সহজ হোমিওপ্যাথিক প্র্যাক্‌টিস

কিংকর দাশ

অ্যাকাডেমিক পাবলিশার্স

সূচিপত্র

অধ্যায় ১ : প্রাথমিক চিকিৎসা — ১-৭

অধ্যায় ২ : রেসপিরেটরী সিস্টেম — ৮-৭৯

পরিচ্ছদ ১ : হাঁচি, সর্দি ও সাইনুসাইটিস ৮

পরিচ্ছদ ২ : কাশি ১৬

পরিচ্ছদ ৩ : হুপিং কাশি ২৬

পরিচ্ছদ ৪ : ব্রনকিয়াল অ্যাজমা বা হাঁপানি ও শ্বাসকষ্ট ২৯

পরিচ্ছদ ৫ : অ্যাকিউট ব্রনকাইটিস ৩৭

পরিচ্ছদ ৬ : ক্রনিক ব্রনকাইটিস ৪২

পরিচ্ছদ ৭ : প্লুরিসী ৪৯

পরিচ্ছদ ৮ : নিউমোনিয়া ৫৫

পরিচ্ছদ ৯ : যক্ষ্মা বা টি.বি. রোগ ৭৩

অধ্যায় ৩ : এলিমেন্টারী সিস্টেম — ৮০-১৯৩

পরিচ্ছদ ১ : মুখের ভেতরে ও জিভেতে ঘা ৮০

পরিচ্ছদ ২ : অম্বল, গ্যাস, হজমের গোলমাল বা বদহজম ও পেটব্যাথা ৮৪

পরিচ্ছদ ৩ : বমি ৯৯

পরিচ্ছদ ৪ : পেটে প্রচন্ড যন্ত্রণা বা পেটে শূল বেদনা ১০৭

পরিচ্ছদ ৫ : উদরাময় বা পাতলা পায়খানা ও আন্ত্রিক রোগ ১১২

পরিচ্ছদ ৬ : আমাশা ১২৫

পরিচ্ছদ ৭ : কোষ্ঠকাঠিন্য ১৩০

পরিচ্ছদ ৮ : পেপটিক আলসার ১৩৭

(ক) অ্যাকিউট পেপটিক আলসার ১৩৭

(খ) ক্রনিক ডিওডেনাল আলসার ১৩৯

(গ) ক্রনিক গ্যাসট্রিক আলসার ১৪৫

পরিচ্ছদ ৯ : হেমাটেমেসিস, মেলিনা ও হিমপটিসিস ১৫৩

পরিচ্ছদ ১০ : জন্ডিস বা ন্যাবা রোগ ১৫৮

পরিচ্ছদ ১১ : সিরোসিস অব লিভার ১৬২

পরিচ্ছদ ১২ : পাকস্থলীর ক্যানসার ১৬৮

পরিচ্ছদ ১৩ : আলসারেটিভ কোলাইটিস ১৭৩

পরিচ্ছদ ১৪ : পেটে বা শরীরে জল জমে ফুলে যাওয়া ১৭৮
পরিচ্ছদ ১৫ : মলদ্বার দিয়ে রক্তপড়া ১৮৩
পরিচ্ছদ ১৬ : অর্শ ১৮৫
পরিচ্ছদ ১৭ : মলাশয়ে ও মলদ্বারে ফিসার ১৯১

অধ্যায় ৪ : ইউরিনারী সিস্টেম — ১৯৪-২২৩
পরিচ্ছদ ১ : প্রস্রাবের গন্ডগোল ও কিডনিতে পাথর ১৯৪
পরিচ্ছদ ২ : অ্যাকিউট রেনাল ফেয়িলিওর ২০৫
পরিচ্ছদ ৩ : ক্রনিক রেনাল ফেয়িলিওর ২১২
পরিচ্ছদ ৪ : কিডনিতে পাথর ২১৮
পরিচ্ছদ ৫ : প্রসটেট্ গ্রন্থির বৃদ্ধি ২২১

অধ্যায় ৫ : ইনফেকসাস ডিজিজ — ২২৪-২৭৮
পরিচ্ছদ ১ : সাধারণ জ্বর ও ভাইরাল জ্বর ২২৪
পরিচ্ছদ ২ : সেপটিক জ্বর ২৩১
পরিচ্ছদ ৩ : টাইফয়েড জ্বর ২৩৩
পরিচ্ছদ ৪ : ডেঙ্গু জ্বর ২৩৯
পরিচ্ছদ ৫ : প্লেগ ২৪৩
পরিচ্ছদ ৬ : ডিপথেরিয়া ২৪৮
পরিচ্ছদ ৭ : হামজ্বর ২৫০
পরিচ্ছদ ৮ : জলবসন্ত ২৫৬
পরিচ্ছদ ৯ : ধনুষ্টংকার বা টিটেনাস ২৫৮
পরিচ্ছদ ১০ : জাপানী বি-এনকেফেলাইটিস ২৬০
পরিচ্ছদ ১১ : বার্ড ফ্লু ও ভাইরাল ইনফ্লুয়েনজা ২৬৫
পরিচ্ছদ ১২ : সোয়াইন ফ্লু ২৭৩

