ট্রাভেল কিটে হোমিওপ্যাথি

ডাঃ কুনাল ভট্টাচার্য, এম ডি (হোমিও)
প্রতিষ্ঠাতা : নিদান ফাউন্ডেশন ফর ক্ল্যাসিক্যাল হোমিও
প্রাক্তন (ভারপ্রাপ্ত) অধ্যক্ষ — নেপাল হোমিওপ্যাথিক কলেজ
স্বাস্থ্য আধিকারিক (আয়ুষ)-বন্দীপুর হাসপাতাল
ফোন : ৯০৩৮৯৮১৯৪০, ৯৮৩১৪২১৬৯৬

বাঙালী ভ্রমণপ্রিয় জাতি। পুজোর সময় তো বটেই, সারা বছর আমরা কোথাও না কোথাও ঘুরতে যাই। কিন্তু বেড়াতে বেড়িয়ে শরীর খারাপ হলেই বেড়ানোর আনন্দ মাটি। তাই বেড়ানোর সময় একটি ছোট্ট বাক্সে কিছু হোমিওপ্যাথি ওষুধ সঙ্গে রাখলে এই সমস্যার অনেকটাই সমাধান করা যায়। তাই বেড়ানোর সময় কয়েকটি পরিচিত অসুখ এবং সেগুলি প্রতিকারের জন্য সম্ভাব্য কি কি হোমিওপ্যাথিক ওষুধ ব্যবহার করা যেতে পারে, তা জানানো হল। এগুলো ট্রাভেল কিটে থাকলে অনেকটাই নিশ্চিন্ত থাকবেন।

১। **শ্বাসকষ্ট :** পাহাড়ে চড়া, ট্রেকিং বা পাহাড়ী এলাকায় ঘুরতে গিয়ে উচ্চতাজনিত কারণে শ্বাসকষ্ট : কোকা ৬। সামান্য পরিশ্রমে বা হার্টের সমস্যার কারণে শ্বাসকষ্ট : অ্যাসপিডোস্পারমা ৩x। ধুলো, ধোঁয়া, এ্যালার্জিজনিত কষ্ট : পোথোজ ৩x। বর্ষা বা ভিজা আবহাওয়ায় শ্বাসকষ্ট : ব্লাটা ওরি ৩x। হাঁপানি, ব্রঙ্কাইটিসের শ্বাসকষ্ট : সেনেগা ৩।

২। **চোট আঘাত :** যে কোন আঘাতের প্রথম অবস্থায় আর্নিকা ৩০। হাড়ের ওপর আঘাত : সিম্ফাইটাম ৩০ সেবন ও সিম্ফাইটাম লোশন বাহ্য প্রয়োগ। পেরেক ফুটলে, শুধুমাত্র আঙ্গুলের ডগায় বা মেরুদন্ডে ও মেরুদন্ডের শেষ অস্থিতে লাগলে : হাইপেরিকাম ৩০। মাথায় আঘাত লেগে খিঁচুনি হলে : কুপ্রাম মেট ৬। কেটে ছড়ে গেলে : ক্যালেন্ডুলা লোশন বাহ্য প্রয়োগ। পুড়ে গেলে : আর্টিকা ইউরেস লোশন বাহ্য প্রয়োগ। জুতোয় ফোস্কা : অ্যালিয়াম সেপা ৩০ সেবন ও ক্যালেন্ডুলা লোশন বাহ্য প্রয়োগ। বিছা, মশা, বিষাক্ত পোকামাকড় দংশন : লিডাম ৩০। মাংসপেশিতে টান ধরলে ও গায়ে হাতে ব্যথা হলে : রস টক্স ৩০।

৩। **অ্যালার্জি :** যে কোন অ্যালার্জির প্রাথমিক অবস্থায় আর্টিকা ইউরেন্স মাদার খেতে পারেন।

Scanned by CamScanner

৪। **বমি ও বদহজম** : গাড়িতে চড়লেই বমি : ককুলাস ৩০। জাহাজে চড়লেই বমি : ট্যাবেকাম ৩০। মাংস খেয়ে বমি, ঢেকুর, পেটফাঁপা : কার্বো ৩০, পালসেটিলা ৩০। হোটেলের বাসি খাবার খেয়ে বমি, ফুড পয়জনিং : আর্সেনিক ৩০। অতিরিক্ত মশলাদার ও তৈলাক্ত খাবার খেয়ে বদহজম হয়ে বমি : নাক্স ভোম ২০ ও পালসেটিলা ৩০।

