चौमासिक पत्रिका

आरोग्य जीवन

वर्ष २, अंक २ (भदौ-मंसिर २०८०)

'आधुनिक' जीवनशैलीले मानिसका आवश्यकताहरूलाई बढाइदिएको छ र अनावश्यक तनाव सिर्जना गरिदिएको छ । मानसिक रोगमा तिव्र वृद्धि भएको छ । तसर्थ, स्वस्थ जीवन जिउन अहिलेको जीवनशैलीमा आमूल परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

आयुर्वेद, योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिको संरक्षण गर्नुका साथै यसलाई अझै प्रभावकारी बनाउन थप अध्ययन अनुसन्धान गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसको लागि स्थानीय सरकारको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ ।

धेरैलाई मानसिक समस्याको समाधान हुन्छ भन्ने थाहा छैन । तर मानसिक समस्याको उपचार सम्भव छ र यसको लागि समस्या परेको लाग्ने बित्तिकै मनोस्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क राख्नुपर्छ ।

शरीरलाई मोड्ने, तन्काउने, सकी–नसकी कठीन आसनमा बस्ने वा जोडसँग श्वास लिने र छोड्ने जस्ता क्रिया मात्र योग हो भन्ने बुझाइ सही होइन । व्यक्तिको चेतनालाई परम चेतनासँग समाहित गराउनु नै योग हो ।

केही औषधीजन्य वनस्पति र तिनका फाइदाहरू

दुबो

- प्रयोग हुने भाग : पञ्चाङ्ग
- प्रयोग हुने अवस्था : घाउचोटमा लेप लगाउने, हात गोडा पोल्ने, आँखा पोल्ने भएमा स्वरस लगाउने, अर्शमा, पिसाब सम्बन्धी समस्यामा, नाकबाट रगत बग्ने आदि समस्यामा
- प्रयोग मात्रा, अवधि र विधि : स्वरस १ देखि २ ठूलो चम्चा (१०-२० मि.लि.), बाहिरी प्रयोगमा आवश्यकताअनुसार लेप लगाउने

पारिजात

- प्रयोग हुने भाग : पात, फूल, डाँठको बोक्रा
- प्रयोग हुने अवस्था : दम, खोकी, स्वासप्रश्वासको समस्या, बाथ र नसासम्बन्धी रोगहरूमा, मधुमेह आदिको समस्यामा
- प्रयोग मात्रा, अवधि र विधि : चूर्ण ३ देखि ६ ग्राम तातोपानीसँग खाने वा काढाँ ४० देखि ८० मि.लि. बनाएर पिउने

पाषाणभेद

- प्रयोग हुने भाग : जरा
- प्रयोग हुने अवस्था : मृगौला तथा पिसाबसम्बन्धी अश्मरी वा पत्थरी लगायत समस्याहरू, पाईल्स, पखाला, आउँ आदिको समस्यामा
- प्रयोग मात्रा, अवधि र विधि : चूर्ण ३ देखि ६ ग्राम तातोपानीसँग खाने वा क्वाथ ५० देखि १०० मि.लि. पिउने

मेथी

- प्रयोग हुने भाग : साग र बीउ
- प्रयोग हुने अवस्था : मधुमेह, उच्च रक्तचाप, सुत्केरी अवस्थामा फाइदाजनक, युरिक एसिड बढेको तथा बाथ रोगहरूमा उपयोगी
- प्रयोग मात्रा, अवधि र विधि : बीउको चूर्ण १ देखि ३ ग्राम तातोपानीसँग खाने

आरोग्य जीवन

सन्तुलित आहार, सक्रिय जीवनशैली, शुद्ध विचार

वर्ष २, अंक २ (भदौ-मंसिर २०८०)

सम्पादन टोली

पुण्यश्वरी सुवाल

डा. अञ्जु कार्की

डा. कमल फुयाल

व्यवस्थापन

महन्त बाबु महर्जन

मिरा श्रेष्ठ

सालिक डंगोल

संवाददाता

रिमा ढुंगेल

श्रमिक लामा

प्रकाशक

सगुन : सामाजिक अनुसन्धान तथा विकास केन्द्र

sagun a search for harmony

प्राविधिक सहयोग

पार्टिसिपेड (ParticipAid)

ParticipAid

लेआउट/डिजाइन

सर्वदा प्रिन्टिङ सोलुसन प्रा.लि.

