Training Module for Medical Officers
Health and Wellness Clinics
Ayurveda Components

शुभ संदेश

महाराष्ट्रातील जनतेस गुणवत्तापूर्ण आरोग्य सेवा देण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन कायम कटिबध्द आहे. जनतेच्या आरोग्य संदर्भात सर्वंकष गरजा लक्षात घेऊन आरोग्य विभागाने निरनिराळे महत्वाकांक्षी प्रकल्प व कार्यक्रम हाती घेतले आहेत व यशस्वीपणे राबविले आहेत.

Universal Health Coverage अंतर्गत व्यापक प्राथमिक आरोग्य सेवा सुविधा देणे हा एक सर्वात महत्वपूर्ण भाग आहे. अशा प्रकारची व्यापक प्राथमिक आरोग्य सेवा सुविधा देण्यासाठी Health and Wellness Center हा प्रकल्प गावपातळीवर अमलात आणण्यात येणार आहे. या प्रकल्पाचे उद्दिष्ट समुदायातील जनतेचे आरोग्य संतुलन राखण्यासाठी प्रतिबंधात्मक व संवर्धनात्मक उपाय करणे असे असून रोगी व्यक्तीस प्राथमिक उपचार देणे हे ही आहे.

Health and Wellness Center मधील आयुर्वेदाच्या चिकित्सकांना आयुर्वेदातील दिनचर्या, ऋतुचर्या, आहार-विहार, जीवनशैली, विविध आजारांवरील प्रतिबंधात्मक उपाय इ. संबंधी कौशल्य वृध्दीकरणासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासनाव्दारे ही पुस्तिका तयार करण्यात आलेली आहे. ही पुस्तिका आयुष संचालनालय, मुंबई, राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र, पुणे आणि राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई यांच्या सहयोगाने तयार करण्यात आलेली आहे.

मी आशा करतो की, ही प्रशिक्षण पुस्तिका Health and Wellness Center मधील आयुर्वेद वैद्यकीय अधिकारी यांना परिणामकारक आरोग्य सेवा देण्यासाठी नक्की उपयुक्त ठरेल.

या मार्गदर्शिक पुस्तिकेस माझ्या मनःपूर्वक शुभेच्छा.

डॉ. विजय सतबीर सिंघ
अप्पर मुख्य सचिव
सार्वजनकि आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन, मुंबई

शुभ संदेश

राज्यातील प्रत्येक स्तरावरील जनतेस आरोग्यविषयक विविध सेवा मिळवून देण्यासाठी महाराष्ट्र शासन नेहमी प्रयत्नशील असते. राष्ट्रिय आरोग्य अभियान अंतर्गत लोकांना गुणवत्तापुर्ण आरोग्य सेवा पुरविणे हे शासनाचे सर्वप्रथम उदिष्ट आहे. या कार्यक्रमाअंतर्गत समाजातील सर्व स्तरातील लोकांना आरोग्य सेवांचा लाभ कसा मिळवून देता येईल यासाठी महाराष्ट्र शासन नेहमीच प्रयत्नशील आहे.

सध्याच्या धकाधकीच्या आयुष्यात जीवनशैली विषयक आरोग्याचे अनेक प्रश्न उद्‌भवू लागले आहे. जनतेचे आरोग्य, जीवनशैली व आहार-विहार यामध्ये सकारात्मक बदल घडवून आरोग्य सुधारण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाने Health and Wellness Center स्थापन केले आहेत.

या आरोग्य संस्थांमध्ये मातेच्या उदरातील गर्भावस्थेपासून ते वृध्दावस्थेपर्यंत आयुष्याचा प्रत्येक टप्पा सुखपूर्वक आणि आनंदमयी जगता यावे यासाठी अनेक उपाययोजना करण्यात येणार आहेत. या Health and Wellness Center व्दारे आरोग्यासंबंधित प्रतिबंधात्मक तसेच उपचारात्मक अशा दोन्ही घटकांवर भर दिला जाणार आहे. Health and Wellness Center मध्ये कार्यरत असणाऱ्या आयुर्वेद डॉक्टरांचे कौशल्य वाढीकरिता आयुर्वेदावर आधारित प्रशिक्षण पुस्तिका (Training Module) तयार केली आहे. या पुस्तिकेत रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी दिनचर्येचे पालन, ऋतूचर्या, अभ्यंग, व्यायाम, रसायन चिकित्सा तसेच गर्भिणी स्त्रियांमधील गर्भाची वाढ व्यवस्थित होणे, प्रसूती सुलभ होणे यासाठीही आयुर्वेद व योग शास्त्रांचा वापर कशा पध्दतीने करता येईल याचा समावेश केलेला आहे. अशा अनेक आरोग्य विषयक बाबींची माहिती अत्यंत साध्या, सरळ आणि सोप्या भाषेमध्ये या प्रशिक्षण पुस्तिकेत देण्यात आलेली आहे.

या पुस्तिकेतील माहितीचा आरोग्य सेवांचा दर्जा उच्चावण्यासाठी निश्चितच उपयोग होईल, असा मला विश्वास आहे. या मार्गदर्शिक पुस्तिकेस माझ्या मनःपूर्वक शुभेच्छा.

डॉ. प्रदिप व्यास
आयुक्त (आरोग्य सेवा) व संचालक,
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान,
महाराष्ट्र शासन, मुंबई

शुभ संदेश

आरोग्य सेवा समाजातील शेवटच्या घटकांपर्यत पोहचविण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन कटिबंध आहे. हे ध्येय साध्य करण्याकरिता विभागामार्फत विविध पातळीवर प्रयत्न केले जातात.

बदलत्या जीवनशैलीमुळे सर्वसामान्यांचे आरोग्याविषयक प्रश्न अधिक गंभीर होत चालले आहेत. वातावरणात होणारे बदल, मानवाची आहारा विहाराची बदलती शैली यामुळे मानवी आरोग्यावर दुष्परिणाम होत आहेत. या सर्व बाबींचा विचार करता ॲलोपॅथीबरोबरच पूर्वापार चालत आलेल्या आयुर्वेद आणि योग अभ्यास शास्त्रांचा वापर जीवन सुखकर आणि आरोग्यदायी करण्यासाठी नक्कीच उपयुक्त ठरु शकेल.

या अनुषंगाने सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन यांनी "Health and Wellness Center" मध्ये काम करणारे आयुर्वेद डॉक्टरांचे कौशल्य वृंध्दीगत करण्यासाठी आयुर्वेदावर आधारित प्रशिक्षण पुस्तिका (Training Module) तयार केली आहे. ही पुस्तिका तयार करताना आयुष संचालनालय, मुंबई, राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र, पुणे कार्यालय आणि राज्यातील शासकीय आयुर्वेदिक महाविदयालयीन प्राचार्य यांचे सहकार्याने सर्वसमावेशक अशी प्रशिक्षण पुस्तिका तयार करण्यात आली आहे.

मी अशी आशा करतो की, ही प्रशिक्षण पुस्तिका राज्यातील आरोग्य संस्थापातळीवर काम करणारे डॉक्टर यांना नक्कीच मार्गदर्शक आणि उपयुक्त ठरेल.

या मार्गदर्शिक पुस्तिकेस माझ्या मनःपूर्वक शुभेच्छा.

संचालक, आरोग्य सेवा

संचलनालय, महाराष्ट्र राज्य

मुंबई

आभार

सार्वजनकि आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन, समाजाच्या सर्व पातळीवरील लोकांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी वेगवेगळया आरोग्य सेवांच्या मदतीने मोठया प्रमाणावर प्रयत्नशील आहे. याकरिता ॲलोपॅथी, आयुर्वेद आणि योग या शास्त्राच्या माध्यमातून लोकांच्या आरोग्याचा दर्जा उंचावण्यासाठी आरोग्य विभाग सर्व पातळीवर प्रयत्नशील आहे.

परंतु आजचे वाढते धकाधकीचे जीवन, बदलती जीवनशैली, लोकांचा आहार/विहार याचे विपरित परिणाम पहावयास मिळत आहेत. यास्तव आरोग्य विभाग महाराष्ट्र शासनाने, लोकांच्या आरोग्याचा दर्जा सुधारण्यासाठी गावपातळीवर "Health and Wellness Clinic" ची स्थापना करण्याचे ठरविले आहे. या संस्थेमधील कार्यरत असणाऱ्या आयुर्वेद डॉक्टरांचे कौशल्य वाढीकरिता आयुर्वेदावर आधारित प्रशिक्षण पुस्तिका (Training Module) तयार केलेली आहे.या पुस्तिकेत साध्या, सरळ आणि सोप्या भाषेमध्ये आयुर्वेद आणि योग शास्त्रांच्या मदतीने सामाजिक आरोग्य समस्यांवर कशा प्रकारे मात करणे शक्य होईल याबाबत मोलाचे मार्गदर्शन केले आहे.

मा.आयुक्त (आ.से.) व अभियान संचालक (रा.आ.अभियान), मुंबई, यांनी सदर प्रशिक्षण पुस्तिका तयार करणेची जबाबदारी राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र, महाराष्ट्र या संस्थेस दिल्याबद्दल त्यांचे मनःपुर्वक आभार. मा. संचालक, आरोग्य सेवा संचालनालय, मुंबई यांचे मोलाचे मार्गदर्शन लाभले.

सदर प्रशिक्षण पुस्तिका तयार करणेकरिता आयुष संचालनालय, मुंबई व राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्रातील अधिकारी/कर्मचारी यांचे सहकार्य लाभले.

ही प्रशिक्षण पुस्तिका आपणास नक्कीच उपयुक्त ठरेल अशी आशा व्यक्त करते.

धन्यवाद.

(डॉ. अर्चना पाटील)
कार्यकारी संचालक
राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र पुणे

LIST OF CONTRIBUTORS

Advisors

- Dr. Vijay Satbir Singh, Additional Chief Secretary, Public Health & Family Welfare, Mantralay, Mumbai.
- Dr. Pradip Vyas, Commissioner of Health services and Mission Director, National Health mission, Mumbai
- Dr. Satish Pawar, Director, Directorate of Health services, Mumbai
- Dr.Archana Patil, Additional Director, State Family Welfare Bureau, Pune & Executive Director, State Health Systems Resource Center, Pune
- Dr Kuldip Raj Kohli, Director, Directorate of AYUSH, Mumbai, Maharashtra

Technical Assistance:-

- Dr Umesh Tagade, Assistant Director, AYUSH, NHM, Mumbai
- Dr. Sarita Gaikwad, Assistant Director, Ayurved Sanchalanalaya, Pune
- Dr. D. V. Kulkarni, Professor, Swasthvritta; Government Ayurved College, Usmanabad
- Dr. H. R. Jalgaonkar, Professor & HOD, Strirog & Prasuti-tantra, AAC, Pune
- Dr. Madhavi Deodas, Professor & HOD, Balrog, CARC, Nigadi
- Dr. Anjali Jadhav, Professor & HOD, Strirog & Prasuti-tantra, CARC, Nigadi
- Dr. Jayashree Tongaonkar, Professor, Kaychikitsa; SSAM Hadapsar
- Dr. S. V. Vanarase, Professor, Swasthvritta; SSAM Hadapsar
- Dr. Mihir Hajarnavis, HOD and Professor, Swasthvritta, TAMV Pune
- Dr. Nandkishore Borse, Professor, Shalya, TAMV Pune
- Dr. Sangita Salvi, Professor, Shalakya, TAMV Pune
- Dr. Nitin Waghmare, HOD and Associate Professor, Balrog SSAM Hadapsar
- Dr. Priti Prafull Kotalwar, Associate Professor, Swasthvritta; BSDT Ayurved College Wagholi
- Dr. Pratibha Bhave, Associate Professor & HOD, Strirog & Prasuti-tantra; BSDT Ayurved College Wagholi
- Dr. Arti Firke, Associate Professor, Swasthvritta, CARC, Nigadi
- Dr. Amrita Mishra, Assistant Professor, R. A. Potdar Ayurved College, Mumbai
- Dr. Deepali Jaypal Manore, Assistant Professor, Swasthvritta, CARC, Nigadi
- Dr. Shailesh Deshpande, Lecturer, Kaychikitsa, CARC, Nigadi
- Dr. Bhagyashri S. Paigude, Lecturer, Kaychikitsa; BSDT Ayurved College Wagholi
- Dr. Shubhangi Thakur, Lecturer, SSAM Hadapsar
- Dr. Shrirang Galgali, Ayurved Practitioner, Pune
- Dr. Manojkumar Chaoudhri, Assistant Professor , AAC, Pune
- Dr. Ghanshyam Marda, Ayurved Practitioner, Pune
- Dr. Shishir Pande, HOD and Professor, Rasshatra, AMV, Nashik
- Dr. Abhay Kudale, Assistant Professor, SHS, Pune University.
- Dr. Sarika Chaturvedi, Post Doctoral Researcher, SHS, Pune University
- Dr. Pradip Awale, Associate Professor, MUHS, Nashik

SHSRC Team:-

- Dr. Suhas Kadam, Senior Consultant, Research and Documentation, SHSRC, Pune
- Mrs. Mukta Gadgil, Senior Consultant, Social Development, SHSRC, Pune
- Dr. Amol Shinde, Senior Consultant, Health Economics and Finance, SHSRC, Pune

Computer Assistance:-

Smt. Bharati Landage	DEO, SHSRC, Pune
Smt. Manisha Deshmukh	DEO, SHSRC, Pune

प्रस्तावना :- 10
भाग १: स्त्रीरोग 12
अ) सुप्रजा 13
ब) गर्भिणी परिचर्या 19
क) गर्भसंस्कार : 25
ड) गर्भोपद्रव 27
इ) सुतिका 37
ई) गर्भव्यापद् 44
उ) स्त्रीयांमध्ये आढळणारे सामान्य आजार 52
ऊ) वंधत्व 62
ए) जननेंद्रियांशी संबंधित स्त्रियांमध्ये आढळणारे कॅन्सर 65
ऐ) रजोनिवृत्ती 71
भाग २: बालक स्वास्थ्य 75
अ) नवजात शिशु व बालक स्वास्थ्य 76
ब) बालक स्वास्थ - १ ते १० वर्ष 84
क) किशोरवयीन मुलामुलींचे स्वास्थ्य (Adolescents / 11- 18 yrs.) 95
ड) बालक औषधी मात्रा 106
भाग ३: कायाचिकित्सा 107
अ) गंभीर स्वरुपाचे संसर्गजन्य आजार 108
ब) सामान्यतः आढळणारे संसर्गजन्य आजार 117
क) गंभीर स्वरुपाचे असंसर्गजन्य आजार 126
ड) वृध्दावस्थेत घ्यावयाची काळजी 162
भाग ४: स्वस्थवृत्त 178
अ) दिनचर्या 178
ब) ऋतुचर्या 180
क) योग 181
ड) व्याधीनुसार आहार-विहार आणि रसायन औषधे 189
भाग ५: शालाक्य 200
अ) नेत्ररोग 200
ब) ओष्ठ रोग 220
क) नासागत रक्तस्त्राव 222

ड) कर्णबाधिर्य 223

इ) दंत रोग........ 228

भाग ६: शल्य........ 230

अ) मुळव्याध 230

ब) प्रोस्टेट (पौरुषग्रंथी) संबंधित आजार 235

क) मधुमेहजन्य पादवर्ण (डायबेटीक फुट)........ 238

प्रस्तावना :-

महाराष्ट्रातील जनतेस गुणवत्तापूर्ण आरोग्य सेवा देण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन कायम कटिबध्द आहे. जनतेच्या आरोग्य संदर्भात सर्वंकष गरजा लक्षात घेऊन आरोग्य विभागाने निरनिराळे महत्वाकांक्षी प्रकल्प व कार्यक्रम हाती घेतले असून ते यशस्वीपणे राबविले आहेत.

राष्ट्रिय आरोग्य अभियान अंतर्गत समाजातील सर्व लोकांपर्यंत गुणवत्तापुर्ण आरोग्य सेवा पुरविणे हे शासनाचे प्रथम उद्दिष्ट आहे. त्या अनुषंगाने Universal Health Coverage (सार्वत्रिक आरोग्य सुविधा) पुरविण्यासाठी महाराष्ट्र शासन बांधील आहे. या दृष्टीने राष्ट्रीय आरोग्य अभियानअंतर्गत उपकेंद्र स्तरावर Health and Wellness Center ची सुरुवात करण्यात आली आहे.

महाराष्ट्रात या केंद्रांमध्ये सर्वंकष सेवा देण्यासाठी आशा, अंगणवाडी सेविका, आरोग्य सेविका यांच्या बरोबरच आयुर्वेद डॉक्टरांची देखील नियुक्ती करण्यात आलेली आहे. या आयुर्वेद डॉक्टरांनी गावपातळीवर प्रतिबंधात्मक, संवर्धनात्मक व उपचारात्मक सेवा देणे अपेक्षित आहे. याकरिता आयुर्वेदा संबंधीत Health and Wellness Center मध्ये राबविल्या जावू शकतील अशा सर्व घटकांचा समावेश असणाऱ्या व्यापक प्रशिक्षण पुस्तिकेची आवश्यकता होती. त्याअनुषंगाने सार्वजनिक आरोग्य विभागाव्दारे ही पुस्तिका तयार करण्यात आलेली आहे.

मातेच्या उदरातील गर्भावस्थेपासून ते वृध्दावस्थेपर्यंत आयुष्याचा प्रत्येक टप्पा सूखपूर्वक जगता यावा यासाठी अनेक उपाययोजना आयुर्वेद शास्त्रात स्पष्ट केल्या आहेत. आयुर्वेदाचे प्रथम उदिष्ट 'स्वस्थस्य स्वास्थ रक्षणम्' म्हणजे निरोगी व्यक्तीच्या आरोग्याचे रक्षण करणे, असे आहे. त्यामूळे अनेक व्याधी प्रतिबंधात्मक उपाययोजना विस्तृत स्वरुपात आयुर्वेद संहितांमध्ये आढळून येतात. आधुनिक वैद्यक शास्त्राच्या जोडीनं आयुर्वेद व योग शास्त्रांचीही जोड मिळाल्यास सामाजिक आरोग्य समस्यांवर मात करणे काही अंशी शक्य होईल. अगदी प्राथमिक आरोग्य सेवांपासून अशा पध्दतीची सेवा दिली गेल्यास समजातील अनेक अंगांना त्याचा फायदा होईल. ग्रामीण भागातील समाजालाही त्यामूळे अनेक लाभ मिळतील. आधुनिक वैद्यक शास्त्रामध्ये व्याधी प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी लसिकरणाचा आधार घेतला जातो तसेच आयुर्वेदात रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी दिनचर्येचे पालन, ॠतूचर्या, अभ्यंग, व्यायाम, रसायन चिकित्सा नक्कीच फलदायी ठरु शकेल. गर्भाची वाढ व्यवस्थित होणे, प्रसूती सूलभ होणे यासाठीही आयुर्वेद व योग शास्त्रांचा वापर करता येतो. संधिवात, आमवात, काविळ यांसारख्या अनेक विकारांमध्ये आयुर्वेदात उपाययोजना आहेत. जीवनशैलीजनित अनेक विकारामध्ये आयुर्वेद व योगात रामबाण उपाय आहेत. दमा, त्वचा विकार

यामध्ये पंचकर्मोपचार यशस्वी ठरत असतात. या सर्व विषयांचा समावेश पुस्तिकेमध्ये करण्यात आलेला आहे.

या पार्श्वभूमीवर सार्वजनिक आरोग्य विभागाव्दारे आयुष संचालनालय, मुंबई अंतर्गत कार्यरत वरिष्ठ प्राध्यापक तसेच वरिष्ठ आयुर्वेदाचार्य यांच्या मार्गदर्शनाखाली ही पुस्तिका तयार करण्यात आलेली आहे. या प्रशिक्षण पुस्तिकेचा उपयोग Health and Wellness Center या केंद्रामध्ये कार्यरत असलेल्या आयुर्वेद डॉक्टरांना प्रशिक्षित करणेकरिता प्रामुख्याने होणार आहे. तसेच सार्वजनिक आरोग्य विभागाअंतर्गत कार्यरत इतरही आयुर्वेद वैद्यकीय अधिकाऱ्यांना या पुस्तिकेचा वापर होऊ शकतो. तसेच या पुस्तिकेचा वापर आयुष कार्यक्रम गावपातळीपर्यंत परिणामकारकरित्या राबविण्यासाठी नक्की होईल.

भाग १: स्त्रीरोग

प्रस्तावना –

या भागामध्ये स्त्रियांमध्ये आढळून येणाऱ्या आजारांसंबंधी माहिती व उपचार यांचे वर्णन केलेले आहे. तसेच स्त्रीयांनी गर्भावस्थेदरम्यान व सुतिका अवस्थेत घ्यावयाची काळजी आणि या अवस्थेमध्ये एखादा व्याधी झाल्यास त्यांच्या प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक उपाययोजना यांचेही वर्णन केलेले आहे.

या भागात वर्णन केलेले विषय खालीलप्रमाणे –

अ) सुप्रजा

ब) गर्भिणी परिचर्या

क) गर्भ संस्कार

ड) गर्भोपद्रव

इ) सुतिका

ई) गर्भव्यापद

उ) स्त्रीयांमध्ये आढळणारे सामान्य आजार

ऊ) वंधत्व

ए) जननेंद्रियांशी संबंधित स्त्रियांमध्ये आढळणारे कॅन्सर

ऐ) रजोनिवृत्ती

अ) सुप्रजा

प्रस्तावना –

उत्तम, वीर्य, सुदृढ संततीसाठी गर्भधारणेपूर्वी व गर्भधारणेनंतर घ्यावयाची काळजी व उपचार या भागात सांगितले आहेत.

भारतात जन्मजात विकृतीचे प्रमाणे २०१४ नुसार २.२२% व २०१६ नुसार ६.७% इतके असून प्रतिवर्षी ३ लाख अर्भक पहिल्या ४ आठवडयाच्या गर्भावस्थेत मृत्यू पावतात. (WHO नुसार) मातामृत्यू प्रमाण महाराष्ट्रात २०१५ नुसार ६८% असून नवजात बालक मृत्यूप्रमाण महाराष्ट्रात २०१५ नुसार २४% इतके आहे. L.S.C.S सिझेरियनचे प्रमाण २०१५ नुसार १५.४% भारतात व L.S.C.S सिझेरियनचे प्रमाण २०१५ नुसार २३.१% महाराष्ट्रात इतके आहे.

सद्यस्थितीत चालू असलेल्या स्पर्धात्मक युगात १ किंवा २ च मुले असावीत असा आग्रह धरला जातो. ती शारीरीक, मानसिक, बौध्दिक दृष्टया निरोगी असावी हे आपण आयुर्वेदिक सिध्दांताचा वापर करुन साध्य करु शकतो.

गर्भधारणेपूर्वी व गर्भधारणेनंतर आयुर्वेदानुसार सांगितलेल्या उपायानुसार उत्तम प्रजानिर्मिती साध्य होऊ शकते. म्हणूनच इच्छित वेळी व इच्छित संतानप्राप्तीसाठी सुप्रजा योजना हा उत्तम उपाय ठरु शकतो.

प्रयोजन :- या योजनेचे प्रयोजन खालीलप्रमाणे आहे.

१) बालके शारीरीक, मानसिक व बौध्दिक दृष्टया निरोगी असावीत. (To promote healthy Progeny)
२) बालकांमधील जन्मजात विकृतीचे प्रमाण कमी करणे. (To reduce the incidence of congenital Anamoly)
३) बालमृत्यू प्रमाण कमी करणे. (To reduce Neonatal Mortality)
४) मातामृत्यू प्रमाण कमी करणे. (To reduce maternal mortality)

सुप्रजा निर्मितीसाठी वैद्याची भुमिका –

अ-१) सुप्रजा निर्मितीसाठी दांपत्याची शारीरीक आरोग्य तपासणी करणे.

अ-२) मानसिक आरोग्य व समुपदेशन

- शालेयस्तरावर समुपदेशन
- विवाहापूर्वी समुपदेशन
- गर्भधारणेपूर्वी समुपदेशन

अ-१) सुप्रजा निर्मितीसाठी दांपत्याची शारीरीक आरोग्य तपासणी

गर्भधारणेपूर्वी दांपत्याची शारीरीक तपासणी आवश्यक आहे.

- HMG
- USG
- रक्तातील लोहाचे प्रमाण तपासणे व औषधोपचार करणे
- वजन, उंची, शारीरीक व मानसिक बदल यांची तपासणी करणे.

उपरोक्तनुसार शरीर स्वास्थ्य राखण्यासाठी पुढिलप्रमाणे चिकित्सा करावी.

चिकित्सा व औषधी मात्रा :-

- शतावरी कल्प २ चमचे × दिवसातून २ वेळा × १ ग्लास दुधातून.
- आमलकी चूर्ण ५०० मि.ग्रॅ × दिवसातून २ वेळा × मध
- दाडीमावलेह २ चमचे × दिवसातून २ वेळा
- विडंगारिष्ट ४ चमचे × दुपारी जेवनानंतर × पाणी

आहार :- गाईच्या तुपाचा वापर व गरम पाण्याचा वापर, सुपाच्य आहार.

विहार :-

- दिवसा झोपणे टाळावे. (संदर्भ : अं.हृ.श. १/२४ सु.शा २/२५, च.शा. ८/५)
- विवाहित स्त्रियांनी ब्रम्हचर्यपालन करावे.
- पंचकर्मोपचारांपैकी नस्य/ बस्ती / वमन करु नये. (संदर्भ :- काश्यपसिध्दीस्थान)

- रजःस्वला परिचर्येचे पालन
- वात प्रकोपक आहार विहार वर्ज्य.

अ-२) मानसिक आरोग्य व समुपदेशन

१) शालेयस्तरावर समुपदेशन

२) विवाहापूर्वी समुपदेशन

३) गर्भधारणेपूर्वी समुपदेशन

१) शालेयस्तरावर समुपदेशन

किशोरवयीन मुलामुलींची आरोग्य तपासणी

- रक्तातील लोहाचे प्रमाण तपासणे व औषधोपचार करणे
- वजन, उंची, पौगंडावस्थेतील शारीरीक व मानसिक बदल यांची तपासणी करणे.
- किशोरवयीन मुलामुलींमध्ये कृमीची चिकित्सा करणे.

किशोरवयीन मुलामुलींसाठी पुरक आहार :-

- काकवी (Rich Source Iron), नाचणी (Calcium, Iron) दूध व तुप उत्तम रसायन.
- ऋतूनुसार फळे व भाज्या :- रामफळ, सिताफळ (Calcium) पेरु (Vit C) अंडी/ कडधान्ये/ सोयाबिन / डाळी (Proteins), शेंगदाने व गुळ, राजगिरा लाडू.
- ज्या भागात जे घटक चांगले पिकतात त्या भागात त्या त्या घटकांचा समावेश आहारात करावा. परंतु हे करत असताना त्या घटकाचे त्या काळातील वीर्य बघून करावा. (उदा. काही पदार्थांचे वीर्य उन्हाळयात चांगले असते तर काही पदार्थांचे वीर्य हिवाळयात चांगले असते.)
- तसेच व्यक्तीच्या प्रकृतीचाही विचार करण्यात यावा, जेणेकरुन सामान्यविशेष सिध्दांतानुसार दोषांची सामावस्था व सुप्त धातुंची वृध्दी होईल)

रजःस्वलाअवस्थेत घ्यावयाची काळजी :- स्थानिक व सार्वदेहीक स्वच्छता - दर ४ ते ५ तासांनी किंवा दिवसातून किमान ३ वेळा घडया बदलणे, सुतीकापडाच्या घडया वापरणे, अतिश्रमाची कामे करु नयेत.

रजःस्वला अवस्थेत ब्रम्हचर्य पालन न केल्यास वेगवेगळया विकृतिनी युक्त बालक जन्माला येते. (संदर्भ : सु. शा. २, का.शा. ५)

२) विवाहापूर्वी समुपदेशन

- विवाहाचे वय पुरुष – २५ वर्षे व स्त्री – १८ वर्षे असावे. (संदर्भ : सु.सु ३५/१३, च.शा २/३)
- गर्भधारणेस अयोग्य :– अतिबाला, अतिवृध्दा, असमानगोत्र (To reduce the rate of congenital anomalies)
- मैथून अयोग्य अवस्था – अतिक्षुधित, पिपासित, भीत, विमनः, शोक, कुध्द, रजःस्वला, व्याधीमती, योनीदोषयुक्त, गर्भिणी. मैथून समयी व इतर वेळी स्थानिक व सार्वदेहीक स्वच्छता ठेवणे. (संदर्भ :– च.शा ८/ सु.चि २४/भावप्रकाश)
- मैथून योग्य स्थिती – उत्तानशयनासन (संदर्भ :– अ.सं.शा.१)
- मैथून काळ – सर्व ऋतूत दर ३ दिवसांनी
ग्रीष्मऋतूत दर १५ दिवसांनी } (संदर्भ : सु. चि. २४)
- ऋतूकाळ :– गर्भधारणेसाठी योग्यकाळ म्हणजे ऋतूकाळ (संदर्भ : सु.शा ३/९ अ.ह १/२२)
ऋतुकालानुसार म्हणजेच ५ व्या दिवसापासून ते १३ व्या दिवसापर्यंत (संदर्भ : सु.चि २४)
चिकित्सा करतांना – क्षारप्रयोग वर्ज्य, वमन नस्य वर्ज्य

३) गर्भधारणेपूर्वी समुपदेशन

- शारीरीक आरोग्य :– दांपत्याचे दोषस्थिती, धातुस्थितीनुसार शरीरशुध्दी उपायांचे आयोजन करावे.
- प्रकृतिपरिक्षण करावे.
- पंचकर्माचा वापर करावा.

१) स्नेहन → वमन २) स्नेहन → स्वेदन - विरेचन ३) स्नेहन → स्वेदन → आसन → आस्थापना → अनुवासन, असा योगबस्ती दयावा.

साहित्य – Enema pot, 100 ml syringe - plastic, simple rubber catheter No. 10

– स्नेहनासाठी - तिळतैल, स्वेदनासाठी - पेटीस्वेद (बाहयस्वेद) व नाडीस्वेद
– वमनासाठी - यष्टीमधु क्वाथ / ऊसाचा रस / दूध
– विरेचनासाठी - आरग्वधकपिला /एरंडस्नेह / इच्छाभेदीरस
– आस्थापनबस्ती - एरंडमूलादि / दशमुळ कवाथ
– अनुवासन बस्ती - तिळतैल
– शिरोधारा - तिळतैल / दूध / ताक

आहार :-

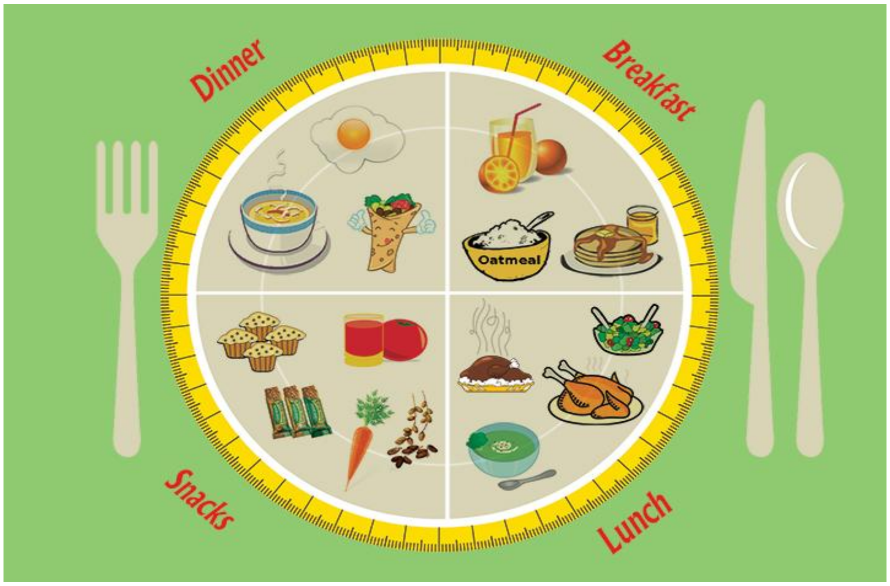
आभ्यंतरसेवनासाठी:- मधुर औषधीनी सिध्द घृत / दूध - शतावरी सिध्द - पुरुषांसाठी (संदर्भ : च.शा.अ.८/३)
पुरुषांसाठी - साळीचा भात - शुक्रवृध्दीकर, पुष्टीकर (संदर्भ : सुश्रुत २/२८)
स्त्रियांसाठी - काळेउडीद, तिळ, साळीचा भात. (संदर्भ :च. शा.८)

विहार :-

– योगोपचार व प्राणायाम
– योगासने - पर्वतासन, त्रिकोणासन, बध्दकोनासन, जानुशिर्षासन, बध्दकोनासन, सुर्यनमस्कार.
– प्राणायाम - अनुलोम, विलोम, भ्रामरी, कपालभाती
– आचाररसायन - मानस स्वास्थासाठी आचाररसायनाचे पालन करावे.

ब) गर्भिणी परिचर्या

गर्भिणी अवस्थेत गर्भिणीने पाळावयाचे आहार व विहाराचे नियम म्हणजेच गर्भिणी परिचर्या होय.



प्रस्तावना - आयुर्वेदात आहार हे गर्भिणी पोषणाचे उत्तम तत्व मानले जाते. आहाराला औषधापेक्षा महत्व दिले आहे. ९ महिने सांगितलेला आहार हे आयुर्वेदाचे गर्भिणी परिचर्येतील वैशिष्टय आहे.

प्रयोजन - अनुपघाताय परिपूर्णत्वाय, सुखप्रसवाय

अनुपघाताय - गर्भोपघातकर भाव (वर्ज्य आहारविहार) (संदर्भ : च.सु. २५/४० सु.शा ३/१६, अं.सं. २/६०, का.सम.शा. ५/१६)

- गर्भाला आघात पोहचू नये (स्वच्छता Infection होऊ नये)
- प्रवास - वाहनप्रवास, उत्कटासन टाळावे, मैथुन वर्ज्य
- आहार - शिळे अन्न, फ्रिजमधील पदार्थ, चायनिज
- हारितानुसार - व्दिदल धान्य, कांदालसूण, माती, सुरण खाल्ल्याने गर्भपोषण अपूर्ण राहाते
- रसधातुदुष्टी - Placental Insufficiency

परिपूर्णत्वाय - पोषणासाठी सांगितलेले नियम आचरणात आणावे. गर्भिणीने घेतलेल्या आहाररसाने - गर्भपोषण, गर्भिणीपोषण व स्तनपोषण होते. आहारात सांगितल्याप्रमाणे - दूध, तुप, लोणी यांचा वापर करावा. (संदर्भ : च.शा. ६/२३)

पहिल्या महिन्यापासून ९ व्या महिन्यापर्यंत

- दिपनींय सुसंस्कृतम्च ...../ (संदर्भ : भा.प्र.पु.ख.३)

साधारणतः मधुर, स्निग्ध, द्रव, लघु, हृदय असा आहार आसावा. थोडक्यात दिपनीय द्रव्यांचा आहारात समावेश असावा. उदा. ओवा, हिंग, जिरे, बडीशेप, मोहरी, आले, सुंठ, मिरे, तमालपत्र, वेलची, लवंग, गाईचे तूप, ताक, यांचा आहारात समावेश करावा.

गर्भपोषणासाठी – मूग, उडीदाचे लाडु, पंचामृत, सर्व प्रकारच्या खिरी, मांस रस, यांचा आहारात समावेश करावा.

सुकामेवा – मनुके, बदाम, खजूर, चारोळी, अक्रोड, अंजीर, पंचखादय यांचा आहारात समावेश असावा.

दही – अदमुरे दही सकाळी विरजण लावून दुपारी खायला दयावे.

सुखप्रसवाय – आश्वासन चिकित्सा – प्रसवपूर्व समुपदेशन प्रसव सुखपूर्वक प्राकृत प्रसव व्हावा म्हणून तिची मानसिक तयारी करुन घेणे. पंचकर्माचा यथायोग्य उपयोग गर्भिणी अवस्थेत करावा. ९ व्या महिन्यात तैलात भिजवलेला पिचू योनी भागात बसवणे.

तिळतैल मात्रा बस्ती – ६०ml ७ दिवस रोज देणे.

बस्तिथिती – Left Lateral Position

पूर्वकर्म – कटीप्रदेशी स्नेहन, बस्तीपूर्वी रुग्णास लघु आहार घेण्यास सांगावे.

गर्भिणी अवस्थेतील दयावयाची औषधी चिकित्सा – शतावरी कल्प, अश्वगंधा, बला, चूर्ण

पहिली तिमाही – लघुमालीनीवसंत २५० मि.ग्रॅ. × सकाळ संध्याकाळी

दुसरी तिमाही – मधुमालीनीवसंत २५० मि.ग्रॅ. × सकाळ संध्याकाळी

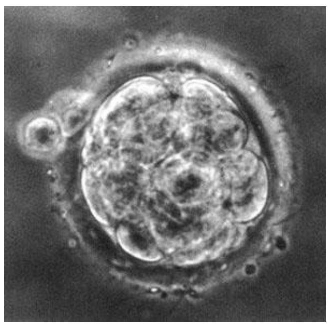
तिसरी तिमाही – सूवर्णमालीनीवसंत २५० मि. ग्रॅ. × सकाळ संध्याकाळी

रक्तपोषक वटी, पुनर्नवा, चूर्ण/वटी, जटा मांसी चूर्ण/वटी, दाडीमावलेह, धात्रीलोह.

मात्रा – गुटी/वटी – २५० मि.ग्रॅ. × दिवसातून २ वेळा

चूर्णे – ५०० मि. ग्रॅ. × दिवसातून २ वेळा

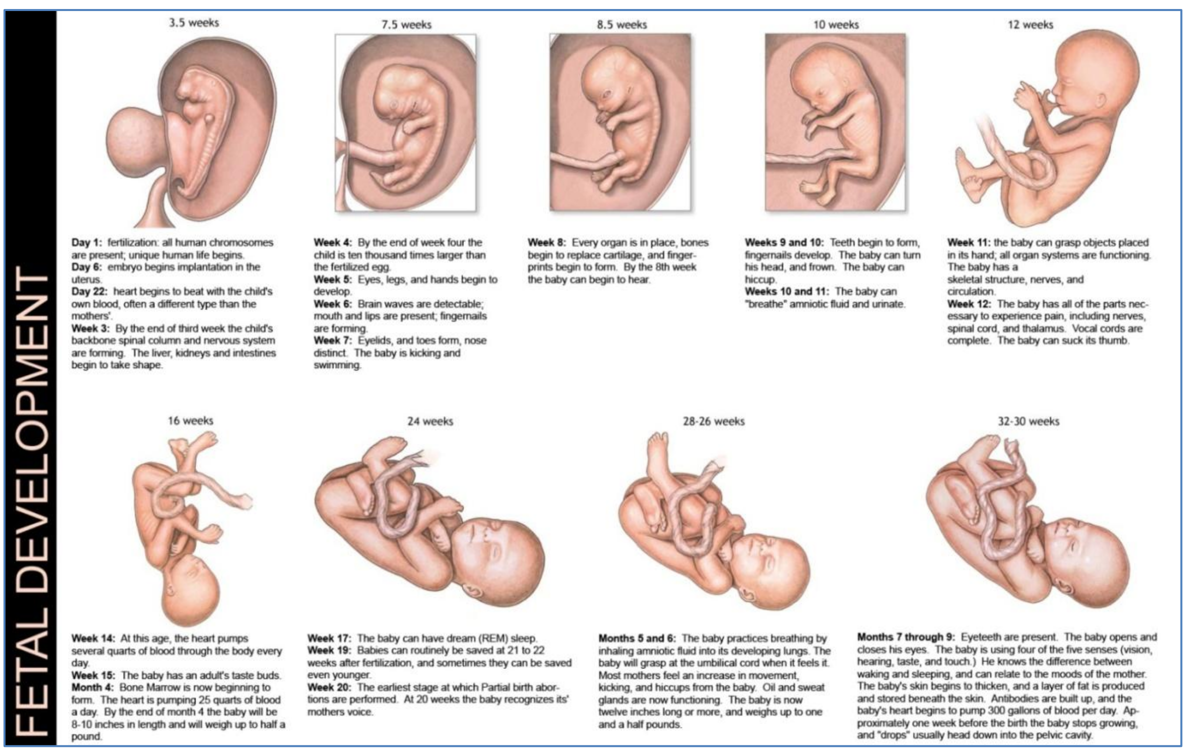
अवलेह – २ चमचे × दिवसातून २ वेळा

महिना	(संदर्भ : च.शा.- ४)	(संदर्भ : सु.)
प्रथम मास	श्लेष्मासारखा सुक्ष्मरुप हा. १ दि – कलल २ दि – बुदबुद १५ दि – घन २० दि – मांसपिंड २५ दि – पंचमहाभुतयुक्त ३० दि – पंचत्व युक्त 	मधुरशीत द्रवप्राय आहार च. क्षीर अनुपस्कृत पंचमहाभूतनिर्माण – क्षीर – रसायन कार्य, सौम्य
व्दितीय मास	(संदर्भ : च.शा.४) पिण्ड घन – पुरुष पिण्ड पेशी – स्त्री पिण्ड अर्बुद – नपुसंक 	(संदर्भ : सु.) मधुर औषधी संदर्भ : च. सिध्द पय
तृतीय मास	सर्वइंद्रिय सर्वांग अवयव – (संदर्भ : च.शा.४) पंच पिण्ड – साक्य बाहु मुर्धा अंगप्रत्यंग सुक्ष्म निर्माण (संदर्भ : सु.शा – ३) मुर्धा ज्ञान सुख दु:ख	(संदर्भ : सु.) – षष्टीक ओदन, पय (संदर्भ : च.) क्षीर + मध + सर्पि प्रथम तीन मास – छर्दी हल्लास लक्षण ↓ जलीय अंश क्षय सामान्य पोषण कमी

	(संदर्भ : अ.शा.) चेतना, वेदना, स्पंदन मन – की.स 	क्षीर → मधुर औषध बृहण जीवनीयाणां (संदर्भ : च.सू.२५)
चतुर्थ मास	गर्भ – स्थिरत्व गर्भिणी – गुरुगात्रत्व (संदर्भ : च.) – सर्वांग प्रत्यंग विभाग प्रव्यक्त हृदय – (संदर्भ : सु.) चेतना नेत्रवर्ण लोम	– क्षीर + नवनीत (१ अक्ष) – षष्टीक ओदन + दही – जांगलमांस सहित ऱ्हद्य अन्न – नवनीत – antioxidant Vit A source Linoleic acid - Immune booster, muscle builder. arachidonic acid & brain function मेध्य, दीपन, ऱ्हद्य, बृहण, बालकांसाठी विशेष हितकर जांगलमांस – स्थिरत्व गर्भ – बृहण अपेक्षित – गुरुगात्रत्व गर्भिणी
पंचम	मांसशोणित अपचय गर्भिणी – कार्श्य (संदर्भ : च.) मन – (संदर्भ : सु.) सुजीव – (संदर्भ : हा.)	– क्षीर + सर्पि – षष्टीओदन + पय – जांगलमांस सहित ऱ्हद्य अन्न मांसरस – गर्भिणी कार्श्य दुर करते – (सामान्य विशेष) ऱ्हद्य अन्न – मन प्रत्यक्त होते.
षष्टम	गर्भ – बलवर्ण उपचय	– क्षीर + सर्पि + मधुरौषधी

	गर्भिणी – बलहानी (संदर्भ : च.) बुध्दी – (संदर्भ : सु.) केश नख स्नायु अस्थि रोम – (संदर्भ : अ.सं.) ओजसावृध्दी – (संदर्भ : का.) प्रस्फुरन – (संदर्भ : हा.)	श्वद्रष्टासिध्द सर्पि यवागु – अत्याधिक जल संचय – पादशोफ गोक्षुर – मुत्रत्व, बृहण, शोष नाशक, मध्य सर्पि + मधुरौषध – बलवर्ण
गोक्षुर – balance nervous systems, reduce hypertention, improve blood circulation, diuretic		
सप्तम	सर्वभाव उत्पन्न गर्भिणी – क्लांत (संदर्भ : च.) सर्व अंग विभाग प्रत्यक्त (संदर्भ : सु.) सर्वांग धात्वांग संपूर्ण त्रिदोष – (संदर्भ : का.)	– क्षीर + सर्पि + मधुरौषधी – स्विस्विस :- किकवीस (संदर्भ : च.) कोल उदक + नवनीत + मधुरौषधी सिध्द – पान reduce hypertention – चंदन मृणाल कल्क – स्तन उदर लावणे – decreases itching – करवीर सिध्द तैल – अभ्यंग, कंडु विदाह कमी होतो – पृथकपर्ण्यादि सिध्द सर्पि – मूत्रल, बृहण, शोषनाशक
अष्टम	ओज अस्थिर – गर्भिणी – मुर्हुमुर्हमंदा (प्रसन्न) मुर्हुमुर्हुंम्लाना (संदर्भ : सु.च.)	क्षीर, सर्पि यवागु (संदर्भ : च.) बदर + बिल्व – अनुवासन – पुराण पुरीष शुध्दी – क्षीर + मधुरद्रव्य कषाय अनुवासन – वायु – अनुलोम – सुखप्रसव स्निग्ध यवांगु – मांसरस
	Progesterone – reduce mortality विबंध – अनुवासन by (संदर्भ : सु.)	
नवम	मधुरौषधी सिध्द तैल अनुवासन, पिचू (संदर्भ : च.)	
	अनुवासन – वातानुलोमन – अपान वायु – गर्भ निष्क्रमण कार्य	

	पिचू – गर्भाशय मांसपेशीच्या नाडीतंतुला चालना देवून – मांसपेशी उपद्रव कमी योनिमार्गातील जंतुसंसर्ग कमी – गर्भनिषक्रमन मार्गातील जंतुसंसर्ग कमी करुन गर्भाला प्रसुतीवेळेस होणारा संसर्ग कमी – योनीमार्थ मृदुता, मुलाधार – मृदुता (शिथिलीकरण) – शुक्लवस्त्र अलंकार धारण – देवता, शांती, होम कार्य – शयन आसन मृदू – ऱ्हद्य (मनाला आवडणारे) मधुर, स्निग्ध दीपनीय संस्कार – भोजन – ब्राम्हणवाक्य, वेदवाक्य – गायन वादन – प्रसन्नचित्त



क) गर्भसंस्कार :

Pre Conceptional: शारीरीक शुध्दी, मानसिक, इतर.

गर्भावस्था : १) गर्भिणी परिचर्या - आहार विहार औषध

२) योग - प्रथम तिमाह, व्दितीय तिमाह, तृतीय तिमाह

३) सुखप्रसव

- नवजात शिशू परिचर्या
- बालक संस्कार

* Planning for Garbhasanskar Programme :

At Sub centre: 1) ASHA

2) ANM3

3) MPW

- conduct camp regularly by help of health worker

गर्भसंस्कार :- उत्तम संततीप्राप्तीसाठी गर्भिणी आणि कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीने (सासु, सासरे, नवरा) सकारात्मक वातावरण निर्मितीसाठी घ्यावयाची काळजी व त्यासाठी सांगितलेले उपाय म्हणजे गर्भसंस्कार होय.

उत्तमबलवर्ण व ओजस्वी संतानप्राप्तीसाठी

१) श्वेतयव - मंथ + मध + तूप + पांढऱ्या गाईचे दूध - मैथूनानंतर ७ दिवस सकाळसंध्याकाळ प्यायला देणे (संदर्भ : का.शा. ५/९)

२) सकाळी दूध + तूपातून - खिरी तयार करुन सकाळी प्याव्यात.

३) सकारात्मक आचार विचार.

४) आपण घेतलेला आहार विहार व हालचालींचा गर्भावर परिणाम होतो. (संदर्भ : च.शा.अ-८)

टिप :- इच्छित संतानप्राप्तीसाठी त्या त्या प्रकारचे आचरण गर्भिणीने ठेवणे आवश्यक आहे. (संदर्भ : सु.शा.२, अं.शी-२, अं.संग्रह शा.१/५३)

ग्रंथातील गोष्टींचे यथायोग्य पालन केल्यास त्याचे लाभ निश्चित मिळतात. (संदर्भ : सु.शा.२ अं.सं.शा.स्थान१)

विहार – मंत्रचिकित्सा, संगीतचिकित्सा, ग्रंथवाचन व इतर (संदर्भ :- हा.सं. तृतीयस्थान ४९)

ड) गर्भोपद्रव

गर्भाच्या अपेक्षेने गर्भिणीमध्ये जे व्याधी उत्पन्न होतात त्यांना गर्भोपद्रव म्हणतात.

In total pregnancies

- Prevalence of PIH is 6.9 % (2015) India
- Prevalence of Hyperemesis is 10 % (2015) India
- Prevalence of Anemia is 50 % (2015) India

उदिष्टे

१) गर्भावस्था पूर्ण करणे / उपद्रव होऊच न देणे

२) सुखप्रसव होण्यासाठी मदत करणे

३) सूतिकावस्था उपद्रवरहीत पार पाडणे

गर्भोपद्रवाचे प्रमूख कारण केंद्रनिर्मित हे होय. आहार रसाचे पचन नीट न होणे यामुळे रसमल कफाची शरीरात उत्पत्ती होते. म्हणून गर्भिणी परिचर्येचे योग्य पालन केल्यास गर्भोपद्रव टाळले जातील. गर्भोपद्रव तीव्र स्वरुपाचा झाला तर आपल्याला गर्भिणी अवस्था संपवावी लागते.

अविषहये विकारे तू श्रेया गर्भस्य पातनम् I (संदर्भ : सु.चि.-५-११)

हरिताने ८ उपद्रव सांगितले आहेत.

शोष हल्लास छर्दी .... I (संदर्भ : ह. सं. तृतीयस्थान ५१/१)

शोष हल्लास ही लक्षणे गर्भिणीमध्ये तीव्र स्वरुपाने ज्यावेळी दिसतील त्याचवेळी त्यांना गर्भोपद्रव म्हणावे. शरीरामध्ये क्लेश उत्पन्नच होऊ नये म्हणून आपण काही औषधी योजना करु शकतो.

गोक्षूर चूर्ण - ५०० मी.ग्रॅ. दिवसातून २ वेळा. धनजीरे फांट वारंवार
शृत शीतलजल - वारंवार सुवर्णसिध्दजल वारंवार
पूनर्नवाचूर्ण - ५०० मी.ग्रॅ. दिवसातून २ वेळा

आहार - सिध्द दूध (वेलची/विडंग/मरीच/हरिद्रा/सुंठ)
गर्भोपद्रवासाठी कारणीभूत असणारे घटक प्रामुखाने

१) Nutrition Deficiency
२) मानसिक आजार
३) गर्भिणीच्या शरिरात गर्भावस्थेपूर्वीपासून असणारे स्थानवैगुण्य
४) गर्भाच्या ठिकाणी असणारे दोष

या सर्व घटकांचा विचार आपण आधीच्या प्रकरणात केला आहे. त्यामुळे गर्भाधान विधी, गर्भ संस्कार, गर्भिणी परिचर्या यांचा उपयोग करुन आपण वरिल कारणांवर विजय मिळवू शकतो. प्रामुख्याने जे व्याधी आपल्याला पहायला मिळतात ते म्हणजे छर्द्री, ज्वर, अरुचि, कामला, पांडू, शोथ, किक्विस, उदावर्त

ड-१) छर्दी -

छर्दी म्हणजे उलटी होणे हे लक्षण प्रामुख्याने गर्भिणीमध्ये पहायला मिळते. पहीले ३ महिने साधारणतः गर्भिणीला उलटयांचा त्रास होतो. त्यामुळे गर्भाचे तसेच गर्भिणीचे पोषण बिघडते.

यासाठी

आहार व चिकित्सा :-

- सकाळी साळीच्या लाहया + साखर + मध - एकत्र करुन खाणे (संदर्भ : का.सि.१०)
- सकाळी ४ काळे मनुके खाणे
- आहारमध्ये व्हिटॅमिन सी व फोलीक ॲसिडचा भरपूर वापर करावा. (संत्री, मोसंबी, पेरु, आवळा, लिंबू यांचा फळ रस स्वरुपात किंवा सरबते पिण्यास दयावीत.
- चुरमुरे फुटाणे एकत्रित खाण्यास देणे
- खडीसाखर वारंवार चघळण्यास दयावी
- राजगिरा लाडू चावून खावा
- सकाळी कोरडी भाकरी तूप/लोणी लावून खाण्यास दयावी.
- गर्भिणीला ज्याची इच्छा होईल ते खाण्यास दयावे (संदर्भ : यो.छ.चि.अं.संचि. ८/१३)
- पित्तज छर्दी - जांगल मांसरस (संदर्भ : का. खि. स्थान - १०)

छर्दी औषधी चिकित्सा

- मौक्तिक युक्त कामदूधारस २५० मी.ग्रॅ. × २ वेळा × सकाळी संध्याकाळी
- प्रवाळपंचामृत वटी २५० मी.ग्रॅ. × २ वेळा × सकाळी संध्याकाळी
- खर्जुरमंथ - वारंवार
- सूतशेखर वटी २५० मी.ग्रॅ. × २ वेळा × सकाळी संध्याकाळी
- आलेपाक वारंवार गरज पडल्यास अधून मधून

- कृमीज छर्दी पुनर्नवा क्वाथ १० मी.ग्रॅ. × २ वेळा (संदर्भ : का. खि. स्थान १०)
- हृल्लास मॉर्निंग सिकनेस – भूनिंब कल्क = ५०० मि.ग्रॅ. × मधासोबत× २ वेळा (संदर्भ : ह.तृतीय ५१/६)

तीव्र रसक्षयाची लक्षणे (dehydration) योग्य ठिकाणी रुग्णेस रेफर करावे. – Pulse, BP, O2 Saturation तसेच मुत्रातील ketone, Bilesalts, Bile Pigments आहेत कां ते पाहून रुग्णेस रुग्णालयात प्रवेशीत करुन चिकित्सा दयावी

ज्वर –

गर्भिणीला होणा-या सर्व व्याधींमध्ये ज्वर हा अत्यंत कष्टदायक उपद्रव आहे. प्रामुख्याने ज्वर हा इतर कोणत्या कारणांनी झाला आहे ते शोधून काढावे व त्याची चिकित्सा करावी.

All antipyretics are contraindicated in pregnancy

आहार आणि औषधी चिकित्सा

अ) प्रथम ४ महिने (अस्थिर गर्भ)

तीक्ष्ण, उष्ण, अन्नपान व औषधे देवू नयेत. (संदर्भ : का.खि. १०-७/८)

१) स्नेहवर्जित /लवण वर्जित पेया (मूगडाळ/भात/यवागु/युष/मांसरस/दूध)
२) मृदलंघन (संदर्भ : का.खि. १०)
३) शृत शीतजल दिवसभर पिण्यासाठी (संदर्भ : च. ज्वर चि.)
४) मृदभृष्ट जल वारंवार पिण्यासाठी (संदर्भ : छ. चि. च.)
५) षडंगोदक वारंवार पिण्यासाठी (संदर्भ : च. चि. ३/१४५)

ब) गर्भस्थिर झाल्यानंतर ४ महिन्यानंतर

१) दोषांचा अनुबंध बघून चिकित्सा दयावी
२) यष्टीमधु + चंदन + उशीर + सारीवा + कमलपत्र ५०० मि.ग्रॅ. मधासोबत + साखरे सोबत भावप्रकाश चिकित्सा
३) वातज्वर – विदारी गंधातील गणातील औषधे मध साखरे बरोबर खाण्यास दयावी.
४) पित्तज्वर – सारिवादि गणातील औषधे मध साखरेसोबत
५) कफज्वर – रास्नादि गणातील औषध + गुळवेळ + अडूळसा ५०० मि.ग्रॅ. × २ वेळा (संदर्भ : का. खि. स्थान अध्याय १०)

ड-२) विषमज्वर -

सूंठी चूर्ण १२५ मि.ग्रॅ. × बकरीचे दूध (संदर्भ : भा.प्र.चि.स्थान ७०/६६)

बाहय प्रयोग

Cold sponging ओल्या स्वच्छ कपडयाने अंग पुसणे (संदर्भ : का.सि.अ. १०)

औषधी चिकित्सेने उपशम मिळाला नाही तर रुग्णेला प्रवेशित करुन पुढिल चिकित्सा करावी.

