमेह आदि रोगों का इलाज किया है, ये सभी तरीके क्लीनिकली रूप से प्रमाणित हैं।

www.coronakaal.tv

अंत में यही कहना चाहेंगे कि आप एक रैपिड एक्शन किट तैयार करें और उसे अपने पास रखें। यदि आप स्वयं इसे नहीं बना सकते तो आप हमसे निम्नलिखित पते से भी मँगवा सकते हैं:

www.biswaroop.com/shop

3 month Online

Certification course in Integrated Medicine (CIM)

Certification Partner:



Join our comprehensive program in 'Integrated Medicine' which will empower you to become your own doctor. Whether it's lifestyle diseases, infectious diseases, emergency care, or pain management, this course will equip you to create an integrated emergency toolbox at home to meet these targets. to take charge of your health and well-being and start your journey towards self-sufficiency in health management.

Course Material: The course material, includes books which will be delivered to your doorstep via courier (within India) and e-books will be shared through email.

Mode: Weekend Online / Correspondence

- DIP Diet
- 3 step flu diet
- GRAD
- Circadian chart
- Zero Volt Therapy
- Acupressure
- Ayurvedic Panchkarma
- Vaso-Stimulation Therapy

To enroll, go to:
www.biswaroop.com/cim

Be your Own Doctor



Dr BRC Earthing Detector

Dr BRC Earthing Detector is an innovation by Dr. Biswaroop Roy Chowdhury, designed to be used during the installation of the Zero Volt Bed Sheet/Foot Yoga Mat or before using the Hot Water Tub/Bucket.

To buy, go to:
www.biswaroop.com/shop



For more details visit:
www.biswaroop.com/ed



Scan QR

Dynamic Memory Pvt. Ltd.

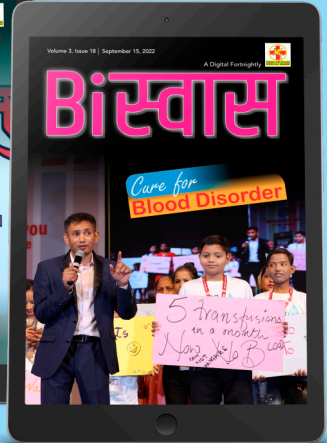
413A, HSIIDC, Sector-68, IMT, Faridabad-121004 (Haryana)

E-mail: biswaroop@biswaroop.com

Customer Care No.: +91-9312286540

पाक्षिक डिजिटल पत्रिका

को पढ़ें/सब्सक्राइब करें



मुख्य संपादक:
प्रो. आईनापुर पुरुषोत्तम

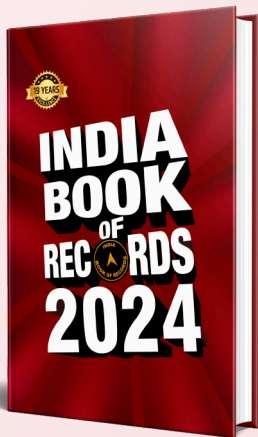
पढ़ने के लिए लॉग इन करें
www.biswaroop.com/biswas

आपको दवा की नही
बल्कि शिक्षा की जरूरत है।

असाधारण साहसिक कार्य...



...असाधारण लोग



कोई भी रिकॉर्ड बनाने या पुराने रिकॉर्ड को तोड़ने के लिए
www.indiabookofrecords.in/apply
पर जाएं



हेड ऑफिस: 413ए, HSIIDC, सैक्टर-68,
आईएमटी, फरीदाबाद -121004, हरियाणा, भारत
फोन: +91-99994 36779
ई-मेल: ibr@indiabookofrecords.in
वेबसाइट: www.indiabookofrecords.in

Zero Volt Therapy Kit

Zero Volt Foot Mat



- Foot Mat (19 x 12 inch)
- Earthing Copper Rod
- Connecting Copper Wire (10 meter)
- Continuity meter
- Carry Bag

Zero Volt Baby Soft



- Bedsheet (75 x 36 inch)
- Earthing Copper Rod
- Connecting Copper Wire (10 meter)
- Copper connecting wristband
- Continuity meter
- Carry Bag

Zero Volt Yoga Mat



- Yoga Mat (74 x 30 inch)
- Earthing Copper Rod
- Connecting Copper Wire (2 meter)
- Continuity meter
- Carry Bag

To stay disease free, one needs to be grounded with the mother Earth most of the time. In urban cities, it seems difficult to achieve this target. With the invention of Zero volt bedsheet and mats, one can be grounded even while sleeping & sitting at home.

