

होम्योपैथी द्वारा
मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य रक्षा हेतु
राष्ट्रीय अभियान

गर्भावस्था में अजीर्णता तथा अपचन के लिए होम्योपैथिक चिकित्सा



आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी,
सिद्ध एवं होम्योपैथी चिकित्सा विभाग (आयुष)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद्
(भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
के अधीन गठित स्वशासी निकाय)



गर्भावस्था में अजीर्णता तथा अपच



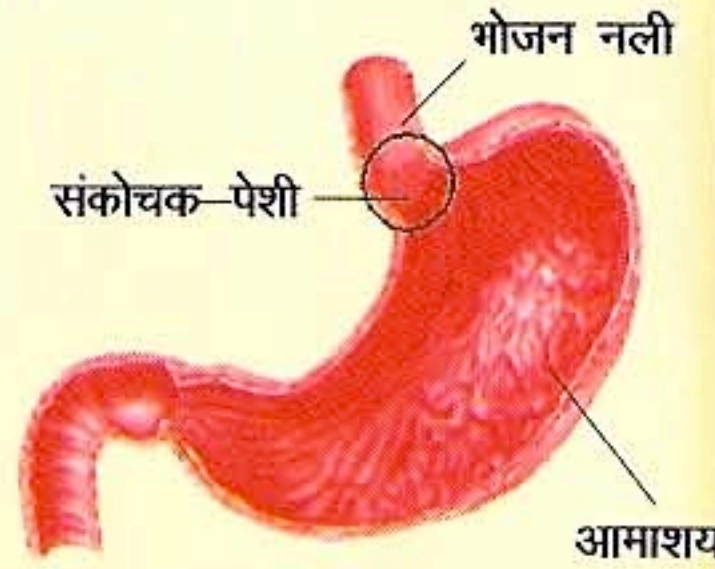
अजीर्णता :

- अजीर्णता में छाती के मध्य में जलन महसूस होती है।
- दिल की बीमारी से इसका संबंध नहीं है।
- गर्भावस्था के दूसरी (4-6 मास) व तीसरी (7-9 मास) त्रैमासिक अवधि में अजीर्णता में तीव्रता आ सकती है।

कारण :

गर्भावस्था में स्त्री हॉर्मोनों की बढ़ी हुई मात्रा से आमाशय एवं भोजन नली के बीच की संकोचक-पेशी (जो आमतौर पर आमाशय के अम्ल को भोजन नली में जाने से रोकती है)

ढीली पड़ जाती है, जिससे आमाशय अम्ल भोजन नली में चले जाते हैं तथा श्लेष्मा झिली को हानि पहुँचाते हैं।



अपच :

अपचन एक पाचन संबंधी परेशानी है।

कारण :

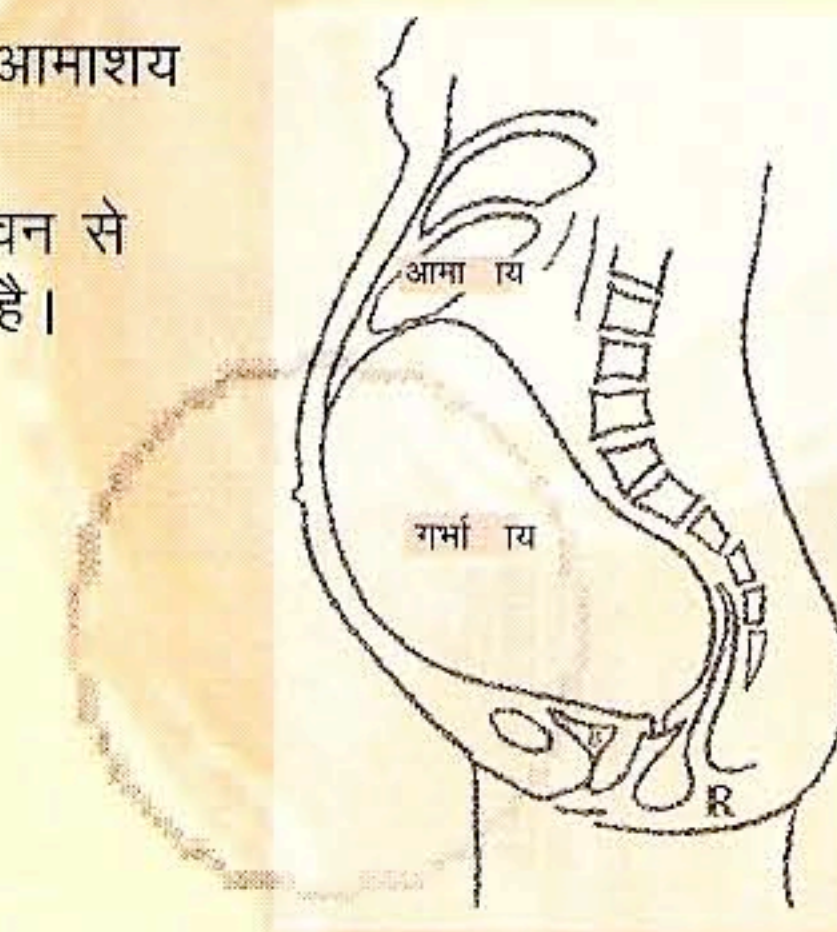
- गर्भावस्था के शुरुआत में हॉर्मोन परिवर्तन।
- गर्भावस्था के बाद के दिनों में बढ़ रहे गर्भाशय के कारण आमाशय पर दबाव पड़ना।
- चाय, कॉफी, तले व अधिक तैलीय भोजन के अत्यधिक सेवन से तथा कम पानी पीने के कारण लक्षणों में वृद्धि हो सकती है।

लक्षण :