অধ্যায় ৬ : ট্রপিকাল ডিজিজ — ২৭৯-৩০৭
পরিচ্ছদ ১ : ম্যালেরিয়া (সবিরাম জ্বর) ২৭৯
পরিচ্ছদ ২ : কালা জ্বর ২৮৩
পরিচ্ছদ ৩ : সানস্ট্রোক ২৯০
পরিচ্ছদ ৪ : কৃমির উপদ্রব ২৯৭
পরিচ্ছদ ৫ : কুষ্ঠ ৩০১
পরিচ্ছদ ৬ : ফাইলেরিয়া ৩০৫

অধ্যায় ৭ : কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেম — ৩০৮-৩২২
পরিচ্ছদ ১ : উচ্চ রক্তচাপ ৩০৮

পরিচ্ছদ ২ : নিম্ন রক্তচাপ ৩১৪
পরিচ্ছদ ৩ : ইসকেমিক্ হার্ট ডিজিজ ও অ্যানজাইনা পেকটোরিস ৩১৭

অধ্যায় ৮ : রক্তজনিত অসুখ — ৩২৩-৩৩০
পরিচ্ছদ ১ : রক্তাল্পতা ৩২৩
পরিচ্ছদ ২ : থেলাসেমিয়া ৩২৭

অধ্যায় ৯ : মেটাবলিক ডিজিজ — ৩৩১-৩৪৩
পরিচ্ছদ ১ : ডায়াবেটিস্ মেলাইটস ৩৩১
পরিচ্ছদ ২ : গাউট ৩৩৮

অধ্যায় ১০ : চর্মরোগ — ৩৪৪-৩৭৪
পরিচ্ছদ ১ : চর্মরোগ ও আচিল ৩৪৪
পরিচ্ছদ ২ : ব্রণ ও সিস্ট ৩৫৬
পরিচ্ছদ ৩ : ফোঁড়া ৩৫৯
পরিচ্ছদ ৪ : এলার্জি ও আমবাত ৩৬৩
পরিচ্ছদ ৫ : কার্বাংকল বা বিষফোঁড়া ও আঙুলহারা ৩৬৭
পরিচ্ছদ ৬ : গ্যানগ্রীন ৩৭০

অধ্যায় ১১ : এন্ডোক্রিন গ্লান্ডের অসুখ — ৩৭৫-৩৯৩
পরিচ্ছদ ১ : গলগন্ড বা গয়টার ৩৭৫
পরিচ্ছদ ২ : থাইরয়েড গ্লান্ডের অসুখ ৩৮২
(ক) ক্রিটিনিজিম ৩৮২
(খ) মিক্সিডেমা ৩৮৪
(গ) প্রাইমারি থাইরোটক্সিকোর্বসস ৩৮৮

অধ্যায় ১২ : নার্ভাস সিস্টেম — ৩৯৪-৪৪৯
পরিচ্ছদ ১ : শরীরের কোন পেশীর হঠাৎ কম্পন ৩৯৪
পরিচ্ছদ ২ : মৃগী রোগ ও খিঁচুনি ৩৯৭
পরিচ্ছদ ৩ : সায়াটিক নার্ভের যন্ত্রণা ৪০৬
পরিচ্ছদ ৪ : কোমরে ব্যথা বা যন্ত্রণা ও লাম্বার স্পনডিলোসিস ৪০৯
পরিচ্ছদ ৫ : মেনিনজাইটিস্ ৪১৪
পরিচ্ছদ ৬ : সেরিব্রাল অ্যাটাক বা স্ট্রোক ৪২২
পরিচ্ছদ ৭ : হারপিস ৪৩০

পরিচ্ছদ ৮ : পোলিও মায়েলাইটিস ৪৩৪
পরিচ্ছদ ৯ : সারভাইকাল স্পনডিলোসিস ৪৩৬
পরিচ্ছদ ১০ : কোমা ৪৪২

অধ্যায় ১৩ : মাথা — ৪৫০-৪৭০
পরিচ্ছদ ১ : মাথা ব্যথা বা মাথা ধরা বা মাথার যন্ত্রণা ৪৫০
পরিচ্ছদ ২ : মাথা ঘোরা ৪৬৪
পরিচ্ছদ ৩ : চুল ওঠা ও চুল পড়া ৪৬৮

অধ্যায় ১৪ : চোখ — ৪৭১-৪৮৩
পরিচ্ছদ ১ : চোখ ওঠা ও অঞ্জনি ৪৭১
পরিচ্ছদ ২ : চোখের বিভিন্ন উপসর্গ ৪৮০

অধ্যায় ১৫ : কান — ৪৮৪-৪৯০
পরিচ্ছদ ১ : কানের ব্যথা বা যন্ত্রণা ও কানপাকা রোগ ৪৮৪

অধ্যায় ১৬ : গলা — ৪৯১-৫০৪
পরিচ্ছদ ১ : গলা ব্যথা ও টনসিলাইটিস ৪৯১
পরিচ্ছদ ২ : গলার স্বরভঙ্গ বা গলার স্বর বসে যাওয়া ৪৯৮
পরিচ্ছদ ৩ : মাম্‌স ও গলার অন্যান্য গ্রন্থির প্রদাহ ৫০২

