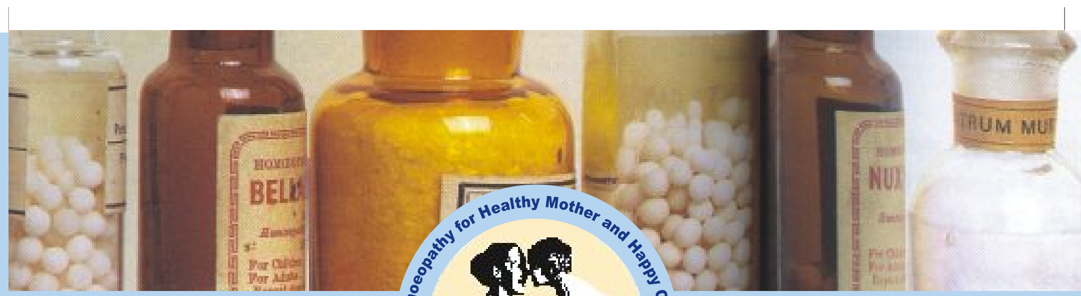
होम्योपैथिक उपचार में सामान्य हिदायतें :

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।

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करें:
डा० आर. के मनचंदा, उप-निदेशक (होम्योपैथी)
भारतीय चिकित्सा पद्धति एवम होम्योपैथी निदेशालय
(होम्योपैथिक विभाग)
सी.एस.सी.-III, प्रथम तल, बी ब्लाक, प्रीत विहार, दिल्ली-११००६२
ई मेलः ddhom.delhi@nic.in
वेबसाइटः www.delhihomeo.com www.homeo.delhigovt.nic.in



Homoeopathy for Healthy Mother and Happy Child

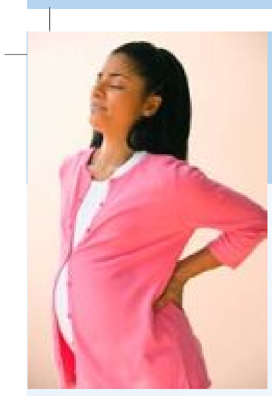
होम्योपैथी द्वारा
मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य रक्षा हेतु
राष्ट्रीय अभियान

गर्भावस्था में कमर दर्द का होम्योपैथिक उपचार

दिल्ली सरकार
टीम दिल्ली – स्वप्न करे साकार

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)

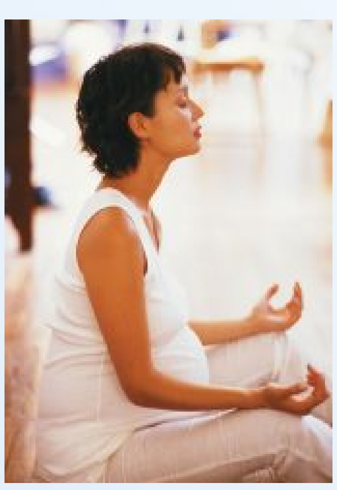


गर्भावस्था में कमर दर्द

गर्भावस्था में कमर का दर्द होना एक आम समस्या है। लगभग 50% गर्भवती महिलाओं में कमर दर्द की शिकायत होती है।

कारण :

- गर्भवती महिलाओं में हॉर्मोन के परिवर्तन के कारण तन्तु नर्म होकर खिंचने लग जाते हैं।
- गर्भ में बढ़ते भ्रूण के कारण कूल्हे की अस्थियों का फैलाव होने लगता है।
- बढ़ते वजन से शरीर का गुरुत्व केन्द्र का स्थानांतरण मध्य से अग्र भाग की ओर हो जाता है।
- शारीरिक वजन के बढ़ने से पीठ की मासपेशियों को अधिक श्रम करना पड़ता है।



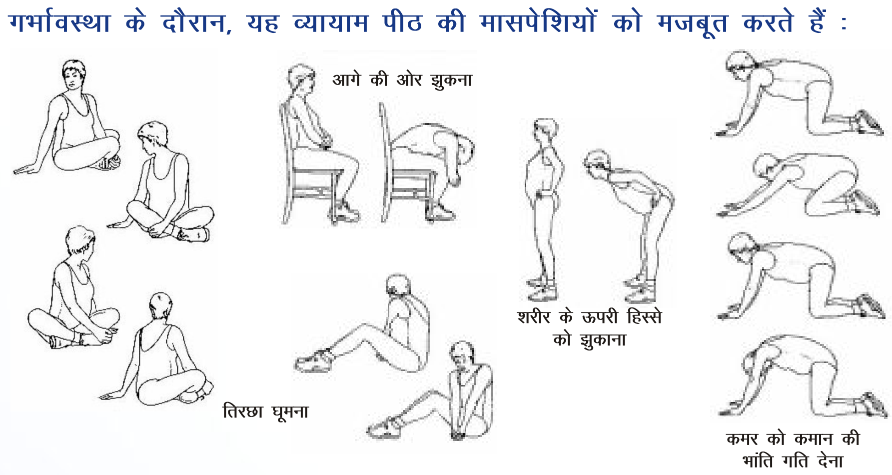
क्या करें :

- कमर को सीधे रखते हुए, सही अवस्था में बैठें।
- उठते व बैठते समय सावधानी बरतें।
- कम ऊँची एड़ी वाले (परन्तु समतल नहीं) जूते पहनें।
- कमर को सहारा देकर बैठें।
- कमर दर्द में गर्म सिकाई से लाभ हो सकता है।
- विशेषज्ञ के निरीक्षण में कमर की मासपेशियों को मजबूत करने के लिए खास व्यायाम करें।

क्या न करें :

- सोने के लिए मुलायम गद्दे का प्रयोग न करें।
- सोते समय करवट लेकर सोएं। पीठ के बल पर न सोएं।
- नीचे झुकने के लिए, कमर से न झुकें। पैरों के भार बैठकर और कमर को सीधा रखते हुए जमीन से वस्तु उठाएँ।
- भारी वजन न उठाएँ।
- शारीरिक वजन में अधिक वृद्धि न होने दें।

गर्भावस्था के दौरान, यह व्यायाम पीठ की मासपेशियों को मजबूत करते हैं :



होम्योपैथी द्वारा कमर दर्द की चिकित्सा :

निम्नलिखित औषधियाँ ''गर्भावस्था में कमर दर्द'' के लिए प्रायः प्रयोग में लाई जाती हैं। परन्तु किसी भी औषधि के प्रयोग से पहले किसी योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

लक्षण	औषधि
• कमर व कूल्हों में लगातार एवं अत्यधिक दर्द होना। • चलते समय कमर में थकावट तथा कमजोरी महसूस करना। • नीचे झुकते समय तथा चलते समय कमर दर्द का बढ़ना।	*एसक्यूलस हिप. 30*
• कमर की मासंपेशियों के खिंचने अथवा ज़ोर पड़ने से या चोट लगने से कमर में दर्द होना। • कमर में दुःखन होना। • लेटने पर बिस्तर या गद्दा नर्म होते हुए भी सख्त महसूस होना। • सीधे खड़े होकर चलने में कठिनाई।	*आर्निका मोन्टाना 30*
• कमर के निचले भाग में दर्द और अकड़न महसूस होना। • गर्म सिकाई और चलने से कमर दर्द में आराम महसूस होना। • बैठने से कमर दर्द का बढ़ना।	*रस टॉक्सिकोडैन्ड्रान 30*

पीछे दिए गये पृष्ठ पर निर्देशों का पालन करें