ज्वागल, ललितपुर-१०, नेपाल

सम्पर्क: ९८५११९८५७६

मूल्य: रू. १००/-

तस्विर तथा सूचनाका स्रोतहरू: सगुन नेपाल, आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग, विभिन्न वेवसाइटहरू

नागरिक आरोग्य केन्द्र भएको स्थान : खानीखेत, वडा-२, इन्द्रसरोवर गाउँपालिका, मकवानपुर

यो अङ्कमा

नागरिक आरोग्य कार्यक्रमको उद्देश्य र महत्व १
डा. प्रकाश ज्ञवाली

अबको खाँचो योगमा आधारित जीवनशैली ५
जानुका भट्टराई

आरोग्यको साधन योग ७
डा. किरण कमल बस्ताकोटी

मानसिक स्वास्थ्यको सङ्क्षिप्त परिचय ९
अञ्जुलक्ष्मी महर्जन

जल चिकित्सा पद्धति : एक परिचय १२
डा. एरिन मुर

आयुर्वेद तथा प्राकृतिक चिकित्सा प्रवर्द्धनमा स्थानीय सरकारको भूमिका र दायित्व १४
डा. पुनेश्वर केशरी

स्वाद र स्वास्थ्यका लागि अनमोल परम्परागत मसलाहरू १८
नमुना अधिकारी

व्यक्तिको प्रकृतिअनुसारको आहार विहार २१
डा. गणेश अधिकारी

मधुमेहका बिरामीको खानपान तालिका २३
अनु मौर्य

जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, काठमाडौंको संक्षिप्त परिचय २५
डा. खुसबु झा

आँखा रातो हुने र दृष्टि धमिलो हुने समस्यामा होमियोपेथी उपचार २७
डा. अमलान मजुमदार

आँखा रातो हुने र दृष्टि धमिलो हुने समस्यामा होमियोपेथी उपचार (घटना अध्ययन)

वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतिबारे सर्वसाधारणलाई जानकारी गराउनु नै आरोग्य जीवन पत्रिका प्रकाशनको मुल उद्देश्य हो । साथै हाम्रो समाजमा परापूर्वकालदेखि प्रचलनमा रहेको औषधीजन्य वनपस्तिहरूको प्रयोग गरी विभिन्न रोगको उचार र रोगको रोकथामसम्बन्धी ज्ञान र सीपबारे अनुसन्धान गर्नुका साथै त्यस्ता पद्धतिहरूको संरक्षण गर्ने कार्यमा सहयोग गर्नु पत्रिकाको अर्को उद्देश्य हो । आरोग्य जीवन पत्रिकामा वैकल्पिक पद्धतिको प्रयोग र त्यसको फाइदा भएका घटनाहरूलाई समावेस गर्ने गरिएको छ । यसै सम्बन्धमा नर्थ बंगाल युनिभर्सिटीका प्राध्यापक डा. अमलान मजुमदारले आफ्नो बुवाको आँखाको उपचारमा होमियोपेथी पद्धतिको प्रयोग र त्यसबाट भएको उपलब्धिबारे लेख्नुभएको लेखको शारांस यस पत्रिकामा समावेस गरका छौं - सं ।

डा. अमलान मजुमदार

यो घटना विवरण (केस स्टडी) मेरो बुवा श्री रामनाथ मजुमदारको प्रतिकूल स्वास्थ्य अवस्थासँग सम्बन्धित छ । त्रीयासी वर्षीय मेरो बुवा भारतको पश्चिम बंगालको कुचबिहार सहरका स्थायी बासिन्दा हुनुहुन्छ । बुवाले सन् १९६७ मा आसामको तारजन चिया बगानमा सहायक मेडिकल अफिसरको रूपमा आफ्नो करियर सुरु गर्नु भएको थियो । उहाँले सन् १९७१ मा पुण्डीबारी (कुचबिहार सीडी ब्लक २) मा बसाइँ सर्नु भयो र आफ्नो कामकाजी जीवनको बाँकी भाग पुन्डीबारी र वरपरका समुदायको सेवामा बिताउनु भयो- सन् २०१२ सम्म । मेरी आमा अहिले ७३ वर्षको हुनुहुन्छ । मेरो जेठो दाजु (जो भौतिकशास्त्रका शिक्षक हुन् र एक स्थानीय हाईस्कूलमा सहायक प्रधानाध्यापक छन्) र आमाबुवा सँगै बस्नु हुन्छ । झण्डै ३२ वर्षभन्दा अगाडिदेखि मधुमेहको समस्याबाट पीडित मेरो बुवामा बुढ्यौलीसँग सम्बन्धित विभिन्न समस्याहरू पनि छन् । कोभिड-१९ को महामारीको समयमा बुवालाई समयमै कोभिसिल्ड (खोप) दुई डोज दिइएको थियो । आमाबुवा दुवैजना कोरोना महामारीको अवधिमा ठीकै रहनुभयो, उहाँहरु कोभिड-१९ को समस्याबाट प्रभावित हुनु भएन ।