Buy online at: www.biswaroop.com/shop

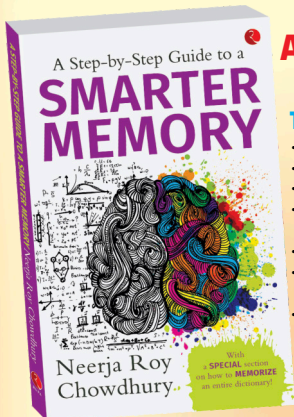
Dynamic Memory Pvt. Ltd.

413A, HSIIDC, Sector-68, IMT, Faridabad-121004 (Haryana)

E-mail: biswaroop@biswaroop.com

Phone & WhatsApp: **+91-9312286540**

Books by
Neerja Roy Chowdhury



**A step by Step Guide to
a Smarter Memory**

This book will show you how to:

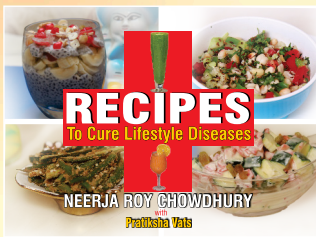
- **Memorize a dictionary**
- **Never forget any appointment**
- **Recall every formula correctly**
- **Remember the shopping lists, birthdays and anniversaries etc.**
- **Overcome absent mindedness**
- **Memory techniques to achieve career goals**
- **Secure better marks in every exam**

Price: ₹ 195/-
(Courier charges extra)

**Collection of
'Life Saving Recipes'**

**Available in
Hindi / English**

Price: ₹ 450/-
(Courier charges extra)



Place your order at:

Dynamic Memory Pvt. Ltd.

413A, HSIIDC, Sector-68, IMT, Faridabad-121004 (Haryana)

Mobile No.: +91-9312286540 • E-mail: biswaroop@biswaroop.com

Log on to www.biswaroop.com/shop to buy products

Dr. B's Manually Dehusked Unpolished Organic Foxtail Millets

These are not just regular foxtail millets; these are manually dehusked, unpolished organic foxtail millets. This is a perfect way to get a great taste while reclaiming your health with the help of



Dr. Biswaroop Roy
Chowdhury's
recommended diet.

Net Wt.: 4.5 kg

MRP: ₹ 1000

Buy online at:
www.biswaroop.com/shop

Dynamic Memory Pvt. Ltd.

413A, HSIIDC, Sector-68, IMT, Faridabad-121004 (Haryana)
Mob.: +91-9312286540 E-mail: biswaroop@biswaroop.com

देश का सरदर्द करे दूर

2

SECONDS OIL

Headache

relief in 2 steps

Step 1 Open the cap Step 2 Sniff the oil

न खाना

न पीना

न लगाना

सिर्फ सूंघकर करे सरदर्द को गायब

The box contains:

- 2 Seconds Oil bottle
- Certificate of Commitment
- Mini book 'देश का सिरदर्द करे दूर'
'Relieving Nation's Headache'



A Dr. BRC Product

To buy, go to
www.biswaroop.com/shop

Let every morning be the Hunza Morning

If you have decided to pick only one of my suggestions for the sake of your health, then take this suggestion:

Stop consuming tea specially, morning tea. The early morning tea makes the inner lining of your intestinal wall acidic, as after a long night of fasting your stomach is empty and craving for food. An acidic stomach on a regular basis is the single biggest cause of all kind of inflammatory and lifestyle diseases including arthritis, Diabetes etc.

How to stop craving of tea → **Switch to Hunza Tea**

Hunza Civilization: Hunza people are the Indians living at extreme northwest of India in Hindu Kush range. They are known to be one of the world's healthiest civilizations, often living up to the age of 110 years.

How to prepare Hunza Tea (serves four)

Ingredients:

- 12 Mint leaves(Pudina)
- 8 Basil Leaves (Tulsi)
- 4 Green cardamom (Elaichi)
- 2 gm Cinnamon (Dalchini)

Instructions:

- Take 4 cups of water in a tea pan
- Add all ingredients, simmer it for 10 mins
- Add a dash of lemon juice and serve hot or cold

For those who are too lazy to collect the above ingredients (to make their own hunza tea) may order



114 Cups
of
Hunza
Health

₹ 400/-

(Including Courier charges)

You may place your order at:

Dynamic Memory Pvt. Ltd.

