

## कोरोना विषाणू व्याधी उपाययोजना

या सृष्टीत अनेक जीवाणु, विषाणु आहेत. त्यापैकी एक कोरोना विषाणु आहे. या विषाणुमुळे संपुर्ण जग हे जनपदध्वंस व्याधीला सामोरे जात आहे. आपण केवळ कोरोना या विषाणुची बाधा याची चिकित्सा करावी याची एकाच दिशेने विचार करत आहोत. शिवाय या प्रकारच एकच विषाणुचा विचार करून मांडलेली चिकित्सेची दिशा ही खूप मर्यादित असते. सध्याच्या आपत्तिक परिस्थितीत अशाप्रकारे उपाययोजना ठिक आहे. परंतु प्रत्येक वेळी नवनवीन विषाणु करीता नवनवीन, उपाययोजना, वैद्यकीय कर्मचारी, वैद्यकीय उपकरणे यांची पूर्तता शक्य नाही.

सध्या आपण ज्या समस्येला सामोरे जात आहेत ती म्हणजे दवाखानांची व त्यातील अलगीकरण कक्षांची कमतरता असणे होय. आपल्याकडे खूप कमी दवाखाने, डॉक्टर, परिचारिका आणि यंत्र आहेत. साथीचे आजार, संसर्गजन्य आजार तसेच काही इतर व्याधी यामध्ये रुग्णाची व त्यांच्या नातेवाईकांचे अलगीकरण करणे अत्यंत आवश्यक असते त्याकरीता स्वतंत्र कक्षांची आवश्यकता असते. या वैद्यकीय आपत्तीच्या वेळी हा यक्ष प्रश्न आहे.

आपल्याकडे खूप मर्यादित वैद्यकीय व वैद्यकीय पेशाशी संलग्न शाखेतील मानवी संसाधने आहेत साधारणतः आपले हे रुग्ण हे निम्न व मध्यम वर्गात मोडतात व त्यांचे साधारण शिक्षण आणि जागरूकता असते. ही कोविड १९ या व्याधीच्या उपाययोजनेच्या मार्गातील मुख्य अडचण आहे.

आपल्याकडे खूप मर्यादित Ventilators आहेत. जे की खूप महाग आहेत. त्यामुळे संपूर्ण चिकित्सेचा एकुण खर्च खूप जास्त होतो. व त्यामानाने परिणाम कमी मिळतो याशिवाय Ventilators ला खूप जागा लागते. Ventilators हे चिकित्सेच्या शेवटच्या टप्प्यात लागतात जेव्हा की आजार खूप वळावलेला असतो. Ventilators हाताळणे करीता प्रशिक्षित कर्मचारी आवश्यक असतात. निश्चितच आपल्याला वैद्यकीय उपकरणे अत्यावश्यक आहेत. परंतु वैद्यकीय आणीबाणी व अल्पवधीचा विचार करता आपण वैद्यकीय व्यवस्थेचा अनेक दृष्टीकोनातून विचार केला पाहिजे. सुदैवाने भारताला प्राचीन काळापासून आयुर्वेदासारख्या पुरावानिष्ठ शास्त्राचा इतिहास आहे. त्यामुळे केवळ एकाच दिशेने प्रयत्न न करता आपण सर्वांगीण प्रयत्न करायला हवे आहेत.

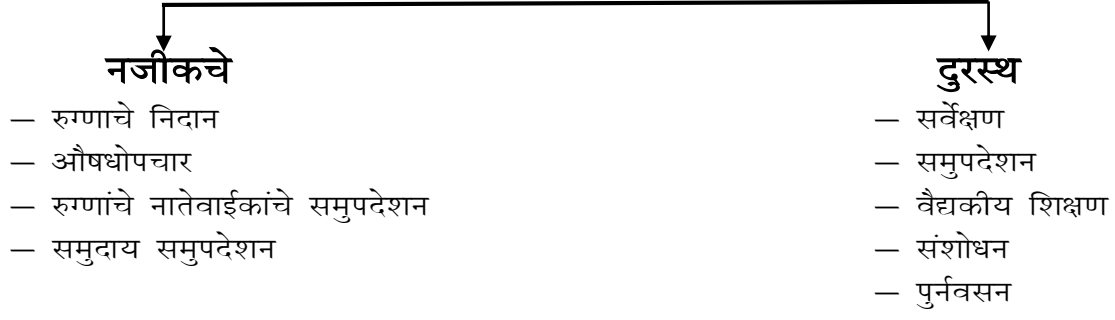
याकरीता आपल्याला एक समांतर चिकित्साप्रणाली विकसित करावी लागणार आहे जी की प्रत्येक जिल्ह्यात सहज उपलब्ध करता येईल अशाप्रकारच्या चिकित्सा ही वाजवी किमंतीची, दळणवळणाच्या साधनाशिवाय सहज उपलब्ध होणारी, सुरक्षित व शक्य झाल्यास घरात किंवा घराशेजारी उपलब्ध होण्यासारखी असावी. आपल्याला आपली रोगप्रतीकार क्षमता स्वच्छ, सुदृढ जैवनशैली, वैद्यकीय पायाभुत सुविधा स्वच्छ पाणी व स्वच्छ पर्यावरण वाढवणे आणि सर्वांसाठी वैद्यकीय शिक्षण वाढवण्याची आवश्यकता आहे.