शोथ

शोथ हे लक्षण सर्वांग शोथ किंवा पादशोथ अशा प्रकारे पहायला मिळते. सर्वांग शोथ असेल तर शक्यतो त्यासाठीच्या सर्व तपासण्या कराव्यात व त्या पध्दतीने चिकित्सा करावी. सौम्य प्रकारचा शोथ असेल व सर्व पॅरामिटर प्राकृत असतील तर आयुर्वेदीय औषधांचा वापर करु शकतो.

औषधी चिकित्सा :-

१) गोक्षूर + पुनर्नवा + देवदार + हरितकी ३० मि.ग्रॅ दोन वेळेला (संदर्भ : का.खि. १०)

२) सारिवा / अश्वगंधा / सुंठी - सिध्द दूध अर्धा कप दोन वेळेला

३) रक्तदाब वाढू नये म्हणून - ब्राम्हीवटी २ गोळया २ वेळेला

४) दाडिमादि घृत - १ चमचा दोन वेळेला

५) कल्याणक घृत - १ चमचा दोन वेळेला

- प्रतिबंधात्मक उपाय : गर्भिणी परिचर्येमध्ये ७ व्या महिन्यापासून गोक्षुर सिध्द घृत १ चमचा दोन वेळा द्यावे.

६) पृश्णिपर्णी + बला + वासा - ३० मि.ग्रॅ. काढा दोनदा (संदर्भ : यो.र. स्त्रीरोग चि.)

७) निरुह बस्ती - वातप्राधान्य आणि मलबध्दता असल्यास देणे (संदर्भ : च. चि. १२)

८) वात व पुरिष अवरोध असल्यास दूध किंवा मांसरस याबरोबर जेवणापूर्वी १ मोठा चमचा एरंड तेल द्यावे (संदर्भ : च.चि. - १२)

९) लेपन चिकित्सा - चंदन यष्टीमधू वाळा यांचा शोथावर लेप करावा (संदर्भ : यो.र. स्त्रीरोग चि.)

टिप - रक्तदाब १४०/९० पेक्षा जास्त रहात असला तर आणि शोथ कमी होत नसल्यास, रक्ताच्या तपासणीमध्ये दोष असल्यास रुग्णेला पुढिल उपचारासाठी संदर्भित करावे.

ड-३) पांडू -

रक्तातील लोहाचे प्रमाण कमी होणे म्हणजेचे पांडूत्व /वैवर्ण्य/पांडू हा व्याधी समजला जातो. आयुर्वेदाने प्रामुख्याने रसदुष्टीचा उल्लेख केलेला आहे.

परिणाम -

१) उत्तरोत्तर धातूदुष्टी म्हणून मांसदुष्टी

२) गर्भाशय हे मांसधातूने गठीत अवयव असल्याने त्याचे कार्यदृष्टि होते.

३) गर्भाचे पोषण होत नाही.

४) गर्भपाण्याचे प्रमाण वाढते.

५) प्रसवपूर्व आणि प्रसवोत्तर रक्तस्त्रावाचे प्रमाण वाढते.

६) आयुडीचे प्रमाण वाढते.

७) स्टील बर्थ होऊ शकतो.

८) Puerperial sepsis (योनीदृष्टी) प्रमाण वाढते.

९) स्तन्यक्षय पहायला मिळते.

त्यामुळे पांडू व्याधीचा प्रामुख्याने विचार करणे आवश्यक आहे.

उपायोजना :-

औषधे -

१) लघुपंचामृत सिध्द पानार्थ - वारंवार (संदर्भ : च.चि. १६/११४)

२) दाडिमादि घृत - २ चमचे २ वेळेला

३) दाडिमावलेह - २ चमचे २ वेळेला

४) आमलकी चूर्ण - १ ग्रॅ. रात्री झोपतांना गरम पाण्यासोबत

५) धात्री लोह - १ गोळी २ वेळेला (संदर्भ : च.चि.१६)

६) धात्री अवलेह - १ चमचे दोनदा (संदर्भ : च.चि १६/१०१)

७) रक्तपोषक वटी - २५० मि.ग्रॅ. × २ गोळी × दोनदा

८) गुडचि रसायन - ५०० मि.ग्रॅ. × २ वेळा

आहार

- नाचणी लाडू/ भाकरी/सत्वखीर
- गुळ / शेंगदाणे
- काकवी
- खजूर/मनुका/अंजीर
- डाळींब
- मेथी सोडून सर्व पालेभाज्या
- राजगिरा लाडू

यांचा आहारामध्ये प्रामुख्याने उपयोग करावा.

टिप :- रक्तातील लोहाचे प्रमाण ८ ग्रॅम पेक्ष कमी असेल cardiac changes असतील. Severe IUGR असेल. तसेच रक्ततपासणी मध्ये दोष आढळून आल्यास रुग्णेला त्वरीत रुग्णालयात प्रवेशित करावे.

ड-४) अतिसार -

दुषित पाणी, दुषित अन्न, व्हायरल इन्फेक्शन तसेच काही पचण्यास जड असा आहार सेवन केल्याने गर्भिणीला जुलाबाचा त्रास सुरु होतो.

All anti-diarrhea are strictly contraindicated in pregnancy

त्यामुळे आयुर्वेदाचा आपण चांगल्या पध्दतीने उपयोग करु शकतो.

औषधी :-

- संजीवनी वटी - २ गोळी (२५० मिग्रॅ) / दोनदा
- शंखभस्म - १२५ मिग्रॅ /दोनदा
- कुटजचूर्ण - २५० मिग्रॅ / दोनदा
- T. Amoebica २ गोळी/ तीनदा
- कुटजघन वटी २ गोळी (२५० मिग्रॅ) / दोनदा
- कुटजारी वटी - ५ मिली / दोनदा समभाग पाण्यातून
- शुंठी बिल्व - क्वाथ - ३० मिली /दोनदा (संदर्भ : यो.र. स्त्रीरोग चि.)
- बिल्वावलेह - २ चमचा दोनदा

रक्तातिसार :-

- अशोक + मोचरस + लोध्र - ५०० मिग्रॅ / दोनदा (संदर्भ : का.खि. १०)
- शतावरी घृत १ चमचा / दोनदा (संदर्भ : च. चि. १९/९७)
- नवनीत प्रयोग (संदर्भ : च. चि. १९/९८)
- कल्याणक अवलेह - १ चमचा दोनदा (संदर्भ : का.खि. १०)

ज्वरातिसार :-

- मंजिष्ठा +यष्टीमधू + लोध्र ५०० मि.ग्रॅ. / दोनदा
- अनुपान - फाणित + शर्करा (संदर्भ : यो.र. स्त्रीरोग चि.)

आहार :- सिध्दजल. सरबत. ताजे फळांचे सर. गोडताक

टिप :- तीव्र रक्तक्षयाची लक्षणे दिसल्यास रुग्णाला रुग्णालयात प्रवेशित करणे.

ड-५) कामला

- कामला व्याधीचे उपद्रव असाध्य असल्याने तसेच गर्भिणी व गर्भासाठी कामला व्याधी घातक असल्याने त्यासाठी कोणतेही आयुर्वेदीय प्रयोग करु नयेत.
- गर्भिणीच्या योग्य त्या तपासण्या कराव्यात आणि पुढिल उपचारासाठी संदर्भित करावे.

प्रतिबंधात्मक उपायोजन :-

- बाहेरचे खाणे पूर्णपणे टाळावे.
- पाणी उकळून आणि गाळून प्यावे
- epidemic prone area मध्ये प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून मासानुमासिक काढयांच्या/ औषधांचा वापर करावा. (त्यांचा उल्लेख गर्भस्त्राव प्रकरणात केलेला आहे)
- ज्या रुग्णांना कामलेचा इतिहास आहे अशा रुग्णासाठी आपण वरील प्रयोग करु शकतो.

क्विक्वित - स्थानिक चिकित्सा

- करवीर तैल प्रतिसारण (संदर्भ : च.शा. ८/३२)
- चंदन चुर्ण उद्‌वर्तन (संदर्भ : च.शा. ८/३२)
- दारुहरिद्रा + यष्टीमधु क्वायाने प्रक्षालय (संदर्भ : अ.ह.शा. ६)
- शतधौत घृत - प्रतिसारण (अनुभविक योग)

सार्वदेहिक चिकित्सा :- मधुर औषध +लोणी - पोटातून घेणे (संदर्भ : च.शा. ८/३२)

गर्भिणी उदावर्त

अभ्यंतर औषधे :- यष्टीमधू + अनंता + मनुका + काश्मरी - क्षीरपाक अर्धा कप / दोनदा (संदर्भ : च.शा. ८/३२)

पंचकर्मे :-

१) मधुर औषधांनी सिध्द तैल अनुवास बस्ती (६० मिली)
(प्रामुख्याने यष्टीमधू सिध्द तैल) (संदर्भ : अ.सं.शा. ४/१२५)

२) निरुह बस्ती - (संदर्भ : च.शा. ८/२९)

आहार :- वाताहर, स्निग्ध अन्नपान (तूप, दुध, मांसरस लोणी यांचा आहारत समावेश करावा)
(प्रामुख्याने यष्टीमधू सिध्द तैल) (संदर्भ : अ.सं.शा. ४/१२५)

इ) सुतिका

प्रस्तावना - प्रसव झाल्यानंतर अपरापतन झाल्यानंतरच स्त्रीला सूतिका असे म्हणतात. या भागामध्ये खालील बाबींसंबंधीत वर्णन करण्यात आलेले आहे.

इ-१) सुतिका परिचर्या

इ -२) सुतिका रोग

इ -३) स्तनांची स्वच्छता

या वरील तीन भागांमध्ये खालील प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक योजनांचे वर्णन केले आहे.

१) गर्भाशय शोधन

२) श्रमपरीहार / शुलप्रशमन

३) धातुवर्धन

४) स्तनप्रवर्तन आणि स्तनपुष्टी

५) सूतिकारोग न होऊ देणे - प्रतिबंधात्मक म्हणून

६) सूतिकारोग (बाळंतरोग) झाल्यास - औषधोपचार

इ -१) सुतिका परिचर्या -

प्रयोजन -

१) गर्भवृध्दी क्षपित

२) शिथिल सर्वधातु

३) प्रवाहन वेदना

४) क्लेद रक्त निस्त्रुती - शरीर शून्यत्व

५) गर्भाशय पूर्वस्थितीत येण्यास मदत

६) उदर पेशी - आधार मिळून वातप्रकोप कमी होतो.

७) गर्भाशयातील स्त्राव बाहेर पडण्यास मदत होते.

सुतिका परिचर्याने :- पुनः सर्व धातु पूर्ववत होतात. (संदर्भ : अ.सं.शा. ३/३९)

परिचर्या :

सुतिका वशेषण रक्षोदनानि हितानि च /

(संदर्भ : का.सं.ख. ११)

(अगरु, कुष्ठ, शेपा, गुग्गुळ, सलून, हरिद्रा, वावडिंग, हिंग इत्यादी)

- न्युब्जा शयन (पोटावर झोपणे)

- पुष्ट संवाद उदर घट्ट पीडत (राहिलेले गर्भदोष निघून जातात)

गर्भाशय शोधन :-

गर्भाशयशोधण्यासाठी -

१) काळाबोळ - २५० मि.ग्रॅ. × गुळासोबत × गरम पाणी× २ वेळा सूतिके १ ते २ दिवस

२) लताकरंज, पिंपळमूळचूर्ण प्रत्येकी ५०० मि.ग्रॅ. × ३ वेळा × पाणी

३) दशमूलारिष्ट, देवदार्व्यादिकवाथ - ४ - ४ चमचे × समभागपाणी × जेवणानंतर दुपारी व रात्री.

४) निबचूर्ण + गुळ ५०० मि.ग्रॅ × दोनदा

उदरपंट्टबंधनः उदर आणि कुक्षी - मोठया कपडयाने बांधणे. यासाठी सुतीकापडाचा वापर करावा. सूतीकापडाने कटी, कुक्षी, पृष्ठ, पार्श्व सुखपूर्वक बांधणे.

१) To support pelvic muscle

२) वात संचारण कमी करते.

बला तैल - अभ्यंग, योनीपूरण - बलप्राप्ती, योनीप्रसादन

थकवा दूर झाल्यावर - सर्पि + तैल + वसा + मज्जा + पंचकोल (चव्य, चित्रक, शुंडी, पिप्पली, पिप्पलीमूळ)

वातक उदकं तोय पान

(दीपन पाचन, स्नेहन शेषदोषशोणित निर्हरण, गर्भाशय दोष निर्हरण, स्तन्यजनन, स्तनशोधन)

३ - ५ दिवसा पर्यंत - मंड + स्नेह (तांदळाचे पाणी, डाळीचे पाणी इ.)

नंतर ३ दिवस यवागु अलवण / विदारीगंधादि सिध्द

(स्तनजनन, मूत्रल, शोषनाशक)

स्नेह यवागु / सलवण यवागु / पिप्पली सिध्द

१ मास जांगल रस

- उष्णोदक उपचार

- स्वस्थवृत्त - क्रोध आयास मैथुन वर्ज्य

(संदर्भ : का.सं.खि. ११)

स्तनप्रवर्तन व स्तनपुष्टीसाठी -

- शतावरी कल्प २ चमचे × १ ग्लास दुधामधून सकाळी व रात्री

- अहळीवाची खीर / २ वाटी खिर/ खसखस खीर/ खिरीमध्ये मेवा, वेलची, खोबरे यांचा वापर करावा.

* स्तन्यशोधन : स्नेहन + स्वेदन ⟶ वमन आद्य संसर्जनक्रम ⟶ विरेचन (हरितकी + मध + गोमूत्र)⟶ योग्य आहार (दोष शमन) (संदर्भ : च. चि. ३०)

(संदर्भ : हा.सं.तृ.स्थान ५३/१ व ५)

- लोह, अर्जुन, कदंब इ. ५०० मि.ग्रॅ × दोनदा
(लोहित शुध्दी, योनी शुध्दी)
- तैल पूरण - तीळतैल / बलातैल
- उष्ण पाण्याने स्वेदन
- उपवास

} १० - १५ दिवस पालन

दिवस २ रा - गुळ + सुंठ + हरितकी
दिवस ३ रा - पंचकोल यवागु
दिवस चौथा - चातुर्जात यवागु
(चंद्रशूर, मेथी, कालाजाजी, यवानी)
दिवस पाचवा - शाली षष्टी ओदन

धातुक्षय भरुन यावा म्हणून -

- डिंक लाडू, मेथी लाडू, मेवा लाडू × २ वेळा

- सुंठवडी/सौभाग्यसुंठीपाक २० ग्रॅम × २ वेळा

सूतिका परिचर्या तत्व :

- क्षती / व्रणी
- धातुक्षयजन्य अग्निमांद्य
- स्तन्यप्रवर्तन
- स्तन्यजनन
- रक्तस्त्राव जन्य व क्लेदजन्य धातुक्षय
- योनीसंरक्षण
- प्रवाहणजन्य वातप्रकोप

* सूतिका अवस्था अपथ्य :- क्रोध, आयास, मैथुन, चिरासन, वाहनप्रवास, विरुध्द आहार, अध्यशन

पंचकर्म -

अभ्यंग - नारायण तैल / तिळतैल कोमट

स्वेदन - रुक्षस्वेद - बाजेखाली निरवारे ठेवून स्वेदन

धूपन - कोष्ठ, अगरु, वांवडीग, बाळंतशेपा, गुग्गुळ, लसूणकांडी/साल - हरीद्रा/ दारुहरीद्रा

सुतिकारोग प्रतिबंधात्मक उपाय -

स्थानिक स्वच्छता - गरम पाण्याने योनीप्रक्षालन करणे / ३ तासांनी घडी बदलावी.

- स्नानासाठी गरम पाण्याचा वापर करावा.

- मूत्रनिःसरणाचा कंटाळा करु नये.

- अजीर्ण होईल असे खावू नये.

- बाहेरील खादय पदार्थ खावू नयेत.

वरील सर्व नियमांचे पालन केल्यास सूतिकारोग होणारच नाही.

पथ्याहार - नेहमी कोमट पाणी प्यावे. भरपूर तूप घालून आहार, वरण भात, भाजी , पोळी, भाकरी, मांस, सुंठ, मिरे, पिंपळी, हिंग, ओवा, आले, लसूण, काळे मीठ, यांनी तयार केलेला आहार घ्यावा. दूध + खडीसाखर + तूप यांचा आहारात समावेश करावा.

सूतिकारोग / बाळंतरोग -

कारणे -

- मिथ्मोपचारात संक्लेशात विषमाजीर्ण भोजनात /

सुतिकायास्तु ये रोग : जायन्ते दारुणश्च ते / (संदर्भ : यो. र. पान नं ६०३)

१) प्रसूती होत असतांना सुखपूर्वक न होता हिसकाहिसकी करणे (gentle handling of delivery)

२) कष्टपूर्वक प्रसूती (Prolonged Labour pain)

३) विषम भोजन, अजीर्ण भोजन

या कारणांनी सुतिकारोग होतात ते बरे होण्यास कठिण असतात.

सुतिका रोगाची लक्षणे -

अंगमर्दो ज्वर कम्प पिपासा गलगात्रता ।

शोक शूलातिसारौच सूतिकारो लक्षणम। (संदर्भ : यो. र. पान नं ५०४)

अंग दुखणे, ताप येणे, अंग थरथरणे, तहान लागणे, शरीर जड होणे, सुज येणे, अंग दुखणे, अतिसार (द्रवमलप्रवृत्ती) ही सूतिका रोगाची लक्षणे आहेत. यापैकी लक्षणे दिसल्यास तो सूतिका रोग समजावा.

चिकित्सा - आयुर्वेदात ७४ प्रकारचे सूतिका व्याधी सांगितली आहेत. (संदर्भ : का.खि. स्थान ११/७ ते १४ व चि. स्थान ८ ते १२)

- वातप्रकोप दूर करणारी तसेच रुग्णाचे दोष, बल पाहून चिकित्सा करावी. (संदर्भ : भा. चि. ७०/१५१ यो. र. स्त्रीरोग चि., शारंगधर पूर्वखंड ७/१८५)

वातहर चिकित्सा -

स्नेहन - बलातैल / तिळतैल

स्वेदन - रुक्षस्वेद

दशमुळकवाथ, देवदार्थादिकवाथ - पिण्यास दयावे.

पंचमुळ कवाथात लोह तापवून विझवून वारंवार पिण्यास दयावे. १०ml + दोनदा

पंचजिरक पाक, सौभाग्यसुंठीपाक, पुगपाक – १० ग्रॅम × २ वेळा

प्रतापलंकेश्वररस – २५० मि.ग्रॅ × २ वेळा × पाणी

पंचकोलासव जीरकायाद्यारिष्ट – ४ चमचे × २ वेळा × पाणी

स्तंनाची स्वच्छता –

– बाळाला दूध पाजण्याआधी व नंतरही स्तन (गरम पाण्यात सूती कापड बुडवून पिळून) स्वच्छ करावे.

– बाळाला दर दोन तासांनी / रडल्यावर स्तनपान करावे.

– योग्य आकाराची अन्तर्वस्त्रे (ब्रेसीयर्स) स्वच्छ वापरावीत. अधिकचे दूध पिळून काढून टाकावे.

– आंघोळ करतांना स्तनभागी स्वच्छ साबण लावून धुवावे, मळ साठून देऊ नये. स्वच्छ वस्त्राने स्तन पुसून घ्यावे.

– स्तन दुखू लागले / गाठ झाली / चिरा पडल्यास घरगुती उपाय न करता डॉक्टरांना दाखवूनच औषधोपचार करावा.

औषधे –

स्तन चुचुक – चिरा पडल्यास यष्टीमधु घृत/ शतधौतघृत दर ३ तासांनी लावावे.

स्तन दुखत असल्यास – दशांगलेप / लेपगोळीचा लेप दिवसातून ३ वेळा लावणे २० मिनीट.

स्तनांना शेकू नये / आयोडेक्स लावू नये / बाम लावू नये

ई) गर्भव्यापद्

प्रस्तावना :- गर्भवती स्त्रीमध्ये गर्भधारणेच्या ९ महिन्याच्या कालावधीमध्ये विविध तक्रारी नव्याने उत्पन्न होतात किंवा पूर्वी असणाऱ्या तक्रारी बळावतात. अशावेळी उदरातील गर्भास कुठलीही इजा पोहचणार नाही पण तक्रार दुर होईल अशी व्यवस्थं करावी लागते. तसेच गर्भाची योग्य ती काळजी घेतल्याने पुढे जाऊन बालकांमध्ये उत्पन्न होणाऱ्या विविध आजारांना अटकाव होतो.

शारंगधर संहितेमध्ये उपविष्टक, नागोदर, लीनगर्भ, मुढगर्भ, विष्कंभ गुढगर्भ, जरायुदोष, गर्भस्त्राव, गर्भपात अशा प्रकारचे गर्भव्यापद् वर्णन केले आहेत. उपविष्टक/नागोदर/लीनगर्भ या सर्व व्याधी गर्भाच्या पोषणात्मक विकृतीशी संबंधीत आहेत. त्यामुळे या सर्व प्रकारामध्ये बृहण चिकित्सेचा अवलंब करावा.

गर्भस्त्राव व गर्भपात यांच्या पूर्वरुपावस्थेमध्ये आपल्याला चिकित्सेला फारसा वाव मिळत नाही. त्याचप्रमाणे गर्भस्त्राव व गर्भपात यामध्ये आपण प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून चांगल्या पध्दतीने उपचार करु शकतो. ते उपाय खाली वर्णन केलेले आहेत.

ई-१) गर्भस्त्राव/ गर्भपात

सर्वसाान्यपणे गर्भवती स्त्रीमध्ये उत्पन्न होणारे गर्भस्त्राव / गर्भपात यांच्या पूर्वावस्थेत खालीलप्रमाणे उपाययोजना कराव्यात.

ई-१.१) पूर्वरुपावस्था -

औषधी उपचार :-

१) लघु मालीनी वसंत २ (दिवसातून दोनदा) २५० mg
२) Tab. Styplon २ (दिवसातून दोनदा) (परलफार्मा)
३) Tab. Leptadine २ (दिवसातून दोनदा) (हिमालया)
४) अशोक प्रवाळ लोध्र ५०० मि.ग्रॅ. (दिवसातून दोनदा)
५) प्रजास्थापन गणातील औषधींचा वापर योग्य पध्दतीने करु शकतो. रक्तस्त्राव होत असेल तर प्रतिबंधात्मक चि. - मंजिष्ठा (समंगा), धातकी पुष्प, मृव्दिका, गैरीक, रसांजन, समरस इत्यादी चूर्ण मधातून घेणे.

उपयुक्त प्रयोग :-

१) दूध, तूप, मांसरस यांचा आहारात समावेश करावा.
२) जीवनीय गणातील औषधांनी सिध्द दुग्धपान किंवा क्षीरबस्ती/बृहत् पंचमुळ/लघुपंचमुळ
३) माषमुंद्ग लाडु, बिल्व मज्जा
४) मुगाच्या डाळीचा आहारात वापर वाढवावा.
५) पंचामृत - तूप, खडीसाखर, मध, दही, दुध
६) पंचखाद्य - खोबरे, खारीक, खडीसाखर, बदाम, बेदाणे.
७) कोवळया नारळाच्या आतील मज्जा (मलई)

८) चारोळी
९) सर्व प्रकारच्या खिरी
१०) यष्टीमधु सिध्द क्षीरपान

- एकेरी द्रव्ये :-
  - शतावरी
  - बला, अतिबला, नागबला
  - अश्वगंधा
  - विदारीकंद
  - अनंता
  - मंजिष्ठा
  - गोक्षूर
  - पुनर्नवा
  - चंदन, रक्तचंदन
  - मुस्ता, उशीर
  - गुडूची
  - आमलकी
  - ब्राम्ही शतपुष्पा
  - यष्टीमधु
- आहार :-
  - क्षीर, सर्पि, मधु, खडीसाखर, नवनीत, खर्जुरमंथ, साळीच्या लाहया, फलरस, मांसरस, आमगर्भ (अंडी)
  - पांढरे कमळ, निलकमळ, कमळ केशर
  - कंदबीज
  - लोध्र, प्रियंगु
  - धातकी
  - पटोल
- विहार
  - विश्रांती
  - झोपलेल्या अवस्थेत असताना डोके थोडे खाली असावे. (Head low position)

● गण :-

गर्भस्त्राव /गर्भपात असताना त्याच्या चिकित्सेसाठी पुढिल गणातील द्रव्यांचा उपयोग होतो.

- जीवनीय महाकषाय
- बृंहणीय महाकषाय } (संदर्भ : चं.सं.सू. ४/८/-१,२)
- विदार्यादि गण
- न्यग्रोधादि गण } (संदर्भ : अ.हृ.सू. १५)
- गर्भस्थापक गण - (संदर्भ : च.शा. ८/२०)

ई-१.२) रक्तस्त्राव उपयुक्त कल्प :- (Threaten abortion)

गर्भवती स्त्रीमध्ये अति प्रमाणात रक्तस्त्राव होत असल्यास पुढिल कल्पांचा चिकित्सेसाठी वापर करावा.

- गर्भपाल रस
- शतावरी कल्प
- शतावरी घृत
- फलघृत (अभ्यंतर)
- चंद्रपुरी प्रवाळ
- मंडूर भस्म
- वसंतकल्प -
  - लघूमालीनी वसंत
  - मधुमालीनी वसंत
  - सवुर्णमालीनी वसंत
- दाडिमादि घृत
- यष्टीसिध्द घृत
- रसायन वटी
  - गुडूची
  - आमलकी
  - गोक्षूर
- चंदनासव
- प्रवाळपंचामृत

गर्भ चलन – (False pains during pregnancy)

गर्भवती स्त्रीमध्ये गर्भचलन होत असताना खालीलप्रमाणे विहार करावा.

१) झोपलेल्या अवस्थेत असताना डोके थोडे खाली असावे. (Head low position)
(संदर्भ : च.शा. – ८/२४), (संदर्भ :अं.स.शा. २)

२) पूर्ण विश्रांती (संदर्भ :अं.स.शा. २)

- प्रतिबंधात्मक उपाय –
  १) फलघृत उत्तर बस्ति (गर्भधारणेपूर्वी)

  २) काश्मर्य कुटज (शिवणी फळ) क्वाथ उत्तर बस्ति (संदर्भ : च.चि.३०)

ई-१.३) मासानुमासिक चिकित्सा

ई-१.३.१) रक्तस्त्रावासाठी - (संदर्भ :सु.शा. १०/५८-६५)

१ ला महिना - मधुकं शाकबीजं च पयस्या सुरदारु च ।

२ रा महिना - अश्मन्तकस्तिलाः कृष्णास्ताम्रवल्ली शतावरी ।

३ रा महिना - वृक्षादनी पयस्या च लता सोत्पलसारिवा ।

४ था महिना - अनन्ता सारिवा रास्ना पद्मा मधुकमेव च ।

५ वा महिना - बृहत्यौ काश्मरी चापि क्षीरिशुंगास्त्वचो घृतम् ।

६ वा महिना - पृश्निपर्णी बला शिग्रु श्वदंष्ट्रा मधुपर्णिका।

७ वा महिना - शृंगारंक बिसं द्राक्षं कशेरुं मधुकं सिता ।

८ वा महिना - कपित्थ बृहती बिल्व पटोल इक्षु निदिग्धिका मूलानी क्षीरसिध्दानि ।

९ वा महिना - मधुकानान्ता पयस्या सारिवाः पिबेत् ।

१० वा महिना - क्षीरं शुष्ठपयस्याभ्यां सिध्दं स्याद्दशमे हितम् ।
सक्षीरा वा हिता शुष्ठी मधुकं सुरदारु च ॥

ई-१.३.२) गर्भचलनासाठीः- (False pains during pregnancy) - (संदर्भ : हा.सं. तृतीय ५०/१-५)

१ ला महिना - मधुकं मृव्दीका चन्दनं रक्तचंदनं । पयसालोडितं पीतं ....।

२ रा महिना - मृणाले नागकेशरम् ।

३ रा महिना - मूषककिटं तु शर्करा पयसा पिबेत् ।

४ था महिना - उशीर चन्दन नागकेशर धातकी कुसुम शर्करा घृत मधु दधि ।

५ वा महिना - दाडिमीपत्राणी चन्दनं दधि मधुं च ।

६ वा महिना - गैरिकं कृष्णमृत्तिका गोमयभस्म उदकं परिस्रुतं शीतलं चंदन शर्करया सह ।

७ वा महिना - गोक्षुर समंगा पद्मकघनम् उशीर नागकेशरं मधुरं ।

८ वा महिना - रोध्रं मधुमागधिकात्र्च सह दुग्धेन पीतवतीनां ।

ई-१.४) पंचकर्म :-

या गर्भव्यापदासाठी खालीलप्रमाणे चिकित्सा करावी.

१) प्रथम - सैंधव व दूध यांचा बस्ति द्यावा. बस्तीसाठी चित्रात दाखविल्याप्रमाणे उपकरणांचा उपयोग करावा.

नंतर - शीत जलाने स्नान, मऊ भात खाण्यास देऊन

नंतर - विदार्यादि गण सिध्द घृत - अनुवासन बस्ति देणे (संदर्भ : अ.सं.शा. ४/१८)

२) मृदुनां स्नेहादि क्रमेणोपचरेत् ५ (संदर्भ : सु.शा. १०/५७)

मृदू स्नेहन, स्वेदन इ. कर्म

लाक्षादि तैल - अभ्यंग - गर्भपुष्टि होते. (संदर्भ : शां.सं. म.खं. ९)

ई-१.५) प्रतिबंधात्मक उपाय :- (Preventive Measures)

- पुर्ण विश्रांती
- झोपलेल्या अवस्थेत असताना डोके थोडे खाली असावे. (Head low position)
  शयनं तावन्मृदू सुखशिशिरास्तरण संस्तीर्णमीषत् अवनत शिरस्कं प्रातिपश्स्वेति च ॥
  (संदर्भ : च.शा. ८/२४)
- गर्भोपघातकर भाव टाळणे. (संदर्भ : च.शा. ४/१८)
- गर्भिणी परिचर्येचे पालन करणे. (संदर्भ : च.शा. ८/३२) (संदर्भ : सु.शा. १०/४)

  ○ मंत्रप्रयोग :-
    - गर्भपात प्रतिषधार्थ वरणबन्ध
    - सकारात्मक विचारांचा अवलंब करावा

ई-१.६) गर्भस्त्राव व गर्भपातामधील परिक्षण :-

आ चतुर्थात ततो मासात चृस्त्रेवद गभविश्चुति ।
ततः स्थिर शरीरस्य पात पंचम षटयोः ॥
(संदर्भ : सु. - ८/१०)

- गर्भस्त्राव :- (1 st trimester)
  1. Genetic – Karyotyping
  2. Anatomical disorder – USG abd. & pelvis with TVs. Hystero laparoscopy (Ascher's syndrome)
  3. Endocrinology Further –
     Follicular Phase – LH, FSH, Prolactin
     Secretary Phase – progesteron
  4. Systemic Diseases –
     - Thyroid Profile
     - BSL fp / PP
     - HbA1C
     - HIV, HBsAG, VDRL
  5. Coagulation & Immunological –

APS - Lupus anticogulant
Anticardi lipin antibody } Bgle & Bgm IgG, IgM

6. Infection – TORCH, urine [R microscope

7. Blood related – Rh factor, blood group

- गर्भपात :- (2 nd trimester)

a) Cervical incompetence – TVs sonography

b) Anatomical abnormality – HSG

c) Infection – Ecto cervical swab for

a) Chlamydia b) mycoplasma c) bacterial vaginosis

उ) स्त्रीयांमध्ये आढळणारे सामान्य आजार :- (Common Gynecological Disorders)

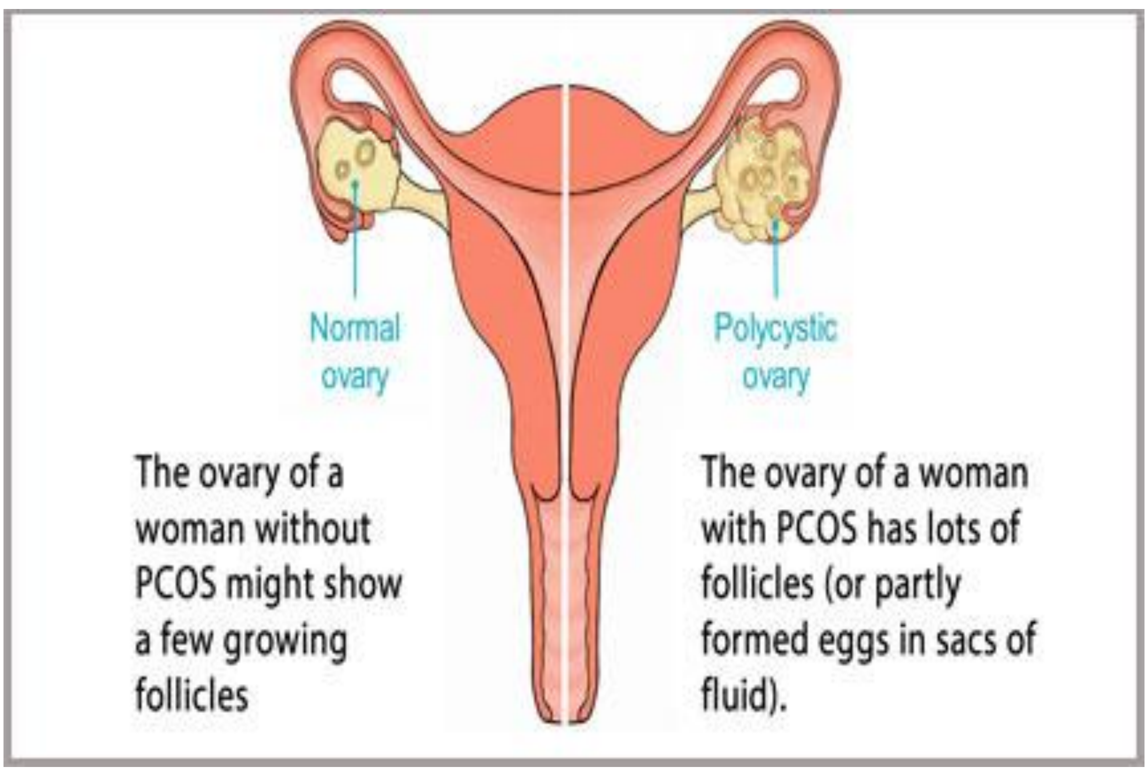
प्रस्तावना :- स्त्रीयांमध्ये सामान्यतः बीजासंबंधी तसेच मासिकपाळीसंबंधी तक्रारी अधिक प्रमाणात आढळून येतात. या तक्रारी खालीलप्रमाणे आहेत व त्यासंबंधीचे वर्णन, चिकित्सा, आहार विहार पुढिलप्रमाणे आहेत.

उ -१) **PCOD/ PCOS**

उ - २) मासिक पाळीच्या तक्रारी :-

उ -१) **PCOD/ PCOS**

जेंव्हा स्त्रियांच्या डींबग्रंथी किंवा **Adrenal** ग्रंथी अधिक प्रमाणात Testosterone स्रवण करतात तेंव्हा हा आजार निर्माण होतो. त्यामुळे डींबग्रंथीमध्ये सलयुक्त गाठी तयार होतात. ज्या स्त्रिया अधिक लठ्ठ असतात. त्यांच्यामध्ये हया आजाराची शक्यता अधिक असते.



या स्त्रियांना PCOS होतो. त्यांना मधुमेह व हृदयाचे आजार व्हायची अधिक शक्यता असते.

यात पुढिलप्रमाणे लक्षण दिसतात.

१) व्यध्यंत्व (Infertility)

२) चेहरा, छाती, पोट, मांडया, पाठ इ. वर अधिक केस येणे.

३) डोक्यावरची केश कमी होणे, टक्कल पडणे.

४) तारुण्यपिटीका, केसांमध्ये कोंढा होणे. त्वचा तेलकट होणे.

५) मानेच्या मागे, हनुवटीवरील त्वचा काळपट होणे.

प्रतिबंधात्मक उपाय :-

आहार - चौरस, षड्रसात्मक, दूध तूपयुक्त प्रमाणात सुका मेवा, फळे, आहार वेळेत घेणे. विभागून आहार घेणे.

विहार -

व्यायाम - चालण्याचा व्यायाम, सूर्यनमस्कार, मैदानी खेळ, दिवास्वाप वर्ज्य, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, भुजंगासन, इलासन, पवनमुक्तासन, शलभासन करावे.

- औषधे - * त्रिकटू चूर्ण - १ ग्रॅ × २ वेळा × कोमट पाणी

  * सूखसारक - २ गोळया × रात्री झोपतांना

  * आमपाचक वटी - २ गोळया × २ वेळा जेवणानंतर

पाळी नियमित असावी याकडे लक्ष दयावे. पाळी आठवडा जरी पुढे गेली तरी लगेच डॉक्टरांकडे तपासणीसाठी गेले पाहिजे.

चिकित्सा -

व्याधी निर्माण झाल्यानंतर चिकाटीने चिकित्सा करणे आवश्यक आहे. हा व्याधी दूर होण्यास ६ महिने ते १ वर्ष लागतो.

औषधी -

* चंद्रप्रभावटी - २५० मिग्रॅ २ गोळया × ३ वेळा
* पुष्पधन्वारस - २५० मिग्रॅ २ गोळया × २ वेळा
* दशमूलारिष्ट - ४ चमचे (२० मिली) दुपारी व रात्री जेवणानंतर
* सुक्ष्मत्रिफळा - २५० मिग्रॅ × २ गोळया × २ वेळा
* योगराज गुग्गुळ - २५० मिग्रॅ २ गोळया × २ वेळा
* रजःप्रवर्तीनी वटी - २५० मिग्रॅ २ गोळया × २ वेळा

वरीलपैकी २/३ औषधांचे एकत्र वापर करावे.

पंचकर्म :-

* स्नेहन - नारायण तैल, सहचर तैल
* स्वेदन - बाष्पस्वेद, उदरकटी प्रदेशी जास्त
* उद्वर्त - त्रिफळा हरिद्रा, दारुहरिद्रा, नागरमोथा
* बस्ति - अनुवासन - १ ला सहचरतैल इ.

निरुह - दशमूळ क्वाथ, एरण्डमूलादि क्वाथ

लेखन बस्ति - त्रिफळा, दशमूळ, वावडींग, गुडूचि, पुनर्नवा, मळक्षाम, लवंग इ. मुळे वनज कमी करण्यास दयावे.

आवश्यकतेनुसार विरेचनाचा वापर करावा.

Diagnostic

- USG Abd & pelvic
- Hormone Assay
- HMG

उ – २) मासिक पाळीच्या तक्रारी :-

प्रस्तावना :-

१) पाळी वयात न येणे, अगदी लवकर व खूप उशिरा येणे. वयाच्या १५ व्या वर्षापर्यंत येणे गरजेचे आहे.

२) पाळीच्या वेळी रक्तस्त्राव खूप जास्त, खूप कमी होणे.

३) पाळीच्या वेळी खूप जास्त पोटात दुखणे (कष्टार्तव)

४) अनियमित पाळी येणे.

५) खूप दिवसापर्यंत रजःस्त्राव होणे.

मासिक पाळीच्या तक्रारी संबधी सर्व सामान्य प्रतिबंधात्मक उपाय :-

१) आहार – चौरस, षड्रसात्मक, दूध तूपयुक्त प्रमाणात सुका मेवा, फळे, आहार वेळेत घेणे. विभागून आहार घेणे.

२) विहार – व्यायाम – चालण्याचा व्यायाम, सूर्यनमस्कार, मैदानी खेळ, दिवास्वाप वर्ज्य, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, भुजंगासन, इलासन, पवनमुक्तासन, शलभासन करावे.

३) रजःस्वला परिचर्येचे पालन केले.

मासिक पाळीच्या तक्रारी संबधी सर्व सामान्य तपासणी :-

- USG Abd & pelvis
- HMG

मासिक पाळीच्या तक्रारी संबधी सर्व सामान्य औषधी चिकित्सा –

* शतावरी कल्प – २ चमचे × २ वेळा × १ ग्लास दूधातून

* सुक्ष्मत्रिफळा, चंद्रप्रभा – २५० मिग्रॅ × २ वेळा

* लघुमालीनी वसंत – २५० मिग्रॅ × १ गोळी × ३ वेळा

मासिक पाळीच्या तक्रारी संबधी सर्व सामान्य पंचकर्म –

- कटीबस्ती – तिळतैल / ७ दिवस

– नाभीबस्ति - दशमूळ तैल / ७ दिवस

– नाभी पुरण - हिंग्वादी तैल/ ७ दिवस

– अवगाह - दशमूळ, निर्गुण्डी क्वाथ/ ७ दिवस × २० मिनिटे

वरीलपैकी कुठलाही एकाचा वापर करावा.

मासिक पाळीच्या तक्रारी संबधी सर्व सामान्य मात्रा बस्ति -

तिळतैल - ४० मिली ते ६० मिली / ७ ते २५ दिवस

मासिक पाळीच्या तक्रारी खालीलप्रमाणे :-

उ- २.१) रजोवृध्दी

उ- २.२) रजःक्षय

उ- २.३) कष्टार्तव

उ- २.४) योनिगत श्वेतस्त्राव :- (Leucorrhea)

उ- २.१) रजोवृध्दी :-

- दिपन पाचन :- नागकेशर ५०० मिग्रॅ तक्रासोबत दिवसांतून दोनदा
- रक्तस्तंभक योग :-
  - अशोक + लोध्र चूर्ण - ५०० मिग्रॅ दोनदा
  - चंद्रकला रस २ गोळी दोनदा
  - बोलबध्द रस १ गोळी दोनदा
  - दुर्वास्वरस ५ मिली दोनदा
  - T. Stypllon – १ गोळी दोनदा
  - नागकेशर ५०० मिग्रॅ
  - अनु - लोणी
  - घाणेरी पत्र स्वरस २० मिली सकाळी रिकाम्या पोटी ३ दिवस
- गर्भाशय बल्य -

  शतावरी + अश्वगंधा + बला ५०० मिग्रॅ दोनदा
- घरगुती उपाय (Home remedy)
  - वाळयाचे पाणी
  - कोथिंबीर
  - दुर्वांचा रस
  - पिंपळ पान चूर्ण - ५ ग्रॅ + बाभीळीचा डिंक १० ग्रॅ + गुळ + खडीसाखर दोनदा

– ५–६ जास्वंदफुल + दूध – कुस्कुरुन देणे.

उ– २.२) रजःक्षय :–

औषधी –

– Aloes compound – २ गोळी दोनदा (कुमारी कल्प)
– तीळ कृष्ण + श्लेष्मान्तक – ५०० मिग्रॅ / दोनदा (रसपाचक योग) (संदर्भ : च.चि. ३)

पंचकर्मे :–

गर्भाशय बल्य :– माषपर्णी + शतावरी + अश्वगंधा + यष्टीमधु – क्षीरपाक अर्धा कप दोनदा

घरगुती उपाय :–

कुलीथ काढा, तीळाची चटणी, उडीद पापड, ताक, दही, गोमूत्र, खरवस, पपई

उ– २.३) कष्टार्तव :–

औषधी :–

– गोक्षुरादि गुग्गुळ २ गोळी दोनदा + T. Gasex रोज रात्री २ गोळी पाळीच्या ८ दिवस अगोदर घेणे.
– एरंड तैल १० मिली + शुंठी चूर्ण १२५ मिग्रॅ महिन्यातून एकदा पाळीच्या आधी घेणे.

पंचकर्म –

– अनुवासन बस्ति कोष्ण तीळतैल (१२० मिली) पाळीच्या अगोदर ८ दिवस

घरगुती उपाय (Home remedy) –

– उदरावर हिंगाचा लेप
– Hot water fomentation
– कोष्ण जल / शुंठी सिध्द जल सेवन
– ओवा+ बडीशेप + काळेमीठ भाजून खायला देणे

उ– २.४) योनिगत श्वेतस्त्राव :– (Leucorrhea)

प्रस्तावना :-

योनीमधून पांढरा स्त्राव येणे, दुर्गंधी, खाज येणे अशी लक्षणे सतत होत राहिल्यास वैद्याकडून तपासणे आवश्यक आहे.

कारणे :-

- अस्वच्छता त्यामुळे होणारा जंतुसंसर्ग
- शारिरीक आजारामुळे होणारा योनिगत श्वेस्त्राव
- पाण्डु, प्रमेह, गर्भनिरोधक वापरामुळे
- गर्भाशयाच्या कॅन्सरचे पूर्वरुप म्हणून होऊ शकतो.

तपासणी :-

- Urine R
- Urine m
- Pap Smear
- Abd & Pelvic USG
- Haemogram
- BSL
- Vaginal & eclocagival & war – gram staiming etc.

चिकित्सा :-

- स्वच्छता पालन (रजःस्वला वेळी, मैथून समयी)
- पौष्टिक आहाराचे सेवन
- वेळोवेळी आरोग्य तपासणी - BSL, Pap Smear आवश्यक
- व्याधीनुसार औषधी योजना जसे पाण्डू - लोहयुक्त आहार व औषधी दयावी.

औषधी चिकित्सा :-

- पुष्यानुग चूर्ण १ ग्रॅ × ३ वेळा × तांदूळ धुवनातून
- नागकेशर चूर्ण १ ग्रॅ × ३ वेळा × तांदूळ धुवनातून
- सौभाग्यशुंठी पाक, हरिद्राखंड पाक १ चमचा × ३ वेळा

– लघुमालिनी वसंत – १२५ मिग्रॅ × ३ वेळा

– चंद्रप्रभा वटी २५० मिग्रॅ × २ वेळा

– चंद्रकलारस २ गोळी दोनदा

– आमलकी बीज चूर्ण कल्क + सीता + मधू ५०० मिग्रॅ दोनदा

– शतावरी कल्प – २ चमचे × २ वेळा × दूधातून

वरील औषधांपैक २/३ प्रकारांचा वापर करावा.

पंचकर्म

स्थानिक चिकित्सा :- स्नेहन – स्वेदन करुन

१) योनिधावन –

* त्रिफळा क्वाथ * हरिद्रा वावडिंग * नागरमोथा * दशमूळक्वाथ * निंबपत्र क्वाथ * पचंवल्कल क्वाथ चा वापर करावा.

योनिधावन साहित्य –

– Vaginal douche pump / enema pot

– Rubber simple rubber cathilor

– position – Lithotomy position with head up position

– Time 10 min x 2 times in a day

२) योनिधुपन –

द्रव्ये –

१) कुष्ठ * अगरु * गुग्गुळ * हरिद्रा * लसूणकांडीसाल * वावडींग चूर्ण आणि तूप

२) दारुहरिद्रा, हरिद्रा + बृहतीफल दोनदा (संदर्भ : सु.उ. ३८/२७)

साहित्य -

कमोड खूर्ची उपलब्ध नसल्यास घमेल्यामध्ये निखारे ठेवून २ विटांमध्ये घमेले ठेवून रुग्णेला उकडीवे बसवावे. ५ ते १० मिनिटे × ७ दिवस

घ्यावयाची काळजी - रुग्णेस सूती कपडे आवश्यक, विस्तव उडणार नाही असा धूर तयार करणे.

घरगुती उपाय (Home remedy) -

१) हरिद्रा + तुरटी युक्त कोष्ण जलात बसणे (Sitz bath)

- तांदुळाचे धुवण पिणे
- पिकलेली केळी
- गुलाबाच्या ५ -६ पाकळया + खोबर + खडीसाखर त्यावर दुध घेणे.

ऊ) वंधत्व (**Infertility**) :-

लग्नानंतर १ वर्षापर्यंत कुठलेही कुटुंबनियोजन साधन न वापरता गर्भधारणा न होणे याला वंधत्व म्हणतात.

- स्त्रियांमध्ये -

कारणे :-

ऋतू - मासिक पाळी व्यवस्थित, बिजोत्पत्तीचा काळ (ovulation period)

क्षेत्र - गर्भाशय प्राकृत असणे अम्बु - गर्भाचे पोषण होण्यासाठी आवश्यक ते घटक - Harmonal imbalance, Thyriod, diabetes

बिज - स्त्री बीज (ovum)

पुरुष बीज (Sperm)

- पुरुषांमध्ये -

ऋतू - सर्व काळ (विशिष्ट ऋतूकाळ नसते)

क्षेत्र - Testis, प्रजनन अवयव

अम्बू - बीजनिर्मितीसाठी आवश्यक घटक सुस्थितीत असणे

बिज - पुरुष बीज Sperm

यापैकी १ किंवा अधिक कारणांमध्ये दोष उत्पन्न झाल्यास गर्भधारणा होत नाही.

तपासण्या Investigation

- स्त्रियांमध्ये

दर्शन - स्तन व बाहययोनी भाग (Secondary Sex Character)

USG Abd & Pelvic

Hormone Study

Diabetes BSL

TFT, HMG, HSG. Ovulation Study

Hystrolaproscopy

यामुळे दोषानुसार चिकित्सा करावी

- पुरुषांमध्ये -

Semen Analysis, BSL, FSH, LH, Testicular Biopsy, USG, Scrotum with color Doppler

जशी विकृती असेल त्या नुसार चिकित्सा करावी

प्रकार -

१) अप्रजा वन्ध्यत्व Primary infertility

कधीच / एकदाही गर्भधारणा न होणे

२) Secondary infertility

एक मूल झाल्यानंतर दुसऱ्यांदा अपत्यप्राप्त न होणे.

वंधत्व चिकित्सा -

- हेतू दूर करणे (निदान परिवर्तन) कारणे दूर करणे
- बलवर्धक पौष्टिक दूध तूप युक्त पदार्थांचे सेवन - पुरुषांमध्ये,
- काळे उडीद व तिळतैल यांचा वापर - स्त्रियांमध्ये

(संदर्भ : का.सं. शरीरस्थान ५/३)

पंचकर्म -

तज्ञांकडून करुन घ्यावे

सर्वांग स्नेहन - तिळ तैल, नारायण तैल, बला तैल

स्वेदन - बाष्पस्वेद (दशमूल निर्गुण्डी)

वमन - यष्टीमधू क्वाथ, उसाचा रस, दूध, लवंगजल (तज्ञांकडून करुन घेणे)

विरेचन - इच्छाभेदीरस १ गोळी,

- आरुग्वध कपिला वटी २ गोळया
- त्रिफळा क्वाथ ५० मिली + एरंड तैल ४० मिली सकाळी ९ च्या आंत यापैकी कुठलेही एक वापरावे.

बस्ति -

अ) अनुवासन - नारायण तैल ६० मिली किंवा बलातैल ६० मिली

ब) आस्थापन बस्ति - त्रिफळा दशमूळ ७५०-९०० मिली

एक दिवसआड ७ दिवस दयावे.

क) यापन बस्ति - मुस्तादि यापन बस्ति (संदर्भ : अ.हृ. कल्पस्थान ४-३७)

उत्तरबस्ति -

पुरुषांमध्ये - फलघृत २०-३० CC / ७ दिवस

स्त्रियांमध्ये - Intra-uterine – ३ ते ५ मिली वापरावा

(Virgin योनिभागात post fornices मध्ये पाळीच्या ६ व्या दिवसापासून ३ ते ७ दिवस ५ मिली सोडावा.)

साहित्ये -

पुरुषांमध्ये - Baby feeding tube syringe – १० CC स्थिती – dorsal position

स्त्रियांमध्ये - फलघृत - ५ CC syringe

- Baby feeding tube/ IUI cannala
- Cusco's Speculum

पिचू - फलघृताचा योनी पिचू ठेवणे - ३ ते ४ तास

Position – Li thotormy with head low

वरील सर्व क्रिया operation theater मध्ये कराव्यात.

सर्व साहित्य Autoclave करुन वापरावे.

स्त्रिरोग तज्ञांकडून उत्तरबस्ति करुन घ्यावा.

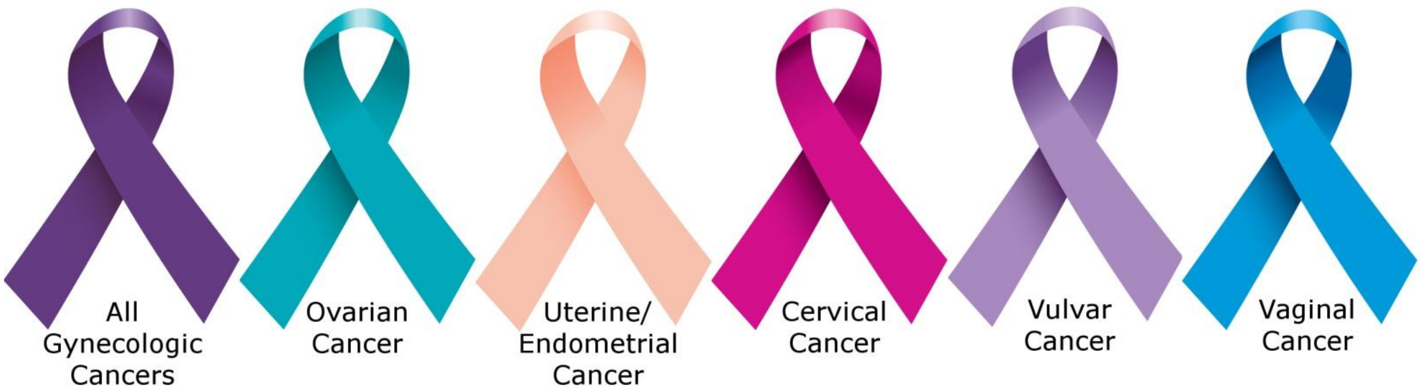
उत्तरबस्ति (complications) नीट न केल्याने होणारे उपद्रव

मूत्रदाह, मूत्रशूल, योनीशूल, उदरशूल, कटीशूल, योनीस्त्राव, PID (Pelvic Inflammating disease etc.)

Trauma to cervix & vegina

ए) जननेंद्रियांशी संबंधित स्त्रियांमध्ये आढळणारे कॅन्सर :-

(Basic knowledge of Cancer of Reproductive organs)



प्रस्तावना :-

भारतात दरवर्षी ८ लाख नवीन कॅन्सर रुग्णांची भर पडत आहे. जवळपास ४ लाख स्त्रिया जननेंद्रियाच्या व स्तनाच्या कॅन्सरने मृत्यूमुखी पडत आहेत. यापैकी वय वर्षे ३५ ते ६४ या वयोगटातील स्त्रियांची संख्या ७० टक्के पेक्षा अधिक आहे. यासाठी डॉक्टरांकडे येणाऱ्या स्त्रियांमध्ये कॅन्सरची तिसरी किंवा चौथ्या अवस्थेत असल्याने त्यांची जगण्याची शक्यता फारच कमी असते. (Reference - Indain Council of medical Research 2007)

यामुळे सार्वजनिक आरोग्याच्या दृष्टिने स्त्रियांमधील कॅन्सरचे प्रमाण ही खूपच मोठी समस्या आहे. यासाठी कॅन्सर कशाने होतो? तो होऊ नये म्हणून काय उपाय करावेत? झाल्यास काय योजना करावी? या विषयी लोकांमध्ये व आरोग्य सेवेत असणाऱ्यांमध्ये जागृती निर्माण करण्यासाठी प्राथमिक ज्ञान असणे आवश्यक आहे.

- कॅन्सरची व्याख्या :- ज्या व्याधीने शरीरातील पेशी विकृत पध्दतीने अनयिमितपणे वाढतात त्या व्याधीला कॅन्सर असे म्हणतात.
- कॅन्सर होण्याची कारणे :-

  आयुर्वेदात अर्बुद ग्रंथी सग्निपानिक व्याधींचे वर्णन केलेले आहे. त्याचा संबंध कॅन्सरशी लावता येतो. कॅन्सर नावाच्या व्याधीचा उल्लेख नाही. त्यामूळे अशा व्याधी निर्माण होण्याची कारणे आयुर्वेदानुसार पुढिलप्रमाणे -

  १) प्रज्ञापराध (Intellectual Abnormality) -

२) असात्म्य इन्द्रियार्थ संयोग (In-proper contact of sense with their objects)

३) काल (Vitiated seasons / seasonal effect)

४) कृमी (Parasites or micro organ toms)

वरिलपैकी १, २ किंवा सर्व जी असतील त्याप्रमाणे दोषवैषम्य (Tridha) व धातूविकृती (Saptadhatu) व आमनिर्मिती (Toxins) होते व कॅन्सर हा व्याधी होतो.