অধ্যায় ১৭ : নাক — ৫০৫-৫০৯
পরিচ্ছদ ১ : নাক দিয়ে রক্ত পড়া ৫০৫
পরিচ্ছদ ২ : নাকের পলিপাস ৫০৭
পরিচ্ছদ ৩ : সর্দিতে নাক বন্ধ ৫০৮

অধ্যায় ১৮ : দাঁত — ৫১০-৫১৭
পরিচ্ছদ ১ : দাঁত ওঠার সময় সমস্যা ৫১০
পরিচ্ছদ ২ : দাঁত ও মাড়ির অসুখ ৫১৩

অধ্যায় ১৯ : হাড় ও জয়েন্টের অসুখ — ৫১৮-৫৩১
পরিচ্ছদ ১ : আর্থ্রাইটিস বা বাতের ব্যথা ৫১৮

অধ্যায় ২০ : ফিমেল ডিজিজ — ৫৩২-৫৬৪
পরিচ্ছদ ১ : মাসিকের গন্ডগোল ও যন্ত্রণা ৫৩২
পরিচ্ছদ ২ : সাদা স্রাব ৫৪৪
পরিচ্ছদ ৩ : স্তনের বা ম্যামারী গ্রন্থির অসুখ ও টিউমার ৫৪৯
পরিচ্ছদ ৪ : গর্ভপাত ৫৫৪

পরিচ্ছদ ৫ : প্রসবের সময় অসুবিধা ৫৫৬
পরিচ্ছদ ৬ : মহিলাদের বয়ঃসন্ধিকালীন সমস্যা ৫৫৮

অধ্যায় ২১ : সেক্সুয়াল ডিসঅর্ডার — ৫৬৫-৫৭২
পরিচ্ছদ ১ : শুক্র বা বীর্যক্ষরণ ৫৬৫
পরিচ্ছদ ২ : অন্ডকোষের প্রদাহ ৫৭০

অধ্যায় ২২: সেক্সুয়াল ট্রান্সমিটেড ডিজিজ — ৫৭৩-৫৯৫
পরিচ্ছদ ১ : গোনোরিয়া ৫৭৩
পরিচ্ছদ ২ : সিফিলিস ৫৮১
পরিচ্ছদ ৩ : এড্‌স ৫৯১

অধ্যায় ২৩ : সাইকোলজিক্যাল ডিজিজ — ৫৯৬-৬৩১
পরিচ্ছদ ১ : মানসিক বৈকল্য ও মানসিক রোগ ৫৯৬
পরিচ্ছদ ২ : হিস্টেরিয়া ৬১০
পরিচ্ছদ ৩ : অ্যালজাইমার্স ডিজিজ ৬২০
পরিচ্ছদ ৪ : ঘুম না হওয়া ৬২৭

অধ্যায় ২৪ : কর্কট রোগ বা ক্যানসার — ৬৩২-৬৩৮

অধ্যায় ২৫ : সার্জিকাল ডিজিজ — ৬৩৯-৬৬২
পরিচ্ছদ ১ : অ্যাকিউট অ্যাপেনডিসাইটিস ৬৩৯
পরিচ্ছদ ২ : পিত্ত থলিতে পাথর ৬৪২
পরিচ্ছদ ৩ : টিউমার, সিস্ট ও গ্যাংলিয়ন ৬৪৮
পরিচ্ছদ ৪ : হাইড্রোসিল ৬৫৪
পরিচ্ছদ ৫ : হার্নিয়া ৬৫৯
পরিচ্ছদ ৬ : ভেরিকোজ ভেন ৬৬৩

অধ্যায় ২৬ : শিশুদের অসুখ — ৬৬৭-৬৭১
পরিচ্ছদ ১ : ম্যারাসমাস - শারীরিক শীর্ণতা বা অপুষ্টি ৬৬৭

অসুখের বর্ণনানুক্রমিক নির্ঘন্ট — ৬৭২-৬৭৫

সহায়ক গ্রন্থ — ৬৭৬

অধ্যায় ১

প্রাথমিক চিকিৎসা (*First Aid*)

শরীরে বিভিন্ন কারণে ক্ষত হতে পারে। আঘাত লেগে, কেটে গিয়ে, পুড়ে গিয়ে ইত্যাদি। নিম্নোক্ত কারণ ও লক্ষণ অনুযায়ী ওষুধ খাওয়ালে দ্রুত আরোগ্য হয়।

চিকিৎসা

(১) সাধারণত ভোঁতা কোন জিনিসের দ্বারা আঘাত লেগে বা পড়ে গিয়ে আঘাত লেগে ফুলে যায় বা থেঁতলে যায়। রক্ত খুব বেশি বের হয় না। শরীরের যে কোন জায়গায় আঘাত লাগার পর ফুলে রক্ত জমে লাল বা নীল হয়ে যায় এবং খুব ব্যথা হয়। আঘাত লেগে বা পড়ে গিয়ে হাড় ভেঙে যায় এবং ফুলে রক্ত জমে প্রচণ্ড ব্যথা ও যন্ত্রণা হয়। মাথায় আঘাত লেগে ফুলে যায় ও ব্যথা হয়। আঘাত লেগে বা অত্যধিক পরিশ্রম করার পর শরীরে চাপধরা ব্যথা ও আড়ষ্ট ভাব হয়। মাথায় আঘাত লাগার পর মাথায় রক্ত ক্ষরণ হয়ে অজ্ঞান হয়ে যায় বা যে কোন কারণে মাথার শিরা ছিঁড়ে গিয়ে অজ্ঞান হয়ে যায়। পা বা হাত মচকে গিয়ে খুব ফুলে নীল হয়ে খুব ব্যথা হয়। চোখে আঘাত লেগে ফুলে রক্ত জমে।