याठिकाणी कोरोना विषाणु बाधा यांसारख्या परिस्थितीत एक नवीन उपाययोजना पध्दती आपल्या समोर मला सादर करावी वाटत आहे. होय निश्चितच ही वैद्यकीय आणीबाणी आहे. परंतु आपण सर्वांनी एकत्रित प्रयत्न केले तर आपण हे सहज शक्य करू शकतो.

## कोरोनामधील उपाययोजना

वैद्यकीय	निमवैद्यकीय	अवैद्यकीय
<p>१) प्रतिबंधात्मक</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>अलगीकरण</li> <li>विलगीकरण</li> </ul> <p>२) रोगनिवारक</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>विषाणुविरोधी</li> <li>लाक्षणिक</li> <li>जीवन सुरक्षा प्रणाली</li> </ul> <p>३) स्वच्छता</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     A[स्वच्छता] --&gt; B[अन्न, पाणी भांडी, कपडे दरवाजांचे Handles इतर]     A --&gt; C[हवा]     A --&gt; D[कचरा उपाययोजना]         </pre> </div> <p>४) प्रतिकार क्षमता वाढवणे</p> <p>५) अत्यधिक अवस्थेतील चिकित्सा</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>औषधी वाफ</li> <li>मोहरी तेल + सैंधव हे मान छाती, पाठीला लावणे.</li> <li>कनकासव/भल्लातकासव + समभाग पाणी २ चमचे २ वेळा</li> <li>यष्टी+हळद+पुष्करमुळ+वासा अभ्रक भस्म+ सैंधव</li> <li>श्वासकुठार रस वटी २ - २ कोष्ण जलसह</li> <li>आरग्वध कपिला वटी १ - १ जेवणानंतर</li> </ul>	<p>१) मानवी संसाधने</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>दवाखान्यातील कर्मचारी</li> <li>ब्लड बँक</li> <li>प्रयोगशाळा व तंत्रज्ञ</li> <li>स्वयंसेवक</li> <li>मानसोपचार तज्ञ</li> <li>सर्वसामान्य जनता</li> </ul> <p>२) प्रशिक्षण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>वैद्य, परिचारिका</li> <li>रुग्ण व त्यांचे नातेवाईक</li> <li>सफाई कामगार</li> </ul> <p>३) पायाभूत सुविधा</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     A[पायाभूत सुविधा] --&gt; B[दवाखाना]     A --&gt; C[जीवन सुरक्षा प्रणाली]     A --&gt; D[औषधे उपकरणे]         </pre> </div> <p>४) क्ष-किरण, इतरसी.जी. इतर तंत्रज्ञान विशाषज्ञ</p> <p>५) औषध निर्माता</p> <p>६) डिस्पोजेबल तयार करणे</p> <p>७) Mask व PEE कीट तयार करणे व त्यांचे विघटन करणे</p> <p>८) जैववैद्यकीय कचरा नियोजन व विघटन</p> <p>९) मृत शरीरांचे सर्व प्रक्रिया</p> <p>१०) अम्बुलन्स, दळणवळण</p> <p>११) प्राण्यांच्या आरोग्याची काळजी</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अन्न, किराणा इतर</li> <li>पाण्याचे नियोजन</li> <li>हवेचे प्रदुषण थांबवणे</li> <li>स्वच्छता, नखे कापणे</li> <li>जैविक डिस्पोजेबलचा वापर वाढवणे</li> <li>व्यवहार मोबाईल बँकिंगद्वारे करणे</li> <li>पेशंट व नातेवाईक यांचा पाठपुरावा करणे करीता मोबाईल ॲप तयार करणे</li> <li>लॉकडाऊन समाप्त करतांना करवयाचे नियोजन</li> <li>पेशंट न्यायलयीन विषय याविषयी कायदा तयार करणे</li> <li>प्राण्यांच्या आरोग्याची काळजी</li> <li>लघुउद्योगांचा विकास</li> <li>रोटी / बँकांचे सबलीकरण</li> <li>SMS प्रणाली कार्यान्वित करणे</li> </ul>