जननेंद्रियांशी संबंधित स्त्रियांमध्ये आढळणारे कॅन्सर :-

१) स्तनांचा कॅन्सर (Breast Cancer)

२) गर्भाशयग्रीव्हेचा कॅन्सर (Cervical Cancer)

३) डींबग्रंथीचा कॅन्सर (Ovarian Cancer)

४) गर्भाशयाचा कॅन्सर (Uterine, Endomental Cancer)

५) योनीमार्गाचा कॅन्सर (Vaginal Cancer)

६) योनीबाहय भागाचा कॅन्सर (Vulvae Cancer)

भारतात शहरी स्त्रियांपेक्षा ग्रामीण भागातील स्त्रियांमध्ये गर्भाशयग्रीवाच्या कॅन्सरचे प्रमाण अधिक आहे. कमी वयात लग्ने, अपत्ये, अपत्यांची संख्या अधिक, योनी स्वच्छतेविषयी अज्ञान, योनिगत जीर्ण जंतूसंसर्ग आरोग्य अज्ञान, पोषण आहारविषयीचे अज्ञान, STD इ. मुळे ग्रामीण स्त्रियांमध्ये आजारांनी मृत्यू होण्याची संख्या अधिक आहे.

स्तनाच्या कॅन्सरचे रुग्ण वाढत चालले आहेत. कामाचा ताण, रात्रपीळीचे काम, निरनिराळे व्यसने, अस्वास्थ, अनियमित जीवनशैली, वातावरणातील आहारातील विषारी द्रव्य, यामुळे शहरी स्त्रियांमध्ये स्तनाच्या कॅन्सरचे प्रमाण वाढत चालले आहे. सन १९६५ ते १९८५ मध्ये ५० टक्क्यांनी स्तनाच्या कॅन्सरचे प्रमाण वाढलेले आहे.

आयुर्वेदात व्याधी निर्माण होऊ नये याला व्याधी निर्माण झाल्यावर करावयाच्या ट्रिटमेंट पेक्षा अधिक महत्व दिले आहे.

(**Prevention is better than Cure**)

कॅन्सरसाठी तीन स्तरावर उपाय करावेत.

१) Preventive
२) Early Detection
३) Treatment

- कॅन्सर होऊ नये म्हणून खालील (Preventive) गोष्टींचा उपयोग करावा.

१) आहार – (Diet/ Food)

आयुर्वेदाने आहार विधीचे पालन करावे. प्रत्येकाने आपल्या प्रकृतीनुसार आहार घ्यावा. कारण आजाराचे मुळ हे मंदाग्नि आहे. जर मंदाग्नि असेल तर खालेल्या आहारापासून आम (Undigested Toxic food Substance) तयार होतात. त्यामुळे ते दोष प्रकोप व धातूवैषम्य निर्माण करुन कॅन्सर सारख्या व्याधी निर्माण करतात. आहारात व्हिटॅमिन ए, सी, इ, आयोडिन, आर्यन, ताजी फळे व भाजीपाल्याचा भरपूर समावेश करावा.

२) विहार –

ही सुध्दा प्रकृती नुसार आयुर्वेदात सांगितली आहे. ऋतूचर्या, दिनचर्या यांचे पालन करावे.

३) औषधे –

हळद, सुंठ, मिरे, पिंपळी, कोरफड, शतावरी, अश्वगंधा, गुडूची, हिंग, लसूण, आमलकी, त्रिफळा चूर्ण इ. जवस, तुळस, नागवेल, गुग्गुळ, लवंग, निंब औषधांचा वापर निरोगी राहण्यासाठी वारंवार केल्यास अग्नि (Metabolism) चांगला राहतो. त्यामुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. शरीरात सकस पेशी निर्माण होतात.

४) पंचकर्म :–

शरीरातील विषारे काढून टाकण्यासाठी आयुर्वेदातील पंचकर्म ही उपचार पध्दती खूपच फायदेशीर आहे. कॅन्सर होऊ नये तसेच कॅन्सर झाल्यावर देखील त्याच्या उपयोगाने रुग्णाला बराच फायदा होतो.

स्नेहन – स्वेदन, उद्वर्तन, शिरोधारा, शिरापिचू, नस्य बस्ति, वमन, विरेचन इत्यादी आवश्यकतेनुसार उपक्रम करावे लागतात.

पंचकर्म उपायांनी विषारे (Toxins) बाहेर टाकल्यामुळे शरीरातील पेशींची कार्यक्षमता वाढते. व शरीर प्राकृतस्थितीत राखली जाते.

कॅन्सर झालेल्या रुग्णांमध्ये पंचकर्माने त्यांची आयुर्मान वाढते. तसेच आयुष्य सुखकर होण्यास मदत होते.

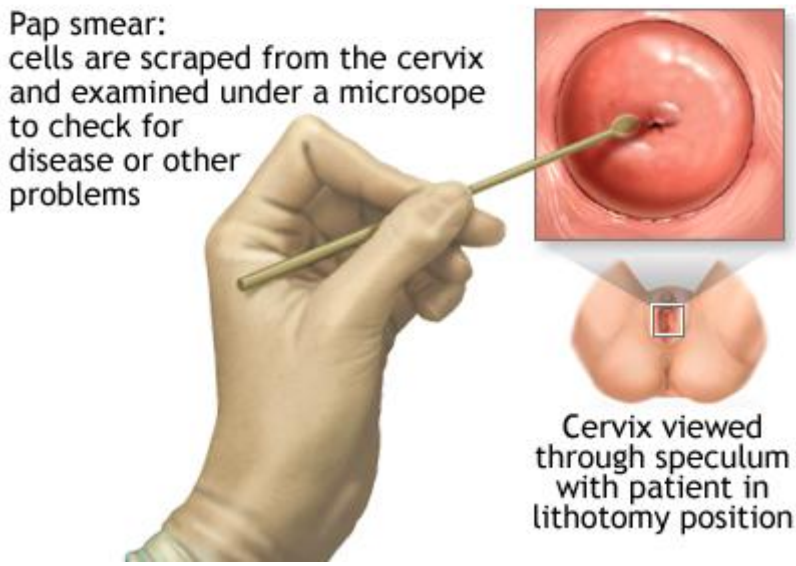
५) प्राणायम-योगासन –

मानसनिक अस्वास्थ हे देखील स्त्रियांमधील कॅन्सरचे महत्वाचे कारण आहे. मानसिक अस्वास्थ्याने शरीरात विषारे (आम) निर्माण होतात. त्यामुळे शरीरातील धातूंची व्याधीक्षमत्व कमी होते. त्यासोबतच बाहेरील वातावरणातील, आहारातील विषारे, अनियमित जीवनशैली यांचा एकत्रित परिणाम म्हणून कॅन्सर हा व्याधी निर्माण होतो.

त्यासाठी नियमित सुर्यनमस्कार, प्राणायाम, ध्यानधारणा, योग नियम इत्यादीने मनस्वास्थ निर्माण होते. त्यामुळे शरीराची सुध्दा प्रतिकारशक्ती वाढते.

कॅन्सर झालेल्या रुग्णामध्ये सुध्दा मनस्वास्थाच्या उपयांनी आयुर्मान वाढते व सुखकर असे आयुष्य प्राप्त होते.

६) Cancer Screening Programme



- Regular नियमित आरोग्य तपासणी
- PAP Smear
- Breast Examination
  - नियमित आरोग्य तपासणी – Screening for Breast Cancer
    - वैद्याने

      १) दर्शन परिक्षणाने करावयाची तपासणी – रुग्णाला बसवून स्तनाच्या आकाराची अनियमितता, Dimpling skin Tightening Lump व स्त्राव इत्यादी निरीक्षण करावे.

      २) स्पर्शन – रुग्णाला बसवून किंवा झोपवून तपासणी करावी. तपासणी करतांना तिला दोन्ही हात डोक्याच्या वर घेण्यास सांगावे. व स्वतःच्या Flat Hand ने काखेत स्तनाच्या गाठी तपासाव्यात, स्त्राव बघावा. याशिवाय वैद्याने रुग्णाला स्वतः स्तनांची तपासणी करायची पध्दत शिकवावी.

      * स्तनांची महिन्यांतून एक वेळा स्वतःची स्वतः तपासणी करावयास सांगावी.

      * वर्षातून एक वेळा वैद्याकडे तपासण्यास सांगावे.

* Mammography ज्यांच्या घरात कॅन्सरचा इतिहास (History)आहे त्यांना वयाच्या ४०व्या वर्षी करण्यास सांगावे. व दर दोन वर्षांनी पुन्हा करण्यास सांगावे. इतर स्त्रियांमध्ये वयाच्या ५० व्या वर्षी सांगावे.

* आवश्यकतेनुसार जर अधिक शक्यता वाटत असेल तर MRI करावे.

* Mammography करणे आवश्यक आहे.

* स्क्रीनींगमध्ये पॉझिटीव्ह रिपोर्ट आल्यावर Breast Biopsy करावी व पुढे Higher Center ला रुग्ण जबाबदारीने पाठवावा.

- **Screening for Cervical Cancer -**

रुग्णाला Lithotomy position मध्ये ठेवावे.

- दर्शन (Inspection) :- बाहय योनीचे परिक्षण करावे. तेथील Discoloration, Discharge, Inflammation, growth असल्यास नोंद करावी.
- Vaginal Examination साठी Speculum वापरावा.Vaginal Secretion नोंद करावे. Cervix विशेषतत्वाने bleeding, नियमित आकार Discoloration इ. बघावे.
- PAP Smear Vaginal व Cervical घ्यावा.
- Colposcopy चा जमल्यास वापर करावा.
- Cervical Biopsy in cancer suspect paitents
- २१ ते २९ वयाच्या स्त्रियांमध्ये प्रत्येक ३ वर्षाने वरील तपासणी करावी.
- ३० ते ६५ वर्ष वयांत PAP टेस्ट दर ५ वर्षानी करावी.
- Sex Workers इत्यादींमध्ये वारंवार तपासणी करावी.

ज्यामध्ये Chronic inflamation आहे परंतू PAP smear negative आहे अशा रुग्णांमध्ये त्रिफळा क्वाथ

- योनीधावन, नींबतैल + हरिद्रा तैल, योनीबिंदूचा वापर करावा.

  आभ्यन्तरता, सुक्ष्म त्रिफळा, गंधक रसायन, चोपचिन्यादी चूर्ण, आरोग्यवर्धिनी अशा आयुर्वेदीक औषधांचा वापर करावा. (वटी २५० मिग्रॅ × २ वेळा, चूर्ण ५०० मिग्रॅ × २ वेळा)

- योनी स्वच्छतेविषयी उपदेश करावा.

  परंतु वरिल टेस्ट पॉझिटीव्ह आल्यास त्याची नोंद हायर सेंटरला करावी.

  जर Cervical Biopsy पॉझिटीव्ह आली तर पुढे USG, City MRI, X-Ray Chest, PEP (Position Eonidsion Tomography) करुन त्यावरुन stages of कॅन्सर ठरवून चिकित्सा करावी लागते.

ऐ) रजोनिवृत्ती

प्रस्तावना :-

रजोनिवृत्ती स्त्रियांमध्ये वयाच्या ४५ -५५ वर्षे या वयात येणारी नैसर्गिक अवस्था आहे. या वयात दर महिन्याला येणारी रजःप्रवृत्ती कायमची बंद होते. त्यामुळे प्रजनन क्षमता सुध्दा नाहीशी होते. या अवस्थेत डिंबग्रंथीची (Ovaries) कार्यक्षमता हळूहळू कमी होते. यामुळे Oestrogen व Progesterone चे स्त्राव कमी होत जातात या स्त्रावांचा परिणाम म्हणून शरीरात इतरही लक्षणे निर्माण होतात. या संपूर्ण लक्षण समूहाला Menopausal Syndrome म्हणतात.

व्याख्या :- जेंव्हा एखाद्या स्त्रीला इतर कोणत्याही कारणांशिवाय एक वर्षापर्यंत रजोप्रवृत्ती झाली नाही तर त्याला रजोनिवृत्ती असे म्हणतात.

ही शरीराची अशी अवस्था आहे की, ती टाळता येत नाही. रजोनिवृत्ती होत असतांना काही स्त्रियांमध्ये शारिरीक व मानसिक लक्षणे अधिक असतात तर काही स्त्रियांमध्ये कमी असतात. आयुर्वेदात वयाच्या ५० व्या वर्षानंतर रजोनिवृत्ती सांगितली आहे. (संदर्भ : सु.सु.१४/७)

रजोनिवृत्तीच्या वेळी निर्माण होणारी लक्षणे :-

१) Hot Flushes – शरीरातून वाफा निघणे

२) अनियमनाने, अल्प वा अधिक रजःप्रवृत्ती

३) रात्री घाम येणे

४) योनीस्त्राव, योनी कंडू, योनी रुक्षता, शुष्कता

५) Mood swing मानसिक बदल, चिडचिड

६) झोप न येणे

७) हस्तपादसंधीशूल, कटीशूल

८) दौर्बल्य

९) वजन वाढणे

१०) अधिक केश गळणे.

११) थकवा येणे.

१२) वारंवार मूत्रप्रवृत्ती, अचानक मूत्रनिस्सरण

१३) Stress incontinence

१४) चेहऱ्यावर केश येणे.

१५) सुरकुत्या पडणे.

१६) अंग जड पडणे. सूज येणे.

रजोनिवृत्ती परिणाम

१) अस्थिक्षयाची लक्षणे निर्माण होणे, रक्ताल्पता उदा. अस्थिभंग (Fractures), Anaemia,

२) हृदयाचे आजार

३) रक्तदाबवृध्दी

४) मधुमेह

५) गर्भाशयाचा कॅन्सर

६) स्तनाचा कॅन्सर इ.

७) स्मृती विभ्रम

रजोनिवृत्तीत करावयाच्या तपासण्या

१) स्तनाची नियमित तपासणी (mammography)

२) PAP Smear

३) USG (Abd & Pelvis)

रजोनिवृत्ती व्यवस्थापन :-

1) प्रतिबंधात्मक उपाय :-

आयुर्वेदातील रसायन व वाजीकरण चिकित्सा पध्दतीचा वापर रजोनिवृत्ती सुखकर होण्यासाठी खूप चांगल्याप्रकारे करता येतो.

रसायन :-

रसायन चिकित्सेने धातू (सप्तधातू) ची शक्ती वाढवली जाते. तसेच मानसिक स्वास्थ सुध्दा सुदृढ केले जाते. त्यामुळे शरीराची व्याधी प्रतिकार शक्ती वाढून नैसर्गिकपणे येणाऱ्या वार्धक्याची अवस्था मंद होते. रसायनाने शरीरातील उर्जा वाढते. (संदर्भ : च.चि.१/५)

रसायनाचे प्रकार :-

रसायनाचे तीन प्रकार आहेत. (संदर्भ : च.चि.१/४,५,६, च.चि. २/३, चि.चि. ३/७-८, च.चि.४/१३-२६)

१) आचार रसायन :- (Life Style Management)

२) आहार रसायन :- (Food as drug)

३) द्रव्य रसायने :-

१) आचार रसायन :- (Life Style Management)

यांत दिनचर्या, ऋतूचर्या, मानसिक, सामाजिक पाळावयाचे नियम, यम नियम इ. चा समावेश होतो. त्यामुळे शारीरिक व मानसिक व्याधीपासून रक्षण होते. रोज सूर्यनमस्कार, कोवळे ऊन घ्यावे. समाजकार्यात भाग घ्यावा. कष्टाची कामे टाळावीत.

२) आहार रसायन :- (Food as drug)

दूध, तूप, ऋतूनुसार मिळणारी फळे, जूनी धान्ये, मूग, गहू, हिरव्या पालेभाज्या, मध, आवळा, खीरी, सुका मेवा इत्यादी पदार्थांचे आहारांत भरपूर सेवन करावे. तिखट, तेलकट, फास्ट फुड, ब्रेड, बेकरीचे पदार्थ, शिळे पदार्थ टाळावेत.

३) द्रव्य रसायने :-

- शमन - च्यवनप्राश, आमलकभ्यावलेह, मुसळी, शतावरी, अश्वगंधा, भल्लातकसर्पि, मंडूकपर्णी रसायन, शंखपुष्पी, पिप्पल्यावलेह, कुष्माण्डावलेह, त्रिफळा रसायन , वर्धमानपिंप्पली रसायन इ. द्रव्य रसायानांचा वापर करावा.

  सर्व अवलेह २ चमचे × २ वेळा } अनुपान दूध
  गुटीवटी २५० मिग्रॅ × २ वेळा }

  चूर्ण ५०० मिग्रॅ × २ वेळा × पाणी

- शोधन चिकित्सा -

  बाहय स्नेहनार्थ - क्षीर बला तैल, बलातैल, नारायण तैल, तीळतैल

  आभ्यन्तर - दाडिमादी घृत, पंचातिक्त घृत २० ग्रॅम × २ वेळा × कोमट पाणी

  मात्रा बस्ति - धान्वतर तैल, बला तैल, अश्वगंधा तैल ४०-६० मिली रोज × ७ ते १५ दिवस

  शिरोधारा - क्षीर, तक्र, तैल - १५ मिनिटे × १० ते १५ दिवस

  विरेचन - आवश्यकतेनुसार

  आस्थापन अनुवासन - आवश्यकतेनुसार करावे.

  नस्य - गाईच्या तूपाचे २ थेंब रोज नाकात सोडणे.

  पंचकर्माचा उपयोग प्रतिबंधात्मकरित्या करता येतो.

2) रोगनिवारक उपाय :- **(Curative)**

रजोनिवृत्तीची जशी लक्षणे असतील त्याप्रमाणे औषधोपचार करावेत.

- दौर्बल्य –

  * अश्वगंधा घनवटी – सकाळ व संध्याकाळी प्रत्येकी २ चमचे × ३ महिने

- ॲनिमिया –

  * शतावरी कल्प – सकाळ व संध्याकाळी प्रत्येकी २ चमचे × १ कप दूधातून

  * लोहासव – सकाळ व संध्याकाळी प्रत्येकी २० मिली × पाण्यातून

- अस्थिसंधीशूल –

  * योगराज गुग्गुळ – सकाळ व संध्याकाळी प्रत्येकी २ चमचे

  * अभयारिष्ट – २० मिली रात्री झोपताना

  * मात्रा बस्ति – समभाग पाण्यातून × १५ दिवस

- रात्री घाम येणे, Hot Flushes, निद्रानाश –

  * शिरोधारा – दूध/जटामांसी तैल

  * प्रशमवटी – सकाळ व संध्याकाळी प्रत्येकी २ चमचे × १५ दिवस

  * चदनासव – सकाळ व संध्याकाळी प्रत्येकी २० मिली पाण्यातून × १५ दिवस

- * यष्टीमधू तैल प्रतिमर्श नस्य

  * सारस्वतारिष्ट ४ चमचे × २ वेळा × जेवणानंतर

- योगशुष्कतेसाठी

  * योनीपिचू – शतावरी तैलाचा पिचू रात्री बसवून सकाळी काढून टाकणे × ७ दिवस

- योगोपचार – सूर्यनमस्कार, भ्रामरी, शीतल, गुलबंध, अनुलोमविलोम इत्यादीचा वापर करावा.

भाग २: बालक स्वास्थ्य

प्रस्तावना - बाल्यावस्था ही जीवनाची सुरुवात असून या काळात बालकाची शारिरीक व मानसिक वाढ चांगली झाल्यास त्याला उत्तरायुष्यात व्याधी होण्याची शक्यता कमी असते. यासाठी या भागात नवजात शिशू व बालक स्वास्थ्य टिकून रहावे यासाठीची उपाययोजना वर्णन करण्यात आली आहे.

उददेश -

१) नवजात शिशु व बालक स्वास्थ्य प्राकृत राहण्यासाठी
२) नवजात बालकातील आजारपण व मृत्यू कमी करण्यासाठी

या भागामध्ये खालील बाबींचे सविस्तर वर्णन करण्यात आले आहे.

अ) नवजात शिशु व बालक स्वास्थ
- अ-१) नवजात शिशू स्वास्थ्य रक्षणार्थ घ्यावयाची काळजी
- अ-२) बालक आहार
  - अ-२.१) ० ते ३ दिवस (पहिले ३ दिवस)
  - अ-२.२) ० ते ६ महिने
  - अ-२.३) ६ ते ९ महिने
  - अ-२.४) ९ ते १२ महिने
  - अ-२.५) १ वर्षा पुढिल मुलांचा आहार
- अ-३) बालकांमध्ये आढळणाऱ्या सामान्य व्याधींची चिकित्सा
  - अ-३.१) अतिसार
  - अ-३.२) छर्दी
  - अ-३.३) अजिर्ण व आध्मान
  - अ-३.४) उदरशुल
  - अ-३.५) मलावंष्टंभ
  - अ-३.६) श्वसनसंस्थे संबंधीचे आजार

ब) बालक स्वास्थ्य - १ ते १० वर्षे वयोगटातील मुलांचे आजार व चिकित्सा (ऋतुनुसार व्याधी चिकित्सा, मेध्यचिकित्सा,
दंतचिकित्सा)

क) किशोरवयीन मुला मुलींचे स्वास्थ्य - ११ ते १८ वर्षे वयोगटातील मुलांचे आजार व चिकित्सा (त्वचेसंदर्भातील व्याधी चिकित्सा, रसायन
चिकित्सा)

ड) बालकांमधील औषधी मात्रा

अ) नवजात शिशु व बालक स्वास्थ्य (Neonatal & Infant Health)

(As per modern latest guidelines the newborns must not be given any liquid or solid diet till 6 months of age)

अ-१) नवजात शिशु स्वास्थ्य रक्षणार्थ घ्यावयाची काळजी -

नवजात शिशू जन्माला आल्यानंतर त्याच्या स्वास्थ्य रक्षणार्थ खालील काळजी घ्यावी.

१. प्राणप्रत्यागमन - बालकाने तत्काळ रोदन न केल्यास आणि

जर Resuscitation kit available नसेल तर

१) थंड व गरम पाणी आलटून पालटून बाळाच्या मुखावर शिंपडावे (संदर्भ : चं.सं.शा. ८-४२)

२) बाळाला तेलाचा परीषेक करावा (धार सोडावी) (संदर्भ : अ.सं.उ. ३-४)

२. नाभीनालकर्तन, बंधन - नाभीनाल निगा - नाभीनालकर्तन पश्चात नाळेला जंतूसंसर्ग (बाळाच्या मल, मूत्रामुळे) होऊ नये यासाठी सूत्रबंधन करुन बाळाच्या गळयात बांधावी. जर नाभीनाल पतन होण्यापुर्वी रक्तस्त्राव होत असेल तर लोध्र, यष्टीमधु, प्रियंगु, सुरदारु, हरीद्रा या द्रव्यांच्या श्लक्ष्ण चुर्णांचे अवचुर्णन करावे. (संदर्भ : अ.सं.उ.)

३. अभ्यंग - प्रसूतीपश्चात बाळास होणाऱ्या श्रमाचे परिमार्जन करण्यासाठी बला तेलाने अभ्यंग करावे. यामुळे बालकामध्ये वातशमन होऊन प्रसवक्लेश कमी होतो तसेच त्वचेचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. (संदर्भ : सु.शा.१०/१२, अ.हृ.उ. १/१)

४. शिरोपिचू - बाळाच्या टाळूवर तेलाचा पिचु ठेवावा. (संदर्भ : अ.स.उ. १-७)

५. स्नान - बाळाच्या आंघोळीच्या पाण्यात वड, उंबर, पिंपळ तसेच कापूर, चातूर्जात, लवंग, वेलदोडा इ. सुगंधी द्रव्ये घालावीत. प्राकृत वजनाच्या बाळाला दररोज आंघोळ घालण्यास हरकत नाही. (संदर्भ : अ.हृ.उ. १/६-७)

६. रक्षाकर्म - (धुपन करावे)

वचा, बाळंतशेपा, वावडींग, हिंग, मोहरी, जवस या द्रव्यांनी बाळ ज्या खोलीत आहे, तेथे धूपन करावे.

तसेच बाळाची वस्त्रे, अंथरुण, पांघरुण हे देखील वरील द्रव्यांनी धुपित करुन घ्यावे. सदर धूपन बाळाला त्रासदायक होऊ नये याची काळजी घ्यावी. थंडीच्या दिवसांत बाळाची खोली उबदार रहावी यासाठी (रुम हिटर उपलब्ध नसल्यास) उपरोक्त द्रव्यांच्या काष्ठाचा उपयोग करुन शेकोटी सदृश्य विस्तव करावा. खोलीमध्ये उष्णता निर्माण होईपर्यंत

अ-२) बालक आहार

अ-२.१) ० ते ३ दिवस (पहिले ३ दिवस) - (संदर्भ : च.शा.८/सु.शा.१० अ.हृ.उ.१)

- ✓ पियुष - (च.शा.८) आईला चिकाच्या स्वरुपात येणार पीतवर्ण घट्ट असे हे दूध बाळाला देणे आवश्यक आहे कारण यामध्ये बाळाची व्याधी प्रतिकारक्षमता वाढविणारे घटक व प्रथिने अत्याधिक प्रमाणात असतात.

- ✓ मातृस्तनपान निषेध - व्याधीग्रस्त माता, स्तन विकृती, गर्भिणी अवस्था इ. मध्ये मातेने स्तनपान करणे शक्यतो टाळावे अथवा वैद्यकिय सल्ल्यानुसार दयावे. (संदर्भ : अ.हृ.उ. १/२५, सु. शा. १०/३४- ३६)

अ-२.२) ० ते ६ महिने - केवळ स्तनपान दयावे. (संदर्भ : अ.हृ.उ. १/२०, सु.शा. १०/४८)

- ✓ मातृस्तन्य अभावात → धात्री (Breast milk bank) →
- ✓ शेळीचे दुध → गाईचे दुध -लघुपंचमुळ / शालीपर्ण वा पृश्निपर्णी सिध्द दूध साखर घालून दयावे.

अ-२.३) ६ महिने ते ९ महिने -

- ✓ सर्वप्रथम फलरसप्राशन (संदर्भ : का. खि.१२)
- ✓ ऋतुनुसार उपलब्ध फळांचा ताजा रस असावा. फळांचा रस दुधासह देऊ नये.
- ✓ मात्रा- दिवसातून २ वेळा द्यावा.

अ-२.४) ९ महिने ते १२ महिने -

- ✓ गाईचे दूध (१/२ दूध + १/२ पाणी त्यामध्ये विडंग + सुंठ घालून उकळून दयावे.)
- ✓ पेया (उदा. भाताची पेज, डाळींचे पाणी, मांसरस) दिवसातून २ ते ४ वेळा द्यावे.

दात येण्याच्या काळातील बालकाचा आहार व औषधी उपाययोजना

- प्रीणन मोदक - साळीच्या लाहया, यष्टीमधू, खडीसाखर, चारोळी समप्रमाणात घेऊन त्याचे चूर्ण करावे. मात्रा- १५ ग्र. ते ३०ग्र. दिवासातून २ वेळा दुधा सह द्यावा (संदर्भ : अ.सं.उ.)

- मृद्गमोदक - दूधाच्या व्यतिरिक्तचा आहार सुरु करतांना तो दर २-३ तासाने दयावा. सदर आहार ताजा, मऊ, चवदार व बाळास घेण्यास सुलभ असावा. (संदर्भ : भावप्रकाश कृतान्नवर्ग १२७-१३०)

- पारंपारिक घरगुती आहार -
  मऊ खिचडी, उकडलेला बटाटा/रताळे, निरनिराळया भाज्यांचे सूप, मांसरस, उकडलेले अंडे, खीरी, शिरा, दलीया इ. द्यावे.
  - बाळ जन्मल्यावर अर्ध्या तासांत पहिले स्तनपान द्यावे.
  - ६ महिन्यापर्यंत फक्त स्तनपान द्यावे.
  - पुरक आहार सुरु केल्यावर मुलांना दिवसून निदान ६ वेळा नीट खाऊ पिऊ घालावे.
  - बाळाच्या आजारपणातही तो खाईल तेवढे खाऊ पिऊ घालावे.

अ-२.५) १ वर्षापुढिल मुलांचा आहार -

- घरामध्ये बनवलेले सर्व पदार्थ देण्यात यावे.

- या काळात बालकाची सर्वांगीण वाढ होत असते. त्यानुसार अधिकाधिक पोषणमूल्य असलेला आहार दयावा. यामध्ये प्रथिनेयुक्त पदार्थ असावेत. उदा. सोयाबीन/ शेंगदाण्याचा कूट, गुळ इ. जीवनसत्वयुक्त आणि खनिजयुक्त पदार्थ ही दयावेत. (गाजर, पपई, हिरव्या पालेभाज्या, गुळ हे सर्व पदार्थ शिजवून मऊ व पातळ करु द्यावे.)

- तेल, तूप यांमध्ये पिठूळ पदार्थांपेक्षा जास्त उष्मांक असतो. त्यामुळे कमी आहारातही दुप्पट उष्मांग मिळून भरपाई होते. कुपोषणात याचा चांगला फायदा होतो.

अ-३) बालकांमध्ये आढळणाऱ्या सामान्य व्याधींची चिकित्सा

प्रस्तावना :- बालकांमध्ये सामान्यतः काही आजार प्रामुख्याने पाहिला मिळतात. जसे अतिसार, छर्दी, उदरशुल, अजिर्ण व आध्मान आणि श्वसनसंस्थे संबंधींचे विकार इत्यादी. या आजारांसाठीची उपाययोजना या भागात वर्णन केलेली आहे. ते पुढिलप्रमाणे -

अ-३.१) अतिसार
अ-३.२) छर्दी
अ-३.३) अजिर्ण व आध्मान
अ-३.४) उदरशुल
अ-३.५) मलावंष्टंभ
अ-३.६) श्वसनसंस्थे संबंधीचे आजार
अ-३.७) दंतोद्भेदजन्य व्याधी -

अ-३.१) अतिसार (**Digestion disorder)**

प्रस्तावना - अग्नीमांदय व अजिर्ण यामुळे कोष्ठात व पक्वाशयात दुष्टी निर्माण होते. विशेषतः वायूदुष्टी होऊन शरीरातील अबधातू (जल) पक्वाशयात आणला जातो व तेथून तो अधमार्गाने शरीराबाहेर फेकला जातो. यास अतिसार म्हणतात. या आजारात वारंवार मलप्रवृत्ती होते. या आजारासाठी आयुर्वेदामध्ये दिलेल्या उपचारात्मक, प्रतिबंधात्मक, पथ्य अपथ्य या उपाययोजना खालीलप्रमाणे आहेत.

उपचार - बालचतुर्भद चूर्ण, कुटज चूर्ण, अतिवषा चूर्ण, बिल्व चूर्ण, रजन्यादी चूर्ण, मस्तादी चूर्ण (शुंठी + अतिविषा + इंद्रयव + मुस्ता) (संदर्भ : यो.र.)

बालार्क रस (रसयोग सागर) कुटज घनवटी, कुटजारीष्ट, संजीवनी वटी

प्रवाहीका (Amebic Dysentery) - प्रवाहीकेमध्ये अतिद्रव मल प्रवृत्ती होते. त्यासाठी आयुर्वेदामध्ये खालील तीन योगांचे वर्णन केलेले आहे.

१) मोचरस, मंजिष्ठा, घातकी, नागकेशर चूर्ण (संदर्भ : यो.र.)
२) बालार्क रस (रसयोग सागर)
३) कुटजपर्पटी

प्रतिबंधात्मक उपाय -

तक्रपान, नारळाचे पाणी, डाळीचे पाणी, भाताची पेज, लिंबू सरबत, जलसंजीवनी (१ चमचा साखर + १ चिमूट मिठ +पाव लिंबू फोड+ १ ग्लास पाणी २०० मि.ली.), षडंगोदक (चंदन + वाळा+पित्तपापडा+मुस्ता+सुंठ+सिध्द्जल)

अपथ्य - दूध, बेकरीचे पदार्थ, बाहेरचे पदार्थ
पथ्य - केळी, भात, सफरचंद, पोळी, भाकरी (पचन्यास हलका आहार)

अ–३.२) <u>छर्दी</u>

प्रस्तावना :- शरीरातील पित्त आणि कफ दोषांच्या वृध्दीमुळे मुखावाटे उलटीव्दारे ते दोष बाहेर पडतात. या आजारास छर्दी असे म्हणतात. या आजारासाठी आयुर्वेदामध्ये दिलेल्या उपचारात्मक, प्रतिबंधात्मक, पथ्य अपथ्य या उपाययोजना खालीलप्रमाणे आहेत.

उपचार – बालचतुर्भद्र रस, कुटकी चूर्ण, मयुपिच्छा मशी, लघुसूतशेखर, प्रवाळ पंचामृत + अजमोदादी चूर्ण. कपुरकाचरा, आमलकी, निंबसाल, अजमोदा, विडंग, शतपुष्पा, पिप्पली, जातुर्जात यांचा काढा/चूर्ण

प्रतिबंधात्मक उपाय – कोष्णजलपान, लघु आहार

अपथ्य – दूध, बेकरीचे पदार्थ, बाहेरचे पदार्थ

पथ्य – केळी, भात, सफरचंद, पोळी, भाकरी (पचन्यास हलका अहार)

निदान परिवर्जन

अ–३.३) अजीर्ण व आध्मान

प्रस्तावना :- हा व्याधी मुख्यतः वातप्रकोपाने होतो. आयुर्वेदानुसार अन्नाचे पचन न होणे या आजारास अजीर्ण असे म्हणतात. या आजारासाठी आयुर्वेदामध्ये दिलेल्या उपचारात्मक, प्रतिबंधात्मक, पथ्य अपथ्य या उपाययोजना खालीलप्रमाणे आहेत.

उपचार – शुंठी, लवभास्कर चूर्ण, हिग्वादि वटी, हिग्वाष्टक चूर्ण, शंखवटी, अविपत्तिकर चूर्ण, विडंगारीष्ट. बिल्वादी मोदक (बेलफळ, वेलची, खडीसाखर साळीच्या लाहया, सातूचे पीठ + घृत) कोष्ण जल पान (संदर्भ : अ.ह.उ.)

अ–३.४) उदरशूल –

प्रस्तावना :- अहितकर आहार विहारामुळे अग्निमांद्य निर्माण होऊन समान वायू प्रकोपित होतो व तयामुळे उदरभागात पिडा होते. यास उदरशूल असे म्हणतात.

उपचार – सागरगोटा किंवा हिंगाचा लेप पाटावर घालावा. अजमोदापोट्टली स्वेदन (उदरावर) खाल्लयानंतर पाव चमचा ओव्याचा अर्क + पाणी द्यावे

अ–३.५) मलावष्टंभ –

प्रस्तावना – मलाचे नियमित व योग्य प्रकारे निस्सरण न होणे. हा व्याधी दुषित अन्नाचे सेवन केल्यामुळे होणाऱ्या वातप्रकोपामुळे होतो.

उपचार - हरीतकी चूर्ण, हिंगवाष्टक चूर्ण, द्राक्षाहरीतकी लेह, अभयारिष्ट, त्रिफळा चूर्ण, आरग्वध कपिलावटी, पंचकोलासाव, द्राक्षासव

बस्ति (मात्रा बस्ति) - तीळतेल (१० ते ३० मी.ली.) + चिंचालवन तेल (५ ते १० मी.ली.)
बस्ति सामग्री - सिरींज ५० सीसी, कॅथेटर ५,७,८,९,१० (बालकाच्या वयानुसार)

प्रतिबंधात्मक उपाय -

- कोष्ण जलपान
- दूध + तूप
- झोपताना काळया मनुका (८ ते १०)
- पोटाला हलक्या हाताने एरंडेल तेल चोळावे

अ-३.६) श्वसन संस्थेसंबंधीचे विकार -

प्रस्तावना :- बालकांमध्ये सामान्यतः

I. उल्बक - (Aspiratory Pneumonia)

प्रस्तावना - बाळ जन्माला आल्यानंतर बाळाच्या तोंडात असलेले गर्भोदक साफ न केल्यास ते तोंडामध्ये साठल्यामुळे उल्बक हा व्याधी होतो. त्याच्या उपचारासंबंधीची उपाययोजना खालीलप्रमाणे :

उपचार -

१. स्नान, अभ्यंग वर्ज्य (अ.स.उ.२)
२. सिध्द घृत - बिल्व, पंचमूळ, वावडींग, सैंधव, चव्य, चित्रक, हिंग (स्त्रोतोशोधनार्थ) सिध्द घृत
३. उल्ब परीमार्जनार्थ (मुखशोधन)
सैंधव+घृत चाटण
सैंधव+घृत+वचा चाटण

II. प्रतिशाय व कास -

प्रस्तावना -

प्रतिशाय - अग्निमांद्य व अजीर्ण यामुळे विशेषतः वायु दुष्ट होऊन शरीरातील अबधातु (जल) शिर प्रदेशी आणला जातो व शिर प्रदेशी संचित हे दोष तेथून नासामार्गाने दुष्ट वायुदोषाव्दारे शरीराबाहेर फेकला जातो. या व्याधीस प्रतिशाय म्हणतात.

कास - अहितकर आहार विहारामुळे अग्निमांद्य होऊन अपक्व अन्न (आम) निर्माण होते. या आमामुळे स्त्रोतोरोध निर्माण होतो. यामुळे अपान वायूची प्राकृत अनुलोम गती प्रतिलोम होते. हा

अपान प्रतिलोम होऊन उदान वायुची गती वाढवतो. त्यामुळे आत येणारा प्राण व बाहेर जाणारा उदान यात गती भेदाने एका प्रकारचा संघर्ष निर्माण होतो व हा प्राणवायु अत्यंत गतीने मुखावाटे शरीराबाहेर फेकला जाऊन फुटलेल्या कास्यांच्या भांडयाप्रमाणे आवाज करत बाहेर पडतो. या आजारास कास व्याधी म्हणतात.

उपचार –

१) सूंठ, पिपळी, वेखंड, जेष्ठमध, काकडशिंगी मधातून चाखावे. (दिवसातून ३ वेळा)
२) सितोपलादी चूर्ण, बालचतुर्भद्र चूर्ण, यष्टीमधू चूर्ण, वासा चूर्ण, शिरीष चूर्ण, कटंकारी चूर्ण, पिंपळी चूर्ण, लघुमालीनी वसंत, त्रिभुवन किर्ती, नागगुटी, रजन्यादी चूर्ण
३) चित्रक हरितकी लेह, कटंकारी लेह, अगस्तिहरीतकी

पंचकर्म –

नस्य – अणुतैल प्रतिमर्श नस्य
पंचेंद्रीयवर्धन तैल
षड्बिंदु तैल
} प्रतिमर्श नस्य (२ ते ४ थेंब दोन्ही नाकपूडयात टाकणे)

उरोस्नेहन – तीळतैल + सैंधव कोष्ण करुन उरःप्रदेशी लावणे. अजमोदा पोटली स्वेदन

III. श्वास –

प्रस्तावना – कफदोषाच्या वृध्दीमुळे श्वासवह स्त्रोतसामध्ये अवरोध निर्माण होतो. यामुळे प्राणवायुच्या अनुलोम व प्रतिलोम गतीमध्ये अडथळा निर्माण होतो. त्यामुळे श्वास घेण्यास त्रास होतो. या व्याधीस श्वास असे म्हणतात. यासाठीचे उपचार खालीलप्रमाणेः

उपचार –

- उरोस्नेहन (Upper Respiratory)
- खाल्ल्यानंतर १/४ चमचा ओव्याचा अर्क + पाणी द्यावे.
- अमृतधारा – कापूर + ओवा + पुदीन्याची पाने सिध्द जलाने वाफ घेणे.
- श्वासलेह, कंटकार्याविलेह, कामकासव, प्राक्षारीष्ठ श्वासकुठार रस, श्वासकायचिंतामणी तालिसादी चूर्ण
- रुग्णास केव्हा संदर्भित करावे .
  श्वसनवेग –
  - ८०/ min < नवजात बालक
  - ४०/ min < १ वर्षापुढिल बालके

श्वसन कष्टता व सशब्द श्वसन (whizzing sound) + मातृस्तन्यपान करत नसेल, डोळे पांढरे होणे, श्वास रोखला जाणे अशी लक्षणे दिसल्यास त्वरीत रेफर करावा.

अ-३.७)_दंतोद्भेदजन्य व्याधी -

प्रस्तावना - दात येण्याच्या काळात खालील व्याधी दिसत असल्यास ज्वर, अतिसार, शिराःशूळ, कुकुणक, पोथकी, श्वास, छर्दी तृष्णा

उपचार -

पिप्पली चूर्ण + धातकी पुष्प + आमलकी चूर्ण × मध → हिरडयांवर प्रतिसारण

↓

डिकेमाला लाही चूर्ण + मध - हिरडयांवर प्रतिसारण

दंतोद्भेदगदांतक रस, रजन्यादी चूर्ण (संदर्भ : अ.ह.उ. २ बालरोभाधिकार)

दात येताना दात शिवशिवतात, हिरडया लाल होतात, बाळ सतत रडते. अशावेळेस खालील उपाययोजना कराव्यात.

डिकेमाली चूर्ण मधातून उगाळून हिरडयांवर चोळावे.

ब) बालक स्वास्थ - १ ते १० वर्ष

प्रस्तावना - १ ते १० वर्षे वयोगटातील बालकामध्ये सामान्यतः आढळणाऱ्या आजारांचे व त्यावरील उपचारांचे वर्णन खालील भागात दिले आहे. याव्याधीची / चिकित्सेची माहिती खालीलप्रमाणे :

ब - १) कृमी -

ब - २) अभ्यंग

ब - ३) योगासन

ब - ४) ऋतुनुसार व्याधी चिकित्सा

ब - ५) मेध्य चिकित्सा

ब - ६) आसन

ब - ७) दातांची निगा

ब - ८) कुपोषणजन्य व्याधी

ब - ९) मृद भक्षण जन्य व्याधी

ब – १) कृमी –
कृमी या आजारात पुढिलप्रमाणे लक्षणे आढळून येतात.

कृमी लक्षणे – उदरशुल आध्मान, हृल्लास, गुदकंडू, लालास्त्राव,अनन्नाभिलाषा, मुखविवर्णता, छद्री

कृमीघ्ने औषधे –

कृमीकुठार रस, कृमी मुद्गर रस, कंपिल्लक चूर्ण, हरीतकी चूर्ण

अभ्यंतर कृमी – विडंगारिष्ट, पारसिक यवानी + गुळ (भै.र.) / इंद्रयव + पलाश बिज + विडंग + भूनिंब + मध (संदर्भ : भै.र. – ११) आरोग्य वर्धिनी, विडंग + सैंधव + कंपिल्लक चूर्ण (संदर्भ : भै.र.)

अपकर्षण चिकित्सा –

विरेचन – आरग्वध कपिला वटी (मात्रा १२५ मिग्रॅ ते २५० मिग्रॅ रात्री झोपताना)

मात्राबस्ती –

१) तीळ तैल (२५ मिली) + विडंगादय तैल (५ मिली)
२) करंजतैल १० मिली
३) निंबतैल १० मिली

बाहयकृमी चिकित्सा –

शारीरीक स्वच्छता ठेवणे –

नखे कापणे, जेवणापुर्वी तसेच शौचास जाऊन आल्यावर हात धुणे प्रत्येक खाण्यानंतर चूळ भरणे, वेळचे वेळी केस कापणे व केस धुणे, स्वच्छ वस्त्रे परिधान करणे इ.

चिकित्सा – केसांना कडुनिंबाचे तेल लावणे – उवा, लिखा इ. बाहयकृमींसाठी

शिकेकाईने केस धुवावे – डोक्यातील कोंढा नाहीसा होतो.

त्वचेसाठी – तुळस + कडुनिंब +त्रिफळा (स्वरस) किंवा क्वांथ आंघोळीसाठी

रुक्ष त्वचेसाठी – करंज तेल + कापुर (भीमसेनी) एकत्र करुन लावावे.

पथ्य - स्वच्छता, दिनचर्या पालन, शेवग्याच्या कोवळया पानांची भाजी, शेवग्याच्या शेंगा, अननस, द्राक्षे, मनुके, लोणी

अपथ्य - दही, मधुररस, जंक फुड, खूप वेळ झोपणे, अस्वच्छता, माती खाणे, तीळाचे पदार्थ, काकवी, उडदाचे पदार्थ

ब - २) अभ्यंग :-

प्रत्येक अवयावाला ३ मिनिटे एकूण १५ मिनिटे

सर्वांग स्नेहन - औषधी तेलाने मसाज

उदा. बलातैल, तीळतेल, क्षीरबला तैल, महाभाष तेल, नारायण तैल, चंदनबलालक्षदि तैल

फायदे :-

- त्वचा तुकतुकीत होते.
- बाळाची वाढ (वजन) योग्य पध्दतीने होते.
- शरीर तापमान नियंत्रण होते.
- अस्थि वर्धन होते, रक्ताभिसरण सुधारते.
- मांसधातुला बळ मिळते.
- रसादीधातुंची सारता वाढते.
- दिनचर्या व ॠतुचर्येत नित्य करावा असे सांगितलेले आहे
- वातशमन होते.

व्याधी

- कुपाषणजन्य व्याधी
- Delayed Development
- Cerebral Palsy
- Muscular Dystrophy

– बालपक्षवध (Hemiplegic, Paraplegia)

– न्युरोमस्क्युलर डिसऑर्डर

शिरोभंग –

– डिसऑर्डर - ADHD (एकूण १५ ते २० मिनिटे शिरोअभ्यंग करावा)

– Autism

– Mental Retardation

– Learning Disability

पादाभ्यंग

– नेत्रविकार (च.सू.) (एकूण १० ते १५ मिनिटे)

– पादविकृती (Tallipus, Bow leg, Imparied Gait etc)

(संदर्भ : च.शा. /सिध्दी स्थान/सूत्रस्थान/ सु. शरीर)

ब – ३) योगासन :-

प्राणायाम – Lack of concentration, ADHD प्राणवह स्त्रोतस विकार (श्वास, कास इ.)

वज्रासन – पचनसंस्था सुधारण्यासाठी भोजनोत्तर करु शकतो. मेदाचे पाचन करतो.

– पवनमुक्तासन – पचन संस्था सुधारण्यासाठी

– ताडासन – उंची वाढविण्यासाठी

– शिर्षासन – अनिद्रा, Lack of concentration, ADHD

ब - ४) ऋतुनुसार व्याधी चिकित्सा :-

ब - ४.१) उन्हाळा -

अतिसार, ज्वर, छद्री, गोवर, कांजण्या, अग्निमांदय, उष्माघात, शिर:शूल, नासागत रक्स्त्राव, नेत्रदाह, नेत्रशुष्कता

चिकित्सा -

- उन्हापासून संरक्षण करणे
- सतत पाणी पिणे
- उन्हातून आल्या आल्या पाणी न पिता थांबून गुळ पाणी, लिंबू सरबत घेणे
- उशीर जल (वाळयाचे)
- गुलकंद

औषधी कल्प - कामदुधा, सूतशेखर, लघूसूतशेखर, प्रवाळपंचामृत, उशीरासव, चंदनासव, गुलकंद, प्रवाळ भस्म, चंद्रकलारस, परीपाठादि काढा

बाहयोपचार - शतघौत घृत, तुपांजन

नस्य - दुर्वास्वरस, दुर्वादय घृत, गोघृत

आहार सल्ला :- रसयुक्त फळे (कलींगड, आंबा, अननस, द्राक्ष, डाळींब, संत्री, मोसंबी इ.) लिंबू सरबत, गुळाचा वापर करावा. काकडी, दुधी भोपळा, दोडका, शेवगा, सर्व पालेभाज्या, मोरावळा, खजूर मंथ, कोशिंबीर, तक्रपान यांचे सेवन करणे.

ब - ४.२) पावसाळा :-

ज्वर, अतिसार, मलेरिया, डेंग्यु टाईफाईड, प्रतिश्याय, कास, कृमी, आमवात श्वास, त्वचारोग

आहार व पथ्य :-

- पाणी उकळून पिणे.
- स्वच्छता पालन करणे
- घराच्या आजुबाजूला पाणी साठवून ठेऊ नये
- उघडयावरचे अन्न, बाहेरील पदार्थ टाळावेत.
- कोष्णजल सेवन

- भाजलेल्या तांदळाची पेज,
- रव्याची कणेरी
- राजगिरा लाडू,
- भाकरी
- मेतकूट

चिकित्सा :- त्रिभुवनकिर्ती, संशमनी वटी, संजीवनी वटी, शंखवटी, अमृतारिष्ट, सुदर्शन घनवटी, सुदर्शन क्वाथ आमपाचक वटी, गुडच्यादि कषाय, बालचतुर्भद्रख, विडंगारिष्ट, कृमीकुठार रस, रास्नादी क्वाथ, एरंड हरितकी वटी

बाहय चिकित्सा :- शुंठी लेप, एरंड तेल स्नेहन (आमवात)

मात्राबस्ती (कृमी चिकित्सेत लिहिल्याप्रमाणे)

व्याधीनुसार चिकित्सा व पथ्यापथ्य पाळावे.

धूपन :- हळद, धूप, तांदूळ, तूप यांची धूरी करावी.

ब - ४.३) हिवाळा :-

ज्वर, mums, Chicken pox (कांजण्या) , measles (गोवर), डांग्या खोकला,कास इ.

चिकित्सा :- व्याधीनुसार चिकित्सा करणे

लसीकरण करणे.

आहार - डिंक लाडू, हळीव लाडू, गुळ, तीळाचे पदार्थ, बाजरी, नाचणी, सोयाबीन, मधूर रस प्रधान आहार, स्निग्ध पदार्थ (पनीर, चीज, बटर इ.)

ब – ५) मेध्यचिकित्सा :-

व्याधी – उन्माद, अपस्मार, Autism, Cereal palsy, delayed milestone, learning disability, speech disorder

अभ्यंतर चिकित्सा – सुवर्णप्राशन – १ वर्षापर्यंत रोज १ वेळा दयावे (संदर्भ : अ.सं.)

ब्राम्ही घृत, संवर्धन घृत, कल्याणक घृत, जटामांसी घन,अष्ट मंगल घृत, अष्टांग घृत, पंचगव्य घृत (संदर्भ : च.), सारस्वत घृत (संदर्भ : अ.ह.) वचादि घृत (संदर्भ : अ.ह.)

सारस्वत चूर्ण, ब्राम्ही वटी, वचा चुर्ण

नस्य चिकित्सा :-

ब्राम्ही घृत, संवर्धन घृत, कल्याणक घृत, जटामांसी घन,अष्ट मंगल घृत, अष्टांग घृत, पंचगव्य घृत (संदर्भ : च.), सारस्वत घृत (संदर्भ : अ.ह.) वचादि घृत (संदर्भ : अ.ह.)

अणूतैल, पंचेंद्रियवर्धन, वचा तैल

प्रत्येक तैल/तूपाचे २ ते ४ थेंब दोन्ही नाकपुडीत सोडणे

शिरोधारा :- ब्राम्ही, जटामांसी

ब्राम्ही घृत, संवर्धन घृत, कल्याणक घृत, जटामांसी घन,अष्ट मंगल घृत, अष्टांग घृत, पंचगव्य घृत (संदर्भ : च.), सारस्वत घृत (संदर्भ : अ.ह.) वचादि घृत (संदर्भ : अ.ह.)

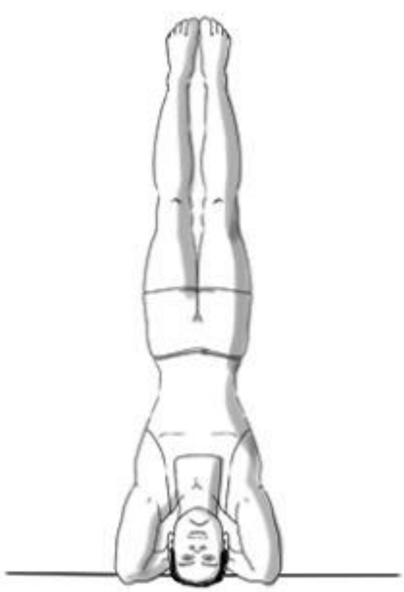
ज्योतिष्मती तैल,

शिरोधारा जास्तीत जास्त २० मिनिटे करावी.

ब – ६) आसन :-

- प्राणायम

- शिर्षासन



- त्राटक

TRATAK

ब – ७) दातांची निगा

१ ते १० वर्षे वयोगटातील बालकांच्या दातांची काळजी घेण्यासाठी खालील उपाय वर्णन केले आहेत.

दंतधावन – G 32 (Allarsin) पावडर

रुई, डाळींब, अपामार्ग, आम्र, वड, करंज, खदीर, पिंपळ, बोर, बेल यांच्या काडीने (संदर्भ : यो.र.)

जिव्हानिर्लेखन :– दंतधावनाच्या काष्ठाने निर्लेखन करावे.

गंडूष :– तीळतैल किंवा औषधी सिध्द घृत

खदिर, जटामांसी, जेष्ठ मध, वेलची सिध्द घृत याचा द्रवांचा कवल धारण करावा.

अपथ्य :– आंबट, थंड, रुद्रान्न, कठीण पदार्थ, मधुर पदार्थ टाळावेत.

पथ्य :– प्रत्येक जेवणानंतर चुळ भरणे / ब्रश करणे

ब – ८) कुपोषणजन्य व्याधी :–

बालशोप, पारीगर्भिक, फक्क, कार्श्य

चिकित्सा :- अग्निदिपन व स्त्रोतोविशोधन चिकित्सा हे मुख्य तत्व

शमन चिकित्सा :-

अग्निदिपन - शुंठी, आमपाचक वटी, अग्नितुंड वटी

बल्य व धातुवर्धक चिकित्सा - शतावरी कल्प

कल्याणक/षटपल/गुडुची सिध्द घृत

कुमारी आसव नं. ३, अरविंदासव, च्यवनप्राश, Sy. Liv 52, कुष्मांांडपाक

दोषानुसार शोधन - स्नेहपान पश्चात

त्रिवृत्त चूर्णाने विरेचन

बस्ती - तिक्तक्षीर बस्ती

(गुडुची सिध्द क्षीर (२० ते ४० मिली) + मध (५ ते १० ग्रॅम) + सैंधव (२ ग्रॅ ते ५ ग्रॅ.) + घृत (१० ते २० मिली)

निरुह बस्ती - तैल (१० मिली) + सैंधव (२ ग्रॅ) + मध (५ ते १० ग्रॅ) + घृत (५मिली) + पंचतिक्त क्वाथ (४० मिली)

बाहय स्नेहन - माष तैल, लाक्षादी तेल, बला तैल, क्षीरबला तैल

शालीषष्ठी कपिंड स्वेद - शाली षष्ठीक तांदूळ + बला भरड + दशमुल भरड + जवस + सैंधव + उडीद (काळे) + दुध

आहार :- प्रोटीनयुक्त आहार

राजगिरा, शेंगदाण्याचे लाडू, नाचणी सत्व, शिंगाडयाचा शिरा, सोयाबिन, दूध, पनीर, अंडी, मांसाहार, मासे इ. खसखस, डिंक, हळीव.

सर्व ऋतुनुसार उपलब्ध फळे, विशेषतः केळी, अंजीर, पपई, अननस, आंबा इ.

ड्रायफ्रुटस् :- बदाम, अंजीर, खारीक, काजु, मनुका

ब - ९) मृदभक्षणजन्य व्याधि - **PICA** (संदर्भ : अ.सं.उ. १/७४)

प्रास्ताविक

बालकांमध्ये वारंवार माती, पेन्सील, खडू इ. पदार्थाच्या सेवनामुळे पांडू, श्वास, कास, अतिसार, कृमी, छर्द्री, अग्निमांदय यांसारखे व्याधी होतात.

पांडू व्याधी -

लक्षणे - उदरशूल, अग्निमांदय (भूक न लागणे), मुखवैवर्ण्य दौर्बल्य (थकवा येणे), चिडचिडेपणा, वारंवार आजारी पडणे.

