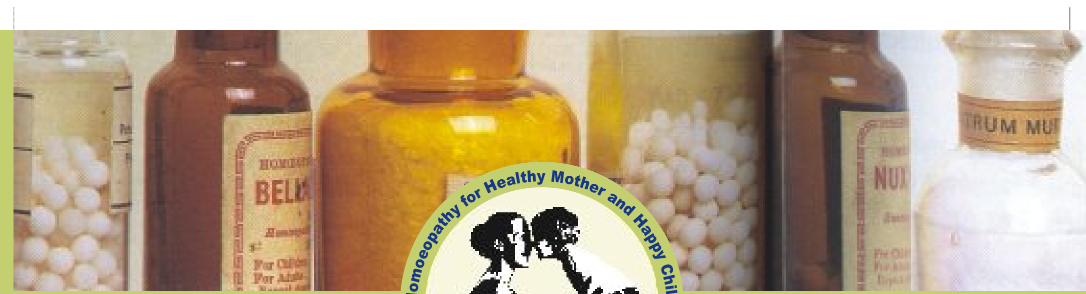
ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਮ ਹਿਦਾਇਤਾਂ:

- ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਾਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਦੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਰੋਗੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ।
- ਦਵਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਹਰ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਾਰ 40 ਦੀਆਂ 3 ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਰੀਆਂ ਜੁਬਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ।
- ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲੈਣ 'ਤੇ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।
- ਜੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦਵਾ ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਮਾੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰੀਬੀ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕ ਕਾਫੂਰ, ਮੈਂਥੋਲ (ਪੂਦਨੇ ਦਾ ਸੱਤ) ਜਿਹੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਗੰਧਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਠੰਡੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
ਡਾ. ਆਰ.ਕੇ. ਨਿਚੰਦਾ, ਆਈਐਸਐਮ ਅਤੇ (ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ)
ਦੇ ਉੱਪ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ (ਐਚ) ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਚਾਲਕ
(ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਵਿੰਗ)
ਸੀਐਸਸੀ-ਤੀਜਾ, ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਬੀ-ਬਲਾਕ, ਪ੍ਰੀਤ ਵਿਹਾਰ, ਦਿੱਲੀ - 110092
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 2240019/20/22 ਟੈਲੀ-ਫੈਕਸ: 22440021
ਈਮੇਲ: ddhom.delhi@nic.in
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.delhihomeo.com www.homeo.delhigovt.nic.in

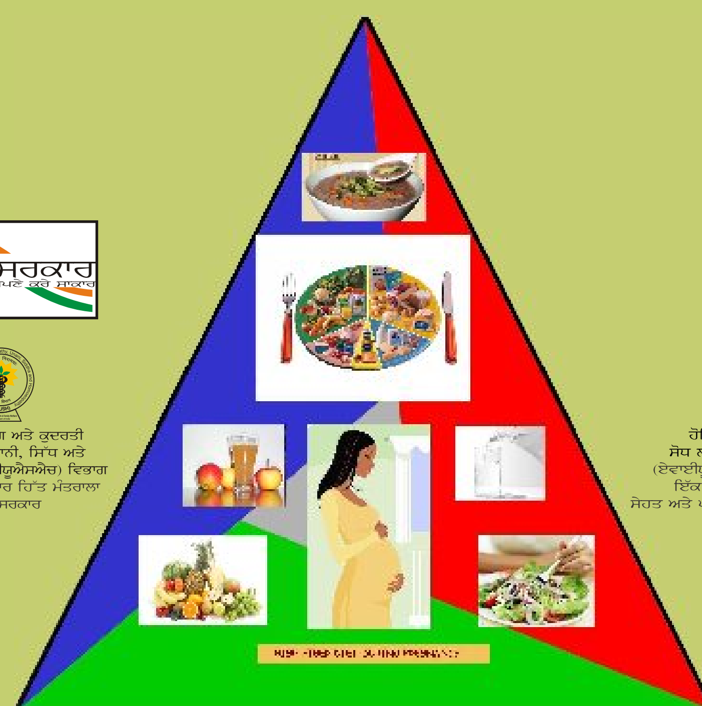


Homoeopathy for Healthy Mother and Happy Child

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
ਲਈ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ
'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਭਿਆਨ

ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕਬਜ ਅਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ

ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ
ਟੀਮ ਦਿੱਲੀ - ਸੁਪਣੇ ਕਰੇ ਸਾਕਾਰ



ਆਯੂਰਵੇਦ, ਯੋਗ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ
ਚਿਕਿਤਸਾ, ਯੁਨਾਨੀ, ਸਿੱਧ ਅਤੇ
ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ (ਏਵਾਈਯੂਐਸਐਚ) ਵਿਭਾਗ
ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹਿੱਤ ਮੰਤਰਾਲਾ
ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ

ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਵਿੱਚ
ਸੋਧ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਕੌਂਸਲ
(ਏਵਾਈਯੂਐਸਐਚ ਵਿਭਾਗ ਦਾ
ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਸੰਗਠਨ,
ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹਿੱਤ ਮੰਤਰਾਲਾ)