এক্ষেত্রে ওষুধ **আরনিকা মন্টানা** (Arnica Montana) : ৩০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) আঘাত খুব বেশি হলে ও খুব ফুলে গেলে $^{১}/_{২}$ ঘণ্টা পরপর ৪-৬ বার খাওয়াতে হবে। পরে ঐ শক্তির ৪ দানা ২-৩ ঘণ্টা পরপর খাওয়াতে হবে যতক্ষণ না ফোলা সম্পূর্ণ কমে। ২-৩ দিনের মধ্যে ব্যথা ও ফোলা না কমলে ২০০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) দিনে ২-৪ বার করে (সকাল, দুপুর, বিকাল, রাত্রি) খাওয়াতে হবে যাতে ফোলা ও ব্যথা সম্পূর্ণ কমে যায়। হাড় ভেঙে ফুলে গেলে ও ব্যথা হলে ২০০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) ২ ঘণ্টা পরপর খাওয়াতে হবে যতক্ষণ না ব্যথা কমে। পরে এক্সরে করে প্লাস্টার করতে হবে। **মাথার রক্তক্ষরণ হলে** ২০০ শক্তির ৪ দানা $^{১}/_{২}$ ঘণ্টা পরপর জলে গুলে খাওয়ালে বা মুখের ভেতর দিলে **রক্ত ক্ষরণ বন্ধ হয়** এবং **ক্ষরিত রক্ত শোষিত**

হয়, ফলে রক্তের দলা বার করার জন্য অপারেশন-এর দরকার হয় না। মাথায় আঘাত লাগার পর খিঁচুনী হলে ওষুধ সিকুটা ভিরোসা (Cicuta Virosa) ২০০ শক্তির ৪ দানা আধ ঘন্টা অন্তর খাওয়াতে হবে যতক্ষণ না খিঁচুনী বন্ধ হয়। পরে ওষুধ আর্নিকা ২০০ উপরোক্তভাবে খাওয়াতে হবে। আঘাত সামান্য হলে ৩০ শক্তির ৪ দানা $^{১}/_{২}$ ঘণ্টা পরপর ২-৪ বার খাওয়াতে হবে, পরে প্রয়োজন হলে (ব্যথা থাকলে) ২০০ শক্তির ৪ দানা ১-২ দিন ২-৪ বার করে খেতে হবে। ব্যথা না কমলে ২০০ শক্তির ৪ দানা আবার উপরোক্তভাবে খাওয়াতে হবে। আঘাত লেগে হাতের বা পায়ের নখ উঠে গিয়ে খুব যন্ত্রণা হলে প্রথমে ওষুধ **হাইপেরিকাম** ২০০ বা ১০০০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) ২-৩ ঘন্টা পর পর ১-২ দিন খেতে হবে এবং ওষুধ **ক্যালেনডুলা** θ শক্তি নখে লাগাতে হবে। পরে ওষুধ **আরনিকা** ২০০ শক্তির ৪ দানা ব্যথা থাকলে উপরোক্তভাবে খেতে হবে।

(২) সাধারণত খুব ধারালো কোন কিছু দ্বারা কেটে গিয়ে প্রচুর রক্ত বের হয়। অনেক সময় থেঁতলে গিয়ে অনেকটা চর্ম ও মাংস উঠে যায়। অপারেশনের পর ড্রেসিং করার প্রয়োজন হলে বা যে কোন কেটে যাওয়া অংশে ড্রেসিং করতে প্রয়োজন হয়। কেটে যাওয়া অংশ না পেকে দ্রুত শুকিয়ে যায়।

এক্ষেত্রে ওষুধ **ক্যালেনডুলা** (Calendulla) : θ (মাদার টিনচার) বাইরের কাটা জায়গায় লাগাতে হবে এবং ব্যাণ্ডেজ করতে হবে এবং পরে এই ওষুধ দ্বারা ড্রেসিং করতে হবে। সেই সঙ্গে ওষুধ **ক্যালেনডুলা** ২০০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) ২ ঘণ্টা পরপর খেতে হবে যাতে ব্যথা কমে যায় এবং কাটা জায়গা দ্রুত শুকিয়ে যায়। খুব গভীরভাবে কেটে গেলে এবং ক্যালেনডুলা বাইরে লাগিয়েও রক্ত বন্ধ না হলে কাটা জায়গায় সেলাই দিতে হবে এবং θ মাত্রা দ্বারা পরে ড্রেসিং করতে হবে। সেলাই করার পর ওষুধ **হাইপেরিকাম** (Hypericum) ২০০ শক্তির ৪ দানা ২ ঘণ্টা পরপর খেতে হবে যতক্ষণ না যন্ত্রণা বা ব্যথা কমে। ওষুধ ক্যালেনডুলা খেয়ে যন্ত্রণা না কমলে ওষুধ হাইপেরিকাম ২০০ শক্তি বা ১০০০ শক্তির ৪ দানা ৪ বার করে ১-২ দিন খেতে হবে। কাটা জায়গা শুকিয়ে না গেলে লক্ষণ অনুযায়ী ওষুধ **সাইলিসিয়া** বা **হিপার সালফ** বা **পাইরোজেন** খাওয়াতে হবে।

