निम्नलिखित होम्योपैथिक औषधियां सर्दी–जुकाम के लिए प्रायः उपयोग में लाई जाती हैं, फिर भी योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

लक्षण	औषधि
शुष्क, ठण्डी हवा लगने से अचानक सर्दी–जुकाम होना। छीकें व नाक बहना। बेचैनी एवं घबराहट होना। प्यास का बढ़ जाना।	*एकोनाइटम नेपेलस 30*
सर्दी–जुकाम की अचानक प्रबल शुरूआत। ज्वर के साथ सिर दर्द तथा फड़कन। गला खराब और नाक बहना।	*बैलाडोना 30*
शीत ऋतु में जुकाम। पतला, पानी जैसा और तीखा नासिका स्त्राव। नाक बन्द का आभास होना। बार–बार छीकें आना। बार–बार थोड़ी मात्रा में पानी पीने की इच्छा। गर्म पेय लेने से अच्छा महसूस करना।	*आर्सेनिक ऐलबम 30*

पीछे दिए गए 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।

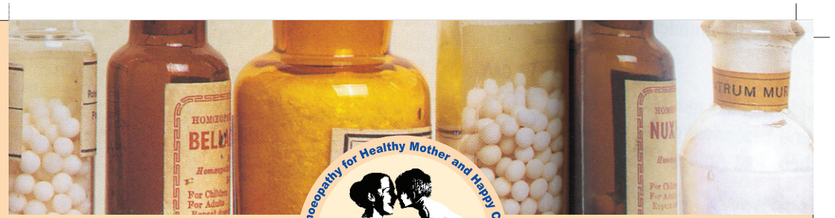
केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद्

(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

फोनः 91–11–28521162, 91–11–28525523 फैक्सः 91–11–28521060

ईमेल : ccrh@del3.vsnl.net.in वेबसाइट : www.ccrhindia.org



होम्योपैथी द्वारा
मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य रक्षा हेतु
राष्ट्रीय अभियान

बच्चों में सर्दी जुकाम का
होम्योपैथिक उपचार

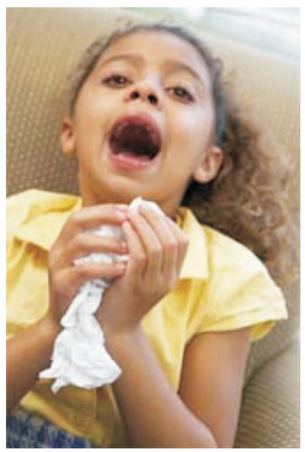
आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी चिकित्सा विभाग (आयुष)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

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

बच्चों में सर्दी जुकाम

सर्दी–जुकाम :

सर्दी–जुकाम विषाणु (वायरस) के संक्रमण अथवा ऐलर्जी द्वारा बार–बार होने वाला एक आम रोग है जिसका प्रभाव गले और नासिका पर पड़ता है। साधारणतयः जुकाम 3 से 10 दिन तक रहता है।



संक्रमण का फैलाव :

विषाणु (वायरस), संक्रमित व्यक्ति के नाक के स्त्राव अथवा थूक में पाया जाता है।

यह विषाणु संक्रमित व्यक्ति द्वारा उपयोग की गई वस्तुओं जैसे रूमाल, पैन्सिल, टेलीफोन रिसीवर तथा हाथ मिलाने आदि से दूसरे लोगों में फैल सकता है।

विषाणु, शरीर में सीधा नासिका द्वारा अथवा संक्रमित हाथों द्वारा आखों को मलने से प्रविष्ट होता है।

ऐलर्जी के प्रकोप के कारण :

ठण्डे मौसम के प्रभाव से।

तापमान में अचानक परिवर्तन।

ठण्डी वस्तुऐं खाने व पीने से।

पराग, इत्र एवं जानवरों के रोएँ आदि से।

संक्रमित व्यक्ति से सम्पर्क भी सर्दी–जुकाम का कारण बन सकता है।

ठंडा मौसम

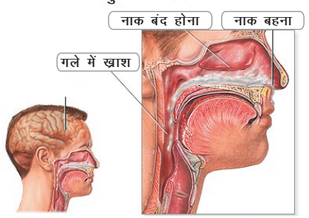
इत्र आदि

पराग कण

ठंडी वस्तुओं का सेवन

संक्रमित व्यक्ति से सम्पर्क

जुकाम के लक्षणः



लक्षण एवं चिन्ह :

नाक बहना

छीकें आना

नाक में गुदगुदाहट होना

नाक बन्द होना

गले में दुःखन

सर्दी लगना

बदन दर्द

हल्का ज्वर भी हो सकता है

क्या करें, क्या न करें :

बच्चे को गर्म पानी की भाप दें।

बच्चे को नाक साफ करने के लिए प्रोत्साहित करें।

बच्चे को अचानक ठण्ड लगने से बचाएँ।

सर्दी के मौसम में बच्चे को गर्म कपड़े पहनाकर रखें।

बच्चे को आराम दें, भरपूर मात्रा में तरल पदार्थ एवं सही आहार दें।

योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक से उपचार एवं बचाव के लिए सलाह लें।