TREATMENT INJUSTICE (NGO)

FEVER

बुखार

बुखार (FEVER)

बुखार (Fever):

जब शरीर का तापमान 98.6 डिग्री फ़ारेनहाइट के आसपास हो, तो उसे सामान्य शारीरिक तापमान माना जाता है। हालांकि, शरीर का सामान्य तापमान कई अन्य कारकों पर भी निर्भर करता है, जैसे आपके द्वारा खाया गया भोजन, सोने का तरीका और आपके द्वारा की गई शारीरिक गतिविधियां आदि।

बुखार वास्तव में कोई बीमारी नहीं होती, बल्कि किसी अंदरूनी स्वास्थ्य समस्या का लक्षण होता है। जब शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immune System) संक्रमण, बैक्टीरिया या अन्य किसी रोगाणु से लड़ने के लिए अधिक मेहनत करता है, तो उसकी प्रतिक्रिया के रूप में शरीर का तापमान बढ़ जाता है।

बुखार के प्रकार :

मेडिकल साइंस के अनुसार फीवर के मुख्य प्रकार निम्नलिखित हैं–

लो ग्रेड फीवर - यह सबसे आम प्रकार का बुखार है, जिसमें शरीर का तापमान 100 से 101 डिग्री फ़ारेनहाइट तक रहता है।

हाई ग्रेड फीवर - यदि शरीर का तापमान 103 से 104 डिग्री फ़ारेनहाइट है, तो इस स्थिति को हाई-ग्रेड फीवर की श्रेणी में रखा जाता है।

डेंजरस ग्रेड फीवर - यह बुखार का ऐसा प्रकार है, जिसमें शरीर का तापमान 104 से 107 डिग्री फ़ारेनहाइट तक बढ़ सकता है। यह किसी गंभीर अंदरूनी स्वास्थ्य समस्या का संकेत दे सकता है। हालांकि, बुखार की प्रकृति के अनुसार उसे अन्य कई प्रकारों में बांटा गया है, जिनमें आमतौर पर निम्नलिखित शामिल हैं–

सस्टेन्ड फीवर (Sustained Fever) - बुखार का यह प्रकार लंबे समय तक रहता है और इसमें शरीर का तापमान लगातार बढ़ता रहता है।

रेमिटेंट फीवर (Remittent Fever) - इसमें शरीर का तापमान बार-बार कम और ज्यादा होता रहता है, लेकिन पूरी तरह सामान्य नहीं होता।

इंटरमिटेंट फीवर (Intermittent Fever)- यह बुखार बार-बार आता है, जिसमें शरीर का तापमान कभी सामान्य हो जाता है, तो कभी बढ़ जाता है।

क्या बुखार बार-बार लौट आता है?

बार-बार आने वाला बुखार शरीर के अंदर किसी infection, immunity imbalance या अन्य health concern का संकेत हो सकता है। ऐसे में केवल तापमान कम करना ही काफी नहीं, बल्कि सही कारण समझना भी जरूरी है।

लंबे समय तक बुखार बना रहे, तो डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

फीवर (FEVER) यानी बुखार में दी जाने वाली अंग्रेजी/एलोपैथिक दवाइयां और उनके संभावित साइड इफेक्ट्स

*ACETAMINOPHEN / PARACETAMOL
- Dolo650
- Panadol
- Crocin
- Tylenol
- Temptal
- Tempros(500MG)
- Fimol
- Dolo(500MG)
- P-500
- Amidol

*DICLOFENAC SODIUM
- Cambia
- Cataflam
- Voltaren
- Zipsor
- Zorvolex

*VOFEN
- Aceclofenac+Acetaminophen+Serratiopeptidas

*ACETYL-SALICYLIC
- ACID
- Aspirin
- Disprin
- Solosprin(75MG)

*IBUPROFEN SODIUM SALT
- Brufen
- Advil
- Ibuprofen
- Bren
- Ibut-200
- Bar
- Fla-4
- Tricofen
- Tricofen(400MG)
- Avibru

*ISO-ISOSORBIDE MONONITRATE + ASPIRIN
- Vasoprin150
- VasoprinSD/LS
- Ecosmin(150MG)

*ISO-SORBIDE MONONITRATE
- Nitrofix–AS

*SULFONAMIDES / NIMESULIDE
- Nicip
- Nise
- Pyrimide
- Nimulid / Nimulid MD
- Nimprex
- Crolid
- Nimopic MD

*PROPOXYPHENE HYDROCHLORIDE
- Propoxyphene

*NAPROXEN
- Naprosyn
- Pronaxen
- Naprogesic
- Anaprox
- Nalgesin

*KETOPROFEN
- Redufen
- Ostofen
- RhofenidEC
- RhofenidSR
- Ketofen
- Ketofen(100MG)
- Redufen(100MG)
- Rhofenid(2/10Ml)