(৩) হাতে ও পায়ের আঙুলে বা নখের মধ্যে ছুঁচ, পেরেক ঢুকে গেলে বা কাঁটাজাতীয় কিছু ঢুকে গেলে খুব যন্ত্রণা হয়। হাতে ও পায়ের আঙুলে কোন কিছু দ্বারা কেটে গেলে বা ফুটো হয়ে গেলে বা থেঁতলে মাংস উঠে গেলে বা

(৬) নূতন জুতোর ঘষা লেগে পায়ে ফোসকা পড়ে ও খুব ব্যথা হয়। অনেক সময় ফোসকা গলে গিয়ে ঘা হয়ে যায়।

এক্ষেত্রে ওষুধ **অ্যালিয়াম সেপা (Allium Cepa)** : ২০০ শক্তির ৪ দানা ২-৩ ঘণ্টা পরপর খাওয়াতে হবে যতক্ষণ না যন্ত্রণা কমে। ফোসকা না ফাটানোই ভাল। ফোসকা পেকে পুঁজ বা সেপটিক হয়ে জ্বর হলে ওষুধ **হিপার সালফ** ১০০০ শক্তির ৪ দানা দিনে ৪ বার করে খাওয়াতে হবে যতক্ষণ না পুঁজ শুকায় ও ঘা সেরে যায়। ঘা থেকে রসের মত বের হলে বা কিছু বের না হয়ে পা খুব ফুলে গেলে ওষুধ **সাইলিসিয়া** ১০০০ শক্তির ৪ দানা দিনে ৪ বার করে ২-৩ দিন খাওয়াতে হবে। (সেপটিক জ্বর, ওষুধ **হিপার সালফ** খেয়ে না কমলে ওষুধ **পাইরোজেন** উপরোক্তভাবে খেতে হবে।)

(৭) কোন পেশীতে টান লেগে যন্ত্রণা হয়। কোন জয়েন্ট মচকে গিয়ে ফুলে যন্ত্রণা হয়। গরম সেঁকে আরাম হয়। কোন ভারী জিনিস তুলতে গিয়ে পেশীতে টান লেগে যন্ত্রণা হয়। হাত ও পা মচ্‌কে সবসময় যন্ত্রণা হয়। গরম সেঁকে আরাম হয়। চুপচাপ বসে বা শুয়ে থাকলেও যন্ত্রণা হয়।

এক্ষেত্রে ওষুধ **রাসটকস (Rhustox)** : ৩০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) ২-৩ ঘণ্টা পরপর ৪-৬ বার খেয়ে ৫-৭ দিন অপেক্ষা করতে হবে। সম্পূর্ণযন্ত্রণা না কমলে ২০০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) ১-২ দিন ২-৩ বার করে খেয়ে আবার ৫-৭ দিন অপেক্ষা করতে হবে। সম্পূর্ণ না কমলে ২০০ শক্তির ৪ দানা ২-৩ বার করে আবার ১-২ দিন খেয়ে ৫-৭ দিন অপেক্ষা করতে হবে। প্রয়োজন হলে ঐ (২০০) শক্তি আবার উপরোক্তভাবে খেতে হবে। প্রয়োজন হলে ১০০০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) দিনে ১-২ বার করে ১-২ দিন খেয়ে ১০-১৫ দিন অপেক্ষা করতে হবে। দরকার হলে ১০০০ শক্তি আবার উপরোক্তভাবে খেতে হবে।

(৮) কোন জয়েন্টে (Joint) আঘাত লাগার অনেকদিন পর যন্ত্রণা শুরু হয়। মচ্‌কে যাওয়ার পর যন্ত্রণা পুরাতন আকার ধারণ করে। হাড়ে আঘাত লাগার কিছুদিন পর ফুলে যন্ত্রণা হয় এবং ওষুধ আরনিকা বা ব্রায়োনিয়া ব্যবহার করেও পুরোপুরি উপকার হয় না।

এক্ষেত্রে ওষুধ **রুটা জি (Ruta G)** : ২০০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) ১-২ দিন ১-২ বার করে খেয়ে ৭-১৫ দিন অপেক্ষা করতে হবে। সম্পূর্ণ না কমলে ঐ শক্তি আবার উপরোক্তভাবে খেতে হবে। প্রয়োজন হলে ১০০০ শক্তি

অধ্যায় ২

রেসপিরেটরী সিস্টেম

পরিচ্ছদ —১

হাঁচি, সর্দি ও সাইনুসাইটিস

(*Sneezing, Coryza and Sinusitis*)