चिकित्सा -

- दाडिमावलेह (१ ते २ चमचे २ वेळा)
- आरग्वधकपिलावटी (२५० ग्रॅ. रात्री १ वेळा)
- लोहासव (५ मिली ते १० मिली २ वेळा)
- ताप्यादिलाहवटी (१२५ मि.ग्रॅ.ते २५० मिग्रॅ २ वेळा)
- नावायसलोह वटी (१२५ मि.ग्रॅ.ते २५० मिग्रॅ २ वेळा)
- अस्थिपोषक वटी (२५० मिग्रॅ २ वेळा)
- पुनर्नवामंडूर

आहार :- भाकरी, पोळी, वरण-भात, तूप लोणी, सुरण, पुदिना, रताळी, बटाटे, नाचणी, मेथी, कुळीथ, चवळी, राजमा यांचा समावेश असावा.

फळे :- डाळींब, सफरचंद, चिक्कु, अंजीर

क) किशोरवयीन मुलामुलींचे स्वास्थ्य **(Adolescents / 11- 18 yrs.)**

क – १) मासिक पाळी पूर्वीच्या लक्षणांची चिकित्सा – (Premenstual symptoms treatment)

प्रस्तावना – मासिक पाळी सुरु होण्यापूर्वी किशोरवयीन मुलींमध्ये अप्राकृत लक्षणे आढळल्यास त्याची चिकित्सा करावी.

(संदर्भ – सु.सू. १४/२५, उल्हण टिका)

प्राकृत लक्षणे –

मासिक पाळी सुरु होण्यापूर्वी किशोरवयीन मुलींमध्ये पुढिल प्राकृत लक्षणे आढळून येतात.

१) रोमराजी प्रादुर्भाव (कक्षा, भग प्रदेशी केशोत्पत्ती)

२) स्तन, गर्भाशय, योनी वृध्दी

३) शारिरीक धातू परिपुर्णता – योग्य वयात Puberty active होणे

सध्या आढळणारी लक्षणे –

मासिक पाळी सुरु होण्यापूर्वी किशोरवयीन मुलींमध्ये पुढिल अप्राकृत लक्षणे आढळून येतात.

१) कटीशूल

२) अधोदरशूल

३) चिडचिडेपणा/ब-यांचदा संवेदनक्षम, भावनाप्रधान/ लवकर निराश होणे

४) मुखदुषिका

५) योनिशुल

६) स्तनगौरव, स्तनशूल

७) योनिगत स्त्राव

८) अनिद्रा

९) दौर्बल्य

१०) अग्निमांदय

११) मलावष्टंभ / अतिसार

१२) पाळी सुरु झाल्यावर सुरवातीच्या काळांत अनियमितता

चिकित्सा :-

- गोक्षुरादी गुग्गुळ – २ गोळया २ वेळा

- चंद्रप्रभा वटी - २ गोळया २ वेळा कोष्णजलासह (वैद्य परंपरा)

लक्षणे सुरु झाल्यापासून १० दिवसापर्यंत वा रजोदर्शन होईपर्यंत दयावी.

क - २) :- डोळयांची निगा व व्याधी चिकित्सा (Eye Care)

जन्मानंतर लगेच बाळाचे डोळे स्वच्छ कापसाने पुसुन घ्यावे. बालकाच्या सर्व नेत्ररोगात मातृस्तनाचे आश्चातन करावे.

क -२.१) अभिष्यन्द (Conjunctivitis) :- नेत्रातून वारंवार अप्राकृत स्त्राव होणे (संदर्भ : अ.ह.सुत्र ५/२६)

चिकित्सा :-

१) सैंधव + लोध्र + सौविरांजन ही द्रव्ये मध व तूपावर घासून त्यांच्या पोटलीने (पुरचुंडीने) डोळे शेकावेत.

२) डोळयांवर चंदन, गैरीक, लोध्र या द्रव्यांचा लेप लावावा (संदर्भ : रावणकृत कुमारतंत्र २२८/२२९)

क - २.२) कुकूणक (Allergic Conjunctivitis) :- नेत्रवर्त्माच्या (eye lids) ठिकाणी होणार व्याधी

लक्षणे :-

- नेत्रकडू
- अक्षिकुट, नासा, ललाट प्रदेशी कंडू
- वर्त्मशोथ
- सकष्ट नेत्र उघडझाप
- प्रकाश सहत्व
- शिंक न येणे (संदर्भ : स.उ. १९/१०)

चिकित्सा :-

I. नेत्रप्रक्षालन - जांभूळ, आंबा, आमलकी, पिंपळी इ. झाडांची पाने व सालीचा काढा वापरावा. (संदर्भ : स.उ. १९/१३, अ.ह. उ. ९/२७-२८)

II. अश्चोतन -

१) त्रिफळा घृत

२) नींब +गुडुची सिध्द घृत

३) तुळशीच्या पानांचा रस

४) चमेलीच्या पानांचा रस

५) थंड पाण्याने डोळे वारंवार धुवावे.

III. अंजन –

१) मनःशिला, मीरे, शंखनाभी, रसांजन, सैंधव, गुळ व मध समप्रमाणात घेऊन अंजन करावे.

२) ज्येष्ठमध + आंब्याची साल जाळून त्याचे अंजन तयार करुन लावावे.

IV. नेत्रवर्ती :-

१) लोहभस्म दूध, मध व तुपात मिसळून वर्ति बनवावी.

२) हरिद्रा, दारुहरीद्रा, लोध्र, यष्टीमधू, कुटकी, निंबपाला, ताम्रभस्म व पाण्यात मिसळून वर्ति करावी.

क –२.३) पोथकी (Trachoma) (संदर्भ : अ.हृ.उ. ९/२१-२२)

१) गरम पाण्याने (Lukewarm Water) डोळे धुवावेत

२) चंद्रोदय वर्तिचा वापर करावा.

प्रतिबंधक उपाय व उद्‌देश :- सध्याच्या काळात वारंवार टीव्ही पाहणे, कॉप्युटर वर बसणे, मोबाईल गेम खेळणे, तसेच आहारात व्हिटॅ. ए असलेल्या पदार्थांचा अभाव यामुळे मुलांमध्ये अतिशय कमी वयात चष्मा लागण्याचे प्रमाण वाढलेले दिसते.

यासाठी आहार – पपई, गाजर, आंबा, पालक, मेथी, कोबी, दूध या पदार्थांचा समावेश असावा.

विहार – डोळयाचे व्यायाम करावेत. विशेषतः त्राटकाचा समावेश असावा.

पादाभ्यंग – आठवडयातून किमान १ वेळा मुलांना तेला तूपाने पादाभ्यांग करवा

तर्पणविधी नेत्र तर्पण करावे –

डोळयांना बाहेरुन दोन बोट उंचीची उडदाच्या पिठाची घट्ट व सारखी पाळ करुन त्यात दोषाप्रमाणे सिध्द केलेले तूप ऊन पाण्याच्या उष्णतेने पातळ करुन डोळे झाकले असता घालावे. पापण्यांची अग्रे बुडेल इतके तूप घालावे व नंतर हळूहळू डोळयांची उघडझाप करावी.

अंजन – रसांजन, तूपांजनाचा उपयोग करावा.

सोने तुपात उगाळून त्याचे अंजन वापरावे.

नस्य – नाकात औषधी तेला तूप इ. चे थेंब सोडावे.

गाईच्या तुपाचे २-२ थेंब सोडावे.

क - ३) त्वचा विकाराची चिकित्सा - (-Skin- acne treatment)

विशेषतः वयात येणा-या मुलांमध्ये तारुण्य-पिटीका हा व्याधी सामान्यतः आढळतो.

वयात येताना शरीरात घडणा-या बदलांमुळे (Hormonal Changes) त्रास होत असतो.

हेतू -

१) आहारात वारंवार तिखट, तेलकट, चमचमीत खाणे, जंक फूडचा आहारात समावेश, अधिक प्रमाणात मांसाहार घेणे

२) सतत बैठे खेळ खेळण, रात्री जागरण करणे

३) पोट रोजच्या रोज साफ न होणे

४) अनियमित मासिक पाळी (मुलींमध्ये)

लक्षणे -

१) चेह-यावर १ किंवा अधिक संख्येत व अधिक काळ पर्यंत फोड येणे, दुखणे

२) फोडांमध्ये पुय निर्मिती होणे

३) चेह-याबरोबरच खांदा, पाठ इ. भागांवर देखील पिटीकोचत्ती होणे.

चिकित्सा -

१) चेहरा नेहमी स्वच्छ ठेवणे

२) आहारात योग्य ते बदल करणे, सुपाच्य चौरस आहार असावा.

३) पोट साफ होण्यासाठी मागे सांगितलेली चिकित्सा घेणे (मलावष्टंभा प्रमाणे)

४) रजःप्रवृत्ती बाबतच्या तक्रारीचे निवारण योग्य वैद्यकिय सल्याने करुन घेणे

५) मुरुमांना वारंवार हात लावू नये / ते फोडू ही नयेत.

६) मुरुमांसाठी स्थानिक चिकित्सा

- कडूनिंब चूर्ण + जायफळ चूर्ण + आंबेहळद चूर्ण + रक्तचंदन चूर्ण + संत्रातील चूर्ण, सारीवा चूर्ण + मंजिष्ठा चूर्ण ही सर्व चूर्णे एक चमचा मात्रेत एकत्र करुन गुलाब पाण्यातून लेप लावावा. लेप सुकल्यावर धुवून काढावा.
  कोरडया त्वचेसाठी वरील चूर्णांच्या मिश्रणात २ चमचे मसूर डाळीचे पीठ + दूध एकत्र करुन लेप लावावा.
- काटे साबरीचे काटे दूधातून उगाळून लावावा
- धणे, वेखंड व लोध्र चूर्ण कोमट पाण्यातून लावावे.

- चंदन, सारीवा, यष्टीमधु, आमलकी चूर्ण १-१ चमचा + दूध - लेप लावावा

७) अभ्यंतर चिकित्सा -

रक्तपाचक वटी, महामंजिष्ठादी काढा, अभयारिष्ट गंधर्व हरितकी, आराग्वध कपिला वटी, अविपत्तिकर चूर्ण यांची योजना करावी.

प्रकृतीनुसार विरेचन आणि त्यानंतर रसायन औषधांचा उपयोग करावा.

चंद्रप्रभावटी, लघु मालिनी वसंत, मधुमालीनीवसंत, पुष्पधन्वा रस यांचा उपयोग करावा.

क - ४) रसायन चिकित्सा :-

प्रस्तावना :-

बालकाची सर्वांगीण वाढ तसेच त्याचे व्याधी क्षमत्व चांगले व्हावे यासाठी रसायनाचा उपयोग होतो.

उद्देश्य :- व्याधिक्षमत्व - व्याधीशी संघर्ष करणारे शरीरामधील एकत्रित बल.

शरीरबल वृध्दि साठी - सम्यक आहार, सम्यक विहार व औषधी द्रव्यांचा वापर करावा.

रसायन द्रव्ये :- वचा, मुस्ता, अतिविषा, अभया,भद्रदारु, नागकेशर या द्रव्यांनी बालकाची शय्या, वस्त्रे, प्रावरण धुपित करावे.

कुमारकल्याण रस (१५ ते ३० मिग्रॅ)

लघुमालीनीवसंत (१२५ ते २५० मिग्रॅ), मधुमालीनीवसंत (१२५ ते २५० मिग्रॅ) कल्पांचा उपयोग करावा.

घृते

१) संवधृन घृत - खदिर, पृश्निपर्णी, तिंदुक/अर्जुन, सैंधव, बला, अतिबला व केब्रुक (कंदशाक) यांचा दूध व घृतासह पाक करावा (संदर्भ : का.सं.सु. लोहाध्याय)

२) अभयाघृत - ब्राम्ही, सर्पकुष्ठ, सैंधव, सारीवा, वचा, पिप्पली समभाग घेऊन घृत सिध्द करावे (संदर्भ : का.स.सु. लोहाध्याय)

३) शिशुकल्याणक घृत (संदर्भ : अ.हृ.उ. १/४२)/ ब्राम्ही घृत (संदर्भ : अ.स. उ. १/२९)

ब्राम्ही, सिध्दार्थ (पिवळी मोहरी), वचा, सारीवा, कुष्ठ, सैंधव, पिप्पली घेऊन घृत सिध्द करावे.

४) सुवर्णप्राशन - (० ते १६ वर्षे) (संदर्भ : का. सं. / लोहाध्याय)

० ते ६ महिने बालक श्रुतधर बनतो

(जे ऐकतो ते लक्षात ठेवतो)

१ वर्षापर्यंत – बालक बलवान बनते.

मेध्य रसायन – यष्टीमधू, गुडूची, शंखपुष्पी, मंडूकपर्णी (संदर्भ : च.चि. १/४)

शारंगधर संहीता – आमलक घृत, नागबला रसायन, आमलकी रसायन, चतुर्थामलक रसायन च्यवनप्राश

रसायन फायदे – दिर्घायु, स्मृतीवर्धन, बुध्दीवर्धन, आरोग्यदायी, वर्ण सुधारतो.

व्याधिक्षमत्व वाढविण्याचे उपाय – (संदर्भ – Arogya Kalpdruma) -

१) वचा + त्रिपादिका रस – ३ थेंब प्रत्येक दिवशी (२ ते ७ दिवस) शिरोटाळूवर टाकणे

फायदा – पचन सुधारते, व्याधि प्रतिकार शक्ती वाढते.

२) १५ दिवसानंतर – ७ दिवसापर्यंत

बिल्व पंचाग + धात्री स्वरस – १ ग्रॅ. प्रत्येक दिवशी

३) १ महिन्याचे बालकांस –

मुस्ता, हिंगु, विडंग, ब्राम्ही स्वरस सिध्द घृत (मात्रा १ मिली)

४) ३ महिन्याचे बालकांस – (चूर्ण १२५ मिग्रॅ एकत्रित)

व्योष (त्रिकुट) + सारीवा × नवनीतसह ७ दिवस

५) ६ महिन्याचे बालकांस – (चूर्ण १२५ मिग्रॅ)

मुसळी कांड + त्रिकुट चूर्ण × मधासह ७ दिवस

६) १ वर्षाचे बालकांस – (प्रत्येकी ७ दिवस) १ वर्षाला १२५ मिग्रॅ मात्रा

१३ महिना – ७ दिवस

धात्री + मुस्ता + त्रिकुट + मध

१४ वा महिना – धात्री + मुस्ता × लोण्यासह

१५ वा महिना – धात्री + मुस्ता × साखर + गरमपाणी

१६ वा महिना – धात्री + मुस्ता × साखर + मध

१७ वा महिना – धात्री + मुस्ता × पंचकोल चूर्ण + घृत

१८ वा महिना – धात्री + मुस्ता × जीरे, पिंपळी पावडर × मधासह

१९ वा महिना – धात्री + मुस्ता × त्रिकुट + दाडीम + मस्तू

२० वा महिना – धात्री + मुस्ता × पिंपळी मूळ + कुटज सिध्द घृत

२१ वा महिना – धात्री + मुस्ता × विडंग + पिंपळी + मध

२२ वा महिना – धात्री + मुस्ता × जिरे + त्रिकुट + साखर

२३ वा महिना – धात्री +मुस्ता × साखर + जीरे पावडर + गाईचे दूध

७) ३ रे वर्ष – सर्व औषधे सलग ७ दिवस प्रत्येक महिन्यात सकाळी अनुषापोटी घेणे.

घृत व साखर सम प्रमाणात घेणे.

मात्रा – द्रव्ये ३ ग्रॅम + ३ ग्रॅम घृत + साखर

१ ला महिना – गुडीची, पिंपळी, वचा

२ रा महिना – त्रिकुट, यष्टी, वचा, सैंधव, अभया

३ रा महिना – विडंग, मुस्ता, वेलची, वचा, मुस्ता, पिंपळी

४ था महिना – सारीवा, त्रिकुट, वचा, जीरक, मायफळ

५ वा महिना – दाडीम, मुस्ता, वचा, धान्यक, पिंपळी

६ वा महिना – पुनर्नवा, भुनिंब, वचा, कस्तूरी त्वक्

७ वा महिना – माषपर्णी, मुस्ता, बिंबीमुळ, पिंपळी, वचा

८ वा महिना – द्रोणपुष्पा, मुस्ता, वचा, पलाश क्वाथ

९ वा महिना – ब्राम्ही, मुस्ता, वचा, कुटज, पिंपळी

१० वा महिना – मालती पुष्प, वचा, जीरक, मायफळ

११ वा महिना – शमीपत्र, जीरक, चित्रक, वचा, पिंपळी

१२ वा महिना – मुस्ता, त्रिकुट, दाडिम, आमलकी, विडंग, तालीसपत्र, चित्रक, अश्वगंधा, अभया, वचा

५ व्या वर्षी – वरीलप्रमाणे फक्त वचे ऐवजी पुष्करमुळ वापरावे.

८ व्या वर्षी – शंखपुष्पी मुळ + ५ व्या वर्षीची द्रव्ये तूप + मधासह दयावी.

१० व्या वर्षी – प्रत्येक महिन्यांत ७ दिवसासाठी खालील द्रव्यांनी सिध्द घृत वापरावे.

मात्रा – १० ग्रॅम

१ ला महिना – अभया, व्योष (त्रिकुट), सैंधव, वचा, तालीसपत्र, ब्राम्ही

२ रा महिना – विडंग, आमलकी, व्योष, पाठा, दाडिम, मंडूकपर्णी स्वरस

३ रा महिना – जीरक, व्योष, सैंधव, वचा, मुस्ता, पुष्करमुळ, वेतसमुळ स्वरस

४ था महिना – जीवंत्यादी गण + मुस्ता +अग्निमंथ, चित्रक, ग्रंथिका, शेळीचे दूध

५ वा महिना – द्राक्ष, पुनर्नवा, पाठा, मुस्ता, कट्फळ, दाडिम, शेळीचे दूध

६ वा महिना – सारीवा, मुस्ता, उशीरा, त्रिकुट, देवदारु, जीरक, शेळीचे दूध

७ वा महिना – नागरादी घृत (सुंठ, आमलकी, दुस्पर्श, कुटज, मुस्ता, बिल्व पंचमुळ)

८ वा महिना – पिप्पलादी घृत – १० मिली

९ वा महिना – बिल्वादी घृत – १० मिली

१० वा महिना – त्रयमाणादि घृत – १० मिली

११ वा महिना – दाडिमादी घृत – १० मिली

१२ वा महिना – पाठा, कुटज, भुनिंब, धान्यक कल्क, विडंग, पालाशत्वक, हरिद्रा, दारुहरिद्रा, पुनर्नवा, व्योष, दुरालभा, यष्टीसिध्द घृत

१३ वर्षे –

१ ला महिना – दुर्वा, वचा + खडीसाखर, क्षौद्र, घृत

२ रा महिना – ब्राम्ही, मंडूकपर्णी, शमीपत्र, पिंपळी, वज्रवल्ली, बाकुटी, भुनिंब, सारीवा

क – ५) किशोरवयीन मुलांमुलींसाठी समुपदेशन (Adolescent Counseling)

तारुण्याच्या उंबरठयावर प्रवेश करणा-या किशोरी अवस्थेत मुलांची मानसिक स्थिती संभाळणे, त्यांना ४ वेळा भरपूर खायला देणे आवश्यक असते. या काळात मुले अधिक हळवी बनतात त्यामुळे त्यांचे मानसिक संतुलन बिघडणार नाही याकडे लक्ष दयावे.

शारिरीक संतुलनासाठी –

- या काळात त्यांना चौरस, पौष्टीक आहार दयावा
- शारिरीक बदलांची पुर्वकल्पना मुलांना दयावी
- लैंगिक शिक्षण दयावे
- शारिरीक स्वच्छतेबद्दल दक्षता घेण्यास सांगावे
- कौटुंबिक निर्णयात त्यांचा सहभाग असावा
- या काळात मुलांना कोणत्याही गोष्टीसाठी गृहीत धरले जाऊ नये
- त्यांचा आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी त्यांच्यावर छोटया छोटया जबाबदा-या स्वतंत्रपणे सोपवाव्यात.
- त्यांच्या पुढिल भवितव्याच्या दृष्टिने योग्य व अयोग्य बाबींचे वेळोवेळी समूपदेशन व मार्गदर्शन करावे.
- त्यांच्या इच्छेविरुध्द त्यांना शक्यतो पुढिल शिक्षण/ व्यवसाय बंधनकारक करु नये.

क – ६) घरगुती उपचार [(Home Remedies)

१) बाळगुटी – (सिध्द भेषज्य मनीमल)

सुंठ,अतिविषा,वेखंड,जायफळ,कायफळ,मायफळ,हिरडा,बेहडा,खारीक,बदाम, खडीसाखर, काकडशिंगी, मुरुडशेंग इ. औषधे असतात.

प्रत्येक द्रव्याचे ५-६ वेळेस अंगावरील दुधात किंवा पाण्यात उगाळून संध्याकाळचे वेळी बालकांस दयावे.

फायदे – भुक लागते, पचन सुधारते, शौचास साफ होते, शांत झोप लागते, मुलाचे रक्त संवहन सुधारत व मुल गुटगुटीत होते.

२) बालकाला द्रवमलप्रवृत्ती ५ ते ६ वेळा होत असेल तर

मुस्ता – उशीर सिध्द जल पाजावे.

३) छर्द्रीसाठी – लाजा जल पाजावे.

४) आव पडत असल्यास – सूंठ, वेखंड व मुरुडशेंग उगाळून २ वेळा चाटण दयावे.

५) मलप्रवृत्ती, चिकट, हिरवट व फेसकट होत असल्यास

सुंठ + अतिविषा + वेखंड + जायफळ उगाळून मधातून २ वेळा चाटवावे.

६) अपचन, अजीर्ण, अध्मान – सुंठ पावडर + जीरे पावडर + काळे मीठ

७) छर्द्री, उदरशूल, हिक्का – आर्द्रकस्वरस + सैंधव जेवणापुर्वी दयावे.

८) मंदाग्नि, अपचन, अध्मान –

- भाजलेली बडिशेप + खडीसाखर
- तमालपत्र तुपात भाजून पावडर दयावी
- काळी मीरी पावडर + मीठ + ताक
- दालचिनी सिध्दी जल
- अजमोदा चूर्ण + काळे मीठ समप्रमाणात पाण्यात मिसळून देणे.
- चिंचेचा गर + गुळ + सैंधव + जीरे + सुंठ एकत्र करुन गोळी बनवावी व दररोज सेवन करावी.

९) सर्दी, खोकला, घसा दुखी

- हरीद्रा सिध्द दूध

- गरम पाण्यात हळद घालून गंडूष करावा.
- ओव्याच्या पुरचुंडीने छाती, पाठ शेकावी.
- ओव्याची पावडर पुरचुंडीत बांधून वास घेतल्याने नाक मोकळे होते.
- दालचिनी पावडर (६० ते १२५ ग्रॅ) + मध
- काळे मिरी पावडर एक चिमुट + दही
- ४-५ लवंगा भाजून त्याची पावडर मधासर द्यावी.
- जायफळ उगाळून नाक व कपाळावर लेप द्यावा.
- अर्धा चमचा तमालपत्र पावडर मधामधे मिक्स करुन द्यावी.
- आर्द्रक स्वरस + मध
- वेखंड + हळकुंड + बेहडा + काकडीशिंगी चाटण चाटवावे.
- कोरडया खोकल्यासाठी - बेहडा, + जेष्ठमध चाटण मधातून द्यावे.

१०)ज्वर -

- शुंठीसुध्द जल द्यावे.
- षडंगोदक द्यावे (मुस्ता, चंदन, वाळा, पित्तपापडा, धने, जीरे सिध्द जल)
- पाण्याने बाळाला पुसून घ्यावे.
- पाणी तसेच जलयुक्त पदार्थांचे सेवन करावयास सांगावे.

११) मूत्रविकार -

- मूत्रप्रवृत्तीस दाह असल्यास धने-जीरे पाण्यात काही वेळासाठी भिजवून नंतर वरचे पाणी वारंवार पाजण्यास सांगणे.

१२) त्वचाविकार -

- मुखपाक -
    - गैरीक (शुध्द) व तूप एकत्र करुन तोंडास आतून लावावे.
    - जीरेपूड तोंडात धरणे.
    - जाईची पाने चावून खाण्यास सांगावे.

– मलभष्टंभ होऊ नये यासाठी योग्य ती काळजी घेण्यास सांगावे.

- सर्व त्वचाविकारांमध्ये प्रामख्याने घामोळया, खरुज, पिटीकोत्पत्ती असल्यास तसेच वारंवार घाम येत असल्यास आंघोळीच्या पाण्यात कडुनिबांची साल, पाने इ. टाकून त्या पाण्याने आंघोळ घालावी. तसेच दुधात उगाळून आंघोळीपुर्वी लावावे.
- पायाला - हाताला भेगा पडल्यास -
  - शतघौत घृत लावावे.
  - शक्यतो प्लास्टिक व रबर इ.च्या चपलांचा वापर टाळावा
- त्वचेला कापणे/भाजणे -
  - यासाठी हळदीचा वापर करावा.
- गुदकंडू / नॅपी रॅश -
  - वारंवार स्वच्छता राखावी.
  - त्रिफळा क्वाथाने धावन करावे.
  - कडूनिंब पत्र चूर्ण व विडंग यांची धूरी द्यावी.

ड) बालक औषधी मात्रा - बालकांमध्ये वयानुसार दिल्या जाणाऱ्या औषधांची मात्रा खालीलप्रमाणे

ड - १) क्षीराद् अवस्थेत (० ते १ वर्ष)

या अवस्थेत बाळाला अल्प मात्रेत औषध पुरते.

त्यासाठी आईच्या स्तनाला औषधांचा लेप लावावा.

- मुल वरचे दूध पिऊ लागले की त्याला उगाळलेले औषध दोन बोटांनी चाटवले जाईल इतके घालावे.

७ - ८ महिन्यानंतर - बोराच्या बी ऐवढे उगाळलेले औषध चाटवावे.

ड - २)पहिल्या महिन्यात -

चूर्ण, कलक, अवलेह, काष्ठाषौधी - १२५ ग्रॅ प्रमाणात मध, दूध किंवा साखरेबरोबर द्यावी.

ड - ३) २ ऱ्या महिन्यापासून १ वर्षापर्यंत उपरोक्त मात्रा - प्रत्येक महिन्यात १२५ ग्रॅ. ने वाढवत १ वर्षाच्या बाळाला १ ग्रॅ. मात्रा द्यावी.

रसौषधी वापरावयाच्या असल्यास मात्रा १५ मिग्रॅ ते २० मिग्रॅ एवढया मात्रेत बाळाचे बल, व्याधीचे बल पाहून वापरावी.

घृत - सिध्द घृतांची मात्रा ५ ग्रॅ. ते १० ग्रॅ दिवसातून २ वेळा असावी.

आसवे / अरिष्ट - २.५ मिली ते १० मिली दिवसातून २ वेळा दयावे.

गुटी/वटी - ६० मिग्रॅ ते २५० मिग्रॅ दिवसातून २ वेळा दयावे.

References -

- अष्टांग हृदय उत्तरतंत्र (संदर्भ : अ. १ व २)
- अष्टांगसंग्रह सूत्रस्थान/उत्तरतंत्र (अध्याय ५ वा)
- चरक शारीर १०
- सुश्रुत शारीर ०८
- काश्यप संहिता सूत्रस्थान
- खिलस्थान १२

भाग ३: कायाचिकित्सा

प्रस्तावना - कायाचिकित्सा या भागात गंभीर तसेच सामान्यपणे आढळल्या जाणाऱ्या संसर्गजन्य/असंसर्गजन्य आजारांची माहिती व उपचार यांचे वर्णन केलेले आहे. या आजारांचे खालील भागात वर्णन केलेले आहे.

अ) गंभीर स्वरुपाचे संसर्गजन्य आजार :- (Management of chronic communicable diseases)

अ -१) TB

अ -२) HIV

अ -३) Common Fever

अ -४) Malarai

अ -५) H1N1

ब) सामान्यतः आढळणारे संसर्गजन्य आजार :- (Management of common communicable diseases)

ब -१) Indigestion, Gastritis

ब -२) त्वचा संसर्ग (Skin Infection)

ब -३) अतिसार (Diarrhea)

क) गंभीर स्वरुपाचे असंसर्गजन्य आजार :- (Management of chronic non communicable Diseases)

क -१) कॅन्सर (Cancer)

क -२) पक्षवध (Paralesis)

क -३) उच्च रक्तदाब (Hypertension)

क -४) प्रमेह (Diabetes)

क -५) प्रमेह उपद्रव (Complications due to diabetes)

क -५.१) Diabetic Neoropathy

क -५.२) Diabetic Nephropathy

क -५.३) Diabetic Retinopathy

क -६) मुत्रपिंडाचे विकार

क -७) स्थौल्य /मेदोरोग

क -८) दमा

क -९) पाण्डू

क -१०) मुळव्याध/परिकर्निका

अ) गंभीर स्वरुपाचे संसर्गजन्य आजार

(Management of chronic communicable diseases)

अ-१) राजयक्ष्मा :- (Tuberculosis)

प्रस्तावना :-

Tuberculosis हा एक सर्वत्र आढळणारा आजार आहे. याचे रुग्ण बहुसंख्यने राष्ट्रीय - आंतरराष्ट्रीय स्तरावर दिसतात. म्हणून याच्या निर्मुलन व उपचार यांसाठी राष्ट्रीय क्षयरोग निर्मुलन कार्यक्रम राबविला जातो. परंतू असे असूनही Multi Drug Resistant (MDR) Tuberculosis व Tuberculosis चा पुनरुद्भव ही चिंतेची बाब आहे.

उद्देश -

- AKT ची चिकित्सा योग्य काळात पूर्ण व्हावी व त्याचे दुष्परिणाम कमी प्रमाणात जाणवावे.
- रुग्णाची प्रतिकार शक्ती वाढणे.
- रुग्णाला जाणवणारी लक्षणे जसे अग्निमांद्य, मंदज्वर, भारक्षय इ. लवकर कमी होण्यासाठी आयुर्वेदीय उपचारांची जोड संभव आहे.
- MDR Tuberculosis मध्येही यांचा उपयोग संभव आहे.

उपचार -

१) औषधी चूर्ण -

* अश्वगंधा * गुडुची * शुंठी * पिंपळी * बला * वेलची * दालचिनी * त्रिकटू
* अडूळसा * लाक्षा * कंटकारी * पुष्करमुळ * सितोपलादी * तालीसादी * कर्पुरादी

(यांपैकी उपलब्ध चूर्ण ५०० मिग्रॅ. प्रत्येकी सकाळी रिकाम्या पोटी, दुपारी व रात्री जेवणांनतर मध/तूप / कोमट पाण्यासह)

२) रसकल्प -

* रससिंदूर * मल्लसिंदूर * समीर पन्नग * अभ्रक भस्म * स्वर्ण माक्षिक भस्म * गोदंती भस्म
* मण्डूर भस्म * शृंग भस्म * टंकण लाही

(यांपैकी उपलब्ध रसकल्प ६० ते १२० मिग्रॅ इतर औषधी चूर्णासह सुक्ष्म खल करुन घ्यावा)

३) काढे/ आसवारिष्ट

* भल्लातकासव * कुमारी आसव * द्राक्षासव * बला जीरकादी कषाय * अमृतारिष्ट

* दशमुल कटुत्रय कषाय * दशमूलारिष्ट * वासकासव * वासावलेह * अश्वगंधारिष्ट

(यापैकी उपलब्ध काढे ४ चमचे २० मिली दुपारी रात्री जेवणानंतर पाण्याबरोबर)

४) गोळया

* संशमनी * सुदर्शन घनवटी * ल.मा. वसंत * आरोग्यवर्धिनी * नागार्जुनाभ्र

* शृंगाराभ्र * चौसष्टी पिंपळी * त्रिभूवनकिर्ती * ताप्यादी लोह

(यापैकी उपलब्ध गोळया २-२ गोळया ३ वेळा कोमट पाणी किंवा मधासोबत)

५) अवलेह

* वासावलेह * च्यवनप्राश * द्राक्षासव * कंठकार्यावलेह * अगस्ती हरितकी

* व्याघ्री हरितकी

(यापैकी उपलब्ध १ ते २ चमचे सकाळी रिकाम्यापोटी)

६) इतर उपचार

- दूर्वांचा ताजारस / अडूळसा रस २-२ चमचे मधासह चाटवावा
- शतावरी कल्प / सौभाग्य शुंठी पाक - १-१ चमचा दोन वेळा दूधासह घ्यावा
- सुवर्णसिध्द जल नियमित पिण्यास वापरावे.

७) पंचकर्म

- संपूर्ण अंगाला तेल लावून हलका मसाज व मृदू स्वेदन करावे.

Figure 1: Snehan

उपयुक्त तेल – नारायण तेल/महामाष तैल/बला तैल/क्षीरबला तैल/गोडे तेल/ तीळ तेल (याचा वापर ताप तसेच सामवस्थेची लक्षणे नसतांना करावा)

– रुग्णातील अवस्था पाहून यापण बस्ति / सिध्द क्षीर बस्ति / बृहण बस्तिंचा वापर करावा.

अ -२) ताप :-

(Common Fevers)

प्रस्तावना :-

सामान्यतः bacterial/ viral infections चा परिणाम, allergy, रोग प्रतिकार शक्ती कमी असणे यामुळे ज्वर येतो. यावर प्रतिबंध व निर्मूलनासाठी आधुनिक शास्त्राव्दारे अनेक उपाय जसे antibiotics, antipyretic वापरले जातात. अशा औषधांमुळे होणारे दुष्परिणाम टाळणे. तसेच काही रुग्णांत रासायनिक औषधे वापरुनही अपेक्षित परिणाम दिसत नाही. अशावेळी आयुर्वेदिक औषधांचा वापर केल्यास उपयोग होऊ शकतो.

उद्‌देश -

- आधुनिक रासायनिक उपचारांचे दुष्परिणाम टाळणे.
- रासायनिक औषधांचा वापर कालावधी कमी करण्यास मदत होऊ शकते.
- आधुनिक औषंधांची allergy / resistance दिसत असल्यास आयुर्वेदाव्दारे चिकित्सा केली जाऊ शकते.

उपचार -

१) गोळया

* रक्तपाचकवटी * त्रिभूवनकिर्ती * पारिजातक वटी * संशमनी वटी * सुदर्शनघन वटी

* सूतशेखर * वातविध्वंस * लक्ष्मीनारायण रस * ज्वरांकूश * चंद्रकला रस * रसपाचक वटी

(यापैकी उपलब्ध २-२ गोळया दिवसांतून ३ ते ४ वेळा गरम पाण्यासह वरिल द्रव्ये अवस्था व दोष प्राधान्यानुसार वापरावी)

* अमृतारिष्ट * सुदर्शन काढा * पर्पटादयरिष्ट * मुस्तारिष्ट

(यापैकी उपलब्ध काढे १५ मिली (३-३ चमचे) दिवसातून ३ ते ४ वेळा गरम पाण्यासंह)

इतर उपचार -

- नागरमोथा/पित्तपापडा/वाळा/ रक्तचंदन/ सुंठ या द्रव्यांची सिध्द जल नेहमी वापरावे.
- कपाळावर सुंठ चूर्ण + पाणी कोमट करुन लेप लावावा. यामुळे शिरशूल, ज्वर कमी होण्यास मदत होते.
- भूक लागल्याशिवाय भरपेट जेवण करु नये. हलका, गरम व पातळ आहार घ्यावा.
- थंड वातावरणात जाऊ नये.

– श्रम, दिवसा झोपणे, रात्री जागरण, जड पदार्थांचे सेवन टाळावे

अ –३) हिवताप :–

(Malaria)

प्रस्तावना :–

सर्वत्र सामान्यतः आढळणाऱ्या या ज्वर प्रकाराच्या निर्मूलनासाठी राष्ट्रीय मलेरिया निर्मूलन कार्यक्रम कार्यान्वित आहे. यावर आधुनिक रासायनिक उपचाराव्दारे पुर्ण नियंत्रण मिळवता येते. तरीही रासायनिक औषधे वापरल्यांवर आढळणारे दुष्परिणाम टाळणे हे आयुर्वेदाव्दारे शक्य होऊ शकते.

उद्‌देश :–

– मलेरिया झालेल्या रुग्णांना आधुनिक रासायनिक औषधांव्दारे आढळणारे दुष्परिणाम टाळणे.

– रुग्णाची शक्ती टिकविण्यास मदत करणे.

– आधुनिक उपचारांव्दारे उपशम न मिळाल्यास आयुर्वेदाव्दारे उपचार केले जाऊ शकतात.

उपचार –

१) गोळया

* रक्तपाचकवटी * त्रिभूवनकिर्ती * पारिजातक वटी * संशमनी वटी * सुदर्शनघन वटी

* सूतशेखर * वातविध्वंस * लक्ष्मीनारायण रस * ज्वरांकूश * चंद्रकला रस * रसपाचक वटी

(यापैकी उपलब्ध २–२ गोळया दिवसांतून ३ ते ४ वेळा गरम पाण्यासह वरिल द्रव्ये अवस्था व दोष प्राधान्यानुसार वापरावी)

* अमृतारिष्ट * सुदर्शन काढा * पर्पटादयरिष्ट * मुस्तारिष्ट

(यापैकी उपलब्ध काढे १५ मिली (३–३ चमचे) दिवसातून ३ ते ४ वेळा गरम पाण्यासंह)

मलेरीया मध्ये क्लोरोक्वीन मुळे होणारे Gastric Disturbance टाळण्यासाठी सदर औषधी देण्यापूर्वी खालील उपचार द्यावेत.

– द्राक्षा स्वरस (४० मिली)

– कामदूधा (४ गोळया)

– लघूसूत शेखर (४ गोळया)

– पारिजातकाच्या पानांचा ताजा कल्क ५ ग्रॅ दिवसातून ३ वेळा द्यावा.

– अडूळसा चूर्ण + लाक्षा + गोदंती भस्म प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ मधासह दिवसातून २ वेळा द्यावे.

– किरातिक्त घनवटी + महासुदर्शन घनवटी (२-२ गोळया दिवसातून ३ ते ४ वेळा पाण्यासह घेणे)

इ - ४) एचआयव्ही :- (HIV)

प्रस्तावना :-

या विषाणूंचा संसर्ग झाल्यानंतर रुग्णाची रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होऊन अनेक आजारांना बळी पडतो. यांवर आधुनिक शास्त्रानुसार ART ही चिकित्सा केली जाते.

उद्देश :-

- HIV बाधित रुग्णांमध्ये व्याधीक्षमत्व टिकवून ठेवण्यासाठी ART सह आयुर्वेदीक उपचार केले जाऊ शकतात.
- HIV बाधित रुग्णांचे मनोबल टिकवून ठेवण्यासाठी आयुर्वेदिक उपचारांचा उपयोग केला जाऊ शकतो.

उपचार -

१) औषधी चूर्ण -

* अश्वगंधा * गुडुची * शुंठी * पिंपळी * बला * वेलची * दालचिनी * त्रिकटू

* अडूळसा * लाक्षा * कंटकारी * पुष्करमुळ * सितोपलादी * तालीसादी * कर्पुरादी

(यांपैकी उपलब्ध चूर्ण ५०० मिग्रॅ. प्रत्येकी सकाळी रिकाम्या पोटी, दुपारी व रात्री जेवणांनतर मध/तूप / कोमट पाण्यासह)

२) रसकल्प -

* रससिंदूर * मल्लसिंदूर * समीर पन्नग * अभ्रक भस्म * स्वर्ण माक्षिक भस्म * गोदंती भस्म

* मण्डूर भस्म * शृंग भस्म * टंकण लाही

(यांपैकी उपलब्ध रसकल्प ६० ते १२० मिग्रॅ इतर औषधी चूर्णासह सुक्ष्म खल करुन घ्यावा)

३) काढे/ आसवारिष्ट

* भल्लातकासव * कुमारी आसव * द्राक्षासव * बला जीरकादी कषाय * अमृतारिष्ट

* दशमुल कटुत्रय कषाय * दशमूलारिष्ट * वासकासव * वासावलेह * अश्वगंधारिष्ट

(यापैकी उपलब्ध काढे ४ चमचे २० मिली दुपारी रात्री जेवणानंतर पाण्याबरोबर)

४) गोळया

* संशमनी * सुदर्शन घनवटी * ल.मा. वसंत * आरोग्यवर्धिनी * नागार्जुनाभ्र

* शृंगाराभ्र * चौसष्टी पिंपळी * त्रिभूवनकिर्ती * ताप्यादी लोह

(यापैकी उपलब्ध गोळया २-२ गोळया ३ वेळा कोमट पाणी किंवा मधासोबत)

५) अवलेह

* वासावलेह * च्यवनप्राश * द्राक्षासव * कंठकार्य्यावलेह * अगस्ती हरितकी

* व्याघ्री हरितकी

(यापैकी उपलब्ध १ ते २ चमचे सकाळी रिकाम्यापोटी)

६) इतर उपचार

- दूर्वांचा ताजारस / अडूळसा रस २-२ चमचे मधासह चाटवावा
- शतावरी कल्प / सौभाग्य शुंठी पाक - १-१ चमचा दोन वेळा दूधासह घ्यावा
- सुवर्णसिध्द जल नियमित पिण्यास वापरावे.

७) पंचकर्म

- संपूर्ण अंगाला तेल लावून हलका मसाज व मृदू स्वेदन करावे.
  उपयुक्त तेल - नारायण तेल/महामाष तैल/बला तैल/क्षीरबला तैल/गोडे तेल/ तीळ तेल
  (याचा वापर ताप तसेच सामवस्थेची लक्षणे नसतांना करावा)
- रुग्णातील अवस्था पाहून यापण बस्ति / सिध्द क्षीर बस्ति / बृहण बस्तिंचा वापर करावा.

अ –५) एच१एन१ :– (H1N1) (Upper & Lower Respiratory Tract Infection)

प्रस्तावना :–

वाढते प्रदूषण, धूळ, रसायनांचा संपर्क, कमकुवत प्रतिकारक्षमता व मंदावलेली पचनशक्ती या सगळयांच्या परिणामस्वरुप URIs व LRIs चे प्रमाणे वाढते आहे.

उद्देश :–

तात्कालीक परिणामांसाठी आधुनिक औषधोपचार श्रेष्ठ ठरतात पण जीर्ण विकारांत तसेच पुनरुद्भव टाळून प्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठी आयुर्वेद उपचार उपयोगी आहेत.

लक्षणे :–

- सर्दी
- खोकला – कोरडा/बेडकेयुक्त पांढरे /पिवळे बेडके
- घसा सुजणे
- गिळतांना त्रास होणे
- ताप असणे
- श्वास घेण्यास त्रास होणे
- दम लागणे, धाप लागणे
- नाक चोंदणे
- बोलतांना आवाज बदलणे

उपचार :–

१) औषधी चूर्ण –

* तुळस * कंटकरी * सुंठ * कुष्ठ * पिंपळी * पिंपळमूळ * त्रिकटू * टंकणलाही

* वासा * वाकेरी भाते * यष्टीमधू * गूळवेल * वेलची

(उपलब्ध चूर्ण सकाळी – संध्याकाळी ५०० मिग्रॅ कोमट पाणी /मधातून चाटण)

२) कल्प -

* सितोपलादी * तालीसादि * लवंगादि * खदिरादि * कर्पूरादि

(सकाळी - संध्याकाळी २ - २ गोळया कोमट पाणी / मधातून)

३) इतर औषधोवचार

- दूर्वांचा ताजारस / अडूळसा रस २-२ चमचे मधासह चाटवावा
- शतावरी कल्प / सौभाग्य शुंठी पाक - १-१ चमचा दोन वेळा दूधासह घ्यावा
- सुवर्णसिध्द जल नियमित पिण्यास वापरावे.

४) पंचकर्म

- संपूर्ण अंगाला तेल लावून हलका मसाज व मृदू स्वेदन करावे.
  उपयुक्त तेल - नारायण तेल/महामाष तैल/बला तैल/क्षीरबला तैल/गोडे तेल/ तीळ तेल
  (याचा वापर ताप तसेच सामवस्थेची लक्षणे नसतांना करावा)
- रुग्णातील अवस्था पाहून यापण बस्ति / सिध्द क्षीर बस्ति / बृहण बस्तिंचा वापर करावा.

५) गंडूष (गूळण्या) URIs -

- त्रिफळा + यष्टीमधू + दारुहळद काढा मात्रा २०० मिली काढा
- हळद + मीठ + कोमट पाणी

६) H_1N_1 - वातावरण शुध्दिसाठी

धूपन (धूर) - वचा, राळ, पिंपळी, विडंग, कडूनिंबपत्र चूर्ण निखाऱ्यावर जाळणे

आभ्यंतर पानार्थ - गुडूच्यादी काढा

(गुडूची, कंटकारी, यष्टीमधू, वासा, निंब हरिद्रा)

मात्रा - सकाळी, दुपारी व संध्याकाळी असे प्रत्येक वेळेला २ चमचे

७) तुळस, आलं, गवतीचहा, दालचिनी, वेलची यांचा काढा १-१ कप २ वेळा

ब) सामान्यतः आढळणारे संसर्गजन्य आजार

(Management of common communicable Diseases)

ब -१) **Indigestions, Gastritis**

प्रस्तावना :-

आधुनिकीकरण, बदललेली आहारशैली, मानसिक ताणतणाव shift duties, व्यायामाचा अभाव, अनियमित भोजन वेळा या सर्वांचा परिणाम स्वरुप अजीर्ण, आम्लपित्त या विकारांचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे.

उद्देश :-

तात्पुरती antacids किंवा आधुनिक पित्तशामके घेऊन तात्पुरती लक्षणे कमी करता येतात. पण आयुर्वेदिक औषधोपचार आम्लपित्ताच्या मूळावरच घाव घालतात व पूर्णतः बरे होण्यास मदत करतात.

लक्षणे :-

- छातीत, पोटात जळजळ होणे.
- आंबट, कडू, अन्नासहीत उलटी होणे.
- घशाशी कडू - आंबट पाणी येणं
- डोकेदुखी
- पोटदुखी
- पोट फुगणे, गच्च वाटणे, ढेकर येणे (आंबट/करपट/ खालेल्या अन्नाच्या चवीचे)
- क्वचित जुलाबावाटे पित्त पडणे
- क्वचित छातीत दुखणे
- उलटी झाल्यानंतर बरं वाटणे
- थकवा, अशक्तपणा
- हातपाय गळून गेल्यासारखं वाटणे.
- भूक न लागणे

अपेक्षित तपासणी :-

वारंवार / जीर्ण (जुनाट) आम्लपित्तासाठी तज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्याने -

- USG (abdomen & pelvis)
- SOS – CT abdomen
- Gastroscopy (OGD scopy)

करता येतात

चिकित्सा / उपचार :-

१) औषधी चूर्ण -

* सुंठ * त्रिफळा * मुस्ता * पाठा * बाळ हिरडा * धमासा * शतावरी * गुळवेल
* आमलकी * निंब * किराततिक्त * यष्टीमधू * पिंपळ मूळ

(उपलब्ध चूर्ण सकाळी व संध्याकाळी ५०० मिग्रॅ ते १ ग्रॅ गरम पाण्यात)

२) कल्प -

* हिंग्वष्टक * दाडीमाष्टक * अविपत्तीकर * सूतशेखर * लघुसूतशेखर * प्रवाळ पंचामृत
* कामदुधा * प्रवाळ पिष्टी * शिवाक्षार पाचन * त्रिफळा * शंखवटी * संजीवनी

(उपलब्ध चूर्ण सकाळी व संध्याकाळी १ ग्रॅ जेवणानंतर कोमट पाण्यात
गोळया २ - २ गोळया सकाळ व संध्याकाळी कोमट पाण्यात)

३) काढे -

* जीरकाद्यारिष्ट * पंचकोलासव * पिप्पल्याद्यासव * कुमार्यासव * तक्रारीष्ट नं १/२
* भूनिम्बादि काढा * अभयारिष्ट

(उपलब्ध काढा २० मिली दुपारी व रात्री जेवणानंतर ४ - ४ चमचे पाण्यामध्ये मिसळून)

४) विरेचनार्थ / अनुलोमनार्थ -

* अविपत्तिकर * त्रिफळा * गंधर्व हरितकी * त्रिवृत् लेह / चूर्ण * कुटकी

(५०० मिग्रॅ ते २ ग्रॅ रात्री झोपतांना कोमट पाण्यासोबत)

५) सुवर्ण कल्प -

* सुवर्ण सूतशेखर * रौप्य सुवर्ण सूतशेखर

(सकाळी १ गोळी उपाशीपोटी तूपातून)

६) मौक्तीक कल्प -

* मौक्तीक युक्त कामदुधा * मौक्तीक युक्त प्रवाळपंचामृत

(सकाळी १ गोळी उपाशीपोटी तूपातून)

७) मषी :- * औषधी चूर्णाची जाळून केलेली राख

उदा. आमलकी मषी – सकाळी व संध्याकाळी १ ते २ ग्रॅम गरम पाण्यासोबत

* सोनकाव – तूपात परतून पोटातून घेणे (काव – गेरु)

८) पंचकर्म :-

तज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्याने जुनाट आम्लपित्तात वमन, विरेचन, बस्ति ही कर्मे करता येतात.

special precautions should be taken in H. pylori patients, Gastric & duodenal ulcers patients

वमन – * वमनोपग क्वाथ – यष्टीमधू, पंचतिक्त क्वाथ

* वामक योग – मदनफळपिप्पली

विरेचन – Given in औषधे (विरेचक/अनुलोमक औषधे)

ब -२) त्वचा संसर्ग :- Skin Infections (Scabies, abscess)

ब -२.१) **Common skin conditions (Rash/ Urticaria)**

प्रस्तावना :-

शारिरीक अस्वच्छता, चुकीचा आहार (तेलकट, तिखट, चमचमीत) तसेच जुनाट पचनसंस्थेचे आजार उदा. आम्लपित्त, अजीर्ण या सगळयांच्या परिणामस्वरुप त्वचा विकारांना आमंत्रण मिळते. मग ती साधी खरुज असो किंवा गळू, इसब, सोरायसीस सारखा गंभीर आजार.

उद्देश :-

आधुनिक औषधोपचारांनी काही त्वचेच्या आजारांवर पूर्णतः नियंत्रण येते. पण आयुर्वेदीक औषधी व पंचकर्म पथ्यपालन यांव्दारा त्यांचा होणारा पुनरुद्भव टाळता येतो.

लक्षणे –

- Scabies (खरुज) – हात व पायांच्या बोटांत (बेचक्यांत) पुरळ, खाज व पाणी येणं
- Abscess (गळू) – शरीराच्या जांघेत, काखेत किंवा कुठल्याही भागावर फोड/गाठ/पुरळ/खाज/पाणी येणे (उंचवटा)

  तेथे गरमपणा, सूज व दुखणे

  - ताप येणे
  - दौर्बल्य, थकवा येणे
  - गाठ फुटली तर तेथून पूयस्त्राव होणे.

- Rash/ Urticaria (शीतपित्त) – सर्वांगावर किंवा काही शरीर भागांवर गांधीलमाशी चावल्यावर जसे विस्फोट/ उंचवटे येतात. तसे पुरळ /फोड येणे
    - तेथे खाज येणे
    - आग होणे
    - क्वचित दुखणं
    - क्वचित एकांगावर सूज असणं. उदा. ओठ / चेहरा वगैरे

अपेक्षित तपासण्या –

- Haemogram
- ESR
- Absolute Eosinophilic count
- BSL

या Primary तपासण्या आजारानुसार कराव्यात. तसेच पुढिल तपासणीसाठी तज्ञ डॉक्टरांचे मार्गदर्शन आवश्यक आहे.

उपचार :-

१) औषधी –

चूर्ण – * अनंता * विडंग * बाळहिरडा * खदिर * मुस्ता * आमलकी * दारुहरिद्रा

* त्रिफळा * जटामांसी * मंजिष्ठा * कडूनिंबपत्र * लोध्र * माका * सप्तपर्ण * गूळवेल

(उपलब्ध चूर्ण सकाळी व संध्याकाळी ५०० मिग्रॅ ते १ ग्रॅ मात्रेत गरम पाणी सोबत)

२) कल्प –

* आरोग्यवर्धिनी * सुक्ष्म त्रिफळा * गंधक रसायन * त्रिफळा गुग्गुळ * कैशोर गुग्गुळ

* पंचतिक्त घृत गुग्गुळ * त्रिफळावटी * गोमूत्र हरितकी * लघूमालिनीवसंत * हरिद्राखंड

* ताप्यादी लोह * अनंता वटी * अविपत्तीकर * रसपाचक योग * रक्तपाचक योग

(उपलब्ध गोळया सकाळ – दुपार – संध्याकाळ प्रत्येकी २ – २ कोमट पाण्यासोबत)

* सुवर्ण राजवंगेश्वर * रसमाणिक्य

(सुक्ष्म करुन ३० – ६० मिग्रॅ मात्रेत २ ते ३ वेळा × गरम पाणी किंवा मधासोबत)

(विरेचनार्थ (जुलाब) तज्ञ वैद्यांच्या मार्गदर्शनानेच वापर करावा)

* आरग्वध कपिला वटी * अभयादि मोदक * त्रिवृत्त लेह * इच्छाभेदी

* गंधर्व हरितकी * सुखसारक वटी

३) काढा -

* महामंजिष्ठादि काढा * खदिरारिष्ट * अभयारिष्ट * सारिवाद्यासव * आरग्वध - अमृता कषाय
* आरग्वधादि कषाय / आरग्वधारिष्ट

(उपलब्ध औषधे २० मिली दुपारी व रात्री जेवणानंतर पाण्यामध्ये मिसळून)

४) घृत/तैल -

* पंचतिक्त घृत * महातिक्तक घृत * यष्टीमधु घृत * पद्मकादि घृत
* शतधौत मलम * निंब तैल * गंधक द्रुती * चालमोगरा तेल * व्रणशोधन तेल * व्रणरोपण तेल
* करंज तेल

(यांपैकी काही आभ्यांतर (पोटात) प्रयोगासाठी वापरतात तर उरलेली स्थानिक प्रतिसारण (लावणे) करण्यासाठी वापरतात.

५) पंचकर्म उपचार :-

- सर्वांग/ स्थानिक धावन/स्नान - त्रिफळा, कडूनिंबपत्र, खदिर, सप्तपर्ण पंचवल्कल (वड, उंबर, पिंपळ, प्लक्ष, पारिष) काढा बनवून त्याने आंघोळ करणे / बाधीत भागावर धार धरणे (परिषेक)

  तो अवयव - १५ ते २० मिनिटे औषधी काढयात बुडवून ठेवणे (अवगाह)

  सिध्दार्थक स्नान - (संदर्भ : च.चि. ७, कुष्ठ चि.)

- Scabies – सर्वांग/ स्थानिक धावन/स्नान - त्रिफळा, कडूनिंबपत्र, खदिर, सप्तपर्ण पंचवल्कल (वड, उंबर, पिंपळ, प्लक्ष, पारिष) काढा बनवून त्याने आंघोळ करणे / बाधीत भागावर धार धरणे (परिषेक)

  तो अवयव - १५ ते २० मिनिटे औषधी काढयात बुडवून ठेवणे (अवगाह)

  सिध्दार्थक स्नान - (संदर्भ : च.चि. ७, कुष्ठ चि.)

- Abscess – १) पोल्टीस बांधणे (गव्हाचे पीठ + हळद + मीठ शिजवून)

  २) जळू लावणे.

  Abscess फुटला तर त्याचे व्रणकर्म, धावन वरिलपैकी तेल/घृत व काढे वापरुन तज्ञ मार्गदर्शनाखाली करणे.

ब -२.१) :- **Rash / Urticaria –**

- तिळाचे किंवा मोहरीचे तेल + कापूर एकत्र मिसळून कोमट करुन सर्वांगाला लावणे व सर्वांग स्वेदन (तेल लावल्यानंतर सर्वांगाला वाफारा देणे) वरिलपैकी कोणतेही तेल कापूर मिसळून वापरणे.