৫। **পেটের সমস্যা** : আমাশায় প্রাথমিক অবস্থায় : ফেরামফস ৩x, তৎসহ কুর্চি মাদার। বেদনাহীন জলের মতো পায়খানা : পেডোফাইলাম ২০০। বাসি খাবার খেয়ে পায়খানা, পেটব্যথা : আর্সেনিক : ৩০। পেটব্যথা : যে কোন ধরনের পেট ব্যথার জন্য প্রাথমিকভাবে ম্যাগফস ৩x ব্যবহার করা হয়।

৬। **জ্বর** : বিভিন্ন কারণে জ্বর হতে পারে। জলে ভিজে : রাস টক্স ৩০। সর্দি কাশি সহ জ্বর : ফেরামফস ৩x ও কালি মিউর ৩x। যে কোন জ্বরের প্রথম অবস্থায় এই ওষুধ দুটি ব্যবহার করা যায়।

৩। **মাথা ব্যথা** : প্রাথমিক অবস্থায় বেলেডোনা ৩, তৎসহ ডানদিকের মাথাব্যথায় স্যাঙ্গুইনেরিয়া ৩০ ও বামদিকের মাথাব্যথায় স্পাইজেলিয়া ৩০ ব্যবহার করবেন।

৮। **নাক দিয়ে জলঝরা**: আর্সেনিক ৬, ফেরামফস ৩xও ব্যবহার করা যায়।

৯। **স্ট্রোক** : খুব অল্প ক্ষেত্রে হলেও বেড়াতে গিয়ে অতিরিক্ত ধকল হয়ে গেলে হাই ব্লাড প্রেসারের রোগীর স্ট্রোক হওয়া অসম্ভব নয়। সেক্ষেত্রে সঙ্গে সঙ্গে হসপিটালাইজড তো করবেনই। কিন্তু তা করার আগে যতটুকু সময় আছে, সেটুকু সময়ে আর্নিকা ৩ দুটি করে দানা ৫ মিনিট অন্তর ৮-১০ বার খাওয়ালে বিপদের মাত্রা অনেকটাই কমানো যায়।

জেনে রাখুন

যে ওষুধগুলোর নাম দেওয়া হল যেগুলি ৩০ নং দানায় ৫ গ্রাম/১০ গ্রাম এবং মাদার টিংচারের ১০ বা ৩০ মিলি নিয়ে নেবেন।

সাধারণত ২ দানা ওষুধ (মাদার টিংচারের ক্ষেত্রে ৫-১০ ফোঁটা) দিনে ২-৪ বার ও রোগের তীব্রতা অনুযায়ী আরো বেশি প্রয়োগ করা যেতে পারে। একভাগ মাদার টিংচারের সঙ্গে দশভাগ বিশুদ্ধ জল মিশিয়ে লোশন তৈরী করা হয়।

তবে অসুস্থতা যদি গুরুতর হয়, তা হলে অবশ্যই এই সব ওষুধে বেশী নির্ভর না করে স্থানীয় চিকিৎসকের কাছে বা হাসপাতালে রোগিকে দেখিয়ে নেবেন। কারণ এই প্রবন্ধ চিকিৎসকের অনুপস্থিতিতে, আকস্মিক বিপদে তাৎক্ষণিক চিকিৎসার সহায়ক। কখনই চিকিৎসকের বিকল্প নয়।