मार्च २०२१ को पहिलो हप्तातिर मेरो बुवाको दाहिने आँखामा रक्तस्राव भयो । त्यही साता एकाबिहानै बुवाको दाहिने आँखामा एउटा हल्का रातो दाग देखियो र त्यो बिस्तारै बढ्दै गयो । दुई-तीन दिनमा दाहिने आँखाको पूरै सेतो भाग (Sclera) रगत जस्तो रातो भयो । १५ मार्च २०२१ मा उहाँलाई कुचबिहारबाट म कार्यरत नर्थ बंगाल युनिभर्सिटीस्थित मेरो आवाशमा ल्याइयो । भोलिपल्ट बिहान बुवालाई सिलीगुडीस्थित एक निजी आँखा अस्पतालमा लग्यौं । चिकित्सकहरूले यो समस्यालाई ‘BRVO with macular edema’ (चिकित्सकले उपलब्ध गराएका रेकर्डहरू अनुसार) को रूपमा निदान गरे र उपचारको लागि इंजेक्शन Avastin’ दिनुपर्ने सल्लाह दिइयो - महिनामा १ मात्रा ३ पटकसम्म (तीन महिनाको लागि) । इन्जेक्शन १ मात्राको भारु. २०,००० (नेपाली ३२ हजार रूपैया) खर्च हुनेछ र उस्तै प्रकारको सामान्य इन्जेक्सन दिइएमा त्यसको १ मात्राको भारु. ५ हजार (नेरु. ८ हजार) लाग्नेछ भनियो र माथिका दुई विकल्पहरूमध्ये एउटा छान्न भनियो । हामीले पछिल्लो विकल्प रोज्यौं । इन्जेक्सनको पहिलो मात्रा १६ मार्च २०२१ मा लगाइयो भने दोस्रो मात्रा १९ अप्रिल २०२१ मा लगाइयो । इन्जेक्सन लिनको लागि अस्पतालमा बिरामीको रूपमा भर्ना हुनुपर्थ्यो (प्रत्येक पटक) । इन्जेक्सनका साथै आँखामा झोल औषधी (केही थोपा) पनि लगाउने सल्लाह दिइएको थियो । त्यतिबेला कोभिड १९ महामारीको समस्या बढ्दो क्रममा थियो । उमेरका कारण बुवाको स्वास्थ्यमा समस्या बढ्न सक्ने देखिएकोले उहाँलाई तेस्रो इन्जेक्सन भने दिइएन । वृद्ध बुवालाई घरबाट अस्पतालसम्मको लामो यात्रा गराउँदा र अस्पताल भर्ना गर्दा कोभिडको जोखिम हुन सक्ने हुँदा अस्पताल लगेनौं र घरमै विभिन्न सावधानी अपनाएर राख्यौं । हामीले बुवालाई कोभिडको जोखिमबाट बचायौं ।

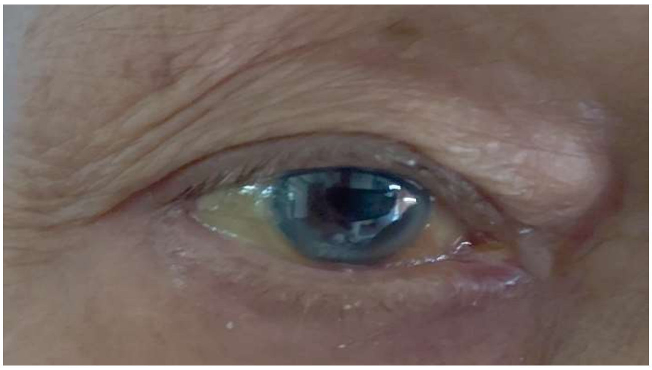
तर अगस्ट २०२१ को अन्त्यतिर बुवाको आँखाको समस्या पुनः दोहोरियो । सेप्टेम्बर १ मा उनको आँखामा रगत जस्तो रातो