- सिराव्यध – रक्तमोक्षण – Right / Left Cubital Vein मधून 50-100 cc रक्त काढणे

(सर्व प्रकारच्या त्वचा विकारांवर वमन, विरेचन, बस्ती उपयोगी पण या उपक्रमांसाठी तज्ञ वैद्यांचे मार्गदर्शन आवश्यक आहे)

ब -३) अतिसार :- (**Diarrahoea)**

प्रस्तावना :-

सर्वसाधारणपणे खाण्यापिण्यात किंवा हवामानात बदल झाला की लहानांपासून वृध्दांपर्यंत सर्वांमध्ये होणारा आजार म्हणजे अतिसार. बरा व्हायला सोपा पण दुर्लक्ष केले तर जीवघेणाही ठरु शकतो.

उद्देश :-

आधुनिक औषधांनी तीव्र अवस्थेतील अतिसाराचे लगेचच शमन होते (बरा होतो) पण वारंवार होणारे जुलाब, आव पडणे (चिकट संडास) वगैरे तक्रारींसाठी आयुर्वेदीय उपचार लाभदायक ठरतात.

लक्षणे :-

- पातळ पाण्यासारखी संडास होणे, वारंवार शौचास जावे लागणे (१० ते १५ वेळा)
- पोट दुखणे
- पोट फुगणे
- भूक न लागणे
- थकवा, अशक्तपणा जाणवणे
- हातापायांना गोळे येणे
- डोळे खोल जाणे
- तोंड , जीभ यांना कोरड पडणे
- क्वचित प्रसंगी संडासाला (शौचास) दुर्गंध येणे

प्रवाहिका (**Dysentry**) :-

- वारंवार शौचास जावे लागणे
- मलप्रवृत्ती - प्रमाण कमी, चिकट, गुळगुळीत, दुर्गंधी, चॉकलेटी रंगाची संडास होणे
- कुंथुन मलप्रवृत्ती होणे
- पोट दुखणे
- पोट फुगणे
- भूक न लागणे
- खूप कुंथल्यानंतर अल्प प्रमाणात संडास होणे

- क्वचित प्रसंगी मलप्रवृतितून रक्त पडणे

अपेक्षित प्रयोगशालेय तपासणी

- Haemogram
- Stool – Routine/ Microscopic

उपचार

अतिसाराच्या तीव्र अवस्थेत (severe Dehydration) मध्ये आधुनिक उपचार करावेत.

साम अवस्था -

औषधी - कल्प -

* संजीवनी * आमपाचक * लघुसूतशेखर * प्रवाळपंचामृत * शंखवटी * लशुनादि

* शंखोदर रस * आनंदभैरव (अतिसार)

(उपलब्ध औषधे सकाळी, दुपारी व संध्याकाळी प्रत्येकी २ -२ -२ गरम पाण्यासोबत)

चूर्ण -

* सूंठ * मुस्ता * बाळहिरडा* हिंग्वाष्टक * दाडिमाष्टक * बिल्व * लवणभास्कर

(उपलब्ध चूर्ण सकाळी व संध्याकाळी प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ ते १ ग्रॅ गरम पाण्यासोबत)

निराम अवस्था

कुटज घन वटी - २ - २ गोळया २ वेळा

कुटजारिष्ट - दुपारी - रात्री जेवणानंतर २० मिली पाण्यासोबत

कुटज पर्पटी - २-२ गोळया दुपारी व रात्री जेवणा आधी

जर जुलाबांमुळे थकवा, अशक्तपणा न जाणवता जर उत्साहप्रचिती असेल तर जुलाब थांबण्यासाठीचे औषध (स्तंभक औषध) वापरु नये.

- जेवण मात्र पचायला हलके घ्यावे उदा. मुगाचे कढण, साळीच्या लाहया , मुगडाळ + तांदूळ खिचडी, सूप, साळींच्या लाहयांचे सूप
- पुनःपुनः/ दिवसभर पिण्यासाठी - सुंठ/मुस्ता सिध्द जल वापरावे.
- प्रमाण - ५ ग्रॅम चूर्ण + १ लीटर पाणी उकळवून गाळून कोमट पिणे

जुनी आव (जुनाट आव)

तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने उपचार करावेत

उदा. एरंड तेल, बेल चूर्ण, तेलाचे बस्ती वगैरे

- पंचकर्म

जुनाट आव (Dysentry)

तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली -

१) मात्रा बस्ती - तेलाचे बस्ती - एरंड तेल, हिंग्वादी तेल, हिंगु त्रिगुण तेल / दशमूळ तेल / सहचरादि तेल प्रमाण ३० - ६० मिली कालावधी अवस्थेनुसार, लक्षणे पाहून ठरवावा.

२) मोचरस + दुध - शिजवून त्याचा बस्ती देणे

मोचरस - ५ ग्रॅ ते १० ग्रॅ

दूध - १०० ते २०० मिली,

पाणी - १०० ते २०० मिली

३) गरज असेल तर एखाद्या स्निग्ध काढयाची बस्ती देणे (लक्षणे बघून)

- **If available –** पंचामृत पर्पटी

सुवर्ण पर्पटी

(सकाळी - उपाशी पोटी १ गोळी तूपासोबत)

क) गंभीर स्वरुपाचे असंसर्गजन्य आजार

(Management of Common Non-Communicable Diseases)

क –१) कॅन्सर

प्रस्तावना :–

आधुनिक जीवनमान, बदलती जीवनशैली, आहारशैली, व्यसनाधिनता धकाधकीचे आयुष्य, मानसिक ताणतणाव या सर्वांच्या परिणामस्वरुप कॅन्सर सारख्या जीवघेण्या आजाराचे समाजात प्रमाण वाढत आहे. कॅन्सरसाठी आयुर्वेदिक उपचार सहाय्यभूत होऊ शकतात.

उद्देश :–

- आयुर्वेदाव्दारा कॅन्सर संदर्भात Preventive aspect – i.e. आजार होऊ नये म्हणून प्रतिबंधात्मक उपायायोजना जसं दिनचर्या, ऋतूचर्या, पथ्यपालन योग्यप्रकारे करणं.
- कॅन्सरच्या विरुध्द शरिराची प्रतिकार क्षमता वाढवणं (योग्य औषधं व पंचकर्मव्दारा)
- कॅन्सर झाल्यानंतर आधुनिक औषधोपचार उदा. Radiation Chemotherapy यांचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम कमी करणं किंवा होऊ न देणं यासाठी आयुर्वेदीक औषधी व पंचकर्म करणे.
- रुग्णाचे मानसिक स्वास्थ्य रक्षण, मनोबल वाढवणे.
- कॅन्सरग्रस्त रुग्णाचे शूलप्रशमन (Pain Management)

उद्देश :–

- शरीरावर कुठेही दुखणारी/ न दुखणारी गाठं असणे
- शरीरातून मुखावाटे, मूत्रमार्ग/ योनीमार्ग/ गुदव्दार व्दारा अचानक रक्तस्त्राव चालू होणे.
- वजन कमी होणे, भूक न लागणे, अंगात बारीक ताप असणे

यांपैकी लक्षण असतील तर त्वरीत तज्ञ डॉक्टरांना दाखवावे.

याखेरीज ज्या अवयवाचा कॅन्सर झाला असेल त्यानुसार शरीरावर दिसणारी लक्षण बदलतात.

उदा. Cancer of Bone – अत्यंतिक तीव्र वेदना (सांधे/सर्वांगावर)

Cancer of Liver (Hepato cellular Carcinoma) – बरी न होणारी कावीळ, सर्वांगावर सूज, पोटात पाणी होणे वगैरे

अपेक्षित प्रयोगशालेय तपासणी :-

कॅन्सरच्या प्रकारानुसार त्या त्या तपासण्या तज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली कराव्यात.

उपचार:-

Chemotherapy + Radiation चे दुष्परिणाम कमी करण्यासाठी -

१) औषधी -

- कल्प -

  * मौक्तिक युक्त कामदूधा * मौक्तिक युक्त प्रवाळपंचामृत * अनंता वटी

  * शतावरी वटी * प्रवाळ पिष्टी * संशमनी वटी

  (उपलब्ध औषधे सकाळी व संध्याकाळी २-२ गोळया तूप/ मधासोबत)

- घृत -

  * यष्टीमधू घृत * शतावरी घृत

  (आभ्यंतरतः १-१ चमचा २ वेळा / मुख प्रतिसारणार्थ)

- सुवर्ण कल्प - रसायन म्हणून रुग्णाची प्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठी -

  * सुवर्ण मालीनी वसंत * महालक्ष्मी विलास * वसंतकुसुमाकर

  * सुवर्णसूतशेखर * रौप्य सुवर्णसूतशेखर

  (उपलब्ध औषधे सकाळी व संध्याकाळी १-१ गोळी/ रिकाम्यापोटी तूपासोबत)

२) चूर्णे :-

* अनंता * यष्टिमधू * मुस्ता * गूडुची * वाळा * चंदन * शतावरी

(उपलब्ध चूर्ण दुपारी व रात्री जेवणानंतर प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ गरम पाण्यासोबत)

३) यांखेरीज रुग्णाचे बल बघून तज्ञ वैद्याच्या देखरेखीखाली पंचकर्म उपचार करतात.

उदा. १) NHL/ HL/ Ca breast – वमन (यष्टिमधू फांट व मदनफळ वापरुन)

२) HCC/ Ca gall Bladder/ Ca skin – रक्तमोक्षण / सिरोवधव्दारा (50 – 100 CC)

४) Oral Cavity Cancers मध्ये - स्थानिक उपचार

उदा.

- मुख प्रतिसारण - यष्टी घृत
- गंडूष (गुळण्या) - त्रिफळा, यष्टी, दारुहळद काढा - २०० मिली मात्रा रोज २ वेळा
- नस्य (नाकात औषध सोडणे) - यष्टी तैल - ४ - ४ थेंब २ वेळा × ७ - १५ दिवस

- कर्णपूरण (कानात तेल सोडणे) – दशमूल तेल – मात्रा ५ ते १० मिली ×७ – १४ दिवस
- शिरोपिचू (डोक्यावर /टाळूवर कापूस) – जटामांसी तेल – रोज रात्री झोपतांना
- बस्ति – मात्रा बस्ति – दशमूल तेल – ५० मिली × ७ दिवस काल – नियमित

Bone Cancer/ Bone Metastatic condition –

बस्ति – पंचतिक्तक्षीर बस्ति – १०० मिली – क्षीर

३० मिली – पंचतिक्तघृत (७ – १४ दिवस)

क -२) पक्षवध - **(Paralysis)**

प्रस्तावना :-

मधुमेह, उच्चरक्तदाब यांसारख्या आजारांमुळे मेंदूला होणाऱ्या रक्तपुरवठयामध्ये अडथळा उत्पन्न झाल्यास/ मेंदूत रक्तस्त्राव झाल्यास पक्षवध होऊ शकतो. याचे निदान CT Scan, MRI यामुळे अचूक होते व कारणाप्रमाणे उपचार सुरु करता येतात.

आयुर्वेदामध्ये याचे वर्णन वातव्याधी प्रकरणात येते. पॅरालीसीस झाल्यावर लगेच आधुनिक उपचारांबरोबरच आयुर्वेदीक उपचार सुरु केल्यास रुग्ण लवकर बरा होण्याचे प्रमाण वाढते. (उशीर झाल्यास सुधारण्याचे प्रमाण कमी होते.)

उद्‌देश :-

आयुर्वेद उपचारांव्दारे पक्षवधाच्या रुग्णाचे परावलंबित्व कमी करणे व त्यांना स्वयंपूर्ण बनविणे पुनरुद्‌भव टाळणे.

कारणे :-

खारट, तिखट, तुरट, कडू पदार्थांचे अधिक सेवन, अतिश्रम करणे, शिळे अन्न खाणे, मल-मूत्रादी वेग आलेले असतांना अडवणे व वेग आलेले नसतांना बलपूर्वक प्रवर्तन करणे यांसारखी वातप्रकोपक कारणे व मधुमेह - उच्चरक्तदाब, व्यसने, अपघात इ.

लक्षणे :-

शरीराची एक बाजू (डावी किंवा उजवी) - एक हात, एक पाय, चेहरा लुळे पडणे. शरीराच्या एक बाजूस (डावी किंवा उजवी) - एक हात, एक पाय, चेहरा येथे मुंग्या/ बधिरता येणे. डोके दुखणे, चक्कर, उलटी, मळमळ, जीभ जड होणे, डोळे बंद न करता येणे, खातांना अन्नपदार्थ तोंडातून बाहेर पडणे, मलमूत्राचे नियंत्रण जाणे.

उपचार :-

अत्यायिक चिकित्सा (**Emergency Treatment**)

वरिल लक्षणे रुग्णास दिसतांच इतर आधुनिक उपचार / तपासणी होईपर्यंत वा त्यासह खालील उपचार करावेत.

१) लक्षणे निर्माण झाल्यावर ताबडतोब रुग्णाच्या टाळूच्या ठिकाणी कापड तेलात बूडवून त्याचा बोळा सतत बांधून ठेवावा. यासाठी तीळतैल, नारायण तैल, गोडेतेल, खोबरेल तैल (उपलब्ध कोणतेही) तैल वापरावे.

२) रुग्ण शुध्दीवर असल्यास साधारण २० मिली तैल/तूप दर तासाला रुग्णाला तोंडावाट द्यावे.

३) रुग्णांस मात्रा बस्ति किंवा सस्नेह निरुह बस्ती द्यावा.

<u>अत्यायिक अवस्था संपल्यानंतर नियमित उपचारासाठी</u>

१) औषधी चूर्ण –

* हरितकी * कुटकी * मुस्ता * आमलकी * अश्वगंधा * वासा * हरिद्रा * अनंतमूळ

* ब्राम्ही * गुडूची * जटामांसी * तगर

(उपलब्ध चूर्ण कारण व अवस्थेनुसार प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ – दिवसांतून २–३ वेळा तूप किंवा मधासोबत)

* वचा (६० मिग्रॅ अवस्थेनुसार वापरावे)

२) आसवारिष्ट/ काढे

* दशमूलारिष्ट * अश्वगंधारिष्ट * सारस्वतारिष्ट * सहचरादी

* जिव्हादी * गोजिव्हादी

(यापैकी उपलब्ध काढे २० मिली (४ चमचे) दोन्ही जेवणानंतर समभाग पाण्याबरोबर)

३) गोळया –

* एकांगवीर * योगराज गुग्गुळ * महायोगराज गुग्गुळ * पंचामृतलोह गुग्गुळ

* ब्राम्ही वटी * निर्गुंडी वटी * चंद्रकला * सूतशेखर

(यांपैकी उपलब्ध कल्प २ –२ गोळया २ ते ३ वेळा कोमट पाणी/मध/तूप याबरोबर)

४) अनुमोलन –

* गंधर्व हरीतकी (२ ग्रॅ) * अविपत्तीकर (२ ग्रॅ) * बाहवामगज (३ ग्रॅ) – रात्री × कोमट पाणी

* एरंडतैल (१० मिली – ३० मिली) रात्री कोमटपाणी

(यापैकी उपलब्ध व योग्य कल्प)

५) सिध्दघृत / तूप –

* कल्याणक * दाडिमादी * द्राक्षादी * महातिक्तक * अमृतप्राश

(यांपैकी उपलब्ध तूप २ चमचे सकाळी रिकाम्या पोटी किंवा जेवणाबरोबर)

६) पंचकर्म –

- स्नेहन – संपूर्ण अंगाला तेल लावणे.

तेल – तीळ तेल/ नारायण तेल/ बला तेल/ महामाष तेल/ सहचर तेल

- स्वेदन – संपर्ण शरीराला वाफारा देणे

- पिण्डस्वेदन – तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली शाली षष्टिक पिण्डस्वेदन द्यावा.
  शतावरी – बला – गुडूची – अश्वगंधा सिध्द क्षीर + साठेसाळीचे तांदूळ वापरावे.

- नस्य – नाकात औषधी तेल सोडणे.

द्रव्य – पंचेद्रियवर्धन तेल / अणुतेल (४-४ थेंब)

- शिरोपिचू/ शिरोधारा – जटामांसी तैल / तीळ तैल

१) बस्ति –

मात्रा बस्ति – नारायण तैल/बला तैल/ सहचरादि तैल/ तीळ तैल

वरिलपैकी कोणतेही तेल (४० -६० मिली) + मध (१० मिली) + सैंधव (३ ग्रॅ)

हा बस्ति जेवणानंतर देणे

कालावधी – प्रतिबंधात्मक – आठवडयातून १ किंवा २ वेळा

उपचारात्मक – डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार

(* टिप :- ताप, अजीर्ण, जुलाब, उलटी, भूक न लागणे, सर्दी, खोकला यांपैकी लक्षणे असल्यास बस्ति देऊ नये. ही लक्षणे कमी झाल्यानंतर, निरामावस्था आल्यानंतर बस्ति दिली तरी चालेल)

यापन बस्ति – मुस्तादि यापन / बलादि यापन Ref - (संदर्भ : च.सि. १२)

* वरिल बस्ति Advance Stage मध्ये वापरता येतात पण यांचा वापर डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार करावा.

क –३) उच्च रक्तदाब

प्रस्तावना :–

बदलती जीवनशैली, वाढते मानसिक ताणतणाव, चुकीची आहारशैली, या सर्वांचा परिणाम स्वरुप उच्च रक्तदाब रुग्णांची संख्या वाढती आहे.

हेतू :–

१) बदलती जीवनशैली

२) वाढते मानसिक ताणतणाव

३) चुकीची आहारशैली

४) मिठाचे अतिसेवन

५) अति मेदकर पदार्थ

अपेक्षित तपासणी :–

बीपी ॲप्रटस व्दारा डॉक्टरांकडून बीपी मोजून घ्यावा.

लक्षणे :–

१) शीरशूल

२) कानात आवाज येणे.

३) झोप न येणे

४) चिडचिडेपणा

५) उलटया होणे.

६) अकारण थकवा

७) छातीत धडधड, व दम लागणे

८) लघवीचे प्रमाण वाढणे.

उपचार

१) औषधी चूर्ण – जटामांसी, सर्पगंधा, ब्राम्ही, आमलकी, अनंता, अश्वगंधा
(उपलब्ध चूर्ण सकाळ व संध्याकाळी प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ गरम पाण्यासोबत)

कल्प - प्रशम वटी, महायोगराज गुग्गुळ, अनंता वटी, संशमनी, ताप्यादी लोह

(उपलब्ध गोळया सकाळ व संध्याकाळी २-२ गोळया जेवणानंतर कोमट पाण्यासोबत)

रौप्यसुवर्ण सूतशेखर (सकाळी १ गोळी उपाशीपोटी तूपातून)

सारस्वतरिष्ट, प्रशम सिरप, (दुपारी व रात्री जेवणानंतर २० मिली - २० मिली)

पाठा + धमासा फांट (दुपारी व रात्री जेवणानंतर ४० मिली - ४० मिली)

२) पंचकर्म -

- शिरोधारा - कपाळावर औषधी तेलाची धार धरणे.
  जटामांसी तैल - ३० मिनिटे रोज
  कालावधी - ७ दिवस - १५ दिवस
- शिरोपिचू - जटामांसी तैल - रात्री झोपतांना
  (डोक्यावर (टाळूवर) कोमट तेलात भिजवलेला कापूस ठेवणे)
  कालावधी ७ ते १५ दिवस

३) बस्ति - तेलाचा बस्ति व काढयाचा बस्ति दिवसाआड

तेल बस्ति - दशमूळ तैल/ पंचतिक्त तेल / नारायण तेल/ सहचरादी तेल

उपलब्ध तेल - प्रमाण ४०- ६० मिली

मध - १० मिली

सैंधव - ३ ग्रॅम

काढा बस्ति -

एरंडमूळ, दशमूळ, मुस्ता, शिग्रू, गूडूची, रास्ना, पुनर्नवा, सहचर, गोक्षूर, इंद्रयव, मदनफळ त्वचा (यांचा काढा ४०० ते ५०० मिली, मध - ३० ग्रॅ, सैंधव ५ ग्रॅ, तेल - दशमूळ तैल/ पंचतिक्त तेल / नारायण तेल/ सहचरादी तेल ५० मिली)

काढा बस्ति-

पित्तघ्न निरुह,

गुडूची, वासा, पटोल, कंठकारी, निंब, सारीवा, वाळा यांचा काढा ४०० ते ५०० मिली, मध - ३० ग्रॅ, सैंधव ५ ग्रॅ, तेल - पंचतिक्त तेल ५० मिली)

व्यतासात -

पित्तघ्न अनुवासन (तेलाचा बस्ति)

पंचतिक्त तेल ५० मिली

कालावधी - ७ -१४ दिवस तज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली

४) नस्य -

नाकांत औषध सोडणे, रात्री झोपतांना दोन्ही नांकपूडीत गाईचे तूप २-२ थेंब सोडणे.

क -४) प्रमेह

प्रस्तावना :-

डायबेटीजमध्ये रक्तशर्करा नियंत्रित असतांना व नसतांना अशा दोन प्रमुख अवस्था प्रत्यक्ष ॲलोपॅथी चिकित्सा करतांना येतात. आयुर्वेदानुसार प्रमेहाचे कृश व स्थूल असे एक महत्वपूर्ण वर्गीकरण करावे लागते.

हेतू :-

१) नवीन धान्यांचे सेवन करणे - नवीन वाटाणा, उडीद आणि तीळ

२) पिठापासून तयार केलेले पदार्थ - मैद्याचे सर्व पदार्थ, तांदूळाच्या पीठापासून तयार केलेले सर्व पदार्थ, लाडू, शेव, फरसाण, पापडी, साबुदाणा, ब्रेड, नुडल्स, रताळी, इडली, डोसा इ.

३) दूधामध्ये म्हशीचे दूध व अन्य दूग्धजन्य पदार्थ - खवा, बासूंदी, पनीर, लोणी इ.

४) विरुध्द अन्न - दूध+फळे, दुध+मीठ+भात, दही+दूध+भात, मांसे खावून मग दूध पिणे किंवा लसणाच्या पदार्थानंतर लगेच दूध पिणे.

५) मांसाहार -

६) जास्त गर व गोड फळे जास्त प्रमाणात खाणे - केळी, अंबा, चिक्कू, पेरु, अंजीर, फणस इ.

७) भूक नसतांना जेवण करणे किंवा भुकेची वेळ टळून गेल्यावर जेवण करणे. अजीर्ण असतांना आहार घेणे.

८) अनावश्यक प्रमाणात पाणी पिणे.

९) व्यायामाचा अभाव.

१०) दिवसा झोपणे.

११) अति व्यायाम, जागरण,

आहार -

१) आवश्यकतेनुसार दिवसातून ३ वेळा खाणे. रात्रीचे जेवण भुकेपेक्षाही कमी करणे.

२) भाताचे प्रमाण तुलनेने कमी असणे.

३) गहू, ज्वारी, बाजरी खाणे.

४) पोळीपेक्षा भाकरी खाणे अधिक चांगले.

५) कंद वर्गातील रताळे, बटाटे या सारखे पदार्थ कमी खावेत.

६) तोंडली, पडवळ, दूधी भोपळा या भाज्या पथ्याच्या आहेत.

७) लाहया खाणे चांगले

८) ताक पिण्यास हरकत नाही.

विहार

१) योग्य प्रमाणात व्यायाम करणे.

२) योगासने

३) प्राणायाम

४) सकाळी लवकर उठणे.

५) औषधी चूर्णाने दात घासणे.

६) जीभ साफ करणे.

७) गंडूष

८) तांबूल सेवन

९) उदवर्तन

१०) धूमपान

११) स्नान

१२) रात्री लवकर झोपणे.

उपचार

१) औषधी चूर्ण - गूळवेल, हळद, सुंठ, आवळकाठी, गुडमार, मेथी बी, पंचतिक्त, मुस्ता, गोक्षूर (मात्रा - सकाळ व संध्याकाळ प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ जेवणानंतर गरम पाण्यासोबत)

२) कल्प - चंद्रप्रभा, आरोग्यवर्धिनी, रसपाचक योग, संशमनी (उपलब्ध २-२ गोळया २ वेळा जेवणानंतर गरम पाण्यासोबत)

३) पंचकर्म - कालबस्ति क्रम

क -५) प्रमेह उपद्रव (Complications)

प्रस्तावना :-

दिर्घकाळ प्रमेह झाल्यानंतर होणाऱ्या उपद्रवांवर आयुर्वेदाव्दारे चिकित्सा (उपचार) करता येऊ शकतात. विशेषतः प्रतिबंध करण्यासाठी आयुर्वेदिक उपचार उपयोगी होऊ शकतात.

क -५.१) **Diabetic Neuropathy**

- लक्षणे -
  - तळहात तळपायांची आगआग होणे
  - तळहात तळपाय यांना मुंग्या येणे
  - तळहात तळपाय यांना बधिरपणा येणे
  - हातापायांची ताकद कमी होणे
  - चालतांना पायातून चप्पल निसटणे
- उपचार - शरीरातील नसांची (Nerves) ताकद टिकवून ठेवण्यासाठी
  - नियमित व्यायाम
  - रक्तातील साखरेवर (Blood Sugar) नियंत्रण
  - वजन नियंत्रित ठेवणे
  - तेलाने संपूर्ण शरीराला नियमित मालीश करणे व औषधी चूर्ण सर्व शरीराला चोळणे (उद्वर्तन)
  - तळपायाला तूप लावून काशाच्या वाटीने नियमितपणे तळपाय घासावे.
    - तैल - नारायण तैल, बला तैल, महामाष तैल (वरिल तैले उपलब्ध नसल्यास खोबरेल तेल किंवा तीळ तेल वापरावे)
    - उव्दर्तन चूर्ण - लोध्र, अनंता, मुस्ता, वचा, वाळा, तगर, खदिर, त्रिफळा
  - जेवणांत नियमित साजूक तूप १-१ चमचा दोन्ही वेळेस घेणे
  - <u>औषधी उपचार</u>
    - चूर्ण - मंजिष्ठा, दारुहळद, जटामांसी, गुळवेल, सारिवा, तगर, हळद, आवळकाठी (डोस - सकाळ संध्याकाळ प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ गरम पाण्यासोबत)
    - कल्प - चंद्रकला, महामंजिष्ठादि काढा, उशीरासव, कैशोर गुग्गुळ

(डोस - काढा (४-४ चमचे २ वेळा) / गोळया (२-२ गोळया २ वेळा गरम पाण्यासह)

- पंचकर्म -

२) मात्रा बस्ति - नारायण तैल/बला तैल/ सहचरादि तैल/ तीळ तैल

वरिलपैकी कोणतेही तेल (४० -६० मिली) + मध (१० मिली) + सैंधव (३ ग्रॅ)

हा बस्ति जेवणानंतर देणे

कालावधी - प्रतिबंधात्मक - आठवडयातून १ किंवा २ वेळा

उपचारात्मक - डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार

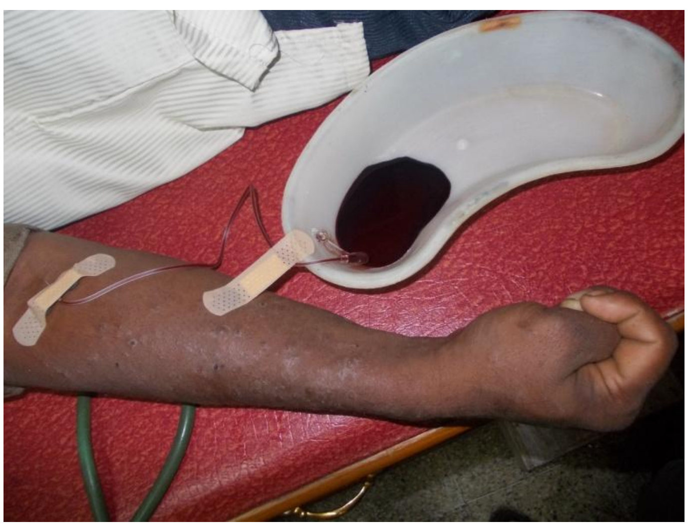
(* टिप :- ताप, अजीर्ण, जुलाब, उलटी, भूक न लागणे, सर्दी, खोकला यांपैकी लक्षणे असल्यास बस्ति देऊ नये. ही लक्षणे कमी झाल्यानंतर, निरामवस्था आल्यानंतर बस्ति दिली तरी चालेल)

३) यापन बस्ति - मुस्तादि यापन / बलादि यापन Ref - (संदर्भ : च.सि. १२)

* वरिल बस्ति Advance Stage मध्ये वापरता येतात पण यांचा वापर डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार करावा.

४) रक्तमोक्षण - सिरेवाटे/ जळूंचा वापर करुन रक्त काढणे

- सिरेवाटे रक्तमोक्षण - Right or Left cubital vein मध्ये



प्रमाण - ५० मिली - १०० मिली

- जळूव्दारा रक्तमोक्षण - बधीर झालेल्या भागावर रक्तमोक्षण करावे व बधीर झालेल्या भागानुसार जळूंची संख्या ठरवावी.

क -५.२) **<u>Diabetic Nephropathy</u>**

- लक्षणे :-
  - उलटी, मळमळ
  - भूक न लागणे
  - अन्नावर इच्छा नसणे
  - चेहरा किंवा पायांवर सूज येणे (Pitting pedal oedema)
  - लघवीचे प्रमाण कमी होणे
  - लघवीला आग आग होणे
  - चेहरा निस्तेज, पांढुरका होणे (pallor)
  - चालतांना दम लागणे, थकवा येणे
- अपेक्षित प्रयोगशाळा तपासणी -

  Urine distick व्दारे urine proteins व ketones यांची तपासणी करावी. (Urine – Routine व microscope ही तपासणी करावी)

  वरिल टेस्ट पॉझीटीव्ह आल्यास Hemogram व Renal Function Test करावी.

- उपचार :-
  - औषधी उपचार –
    - चूर्ण –

      * गोक्षूर * पुनर्नवा * अनंतमूळ * वरुण * वाळा * जिरे * गुळवेल

      * धने * कुरडू बी /पंचांग * पलाशपुष्प (पळस फुले)

      (उपलब्ध चूर्ण सकाळ व संध्याकाळ जेवणापुर्वी प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ गरम पाण्यासोबत)
    - कल्प –

      * उशीरासव * वरुणादि काढा * पुनर्नवासव * तृणपंचमूळ * गोखरु काढा

      (उपलब्ध काढा दुपारी व रात्री जेवणानंतर प्रत्येकी ४ चमचे (२० मिली) पाण्यासोबत)

      * गोक्षुरादि गुग्गुळ * चंद्रप्रभा

      (२–२ गोळया ३ वेळा जेवणापूर्वी गरम पाण्यासोबत)

      * श्वेत पर्पटी

      (सकाळी १ ग्रॅम उपाशीपोटी तूपासोबत)

(* टिप :- रसकल्पांचा वापर काळजीपुर्वक करावा व वापर करत असतांना नियमित Renal Function Test करावी

- पंचकर्म :-
  - वजेडीचा बस्ति – बोकडाच्या मोठया आतडयांचे सूप करुन त्याचा बस्ति द्यावा.

    प्रमाण – १०० मिली – १२५ मिली सलग ८ ते १५ दिवस

    आवश्यकतेनुसार तेल (२० मिली)

    मध (१० ग्रॅ)

    सैंधव (३ ग्रॅ)
  - काल बस्ति क्रम – १६ बस्ति

    ६ – काढयाचे

    १० – तेलाचे
    - काढयाचा बस्ति –

* तृणपंचमूळ * वरुण * गोक्षूर * पुनर्नवा * अनंता

* गूळवेल * इंदयव * पटोल * कुटकी

(वरिलपैकी उपलब्ध द्रव्यांचा काढा ४०० मिली - ५०० मिली)

मध - ३० मिली

सैंधव - ५ ग्रॅम

तेल - ४० ते ५० मिली (तीळतेल)

- तेलाचा बस्ति -

  * नारायण * बला * सहचरादि * तीळ तैल * पंचतिक्त तैल

  (उपलब्ध तेल प्रमाण - ४० - ६० मिली)

  मध - १० मिली

  सैंधव - ३ ग्रॅम

बस्ति क्रम - सुरवातीला व शेवटी - तेलाचे बस्ति द्यावेत.

मध्ये - दिवसआड काढा व तेलाचे बस्ति द्यावेत.

- इतर उपचार :-
  - हे खाऊ नये - मीठ, पापड, लोणचं, मांसाहार, मसालेदार, तेलकट पदार्थ, दही, शिळे पदार्थ, भुकेपेक्षा जास्त प्रमाणात जेवण करणे, वारंवार भरपूर पाणी पिणे.
  - हे करावे - हलके, ताजे जेवण, गरम जेवण भुकेच्या प्रमाणात करावे.वसूची भाजी (पुनर्नवा)
  - नियमित व्यायाम, रक्तशर्करा व वजन नियंत्रणात ठेवणे.
  - नियमित गरम पाणी प्यावे.

क -५.३) **Diabetic Retinopathy**

- लक्षणे :-
  - दृष्टी मंदावणे
  - धूसर दिसणे
  - डोळयांसमोर काळे ठिपके दिसणे
  - क्वचित डोळयांतून पाणी येणे.
- अपेक्षित तपासणी -

  नियमित डोळयांची तपासणी (नेत्रतज्ञव्दारा) किमान ६ महिन्यांतून एकदा

(IOP + Fundoscopy)

- उपचार :-
  - औषधी
    - चूर्ण -

      * त्रिफळा * दारुहरिद्रा * अनंता * जेष्ठमध * शतावरी

      * गुळवेल सत्व * ब्राम्ही

      (उपलब्ध चूर्ण सकाळी व संध्याकाळी प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ जेवणानंतर कोमट तूपासोबत)
    - कल्प -

      * सप्तामृत लौह * ताप्यादि लौह * अनंता वटी * सूतशेखर

      (उपलब्ध गोळया २-२ गोळया सकाळी व संध्याकाळी जेवणानंतर तूपासोबत)
    - घृत -

      * त्रिफला घृत * दाडीमादी घृत * यष्टीमधु घृत * शतावरी घृत

      (उपलब्ध घृत १ - १ चमचा जेवणासोबत किंवा १ चमचा सकाळी रिकाम्या पोटी)
- पंचकर्म -
  - नेत्र स्थानिक चिकित्सा -
    - नेत्र धावन - त्रिफळा क्वाथ/ यष्टी काढा (१० ते १५ मिनिटे)

– नेत्र तर्पण – त्रिफला घृत / गाईचे तूप (१० ते १५ मिनिटे)

– नेत्र आश्चोतन (Eye drops) – त्रिफला घृत/ यष्टि घृत (४–४ थेंब)

– नेत्र अंजन – चंद्रोदया वर्ति /घरी तयार केलेले गाईचे तूपाचे अंजन

○ नस्य (नाकात तेल सोडणे) – पंचेंद्रियावर्धन तैल /अणुतैल/ यष्टी तैल

प्रमाण – २ ते ४ थेंब प्रत्येक नाकपुडीतून

मात्रा बस्ति – नारायण तैल/बला तैल/ सहचरादि तैल/ तीळ तैल

वरिलपैकी कोणतेही तेल (४० –६० मिली) + मध (१० मिली) + सैंधव (३ ग्रॅ)

हा बस्ति जेवणानंतर देणे

कालावधी – प्रतिबंधात्मक – आठवडयातून १ किंवा २ वेळा

उपचारात्मक – डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार

(* टिप :- ताप, अजीर्ण, जुलाब, उलटी, भूक न लागणे, सर्दी, खोकला यांपैकी लक्षणे असल्यास बस्ति देऊ नये. ही लक्षणे कमी झाल्यानंतर, निरामवस्था आल्यानंतर बस्ति दिली तरी चालेल)

- इतर उपचार –
    - ○ नियमित काशाच्या वाटीने तूप लावून तळपायांना मालीश करणे/चोळणे.
    - ○ प्रखर, उजेड, जास्त टि.व्ही, मोबाईल, कम्प्युटर चा वापर करु नये.

क -६) मूत्रपिंडाचे विकार (**Renal Disorders**)

प्रस्तावना :-

अनेक कारणांमुळे जसे डायबेटिस, ब्लड प्रेशर, व्यसने रासायनिक औषधांचा अधिक वापर आदी कारणांमुळे मूत्रपिंडाच्या अवयवांवर परिणाम होऊन मुत्रपिंडाचे आजार (Chronic Renal Failure) होताना दिसतात. हे आजार आटोक्यात ठेवण्यासाठी नियमित औषधोपचारांची गरज असते. अन्यथा आजार बळावल्यास नियमितपणे dialysis रुग्णालयात भरती होणे / आयसीयु मध्ये उपचार, अशा गोष्टींची गरज लागून वेळ व पैसा अतोनात खर्च होतो.

उद्देश :-

आयुर्वेदाचा वापर करुन मूत्रपिंडाचे आजार आटोक्यात ठेवण्यासाठी प्रयत्न करणे.

लक्षणे :-

- शरीरावर सूज येणे.
- लघवीचे प्रमाण कमी होणे.
- लघवीला जळजळ होणे. लघवीला दुर्गंध येणे
- भूक न लागणे, मळमळ, अपचन, अन्नावर इच्छा नसणे.
- थकवा/अशक्तपणा जाणवणे.
- त्वचा निस्तेज/पांढुरकी (Pallor) जाणवणे.
- संभ्रमावस्था

- अपेक्षित प्रयोगशाळा तपासणी -

  Urine stick व्दारे urine proteins व ketones यांची तपासणी करावी. (Urine – Routine व microscope ही तपासणी करावी)

  वरिल टेस्ट पॉझीटीव्ह आल्यास Hemogram व Renal Function Test करावी.

- उपचार :-
  - औषधी उपचार -
    - चूर्ण -

      * गोक्षूर * पुनर्नवा * अनंतमूळ * वरुण * वाळा * जिरे * गुळवेल

      * धने * कुरडू बी /पंचांग * पलाशपुष्प (पळस फुले)

(उपलब्ध चूर्ण सकाळ व संध्याकाळ जेवणापुर्वी प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ गरम पाण्यासोबत)

- कल्प –

  * उशीरासव * वरुणादि काढा * पुनर्नवासव * तृणपंचमूळ * गोखरु काढा

  (उपलब्ध काढा दुपारी व रात्री जेवणानंतर प्रत्येकी ४ चमचे (२० मिली) पाण्यासोबत)

  * गोक्षुरादि गुग्गुळ * चंद्रप्रभा

  (२–२ गोळया ३ वेळा जेवणापूर्वी गरम पाण्यासोबत)

  * श्वेत पर्पटी

  (सकाळी १ ग्रॅम उपाशीपोटी तूपासोबत)

(* टिप :– रसकल्पांचा वापर काळजीपुर्वक करावा व वापर करत असतांना नियमित Renal Function Test करावी

- पंचकर्म :–

  - वजेडीचा बस्ति – बोकडाच्या मोठया आतडयांचे सूप करुन त्याचा बस्ति द्यावा.

    प्रमाण – १०० मिली – १२५ मिली सलग ८ ते १५ दिवस

    आवश्यकतेनुसार तेल (२० मिली)

    मध (१० ग्रॅ)

    सैंधव (३ ग्रॅ)

  - काल बस्ति क्रम – १६ बस्ति

    ६ – काढयाचे

    १० – तेलाचे

    - काढयाचा बस्ति –

      * तृणपंचमूळ * वरुण * गोक्षूर * पुनर्नवा * अनंता

      * गूळवेल * इंदयव * पटोल * कुटकी

    (वरिलपैकी उपलब्ध द्रव्यांचा काढा ४०० मिली – ५०० मिली)

    मध – ३० मिली

    सैंधव – ५ ग्रॅम

तेल - ४० ते ५० मिली (तीळतेल)

- तेलाचा बस्ति -

  * नारायण * बला * सहचरादि * तीळ तैल * पंचतिक्त तैल

  (उपलब्ध तेल प्रमाण - ४० - ६० मिली)

  मध - १० मिली

  सैंधव - ३ ग्रॅम

बस्ति क्रम - सुरवातीला व शेवटी - तेलाचे बस्ति द्यावेत.

मध्ये - दिवसआड काढा व तेलाचे बस्ति द्यावेत.

- इतर उपचार :-
  - हे खाऊ नये - मीठ, पापड, लोणचं, मांसाहार, मसालेदार, तेलकट पदार्थ, दही, शिळे पदार्थ, भुकेपेक्षा जास्त प्रमाणात जेवण करणे, वारंवार भरपूर पाणी पिणे.
  - हे करावे - हलके, ताजे जेवण, गरम जेवण भुकेच्या प्रमाणात करावे.वसूची भाजी (पुनर्नवा)
  - नियमित व्यायाम, रक्तशर्करा व वजन नियंत्रणात ठेवणे.
  - नियमित गरम पाणी प्यावे.

क -७) स्थौल्य /मेदोरोग

प्रस्तावना :-

शरीरातील मेद आणि मांस यांची अति प्रमाणात वाढ झाल्यामुळे पोट, नितंब, स्तन हे अवयव हलतात. त्याला स्थौल्य म्हणतात. स्थूलता टाळण्यासाठी किंवा कमी करण्यासाठी आयुर्वेदातील उपाय करता येतात.

उद्‌देश :-

स्थूलता हे हृदयरोग, मधुमेह, पक्षवध यांसारख्या व्याधींचे कारण होऊ शकते. त्यामुळे स्थौल्य टाळणे. वजन आटोक्यात ठेवणे हे उद्‌देश ठेवावे.

Body Mass Index = (Weight) kg / (height) m2

व्यक्तीचा ज्यावेळी BMI 25 पेक्षा जास्त असतो त्यावेळी ती व्यक्ती स्थूल असे संबोधले जाते. व्यक्तीला स्वतःच्या BMI चे ज्ञान असणे गरजेचे आहे.

लक्षणे :-

भूक अधिक प्रमाण, तहान अधिक प्रमाण, अशक्तपणा, घाम, दुर्गंधीपणा.

कारणे :-

अति गोड, स्निग्ध, पचायला जड, थंड पदार्थांचे सेवन अधिक करणे, व्यायाम न करणे, दिवसा झोपणे, भूक नसताना खाणे आणि कुलज इतिहास

साध्य :-

- स्थूलता येण्याची जी कारणे आहेत ती टाळणे.
- स्वस्थवृत्तानुसार नियमाप्रमाणे आहाराचे सेवन करणे
- व्यायाम करणे

उपचार -

भूक भागेल पण वजन वाढणार नाही असा आहार घेणे. भाजलेले धान्य व्यवहारात वापरणे. (ज्वारी, बाजरी, नाचणी यांची भाकरी), साळीच्या लाहया, खाकरा

मांसाहार, चमचमीत पक्वाने टाळणे (खवा, दुध, प्रमाण कमी) मात्र ताज्या दहयाचे केलेले ताक नियमित सेवन करावे. शक्य असल्यास दिवसभर कोमट पाणी पिणे.

विहार :-

व्यायाम नियमितपणे घाम येईपर्यंत (अर्धशक्ती)

- रुक्ष उद्‌वर्तन - जो अवयव चालताना हलतो अशा अवयवांना उटणे (आयु. औषधांचे चूर्ण) घासून चोळणे. (त्रिफळा)

– दिवसा झोपणे टाळावे.

औषधोपचार :-

- चूर्ण -

  * लोध्र * त्रिफळा * वावडींग * इंद्रयव * नागरमोथा * गुळवेल * पिंपळी

  * पचंकोल

  (उपलब्ध चूर्ण प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ जेवणापूर्वी दिवसांतून २ ते ३ वेळा कोमट पाण्यासह)

- काढे /आसवारिष्ट -

  * त्रिफलारिष्ट * लोध्रासव * मुस्तारिष्ट * खदिरारीष्ट * पंचतिक्त कषाय

  (उपलब्ध काढा/ आसवारिष्टपैकी एक २० ते ३० मिली (४ ते ६ चमचे) जेवणानंतर समभाग पाण्यात)

- गोळया -

  * त्रिफला गुग्गुळ * आरोग्यवर्धिनी * चंद्रप्रभावटी * त्र्युषणादी गुग्गुळ

  * मेदोहर वटी * असनाद * मेदोहर विडंगादिलोह

  (उपलब्ध गोळयांपैकी आवश्यकतेनुसार २-२ गोळया दिवसातून २ ते ३ वेळा जेवणापुर्वी कोमट पाण्यासह)

- पंचकर्म -

  – अभ्यंग नियमिपणे सर्व आंगाला तीळाचे तेल/ गोडे तेल + मीठ/मोहरीचे तेल यांनी मालीश करणे व बाष्पस्वेदन (वाफारा) देणे.

  – स्वेदनानंतर खालील पैकी चूर्ण उपलब्धतेनुसार उव्दर्तनासाठी वापरणे.

    चूर्ण - त्रिफळा, मुस्ता, गुडुची, निंब चूर्ण, वाळा, कपूरकाचरी

- बस्ति -

  – काढयाचा बस्ति

    त्रिफळा * दशमूळ * एरंडमूळ * कडूनिंब * नागरमोथा * वावडींग

    * गुळवेल * निर्गुण्डी * डोरली रिंगणी * पुनर्नवा

    वरिलपैकी उपलब्ध द्रव्यांचा काढा ३०० ते ५०० मिली

    + गोमूत्र - ७५ ते १५० मिली

+ तीळाचे तेल – ७५ ते १५० मिली

+ मध – ३० ते ५० मिली

+ सैंधव – ५ ग्रॅ

– तेलाचे बस्ति

* सहचरतेल * तीळ तेल * हिंगु – त्रिगुण तेल *चिंचालवण तेल

* त्रिफळा तेल

(वरिलपैकी उपलब्ध तेल – ६० मिली

मध – १५ मिली

सैंधव – ३९ ग्रॅम

– बस्ति क्रम :- वरिलप्रमाणे बस्ति द्यावेत. सुरवातीला व शेवटी नेहेमी तेलाचा बस्ति द्यावा. मध्ये आवश्यकतेनुसार ५/८/१०/१२ अशा संख्येत काढयाचे बस्ति द्यावेत. तेलाचा बस्ति नेहमी जेवणानंतर द्यावा. काढयाचा बस्ति रिकाम्यापोटी द्यावा.

कोणताही बस्ती देण्यापुर्वी रुग्णाला मुळव्याध, भंगधर, परिकर्तिका किंवा गुद्व्दाराशी संबंधित इतर आजार नाही ना याची खात्री करावी.

क -८) दमा :- (Chronic Obstructive Pulmonary Diseases COPD)

प्रस्तावना :-

दमा सामान्यातः आढळणाऱ्या फुफुसांच्या आजारांपैकी एक आहे. सुरवातीला फक्त विशिष्ट काळी/ विशिष्ट ॠतूत/ विशिष्ट कारणे घडल्यावर धाप लागणे असे यांचे स्वरुप असते. पण कालांतराने याचे प्रमाण वाढून वारंवार धाप लागते.

उद्देश :-

या आजारात आयुर्वेदिक उपचारांव्दारे फुफफुसांची क्षमता टिकवून ठेवणे व वारंवार धाप लागणे टाळता यावे हे अपेक्षित आहे.

लक्षणे :-

- धाप/ दम लागणे - थोडयाही हालचालीने तसेच झोपल्यावर दम लागणे. उठून बसल्यावर दम कमी होणे. बोलतांना दम लागणे.
- सर्दी, खोकला
- अशक्तपणा/थकवा
- आवाज खोल जाणे
- घशात कफाचा आवाज येणे
- डोके दुखणे
- चक्कर / भोवळ येणे

औषधी :-

- चूर्ण -

<u>कफ प्रधान (कफ सहज सुटत असल्यास)</u>

* तालीशादी चूर्ण

* कर्पूरादि * कंठकारी * पिंपळी * त्रिकटु * माका * अडूळसा * ओवा

<u>वात प्रधान असताना (कोरडा खोकला असताना)</u>

* सितोपलादी *ज्येष्ठमध * पिंपळी * भारंगमूळ * अडूळसा

(वरिलपैकी अवस्था पाहून उपलब्ध चूर्ण प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ मधासह / तूपासह एकत्र करुन वारंवार चाटवावे.)

.- अडूळसा रस / तुळशीचा रस / आवळयाचा रस १ ते २ चमचे मधासह मिसळून वारंवार चाटवावा.

- काढे -

<u>कफ प्रधान</u>

* कनकासव * दशमूलारिष्ट * पिप्पल्यासव * भृंगराजामासव * भल्लातकासव

<u>वातप्रधान</u>

* सोमासव * दशमूलारिष्ट * कुमार्यासव * वासावलेह * वासकासव

* द्राक्षासव

(उपलब्ध काढे अवस्थेनुसार कोणतेही १ काढा (१० मिली) २ चमचे दिवसातून ४ वेळा कोमट पाण्यासह घेणे.)

- गोळया -

<u>कफ प्रधान</u>

* श्वास कुठार * महालक्ष्मी विलास * संजीवनी वटी * चित्रकादि वटी

* त्रिभुव किर्ती

<u>वात प्रधान</u>

* महालक्ष्मी विलास * संजीवनी वटी * लंवंगादी वटी * एलादी वटी

(वरिलपैकी उपलब्ध गोळया अवस्थेनुसार १-१ गोळी दिवसातून ४ वेळा गरम पाण्यासह द्यावे.

- अवलेह -

<u>कफ प्रधान</u>

* चित्रक हरितकी * कंटकारी अवलेह * व्याघ्री हरितकी

<u>वात प्रधान</u>

* द्राक्षावलेह * कन्टकारी अवलेह * च्यवनप्राश

(वरिलपैकी उपलब्ध अवलेह अवस्थेनुसर १-१ चमचा (५ -१० ग्रॅ) सकाळी रिकाम्यापोटी कोमट पाण्यासह घेणे.)

- अनुमोलन / पाचक

या आजारात भूक व्यवस्थित लागणे व पोट नियमित साफ होणे आवश्यक आहे तरी यासाठी खालील औषधांचा वापर करावा.

* गंधर्व हरितकी * अविपत्तीकर चूर्ण * सम शर्करा चूर्ण * हिंग्वष्टक चूर्ण

* भास्कर लवण चूर्ण * सामुद्रादि चूर्ण * दाडिमाष्टक चूर्ण

(वरिलपैकी उपलब्ध चूर्ण १ -३ ग्रॅ (अर्धा चमचा) गरम पाण्यासह आवश्यकतेनुसार दिवसातून १ ते २ वेळा द्यावे)

- इतर उपचार -

  * जेष्ठमध * कंठकारी * निर्गुण्डी * परिजातक पत्र * बाळंतशेपा * गवती चहा

  * तुळस * सुंठ * काळया मनुका * बडीशेप * ओवा

  यापैकी उपलब्ध औषधांचा ताजा काढा ३० - ५० मिली

  + नारायण तैल / गोडेतेल / निर्गुण्डी तेल / तीळ तेल/ क्षीरबल तैल (१० मिली)

  + सैंधव १-१ चिमूट (१ - २ ग्रॅम)

  एकत्र करुन कोमट थोडया थोडया वेळाने घोट - घोट पिण्यास द्यावे.

- पंचकर्म - Emergeny Treatment

  - दम लागला असताना लगेचच गोडे तेल / तीळाचे तेल / नारायण तेल + सैंधव / मीठ गरम करुन छातीला व पाठीला मालीश करावी व गरम पाण्याची पिशवी / वाफेची नळी / तवा गरम करुन शेकावे. याने कफ मोकळा होऊन दम कमी होण्यास मदत होते.
  - कफ प्रधान अवस्थेत खालील औषधी द्रव्याचा धूर घेणे.

    * ओवा * ज्वारीचे पीठ * धोत्र्याची पाने * डोरली - रिंगणीची फळे

    * वेखंड

    धूर घेतांना दम कोंडला जाणार नाही व डोळयांना इजा होणार नाही याची काळजी घ्यावी. धूर नाकाने घेऊन तोंडाने सोडावा.

- इतर पंचकर्मे -

  दम लागला नसताना दम्याचे वेग येणे टाळण्यासाठी खालील पंचकर्म करावे.

  - कफ प्रधान अवस्थेत प्रथम वमन व नंतर विरेचनाचा वापर तज्ञ देखरेखीखाली करावा. वमन प्रायः वसंत ऋतूत (फेब्रुवारी - एप्रील) द्यावे. विरेचन शरद ऋतूत (सप्टेंबर - ऑक्टोंबर) या दरम्यान द्यावे.

- वात प्रधान अवस्थेत विरेचनाचा वापर करावा. वमन - विरेचन उपचारांपूर्वी रुग्णांची अर्हता (Fitness) विचारात घ्यावी. वमन - विरेचनामुळे योग्य प्रकारे स्वेदन स्वेदन पूर्वक करावे व नंतर संसर्जन क्रमाचे पालन करावे.

- रसायन/ अपुर्नभव आयुर्वेद उपचार -

  दम्याचा वेग नसतांना वारंवार वेग येऊ नयेत व फुफफुसांची ताकद वाढावी यासाठी खालील उपचार करावेत.

  - वर्धमान पिंपळी रसायन

    १ पिंपळी पासून सुरुवात करुन रोज १ - १ पिंपळी वाढवावी. अशी जास्तीतजास्त १० ते १२ पिंपळी पर्यंत संख्या वाढवावी व पुनः क्रमाने कमी करावी.

अशाप्रकारे पिंपळींचा दूधात काढा करुन घ्यावा व सकाळी रिकाम्यापोटी पिण्यास द्यावा. उन्हाळात याचा वापर करु नये.

क -९) पाण्डू **(Anemia)**

प्रस्तावना :-

रक्तातील लोहाचे प्रमाण (Hemoglobin) कमी असणे म्हणजे पाण्डू (Anemia). हा अजार अनेक व्यक्तींमध्ये आढळून येतो व त्याचा परिणाम स्वरुप इतर अनेक आजार होऊ शकतात व रोग प्रतिकार शक्ती कमी होते. यामुळे लहान मुलांपासून ते वयस्कर व्यक्तीपर्यंत प्रत्येकाने Hemoglobin चे प्रमाण वेळोवळी तपासणे गरजेचे आहे.

उद्देश :-

आयुर्वेदाव्दारे पाण्डूचा प्रतिबंध करण्यासाठी अनेक उपचार करता येतात.

कारणे :-

- वारंवार कृमी/जंतांचा त्रास होणे
- शिळे अन्न जेवणे
- कुपोषण
- जास्त प्रमाणात खारट, आंबट, तिखट, मसालेदार पदार्थांचे सेवन करणे.
- अधिक जास्त प्रमाणात श्रमाची कामे करणे.
- जास्त प्रमाणात रक्तस्त्राव होणे, जसे मूळव्याध, पाळीच्या वेळी अंगावर जास्त जाणे.

लक्षणे :-

- नख, डोळे, जिभ, त्वचा या ठिकाणी निस्तेजपणा/ पांढूरकेपणा/ कोरडेपणा दिसणे.
- दम लागणे/ थकवा जाणवणे
- भूक न लागणे
- छातीत धड धड जाणवणे.
- चेहऱ्यावर / पायांवर सूज (pitting oedema) दिसणे.

पथ्यापथ्य - स्वस्थ वृत्तानुसार

उपचार -

१) औषधी चूर्ण -

* अनंतमूळ * मंजिष्ठा * दारुहळद * आवळा * हिरडा

* पुनर्नवा * ज्येष्ठमध * गुळवेल

(उपलब्ध चूर्ण प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ जेवणानंतर – दिवसातून २ ते २ वेळा तूप/ गुळ + तूप / मध / कोमट पाणी यांच्यासह)

२) लोहभस्म योग –

* लोहभस्म * मण्डूर भस्म * कासिस भस्म * स्वर्ण माक्षिक भस्म * अभ्रक भस्म

(उपलब्ध भस्मांपैकी कोणतेही १ भस्म ६० ते १२५ मिग्रॅ वरिलपैकी काष्ठौषधी चूर्णासह एकत्र करुन घ्यावी)

(टिप :- भस्माचा वापर करतांना रुग्णाला मूत्रपिंडाचा (kideny) आजार नाही ना याची खात्री करावी)

३) काढे –

* लोहासव * द्राक्षासव * पुनर्नवासव * दशमूलारिष्ट * सारिवाद्यासव

(उपलब्ध काढयांपैकी कोणताही एक २० मिली (४ चमचे) दिवसातून २ वेळा जेवणानंतर समभाग पाण्यासह)

४) गोळया –

* पुनर्नवामन्डूर * नवायस लोह * ताप्यदिलोह * सप्तामृत लोह * चंद्रप्रभावटी

(उपलब्ध गोळयांपैकी १ ते २ गोळया दिवसांतून २ ते ३ वेळा)

५) औषधी तूप – आयुर्वेदानुसार या आजारात औषधी तूपाचे महत्व विशेष आहे.