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕਬਜ ਅਤੇ ਬਵਾਸੀਰ

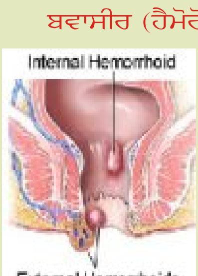
ਕਬਜ

- ਕਬਜ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਲ ਬਹੁਤ ਔਖਿਆਈ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਮਲ ਨਹੀਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਪਰ ਮਲ ਸਖਤ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਜੋਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕਾਰਨ

- ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾ ਹਾਰਮੋਨਸ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ।
- ਗਰਭ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਵੱਧੇ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਦਬਣਾ।

ਬਵਾਸੀਰ (ਹੈਮੋਰੋਇਡਸ)



- ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਵਾਸੀਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਵਾਸੀਰ 'ਬਾਹਰੀ' (ਮਲ ਦੁਆਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਧਵਾਂ) ਜਾਂ 'ਭੀਤਰੀ' (ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

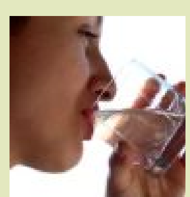
ਕਾਰਨ:

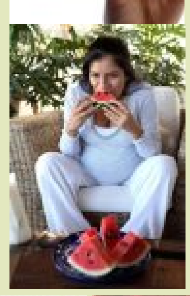
- ਮਹਿਲਾ ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ ਗੁਦੇ ਦੀ ਨੇੜਲੀਆਂ ਨੱਸਾਂ ਦਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣਾ
- ਵੱਡੀ ਨੱਸ (ਇਨਫੀਰਿਅਰ ਵੇਨਾ ਕਾਵਾ) 'ਤੇ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਜੋਂ ਦਬਾਅ ਜੋ ਨੱਸਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਕੱਢਦੀ ਹੈ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਬਜ

ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ:

- ਮਲ ਦੁਆਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੁਜਲੀ
- ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਪੀੜ
- ਮਲ ਦੁਆਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦਨਾਕ ਢੇਲਾ ਜਾਂ ਸੋਜਿਸ਼
- ਟੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਲ ਦੁਆਰ 'ਚੋਂ ਖੂਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਮਲ ਦੁਆਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਕਬਜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?





- ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਿਓ।
- ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੱਲ, ਸਬਜੀਆਂ, ਬ੍ਰਾਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਸਮੇਤ ਉੱਚ-ਫਾਈਬਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤਨਾਓਰਹਿਤ (ਜਿਆਦਾ ਜੋਰ ਨਾ ਲਗਾਓ) ਰਹੋ।
- ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਖਤ ਕੁਰਸੀਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਜਾਂ 'ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ' ਲਓ। ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਲਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲਾ ਅਤੇ ਪੁੱਠਾ ਡੁੱਬ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 20-30 ਮਿੰਟ ਬੈਠੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਕਬਜ ਅਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

'ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਬਜ ਅਤੇ ਬਵਾਸੀਰ' ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ। ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਮਾਹਰ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਕਬਜ:

ਲੱਛਣ	ਦਵਾ
• ਮਲ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਜੋਰ ਨਹੀਂ • ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਨਰਮ ਮਲ ਲਈ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਜੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ • ਮਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਜੋਰ	ਐਲੂਮਿਨਾ 30
• ਜੁਲਾਬ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣਾ • ਮਲ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਸ਼ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਜੋਰ • ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਲ ਆਉਣਾ • ਮਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਮਲ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ	ਨਕਸ ਵੋਮਿਕਾ 30
• ਮਲ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ, ਅਸਫਲ ਜੋਰ • ਨਰਮ ਮਿੱਟੀ ਵਾਂਗੂ ਮਲ ਦੁਆਰ ਵਿੱਚ ਚਿਪਚਿਪਾ ਮਲ	ਪਲੈਟਿਨਾ 30
• ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਢੇਲੇ ਵਾਂਗੂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ • ਮਲ ਲਈ ਜੋਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਣਾ • ਸਖਤ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਮਲ • ਮਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ	ਸੀਪਿਆ 30

ਬਵਾਸੀਰ :

ਲੱਛਣ	ਦਵਾ
• ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਵਾਂਗੂ ਬਵਾਸੀਰ ਫੁੱਟਣਾ • ਫੁਹਾਰੇ ਵਾਂਗੂ ਲਹੂ ਆਉਣਾ • ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਦੀ ਜਲਨ ਅਤੇ ਪੀੜ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ	ਐਲੋਏ ਸੋਕੋਟਰੀਨਾ 30
• ਉਭਰਨ ਵਾਲੀ ਬਵਾਸੀਰ ਨਾਲ ਹੱਠੀ ਕਬਜ • ਦਰਦ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸਖਤ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਮਲ • ਦਰਦਨਾਕ, ਖੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ • ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖੀਆਂ ਸੁਈਆਂ ਵਾਂਗੂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ	ਕੋਲੀਨਸੋਨੀਆ 30

ਪਰਚੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।