বিভিন্ন কারণে ঠাণ্ডা লেগে বা অ্যালার্জি থেকে বা ভাইরাসের সংক্রমণে হাঁচি বা সর্দি হয়। অনেকসময় সর্দি বিভিন্ন সাইনাসে বসে গিয়ে সাইনাসে যন্ত্রণা হয় ও ফোলে। নিম্নোক্ত কারণ ও লক্ষণ অনুযায়ী ওষুধ খেলে হাঁচি, সর্দি, ও সাইনাসের কষ্ট কমে।

চিকিৎসা ঃ—

(ক) সাধারণত বর্ষাকালে ঠাণ্ডা লেগে বা বৃষ্টিতে ভিজে সর্দি হয়। সর্দির সাথে হাঁচি, কাশি, গলাব্যথা ও জ্বর হতে পারে। নাক দিয়ে প্রথম দিকে জলের মত সর্দি বের হয় এবং পরে ঘন সাদা সর্দি হয়। সর্দির সাথে গা ম্যাজম্যাজ এবং মাথা ভার বা যন্ত্রণা হতে পারে। ফ্যানের হাওয়ায় ও ঠাণ্ডা হাওয়ায় সর্দি বাড়ে এবং গরম ঘরে বা গরম হাওয়ায় কষ্ট কমে। অনেকসময় জলের কাজ করলে সর্দি বাড়ে। শুয়ে থাকলে অস্বস্তি বাড়ে এবং সবসময় শুয়ে থাকার ইচ্ছা থাকে না। রাতের দিকে অস্বস্তি বেশি মনে হয়। জলপিপাসা স্বাভাবিক বা বেশি হয়। জ্বরে এবং অস্বস্তির জন্য শারীরিক অস্থিরতা দেখা যায় (restlessness)। জ্বরে অনেকসময় জিভের আগা লাল ত্রিকোণাকৃতি হয়।

এক্ষেত্রে ওষুধ **রাস্‌টকস্‌ (Rhustox)** : ৩০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) সর্দির সাথে জ্বর থাকলে ৩-৪ ঘণ্টা পরপর খেতে হবে। জ্বর না থাকলে দিনে ৪ বার করে ১-২ দিন খেতে হবে। ৩০ শক্তিতে সম্পূর্ণ না কমলে ২০০ শক্তির ২ দানা (২০ নম্বর) জ্বর থাকলে ২ ঘণ্টা পরপর খেতে হবে যতক্ষণ না কমে। জ্বর না থাকলে ২০০ শক্তির ৪ দানা দিনে ২-৪ বার করে (সকাল, দুপুর, বিকাল, রাত্রি) কম বা বেশি অনুযায়ী খেতে হবে, যতক্ষণ না সম্পূর্ণ কমে। এই ওষুধে ৩-৪ দিনের মধ্যে সম্পূর্ণ না কমলে অন্য ওষুধ ব্যবহার করতে হবে। ওষুধ ব্যবহার করতে করতে কষ্ট বেড়ে গেলে ঐ ওষুধ খাওয়া বন্ধ করে দিতে হবে।

(খ) খুব গরমে ঠাণ্ডা জল বা আইসক্রীম খেয়ে বা এয়ারকণ্ডিশনড্ ঘর থেকে বেরনোর পর বা খুব গরমে, খুব ঠাণ্ডা জলে স্নান করার পর হঠাৎ হাঁচি ও সর্দি হয়। সর্দির সাথে গলা খুসখুস, কাশি, গলাব্যথা, মাথার যন্ত্রণা বা জ্বর হতে পারে। সাধারণত শুকনো ধরনের কাশি হয় এবং কফ খুব কম ওঠে। জ্বরে এবং অস্বস্তির জন্য চুপচাপ শুয়ে থাকতে ভালো লাগে। কাজ করতে বা হাঁটাচলা করতে অস্বস্তি বোধ হয়। গলা, মুখ ও ঠোঁট খুব শুকিয়ে আসে এবং খুব জলপিপাসা পায়।

এক্ষেত্রে ওষুধ **ব্রায়োনিয়া** (Bryonia Alb) : ৩০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) সর্দির সাথে জ্বর থাকলে ৩-৪ ঘণ্টা পরপর ১-২ দিন খেতে হবে, জ্বর না থাকলে ৩০ শক্তির ৪ দানা দিনে ৪ বার করে ১-২ দিন খেতে হবে। ৩০ শক্তিতে সম্পূর্ণ না কমলে ২০০ শক্তির ২ দানা (২০ নম্বর) জ্বর থাকলে ২ ঘণ্টা পরপর খেতে হবে যতক্ষণ না জ্বর কমে। জ্বর না থাকলে ২০০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) দিনে ২-৪ বার করে ১-২ দিন খেতে হবে। সর্দি ও কাশি খুব বেশি হলে দিনে ৪ বার করে এবং কম থাকলে দিনে ১-২ বার করে ২-৩ দিন খেতে হবে, পরে প্রয়োজন হলে অন্য ওষুধ ব্যবহার করতে হবে।