Scanned by CamScanner

ক্রনিক রেনাল ফেলিওরে নতুন দিশা দেখাচ্ছে হোমিওপ্যাথি

ডাঃ কুণাল ভট্টাচার্য

কিডনির বিভিন্ন রোগের মধ্যে যে রোগটি অত্যন্ত দুশ্চিন্তার কারণ হয়ে দাঁড়ায়, তা হল ক্রনিক রেনাল ফেলিওর। কারণ, আধুনিকতম চিকিৎসাবিজ্ঞান অনুযায়ীও এ রোগে ওষুধের দ্বারা সেরে ওঠার সম্ভাবনা প্রায় শূন্য। এই নিয়ে কিছু আলোচনায় যাওয়ার আগে দেখা যাক কিডনি কি কাজ করে। শরীরে বিপাকক্রিয়ার ফলে বিভিন্ন বর্জ্য পদার্থ উৎপন্ন হয়ে রক্তে জমা হয়। এই বর্জ্যযুক্ত রক্ত কিডনির মধ্যে অবস্থিত গ্লোমেরুলাস নামক একপ্রকার ছাঁকনির মধ্য দিয়ে পরিস্রুত হয়ে প্রস্রাবের মাধ্যমে শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। ফলে, শরীরে জল ও ইলেকট্রোলাইটের ভারসাম্য বজায় থাকে। কিডনির মধ্যে বর্জ্যযুক্ত রক্ত পরিস্রুতির এই হারকে বলে গ্লোমেরুলার ফিলট্রেশন রেট (জি এফ আর)। বিভিন্ন কারণে কিডনির জি এফ আর হ্রাস পেলে সেই অবস্থাকে বলা হয় রেনাল ফেলিওর।

প্রত্যেক মানুষের দুটি কিডনি থাকে। এর মধ্যে একটি কিডনি খারাপ হলেও সুস্থ কিডনিটি অপরটির কাজ পূরণ করে দেয় এবং রোগী, সাধারণত উপসর্গহীন থাকে। কিন্তু যখন দুটি কিডনিরই কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়, তখন জল ও বর্জ্য পদার্থগুলি শরীরে জমতে থাকে এবং বিভিন্ন উপসর্গের সৃষ্টি হয়, যেমন– পা, গোড়ালি, চোখের তলা, মুখ ফুলে ওঠা, কিছু ক্ষেত্রে প্রস্রাবের পরিমাণ হ্রাস পাওয়া, শ্বাসকষ্ট, বুকে চাপ বোধ, আচ্ছন্নভাব, খিঁচুনি, ক্লান্তি বোধ, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি। এ ছাড়া রক্তে ইউরিয়া, ক্রিয়েটিনিন, পটাশিয়াম ইত্যাদি এবং প্রস্রাবে অ্যালবুমিন-এর মাত্রা বৃদ্ধি পায়। আবার অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় রোগী উপসর্গহীন কিন্তু রক্তে ইউরিয়া, ক্রিয়েটিনিনের মাত্রা বেশি।

কী পরীক্ষা: কিডনির অবস্থা জানতে বিশেষ জটিল কোনও পরীক্ষার প্রয়োজন হয় না। প্রস্রাবের রুটিন টেস্ট, রক্তে ইউরিয়া, ক্রিয়েটিনিন, সোডিয়াম, পটাশিয়াম ইত্যাদির মাত্রা এবং কিডনির একটি আলট্রাসাউন্ড বা সি টি স্ক্যান করালেই সাধারণত রেনাল ফেলিওর বিষয়ে নিশ্চিন্ত হওয়া যায়।

কেন হয় রেনাল ফেলিওর?: দু'ধরনেরর কিডনি ফেলিওর হতে পারে অ্যাকিউট ও ক্রনিক। অ্যাকিউট ফেলিওরে হঠাৎ কোনও কারণে জি এফ আর হ্রাস পায়, যেমন– তীব্রভাবে পুড়ে যাওয়া বা অত্যধিক বমি, পায়খানার জন্য ডিহাইড্রেশন, সংক্রমণ, ডেঙ্গু, সাপে কাটা, ম্যালিগন্যান্ট ম্যালেরিয়া, লিভার ফেলিওর, কিডনি স্টোন, ব্লাড প্রেশারের কিছু ওষুধ ইত্যাদি।

ক্রনিক রেনাল ফেলিওর হল তিন মাসেরও বেশি সময় ধরে কিডনির কর্মক্ষমতার ক্ষতি। এর পেছনে সবচেয়ে বেশি খারাপ ভূমিকা রয়েছে অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপের। এ ছাড়াও ক্রনিক গ্লোমেরুলোনেফ্রাইটিস, পলিসিস্টিক কিডনি ইত্যাদি কিছু রোগেও ক্রনিক রেনাল ফেলিওর দেখা যায়। আবার সম্প্রতি জানা গেছে কিছু ব্লাড প্রেশারের ওষুধ, ব্যথা কমানোর ওষুধ (NSAID) ও ওমিপ্রাজোল জাতীয় অম্বলের ওষুধ দীর্ঘদিন ব্যবহার করলেও ক্রনিক কিডনি ফেলিওর হতে পারে।