देखियो । मैले मेरो मोबाइल फोनको क्यामेराले उनको अवस्थाको फोटो खिचेको थिएँ, जुन तल प्रस्तुत गरिएको छ । तत्कालिन कोभिड-१९ को अवस्थालाई ध्यानमा राख्दै, हामीले बुवालाई अस्पताल भर्ना गर्दा हुने जोखिमका कारण अस्पताल लैजाने कुरालाई रोक्यौँ । त्यसको सट्टा हामी (म र मेरा दाजु)ले बुवालाई होमियोपेथिक उपचार पद्धतिमार्फत उपचार सेवा दिने निर्णय गऱ्यौं । हाम्रो बिचार बुवासामु राख्दा होमियोपेथी पद्धति मार्फत उपचार गर्न उहाँ राजी हुनुभयो । हामीलाई थाहा छ कि भारतमा ६ प्रकारका भिन्न भिन्न चिकित्सा पद्धतिहरूको आधिकारिक रूपमा अभ्यास गरिन्छन् - पहिलो एलोपेथी र AYUSH पद्धति अन्तर्गत ५ फरक पद्धतिहरू : आयुर्वेद, योग र प्राकृतिक चिकित्सा, युनानी, सिद्ध र होमियोपेथी (A: Ayurveda, Y: Yoga and Naturopathy, U: Unani, S: Siddha, and H: Homeopathy) । होमियोपेथी 'आयुष' चिकित्सा पद्धति अन्तर्गत पर्दछ । हाम्रो देशमा कुनै विशेष स्वास्थ्य अवस्थाको (रोगको) लागि उपचार पद्धति चयन गर्ने कुनै मानक प्रोटोकलहरू छैनन् । यद्यपि (भारतीय) राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति, २०१७ ले स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने सवालमा बहुउपचार पद्धतिको प्रयोगलाई जोड दिएको छ । उपचारका सम्बन्धमा बिरामीहरूले उल्लेखित उपचार पद्धतिहरूमध्ये कुन अनुशरण गर्ने भन्ने छनौट गर्न वा निर्णय गर्न पाउँछन् । यसर्थ मेरो बुवाको उपचारका सम्बन्धमा मैले एकजना होमियोपेथिक चिकित्सकसँग कुरा गरेँ (जो मेरो पारिवारिक मित्र हुनुहुन्थ्यो) र सेप्टेम्बर १ का दिन उहाँलाई मैले बुवाको आँखाको फोटो पठाएँ । बुवाको आँखाको फोटो हेर्नुका साथै मसँग भएको कुराकानीका आधारमा उहाँले बुवाको लागि दुईवटा होमियोपेथिक औषधी सुझाव दिनुभयो र आँखाको विशेष हेरचाह गर्नुका साथै प्रत्येक ३ घण्टाको अन्तरालमा आँखामा झोल औषधी राख्नुपर्ने सुझाव दिनुभयो । चिकित्सकका सुझावअनुसार नै हामीले ४ दिनसम्म नियमित औषधी सेवन गराउनुका साथै आँखामा औषधीको थोपा राख्ने कार्य गऱ्यौँ । बुवाको आँखाको अवस्थामा सुधार हुँदै आयो ।