413A, Sector-68, IMT,

Faridabad-121004 (Haryana) - India

Mobile No.: +91-9312286540

E-mail: biswaroop@biswaroop.com

Log on to www.biswaroop.com/shop
to buy products

When the matter is of life & death...



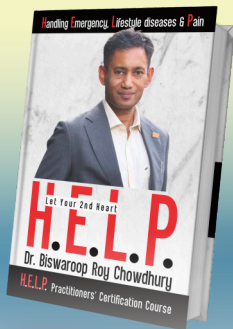
To buy 'Rapid Action Kit', go to: www.biswaroop.com/shop
or Call: +91-9312286540

...make your own pocket life saving kit.

VASO STIMULATION THERAPY KIT

This hot water utensil with an electric panel is a part of hot water Vaso-Stimulation Therapy. Before connecting the VST Kit with the electrical socket one must check the earthing of the socket. To check the earthing use the Dr. BRC Earthing Detector included in this kit.

For full understanding of VST Kit read the book H.E.L.P. (www.biswaroop.com/help)



To buy, go to:
www.biswaroop.com/shop

Customer Care No.
+91-9312286540

Dynamic Memory Pvt. Ltd.

413A, HSIIDC, Sector-68, IMT,
Faridabad- 121004 (Haryana)

E-mail: biswaroop@biswaroop.com

Virtual OPD

**If you are suffering from Cancer, Heart Disease,
Kidney failure or other lifestyle diseases
and want to know**

The Best Diet on Earth Designed Just for You

to help you recover from illness

Then, let Dr. Biswaroop Roy Chowdhury design a customised Diet Plan for you, based on your medical history, current medication and present lifestyle.

Take the first step towards curing the disease by filling the VOPD form at:

www.biswaroop.com/vopd

You may contact us at:
biswaroop@biswaroop.com / +91-9312286540

To visit Dr. BRC's Banned **You Tube** Channel

go to

www.biswaroop.com/mydeletedyoutubechannel

Limited: 229

Videos: 230

Views: 37,409,513

Subscribers: 966,000

YouTube Channel

SocialBlade Stats

Created: Dec 18, 2013

Deleted: Jun 3, 2020

&

for all
new videos
go to

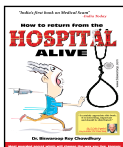


www.coronakaal.tv

Books by Dr. Biswaroop Roy Chowdhury



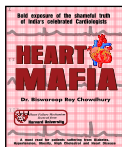
Price: ₹ 250/-
(Courier charges extra)



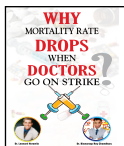
Price: ₹ 95/-
(Courier charges extra)



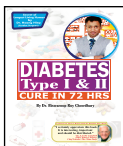
Price: ₹ 150/-
(Courier charges extra)



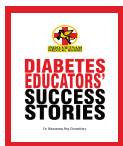
Price: ₹ 150/-
(Courier charges extra)



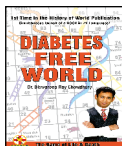
Price: ₹ 200/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 150/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 195/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 100/-
(Courier charges extra)



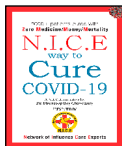
Price: ₹ 100/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 150/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 100/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 250/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 100/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 175/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 150/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 100/-
(Courier charges extra)

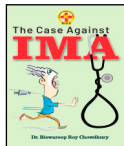
Buy online at: www.biswaroop.com/shop



Price: ₹ 175/-
(Courier charges extra)



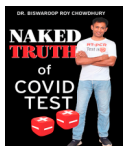
Price: ₹ 150/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 150/-
(Courier charges extra)



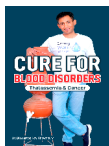
Price: ₹ 225/-
(Courier charges extra)



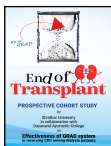
Price: ₹ 200/-
(Courier charges extra)



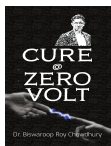
Price: ₹ 100/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 200/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 200/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 175/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 250/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 250/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 350/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 250/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 250/-
(Courier charges extra)



Price: ₹ 295/-
(Courier charges extra)



Dynamic Memory Pvt. Ltd.