(গ) সাধারণত শীতকালে বা খুব ঠাণ্ডা শুষ্ক হাওয়া লেগে হঠাৎ করে হাঁচি এবং সর্দি হয়। সর্দির সাথে কাশি এবং জ্বর, মাথাব্যথা বা যন্ত্রণা হতে পারে। প্রচণ্ড সর্দি হয়, নাক দিয়ে ঘনঘন প্রচুর জল পড়তে থাকে এবং খুব হাঁচি হয়। অনেকসময় নাকের এক পাশ বন্ধ থাকে এবং অন্য পাশ দিয়ে খুব জলের মত সর্দি বের হয়। আবার পরে নাকের বন্ধ দিক খুলে গিয়ে খুব জল পড়তে থাকে এবং অন্য পাশ বন্ধ হয়। অস্বস্তির জন্য শারীরিক ও মানসিক অস্থিরতা দেখা দেয়। নাকের মধ্যে অনেকসময় খুব জ্বালা করে। রাতে অস্বস্তি বাড়ে এবং খোলা হাওয়াতে অস্বস্তি কম মনে হয়। মনের দিক থেকে অস্বস্তির জন্য খুব দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়। ঘনঘন জলপিপাসা পায়। সর্দিতে নাক লাল হয়ে যায়। অনেকসময় সর্দি বুকে বসে গিয়ে শ্বাসকষ্ট দেখা দেয়।

এক্ষেত্রে ওষুধ **একোনাইট ন্যাপ** (Aconite Nap) : ৩০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) সর্দির সাথে জ্বর থাকলে ৩-৪ ঘণ্টা পরপর ১-২ দিন খেতে হবে। জ্বর না থাকলে ৪ দানা দিনে ৪ বার করে (সকালে, দুপুরে, বিকালে, রাত্রে) ১-২ দিন খেতে হবে। ৩০ শক্তিতে সম্পূর্ণ না কমলে ২০০ শক্তির ২ দানা (২০ নম্বর) জ্বর থাকলে ২ ঘণ্টা পরপর খেতে হবে, যতক্ষণ না জ্বর কমে। জ্বর না থাকলে ৪ দানা দিনে ২-৪ বার করে (অস্বস্তি কম বা বেশি অনুযায়ী) খেতে হবে যতক্ষণ না হাঁচি ও সর্দি কমে।

(ঘ) সাধারণত শরৎকালে বা যখন দিনেরবেলা খুব গরম এবং রাতেরবেলা বেশ ঠাণ্ডা, তখন ঠাণ্ডা লেগে, খুব মেঘলা হাওয়ায় বা যারা সবসময় ভেজা স্যাঁতসেতে জায়গায় কাজ করে তাদের ঠাণ্ডা লেগে সর্দি হয় এবং সর্দির সাথে হাঁচি, কাশি, জ্বর, গলাব্যথা, মাথার যন্ত্রণা ইত্যাদি হতে পারে। নাক দিয়ে প্রচুর জলের মত সর্দি হয় এবং চোখ দিয়েও জল পড়ে। ঠাণ্ডা হাওয়ায় এবং রাত্রে অস্বস্তি বাড়ে। গরম হাওয়ায় এবং গরম ঘরে কষ্ট কমে। শুলে অস্বস্তি বেশি মনে হয়। অনেকসময় সর্দিতে নাক বন্ধ হয়ে যায় এবং নাক বন্ধের জন্য খাবার খেতে ও শুতে খুব কষ্ট হয়।

এক্ষেত্রে ওষুধ **ডালকামারা (Dulcamara)** : ৩০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) সর্দির সাথে জ্বর থাকলে ৩-৪ ঘণ্টা পরপর ১-২ দিন খেতে হবে। জ্বর না থাকলে দিনে ২-৪ বার করে কম বেশি অনুযায়ী খেতে হবে। ৩০ শক্তিতে সম্পূর্ণ না কমলে ২০০ শক্তির ২ টি দানা (২০ নম্বর) জ্বর থাকলে ২ ঘণ্টা পরপর খেতে হবে যতক্ষণ না জ্বর কমে। জ্বর না থাকলে ২০০ শক্তির ৪ টি দানা দিনে ২-৪ বার করে (কম বা বেশি অনুযায়ী) খেতে হবে যতক্ষণ না হাঁচি বা সর্দি কমে।

(ঙ) ঠাণ্ডা লেগে বিশেষ করে বসন্তকালে খুব হাঁচি ও সর্দি হয়। সর্দির সাথে কাশি থাকতে পারে, সর্দির সাথে চোখ দিয়েও প্রচুর জল পড়ে। সবসময় পাতলা জলের মত প্রচুর পরিমাণে সর্দি বের হয়। মাথা সামান্য নিচু করলে টপ্‌টপ্ করে নাক থেকে জল পড়তে থাকে। সর্দির সাথে ঘনঘন হাঁচি হয়। নাকের মধ্যে মাঝে মাঝে খুব জ্বালা করে এবং হাঁচি হয় ও চোখ দিয়ে জল পড়ে। ঠাণ্ডা হাওয়ায় ও খোলা হাওয়ায় বা ফ্যানের হাওয়ায় সর্দি কম হয় কিন্তু গরম ঘরে বা গরমে সর্দি ও হাঁচি বেশি হয়। নাক ও উপরের ঠোঁট সর্দি লেগে লেগে লাল হয়ে হেজে যায়। চোখের মধ্যেও জ্বালা করে ও জল পড়ে। চোখের থেকে নাক দিয়ে বেশি জল পড়ে।