* दाडिमादि घृत * द्राक्षा घृत * शतावरी घृत * कल्याणक घृत * पंचगव्य घृत

* महातिक्तक घृत

(उपलब्ध औषधी तूप १ ते २ चमचे जेवणासह किंवा सकाळी रिकाम्यापोटी गरम पाण्यासह नियमित घेणे)

६) पंचकर्म :-

संपूर्ण अंगाला नियमितपणे तेल लावणे. यासाठी नारायण तेल / बला तेल / क्षीरबला तेल / खोबरेल तेल यांचा वापर करता येतो. तेल मालीश नंतर बाष्पास्वेदन (वाफारा) घेणे फायद्याचे ठरते.

या आजारात काही ठराविक रुग्णांमध्ये आवश्यकतेनुसार वमन किंवा विरेचन हे उपचार करणे फायद्याचे ठरु शकते. त्यासाठी तज्ञ वैद्यांचे मार्गदर्शन घ्यावे.

७) रक्त बस्ति :-

बोकडाचे/ शेळीचे ताजे रक्त ५० मिली + मध १० मिली एकत्र करुन घुसळावे व जेवणानंतर बस्ति द्यावा. बोकडाचे रक्त गोठू नये यासाठी रक्त काढल्यावर लगेच मध टाकून रविने घुसळावे. हा बस्ति दिल्यावर दुसऱ्या दिवशी रुग्णास शौचाला काळपट होते याची कल्पना द्यावी.

क -१०) मूळव्याध + परिकर्तिका

प्रस्तावना :-

सद्याच्या काळात दिवसेंदिवस मूळव्याधाची समस्या वाढतांना दिसते आहे. कारण सध्याची बदलेली जीवनशैली, आहार - विहार, मलाभष्टंभ, अपचन, अजीर्ण यांमुळे प्रामुख्याने मूळव्याध, परिकर्तिका यांची निर्मिती होते.

उद्देश :-

शस्त्रकर्म करुनही मूळव्याध/ परिकर्तिका यांचा पुनरुद्भव होतो. यासाठी आयुर्वेदीक औषधोपचार, पंचकर्म व पथ्यपालन फायदेशीर ठरते.

कारण या आजाराचे मूळच पचनशक्ती मंदावणे हे आहे. आणि आयुर्वेदीक औषधे पचनशक्ती सुधारुन आजार बरा करण्यासाठी प्रयत्न करतात.

लक्षणे :-

मूळव्याध - गुदाभोवती / गुद आभ्यंतरतः कोंब असणे.

परिकर्तिका - कठीण मलप्रवृत्तीमुळे गुदाला चिरा पडणे.

- मलप्रवृत्तिचे वेळी रक्त पडणे
  मलविर्सन समयी/ पश्चात / दरम्यान रक्त पडणे
- गुदप्रदेशी शूल/ ठणका, आग होणे
- पोटात गॅस धरणे (पोट फुगणे)
- भूक न लागणे
- गुदमार्गे गॅसेस पास होणे
- मलावष्टंभ - पोट साफ न होणं, कडक (कठीण) होणे.
- कुंथून मलविर्सजन करणे

- जास्त काळ संडासवाटे रक्त जात असेल तर
    - नख, डोळे, जीभ, सर्वांग पांढूरके दिसणे
    - चेहरा निस्तेज
    - थकवा, अशक्तपणा जाणवणे.
- क्वचित समयी गुदाचा काही भाग बाहेर आल्यासारखं वाटणं (Prolapsed piles)

अपेक्षित तपासण्या :-

गरजेनुसार -

- Haemogram
- Urine (R)

तज्ञ डॉक्टरांच्याव्दारे गुदाची अंतर्गत तपासणी (Per Rectal Exam)

उपचार :-

- औषधी -

१) संडासावाटे रक्त पडत असेल तर -

- नागकेशर चूर्ण -

  सकाळ - दुपार - संध्याकाळ प्रत्येकी १ चमचा (२ - ३ ग्रॅ) लोणी + खडीसाखरे सोबत
- कल्प -

  * कामदुधा रस * लघुसूत शेखर * बोलबध्द रस (तांबडा)

  * प्रवाळ पिष्टी (सकाळी व संध्याकाळी प्रत्येकी २ - २ गोळया कोमट पाण्यासह)

२) मलावष्टंभ / गॅसेस असतील तर

- औषधे चूर्ण -

  * हिरडा चूर्ण * आमलकी * त्रिफला * कुटकी * हिंग्वाष्टक

  * समशर्करा * इसबगोल * शिवाक्षारपाचन

  (उपलब्ध चूर्ण ५०० मिग्रॅ - १ ग्रॅ प्रमाणात दिवसभरांत २-३ वेळा गरम पाण्यासोबत)
- कल्प -

  * त्रिफळा गुग्गुळ * त्रिफळा वटी * अविपत्तीकर

(उपलब्ध कल्प २-२ गोळया सकाळी व संध्याकाळी गरम पाण्यासोबत)

* गंधर्व हरितकी * सुरण वटक * शंख वटी * लशुनादी वटी * गोमूत्र हरितकी
* कांकायन वटी

(रात्री १ ग्रॅ गरम पाण्यासोबत)

* अभयारिष्ट * जीरकाद्यारिष्ट * तक्रारिष्ट नं २ (अर्श अधिकार)

(दुपारी व रात्री जेवणानंतर ४ - ४ चमचे पाण्यासोबत)

- पंचकर्म -

स्थानिक चिकित्सा

१) गुद्दाह - शतधौत मलम/ २ - ३ वेळा लावणे

गाईचे तूप / यष्टी घृत

२) गुद्शूल (ठणका) - गरम पाण्यात बसणे (१५ - ३० मिनिटे)

सकाळी - संध्याकाळी २ वेळा

त्रिफळा क्वाथ/ $KMnO_4$ – Sitz bath (अवगाह)

मांसाकुर प्रदेशी - जलौक लावणे (जळू)

३) धूपन / धूरी देणे - ठणका जास्त असेल तर गुद्भागाला वचा/ त्रिफळा/ खदि / निंबपत्र/ विडंग यांची धूरी देणे (विस्तव वापरुन) २ वेळा

४) बस्ति - मात्रा बस्ति

तेलाचा - * दशमूल तेल * एरंड तेल * यष्टी घृत * तीळ तेल + सैंधव
* चिंचालवन तेल * हिंगुत्रिगुण तेल

मात्रा - ३० ते ५० मिली

कालावधी - ७ - १४ दिवस वैद्य सल्ल्यानुसार

गरजेनुसार

निरुह/ काढयाचा बस्ति -

* दशमूळ * त्रिफळा * एरंडमूळ * आरग्वध फलमज्जा, रास्ना

कढा - ४०० - ५०० मिली

मध - ३० ग्रॅम

सैंधव - १० ग्रॅम

तेल – वरीलपैकी कोणतीही

५) अग्निकर्म
६) शस्त्रकर्म
७) क्षारकर्म / क्षारसूत्र

(५ ते ७ : तज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली)

८) पिचूधारण – कापसाचा बोळा कोमट तेलात बुडवून गुद्स्थानी ठेवावा. यासाठी चुक्रतेल/ जात्यादी तेल वापरावे. प्रत्येक वेळी मलप्रवृत्ती नंतर नवीन बोळा ठेवावा.

ड) वृध्दावस्थेत घ्यावयाची काळजी

(Geriatric Care & Emergency Medicine)

ड -१) संधीवात :- (Arthritis)

प्रस्तावना :-

उतारवयात सांध्यातील वंगण, कॅलशिअम कमी होते. संबंधित स्नायु कमकुवत होणे यांमुळे संधीवात होताना दिसतो. यामुळे सांधेदुखी, सांध्यांवर सूज येणे, हालचाल करतांना त्रास होणे अशी लक्षणे दिसतात. यांवर योग्य आयुर्वेदिक उपचारांव्दारे नियंत्रण मिळवणे आवश्यक आहे अन्यथा कायमस्वरुपी दुखणे /व्यंग निर्माण होऊ शकते.

उद्देश :-

आयुर्वेद उपचारांव्दारे सांध्यांचे स्वास्थ्य टिकवणे व झीजेचे प्रमाण कमी करणे.

कारणे :-

जास्त श्रमाची कामे करणे, आघात - अपघात काही रासायनिक औषधांचे अतिसेवन, शरीरातील वयापरत्वे होणारे होर्मोनल असंतूलन, जास्त वजन असणे/स्थौल्य, दिर्घकाळ जास्त प्रवास करणे (विशेषतः दुचाकी वरुन) व इतर आहारीय वातप्रकोपक हेतू.

लक्षणे :-

- सांध्यांवर सूज येणे.
- सांधे, मणके दूखणे
- सांध्यांतून कट्-कट् असा आवाज येणे.
- हालचालीचे वेळी दुखणे वाढणे.
- सांध्यांमध्ये वक्रता निर्माण होणे.
- सांध्यांवर गाठी तयार होणे.

उपचार :-

१) औषधी चूर्ण -

* गोक्षूर * चोपचीनी * सुंठ * पिंपळमूळ * रास्ना * देवदार * गुडूची * एरंडमूळ
* पटोल * त्रिफळा * नागरमोथा * इंद्रयव * निर्गुण्डी * जेष्ठमध * अश्वगंधा
(यापैकी उपलब्ध चूर्ण प्रत्येकी ५०० मिग्रॅ सकाळ व संध्याकाळ जेवणानंतर कोमट पाणी/मध/ तूप यांच्याबरोबर)

२) आसवारीष्ट/ काढे -

* महारास्नादि काढा * दशमूलारिष्ट * देवदार्व्यारिष्ट * सहचरादि काढा
* अश्वगंधारिष्ट * भल्लातकासव
(यापैंकी उपलब्ध काढा/ आसवारिष्ट २० मिली (४ चमचे) दिवसातून २ वेळा जेवणानंतर समभाग पाण्यासह)

३) गुग्गुळ कल्प/गोळया -

* योगराज गुग्गुळ * अमृतादि गुग्गूळ * महायोगराज गुग्गुळ * पुनर्नवादी गुग्गुळ
* कैशोर गुग्गुळ * लाक्षादि गुग्गुळ * पंचतिक्तघृत गुग्गुळ * आभागुग्गुळ
* त्रयोदशांग गुग्गुळ * त्रिफळा गुग्गुळ * गोक्षुरादि गुग्गुळ
(यापैकी उपलब्ध गुग्गुळ २ -२ गोळया २ ते ३ वेळा कोमट पाण्यासह)

४) इतर गोळया -

* अस्थि पोषकवटी * प्रवाळ पंचामृत * ताप्यादिलोह * निर्गुण्डी वटी
* महावात विध्वंसक * वातगजेंद्र सिंह * वातगजांकुश
(यांपैकी उपलब्ध गोळया १ -२ गोळया दिवसांतून २ वेळा कोमट पाण्यासह)

५) अनुलोम द्रव्ये -

* गंधर्व हरीतकी (२ ग्रॅ) * अविपत्तीकर (२ ग्रॅ) * बाहवामगज (३ ग्रॅ) - रात्री × कोमट पाणी
* एरंडतैल (१० मिली - ३० मिली) रात्री कोमटपाणी

६) पंचकर्म :-

- स्नेहन - सर्व शरिराला/ दुखणाऱ्या सांध्यांना तेलाने मालीश करणे.
  यासाठी - * गोडेतेल * तीळतेल * विषगर्भ तेल * नारायण तेल * सहचर तेल
  * बलातेल * कोट्टमचुकयादि तेल * मुरिवेण्णा
  (यांपैकी उपलब्ध तेलाचा वापर करता येईल)

- स्वेदन - सर्व शरीराला/ दुखणाऱ्या सांध्यांना वाफ देणे.
  यासाठी - खालील प्रकारांचा उपयोग करता येऊ शकतो.

– बाष्प स्वेद (वाफारा)

– नाडी स्वेद (नळीने वाफ देणे

– वाळू गरम करुन सुती कापडात पुरचुंडी करुन शेकणे. (वालुका पोट्टली)

– गरम पाण्याच्या पिशवीने शेकणे.

– निर्गुण्डीचा पाला/ एरण्डीची पाने/ शेवग्याची पाने/ धोत्र्याची पाने तेलात परतून सुती कपडयात पुरचुंडी करुन शेकणे. (पत्रपिण्ड स्वेद)

– वाफवलेली/ गरम केलेली निर्गुण्डीचा पाला/ शेवग्याची पाने / एरण्डीची पाने/ धोत्र्याची पाने सांध्यांना बांधणे.

– गरम पाण्याची धार दुखणाऱ्या सांध्यांवर धरणे.

- लेप - सांध्यांवर पुढिल प्रमाणे लेप लावावे. विशेषतः सांध्यांवर सूज असतांना लेपाचा जास्त फायदा होतो. यासाठी उपलब्ध चूर्ण पाण्यात मिसळून गरम करावे व रुग्णास सहन होईल इतपत गरम लेप लावावा. लेप सुकल्यावर गरम पाण्याने धुवावा. लेप शक्यतो रात्री लावू नये.

लेपाची द्रव्ये –

* सुंठ * वचा * पुनर्नवा * हिंग * दशांग तेल * लेप गोळी * हळद

* रक्तचंदन

७) रक्तमोक्षण –

दुखणाऱ्या सांध्यांवर विशेषतः सूज असतांना जळूंव्दारे रक्तमोक्षण करावे. यासाठी प्रत्येक सांध्यांवर किमान २ जळू वापराव्यात.

८) अग्निकर्म –

दुखणाऱ्या सांध्यांवर लगेच दुखणे कमी करण्यासाठी अग्निकर्म करता येते.

यासाठी – * सुवर्ण शलाका * रौप्य शलाका * ताम्र शलाका * लोह शलाका

* पंचधातू शलाका * मृत्तीका शलाका वापरात येते

हे उपचार करतांना काळजीपुर्वक करावेत.

९) स्थानिक बस्ति :-

दुखणाऱ्या सांध्यांभोवती गव्हाचे पीठ/ उडदाचे पीठ/तयार साचे वापरुन त्याचे पाळे तयार करावे व मालीशसाठी उपयोगी तेल गरम करुन त्यांत ३५-४० मिनिटे जिरवावे.

बस्ती उपक्रम –

संधिवात हा वाताचा आजार असल्यामुळे यामध्ये बस्ति हा श्रेष्ठ उपक्रम आहे. यासाठी विविध प्रकारच्या बस्ति वापरता येतील.

- मात्रा बस्ति तैलाचे = तीळतेल, सहचर तेल, शंपाकादी तैल -
  ६० मिली - १०० मिली + मध + सैंधव
- निरुह बस्ति - दशमूळक्वाथ, एरंडमूळ क्वाथ + मध + तीळतैल
- क्षीर बस्ति - गुडुचिसिध्द, पंचतिक्त क्षीर बस्ति (क्षीरपाक + घृत)
  हे बस्ति ८,१५,३० दिवस द्यावेत.
  बस्ति देण्याचे सामान्य नियम पाळावेत.

१०) इतर उपचार -

- Physiotherapist/ योगा तंज्ञांव्दारे सांगितलेले व्यायाम व आसने यांचा उपयोग नियमित करावा
- वजन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी योग्य व्यायाम-आहार यांचा उपयोग करावा.
- अतिश्रम, वेडयावाकडया स्थितीत बसणे, झोपणे, अति चालणे, जड सामान उचलणे/ ओझे वाहणे, जागरण करणे हे सर्व टाळावे.
- जेवणांत दूध, तूपाचा वापर नियमित असावा.
- जेवणांत डिंक/ अहळीव/ खारीक/ खजूर/ सुके अंजीर / नाचणी यांचा वापर करावा.

ड -२) वृध्दावस्थेतील मानस विकार :- (Geriatric Care)

प्रस्तावना :-

उतारवयातच अनेक आजारांमुळे जसे परावलंबित्व, कौटुंबिक कारणे, एकटेपणा, आर्थिक कारणे, इतर आजार, नैराश्य, नकारात्मक मनोवृत्ती, यांमुळे शारिरीक व मानसिक स्वास्थ्य ढळते व अनेक मनोविकार होतात. जसे निद्रानाश, नैराश्य (Depression), स्मृतीनाश (Alzimer's dsisease) यांवर उपलब्ध रासायनिक उपचारांची मर्यादा व दुष्परिणाम लक्षात घेता आयुर्वेदीक औषधे सोबत दिल्याने फायदा होतो.

उद्देश :-

- वार्धक्यावस्थेतील निद्रानाश, नैराश्य, स्मृतीनाश यांवर नियंत्रण मिळवणे.
- नकारात्मकता कमी करुन मनोवृत्ती सकारात्मक करण्यास मदत करणे.
- मानसिक आजारांच्या नियंत्रणाव्दारे इतर शारिरीक आजार सुध्दा नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

उपचार :-

- औषधी चूर्ण -
  * ब्राम्ही * शतावरी * तगर * एरंडमूळ * सर्पगंधा * खुरासनी ओवा
  * अश्वगंधा * कवच बीज * जटामांसी * गुडुची * जायफळ * मण्डुकपर्णी
  * ज्येष्ठमध * शंखपुष्पी
  (यापैकी उपलब्ध चूर्ण ५०० मिग्रॅ दिवसांतून २ वेळा दुपारी व रात्री जेवणानंतर/ रात्री एकदा मध/तूप/कोमट पाण्यासह)
- काढे/ आसवारिष्ट -
  * सारस्वतारिष्ट * अश्वगंधारिष्ट * अरविंदासव
  (यांपैकी उपलब्ध आसवारिष्ट १५ ते २० मिली (३ ते ४ चमचे) कोमट पाण्यासह दुपारी व रात्री जेवणानंतर)
- गोळया -
  * ब्राम्हीवटी * स्मृती सागररस * मानसमित्र वटक * सूतशेखर
  (यापैकी उपलब्ध गोळया १ ते २ सकाळ - संध्याकाळ कोमट पाण्यासह)

* नारदीय लक्ष्मीविलास - सांयकाळी व रात्री वापर शक्यतो करु नये. अन्यथा निद्रानाश कमी होणार नाही)

- इतर चूर्णे -

  * वचा * ज्योतीष्मती (मालकांगोणी)

  (यापैकी चूर्ण ६० मिग्रॅ - १२० मिग्रॅ तूपासह)

(टिप - या चूर्णांचा पित्त प्रकृती उष्ण ऋतू जसे उन्हाळा यात काळजीपूर्वक वापर करावा.)

- औषधी घृत -

  * ब्राम्ही घृत * कुष्माण्ड घृत * आमलक्यादि घृत * कल्याणक घृत

  * यष्टीमधु घृत * पंचगव्य घृत * सारस्वत घृत

  (यांपैकी उपलब्ध घृत १० मिली (२ चमचे) सकाळी रिकाम्यापोटी कोमट पाण्यासह किंवा १-१ चमचा दुपारी व रात्री जेवणानंतर कोमट पाण्यासह)

- इतर उपचार -

  - निद्रानाश उपचार औषधी हे जास्त /सलग वापरल्यास शारीरीक सवय होऊन अपेक्षित परिणाम दिसत नाही. म्हणून याचा वापर आवश्यकतेनुसार करावा.
  - खसखस अर्धा चमचा भाजून बारीक पूड करुन म्हशीच्या दूधासह घेतल्यास झोप येते.
  - जायफळ उगाळून त्याचे गंध अर्धा ते १ चमचा म्हशीच्या दूधासह घेतल्यास झोप येते.
  - रात्री म्हशीचे दूध + साखर घेतल्यास झोप येण्यास मदत होते.
  - ज्येष्ठमध चूर्ण अर्धा चमचा दूधासह सकाळी रिकाम्यापोटी व रात्री घणे.
  - गुळवेलीचे मूळ व फूले यांचा ताजा रस २-२ चमचे कोमट पाण्यासह सकाळी रिकाम्यापोटी व रात्री घेणे.
  - जटामांसी चूर्ण/ खुरासनी ओवा यांचा फान्ट सायंकाळी घेतल्यास झोप येण्यास मदत होते.
  - जायफळ उगाळून कपाळावर लेप लावल्यास झोप येण्यास मदत होते.
  - दोन्ही डोळयांवर गुलाबपाणी/दूधाच्या घडया रात्री झोपतांना ठेवाव्यात.

- पंचकर्म -

  - संपूर्ण अंगाला तेल लावणे व हलका वाफारा घेणे.
  - डोक्याला व तळपायांना नियमित तेल लावणे.

– शिरोधारा, शिरोपिचू यांचा वापर करणे फायदेशीर होते.

- शिरोधारा – कपाळावर औषधी तेलाची धार धरणे.
  जटामांसी तैल – ३० मिनिटे रोज
  कालावधी – ७ दिवस – १५ दिवस
- शिरोपिचू – जटामांसी तैल – रात्री झोपतांना
  (डोक्यावर (टाळूवर) कोमट तेलात भिजवलेला कापूस ठेवणे)
  कालावधी ७ ते १५ दिवस

वरिल सर्व पंचकर्म उपचारांसाठी उपयोगी द्रव्ये –

* जटांमांसी तेल * ब्राम्ही तेल * आवळा सिध्द तेल * भृंगराज तेल

* तीळ तेल * खोबरेल तेल

यांपैकी उपलब्ध तेलांचा वापर करणे

- नस्य – नस्याचा वापर फायदेशीर ठरतो. नाकांत औषध सोडणे, रात्री झोपतांना दोन्ही नांकपूडीत गाईचे तूप २-२ थेंब सोडणे.
  (वर्णन – उच्चरक्तदाबाप्रमाणे)
  नस्यासाठी उपयोगी द्रव्ये –
  * गाईचे तूप * पंचेद्रिय वर्धण तैल * ब्राम्ही घृत * कल्याणक घृत * यष्टीमधू घृत
  * बिल्व तेल * तीळ तेल * सारस्वत घृत
  (यापैकी उपलब्ध द्रव्य २-२ थेंब इतक्या प्रमाणे रात्री झोपतांना नस्यासाठी वापरावे)
  Contradiction – (* टिप :- ताप, अजीर्ण, जुलाब, उलटी, भूक न लागणे, सर्दी, खोकला यांपैकी लक्षणे असल्यास नस्य देऊ नये.)
- मात्रा बस्ति – नारायण तैल/बला तैल/ सहचरादि तैल/ तीळ तैल
  वरिलपैकी कोणतेही तेल (४० -६० मिली) + मध (१० मिली) + सैंधव (३ ग्रॅ)
  हा बस्ति जेवणानंतर देणे
  कालावधी – प्रतिबंधात्मक – आठवडयातून १ किंवा २ वेळा
  उपचारात्मक – डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार

(* टिप :- ताप, अजीर्ण, जुलाब, उलटी, भूक न लागणे, सर्दी, खोकला यांपैकी लक्षणे असल्यास बस्ति देऊ नये. ही लक्षणे कमी झाल्यानंतर, निरामवस्था आल्यानंतर बस्ति दिली तरी चालेल)

- इतर उपक्रम -
  - पिंपळाच्या ताज्या पानांची पत्रावळ करावी व त्याला तूप लावावे व त्यावर गरम जाता भात घ्यावा. भाताचे सेवन करावे.
  - झोपण्यापुर्वी तंतूवाद्य/शांत संगीत ऐकावे.
  - डोळयावर तीव्र/प्रखर उजेड झोपण्यापुर्वी १ ते अर्धा तास आधीपासून येऊ देऊ नये.
  - हलका व्यायाम नियमित करावा.
  - त्राटक, प्राणायाम, ओमकार जप यांचा उपयोग करावा.

ड -३) पचनाशी संबंधित वृध्दावस्थेतील समस्या

प्रस्तावना :-

विज्ञानाच्या प्रगतीमुळे विविध आजारांवर यशस्वी उपचार उपलब्ध झाल्याने दिवसेंदिवस आयुमर्यादा निश्चितपणे वाढत आहे. हे वाढलेले आयुर्मान निरोगी अवस्थेत राहिले तर उर्वरित आयुष्यात सकारात्मकता निर्माण होते. वृध्दावस्था जेष्ठ नागरीक यांना शासकीय पातळीवरही विशेष महत्व दिले जाते.

उद्‌देश :-

''वृध्दावस्था'' मधील समस्या कमी करण्यासाठी, टाळण्यासाठी, लांबविण्यासाठी आयुर्वेदाचे योगदान निश्चितच महत्वाचे आहे. ज्येष्ठांना वयानुसार काही व्याधींची चिकित्सा घ्यावीच लागते, त्यासाठी सुरु असलेल्या औषधांमुळे इतर लक्षणे निर्माण होतात ती कमी करणे आयुर्वेदीक उपचारांनी शक्य आहे. जो सांगेल तो उपाय करण्याची ज्येष्ठांची प्रवृत्ती असते त्यामुळे फक्त तज्ञांचाच सल्ला घेणे गरजेचे आहे.

पचनाशी संबंधित वृध्दांमधील समस्या

भूक लागत नाही, खावेसेच वाटत नाही, पोट जड रहाते, गुबारा धरतो, वात होतो, ढेकरा येतात, पोट साफ होत नाही, सारखे शौचास जावे लागते इ.

या समस्या अनेक शारिरीक (मानसिक, एकटेपणा, निराशा इ.) व कौटुंबिक कारणे (कुटुंब कलह, परावलंबित्वाचा सल) अशा कारणांमुळे होतात.

उपचार :-

- औषधी चूर्ण
  - चूर्ण १

  * हिंग्वाष्टक चूर्ण * भास्कर लवण * दाडिमाष्टक चूर्ण * सामुद्रादि चूर्ण * वैश्वानर चूर्ण
  (यांपैकी उपलब्ध चूर्ण ५०० मिग्रॅ जेवणापूर्वी दिवसांतून २ ते ३ वेळा कोमट पाणी/तूप/ताकासह)
  (टिप – ही चूर्णे Hypertension. Kidney चे विकार यांत काळजीपुर्वक वापरावीत.)

  - चूर्ण २

* ओवा * सुंठ * चित्रक * नागरमोथा * नागकेशर * हिंग (तूपात परतून)

* दालचिनी * मिरपूड * पिंपळी * बडिशेप * बाळंतशेपा * जिरे * आवळा * हिरडा

(यांपैकी उपलब्ध चूर्ण प्रत्येकी २५० मिग्रॅ ते ५०० मिग्रॅ जेवणापुर्वी दिवसातून २ ते ३ वेळा गरम पाणी/ तूप/ताकासह)

- काढे/आसवारिष्ट –

  * पंचकोलासव * जीरकाद्यरिष्ट * भुनिंबादि काढा * भृंगराजासव * द्राक्षासव

  * कुमार्यासव * अभयारिष्ट * तक्रारिष्ट नं १ किंवा २ * विडंगारिष्ट

  (यापैकी उपलब्ध काढा १५ ते २० मिली (३ ते ४ चमचे) गरम पाण्यासह जेवणानंतर दिवसातून २ वेळा)

- गोळया –

  * आमपाचक वटी * शंखवटी * अग्नितुण्डीवटी * प्रवाळपंचामृत * संजीवनी वटी

  * चित्रकादी वटी * लघुमालिनी वसंत

  (यापैकी उपलब्ध गोळया प्रकृती, अवस्था यांचा विचार करुन द्यावीत. १ ते२ गोळया जेवणापुर्वी कोमट पाण्यासह)

- अनुलोमक –

  * गंधर्व हरीतकी * पंचसकार चूर्ण * त्रिफळा चूर्ण * हिरडा चूर्ण * अविपत्तिकर चूर्ण

  * कुटकी चूर्ण * इसबगोल चूर्ण

  (यांपैकी उपलब्ध चूर्ण ५०० मिग्रॅ ते २ ग्रॅ रात्री झोपतांना गरम पाण्यासह)

- इतर अनुलोमक –

  * त्रिवृत् लेह – अर्धा ते १ चमचा

  * बहावा मगज – १ ते २ ग्रॅ पाण्यात भिजत घालून, कुस्करुन गाळून पिणे

  * काळया मनूका/ सुके अंजीर पाण्यात भिजत घालून, कुस्करुन गाळून पिणे

  * गरम दूध + तूप + साखर

  * कोमट पाणी + तूप + मीठ

  * एरण्ड तेल – १ ते २ चमचे

  (टिप – अनुलोमक गटातील औषधे जास्त दिवस सलग वापरल्यास त्याची शरीराला सवय होऊन परिणाम दिसत नाही. म्हणून याचा वापर आवश्यकतेनुसार करावा.)

- पंचकर्म – मात्रा बस्ति – नारायण तैल/बला तैल/ सहचरादि तैल/ तीळ तैल

  वरिलपैकी कोणतेही तेल (४० –६० मिली) + मध (१० मिली) + सैंधव (३ ग्रॅ)

  हा बस्ति जेवणानंतर देणे

  कालावधी – प्रतिबंधात्मक – आठवडयातून १ किंवा २ वेळा

  उपचारात्मक – डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार

  (* टिप :– ताप, अजीर्ण, जुलाब, उलटी, भूक न लागणे, सर्दी, खोकला यांपैकी लक्षणे असल्यास बस्ति देऊ नये. ही लक्षणे कमी झाल्यानंतर, निरामवस्था आल्यानंतर बस्ति दिली तरी चालेल)

- सुंठ चूर्ण / हिंग चूर्ण अर्धा चमचा गरम पाण्यात भिजवून पोटावर क्लॉकवाईज दिशेने हलक्या हाताने लेप करावा व गरम पाण्याच्या पिशवीने शेकावे.

- एरण्ड तेल कोमट करुन वरिल प्रमाणेच पोटावर हलक्या हाताने स्नेहन करावे व शेकावे.

- नाभी बस्ति

नाभीभोवती गव्हाचे पीठ/ उडदाचे पीठ/तयार साचे वापरुन त्याचे पाळे तयार करावे व मालीशसाठी उपयोगी तेल गरम करुन त्यांत ३५–४० मिनिटे जिरवावे.

उपयोगी द्रव्ये –

* चिंचालवन तैल * हिंगु त्रिगुण तैल * तीळ तैल * गोडे तेल + मीठ/सैंधव

- इतर उपक्रम –
  - जेवणापुर्वी आल्याचा रस + मीठ/सैंधव एकत्र करुन अर्धा ते १ चमचा कोमट पाण्यासह प्यावे.
  - नेहमी ताजे व गरम जेवण जेवावे.
  - पाण्याचे अतिसेवन टाळावे. तहानेनुसार पाणी प्यावे.
  - जेवणापूर्वी/जेवणानंतर लगेच भरपूर प्रमाणात पाणी पिऊ नये. तर जेवतांना थोडया-थोडया प्रमाणात पाणी प्यावे.
  - जेवणासह ताजी कोशिंबीर/ किसलेले खोबरे/ ताजा पुदिना/ कडीलींब अशा रुचिवर्धक पदार्थांचा वापर करावा.
  - जेवण बनवितांना कडीलींब/ लसून/आले यांचा वापर करावा.

ड- ४) मूत्रवेग धारण क्षमता कमी होणे (Urine in continence)

प्रस्तावना :-

उतारवयात मूत्राशयाशी संबंधित स्नायू कमकूवत अशक्त झाल्याने मूत्रवेगाने धारण करता येत नाही व खोकल्यावर/शिंकल्यावर/ हसल्यावर थोडी थोडी मूत्रप्रवृत्ती होते. यांवर काही औषधोपचार व व्यायाम याने नियंत्रण मिळवता येते.

उद्‌देश :-

मूत्रवेग धारण क्षमता टिकवून ठेवण्यास मदत करणे.

उपचार :-

- विषतिंदुक वटी १-१ गोळी दिवसातून २ ते ३ वेळा जेवणापुर्वी तूपासह घेणे.
- वीरतर्वादिगण (संदर्भ : अष्टांग हृदय संग्रह सूत्रस्थान १५)
- एरण्ड तेल १ ते २ चमचे इतक्या प्रमाणात रात्री झोपताना कोमट पाण्यासह घ्यावे.
- दुपारी जेवणापुर्वी अर्धा तास १ चमचा व दुपारी जेवणानंतर २ तासांनी १ चमचा गाईचे तूप कोमट पाण्यासह नियमित प्यावे. या उपचाराला ‘अवपीड घृत’ ‘अवपीड सर्पि’ असे म्हणतात.
- मूत्र धारण क्षमता वाढविण्यासाठी Bladder sphincter exercises चा वापर करावा.

ड -५) उतारवयातील दौर्बल्य (General Debility)

प्रस्तावना :-

तरुण वयापासूनच वृध्दावस्थेपर्यंत शरीरातील क्षमता हळूहळू कमी होतात व दौर्बल्य निर्माण होते. याचा परिणाम स्वरुप काम करण्याची शक्ती कमी होणे, अशक्तपणा, थकवा, उत्साह कमी होणे, वजन कमी होणे, शरीर कृश होणे. तसेच इतर आजार होतांना दिसतात.

उद्देश :-

आयुर्वेदाच्या सहाय्याने शरीराची क्षमता टिकवून ठेवण्यास मदत करणे. यासाठी आवश्यक उपचार काळजी घेणे तरुण वयापासूनच घेणे आवश्यक आहे याची महिती करुन देणे.

उपचार :-

याच्या उपचारांसाठी नित्य रसायन उपचार पध्दतीचा वापर करवा व स्वस्थ वृत्तातील नियम आहार- विहार पाळावेत.

- दूध व तूप एकत्र करुन रोज सेवन करावे.
- सुवर्णसिध्द जलाचा वापर करावा.
- आवळयाचे सेवन विहित पध्दतीने करावे जसे - मोरावळा, आवळा कॅंडी, आवळा सरबत इ.
- नियमित व पुरेशी झोप घ्यावी.
- डिंक / खजूर / खारीक /बादाम / अक्रोड / काळया मनुका / बेदाणे यांचा आहारात पचनशक्तीनुसार वापर करावा.
- बिब्याची गोडांबी सेवन करावे. याचा वापर पित्त प्रकृती व्यक्ती व उन्हाळांत जपून करावा.
- जेवणामध्ये गहू, उडीद, शिंगाडे, मांसाहार (कमी तेलकट, कमी तिखट) यांचे सेवन करावे.

● रसायन उपचार -

* च्यवनप्राश * कृष्माण्डावलेह * द्राक्षावलेह

(अशांपैकी उपलब्ध अवलेह १ ते २ (ग्रॅम) चमचे सकाळी रिकाम्यापोटी घ्यावेत.)

(टिप - मधुमेही रुग्णांसाठी याचा वापर वैद्यकीय सल्ल्यानुसार करावा.)

* शतावरी * अश्वगंधा * बला * सफेद मुसळी * अनंतमूळ

अशाबल्य द्रव्यांचा साखरेतील कल्प (शतावरी कल्पाप्रमाणे) बनवून वापरावा.

याचे प्रमाणे - १ ते २ (ग्रॅम) चमचे दूधासह दिवसातून १ ते २ वेळा

मधुमेही रुग्णांनी कल्पाचे ऐवजी केवळ चूर्ण (१ ते २ ग्रॅ) दुधासह घ्यावे.

* संशमनी वटी * ताप्यादी लोह * सप्तामृत लोह * पंचामृत लोह गुग्गुळ

* मधुमालीनी वसंत * चंद्रप्रभावटी * सूतशेखर

(यापैकी उपलब्ध गोळया १ ते२ सकाळ - संध्याकाळ गरम पाणी/ तूप/मध यांसह घ्यावे.

- पंचकर्म उपचार -

  * सर्वांग अभ्यंग * मृदू स्वेद * शालिषष्ठीक पिण्ड स्वेद * मात्रा बस्ति

  * नस्य * शिरोभ्यंग/ शिरोधरा * शिरोपिचू

  यांचा वापर आवश्यकतेनुसार करावा.

ड -६) **Pain Management and Supportive treatment**

प्रस्तावना :-

कोणत्याही कारणांने अचानक उद्‌भवणारा शूल/वेदना ही दैनंदिन जीवनातली मोठी समस्या आहे. यासाठी आधुनिक उपचार उपलब्ध आहेत.

उद्‌देश :-

परंतू काही घरगुती आयुर्वेदीक उपचारांव्दारे यांची तीव्रता कमी करता येते.

उपचार :-

स्थानिक वेदना कमी करण्यासाठी खालील उपचार करता येतात.

१) दुखणाऱ्या सांध्यावर/हातपायांवर (Muscular pain) हलक्या हातांने तेलाने मालीश करुन हलका शेक देणे.

   उपयोगी तेल - * Murivenna oil, * विषगर्भ तेल, * निरगुण्डी तेल

२) शेक देण्यासाठी - निर्गुण्डी पाला / लवणजलधारा (मीठ + गरम पाणी) वरिल उपचार जखम, सूज, आघातजन्य, फ्रॅक्चरची शक्यता असतांना करु नयेत.

३) सूज असल्यास/ तीव्र वेदना असल्यास

- लेप -
  * सुंठ * वचा * मैदालकडी * दशांग * पुनर्नवा * कुष्ठ
- जलौकावचारण - जळू लावणे (दुखणाऱ्या सांध्यांवर विशेषतः सूज असतांना जळूंव्दारे रक्तमोक्षण करावे. यासाठी प्रत्येक सांध्यांवर किमान २ जळू वापराव्यात.)
- अग्निकर्म (दुखणाऱ्या सांध्यांवर लगेच दुखणे कमी करण्यासाठी अग्निकर्म करता येते.
  यासाठी - * सुवर्ण शलाका * रौप्य शलाका * ताम्र शलाका * लोह शलाका
  * पंचधातू शलाका * मृत्तीका शलाका वापरात येते
- तीव्र उरःशूल व तीव्र उदरशूल असल्यास तज्ञांच्या सल्ल्याने तातडीने आवश्यक त्या तपासण्या व उपचार करावेत.

टिप :- वरील सर्व विवेचन हे आशुकरी वेदने संबंधीत आहे. परंतु जीर्ण संघावात, कर्करोग या सारख्या दीर्घकालीन व्याधींमध्ये सातत्याने वाढणाऱ्या वेदनांसाठी तज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

भाग ४: स्वस्थवृत्त

आरोग्य टिकविण्यासाठी उपयुक्त जीवनशैली

अ) दिनचर्या

स्वस्थ व्यक्तीने स्वास्थ टिकविण्यासाठी केलेले आचरण.

प्रस्तावना :-

आयुर्वेदाने स्वास्थ्य टिकविण्यासाठी दैनंदिन व्यवहारांत अनेक विधींचे वर्णन केलेले आहे. दिनचर्येमध्ये एका दिवशी सकाळी उठल्यापासून पुन्हा दुसऱ्या दिवशी उठेपर्यंतच्या काळात पाळावयाचे नियम वर्णन केलेले आहेत.

उद्‌देश -

व्याधीपासून संरक्षण करणे व आरोग्य टिकविणे.

<u>प्रक्रिया व साहित्यसामुग्री</u> - (निरोगी व्यक्तीसाठी आरोग्य टिकवण्याकरीता)

१) सकाळी उठणे - रोज सकाळी सुर्योदयापुर्वी दिड तास लवकर उठणे, लवकर उठल्यास पोट साफ होण्यास मदत होते व उर्जा प्राप्ती होते.

२) शौचविधी - वेग आल्यानंतर मल- मूत्राचे उदीरण करणे.

३) दंतधावन - दंतधावनासाठी कटू-तिक्त-कषाय रसांच्या वनस्पतींचे काष्ठ किंवा चूर्ण मधाबरोबर वापरावे. उदा. त्रिफळा, त्रिकुट, निंब इ. यामुळे दंत स्वास्थ्य टिकून रहाते व दात मजबूत होतात.

४) नस्य - रोज सकाळी दोन्ही नाकपुडयांमध्ये २-२ थेंब तिळाचे तेल किंवा अणु तैल कोमट करुन टाकावे. नस्यामुळे वारंवार होणारी सर्दी, खोकला, डोकेदुखी इ. रोग टाळता येतात.

५) कवल-गंडुष - कोमट पाण्यात १ ते २ चमचे तिळाचे तेल टाकून गुळण्या कराव्यात. यामुळे तोंडाचे व हिरडयांचे स्वास्थ्य टिकून तोंडाला चव येते.

६) धूमपान - आयुर्वेदीक धूमवर्तिने तज्ञांच्या मार्गदर्शनानुसार धूमपान करावे. यामुळे प्राणवह स्त्रोतसाचे दमा, खोकला इ. व्याधी टाळता येतात.

७) तांबूल सेवन - नागवेलीचे पान (तंबाखुविरहित) सेवन करावे. जेवणाचे पचन व्यवस्थित होते.

८) अभ्यंग - सकाळी रोज कोमट तिळाचे तेल सर्वांगाला लावावे. विशेषतः सर्वांगाला न जमल्यास किमान डोक्याला व पायाला तरी लावावे. त्वचा निरोगी रहाते, स्नायुचे बल वाढते.

९) व्यायाम – सकाळी कमीत कमी अर्धा ते एक तास आपल्या शक्तीनुसार व्यायाम करावा. घाम येईपर्यंत व्यायाम करावा. यामुळे शरीर व मनाचे स्वास्थ्य टिकून रहाते. उदा. धावणे, चालणे, पोहणे, वजन उचलणे, सायकल चालविणे इ.

१०) उद्वर्तन – व्यायामानंतर शरिराच्या घाम घालविण्यासाठी लोध्र, चंदन, मुस्ता इ. आयुर्वेदीक चूर्ण पाण्यात कालवून अंगाला लावावे. यामुळे त्वचा विकार होत नाही व त्वचा उजळ होते.

११) स्नान – ऋतूनुसार कोमट किंवा गार पाण्याने स्नान करावे. यामुळे थकवा दूर होतो, त्वचाविकार होत नाहीत.

१२) भोजन – भूक लागल्यानंतर योग्य प्रमाणात ऋतूंचा विचार करुन भोजन करावे.
खालीलप्रमाणे भोजनासंबंधी नियम पाळावेत –

- रोज गरम व ताजे अन्न खावे.
- जेवणात योग्य मात्रेत तेल व तुपाचा वापर करावा.
- भुकेनुसार योग्य प्रमाणातच खावे. भुकेपेक्षा जास्त किंवा कमी प्रमाणात खाऊ नये.
- आधी घेतलेले जेवण पचल्यानंतर पुढिल जेवण घ्यावे.
- परस्पर विरुध्द गुणांचे पदार्थ खाऊ नयेत. उदा. शिकरण, आंबट फळे व दूध, फ्रुट सलाड, चिकन व दही, मीठ असलेल्या पदार्थाबरोबर दूध इ.
- आपल्या मनाला आवडणाऱ्या ठिकाणी व आवडणाऱ्या माणसांबरोबर जेवणे घ्यावे.
- अति सावकाश व अति घाईने जेवू नये. टि.व्हि बघत, मोबाईलवर बोलत व इतर काम करत जेवू नये. पूर्णतः लक्ष केंद्रीत करुन मनापासून जेवावे.
- जेवण करतांना अति प्रमाणात हसू नये व बोलू नये.

१३) जेवण झाल्यानंतर ग्रीष्म ऋतू (उन्हाळा) व्यतिरिक्त दुपारी झोपू नये.

१४) रोज संध्याकाळी इश्वराचे स्मरण करावे.

१५) रात्रीचे जेवण शक्यतो रात्री ८ वाजेपुर्वी व हलके जसे डाळ, भात, खिचडी, ज्वारी – भाकरी घ्यावे.

१६) जेवण व झोप यामध्ये कमीत कमी १ तासाचे अंतर असावे, रात्री जागरण करु नये. मोबाईलचा वापर प्रमाणात करावा व शक्यतो रात्री झोपतांना करु नये.

(संदर्भ – अ. हृदय/ चरक संहिता/ सुश्रुत संहिता)

ब) ऋतुचर्या

ऋतूनुसार करावयाचे आचरण म्हणजे ऋतूचर्या वातावरणातील बदलांनुसार ऋतूंची निर्मिती होत असते. ऋतूला अनुसरुन आपल्या आहार - विहारामध्ये बदल करावे लागतात, त्यालाच ऋतूचर्या पालन असे म्हणतात.

उद्देश - ऋतूनुसार होणाऱ्या व्याधींचे प्रतिबंधन करणे.

प्रकिया/आचरण :- ऋतूनुसार

१) वसंत ऋतू - या ऋतूमध्ये कफ वाढतो, त्यामुळे सर्दी, खोकल्या सारखे रोग बळावतात, यामुळे थंड पदार्थ, आईस्क्रीम, कोल्ड ड्रिंक घेऊ नये. शक्य झाल्यास तज्ञ वैद्याच्या मार्गदर्शनानुसार वमन (पंचकर्मातील १ कर्म) करुन घ्यावे. या ऋतूमध्ये हिरडयाचे सेवन मधाबरोबर करावे. पाणी शक्यतो कोमट प्यावे.

२) ग्रीष्म ऋतू - या ऋतूमध्ये पचनशक्ती मंद झालेली असते. त्यामुळे पचायला हलके अन्न घ्यावे. शरीरात रुक्षता निर्माण होत असते. म्हणून द्रव आहार उदा. सरबते, पन्हे, दूध यांचे सेवन करावे. या ऋतूत दुपारी झोपणे चालू शकते. या ऋतूमध्ये हिरडयाचे सेवन गुळाबरोबर करावे.

३) वर्षा ऋतू :- या ऋतूतही पचन शक्ती दुर्बल असते. त्यामुळे हलके अन्नच खावे, वातुळ पदार्थांचे सेवन करु नये. जसे कडधान्ये या ऋतूत पाणी उकळूनच प्यावे. या काळामध्ये वाताचे आजार बळावतात, म्हणून मालीश, शेक नियमितपणे करावा व वैद्यांच्या मार्गदर्शनानुसार बस्ती, पंचकर्म चिकित्सा करावी. तसेच हिरडयाचे सेवन सैंधव बरोबर करावे.

४) शरद ऋतू - या ऋतूमध्ये पित्ताचे आजाराचे प्रमाण वाढायला सुरवात होते, म्हणून तेलकट, तिखट व मसालेदार पदार्थांचे सेवन टाळावे. औषधी घृत, विरेचन रक्तमोक्षण वैद्यांच्या मार्गदर्शनानुसार करावे. हिरडयाचे शर्करेसह सेवन करावे.

५) हेमंत ऋतू - या ऋतूत पचनशक्ती व बल उत्तम प्रकारचे असते, वर्षभराचे व्याधीक्षमत्व निर्माण करण्यासाठी उत्तम प्रतीचा बल वाढविणारा आहार सेवन करावा. उदा. सुका मेवा, दूधाचे पदार्थ, मांस इ. तसेच भरपूर प्रमाणात व्यायाम करावा. हिरडयांचे सेवन सुंठीबरोबर करावे.

६) शिशिर ऋतू - या ऋतूमध्ये रुक्षता वाढलेली असते. त्यामुळे त्वचेचे संरक्षण करावे लागते. या ऋतूत हेमंत ऋतूप्रमाणेच आहार सेवन करावा. मात्र शीत पदार्थांचे सेवन टाळावे. हिरडयांचे सेवन पिंपळी बरोबर करावे.

(संदर्भ - बृहत्त्रयी)

क) योग

(संदर्भ : हठयोग प्रदीपिका, घेरंडसंहिता)

१) योग म्हणजे शरीर व मनाची संतुलीत अवस्था. दैनंदिन जीवनात योगाभ्यासाने शारिरीक व मानसिक स्वास्थ्य टिकवून ठेवता येते.

२) उद्देश - व्याधीप्रतिबंधनासाठी

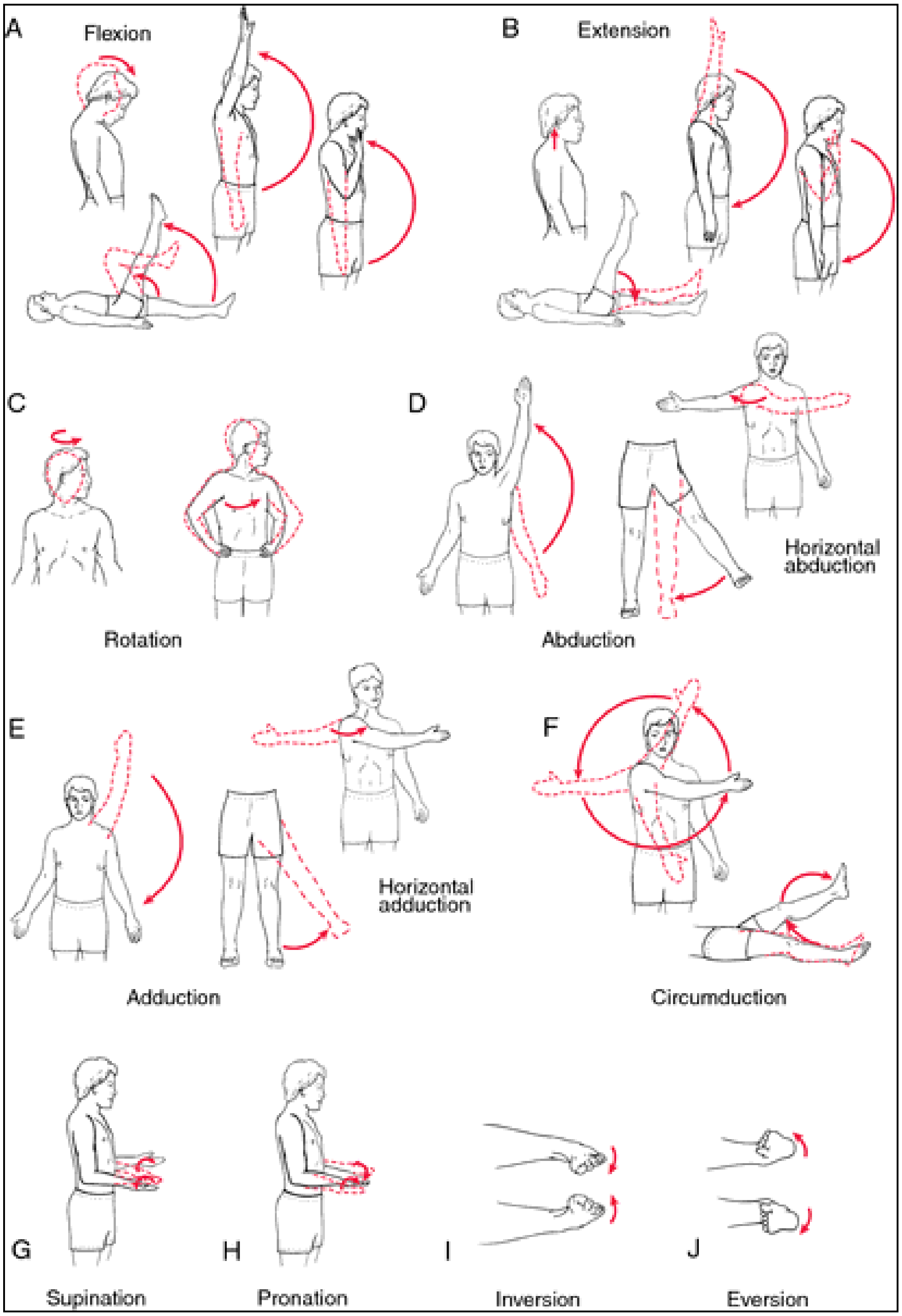
३) साहित्य/ सामुग्री/नियम -

- योगाभ्यास प्रसन्न, मोकळया व शांत वातावरणात करावा.
- योगाभ्यास करण्यापुर्वी पोट रिकामे असावे. भोजन केल्यास ४ ते ५ तास योगाभ्यास करु नये.
- योगाभ्यास सुरु करण्यापुर्वी मल,मूत्राचे विर्सजन करणे आवश्यक आहे.
- योगाभ्यास चटई, चादर, योगा मॅटवर करावे.
- योगाभ्यास करतांना सैल, सूती व आरामदायी कपडे घालावे.
- गर्भिणी व व्याधी अवस्थेत योग विशेषतज्ञाचे मार्गदर्शन घ्यावे.

४) प्रक्रिया

- पूर्वकर्म - प्रार्थना - योगाभ्यासाचे सुरवातीला करावी.

सुक्ष्मव्यायाम



(All joint rotation)

- पायासाठी व्यायाम –

– पायाची बोटे वाकवणे.

– चवडे पुढे मागे करणे.

- हातासाठी व्यायाम -

  – हाताची बोटे ताणणे.

  – मुठ मिटणे.

  – पंजे वाकवणे.

  – हात कोपरात वाकवणे.

  – हात खांद्यातून फिरविणे.

- मानेसाठी व्यायाम -

  – डोके व मान पुढे मागे वाकवणे.

  – डोके व मान डावी व उजवीकडे झुकवणे

  – डोके व मान गोल फिरवणे

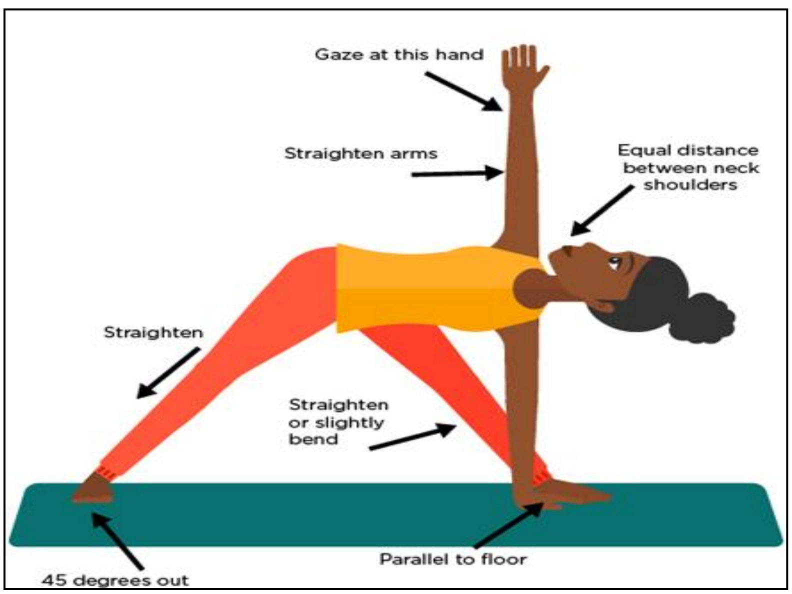
- प्रधानकर्म -
  - सुर्यनमस्कार

● उभ्यास्थितीतील आसने

१) पादहस्तासन आसन –

खाली वाकून दोन्ही हाताने पायाची बोटे पकडणे.

२) त्रिकोनासन –



➢ दोन्ही पायांत अंतर ठेवून उभे राहून एकदा उजव्या हाताने उजव्या पायाचा अंगठा धरावा व डावा हात सरळ वर न्यावा.

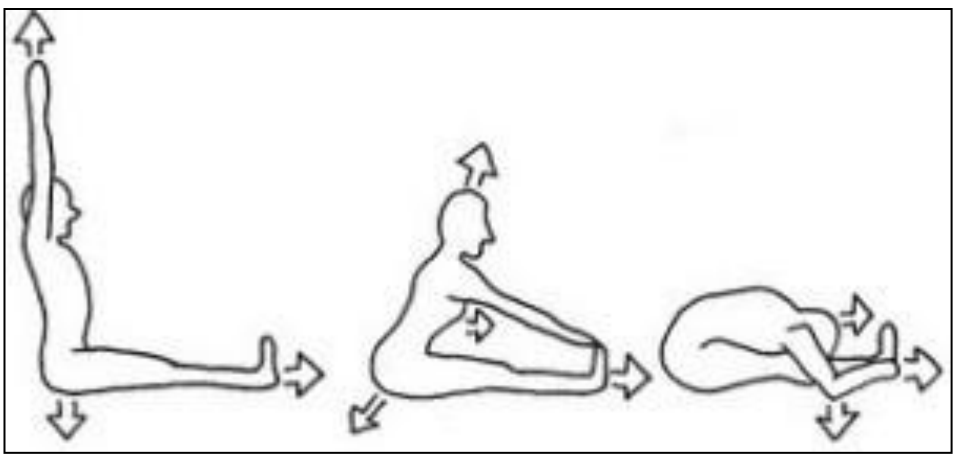
➢ नंतर डाव्या हाताने डाव्या पायाचा अंगठा धरावा व उजवा हात सरळ वर न्यावा.