## चिकित्सेचे उद्दिष्ट



ही व्याधी श्वसनसंस्थेची संबंधित आहे. या व्याधीत तरूण व सुदृढ लोक ठिक होवु शकतात. आपण या लॉकडाऊनच्या काळात घरी उपलब्ध औषधीने आपली रोग प्रतिकार क्षमता वाढवणे सुरु ठेवावे. घरी उपलब्ध औषधीच्या सहयोगाने आपण व्याधीचा प्रसार थांबवू शकतो.

### रोगप्रतिकार क्षमता वाढवणे

- |                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| १) योग                  | २) आहार                             |
| ३) दिनचर्या             | ४) ऋतुचर्या पाळणे                   |
| ५) रसायन सेवन           | ६) स्वच्छतेच्या पध्दतीचा अवलंब करणे |
| ७) आध्यात्मिक चिकित्सा  | ९) अपुर्नभव चिकित्सा                |
| ८) पंचकर्म नस्य         | ११) आचार रसायन                      |
| १०) आरोग्य विषयक शिक्षण |                                     |

### दिनचर्या

\* **दंतधावन** — चूर्ण/पेस्ट/मीठ ( उच्चरक्तदाबाचे रुग्ण वगळून) यापैकी जे उपलब्ध असेल त्याने (ब्रश/निंबाची काडीच्या सहाय्याने) दात घासावे.

**कवल/ गंडुष** — काहीही खाल्यावर किंवा किमान दिवसातून २ वेळा गरम पाण्याने किंवा हळद टाकून गरम पाण्याच्या गुळण्या कराव्यात.

\* **व्यायाम** — सुर्यनमस्कार, पवन मुक्तासन, जागेवर पळणे किंवा घरी ट्रेडमिल मशीनवर चालणे

\* **ध्यान** — संथ व दीर्घ श्वसन, सुर्यभेदी प्राणायाम, भ्रामरी व ध्यान मुद्रा करावी.

- \* **नस्य** — दोन्ही नाकपुडीत गोघृत/ अणुतैल २ — २ थेंब टाकावे.
- \* **कषायपान** — चहा / कॉफी / गवती चहा/ ग्रीन टी/ इतर औषधी काढे  
२०० ml साधारणतः ३ तासाने पिणे
- \* **स्नेहन स्वेदन** — खोबरेल तेल/ मोहरी तेल/ तीळ तेल यातील जे उपलब्ध असेल ते तेल गरम करुन त्यात चिमूटभर सैंधव घालावे ते छाती, मान, पाठ येथे सर्वत्र लावावे. यानंतर स्टीमरने/शेकण्याची पिशवी याने वाफ द्यावी किंवा तवा गरम करुन शेकावे याप्रमाणे सकाळी व सायंकाळी करावे. तसेच डोक्याला तेल लावावे.
- \* **स्नान** — गौमुत्र टाकून गरम पाण्याने डोक्यापासून ते पायापर्यंत अंघोळ करणे.
- \* **काढा**/ जिरे घालून बाजरीचा घाटा/ हळदी+ गुळ काढा/ शेवगाचे सुप दर ४ तासाने
- \* **औषध** — बेहदा चूर्ण + ज्येष्ठमध + गुडूची + दुप्पट आवळा चुर्ण + १ चिमूट सैंधव + मधसह घेणे
- \* **जेवण** — जंक फुड टाळावे. तसेच अतिरिक्त आहार घेणे टाळावे.  
जेवणात सकाळी व सायंकाळी गाईच्या तुपाचा वापर करावा. जेवणात बाजरी, गूळ, व्दिदल धान्य मुख्यत्वे मुग डाळ याचा जास्त वापर करावा. अति आहार टाळावा. जेवणात खोबऱ्याची चटणी, तीळाची चटणी, शेंगदाणे चटणी यांचा समावेश करावा. भाज्या शिजवताना हिंगाचा फोडणीत समावेश करावा.