এক্ষেত্রে ওষুধ **অ্যালিয়াম সেপা (Allium Cepa)** : ৩০ শক্তির ৪ টি দানা (২০ নম্বর) দিনে ৩-৪ বার করে (সকালে, দুপুরে, বিকালে, রাত্রে) ১-২ দিন খেতে হবে। ৩০ শক্তিতে সম্পূর্ণ না কমলে ২০০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) দিনে ২-৪ বার করে (কম বা বেশি অনুযায়ী) খেতে হবে যতক্ষণ না সম্পূর্ণ কমে।

(চ) ঠাণ্ডা লেগে চোখ দিয়ে বেশি জল পড়ে এবং নাক দিয়েও সর্দি পড়তে থাকে। চোখের জল লেগে লেগে চোখের পাতা ও চোখের নীচে গাল লাল

হয়ে যায়। সর্দির সাথে হাঁচি হয়। ঘুমানোর পর চোখের পাতা পিঁচুটিতে (পুঁজে) জুড়ে যায়। চোখ লাল ও ব্যথা হয়।

এক্ষেত্রে ওষুধ **ইউফ্রেসিয়া** (Euphrasia) : ৩০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) দিনে ২ ঘণ্টা পরপর খেতে হবে ১-২ দিন। ৩০ শক্তিতে সম্পূর্ণ না কমলে ২০০ শক্তির ৪ টি দানা (২০ নম্বর) ৩-৪ ঘণ্টা পরপর খেতে হবে যতক্ষণ না সম্পূর্ণ কমে।

(ছ) একটুতেই ঠাণ্ডা লেগে খুব ঘনঘন হাঁচি হয় এবং প্রচুর জলের মত সর্দি হয়। সর্দির সাথে কাশি হতে পারে এবং কফ বুকে জমে শ্বাসকষ্ট হতে পারে। নাকে জ্বালা ভাব হয় এবং সর্দিতে নাক ও উপরের ঠোঁট লাল হয়ে হেজে যায়। ঠাণ্ডা হাওয়ায় ও খোলা হাওয়ায় হাঁচি ও সর্দি বাড়ে এবং গরম ঘরে বা গরমে হাঁচি, সর্দি কম হয়। অনেকসময় সর্দি না হওয়া সত্ত্বেও নাক বন্ধ আছে মনে হয়। সর্দি রাতের দিকে বাড়ে। শ্বাসকষ্টও রাতের দিকে বাড়ে ফলে শুয়ে থাকা যায় না, বসে থাকলে একটু আরাম হয়। মনের দিক থেকে খুব অস্থিরতা ও দুশ্চিন্তা হয়। খুব জলপিপাসা থাকে ও বারে বারে একটুএকটু করে জল খায়। শরীরে প্রচণ্ড দুর্বলতা দেখা যায়।

এক্ষেত্রে ওষুধ **আর্সেনিক** (Arsenic Alb) : ৩০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) ২ ঘণ্টা পরপর খেতে হবে যতক্ষণ না কমে। আর্সেনিক-এ খুব বেশি উপকার না হলে **'আর্সেনিক আয়ড'** (Arsenic Iod) ৩০ শক্তির ৪ দানা ২ ঘণ্টা পরপর খেতে হবে যতক্ষণ না কষ্ট সম্পূর্ণ কমে। কষ্ট কমে গেলে ২০০ শক্তির বা পরে ১০০০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) ১-২ বার করে (সকালে, রাত্রে) ১-২ দিন খেয়ে ১৫ দিন-১ মাস অপেক্ষা করতে হবে এবং প্রয়োজন হলে উপরোক্তভাবে আবার খেতে হবে।

(জ) আবহাওয়া পরিবর্তনের সময় (ঠাণ্ডা থেকে গরম বা গরম থেকে ঠাণ্ডা) ঠাণ্ডা লেগে হাঁচি ও সর্দি হয়। প্রচুর জলের মত নাক দিয়ে সর্দি পড়ে। সর্দির সাথে মাথা ব্যথা, গা, হাত, পা ব্যথা, কাশি ও জ্বর হতে পারে। মাথা ও গা-হাত-পা খুব ভারী ভারী মনে হয়। শুয়ে থাকতে ইচ্ছা করে। হাঁটা চলা করলে কষ্ট বাড়ে ও শরীর কাঁপতে থাকে। ঘুমঘুম ভাব থাকে। জলপিপাসা কমে যায় বা লাগে না। শরীরে শীতশীত ভাব এবং চোখে জ্বালা ভাব হতে পারে। ইনফ্লুয়েনজাতে এই ধরনের হাঁচি সর্দি হতে পারে।

এক্ষেত্রে ওষুধ **জেলসিমিয়াম** (Gelsemium) : ৩০ শক্তির ৪ দানা (২০ নম্বর) সর্দির সাথে জ্বর থাকলে ৩ ঘণ্টা পরপর খেতে হবে। জ্বর না থাকলে দিনে ৪ বার করে ১-২ দিন খেতে হবে। ৩০ শক্তিতে সম্পূর্ণ না কমলে ২০০