चिकित्सकले प्रस्ताव गरेको २ थरीका औषधीमध्ये १ थरीको औषधी सामान्य खालको थियो, जुन हामी सबैको घरमा, विशेषगरी बालबालिका र वृद्धवृद्धा भएको घरमा राख्ने गरिन्छ । म स्वास्थ्य उपचार विषयमा विशेष रुची भएको र यसै क्षेत्रमा अनुसन्धान कार्यमा सङ्लग्न छु । तथापि आधिकारिक स्वास्थ्यकर्मी नभएकोले उक्त जडीबुटीको नाम उल्लेख गर्न सक्दिन किनकि नाम भनिएमा यसलाई जोकोहिले पनि प्रयोग गर्न सक्छन् र यसरी बिनाप्राविधिक सहयोग प्रयोग गरिएमा नकारात्मक असर पनि पर्न सक्छ । त्यसैले यस्ता उपयोगी औषधीजन्य वनपस्तिबारे जान्नका लागि सम्बन्धित विज्ञसँग सम्पर्क गर्न सुझाव दिन्छु । तर मैले यहाँ जोड दिन खोजेको कुरा चाहिँ के हो भने हाम्रै घर वरपर पाइने वनस्पतीहरू रोगको उपचार र रोगको रोकथामको लागि अत्यन्तै उपयोगी छन् । यी वनस्पतीहरूको उपयोग र प्रयोग प्रक्रियाबारे हाम्रा पुर्खाहरू जानकार थिए । तर विस्तारै यस्ता ज्ञान र सीपहरू लोप हुँदै गएका छन् ।

मैले हाम्रो मित्र होमियोपेथिक चिकित्सकलाई मेरो बुवाको दाहिने आँखाका फोटोहरू नियमित रूपमा देखाउँदै गएँ । बुवाको अवस्थामा सुधार हुँदै गयो । चिकित्सकले पहिलो पटक औषधी सेवन सुरु गरेको पाँचौं दिनबाट अर्को एउटा औषधी (होमियोपेथिक) प्रयोग गर्न सल्लाह दिए, जुन सामान्यतया आँखामा रक्तश्रावको अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ । सेप्टेम्बर १० को बिहान पुनः बुवाको आँखाको फोटो खिचेर पठाएँ, जुन फोटोले बुवाको आँखा स्पष्ट भएको देखायो । चिकित्सकको सल्लाह अनुसार तेस्रो औषधी थप पाँच दिनसम्म खुवाइयो । होमियोपेथी चिकित्सा पद्धति र हाम्रा चिकित्सकलाई धन्यवाद ! बुवाको आँखामा रहेको 'रातो हुने र दृष्टि धमिलो हुने' समस्या समाधान भयो ।

उपचारअघि आँखाको अवस्था
(१ सेप्टेम्बर २०२१)



उपचारपछि आँखाको अवस्था
(१० सेप्टेम्बर २०२१)

होमियोपेथी औषधीको सहयोगमा आँखाको समस्या समाधान त भयो । तर पारिवारिक सल्लाहअनुसार समस्या समाधानको निधो गर्न हामीले बुवाको आँखा जाँचको लागि सिलगुडीस्थित एक निजी आँखा अस्पताल लैजाने निर्णय गऱ्यौँ । बुवालाई अस्पताल

लगेर जँचाइयो । अस्पतालका चिकित्सकले बुवाको आँखाको जाँच गर्दा सुरुको अवस्थाको तुलनामा अहिले उल्लेखनीय सुधार आएको बताए ।

तलको तालिका १ मा उल्लेखित तथ्याङ्कले स्पष्ट देखाएको छ कि होमियोपेथी पद्धतिको उपचार खर्च नगन्य छ। होमियोपेथी विधिबाट उपचार गर्दा जम्मा रु. ६०० लागेको थियो भने अस्पतालमा ३६,६७७ रूपैया खर्च भयो । स्वास्थ्य-अर्थशास्त्र विषयमा भएका विभिन्न अनुसन्धानात्मक प्रतिवेदनहरूका अनुसार बिरामीहरूको कुन उपचार सेवा लिने भन्ने निर्णय उपचार खर्च (वा उपचारका लागि लाग्ने खर्च)ले निर्धारण गर्दछ । यसको अर्थ बिरामीहरूले रोगको उपचारको लागि कस्तो उपचार गर्ने भन्ने निर्णय गर्न रोगको अवस्था हेरेर भन्दा पनि आफूले बेहोर्न सक्ने खर्चको आधारमा गर्नुपर्ने बाध्यता छ । हाम्रो बुवाको उपचारको सम्बन्धमा भन्नुपर्दा अस्पताल जाँदा उपचारका लागि हज्जारौं रूपैया लागेको थियो । साथै उपचारका लागि लामो समयावधि लाग्ने देखियो । तथापि दोस्रो विकल्प (होमियोपेथी)मा जाँदा केही सय रूपैया मात्रै लाग्यो र लगभग १० दिनमा नै आँखामा उल्लेखनीय सुधार देखियो । यो घटनाले उपचार पद्धतिका विकल्पहरुका बारेमा गम्भीरतापूर्वक सोँच्नुपर्ने देखाएको छ ।