413A, Sector-68, IMT,
Faridabad-121004 (Haryana)-India

• Mob.: +91-9312286540
• E-mail: biswaroop@biswaroop.com

3 Days Residential

72hrs CAMP



Call/Whatsapp:
+91-7827710735



Hot Water Immersion

Panch Karma

Postural Medicine

Living Water

Acupressure

For more details, go to:

Camp with Dr. BRC

Asia's Biggest (1000 Bedded)
Integrated Medicine Hospital



Venue: HIIMS-NCR Meerut

Diabetes

High B.P.

Heart Disease

Joint/Body Pains

Obesity

Swelling

Parkinson

Low Immunity

Constipation

Zero Volt Therapy

DIP Diet

Circadian Timeline

Vaso-Stimulation Therapy

www.biswaroop.com/72hrs

Dr. BRC's invention to reverse Chronic Kidney Disease

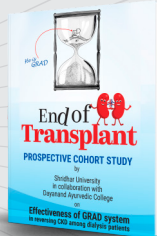


- दर्द प्रबंधन
- कैंसर थेरेपी
- सेल्फ डायलिसिस
- हार्ट अटैक से बचाव
- अनिद्रा और अवसाद का इलाज
- पार्किंसन/अल्जाइमर, सीकेडी और फाइब्रोमायलजिया को कम करना



To buy GRAD Tub, go to
www.biswaroop.com/shop

To access the pre and post reports of success stories and to learn the science of GRAD Dialysis tub, read the following books:



The above books are freely accessible at www.biswaroop.com/ebook

To consult Dr. BRC, go to www.biswaroop.com/VOPD



HiIMS
Medical
Academy



3 month Online

Certification course
in
**Integrated
Medicine (CIM)**

CERTIFICATION PARTNER:



Knowledge Partner:



Nashik

Mode:
Weekend Online / Correspondence

Be your Own Doctor

**India's only institution integrating ancient
wisdom with modern medical sciences**

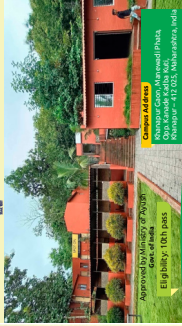
2 Year In-Campus

**Diploma in Naturopathy
&
Yogic Sciences (DNYS)**

Affiliated with:



Tilak Maharashtra Vidyapeeth
Accredited by NAAC with B++ Grade
(Centre Code no 770)



Approved by Ministry of Ayush
Govt. of India

Eligibility: 10th pass

Campus Address

Khanapur Gion, Manewadi Phata,
Opp. Kamda Kolba Koli,
Khanapur - 412 025, Maharashtra, India

Heal the Humanity

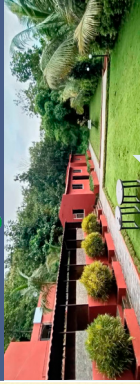
4½ year degree course

Bachelor
in
**Naturopathy &
Yogic Sciences (BNYS)**

Affiliated with:



Sunrise University
UCC & Govt recognized 2F of
UGC ACT 1956 Degrees & Diplomas



Campus Address

Khanapur Gion, Manewadi Phata,
Khanapur, Koli,
Khanapur - 412 025
Maharashtra, India

Approved by Ministry of Ayush
Govt. of India

Eligibility: 12th pass with PCB

Superior than MBBS

For more information, go to: www.HIIMSMedicalAcademy.com or contact us at: +91.93122 86540

इस पॉकेट बुक में डॉ. बिस्वरूप राय चौधरी ने आमतौर पर सामने आने वाली मेडिकल एमर्जेंसीज़ जैसे हार्ट अटैक, हीट स्ट्रोक, मोशन सिकनेस, कट लगना और खून बहना, मिरगी के दौरे और कई तरह के दर्द से तुरंत राहत और चिकित्सा के लिए एक संपूर्ण मेडिकल दृष्टिकोण प्रस्तुत किया है। यह पुस्तक पाठकों को प्रोत्साहित करती है कि वे स्वयं अपनी 'रैपिड एक्शन किट' तैयार करें ताकि उसे जानलेवा परिस्थितियों में फ़र्स्ट-एड की तरह इस्तेमाल

किया जा सके। इन एमर्जेंसी तकनीकों को बेहतर तरीके से समझने के लिए पुस्तक में ही वीडियो लिंक्स और क्यू आर कोड दिए गए हैं जिनसे पाठक आसानी से तकनीक के वीडियो देख कर अभ्यास कर सकता है।