**“स्विन्नं ज्ञात्वा ततस्तूर्णं भोजयेत स्निग्धमोदनम् !”**

चरक चिकित्सा १७ अध्याय

- \* **तांबुल सेवन** — पान/ वेलदोडा/ लवंग जेवणानंतर खाणे.
- \* **सिद्ध जल** — ४ ते ५ वाजता साधे, गरम पाणी करणे त्यात उकळताना अद्रक/ तुळसी/ सुंठी/ वेखंड/ गवती चहा यापैकी जे उपलब्ध असेल ते टाकणे कोमट असताना गाळून १कप सिद्ध जल पिणे.

- \* **रजत सिद्ध जल** — वरीलप्रमाणे चांदीचे छोटा तुकडा टाकुन हे पाणी गरम करावे. पाणी गाळून ते प्यावे याप्रमाणे रजत सिद्ध जल हे विषाणूच्या जनित व्याधीत चांगले लाभदायक होते.
- \* **सडे घालणे** — सकाळी घरात व अंगणात गोमुत्र शिंपडावे असे केल्याने वायु व भुमि प्रदुषण कमी होते.
- \* रात्रीच्या वेळी तळलेले पदार्थ, गुरु भोजन करू नये शक्य झाल्यास बाजरीची भाकरी खावी मनुका, पपई किंवा बदाम अशी फळे खावे रात्रीच्या वेळी दही खाणे टाळावे.
- \* रात्री ६ ते ७ तास झोप घ्यावी.
- \* रिकाम्या वेळेत सुविचार, कविता, गाणी ऐकावी. तसेच शास्त्रीय संगीत ऐकावे.
- \* झोपण्याआधी १ चमचा खोबऱ्याचे तेल/ मोहरीचे तेल घ्यावे त्यावर कोमट पाणी घ्यावे.
- \* **धुपन** सकाळी व सांयकाळी गुग्गुळ/ जटामांसी/ अगरू/ कापरू यांपैकी जे उपलब्ध असेल ते जाळावे. मिरे, जटामांसी या **द्रव्यांनी** हवन करावे.

## लीनश्चेद्दोषशेषः स्याद्भूमैस्तं निहरेब्बुधः !

चरक चिकित्सा अध्याय १७

- **आरोग्याचे शिक्षण** — पाण्यात शिकेकाई + बेहडा + नीम + तुलसी टाकुन हे पाणी गरम करावे यांत तुरटी व कापुर घालावा. तसेच निलगीरी तेल व खोबरेल तेल टाकावे या मिश्रणाचा वापर सॅनीटायझर प्रमाणे करता येतो. वैयक्तिक स्वच्छता ठेवावी.
- **आचार रसायन** — चांगल्या सवयींचे संगोपन करावे. रस्त्यात, उघड्यावर, चौकाचौकात थंकु नये. आपण सामान्यतः उजव्या हाताने जेवन करतो. त्यामुळे डाव्या हाताने दरावाजे उघडावे. आणि डाखोरे व्यक्तींनी उजव्या हाताने दरावाजे उघडावे. तंबाखु, गुटका, मिसेरी खाणे बंद करावे.
- **आध्यात्मिक चिकित्सा** — देवी कवच/ मुत्यंजय मंत्र यासारख्या मंत्रांचा जप करावा. आयुर्वेदिय औषधींनी होम करावे.

• अत्यधिक चिकित्सा —

१) औषधी वाफ — दशमुळ काढा/ निर्गुडी/ गरम पाण्याची वाफ देणे.

हिक्काश्वासादितं स्निग्धैरादौ स्वेदैरूपाचरेत् !  
आक्तं लवणतैलेन नाडीप्रस्तरसंकरैः !

चरक चिकित्सा १७/७१

मान, छाती, पाठ यावर मोहरी तेल + सैंधव मिसळून लावावे.

२) कनकासव/ भल्लातकासव समभाग पाण्यासह घेणे.

मारुतः प्राणवाहीनि स्रोतांस्याविश्य कुप्यति !

उरःस्थः कफमुद्ध्य हिक्काश्वासान् करोति सः !! च.चि. १७/१७

घोरान् प्राणोपरोधाय प्राणिनां पश्च पश्च च !