तालिका १ : आँखाको उपचारको लागि गरिएको खर्च विवरण

विवरण	पहिलो पटक अस्पताल जाँदाको खर्च (भारु.)	होमियोपेथी औषधी गर्दाको खर्च	दोस्रो पटक अस्पताल जाँदाको खर्च
भर्ना शुल्क र अन्य जाँच शुल्क	२५००	०	१९००
इन्जेक्सन (२ पटक)	२x५०००= १०,०००	०	०
औषधी खर्च		३x२=६००	१२५७
घरबाट अस्पताल यातायात खर्च	२x२x३५०० =१४,०००	०	२x३५००= ७,०००
जम्मा खर्च	**२६,५२०**	**६००**	**१०,१५७**

नोट : घरबाट अस्पतालको दुरी १५० कि.मि.

अहिले चिकित्सा प्रविधिले हामीलाई धेरै कुरा दिएको छ। निशन्देहः होमियोपेथीले उच्च प्रविधियुक्त आधुनिक चिकित्सा पद्धति (एलोपेथी)ले जस्तो बुवाको आँखाको जस्तो ग्राफिक्स चित्र देखाउन त सक्दैन । तर उपचार प्रक्रियामा प्रयोग भएको उच्च प्रविधिका लागि लाग्ने शुल्क बिरामीले नै तिर्नुपर्छ । सबैले त्यो शुल्क तिर्न सक्छन् भन्ने हुँदैन ।

उच्चकोटीका स्वास्थ्य-अर्थशास्त्रसम्बन्धी डकुमेन्ट्सहरूका अनुसार अस्पतालले मानिसहरूलाई तीन प्रकारका सेवाहरू प्रदान गर्दछ : चिकित्सा सेवा, आतिथ्य वा आवाश सेवाहरू (अस्पतालको शैया र आहार आदि) र प्रमाणीकरण सेवा (बिरामी ठिक भएको वा रोग निदान भएको प्रमाणपत्र आदि) । ती सबै सेवाका लागि अत्यधिक शुल्क तिर्नुपर्ने अवस्था छ । बुवाको उपचारका सम्बन्धमा जब हामीले बुवालाई होमियोपेथी पद्धतिमार्फत उचार गरेर ठिक भएपछि (हाम्रो बिचारमा ठिक भएको) रोग निदानको अवस्था जाँच गर्न अस्पताल लग्यौं, उक्त अस्पतालले आवश्यक जाँच (डायोग्नोसीस) पश्चात् मेरो बुवाको स्वास्थ्यमा सुधार भएको आधिकारिक पुष्टि गऱ्यो । मेरो बुवाको मानसिक सन्तुष्टिको लागि त्यो बिल्कुल आवश्यक थियो । यसलाई हामी 'प्रमाणीकरण सेवा' मान्छौं, जुन बिरामी र तिनका परिवारका लागि अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ ।

रोगको सही उपचार मानिसको स्वास्थ्य अधिकार भित्र पर्दछ । यो सेवा सबैले पाउनुपर्छ । कसैले पनि आर्थिक अवस्थाकै कारण स्वास्थ्य अधिकारबाट वञ्चित हुनुपर्ने अवस्था रहनु हुँदैन । उपचार प्रक्रियालाई भरपर्दो, सर्वसुलभ र सामान्य नागरिकको पहुँच हुने बनाउनुपर्छ । बहुलउपचार पद्धति मार्फत रोगको उपचारलाई सस्तो, भरपर्दो, सर्वसुलभ बनाउन सकिन्छ । यस सम्बन्धमा सम्बन्धित निकाय सचेत हुनुपर्छ ।

मेरो बुवा अहिले बुढ्यौली र अन्य स्वास्थ्य समस्याका कारण बेडमै हुनुहुन्छ । बुवाको यो घटना विवरण प्रकाशित भएपछि धेरैलाई उहाँको बारेमा जानकारी मिल्नेछ र यसले उहाँलाई खुसी लाग्नेछ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

डा. अमलान मजुमदार
सहप्राध्यापक, अर्थशास्त्र विभाग
नर्थ बंगाल युनिभर्सिटी
दार्जिलिङ जिल्ला, पश्चिम बंगाल, भारत