- बैठक स्थितीतील आसने

१) वज्रासन -

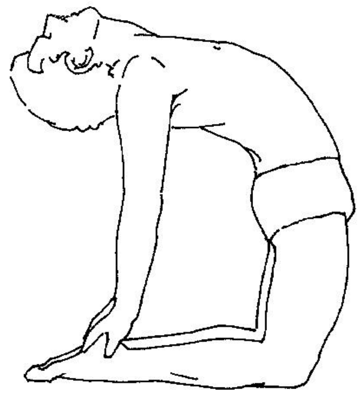
दोन्ही पाय गुडघ्यात दुमडून हात गुडघ्यावर ठेऊन टाचावर ताठ बसणे. हे आसन जेवणानंतर सुध्दा करता येते.

२) पश्चिमोत्तानासन -



दोन्ही पाय सरळ समोर ठेऊन दोन्ही हातांनी पायांचे अंगठे पकडावे व कपाळ गुडघ्याला टेकवण्याचा प्रयत्न करावा.

३) उष्ट्रासन –



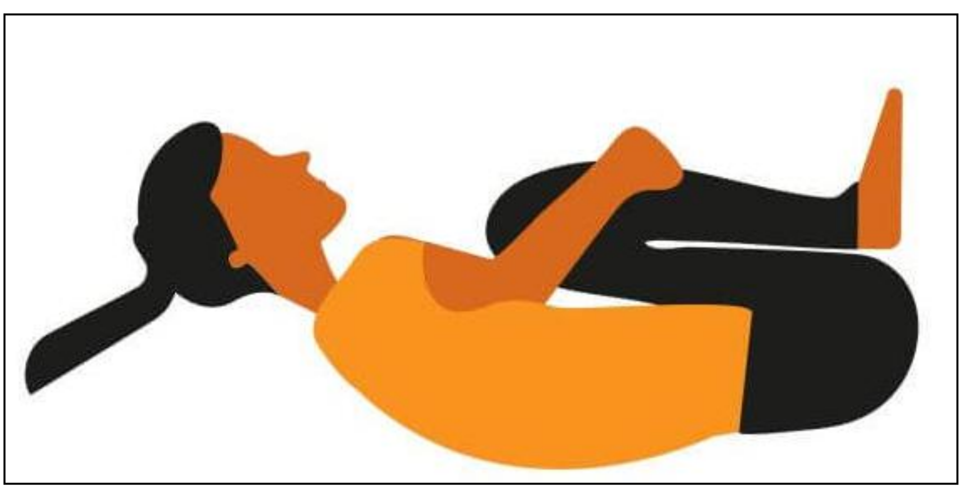
वज्रासनात बसून दोन्ही गुडघ्यावर उभे रहाणे व मागे वाकून दोन्ही हातांने दोन्ही पायांचे घोटे पकडावे.

४) पद्मासन –

ताठ बसून उजवा पाय गुडघ्यात वाकवून उजव्या पायाची टाच डाव्या जांघेत बसवावी. तसेच डावा पाय गुडघ्यात वाकवून डाव्या पायाची टाच उजव्या जांघेत बसवावी. व हाताची ज्ञानमुद्रा करावी. मानसिक शांती साठी उपयोगी असे असान आहे.

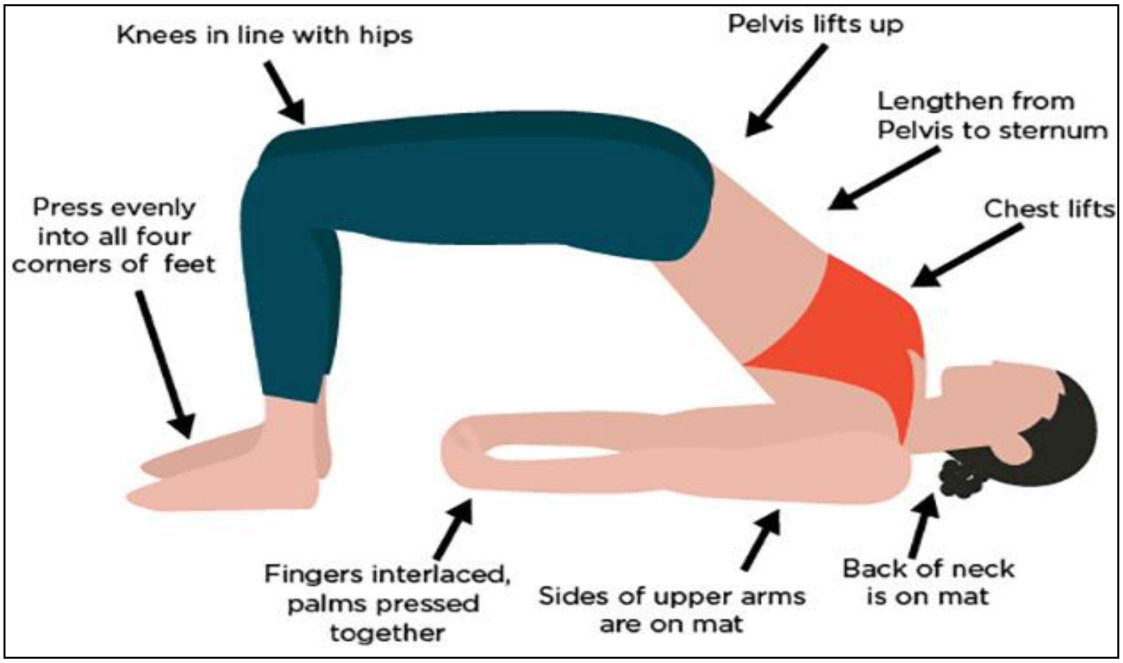
- पाठीवर झोपलेल्या स्थितीत आसने (Supine position Asana)

१) पवनमुक्तासन –



पाठीवर झोपून दोन्ही पाय गुडघ्यात दुमडून दोन्ही हातांनी गुडघ्यांना विळखा घालून छातीवर दाबणे. व जमल्यास हनूवटी गुडघ्याला टेकवण्याचा प्रयत्न करावा.

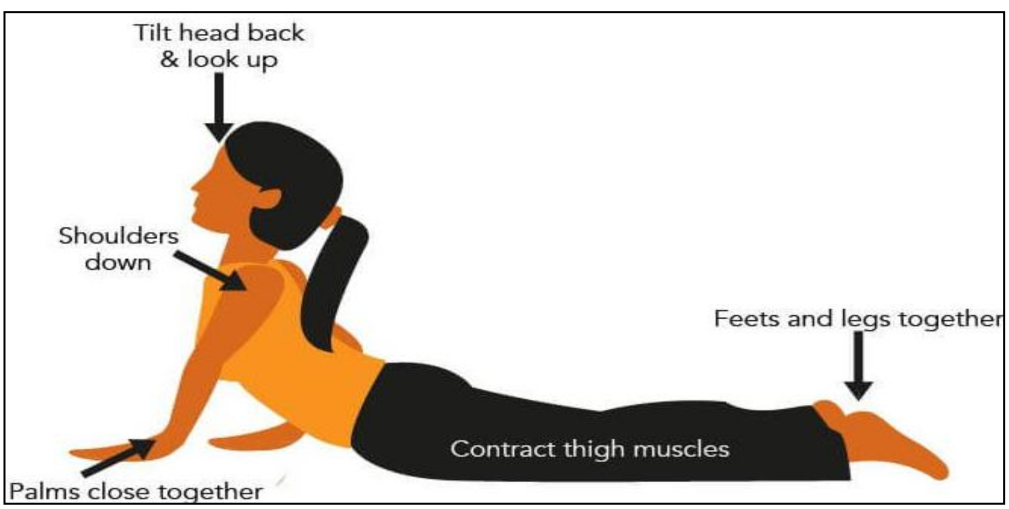
२) सेतूबंधसर्वांगासन –



पाठीवर झोपून दोन्ही पाय गुडघ्यात दुमडून जमीनीवर उभे करावेत. व नंतर कंबर, नितंबाचा भाग शक्य तितका वर उचलावा. पाठीच्या आजारावर उपयोगी असे आसन.

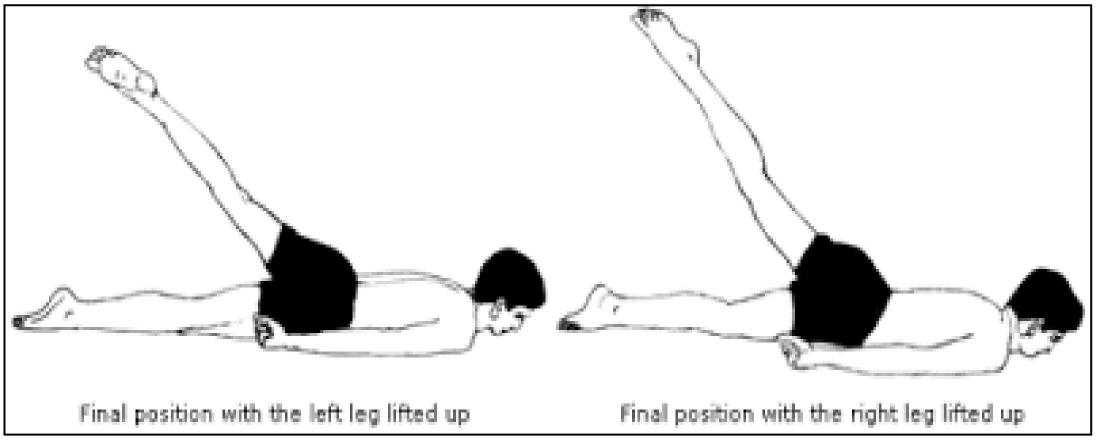
- पोटावर झोपलेल्या स्थितीतील आसने (**Prone position Asana**)

१) भुजगांसन –



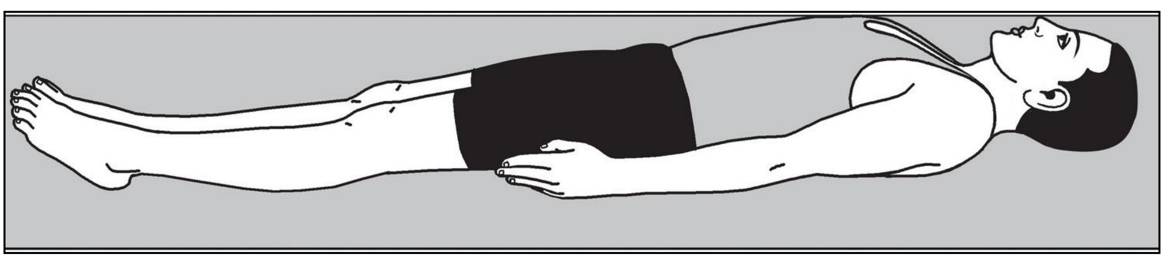
पोटावर झोपून दोन्ही हात कोपरात दुमडून हाताचे तळवे छातीच्या बाजूला ठेवून छाती व पोटाचा बेंबीच्या वरचा भाग वर उचलणे व मागे झुकणे.

२) अर्धशलभासन -



पोटावर झोपून क्रमाने १-१ पाय क्रमाने ६० अंश पर्यंत उचलणे.

- पश्चातकर्म - शवासन -



जमीनीवर पाठ टेकवून सरळ झोपावे. सर्व शरीर जमीनीवर सैल सोडावे.

- प्राणायम

प्राणायम - श्वसनावर नियंत्रण ठेवून ते लांबवणे म्हणजे प्राणायम.

नाडीशुध्दी प्राणायम - या प्रकारच्या प्राणायामात उजव्या नाकपूडीने श्वास घेऊन डाव्या नाकपूडीने सोडणे, डाव्या नाकपूडीने श्वास घेऊन उजव्या नाकपूडीने सोडावे. श्वास घेताना चार सेकंदात संथपणे घ्यावा व ८ सेकंदात संथपणे सोडावा. प्राणायामची सुरवात करतांना श्वास घेण्याचे व सोडण्याचे प्रमाण सम असावे. (४ सेकंद - ४ सेकंद) व क्रमशः हे प्रमाण वाढवावे. (४ सेकंद - ८ सेकंद)

ड) व्याधीनुसार आहार-विहार आणि रसायन औषधे

<u>क्षयरोग (**Tuberculosis**)</u>

आहार	विहार	रसायन औषधी
१) शक्य असल्यास रोज शेळीचे दूध/मांस खाण्यास दयावे. २) शक्यतो ताजे व रुचकर जेवण असावे. ३) जेवणात बलवर्धक पदार्थ असावेत. • गुळ + शेंगदाणा लाडू • काळे मनुका, खजूर, बदाम • डाळी - सोयाबीन, मुग, मसूर, कढण • फळ - द्राक्षे, आंबा इ. • साजूक तूपाचा (गाईचे तूप) जेवणात मुबलक समावेश असावा. • मटण सूप	१) जास्त कष्टाचे काम करु नये. २) विश्रांती पुरेशी घ्यावी. ३) वेळेवर जेवण करावे. जास्त वेळ उपाशी राहू नये. ४) थंड वाऱ्यात, धूळीच्या ठिकाणी जाणे टाळावे. ५) शिंकतांना, खोकतांना, बोलतांना, तोंडावर रुमाल ठेवावा. ६) औषधांचे सेवन नियमित करावे व नियमित तपासण्या कराव्यात.	१) आवळयाचे विविध प्रकारे नियमित सेवन करावे. उदा. आवळा कॅंडी, मोरावळा, आवळा सुपारी इ. २) चवनप्राश नियमित १ चमचा घ्यावे. ३) सुंठी + पिंपळीसिध्द दूधात १ चमचा साजूक तूप घालून घ्यावे. ४) शतावरी + अश्वगंधा सिध्द दूध घ्यावे ५) चिमूटभर सुंठी पावडर + मध यांचे नियमित सेवन करावे. ६) चहा - गवती चहा, तुळशीची पाने, अर्द्रक टाकून घ्यावा. ७) पिपंळी सिध्द दूध घ्यावे.

<u>किटकजन्य आजार - मलेरिया, डेंग्यु इत्याद (**Victor- Borne Diseases**)</u>

आहार	विहार	रसायन औषधी
१) लघू (पचायला हलके जेवण करावे) उदा. तांदळाची पेज, मऊ	१) संपूर्ण विश्रांती २) धूपन - कडूनिंब पत्र, अगरु,	१) गुडुची (गुळवेल सत्व), गुडुची काढा अर्धा कप

खिचडी, मुगाचे कढण २) भाज्या- तांदुळजा, कारले, चंदनबटवा, पडवळ यांचा समावेश ठेवावा. ३) डाळींब, मनुका, अंजीर, पपई यांचे सेवन करावे. ४) सुंठ + वाळा + धने + जीरे हे पाण्यात टाकून उकळलेले पाणी प्यावे.	गुग्गुळ यांची धूरी करणे. यांच्या सहाय्याने डासांचा प्रतिबंध होतो. ३) वैयक्तीक रक्षणासाठी मच्छरदाणीचा वापर करावा. ४) घरांच्या खिडक्यांना मॉस्क्यूटो नेट लावावे. ५) पूर्ण कपडे घालावे. ६) घराच्या अवतीभोवती तुळस, झेंडू यासारखी वनस्पती लावाव्यात. ७) घराच्या आजूबाजूचा परिसर स्वच्छ ठेवावा जेणेकरुन डासांची पैदास होणार नाही. ८) पाणी तूंबू देऊ नये. ९) साठवलेले पाणी झाकावे.	२) कडूनिंब पानांचा काढा, पानांचा रस ३) कोरफड गर

<u>विषाणू आजार (**H1 N1**)</u>

आहार	विहार	रसायन औषधी
१) लघू (पचायला हलके जेवण करावे) उदा. तांदळाची पेज, मऊ खिचडी, मुगाचे कढण २) भाज्या- तांदुळजा, कारले, चंदनबटवा, पडवळ यांचा समावेश ठेवावा. ३) सुंठी सिध्दजल ४) मुस्ता सिध्दजल	१) निर्गुण्डीची पाने पाण्यात टाकून वाफारा घेणे २) विश्रांती . ३) गर्दीमध्ये जाऊ नये ४) धूपन - गुग्गुळ, कडूनिंब पत्र ५) नित्य - अनुतेल नस्य २-२ थेंब दोन्ही नाक पुडीत टाकणे. .	१) अडुळसा रस + मध २) सुंठ + मिरे + पिंपळी + मध ३) तुळशी पत्र स्वरस ४) कोरफड गर ५) गुडुची सत्व

गोवर – कांजण्या (**Measels – Chickenpox/ URTI**)

आहार	विहार	रसायन औषधी
१) लघू ताजा आहार उदा. – मुगाचे कढण, तांदळाची पेज, मऊ भात, तांदूळ मूगाची खिचडी, ज्वारीची भाकरी २) दाडीम, काळया मनुका ३) मांसरस ४) पचायला हलक्या फळ भाज्या – कमी तिखट – कमी तेलाच्या उदा. दुधी भोपळा, पडवळ, कारले ५) उकळून थंड केलेले पाणी ६) मुस्ता सिध्द पाणी	१) विश्रांती २) घरामध्ये इतर मुलांपासून दूर ठेवणे. ३) खोकतांना, शिंकतांना तोंडावर रुमाल ठेवावा. ४) स्नानासाठी कोमट पाण्याचा वापर करावा. / कडूनिंबाच्या पानांनी उकळलेले पाणी / आंघोळीच्या पाण्यात २ चिमट खायचा सोडा टाकून वापरावा. ५) अभ्यंगासाठी – निंबतैल ६) वाफारा घेणे – सर्दी, खोकला जास्त प्रमाणात असल्यास पाण्यात तुळशीची पाने टाकून घेणे. किंवा वासाची पाने पाण्यात टाकून घ्यावेत. ७) डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे पुर्नतपासणी करणे.	१) परिपाठादी काढा – २ चमचे × पाण्याबरोबर दिवसातून ३ वेळा २) सितोपलादी चूर्ण ५०० मिग्रॅ + मध दिवसातून ३ वेळा चाटवणे ३) वासा स्वरस पानांचा रस १ चमचा + मध ४) अमृतारिष्ट २ चमचे समभाग पाण्यात ३ वेळा ५) गुळवेल काढा ६) तुळशीची १० पाने २ वेळा चाखून खाणे. ७) च्यवनप्राश ८) पिंपळीसिध्द दूध – २ पिंपळी + १ कप दूध + १ कप पाणी आटवून – १ कप दूध उपाशी पोटी घेणे.

अन्नवह स्त्रोतस व्याधी :– अतिसार (**Diarrhea**)

आहार	विहार	रसायन औषधी
१) लघू ताजा द्रव आहार उदा. तांदळाची पेज, तांदळाच्या (साळीच्या) लाहयाचे पाणी, लींबू सरबत, खिचडी मऊ, मऊ भात	१) विश्रांती २) मलविर्सजनानंतर हातांची योग्य स्वच्छता राखणे. ३) जेवणापुर्वी हातांची योग्य	सामावस्थेत – १) संजीवनी वटी – लहान मुलांमध्ये २५०मिग्रॅ – १-१ गोळी दोन वेळा

+ वरण + साजूक तूप २) डाळींबाचा रस ३) उकळून गार केलेले पाणी भरपूर प्रमाणात प्यावे ४) सुंठी सिध्द जल ५) साखर (२० ग्रॅ) + मिठ (५ ग्रॅ) + पाणी (१ली) मिसळून तहान पुर्ण होईपर्यंत देत राहणे. ६) शुंठीसिध्दयवागू - सुंठ टाकून केलेली तांदळाची पेज खाण्यास देणे.	स्वच्छता राखणे. (साबणाने हात स्वच्छ धुणे.)	मोठयांमध्ये ५०० मिग्रॅ - २ गोळया २ वेळा २) चिमूटभर सुंठी + गुळ अर्धा चमचा लहान मुलांमध्ये - २ वेळा ३) सूतशेखर - मोठयांमध्ये १२५ मिग्रॅ - २ वेळा निराम अवस्थेत - १) कुटजारीष्ट - लहान मुलांमध्ये २ चमचे - २ चमचे पाण्यातून २ वेळा मोठयांमध्ये ४ चमचे - ४ चमचे पाण्यातून २ वेळा २) डाळींबाची साल ३) मुरुडशेंगा ४) बेल मुरब्बा

आंत्रिक ज्वर (**Typhoid**

आहार	विहार	रसायन औषधी
१) लघू ताजा द्रव आहार उदा. तांदळाची पेज, मुदग युष (हिरव्या मुगाचे कढण), साळीच्या लाहयाचे पाणी, मऊ भात + गाईचे तूप, मुगाची खिचडी (मूगडाळ + तांदूळ भाजून) २) शुंठीसिध्दयवागू (सुंठ टाकून केलेली तांदळाची पेज) ३) मांसरस (मटणाचे सूप) ४) मोसंबीचा रस ५) उकळून गार केलेले पाणी ६) मुस्ता सिध्द जल	१) विश्रांती २) पुनर्तपासणीसाठी डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे जात रहाणे ३)मलविर्सजना नंतर व जेवणापुर्वी हातांची स्वच्छता ठेवणे. (साबणाने हात स्वच्छ धुणे.) ४) रुग्णाचे उष्टे अन्न, उष्टी भांडी दुसऱ्यांनी वापरु नये. ५) अन्न झाकून ठेवावे. अन्नावर माशा बसू न देणे.	१) गुडूचीचा काढा - अर्धा - अर्धा कप २ वेळा २) दाडिम स्वरस - २५ ml ३) गुडुची कांड - १० ते २० ग्रॅ + अर्धा लीटर पाणी - १/४ शिल्लक राहीपर्यंत उकळविणे आणि गाळून होणे.

मुस्ता १ चमचा + १ लीटर पाणी उकळून दिवसभर पिण्यासाठी		

काविळ (**Hepatitis)**

आहार	विहार	रसायन औषधी
१) लघू ताजा – द्रव आहार उदा. तांदळाची पेज + ज्वारीची भाकरी, मुगाचे कढण २) फळांचा रस – मोसंबी, डाळींब, ऊसाचा ताजा रस ३) अत्यल्प प्रमाणात तेलाचा वापर करावा. ४) गाईचे सायविरहीत दूध ५)उलटी होत असल्यास साळीच्या लाहयाचे पाणी ६) उकळून गार केलेले पाणी	१) विश्रांती २) मलविर्सजनानंतर व जेवणापुर्वी हातांची स्वच्छता ३) रुग्णांनी वापरलेली भांडी व वस्तू यांची योग्य ती स्वच्छता राखावी व दुसऱ्यांनी वापरु नये.	१) भूनिबादि काढा – २–२ चमचे पाण्याबरोबर २) आरोग्यवर्धिनी २ –२ गोळया २ वेळा ३) फलत्रिकादी काढा २ – २ चमचे पाण्याबरोबर ५) बाहवा मगज २ ते ५ ग्रॅ. पाण्याबरोबर कोळ करुन घेणे. ६) भुम्यामलकीची पाने (भुई आवळा) चावून खाणे ७) कोरफडीचा गर १ चमचा उपाशी पोटी खाणे. ८) कुमारी आसव – २ चमचे पाण्याबरोबर घेणे.

कुष्ठरोग (**Leprosy)**

आहार	विहार	रसायन औषधी
१) जुनी धान्य – उदा. जुना तांदूळ, जुने गहू, जुनी ज्वारी, जुनी बाजरी, राजगिरा	१) विश्रांती (प्रमाणात) २) स्नानापूर्वी पारिभद्र तैल किंवा निंब तैल मालीश करण्यासाठी	१) खदिरारिष्ट २ चमचे – २ चमचे पाण्यातून २) आरोग्यवर्धिनी – मोठयांसाठी

२) भाज्या – कडू पटोल, राजमाष (दोडका), कारले, दुधी भोपळा, मेथी, टाकळा ३) भाजणीचे थालपीठ, तांदूळाचे घावन ४) गाईचे साजूक तूप, भोजनात हळदीचा वापर मुबलक प्रमाणात ५) दही, आंबट फळे, फास्ट फुड (वडापाव, समोसा इ.), फ्रुट सलाड, शिकरण यांचे अजिबात सेवन करु नये. ६) द्रव आहार जास्त प्रमाणात सेवन करु नये. ७) ताजे जेवण सेवन करावे.	३) स्नानासाठी – कडूनिबांच्या पानांनी उकळलेले पाणी वापरावे किंवा खदिर /खैर पाण्यात टाकून उकळलेले पाणी वापरावे. ४) फिरतांना पायात पादत्राणे वापरणे ५) कापणे, भाजणे, टोचणे यापांसून काळजी घेणे. ६) लहानमुलांपासून दूर रहावे. ७) औषधी तज्ञांनी सांगितल्याप्रमाणे नियमित घेणे ८) खदीर, लोध्र, हरिद्रा जखम/चट्टयांच्या ठिकाणी लेप करणे ९) लेप – करंज बीज लेप/ बाकुची लेप तज्ञांच्या मार्गदर्शनानुसार करावे.	५०० मिग्रॅ २ गोळया ३ वेळा ३) सारीवादी वटी – मोठयांसाठी ५०० मिग्रॅ २ गोळया ३ वेळा ४) तिक्त घृत १ चमचा उपाशी पोटी ५) विरेचन / रक्तमोक्षण पंचकर्म तज्ञ वैद्यांच्या मार्गदर्शनाखाली करुन घ्यावे.

अम्लपित्त (**Hyperacidity)**

आहार	विहार	रसायन औषधी
१) गोड/मधूर रसाचा आहार द्रव्ये – उदा. जुना तांदुळ, जुना गहू, जुना मूग, मसूर, मुग कढण, साळीच्या लाहया २) गोदूग्ध, गोघृत ३) खीर – शेवयाची, तांदुळाची खीर	१) जास्त वेळ उपाशी राहू नये. २) रात्री जागरण करु नये. ३) दुपारी जेवणानंतर झोपू नये ४) भूक लागल्यावर लगेचच जेवण करावे. ५) लवणयुक्त कोमट पाण्याने सद्योवमन करणे.	१) अति रागावर नियंत्रण मिळवावे. २) मनःशांतीसाठी प्रार्थना प्राणायम करावा उदा. शीतल सित्कारी (डायग्राम टाकावा) शीतली – १० आवर्तने – ओठांचा चंबू करणे व हवा आंत ओढणे

४) दुधी भोपळा, पडवळ, दोडका, चाकवत, तोंडले यांसारख्या भाज्यांचे सेवन ५) दाडिम, द्राक्ष, अंजीर काळया मनुका, आमलकी ६) मांसरस ७) तळलेले, मसालेदार पदार्थ, ब्रेड, मैद्याचे पदार्थ, आंबवलेले पदार्थ, वडापाव, मिसळपाव असे पदार्थ खाऊ नयेत. ८) स्वयंपाकात धने, जिरे, वेलची यांचा वापर करावा. ९) वाळा सिध्द जल पिण्यासाठी वापरावे १०) कोकम सरबत ११) सोलकढी १२) खर्जूरादि मंथ खजूर - ५ बिया, दाडिम - १ मनुका - १० ते १२ आमलकी चूर्ण - अर्धा चमचा कोकम - २ ते ३ वरिल साहित्य एकत्र भिजवून त्याचा कोळ करणे १३) कुष्मांड पाक (पेठा)		नंतर नाकाने बाहेर सोडणे सित्कारी - १० आवर्तने - जिभेची पन्हाळी करुन तोंडाने हवा आंत ओढणे व नाकाने बाहेर सोडणे ३) आमलकी (आवळा) उदा. मोरावळा, आवळा रस, आवळा कॅंडी ४) गुलकंद ५) मृदूरेचन करावे उदा. अविपीत्तकर चूर्ण २ ग्रॅ. रात्री झोपतांना कोमट पाण्यातून ६) शतावरी कल्प १ चमचा दूधातून घ्यावा. ७) प्रवाळपंचामृत २ -२ गोळया दोन वेळा ८) कामदूधा वटी २ -२ गोळया दोन वेळा

मधुमेह (**Diabeties**)

आहार	प्रतिबंधात्मक उपाय
१) शुकधान्य - जुनी धान्ये (१ वर्षापेक्षा जास्त जुने	१) पंचकर्म - वमन, विरेचन तज्ञ वैद्यांच्या

धान्य) उदा. ज्वारी, बाजरी, गहू, पुराणशाली (जुने तांदूळ) किंवा तांदूळ भाजलेले, सातू/यव (Barely) क्षुद्रधान्य – वरई, राजगिरा, नाचणी २) शिंबी धान्य – मुग, मसूर, कुळीथ, हरबरे (प्रमाणात) ३) शाक वर्ग – कारले, मेथी, पटोल, तोंडली, दोडका, पडवळ, माठ, तांदुळजा, पालक (प्रमाणात), कोशिंबीर – गाजर, पत्तागोबी, काकडी, कोवळा मुळा ४) फलवर्ग – दाडिम, द्राक्षे, सफरचंद, पेरु, संत्री, मोसंबी, जांभूळ, पेरु, संत्री, पिअर (नासपती), लिंबू ५) मांसवर्ग – मांसरस, जांगल प्राण्याचे भाजलेले मांस ६) दूग्धवर्ग – गोदूग्ध, गोघृत ७) मुस्ता / सुंठी सिध्द जल ८) कोमट पाणी ९) मध + पाणी १०) लिंबू + पाणी ११) ग्रीन टी – सकाळी पाणी १ कप + मिरे २ + तुळशीपत्र १० + आर्द्रक अर्धा इंच + दालचिनी अर्धा तुकडा + गवती चहा उकळणे व अर्धा झाल्यावर गाळून पिणे १२) आवळाचूर्ण (५०० मिग्रॅ) + हळद (५०० मिग्रॅ) – १ चमचा मधाबरोबर दररोज सकाळी घेणे.	मार्गदर्शनाखाली २) उद्वर्तन – त्रिफळा चूर्णाने सर्व आंगाला चोळणे ३) वाफारा घेणे – दशमूळ पाण्यात टाकून ४) जेवणानंतर दिवसा झोपणे टाळणे ५) रात्री जागरणे करु नये. ६) व्यायाम – पायी चालणे (४-५ किमी /३० मि.), दोरीवरच्या उडया मारणे (५० ते १००), पोहणे – सायकलींग (३० ते ४५ मिनिटे), कष्टाची कामे करावीत. ६) आसने (डायग्राम टाकणे) – सुर्यनमस्कार – (१२ सायकल) कटीचक्रासन हस्तपादासन ताडासन पश्चिमोत्तानासन वक्रासन गोमूखासन पवनयुक्तासन भुजंगासन शवासन कपालभाती – २० स्ट्रोक अनुलोम-विलोम प्राणायाम

रक्तदाब/हृदयरोग (**Blood- Pressure/Heart Diseases)**

आहार	विहार	रसायन औषधी
१) जुने तांदूळ, जुने जव, ज्वारी,	१) मानसिक ताण तणाव न घेणे	१) धमासा फांट – धमासा चूर्ण

गहू २) मूग, मसूर कढण ३) दुधी, तोंडले, कारले, पडवळ, पुनर्नवा, लसूण, आर्द्रक ४) भाजलेले शेळीचे किंवा कुक्कट मांस/मांसरस ५) दाडिम, आमलकी, संत्री, मोसंबी, द्राक्ष ऋतूनुसार सर्व फळे ६) गाईचे दूध, तूप, ताक - सैंधव + जीरे ७) संस्कारी जल शुंठी सिध्दजल ८) लवण - अत्यल्प वापरणे ९) मिठा ऐवजी सैंधव लवणाचा शक्यतो वापर करावा.	२) जागरण टाळणे ३) दिवास्वाप टाळणे ४) अत्यंत कष्टाची कामे टाळणे ५) धूम्रपान, मद्यपान वर्ज्य करणे ६) तंबाखू सेवन करु नये. ७) वरुन जास्तीचे मिठ घेऊ नये ८) नियमित रक्तदाब तपासणी व हृदयासंबंधी चाचण्या करणे ९) आहाराच्या वेळा नियमित सांभाळणे १०) किमान ३० मिनिटे रोज चालणे ११) प्राणायाम व ध्यान अनुलोम विलोम प्राणायम, ओंमकार साधना, भ्रामरी प्राणायाम, ईश्वराचे ध्यान	५ ग्रॅ. + ५० मिली पाण्यात १ तास भिजवणे व गाळून घेणे २) आमलकी अवलेह १ चमचा दिवसातून २ वेळा ३) अर्जुन क्षीरपाक - १ चमचा दिवसातून २ वेळा ४) रसोन (दोन लसूण पाकळया) सिध्दक्षीर १ कप × २ वेळा - सकाळी व संध्याकाळी

पांडू (Anaemia)

आहार	विहार	रसायन औषधी
१) जुने गहू, तांदूळ, नाचणी, बाजरी २) मूग, मसूर ३) गोघृत, गोदूग्ध ४) दाडिम, आमलकी, सफरचंद, केळी, पेरु, चिक्कू, मोसंबी, संत्री, काळे मनुके, अंजीर, बदाम, अक्रोड, खारीक, खजूर	१) लोखंडी भांडयामध्ये अन्न शिजवणे	१) दाडिमवलेह २ चमचे २) दाडिमादि घृत १ चमचा ३) खर्जूरादी मंथ - खजूर ५ भिजवून, मनुका - १० भिजवून, डाळींब - १, आमलकी - अर्धा चमचा सर्व एक घुसळून घेणे व साखर घालून पिणे ४) विडंगारिष्ट २ -२ चमचे ×

५) गाजर, बीट, सर्व पालेभाज्या, सर्व फळभाज्या ६) गुळ, शेंगदाणा लाडू, खजूर लाडू, राजगिरा लाडू, आळीव लाडू, शेंगदाणा चिक्की ७) मांसाहार, अंडी, मटण, चिकन, मांसे		पाण्याबरोबर ५) च्यवनप्राश – २ चमचे × सकाळी ६) मोरावळा – रोज १ आवळा

HIV

आहार	विहार	रसायन औषधी
१) स्निग्ध पदार्थ, बल्य, मधुर आहार उदा. गाईचे दूध, गाईचे तूप २) मांसाहार ३) सर्व धान्ये, सर्व डाळी ४) फलवर्ग – सर्व फळे, संत्री, मोसंबी, सफरचंद, अंजीर, द्राक्षे ५) खीर – तांदळाची खीर, दलीया खीर ६) लाडू – उडीद लाडू, मूग लाडू, खजूर लाडू ७) खजूर, बदाम, अक्रोड ८) शाकवर्ग – सर्व फळभाज्या (पथ्यकर) ९) कृष्मांड पाक – १ चमचा रोज	१) वैवाहीक नियमांचे पालन करावे. २) व्यसनाधिनता तंबाखू, दारु याच्या आहारी जाऊ नये ३) विवाहबाहय संबंधाचा प्रतिबंध करावा ४) मैथुनाच्या वेळी कंडोमचा वापर करावा. ५) प्रतिबंध सर्वांत महत्वाचा भाग आहे. ६) आई किंवा वडील यापैकी एकजण जरी HIV positive असला तरी गर्भावस्थेपासूनच चिकित्सा सुरु करावी व नवजात अपत्याचीही तत् संबंधी काळजी	१) पिप्पली रसायन वर्धमान मात्रा २) च्यवनप्राश – २ चमचे × २ वेळा ३) सद्वृत्त पालन

सकाळी १०) च्यवनप्राश रोज प्रातःकाळी १ चमचा	घ्यावी. ७) प्रत्येक गर्भिणीची HIV संदर्भातील चाचण्या कराव्यात	

संदर्भ :-

१) बृहतत्रयी - स्वस्थरुत्त संबंधीत भाग

२) स्वस्थरुत्त पुस्तिका - वैद्य पात्रीकर

भाग ५: शालाक्य

अ) नेत्ररोग

प्रस्तावना :-

आयुर्वेदामध्ये वर्णन केलेल्या दिनचर्या व ऋतुचर्या यांचा उपयोग स्वस्थ व्यक्तीला रोगांपासून दूर राहण्याकरिता होतो. परंतु दिवसेंदिवस वाढत जाणाऱ्या आधुनिकिकरणातून व पाश्चिमात्यकरणामुळे समाजात नवनवीन व्याधींना आमंत्रण दिले जात आहे. कॉम्प्युटर, टि.व्ही, मोबाईल यांच्या वाढत्या वापरामुळे डोळयांवर परिणाम होऊन मायोपिआ, हायपरमेट्रोपिआ, शुष्कक्षिपाक इत्यादी व्याधींच्या रुग्णांची संख्या वाढत आहे.

उद्देश :-

वाढत्या रोगराईमुळे समाजामध्ये अंधत्व विषयक जागृती निर्माण करणे तसेच प्राथमिक अवस्थेमध्ये व्याधी साध्य करणे.

साध्य :-

- बालवयात व्याधी ओळखून त्यांची चिकित्सा करणे.
- व्याधी असाध्य अवस्थेत जाण्यापूर्वी चिकित्सा करणे.
- मोतिबिंदु, काचबिंदु, मधुमेह, उच्चरक्तदाब मुळे होणाऱ्या रेटिनोपॅथीस (Retinopathies) या व्याधिंविषयी माहिती पुरविणे.
- कुपोषण व कुपोषणजन्य व्याधींवर जसे Bitots Spots, Dry Conjuctiva, periorbital, swelling यांचा प्रतिबंध करणे.

साहित्य सामुग्री :-

- बालावस्था :-
    - शाळकरी मुलांमध्ये तिरळेपणा, मायोपिआ, व्हिटामिन A कमतरता या व्याधी अधिक प्रमाणात दिसून येतात.
    - तसेच जन्मजात मोतिबिंदु (Amblyopia) यांवर वेळीच उपाययोजना करण्याकरिता वैद्यकीय सल्ल्याने नेत्रतपासणी आवश्यक आहे.

- तारुण्यावस्थाः-
    - बदलत्या दैनंदिनीमुळे कमी वयात मोतिबिंदुचे रुग्ण वाढत आहेत.
    - रात्रांन्ध्य (Night Blindness), रंगांध्य (Colour Blindness) या व्याधींबाबत समाजप्रबोधन करणे आवश्यक.
    - उष्ण, विदाहि खाद्य यामुळे वारंवार डोळे लाल होणे, दुखणे, नेत्रदाब वाढणे यामुळे Uveitis, काचबिंदू (Glaucoma) सारखे व्याधींचे प्रमाण वाढत आहे.
- वृध्दावस्था :-
    - वारंवार नेत्रतपासणी आवश्यक आहे.
    - मोतिबिंदु, काचबिंदु (Glaucoma) या व्याधींचे योग्य वेळी उपचार केले असता अंधत्व टाळता येवू शकते.
    - मधुमेह व उच्चरक्तदाब असणाऱ्या रुग्णांना या व्याधींमुळे डोळयांवर होणारे दुष्परिणाम समजावून सांगणे आवश्यक आहे.
- प्रक्रिया :-
    - बालवयात कृमिघ्न बस्ति व शोधन कर्म करणे.
    - ऋतुनुसार स्वस्थ व्यक्तीमध्ये शोधन कर्म करणे.
- नेत्रक्रियाकल्पः-
    - परिषेक - डोळयावर औषधी द्रव्यांची धारा धरणे.
    - बिडालक - डोळयाभोवती औषधी लेप लावणे.
    - अंजन - औषधी द्रव्यांनी बनविलेले नेत्रांजन.
    - तर्पण - डोळयावर औषधी तूप धरणे.
    - पिळि - औषधी द्रव्यांची पोटट्ली नेत्रावर धरणे.

School

Screening for blindness and refractive errors

अ) प्रस्तावना :-

कॉम्प्युटर, टि व्ही, मोबाईल यांच्या वाढत्या वापरामुळे डोळयांवर परिणाम होऊन मायोपिआ, हायपरमेट्रोपिआ, शुष्कक्षिपाक इत्यादी व्याधींच्या रुग्णांची संख्या वाढत आहे. लहान मुलांमध्ये वेळोवेळी तपासणी करुन या व्याधींची तत्परतेने उपाययोजना करणे गरजेचे आहे.

ब) साध्य :-

- बालवयात व्याधी ओळखून त्याची चिकित्सा करणे.
- कुपोषण व कुपोषण जन्य व्याधींवर आळा घालणे.

क) साहित्य सामुग्री :-

- Torch Snellen's chart, Refractive aids यांचा उपयोग नेत्रतपासणीसाठी करावा.
- औषधी द्रव्य – आरग्वध कपिला वटी, लघु मालिनी वसंत, पंचेन्द्रियवर्धन तैल, बला धात्र्यादि तैल, त्रिफळा घृत, शतावरी घृत, यष्टी घृत त्रिफळा चूर्ण इत्यादी औषधी द्रव्यांचा उपयोग विविध नेत्र विकारांमध्ये करता येतो.

इ) प्रक्रिया :-

- तर्पण – डोळयावर औषधी तूप धरणे.
- पूर्वकर्म –
  * उर्ध्व शोधन – अणु तैल नस्य २ – २ थेंब
  * अधो शोधन – आरग्वध कपिला वटी (रुग्ण वय व बलानुसार रात्री गरम पाण्यासह ३ दिवस)
  * स्थानिक स्नेहन – स्वेदन
- प्रधानकर्म – उडीदाच्या पीठाने डोळयाभोवती पाळे करुन औषधी सिध्द घृत कोष्ण करुन डोळयांवर ३०० मात्रा पर्यंत धारण करणे.
- प्रश्चात कर्म – पश्चात स्थानिक स्नेहन स्वेदन

निष्कर्ष :–

तर्पण ७ दिवसांपर्यंत केले असता ते नेत्रास बल देते, नेत्रपेशींना बल देते, लहान मुलांमधिल मायोपिआ, नेत्रवक्रता, Amblyopia या व्याधींमध्ये उपयुक्त.

Safety Precaution :-

- अधिक उष्ण व ढगाळ वातावरणात करु नये.
- सामावस्थेमध्ये वापरु नये.
- हीन व अति तर्पण करु नये.
- शीत वा अति उष्ण घृत वापरु नये

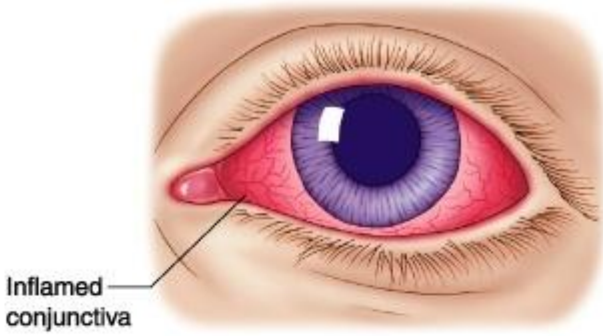
संदर्भ :–

सुश्रुत उत्तरतत्र क्रिया कल्पाध्याय

दुष्परिणाम :–

- अधिक उष्ण घृत वापरले असता नेत्रदाह, आरक्तता होऊ शकतो.
- अधिक शीत घृत वापरले नेत्रकण्डु, नेत्र गौरव ही लक्षणे दिसुन येतात.

अभिष्यंद (Conjunctivitis) (Spring Cataract)



१) प्रतिबंधात्मक उपाय व आरोग्य शिक्षण :- (Preventive and Health Education)

डोळे येणे ज्याला आयुर्वेदामध्ये अभिष्यंद असे संबोधले जाते. या व्याधीपासून वाचण्याचे उपाय खालीलप्रमाणे

- डोळयांना अभिष्यंद होण्यापासून वाचवण्यासाठी डोळे स्वच्छ व थंड पाण्याने दिवसातून ३-४ वेळा धुणे.
- वारंवार सर्दी होणे, घसा दुखणे या आजारांकरिता वेळीच औषधे घ्यावीत.
- घरात अथवा शेजारी कोणाचे डोळे आले असता त्यांना त्वरीत औषधोपचाराचा सल्ला द्यावा.
- डोळे आलेल्या व्यक्तीच्या वस्तू वापरणे असे टॉवेल, रुमाल इत्यादी टाळावे.
- लहान मुलांचे डोळे आले असता त्यांना योग्य तो औषधोपचार करुन इतर लहान मुलांशी त्यांचा संपर्क टाळावा.
- वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय डोळयात काहिही टाकू नये.

२) व्याधीनुसार चिकित्सा -

सामान्य अभिव्यंद व्याधीची लक्षणे -

१) डोळे लाल होणे.
२) पापण्यांवर सुज येणे.
३) डोळयांतून चिकट अथवा पाण्यासारखा स्त्राव होणे.
४) सकाळी डोळे चिकटणे व डोळयात घाण जमा होणे
५) डोके व डोळे दुखणे.

६) प्रकाश सहन न होणे.

७) भुक न लागणे

८) ताप येणे व थकवा जाणवणे.

९) नेत्रकण्डु (डोळयांना खाज सुटणे)

परिक्षणः-

	वात	पित्त	कफ
आरक्तता	+	++	+
वेदना	टोचल्याप्रमाणे	दाहवत वेदना	जडपणा वाटणे
स्त्राव	थंड पाण्यासारखा	उष्ण पीतवर्णी	चिकट,श्वेत स्त्राव
इतर लक्षणे	डोळयात कोरडेपणा जाणवतो	डोळयातुन गरम वाफ निघाल्याप्रमाणे	शोक अधिक कण्डु(खाज येणे)

चिकित्साः-

१. डोळे आलेल्या व्यक्तिस स्वस्थ व्यक्तीशी संपर्कात येवु देवु नये.

२. त्रिफळा, यष्टी या औषधीच्या काढयाने डोळे धुण्यास सांगणे
औषधी काढा बनवण्यासाठी १ ग्लास पाण्यामध्ये १/२ चमचा (३ग्रॅम) चुर्ण घेवुन ते उकळेपर्यत गरम करावे. कोमट झाले असता पातळ कपडयातुन गाळुन घ्यावे. रुग्णास झोपण्यास सांगुन गाळुन घेतलेल्या काढयाच्या सहाय्याने त्याचे नेत्रधावन करावे.

नेत्रधावना नंतर रुग्णास कोमट पाण्याने डोळे धुण्यास सांगावे व नंतर डोळयांवर लेप लावावा.

३. लेप लावण्याकरिता त्रिफळा, यष्टी, दारुहरिद्रा प्रत्येकी २ ग्रॅम अश्या औषधी चुर्णांस गरम पाण्यात मिसळुन लेप तयार करावा हा लेप रुग्णास डोळे बंद करण्यास सांगुन पापण्यांवर लावावा. लेप सुकण्यापुर्वी गरम पाण्याने डोळे धुण्यास सांगावे. ही प्रक्रिया ३ दिवसांकरिता सकाळ- संध्याकाळ दोन वेळा करावी.

तसेच आभ्यंतर औषधीमध्ये रुग्णास सुक्ष्म त्रिफळा, त्रिफळा गुग्गुळ, गंधक रसायन, सुतशेखर ही औषधे घेण्यास सांगावी (प्रत्येकी २५०मि.ग्रॅ. ३ वेळा) ३ दिवसात डोळयाची आरक्तता, नेत्रस्त्राव या लक्षणांत फरक दिसुन आला नाही तर रुग्णास नेत्रतज्ञाचा सल्ला घेण्यास सांगावे.

रसायन चिकित्सा :-

- रोज रात्री त्रिफळा चुर्ण, तुप व मधा सह पोटातून घेणे त्रिफळा चुर्ण नेंत्रास हितकर सांगितले आहे. तसेच अभिव्यंद कमी करते.

शीर्षक - Xerophthalmia

१. प्रतिबंधात्मक उपाय व आरोग्य शिक्षण :- (Preventive and health education)

- विविध नेत्र शिबिराद्वारे नेत्रस्वास्थ्यासंबंधी माहिती दयावी
  उदा. विविध प्रकारच्या जीवनसत्वांचा आहरात रोजच्य समावेश.
- दररोजच्या जेवणात दूध, तूप, अंडी, घ्यावी.
- कुपोषणामुळे डोळयांचे विविध आजार होतात त्यासाठी बालकांस पोषक आहार दयावा.
- तसेच बेकरीचे पदार्थ, वेफर्स, कोल्ड्रिंक्स आहारात टाळावेत यामुळे वेगवेगळे डोळयाचे विकार होतात.

२. व्याधी अनुसार चिकित्सा:-

- जीवनसत्व अ च्या कमतरतेने Xerophthalmia हा विकार होतो.
- नेत्रचिकित्सकाद्वारे नेत्र तपासणी केल्यानंतर Xerophthalmia व्याधीसाठी जीवनसत्व अ चिकित्सार्थ देण्यात यावे
- Dose सर्व रुग्णांसाठी १ वर्षावरील-

- Oral dose - २ लक्ष IU of Vit A(तोंडाद्वारेमात्रा)

A. Intramuscular injection - 1 लक्ष IU dose of vit . A.

आयुर्वेदिय :-

आहारामध्ये रुग्णाने दूध, डिंक, खीर, गाजर, तूप आदि पदार्थ मुबलक प्रमाणात दयावे

३. रसायन चिकित्सा -

- त्रिफळा चुर्ण २५० मि.ग्रॅ. तूप (१ चमचा तूप आणि १/२ मधासह रात्रा दयावे)

१) नवजात बालकांमधील नेत्रस्वास्थ :- (Eye care in new born)

१) प्रतिबंधात्मक उपाय आणि आरोग्य शिक्षण :- (Preventive and Health Education)

नवजात बालकामध्ये डोळयांची घ्यावयाची काळजीः-

अ) नवजात बालकामध्ये १ महिन्यापर्यंत अश्रुंची निर्मिती झालेली नसते. त्यामुळे आपल्या शिशुच्या नेत्रामधुन कोणत्याही प्रकारचा स्त्राव दिसुन येताच वैद्यांचा सल्ला घ्यावा.

ब) वैद्यांच्या सल्ल्याव्यतिरिक्त घरगुती उपचार अथवा कोणतेही ड्रॉप्स डोळयात घालु नये.

क) गर्भवती महिलांमधील सर्व आजारांचे (उदा. S.T.D.) निराकरण पसुति पुर्वी करणे गरजेचे असते.

ड) प्रसुति दरम्यान वापरली जाणारी वस्त्रे, यंत्र-शस्त्र निर्जतुक असावी.

इ) जन्म झाल्यानंतर बालकाचे डोळे व पापण्या निर्जुंतुक कापसाने स्वच्छ करावे.

२) व्याधिनुसार चिकित्सा-

अ) पापण्यांवर सुज येणे

ब) डोळे लाल होणे

क) डोळयातुन जलस्त्राव अथवा चिकट स्त्राव होणे.

ड) काळया बुब्बुळावर (कृष्ण मंडळावर) श्वेतवर्णी दिसुन येणे.

ही लक्षणे दिसुन आली असता पुढील चिकित्सा करावी.

चिकित्सा

१) त्रिफळा भरड चुर्ण १/२ चमचा (३ग्रॅम) घेवुन १ग्लास पाण्यात टाकुन उकळवणे व कोमट झाले असता पातक दुहेरी कापडातुन गाळुन घेणे व काढयाचा उपयोग कापुस बुडवुन डोळे व पापण्या स्वच्छ करण्यासाठी करावा.

२) वरील चिकित्सा करुन डोळयाच्या डॉक्टरांकडे रुग्णास पाठवणे

रसायन चिकित्सा -

१) प्रसुत झालेल्या महिलांनी स्वतःस काही आजार झाल्यास उदा. ताप, कावीळ डॉक्टरांच्या सल्ल्याने दुग्धपान बंद करावे.

२) बालकांची दररोज सर्व शरीराची मालिश करावी तसेच तळपायास तूप लावून मालिश करावी.

नेत्र शिबिर

Screening for visual acquity, cataract and Refractive error

१) प्रतिबंधात्मक उपाय आणि आरोग्य शिक्षण :- (Preventive and health education)

अ) विविध नेत्र शिबिरांमार्फत गावात तसेच शाळा, अंगणवाडी याठिकाणी नेत्रतपासणी करण्यात यांवी.

ब) त्यासाठी प्रत्येक Health and Wellness Center मध्ये नेत्रतपासणीसाठी टॉर्च (बॅटरी), Snellen's chart गरजेचे आहे.

क) प्राथमिक नेत्र तपासणीदरम्यान रुग्णाची नजर कमी असल्यास पुढील चिकित्सेसाठी नेत्रचिकित्सकाकडे पाठविण्यात यावे.

ड) नजर कमी असल्यास लवकरात लवकर नेत्रचिकित्सकाकडे न दाखवल्यास डोळयाचा कायमचा तिरळेपणा (squint) तसेच डोळयास कायमचे अंधत्व येऊ शकते (Amblyopia), अशी पूर्वकल्पना रुग्णाला देण्यात यावी.

इ) प्राथमिक नेत्रतपासणीमध्ये मोतिबिंदू आढळल्यास पुढील चिकित्सेसाठी नेत्रचिकित्सकाकडे पाठविण्यात यावी.

फ) डोळयात तिरळेपणा, पापणी खाली असल्यास (Ptosis) रुग्णास त्वरित नेत्रचिकित्सकाकडे पाठवावे.

ह) रुग्णास डोळयातून वारंवार स्त्राव (चिकट पाणी) येत असल्यास त्यासाठी चिकित्सेसाठी नेत्रतज्ञांकडे त्वरित पाठवावे. यावर त्वरित चिकित्सा न घेतल्यास डोळे लाल होणे, कृष्णमंडलाचे (corneal) संसर्जन होवू शकते अशी पूर्व कल्पना रुग्णास Health and Wellness Center मध्ये देण्यात यावी.

2. व्याधी अनुसार चिकित्सा-

अ) जन्मतः मोतिबिंदूं -

बालकास प्राथमिक नेत्रतपासणीत मोतिबिंदू आढळल्यास त्वरित पुढिल चिकित्सकार्थ नेत्रतज्ञांकडे पाठवावे. अन्यथा त्यास डोळयांतील मागील नस (optic Nerve Atrophy) शुष्कता (Atrophy) येऊन कायमस्वरुपी अंधत्व येऊ शकते.

ब) डोळयाचा तिरळेपणा- (वातव्याधी चिकित्सा) :-

अ) स्थानिक स्नेहन-

डोळे बंद करुन बलाधात्र्यादि तैलाने अंगठयाने डोळे व डोळयाच्या बाजूस मालिश करावी.

ब) स्थानिक स्वेदन-

उडदयाच्या पिठास कोमट दूधाज एकत्र करुन मलमासारखे झाल्यावर डोळे बंद करुन पाच मिनिटांसाठी दिवसातून दोन वेळा चोळल्याने मांसपेशींना बल मिळते.

पुढील चिकित्सेसाठी नेत्रचिकित्सकाकडे पाठवावे

क) दृष्टिमांद्य-

१ रुग्णास पूर्वीपासून चष्मा असल्यास तो त्यास वापरण्यास सांगावा तसेच जर दृष्टिमांद्य असल्यास नेत्रचिकित्सकाकडून चष्म्याचा नंबर बनवून घ्यावा.

२ आयुर्वेद चिकित्सा

नेत्रतपर्ण - पूर्व कर्म - उर्ध्व व अधो शोधन, वय, बल, कोष्ठ, मल, इ. परिक्षणोत्तर.

उर्ध्वशोधन-

A. नस्य - २-२ थेंब दोन्ही नाकपुडयात सकाळी चेह-यावर तैलाची मालिश करुन किंचित् गरम कापडाने चेहरा शेकल्यानंतर टाकावे.

अधोशोधन

A. मृदु अनुलोमन-

- लहान बालकात 'आरग्वध कपिला' हया गोळया वय, बल यांनुसार देणे.
- प्रौढ रुग्णात अविपत्तिकर चूर्ण, गंधर्व हरितकी, त्रिफला चूर्ण वय, बल यांनुसार देणे.

नेत्रतर्पण-

सामग्री- त्रिफळा घृत

उडीद डाळ पीठ मळलेले, गरम पाणी, वाटी, चमचा, नॅपकीन

प्रक्रिया-

- रुग्णास उताणे सरळ डोळे बंद करुन झोपवावे.
- दोन्ही डोळयावर उडद डाळीच्या पीठाची पाळी बनवून लावणे.
- डोळे बंद करण्यास सांगून कोमट केलेले त्रिफळा घृत थेंबाथेंबाने डोळयावर सोडणे.
- डोळयांची उघडझाप करण्यास सांगून व्याधीनुसार तितक्या वेळेसाठी तसेच ठेवावे.
- साधारणतः ३०० मात्रा = १० मिनिटांसाठी डोळयांची उघड झाप करावी.