३) जेष्ठमध + हळद + पुष्करमुळ + वासा + पुनर्नवा + अभ्रक भस्म + आवळा  
चूर्ण दुप्पट + मध = ४ वेळा/ दिवसातुन

४) T. श्वासकुठार रस २ — २ कोमट पाण्यासह

५) T. आरग्वध कपिला २ रात्री

जर रुग्णांना या पध्ती शिकवल्या तर ते छोट्या दवाखान्यांत किंवा घरीसुद्धा त्यांचा इलाज करू शकतात. या उपाययोजनेत कमी संसाधने व कमी कर्मचारी लागतात. संपूर्ण चिकित्सेचा एकूण खर्च खुप कमी होतो. यामुळे सरकारी यंत्रणा व दवाखने यावरील अनावश्यक ताण टाळता येवू शकतो.

**दवाखाने** — खुप कमी कालावधीत दवाखना उभा करणे हे एक आव्हानात्मक कार्य आहे. त्यामुळे ज्या इमारती काही काळापासुन वापरात नाही आणि थोड्या लोकवस्तीपासुन दुर आहेत किंवा निर्जन विरळ लोकसंख्येच्या ठिकाणी आहे अशा इमारती दवाखने करीता वापरता येवू शकतात. गरज आहे ती स्वच्छता करुन घेण्याची याव्यतिरिक्त कोणताही खर्च लागणर नाही.

\* पावसाळी तंबु हे सोयीस्कर, स्वस्त व कमी वेळेत उभा करता येवु शकतात.

\* जि. प. शाळा/ रहिवासी शाळा/ कॉलेज/ समाज मंडळ/ कार्यालय हे तात्पुरता वापरता येवु शकतात.

**संशोधन** — कोरोना बाधित रुग्ण लवकर लक्षात यावा याकरीता ताप आल्यावर लगेच निदान होणे आवश्यक आहे.

- \* नवीन उपकरणांचा शोध
- \* प्रभावी औषधांचे उत्पादन वाढवणे. ते रास्त दराचे व सहज उपलब्ध होणारे व कमी दुष्परिणाम असणारे असावे
- \* Google map द्वारे पळून गेलेले रुग्ण, त्यांनी केलेला प्रवासाचा इतिहास आणि त्यांचे नियमित संपर्क क्रमांक हे मोबाईलद्वारे तपासण्यात यावे.
- \* मदतकेंद्रांशी जोडलेली वेगवेगळे मोबाईल ॲप तयार करणे
- \* अहवाल तयार करण्यासाठी रुग्णाचे नोंदणीकरण व क्रमांक देणे
- \* प्रवाशांच्या सामाजिक व आर्थिक परिस्थितीचा अभ्यास करणे. त्यांची ऑनलाईन प्रश्नावली भरून घेणे.
- \* केळीचे पाने, कागदी ग्लास, चमचे यासारख्या नैसर्गिक वस्तुंची निर्मिती व वापर वाढवणे. स्वस्त बाजारपेठ उपलब्ध करणे
- \* स्वयंसहायता गटाचे बळकटीकरण करणे. सेवाभावी संस्थांनी पुढे यावे.

या विषाणु अभ्यास अजुन सुरु आहे. मी माझ्या वतीने कोरोना विषाणु व सद्यापरिस्थिती समजण्याचा प्रयत्न केला आहे. मी यात नमुद केलेले मुद्देही माझ्या समजुतीप्रमाणे मांडले आहेत. परंतु निश्चितच या विषयी मी आयुर्वेदाच्या तत्वांचा विचार करुनरच मांडले आहे हे माझे प्रामाणिक प्रयत्न आहेत. मी परिस्थितीचा आढावा मांडण्याचा छोटासा प्रयत्न केला आहे. मला विश्वास आहे की सर्वांचे एकत्रित प्रयत्न हे कोरोना विषाणुजन्य व्याधीत खुप मदतगार ठरतील.

**आव्हान** — लॉकडाऊन संपण्याच्या वेळेचे नियोजन प्रक्रिया हे मोठे आव्हान आहे. अनेक विभागाचे एकत्रित व सुसंगत प्रयत्न याकरीता आवश्यक आहे. धन्यवाद.

**डॉ. लीना बडगुजर**  
लेडी मेडिकल ऑफिसर, जिल्हा रुग्णालय, जळगाव.  
ई-मेल — [dr.leena.d.badgujar@gmail.com](mailto:dr.leena.d.badgujar@gmail.com)  
मो. ८३९०७३७९९०