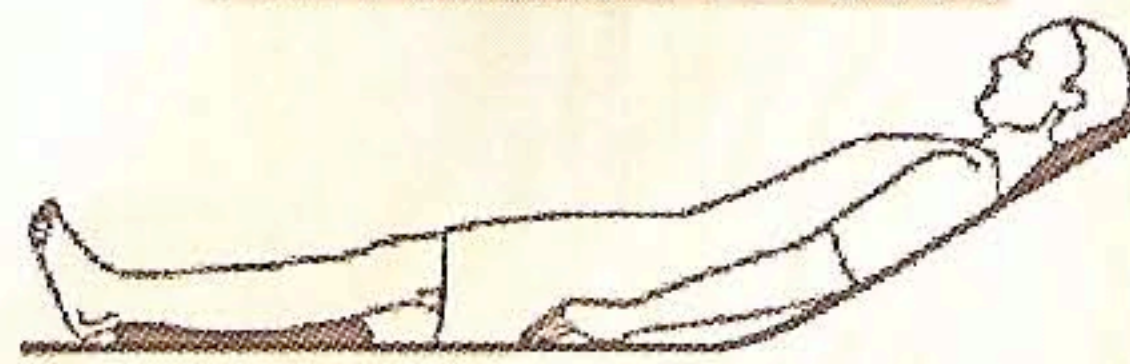
- अजीर्णता
- गैस अधिक बनना/अफार
- पेट का फूलना
- डकार आना
- सामान्य भोजन लेने पर भी पेट में भारीपन होना

क्या करें :

- तीन बार पूर्ण भोजन के स्थान पर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार खाएँ।
- दही व दूध का सेवन अधिक मात्रा में करें।
- भोजन करते समय सीधा बैठें।
- बिस्तर के सिरवाले हिस्से को थोड़ा ऊपर कर लें जिससे लेटने पर आमाशय से खाना भोजन नली में न जाए।



बिस्तर के सिरवाले हिस्से को ऊपर कर लें



क्या न करें :

- जिन खाद्य पदार्थों से तकलीफ होती हो एवं तले, मसालेदार, व तैलीय पदार्थों का सेवन न करें।
- खाना खाते समय पानी न पीएं।
- सोने से तुरंत पहले खाना अथवा पानी न लें।
- खाने के तुरंत बाद न लेटें।



होम्योपैथी इस समस्या में किस प्रकार लाभदायक है ?

निम्नलिखित औषधियाँ "गर्भावस्था में अजीर्ण रोग और अपच" के लिए प्रायः प्रयोग में लाई जाती हैं। परन्तु दवा के प्रयोग से पहले योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

लक्षण	औषधि
<ul style="list-style-type: none"> ● आमाशय में खालीपन महसूस करना। ● खाने के बाद अजीर्णता के लक्षणों में आराम मिलना। 	एनाकार्डियम 30
<ul style="list-style-type: none"> ● आमाशय में अफारा और भार महसूस करना जैसे पत्थर रखा हो। खाने के बाद तकलीफ बढ़ जाना। ● कॉफी पीने से बदहजमी अथवा अपचन। ● आमाशय वाले हिस्से में दबाने से तकलीफ महसूस करना। 	नक्स वोमिका 30
<ul style="list-style-type: none"> ● तैलीय भोजन, केक, पेस्टरी खाने से बदहजमी। ● तैलीय और गर्म भोजन के प्रति अनिच्छा। ● भोजन के काफी देर पश्चात् भी मुँह में भोजन का स्वाद रहना। ● प्रातःकाल मुँह का स्वाद खराब होना और अम्लीय द्रव्य मुँह में आना। ● जिह्वा सूखी होने पर भी प्यास नहीं लगना। 	पल्सैटिला 30
<ul style="list-style-type: none"> ● पेट में खालीपन महसूस करना जिसमें खाने के बाद भी आराम नहीं आता। ● सिरका, खट्टी चीजें और अचार की तीव्र इच्छा होना। ● अम्लता (एसिडिटी) के साथ अफारापन और खट्टे डकार आना। 	सीपिया 30

पीछे दिए गये निर्देशों का पालन करें



होम्योपैथिक उपचार में सामान्य हिदायतें :

1. इस पत्रिका में निर्देशित औषधियों का उपयोग उसी अवस्था में करना चाहिए जब दिए गए लक्षण रोगी के लक्षणों से मेल खाते हों।
2. औषधि की मात्रा – प्रत्येक तीन घण्टे के बाद 40 नम्बर की 3 गोलियाँ चूस लें अथवा सादे पानी में घोल कर लें।
3. औषधि का सेवन मुँह साफ करके करें और बेहतर होगा कि खाली पेट लें।
4. यदि औषधि सेवन के 24 घंटे की अवधि में आराम आ जाए तो औषधि का सेवन बंद कर दें।
5. यदि औषधि सेवन के बाद 24 घंटे में आराम न आए अथवा लक्षणों में वृद्धि हो तो होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह लें।
6. औषधियों को तेज गन्ध वाली वस्तुओं जैसे कपूर तथा मेंथाल इत्यादि से दूर रखें।
7. औषधियों को ठंडे एवं शुष्क स्थान पर रखें और धूप एवं गर्मी से दूर रखें।
8. औषधियों को बच्चों की पहुँच से दूर रखें।



केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद्

(भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अधीन गठित स्वशासी निकाय)

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथिक अनुसंधान भवन,
61-65 संस्थागत क्षेत्र, डी-ब्लॉक के सामने, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058
फोन: 91-11-28521162, 91-11-28525523 फैक्स: 91-11-28521060
ईमेल : ccrh@del3.vsnl.net.in वेबसाइट : www.ccrhindia.org