पश्चात्कर्म -

- हळू हळू घृत पाळीतून काढून पाळी उडदाच्या पीठाची काढावी.
- कोमट पाण्यात कांपसाचा बोळा बुडवून डोळयाच्या बाजूस पुसून घ्यावी.
- हात एकमेकांवर घासून रुग्णाच्या डोळयांवर ठेवावे त्यामुळे हस्तस्वेदन होते.

रसायन चिकित्सा-

- त्रिफळा घृत ५ मिली. दररोज रात्री घेवून त्यावरुन कोमट पाणी घ्यावे.
- सप्तामृत लोह २५० मि.ग्रॅ. १-१ गोळी सकाळी व संध्याकाळी घेण्यास सांगावे.

नेत्र रोगात हितकर- अहितकर आहार विहार

हितकार

आहार - जुने सातु- गहु, साळीचे तांदुळ, मूग ही धान्ये भरपूर तूप घालून सेवन करावीत.

भाज्या - कुळीथाची पेज, सूरण, पडवळ, वांगी, कारली, कोहळा, मूळ, माका, कोथिंबीर, चवळी , वसू (पुनर्नवा) यांचा भोजनात समावेश करावा.

फळे - केळी, डाळिंब, मनुका खावीत.

मांस - जांगल मांसाचे सेवन करावे.

इतर - शेंदेमीठ, मध,साखर,त्रिफळा, स्त्रीदुग्ध, चंदन, कापूर यांचा उपयोग करावा.

विहार - तळपायास तेल, तूप लावणे, तळपायास कास्याच्या वाटिने तूप चोळावे, बाहेर . जाताना छत्री, पादत्राणे वापरावे. मन शांत ठेवणे

पंचकर्म व क्रियाकल्प -

१. आश्चोतन - डोळयात व्याधी नुसार ८- १० थेंब औषध टाकणे

२. लंघन - भूक न लागेपर्यंत जेवन टाळणे.

३. स्वेदन - औषधी द्रव्यांची कोष्ण वाफ घेणे.

४. विरंचन -

५. प्रतिसारण - औषधी चूर्णांचा लेप लावणे.

६. नस्य - औषधी द्रव्य नाकपुडित टाकणे.

७. रक्तमोक्षण - शरीरातून विविध उपायांनी रक्त काढणे.

८. घृतपान - तुपाचे सेवन करणे.

९. परिषेक - औषधी द्रव्ये अंगावर शिंपडणे/धार सोडणे.

१०. अंजन - दररोज सौवीरांजन करावे.

२. अहितकर - आहार - विहार

आहार - दही, पालेभाज्या, तीळाची पेंड, मोड आलेली धान्ये, मोहाची फुले, काकवी यांचे सेवन टाळावे. तसेच फळांमध्ये कलिंगडाचे, मांसाहारामध्ये मासे आणि तैलामध्ये सरसूचे तेल यांचे सेवन टाळावे.

विहार - मानसिक अस्वास्थ्य, जास्त वेळ पोहणे, सुक्ष्म वस्तु पाहणे, उन्हात फिरणे, जास्त बोलणे, दिवसा झोपणे, रात्री जागरण करणे, सूर्याकडे पाहणे. दात जास्त वेळ घासणे, जास्त प्रमाणात पाणी पिणे टाळावे.

पंचकर्म- वमन कर्म

Acute Dacryo cystitis -

Lacrimal excretory systems चे inflammation/Infection मुळे हा आजार होतो.

अमावस्था- ज्या ठिकाणी सूज आली आहे तेथे तेलाने मालिश करुन गरम कापडाने शेकावे.

यानंतर तेथे रक्तमोक्षण करावे.

पक्वावस्था-

दहनकर्म - सूक्ष्म शलाकेने जेथे सूज आहे तेथे चटका (दहन)करावे.

अंजन - बोर व डाळिंबाच्या दाण्याचा रस यांनी डोळयास काजळ लावावे.

२. **Chronic Dacryocystitis -**

- प्रक्षालन -

त्रिफळा चूर्णाचा काढा करुन त्याने नेत्राचे प्रक्षालन करावे. (दोन्ही डोळे कोमट काढयाने धुवावे)

३. **Chronic Belpharitis:- (infection of eyelids)**

- निम्ब पत्राच्या चुर्ण पाण्यात टाकून त्या डोळयास हलका शेक दयावा.
- त्रिफळा चूर्णाचा काढा बनवून त्याद्वारे डोळे धुवावेत.

४.**Chalarion :-** Small bump on eye caused due to blockage of meibonian gland

- आयुर्वेदातही हयाचे भेदन करण्यास सांगितलेले असून त्यानंतर लेखन कर्म वर्णन केले आहे.
- हळद, जेष्ठमध, पटोलपत्र, लोध्र ही चुर्णे एकत्र करुन (समप्रमाणात) त्यांचा काढा बनवून त्यात किंचित् मध टाकून डोळा धुवावा, यामुळे कवावचंक पुनः येण्याची शक्यता कमी होते.

५. **Stye :-** Small and painfull bump on inside or outside of eye.

- रुग्णाने हाताची बोटे एकमेकांवर घासून त्याने पिटिकेच्या ठिकाणी शेकावे.
- हळद, जेष्ठमध, पटोल, लोध्र या चुर्णाचा काढा करुन त्यात मध एकत्र करुन डोळा धुवावा.
- Stye च्या पिटिकेचे आपोआप फुटल्यास त्याचे हाताने दाबून सर्व पूयाचे निर्हरण करावे.

६. **Opthalmia neonatorum**

- गुडुचिच्या पानांस बारीक करुन त्यात पाणी टाकून गुळ व मध टाकून याने बाकाचे डोळे धुवावेत.
- गुडुचिघृत, त्रिफळाघृत यांचे २-२ थेंब दोन्ही डोळयात टाकावेत.
- यानंतर पुढिल चिकित्सेसाठी नेत्रतज्ञाकडे पाठवावे

७. **Pterygium**

- डोळयावर मांसल पडदा वाढत असल्यास त्यांच्य चिकित्सेसाठी नेत्रतज्ञाकडे त्वरित पाठवावे अन्यथा त्यामुळे दृष्टिमांदय आल्यास ते काढल्यावर सुध्दा बुब्बुळावर पांढरेपणा राहील, यांची पूर्वकल्पना रुग्णास दयावी.
- चंद्रोदयवर्ती अंजन दयावे.

८. **Conjunctivitis**

- हिरडा चूर्ण व तूप एकत्र करुन डोळयाच्या पापण्यांस पापण्यांचे केस सोडून लावल्यास वेदना कमी होतात.
- जेष्ठमध, हळद, हिरडा व देवदार चूर्ण समप्रमाणात एकत्र करुन त्यात पाणी टाकून त्याने काजळ सारखे डोळयास लावावे.
- जेष्ठमध व दारुहळद यांच्या चूर्णाचा काढा बनवावा व त्यांचे १०-१० थेंब दोन्ही डोळयात टाकावेत.
- लोध्र, दारुहळद, जेष्ठमध यांचे चूर्ण पुरचुंडीत बांधून ती मधमिश्रित पाण्यात बुडवून त्यांने सेवन कारावे.
- हिरडा, हळद, जेष्ठमध यांचे चूर्ण पाण्यात उगाळून त्याने अंजन-काजळासारखे दोन्ही डोळयात लावावे.
- वरील प्राथमिक चिकित्सा करुन त्वरित रुग्णास नेत्रतज्ञाकडे पाठवावे अन्यथा संसर्जन नेत्राच्या आतील भागात पसरुन दृष्टिस हानी पोहचेल.

९. **Night Blindness**

- त्रिफळा घृत, तिल्वक घृत २-२ चमचे रात्री झोपताना प्यावे.

- वरील घृताने रुग्णास तर्पण करावे. जीवनसत्व अ दयावे.

Pharyngitis

घसा दुखणे व अन्न गिळताना त्रास होणे– ही लक्षणे फार सामान्यपणे आढळतात. तेलकट पदार्थ खाणे, थंड पदार्थ खाणे , पाणी बदलणे, AC किंवा Cooler मध्ये काम करणे , Fast food चे वारंवार सेवन करणे, फळ स्वच्छ न धूता खाणे, इत्यादी आशा अनेक कारणांनी घश्याच्या ठिकाणी infection होते.

उपचार -

- गुळण्या - त्रिफळा क्वाथ किंवा निंब क्वाथाच्या गुळण्या करणे.
  हळद + मीठ घालून गरम पाण्याच्या गुळण्या करणे.
- कासहर वटी किंवा Lozenges चघळणे.
- खोकला असल्यास - शितोपलादि + यष्टिमधु चुर्ण ५०० ग्रॅम प्रत्येकी ३ वेळा घेणे किंवा मधात मिसळून त्यांचे वारंवार चाटण करणे.
- घशातील खवखव कमी करण्यासाठी भल्लातक सर्पटी २५० मि.ग्रॅम ३ वेळा देणे.
- शोथ व ज्वर कमी करण्यासाठी–
- सूक्ष्म त्रिफळा २५० मि.ग्रॅ. दिवसातून ३ वेळा , ५दिवस.
  गंधक रसायन २५० मि.ग्रॅ. दिवसातून ३ वेळा , ५दिवस.
  आमावस्था असल्यास - आरोग्य वर्धिनी २५० मि.ग्रॅ. दिवसातून ३ वेळा.
- महासुदर्शन काढा ४ चमचे दोनदा दिल्यास ज्वर, शोथ कमी होतो.
- घशात उतरणारा post nasal discharge कमी करण्यासाठी रात्री झोपण्यापूर्वी गरम पाण्याची वाफ नाकावाटे घेण्यास सांगावे.

Tonsillitis

घशामध्ये प्रतिकार शक्ती maintain करण्यासाठी **Waldeyer's** tonsillar **ring** नावाची lymph sytem असते. वयाच्या ५ वर्षापर्यंत ही system रोग प्रतिकार शक्ती maintain करते.

तेलकट, तिखट, थंड पदार्थाचे वारंवार सेवन केल्याने lymphatic system चे infection होते. यामुळे घसा दुखणे, गिळताना त्रास होणे, ज्वर, अरुची अशी लक्षणे निर्माण होतात.

a) प्रतिबंधात्मक उपाय :- (Preventive)

खालील औषधांचा उपयोग वैद्यकीय सल्ल्यानुसार tonsilitits प्रतिबंध करण्यासाठी करावा.

- सुक्ष्म त्रिफळा २५० मिग्रॅ दिवसातून ३ वेळा ५ दिवस
- गधंक रसायन १२५ मिग्रॅ दिवसातून ३ वेळा ५ दिवस
- पारिजातक गुटी २५० मिग्रॅ दिवसातून ३ वेळा ५दिवस

त्रिफळा कताथ किंवा हरिद्रा वताथाच्या गुळण्या– दिवसातून ३ ते ४ वेळा.
१ग्लास पाण्यात ५ ग्रॅम त्रिफळा चूर्ण टाकून, किंवा १ ग्लास पाण्यात १ चमचा हळद +१/२ चमचा मीठ घालून गुळण्या कराव्यात.

b) प्रतिबंधात्मक उपाय :- (Prophylactic)

- गिलायुशोथाची वारंवारिता टाळण्यासाठी
- च्यवनप्राश १ चमचा दिवसातून दोनदा - १ महिन्याकरिता
- आरोग्यवर्धिनी २ गोळया दिवसातून २ वेळा X १ महिन्याकरिता
- नियमितपणे त्रिफळा क्वाथाच्या गुळण्या करणे.
- palatine tonsils वरती अपामार्ग क्षार प्रतिसारण करावे व प्रतिसारणानंतर त्रिफळा क्वाथाने गुळण्या कराव्यात.
- लहान बालकामध्ये syp septilline १ चमचा दिवसातून दोनदा - १ महिना दयावे.

c) शस्त्रक्रिया :- (Surgical Treatment)

- जर गिलायु शोथ व वृध्दीचा वारंवार त्रास होत असेल तर त्यामुळे रुग्णाची overall growth खुटते. एका वर्षात ४ ते ५ वेळा, २ वर्षात ३ वेळा गिलायुशोध झाल्यास रुग्णाला Tonillectomy वर सल्ला देऊन ENT Surgeon कडे पाठवावा.
- Palatine tonsils सोबत ।कमदवपके ची वृध्द झाल्यास वारंवार घसा दुखणे, ताप येणे, तोंड उघडे राहून लाळ गळणे, श्वासोश्वासाला अडथळा निर्माण होणे अशी लक्षणे निर्माण होतात. क्वचित प्रंसगी नासागत रक्तस्त्राव होतो. अशा वेळी रुग्णाला Tonsillectomy+Adenoidectomy या शस्त्र कर्माचा सल्ला देऊन रुग्णाला ENT Surgeon कडे पाठवावा.

तीव्र मध्य कर्ण शोथ Acute supportive otitis media

वारंवार सर्दी होणे, पाण्यात पोहणे, थंड पदार्थाचे अतिप्रमाणात सेवन करणे. इ. कारणांमुळे Eustachian tube जी घशाच्या मागच्या बाजूस उघडते, ती शोथामुळे block होते व मध्य कर्णात शोथ निर्माण होतो. मध्यकर्णात स्त्राव संचीती झाल्यामुळे कर्णपटलावर दाब पडतो व त्यामुळे तीव्र कर्णशूल निर्माण होतो. कानाला दडे बसताता व ऐकू कमी येते. कर्णशूलामुळे रुग्ण अस्वस्थ होतो.

उपचार

- सर्वात प्रथम कर्णशूल कमी करावा.त्यासाठी त्रिफळा गुग्गुळ सेवन करण्यास दयावे.
- प्रतिश्यायासाठी (Common Cold) - त्रिभुवनकिर्ती २५० मिग्रॅ दिवसातून ३ वेळा, सूक्ष्मत्रिफळा २५० मिग्रॅ दिवसातून ३ वेळा, गंधक रसायन १२५ मिग्रॅ दिवसातून ३ वेळा.
- Eustachian tube block उघडण्यासाठी
  - नाकाने साध्या पाण्याची वाफ घ्यावी
  - त्रिफळा क्वाथ किंवा हरिद्रा क्वाथाने गुळण्या कराव्यात
  - नाकात अणुतैल किंवा तचा तैलाचे नस्य करावे.
- शक्यतो कानामध्ये कोणतेही औषध टाकू नये
  वरील उपचारांनी बरे न वाटल्यास रुग्णाला ENT Surgeon कडे refer करावे
- वारंवार होणा-या तीव्रमध्यकर्णशोथाची (Acute Middle ear Infection) चिकित्साः-
  - सारिवादि वटी २-२ गोळया दिवसातून ३ वेळा X १० दिवस किंवा
  - व्योषादि वटी २-२ गोळया दिवसातून ३ वेळा X १० दिवस किंवा
  - नियमितपणे- नाकाने वाफ घेणे, गुळण्या करणे व अणुतैल नस्य करावे.
  - रसायन चिकित्सा म्हणून - च्यवनप्राशावलेह १ चमचा दिवसातून दोन वेळा दुधातून घ्यावे. किंवा अगस्ती हरितकी अवलेह घ्यावे.
- मोठया व्यक्तींमध्ये प्रतिश्यायामुळे होणा-या तीव्र मध्यकर्णशोथासाठी रसायन चिकित्सा व अपुनर्भव चिकित्सा (वारंवार होऊ नये यासाठी)
  - वर्धमान पिंपळी क्षीरपाक दयावा.
    १कप दूध + १/२ कप पाणी घ्यावे. पहिल्या दिवशी १ लेंडी पिंपळी घालून दूध + पाणी आटवावे. १ कप दूध शिल्लक राहिल इतके आटवावे व ते गाळून कोमट करुन सकाळी उपाशी पोटी घ्यावे [दुस-या दिवशी २ पिंपळया, ३ तिस-या दिवशी ३ असे करत १० पिंपळयापर्यत प्रमाण वाढवावे व अकराव्या दिवसापासून १ पिंपळी कमी करत १ पिंपळी पर्यत प्रमाण आणावे.
- लहान बालकांमध्ये रसायन म्हणून - च्यवनप्राश लेह १ चमचा (वयानुसार मात्रा) दिवसातून दोनदा दुधातून किमान ६ महिने दयावे. त्यासोबत हरिद्रा खण्ड १ चमचा दिवसातून दोनदा असे दिल्यास चांगला फायदा होतो.

- वरील सर्व उपचार करुनही कान फुटणे व कानातून पूयस्त्राव (Pus) होत असल्यास रुग्णाला ENT Surgeon कडे refer करावे

ब) ओष्ठ रोग

सामान्यपणे सापडणारे ओष्ठ रोग

(अ) Angular Stomatitis – Vitamin B complex च्या कमतरतेमुळे होते. सर्वसाधारणपणे ओठांच्या कडेला व्रण निर्माण होतात व काही वेळा त्यातून रक्तस्त्राव होतो.

उपचार

- ओठांना मध + हळद लावणे.
- मधुजल गंडूष - १ कप पाण्यात १ चमचा मध टाकून त्याच्या गुळण्या करणे - दिवसांतून २ ते ३ वेळा
- Vitamin B complex Supplementation देणे.
- आहारामध्ये भरपूर प्रमाणात हिरव्या पालेभाज्या खाणे.
- पोट साफ नसल्यास - त्रिफळा चूर्ण किंवा गंधर्व हरितकी १ ते अर्धा चमचा रात्री झोपण्यापूर्वी गरम पाण्यातून देणे.

(ब) Apthous ulcers - हे ओठांच्या आतल्या बाजूला, गालाच्या आतल्या बाजूला व जिभेवरती येतात.

सामान्यपणे Vitamin efficiency, रात्री जागरण, मानसिक ताण, anemia, तंबाखू किंवा सिगारेटच्या सवयीमुळे हे व्रण येतात. हे अतिशय वेदनादायक असतात.

उपचार

- मधुजल गंडूष - १ कप पाण्यात १ चमचा मध टाकून गुळण्या करणे.
- त्रिफळा चूर्ण + मध यांचे प्रतिसारण करणे.
- शंखजीरक + गैरिक - घृतात मिसळून त्याचे प्रतिसारण (चोळावे) करणे.
- मानसिक ताण असल्यास ५ ग्रॅम जटामांसी १ ग्लास पाण्यात ५ ते ६ तास भिजून, ते पाणी गाळून रात्री झोपण्यापूर्वी घेणे.
- तंबाखू, सिगारेट, गुटका, पान इ. सवयी त्वरीत बंद करणे.
- उपचार करुन सुध्दा सुधारणा न झाल्यास - Biopsy / पुढिल उपचारांसाठी रेफर करणे.

(क) ओठाच्या ठिकाणी - जलार्बुद - Retention cyst.

ओठ चावले गेल्यामुळे त्या ठिकाणी पाण्याने भरल्याप्रमाणे उत्सेध येतो. उपाय - सैंधव + मध यांचे दिवसांतून २ते३ वेळा प्रतिसारण करणे.

हिरडयांच्या ठिकाणी होणारे विकार

हिरडयांना सूज येणे, पू येणे, क्वचित रक्त येणे, दुर्गंधी येणे.

यामध्ये

- त्रिफळा काढा - १ कप+ मध १ चमचा घालून गुळण्या करणे.
- त्रिफळा + हळद यांचे मधातून प्रतिसारण करणे.
- टूथ ब्रशने दांत न घासता तुरट रसाच्या वनस्पतींची वस्त्रगाळा चूर्णांनी दंतमंजन करावे. कडूलिंबाची काढी चावून त्याने दंतमंजन करावे.
- हिरडयांना सूज येऊन दातांची पकड सैल झाल्यास तूरटीच्या पाण्याने गुळण्या करणे. डाळींबीच्या सालीचे वस्त्रगाळ चूर्ण मधात मिसळून हिरडयांवरती प्रतिसारण करणे.
- सुक्ष्म त्रिफळा २५० मिग्रॅ + गंधक रसायन १२५ मिग्रॅ ३ वेळा पोटातून घेणे.
- वेदना शमनासाठी त्रिफळा गुग्गुळ २५० मिग्रॅ ३ ते ४ वेळा घेणे.
- हिरडयांना सूज, रक्तस्त्राव व स्पर्शास बुळबुळीत असल्यास Vitamin C, आमलकी चूर्ण द्यावे.
- त्रिफळा क्वाथामध्ये रसांजन घालून गुळण्या केल्यास हिरडयांची सूज कमी होते. गंडूषानंतर त्रिफळा चूर्णाचे हिरडयांच्या ठिकाणी प्रतिसारण करावे.
- प्रतिसारणासाठी हळद, दारुहरिद्रा, कुटकी यांच्या चूर्णाचाही उपयोग करावा.
- हिरडयांच्या ठिकाणी आलेल्या शोथाचा भेद झाल्यास त्याचे छेदन (Incision and drainage) व लेखन करावे. लेखनानंतर पंचवल्कल + सैंधव किंवा ज्येष्ठमध + सुंठ + सैंधव यांचे मधातून प्रतिसारण करावे.
- अभ्यंतर चिकित्सा -
    - भद्रमुस्तादि वटी २-२ गोळया दिवसातून ३ वेळा × १० दिवस
    - आरोग्यवर्धिनी २-२ गोळया दिवसातून ३ वेळा × ५ दिवस
    - जीरकादि चूर्ण १ व २ चमचे दिवसातून ३ वेळा × ५ दिवस - गरम पाण्यातून देणे.

क) नासागत रक्तस्त्राव

(Epistaxis)

नाकातून रक्त येणे याची अनेक कारणे असतात. सर्वसाधारणपणे उन्हात फिरल्यामुळे जेंव्हा नाकातून रक्त येते तेंव्हा त्याला सामान्य भाषेत 'घोळणा फुटणे' असे म्हणतात.

इतर कारणांमध्ये उष्ण तीक्ष्ण आहाराचे सेवन, नाकात व्रण निर्माण होणे, उच्च रक्तदाब, नाकामध्ये असणारे घातकार्बुद (malignant tumourns), नाकावरती किंवा शिरावरती आघात, Atrophic Rhinitis इ.

नाकातून रक्त आल्यावर करावयाची प्राथमिक उपचार

१) Pinch & Pressure – नाकपुडी दोन बोटांमध्ये किमान तीन ते चार मिनिटांसाठी घट्ट दाबून धरणे. वरील प्रक्रिया १ ते २ वेळा पुन्हा करावी.
२) Packing – रक्तस्त्राव न थांबल्यास नाकामध्ये Roller gauge चा pack ठेवणे हा pack, liquid paraffin मध्ये भिजवून ठेवणे म्हणजे pack करताना नाकाला इजा होत नाही.
३) साखरेचे पाणी किंवा दूर्वांच्या पानांचा स्वरस नाकात टाकणे.
४) नाकावर बर्फाची पट्टी ठेवणे.
५) उच्च रक्तदाबामुळे नाकातून रक्त येत असल्यास, सुरवातीला होणारा रक्तस्त्राव थांबवू नये. रुग्णाला खूर्चीवर बसवून पाठ पुढे वाकून रक्तस्त्राव टिपून घेणे. एकदा का रक्तदाब कमी झाला की रक्तस्त्राव कमी होतो. परंतू रक्तस्त्राव अधिक प्रमाणात हात असल्यास वरील उपाययोजना कराव्यात व रुग्णाचे रक्तदाब कमी करणारे उपाय करावेत.
६) रक्तस्तंभक म्हणून Vit C ५०० मिग्रॅ दिवसातून ३ वेळा किंवा आमलकी चूर्ण ५०० मिग्रॅ दिवसातून ३ वेळा, लाक्षा + गोदन्ती भस्म (२५० मिग्रॅ प्रत्येकी) दिवसातून ३ वेळा द्यावे.
७) नाकातून होणारा रक्तस्त्राव थांबल्यानंतर, तो कशामुळे झाला त्याची निदान व तद्नुसार चिकित्सा करावी.
८) लहान मुलांमध्ये Adenoids च्या गाठी वाढल्याने नाकातून रक्तस्त्राव होतो. अशावेळेस X-Ray – Nasophaxryx for soft tissue करुन त्याचे उपचार करावेत.
९) मोठया व्यक्तींमध्ये (वयाच्या ४० वर्षानंतर) नाकातून वारंवार रक्तस्त्राव होत असल्यास – anomaly of nose and Para Nasal Sinuses हे असू शकते. त्याप्रमाणे investigation करुन योग्य वेळी उपचार करुन घेणे आवश्यक असते.

ड) कर्णबाधिर्य

(Deafness)

जन्मतः कर्णबाधिर्य & Screening

जन्मतः असलेले कर्णबाधिर्य हे बऱ्याचवेळा उशीरा लक्षात येते. जेंव्हा बालक आवाजाच्या दिशेने मान हलवत नाही किंवा हाक मारल्यानंतर कुठलेच रिॲक्शन देत नाही तेंव्हा त्याला कर्णबाधिर्य असण्याची शक्यता असते.

Moro's reflex. आवाज केल्यानंतर डोळयांत हालचाल होणे, बालकाने हातपाय हलवणे व त्याची पल्स रेट वाढणे अशी सर्वसाधारणपणे लक्षणे निर्माण झाली पाहिजेत. तशी न दिसल्यास कर्णबाधिर्य असू शकते. बालकांच्या न कळत त्याच्या आजूबाजूला मोठा आवाज करणे, त्याने ते न दचकल्यास त्याला कर्णबाधिर्य असू शकतो.

लहान बालकांमध्ये जितक्या लवकर निदान केले जाईल तितक्या लवकर त्यावर उपाय योजना करणे आवश्यक असते. कारण तसे न केल्यास बालाकाची भाषा उत्पन्न होणार नाही व ते मूल 'मूक-बधिर' होईल.

लहान बालकांमध्ये जन्मतः कर्णबाधिर्याची शंका आल्यास त्वरीत BERA (Brain Evoked Response Audiometry) करुन निदान निश्चिती करावी. त्यामुळे भाषा विकसित होण्यास मदत होते. जन्मतः कर्णबाधिर्य असण्याची सर्व सामान्य कारणे -

- अनुवंशिकता
- Consanguineous marriage – आई वडीलांचे नात्यात लग्न
- गर्भधारणेच्या काळात मातेला काही विशिष्ट आजार - Rubella, Typhoid, तीव्र ज्वर इ.

हल्लीच्या आधुनिक काळात Hearing aids सुधारीत प्रकार हे लाभदायक ठरतात. Hearing aid सोबत speech therapy देणे आवश्यक ठरते.

Hearing aid चा उपयोग होत नसल्यास रुग्णाला cochlear implant या शस्त्र कर्मासाठी योग्य त्या सेंटरमध्ये पाठविणे.

Traumatic perforation of Tympanic membrane

कानाला जोरात फटका बसल्यामुळे कर्णपटलाला भेद होऊ शकतो. त्यामूळे कानाला तडा बसणे, कर्णशूल, ऐकू कमी येणे, कानात आवाज येणे व क्वचित प्रसंगी चक्कर येऊन उलटया होणे अशी लक्षण निर्माण होतात. काही वेळा कानातून रक्तमिश्रित स्त्राव येतो.

उपचार

- कानात काहीही औषध, तेल टाकू नये हे काटेकोरपणे पाळले पाहिजे.
- सर्वसाधारणपणे मार लागल्याने कर्णपटल फाटल्यास तो ४ते६ आठवडयांमध्ये भरुन येतो.
- कर्णशूलाची लाक्षणिक चिकित्सा करावी.
- रुग्णास कानात पाणी जाऊ न देण्याची काळजी घ्यावयास सांगावी. आंघोळीच्या वेळेस व प्रवासात कानात कापूस ठेवावा.
- ४ ते ६ आठवडयांनी कर्णपटल पूर्णपणे भरुन येऊनसुध्दा जर कर्णनाद व ऐकू कमी येणे ही लक्षणे असल्यास रुग्णाला ENT surgeon कडे refer करावे.
- कर्णपटल भेद पूर्णपणे बरा होईपर्यंत पोहणे बंद करावे.

Senile deafness – वृध्दावस्थेमुळे येणारे कर्णबाधिर्य

ध्वनीप्रदूषण, change in lifestyle, नियमितपणे व्यायाम न करणे, दिनचर्या व ऋतूचर्या न पाळणे या सर्व गोष्टिंमुळे शरीरातील degenerative changes वयाच्या चाळीशीच्या पूर्वी निर्माण होताना दिसत आहेत. त्यामध्ये सर्वसामान्यपणे कर्ण बाधिर्य, कर्णनाद (Tinnitus), सवे पद speech discrimination (ऐकू येते पण काय बोलत आहे ते कळत नाही) अशी लक्षणे वयाच्या तीस वर्षानंतर निर्माण होताना दिसत आहेत.

उपचार

- मोठया आवाजाच्या ठिकाणी काम करणे व रहाणे टाळवे.
- कर्ण हे वाताचे स्थान असल्यामुळे नियमितपणे स्नेहन व स्नेहपान करणे उपयुक्त ठरते.
- अभ्यंतर चिकित्सा रसायन म्हणून -
  - अश्वगंधारिष्ट ४ चमचे औषध + ४ चमचे पाणी - दिवसातून २ वेळा × ३ महिने
  - बिल्व चूर्ण + शतावरी प्रत्येकी १ ग्रॅ दूधातून - दिवसांतून २ वेळा × ३ महिने
  - Ginlago biloba – T. Bilovas/ T. Gintour – 1 capsule दिवसातून ३ वेळा × ३ महिने

Common cold – प्रतिश्याय

प्रतिश्याय हा व्याधी सर्वात जास्त सामान्यपणे सापडणारा आहे. अत्यंत अंबुपान, उषःपान, अतिशीत जलपान, भोजनोत्तर अधिक जलपान, ऋतुविपरित आहार विहार, अतिशीत दालन, प्रदुषण, धुलीकण व परागकणयुक्त हवा इत्यादी कारणामुळे प्रतिश्यायाची वारंवारता वाढते. याकरिता वरील विहार टाळावा. त्याला कोणत्याही वयाची मर्यादा नाही.

शिंका येणे, नाकातून पाणी येणे, नाक चोंदणे, शिरःशूल, ज्वर, अरति अशी लक्षणे निर्माण होतात. या सर्व लक्षणांमध्ये रुग्ण अस्वस्थ होतो व त्याचा परिणाम quality of life वरती होतो, दैनंदिनाची कामे करता येत नाही.

उपचार -

- परिजातक गुटी किंवा त्रिभुवनकिर्ती रस २-२ गोळया ३ वेळा × ५ दिवस
- सूक्ष्म त्रिफळा २-२ गोळया (२५० मिग्रॅ प्रत्येकी) ३ वेळा × ५ दिवस

- नाकातून खूप जास्त प्रमाणात स्त्राव येत असल्यास नागगूटी २-२ गोळया (१२५ मिग्रॅ) २ ते ३ वेळा
- नस्यासाठी - अणुतैल, यष्टीमधु घृत वापरावे. स्त्राव व नासावरोध कमी करण्यासाठी पंचेद्रिय वर्धन तैल नस्य करावे.
- शिराशूल कमी करण्यासाठी कपाळावरती सुंठीचा लेप लावावा.
- नाकाने गरम पाण्याची वाफ घेण्यास सांगावे.
- रात्री झोपताना गरम दूधात हळद घालून पिण्यास द्यावे.
- वारंवार प्रतिश्याय न होण्यासाठी
    - व्योषादि वटी २५० मिग्रॅ दिवसातून ३ वेळा × १५ दिवस
    - लघुमालीनी वसंत दिवसातून ३ वेळा × १० दिवस
    - अभ्रक भस्म १२० मिग्रॅ दिवसातून २ वेळा × १५ दिवस
    - गुडूची सवि ५०० मिग्रॅ दिवसातून ३ वेळा कोमट पाण्यातून × १५ दिवस
    - च्यवनप्राश अवलेह/ अगस्ती हरितकी अवलेह - १ चमचा दिवसातून २ वेळा दूधातून द्यावे.
    - वर्धमान पिंपळी क्षीरपाक रसायन -

      १ कप दूध + अर्धा कप पाणी + १ पिंपळी घालून १ कप दूध शिल्लक राहील इतके आटवावे. दूध गाळून कोमट असे सकाळी उपाशी पोटी सेवन करावे.

      दुसऱ्या दिवसापासून ते १० दिवसांपर्यंत पिंपळीचे रोज एकाने प्रमाण वाढवावे व आकराव्या दिवसापासून रोज एक पिंपळी कमी करुन असे २१ दिवसांची रसायन चिकित्सा करावी.

ही सर्व चिकित्सा प्राणवह स्त्रोतसाला बल्य म्हणून दिली जाते.

सद्याच्या काळात नाकामध्ये Turbinate hypotrophy ही गोष्ट खूप सामान्यपणे बघायला मिळते. त्यामुळे नाक चोंदते व श्वासोश्वासास अडथळा निर्माण होतो.

याची कारणे अनेक आहेत उदा. प्रतिश्याय, वायू प्रदूषण, मानसिक ताण, competitive stress इ.

अशा रुग्णांमध्ये nasal obstruction कमी करण्यासाठी अपामार्ग क्षार प्रतिसारण केल्याने खूप फायदा होतो.

Ear bud हे अपामार्गक्षारात बडवून ते नाकाच्या inferior turbinate वरती ४० ते ४५ सेकंदासाठी लावावे.

नंतर एक वाटी कोमट पाणी, त्यामध्ये चिमूटभर मीठ, चिमूटभर खाण्याचा सोडा व चिमूटभर साखर घालून त्या पाण्याने नाक धुवावे.

रुग्णाला नियमितपणे प्राणायम, सूर्यनमस्कार करण्यास सांगावे त्याने नाक चोंदणे कमी होते.

इ) दंत रोग

दांत किडणे

हा खूप सामान्यपणे सापडणारा व्याधी आहे. अति मधुर, विदाही पदार्थ खाल्ल्याने दातांच्या मज्जेचा क्षय होतो आणि दाताला छिद्र पडून त्यामध्ये अन्नपदार्थ अडकून ते कुजतात व त्यामुळे सूक्ष्म अशा कृमींची निर्मिती होते. लहान बालकांचे दात दृढ नसल्याने अति मधूर पदार्थांच्या सेवनाने त्यांच्यामध्ये कृमीदन्त लवकर निर्माण होतात. त्यामुळे मुख दुर्गंधी, दंतपुप्पटाच्या ठिकाणी शोथ निर्माण होतो.

उपचार

- किडलेला दांत हलत नसल्यास अल्प स्वेदन करुन दन्तवेष्टाच्या ठिकाणी रक्तमोक्षण करावे.
- वेदनाशमनासाठी कापसामध्ये हिंग, वावडींग यांचे चूर्ण भरुन ते दातात धरावे.
- रिंगणीच्या बियांची धूरी दिल्यास दंतशूल त्वरीत थांबतो.
- दातांमध्ये निर्माण झालेल्या पोकळींमध्ये गूळ, मेण व तूप भरुन त्यावर तप्त शलाकाने दहन करावे.
- यष्टीमधु घृताचे नस्य करावे.
- दात हलत असल्यास दशमूळाच्या काढयात स्नेह घालून गंडूष करावे.
- रुईच्या मुळांच्या काढयाने गंडूष केल्यास दात हलणे बंद होते.

दंतहर्ष - दात शिवशिवणे :- (Tooth Sensitivity)

अम्ल रसात्मक आहारीय द्रव्यांचे अति प्रमाणात सेवन केल्याने हा व्याधी होतो. यामध्ये दातांना शीत, उष्ण व अम्ल रसांचा स्पर्श सहन होत नाही व तीव्र स्वरुपाच्या वेदना असतात.

उपचार -

- कोमट अशा त्रिवृत्त घृताचे कवल धारण करावे.
- त्रिफळा किंवा निंब क्वाथाने गुळण्या कराव्यात.
- यष्टीमधु घृताचे नस्य करावे.
- आहारामध्ये स्निग्ध पदार्थ, मांसरस, यवागू, दुधावरील साय, तूप यांचा उपयोग करावा.
- इरिमेदादी तेलाचे कवल धारण करावे.

अधिमांस –

हानव्य दाताच्या मागच्या बाजूस (behind last molar/ wisdom tooth) वेदनायुक्त मोठा शोथ येतो. यामूळे तीव्र शूल, लाल स्त्राव, हनु, कर्ण यांच्या ठिकाणी तीव्र स्वरुपाच्या वेदना होतात.

उपचार

- नुकताच निर्माण झाल्यास रक्तमोक्षण करावे.
- चिरकारी असल्यास मंडलाग्र शस्त्राने (11no. blade) छेदन करुन त्यावर वेखंड किंवा राळ यांचे मधातून प्रतिसारण करावे.
- प्रतिसारणानंतर पिंपळी चूर्ण १ ग्रॅम + मध १० मिली + पाणी ५० मिली यांचे कवल धारण करावे.

दंतशर्करा

दातांची स्वच्छता व निगा व्यवस्थित न ठेवल्यास दातांच्या ठिकाणी साठलेला मळ कोरडा होऊन दाताच्या ठिकाणी स्थिर होतो. व दातांना सरत्व प्राप्त होते.

उपचार –

- दातांच्या मूळांना धक्का लागणार नाही अशी काळजी घेऊन दंतशर्करा हळूहळू काढावी. (शलाकेच्या सहाय्याने)
- नंतर त्यावर लाक्षाचूर्णाचे प्रतिसारण करावे.
- प्रतिसारणानंतर त्रिफळा किंवा निंब क्वाथाच्या गुळण्या कराव्यात.
- नियमितपणे दंतमंजनाने दात घासून त्यांची स्वच्छता ठेवावी.

दन्तचाल – दात हलणे

उपचार –

- दशमूल क्वाथ स्नेह घालून गंडूष करावे.
- पिंपळी + रक्तचंदन + लवण यांच्या चूर्णाने दात घासावेत.
- यष्टिमधू घृताचे नस्य करावे.
- रुईच्या मूळांच्या काढयाने गुळण्या केल्यास दात स्थिर होतात.

भाग ६: शल्य

अ) मुळव्याध

सद्याच्या काळात दिवसेंदिवस मुळव्याधीची समस्या वाढतांना दिसत आहे. पूर्वी काही विशिष्ट व्यवसायाच्या आणि साधारणतः वयस्कर लोकांना मुळव्याध बघायला मिळते.

मुळव्याधीला आयुर्वेदामध्ये अर्श असे म्हणतात. नियमित मलाची शुध्दी न होणे. मल शरीरातच राहणे मग पर्यायाने पोट, कोठा हलका न रहाणे, गॅसेस होणे, पोटात वायु धरणे, भूक न लागणे इ. अशा अनेक तक्रारी (कारणांमुळे) मुळव्याध होण्याची शक्यता असते.

मुळव्याध यास सामान्यतः हिमोराईड्स् किंवा पाईल्स किंवा बवासीर असे म्हटले जाते.

* प्रकार -

१) जन्मःतच अर्श

२) जन्मोत्तर म्हणजेच जन्मल्यानंतर होणारे अर्श.

मुळव्याध कारणे - <u>ग्रंथोक्त व सध्याच्या काळानुरुप</u>

- खडबडीत रस्त्यावरुन प्रवास करणे.
- दुचाकी वाहनावरुन रोज ४० ते ५० कि.मी. वा त्यापेक्षा अधिक प्रवास करणे.
- वेडयावाकडया कठीन आसनावर बसणे.
- फार वेळ उकीडवे बसणे.
- दगड, ढेकूळ, जमीन, वस्त्र इ. गुदाला आघात झाल्यास
- अधिक प्रमाणात थंड पाण्याच्या संपर्कात राहणे.
- सतत व अति प्रमाणात मल प्रवृत्तीसाठी जोर लावणे.
- वायु, मूत्र व मलाची संवेदना झाल्यावरही वेग अडवून ठेवणे.
- स्त्रीयांमध्ये गर्भाशयाचा दाब मलाशय व गुद यांच्यावर पडून अर्श होतो.
- अधिक तिखट, आंबट व चमचमीत पदार्थ भूक नसतांना खाणे.
- दुपारी जेवल्यानंतर झोपणे.
- सतत बसून राहण्याचा व्यवसाय उदा. व्यापारी वर्ग, कम्प्युटर वरील कर्मचारी
- कामाच्या बदलत्या वेळा त्यामुळे वेळापत्रक सतत बदलणे.

- स्वच्छतागृहाची व्यवस्था नसल्यामुळे मलांचा वेग अडवून ठेवणे.
- मनानेच रेचक औषध घेणे.
- अतिव्यायाम किंवा मुळीच व्यायाम न करणे.

लक्षणे :-

- <u>सामान्य लक्षणे</u> -

  मुळव्याधीची कोंब हे शुष्क व स्त्रावी अशी दोन प्रकारची असतात.

  त्याचप्रमाणे बाहय व आभ्यांतर अर्श हे दोन प्रकारची असते व त्यानुसार लक्षणे वेगवेगळी असतात.

  - भूक न लागणे, अन्नावर वासना नसणे.
  - घशाशी आंबट येणे, जळजळणे.
  - अधिक प्रमाणात ढेकर येणे.
  - अल्प मलप्रवर्तन किंवा मलप्रवृत्तीच्या वेळा खडा होण्याची वृत्ती होणे.
  - गुदाच्या ठिकाणी कापल्याप्रमाणे वेदना होणे.
  - अंग गळून जाणे, मांडया गळून जाणे, पिंण्डयामध्ये गोळे येणे, थकवा/कृशता येणे. झोपेच्या तक्रारी या अर्शाच्या पुढिल येणारे उपद्रवांमध्ये दिसते.

- मलामूत्रासंबंधी लक्षणे
  - खूप प्रमाणात मलावष्टंभ.
  - मूत्राचा व अधोवाताच्या अवरोध.
  - काही वेळा कडक वा काही वेळेला भसरट मलप्रवृत्ती होणे.
  - मलास दुर्गंध असणे.
  - मलप्रवृत्ती पातळ, चिकट असणे.
  - स्त्रावी अर्शात (रक्तज अर्शामध्ये) मलप्रवृत्तीनंतर किंवा मलासह मोठया प्रमाणात रक्तस्त्राव होणे व त्यामुळे पांडुता निर्माण होणे व तसेच अन्नावरची वासना नसणे इ. लक्षणे दिसतात.
  - गुद्भागी वेदना होणे.

- अन्य लक्षणे -
    - बेंबी व ओटीपोटात दूखणे.
    - आतडयांमध्ये गुडगुड आवाज येणे
    - उलटीची भावना / उलटी होणे.
    - अपचन/ भूक नसणे
    - डोके दूखणे. हातापायांच्या बोटांच्या सांध्यामध्ये वेदना असणे.
    - हात-पाय- मुख तसेच डोळयाभोवती सूज येणे.

<u>मुळव्याध होऊ नये म्हणून घ्यावयाची काळजी -</u>

१) अपथ्य (हेतू) :- या गोष्टी टाळाव्यात.

- रुक्ष अन्नाचे सेवन करणे उदा. वडापाव, समोसा, डोसा, ढोकळा इ.
- अति तिखट, तेलकट, मसालेदार, आंबवून केलेले आहाराचे सेवन करणे. तसेच मटण, मांसे इत्यादी
- डाळीचे पदार्थ अती प्रमाणात सेवन करणे.
- पाणी कमी प्रमाणात पिणे.
- शिळे, नासलेले अन्न सेवन करणे.
- सतत बसून काम करणे.
- हादरे बसविणाऱ्या वाहनातून अति प्रवास करणे. उदा. रिक्षा, मोटारसायकल
- अति जागरण करणे.
- जेवणाच्या वेळा न पाळणे.
- मद्यपान, सिगारेट, बिडी, तंबाखू सेवन करणे.
- संडास अनियमित होणे.
- संडास करतांना जोर लावणे वा कुंथणे.
- संडासाच्या वेळा न पाळणे.
- काही आजारांमुळे उदा. प्रोस्टेट, उदर इ.

२) पथ्य (सेवन करावे)

- गाईचे तूप, सूरण, आवळा, लोणी इ. चा वापर करावा.
- आहारामध्ये ताकाचा, तूप, लोणी, कमी तिखट, हिरव्या पालेभाज्या इ.चा वापर करावा.
- मुगडाळीचे सेवन करावे.
- पाणी भरपूर पिणे.
- ताज्या फळभाज्यांचा वापर करावा.
- सतत बैठे काम न करणे.
- कठीण आसनावर बसणे टाळणे. हादरे बसणाऱ्या वाहनातून प्रवास टाळावा.
- अतिजागरण/अती झोपणे टाळावे.
- जेवण वेळेवर करणे.
- मद्यपान, सिगारेट, बिडी, तंबाखू यांचे सेवन टाळावे.
- पोट साफ होत नसल्यास गंधर्व हरितकी किंवा त्रिफळा चूर्णाचा वापर करावा. किंवा संडास कडक होत असल्यास योग्य उपचार घ्यावेत.
- संडास करताना जोर लावू नये वा कुंथू नये.
- संडासाच्या वेळा पाळावे.
- योग्य ते आजाराचे उपचार करावे.

मुळव्याध झाल्यास करावयाची चिकित्सा/उपचारः-

१) औषधी चिकित्सा -

- रक्त पडत असल्यास - नागकेशर चूर्ण अर्धा चमचा सकाळ - संध्याकाळ लोणी साखरेबरोबर दिल्यास रक्त प्रवृत्ती थांबते.
- शुष्क अर्श असल्यास - समशर्करा चूर्ण १-१ चमचा सकाळ - संध्याकाळी देणे.
- आहारात सकाळ - संध्याकाळी ताकाचा उपयोग करावा.
- गरम पाण्याचा शेक अथवा त्रिफळा क्वाथाचा शेक दिवसातून २-३ वेळा घेतल्यास बाहय अर्शाची सूज कमी होते व वेदना कमी होतात.

- भाज्या - पडवळ, गाजर, दुधी भोपळा, वांगी, सुरण, तोंडली, शेपू, पालक, आंबटचुका यांचा समावेश आहारात असावा.
- फळे - आवळा, कवठ, डाळींब, नारळ, द्राक्षे यांचा वापर योग्य प्रमाणात करावा.

२) विहार

- कठीण आसनावर बसणे टाळावे.
- रिक्षा, मोटारसायकलवर अति प्रमाणात बसणे तसेच प्रवास करणे टाळावे.
- बसावयास मृदू आसनाचा वापर करावा.
- जेवण्याच्या वेळा नियमित असाव्यात.
- मुळव्याधीचा उपद्रव झाल्यास योग्य त्या चिकित्सकाकडून चिकित्सा करावी.

ब) प्रोस्टेट (पौरुषग्रंथी) संबंधित आजार

प्रोस्टेट (पौरुषग्रंथी) पुरुष प्रजनन संस्थेतील महत्वपूर्ण अवयव आहे. ही एक अक्रोडाच्या आकाराची ग्रंथी असून मूत्राशयाच्या खालील मूत्रमार्गाच्या आजुबाजूला स्थित असते. सामान्यतः या ग्रंथीचे कार्य वीर्यस्त्रावाची निर्मिती व शुक्राणूंचे पोषण हे आहे. परंतू ५० वर्ष किंवा त्यापेक्षा अधिक वय असणाऱ्या पुरुषांमध्ये हार्मोनल असंतुलन (Testosterone & estrogen imbalance) यामुळे या ग्रंथीची वाढ होते अथवा सूज निर्माण होते त्यामुळे मूत्र मार्गाचा अवरोध निर्माण होतो. या विकारास (Benign enlargement of prostate) म्हणतात. अनेक पुरुषांमध्ये या ग्रंथीचा कर्करोग होऊ शकतो.

लक्षणे :-

या ग्रंथीच्या वाढीमुळे मूत्रमार्गाचा अडथळा निर्माण होतो.

- वारंवार लघवी येणे.
- मूत्रप्रवृत्ती एकावेळी पूर्ण न होता थेंब थेंब होणे.
- मूत्रप्रवृत्तीच्या वेळी नियंत्रण कमी होणे.
- रात्री वारंवार लघवी होणे.
- लघवीला जळजळ होणे.
- मूत्रमार्गाचा (जंतूसंसर्ग) झाल्याने बऱ्याच वेळा मूत्राशयामध्ये मूतखडा होण्याची शक्यता असते.
- एकाच वेळी पूर्ण लघवीला न होणे.

प्रोस्टेट ग्रंथी वृध्दि झाली असता आयुर्वेदीक सल्ला -

- संध्याकाळी ६ नंतर जास्त पाणी पिऊ नये म्हणजे रात्री वारंवार लघवीला जावे लागणार नाही.
- मूत्रमार्गातील जंतूसंसर्ग (infection) होऊ नये म्हणून दिवसभरात ८ ग्लास पाणी प्यावे.
- मूत्राचा (PH) म्हणजेच ॲसिडीटी योग्य ठेवण्याकरीता दिवसातून ४ वेळा बोराचा रस प्यावा.
- दारु, तंबाखू, चहा, कॉफी आदिंचे सेवन वर्ज्य करावे.
- मलबध्दता होऊ नये याची नेहमी काळजी घ्यावी. त्यामुळे त्यास कारणीभूत आहार व विहार वर्ज्य करावा.

आयुर्वेदीक आहार -

- प्रोस्टेट ग्रंथी वृध्दी वात दोष प्रकोपामुळे होते. त्यामुळे आहार हा वातशामक असावा. म्हणजेच रुक्ष, शीत, तिखट, कडू रसात्मक आहार वर्ज्य करावा. आहारामध्ये मधूर, अम्ल, खारट रसात्मक आहाराचा समावेश व उष्ण व स्निग्ध आहार असावा.
- भोजनामध्ये गहू, तांदूळ, दूध, टोमॅटो इ. यांचा आहारात समावेश करावा व मसालेदार पदार्थ तिखट, तेलकट पदार्थ वर्ज्य करावेत.
- वात वृध्दी होऊ नये म्हणून पचनशक्तीपेक्षा जास्त आहार सेवन करु नये.
- आहारामध्ये दूधाचा (शक्यतो गरम दूध) समावेश करावा.
- आर्द्रक, जीरे, पिंपळी, लवंग, विलायची, काळे मिरे, मोहरी हे आहारात समाविष्ट करावे.
- मुग डाळीचे सेवन करावे.
- तंतूमय पालेभाजी व फळे यांचा समावेश करावा.

विहार -

- गुद अंकूचन व प्रसरणाचे व्यायाम करावेत.
- उन्हात फिरणे टाळावे. कारण अति प्रमाणात स्वेद प्रवृत्ती झाल्याने शरिरातील पाणी कमी होऊन मूत्र (तीक्ष्ण) Concentrated होते. व मूत्रमार्गातून मूत्रप्रर्वतन होताना जळजळ होऊ शकते.

आयुर्वेदीक औषधी द्रव्ये - (मूत्रवह संस्थेवर कार्य)

- शिलाजीत :- मूत्रप्रवृत्ती शुध्द होते त्यामुळे जंतूसंसर्गाला आळा बसतो.
- उशीर (वाळा) :- शीत गुणामुळे जळजळ कमी होते.
- श्वेतचंदन :- मूत्रमार्ग जंतूसंसर्गावर कार्य.
- गोक्षूर (गोखरु) :- सूज कमी होणे व मूत्रप्रवृत्ती योग्य प्रमाणात होते.
- खदिर :- पौरुषग्रंथी वृध्दी कमी करते.
- शतावरी :- मूत्र मार्गावरील सूज कमी होते व मूत्रसंचिती कमी होणे.
- पुनर्नवा :- सर्व मूत्रमार्गावरील रोगांवर कार्य
- गोक्षूरादि गुग्गुळ, चंद्रप्रभा वटी, शिलाजत वटी, लताकरंजघन इ. औषधी कल्प पौरुषग्रंथी वृध्दींवर अत्यंत लाभदायक आहेत.

योगा :-

अश्विनी मुद्रा

- मांडी घालून (पद्मासनात) बसावे व श्वास आंत घ्यावा. श्वास आंत घेतांना गुदमार्गाचे अंकुचन करावे. व श्वास सोडतांना अंकुचित केलेल्या गुदभागाचे प्रसरण करावे. ही क्रिया १० ते १५ वेळा करावी.

क) मधुमेहजन्य पादवर्ण (डायबेटीक फुट)

अ) मधुमेहजन्य पाद व्रण होण्याची कारणे :-

१) रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढणे. (जेवणापुर्वी १२० मिग्रॅ व जेवणानंतर १५० मिग्रॅ पेक्षा जास्त असणे)

२) प्रमेही व्यक्तींना पायाला वारंवार लागणे अथवा जखमा होणे.

३) पायाला रक्त पुरवठा व्यवस्थित न होणे.

४) पायाची स्वच्छता व्यवस्थित न ठेवणे.

५) अनवाणी पायी चालणे. किंवा कठीण पादत्राणे वापरणे.

६) धूम्रपान, तंबाखूजन्य पदार्थ, सेवनामुळे पायातील असलेल्या लहान रक्तवाहीन्या खराब होतात. व त्यामुळे जखमा लवकर न भरणे.

७) रक्तातील साखर अतिप्रमाणात वाढल्यामुळे पायाला स्पर्शाची जाणीव होत नाही व त्यामुळे झालेल्या जखमा सुध्दा कळत नाहीत. व जखमा वाढत जातात. (Neuropathy)

८) झालेल्या जखमेची व्यवस्थित निगा न राखणे.

९) मधुमेही लोकांची प्रतिकारक्षमता कमी असल्यामुळे जीवाणूंचा संसर्ग वाढतो.

ब) हेतू :-

हेतू सेवन

↓

रक्तातील साखर वाढणे

↓

स्पर्शाची जाणीव न झाल्यामुळे पायाला जखमा होणे.

↓

पायाला योग्य रक्त पुरवठा न होणे

↓

जखमेवर जिवाणूंचा संसर्ग होणे.

↓

जखमा वाढणे

↓

मधुमेहजन्य पाद व्रण उत्पत्ती होणे.

लक्षणे :-

१) पायाला स्पर्शाची जाणीव न होणे

२) पादप्रदेशी रुक्षता असणे.

३) पायातील मांसपेशीतील बल चांगले नसणे.

४) त्वचेचा लवचिकपणा जाणे.

५) रक्तातील साखरेचे प्रमाण अति प्रमाणात वाढणे. (जेवणापूर्वी १२० मिग्रॅ व जेवणानंतर १५० मिग्रॅ पेक्षा जास्त साखर असणे)

६) पायाचा प्रदेशी दाह होणे, मुंग्या येणे.

७) वेदनेची जाणीव न होणे

८) पायांतील संधीची सुबध्दता नष्ट होणे.

मधुमेहजन्य पाद व्रण होऊ नये म्हणून घ्यावयाची काळजी

१) गोड पदार्थांचे सेवन न करणे.

२) रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवणे.

३) वेळोवेळी रक्तातील साखरेचे प्रमाण तपासणे.

४) पायाची स्वच्छता व तळपायाची स्वच्छता राखणे.

५) रोज रात्री तेलाने तळपायांना मालीश करणे.

६) मऊ व व्यवस्थित पादत्राणे वापरणे, घट्ट बसणारी पादत्राणे वापरु नयेत.

७) पायाच्या नखांची काळजी घेणे.

८) पायात चप्पल न घालता बुटाचा वापर करणे आवश्यक आहे.

मधूमेहजन्य पाद व्रण झाल्यास घ्यावयाची काळजी –

अ) चिकित्सा :-

१) शरीरातील साखरेचे प्रमाण औषधोपचारांनी नियंत्रित करणे.

२) पंचवल्कल कषायाने व्रणाच्या ठिकाणी धावन करणे.

३) जखमेच्या ठिकाणी जलौका लावणे.

४) ॲन्टीबायोटिक योग्यरितीने देणे. (आवश्यकतेनुसार)

५) नियमित व्रणावरती व्रणोपचार करणे, पट्टी करणे.

६) त्रिफळा कषायाने धावन करणे. (स्वच्छ करणे)

७) जात्यादि तैलाने व्रणकर्म करणे. (ड्रेसिंग करणे)

जंतूघ्न द्रव्यांनी व्रण धूपन करावे. (निंब, राळ इ.)