প্রতিকার কীভাবে?: রেনাল ফেলিওর প্রতিকারের সবচেয়ে বড় উপায় হল রোগ হওয়ার আগেই তাকে প্রতিরোধ করা। এর জন্য চাই সুস্থ জীবনযাত্রা, যে-কোনও নেশা ত্যাগ করা, অতিরিক্ত লবণ ও ফাস্টফুড এড়িয়ে চলা, নিয়মিত ব্যায়াম, লো পটাশিয়াম ও সীমিত পরিমাণে ফসফরাস জাতীয় খাবার খাওয়া।

অ্যাকিউট কিডনি ইনজুরি হলে হোমিওপ্যাথিক ওষুধ ও আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থার সাহায্যে রোগীকে সুস্থ করে তোলা সম্ভব। কিন্তু ক্রনিক রেনাল ফেলিওর একটি প্রোগ্রেসিভ রোগ বলে মডার্ন মেডিসিন অনুযায়ী হাতে গোনা দু-একটি ক্ষেত্র ছাড়া একে সারানো প্রায়ই সম্ভব হয় না। একমাত্র উপায় ডায়ালিসিস ও কিডনি প্রতিস্থাপন, যা যথেষ্ট খরচসাপেক্ষ। সমীক্ষায় দেখা গেছে, ডায়ালিসিস শুরু করার প্রথম বছরের মধ্যেই প্রচুর মানুষ শুধুমাত্র আর্থিক সঙ্গতির অভাবে ডায়ালিসিস নেওয়া ছেড়ে দিতে বাধ্য হয়েছেন ও মারা গেছেন।

এখানেই ক্রনিক রেনাল ফেলিওরে নতুন দিশা দেখাচ্ছে হোমিওপ্যাথি। ওষুধ ব্যবহার করে ডায়ালিসিস চলা বহু রোগীর ডায়ালিসিস নেওয়ার পরিমাণ কম করে দেওয়া গেছে। এমনকী ডায়ালিসিস নেওয়ার আগে হোমিওপ্যাথির সাহায্য নেওয়া বেশ কিছু ক্রনিক রেনাল ফেলিওর রোগীর রক্তের ক্রিয়েটিনিন ও ইউরিয়ার মাত্রা স্বাভাবিক হয়ে গেছে ও তিনি সুস্থ জীবনযাপন করছেন। এক্ষেত্রে কনস্টিটিউশনাল হোমিও ওষুধ ছাড়াও যে ওষুধগুলি ব্যবহার করে সাফল্য পাওয়া গেছে, সেগুলি হল– এল সেরাম, বার্বারিস ভাল্গারিস, ক্যান্থারিস, এপোসাইনাম, ইউরিয়া, পুনর্নবা ইত্যাদি।

শেষ কথা: সুতরাং, ক্রনিক রেনাল ফেলিওর হলেই নৈরাশ্যের কোনও কারণ নেই। আধুনিক চিকিৎসার পাশাপাশি হোমিওপ্যাথির সাহায্য নিন। সুস্থ থাকবেন আপনি, নিশ্চিন্ত থাকবে আপনার পরিবার।

ডাঃ কুণাল ভট্টাচার্য

এম ডি (হোম), পি জি ডি এইচ এম, সি পি আর টি, প্রখ্যাত হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসক। তিনি নেপাল এবং ভারতের বিভিন্ন হোমিওপ্যাথিক কলেজে সুনামের সঙ্গে অধ্যাপনা করেছেন। হোমিওপ্যাথিতে তাঁর অবদানের স্বীকৃতি হিসেবে ওয়ার্ল্ড ফেডারেশন অফ হোমিওপ্যাথি থেকে পেয়েছেন 'ফেলো অফ হোমিওপ্যাথি' (ডব্লু এফ এইচ) পুরস্কার। বর্তমানে তিনি পশ্চিমবঙ্গ সরকারের স্বাস্থ্য দপ্তরের অধীনে স্বাস্থ্য আধিকারিক (আয়ুষ) হিসেবে কর্মরত।

তাঁর সঙ্গে যোগাযোগ:
নিদান (ফাউন্ডেশন ফর ক্লাসিক্যাল হোমিওপ্যাথি), ঘটকপাড়া, মণিরামপুর, ব্যারাকপুর, কলকাতা- ৭০০ ১২০
ফোন: ৯০৩৮৯৮১৯৪০/৯৮৩১৪২১৬৯৬
ই-মেল: dr_kunal80@rediffmail.com

Scanned by CamScanner