*IBUPROFEN+ACETAMINOPHEN
- Ibupara
- Ibulab

*Acetaminophane+Tramadol
- ULTRAMOL

*Diclofenac +Acetaminophen
- ULTRAGIN

*Aceclofenac+Acetaminophen
- INDAMOL

जानिए मॉडर्न पैथी द्वारा बताए गए इन दवाओं के साइड इफेक्ट्स:

बुखार की अंग्रेज़ी गोलियाँ कर रही हैं "आपकी हड्डियाँ खोखली"

https://www.bmj.com/content/350/bmj.h1225

Nonsteroidal Antiinflammatory दवाओं के "हार्ट व किडनी" पर प्रतिकूल प्रभाव”

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24393558/

Nonsteroidal Anti-inflammatory drugs से हो रहा है "लिवर फेल"

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5820561/

फीवर (FEVER) यानी बुखार में दी जाने वाली अंग्रेजी/एलोपैथिक दवाइयां और उनके साइड इफेक्ट्स

Aspirin & Other NSAIDS CAUSE "Platlet Dysfunction" leading to "Excess Bleeding"

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10390125/

NSAIDs से होते हैं "Anaphylactic Reaction"

जीवन-घातक एलर्जी

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12668894/

FDA warns about "Serious Skin Reactions" with the pain reliever/fever reducer acetaminophen

https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-drug-safety-communication-fda-warns-rare-serious-skin-reactions-pain-relieverfever-reducer

अब तो National Institute for Health and Care Excellence (NICE) भी जोड़ों के दर्द में पेरासिटामोल लेने से मना करने लगा है।

https://www.pulsetoday.co.uk/news/clinical-areas/musculoskeletal-and-rheumatology/nice-warns-against-prescribing-paracetamol-for-osteoarthritis/#.VVx9fmQfb5o

इनके अतिरिक्त अन्य दुष्प्रभाव निम्नलिखित हैं :

▸ Itching- खुजली ▸ Headache- सिर दर्द ▸ Dizziness- बेहोशी ▸ Gas- गैस /बदहज़मी ▸ Hives- त्वचा की बीमारी ▸ Constipation- कब्ज ▸ Bloating- पेट का फूलना ▸ Diarrhea- अधिक मल स्त्राव ▸ Feeling Nervous- घबराहट ▸ Rashes- एलर्जी या खरोंच ▸ Kidney Damage - किडनी डैमेज का ख़तरा ▸ Liver Damage- लिवर ख़राब हो जाना ▸ Hearing Problems- सुनने में कमी ▸ Cardiac Issues - दिल की बीमारियाँ ▸ Ringing In The Ears- कानो में सनसनी ▸ Drowsiness- होश का कम होना, सुस्त रहना ▸ Sleeping Difficulties- नींद की बीमारी ▸ Acute Kidney Injury - एक्यूट किडनी इंजरी ▸ Difficulty Breathing- साँस लेने में दिक्कत ▸ Lowers Platelets- खून में प्लेटलेट्स की कमी ▸ Hoarse Voice- गला बैठ जाना या आवाज़ खराब रहना ▸ Excessive Thirst- मुख का सूखा रहना, प्यास का ज्यादा लगना ▸ Difficulty in Swallowing- खाने- पीने व निगलने में दिक्कत ▸ Inflamed, Peeling Or Blistering Skin- त्वचा का फटना या ज़ख्म बन जाना ▸ Damage To Male/Female Reproductive Health - पौरुष स्वास्थ्य का नाश, सेक्स कमज़ोरी ▸ Burning Or Tingling Sensation In The Legs And Arms- हाथों पेरों में जलन या कीड़ियाँ चलना ▸ Swelling Of The Face, Tongue, Throat, Lips, Hands, Feet, Eyes, Lower Legs, Or Ankles- शरीर, मुहं, चेहरा पर या हाथ पैरों, गले में सूजन होना

आयुर्वेद के अनुसार उल्टी, दस्त, ज़ुकाम, बुखार हमारे मित्र हैं

आयुर्वेद में बुखार का उपचार

बुखार शत्रु नहीं, शरीर का मित्र है:

आयुर्वेद के अनुसार बुखार मुख्यतः 2 कारणों से हो सकता है – एक अंदरूनी कारण और दूसरा बाहरी कारण।
अंदरूनी कारण: इसमें शरीर अपने तापमान को बढ़ाता है। शरीर बहुत intelligent होता है, इसलिए वह अपने अंदर जमा toxic पित्त को जलाने और खुद को संतुलित करने के लिए कुछ समय बाद बुखार के रूप में तापमान बढ़ा सकता है।
बाहरी कारण: जब भी कोई पैथोजन शरीर के अंदर प्रवेश करता है, तो शरीर अपनी प्रतिक्रिया के रूप में तापमान बढ़ाता है, ताकि शरीर में आए पैथोजन को नुकसान पहुंचाने से रोका जा सके। इसलिए बुखार को शरीर की protective response के रूप में भी देखा जाता है। तापमान बढ़ाकर शरीर harmful bacteria को कमजोर करने और harmful viruses को multiply होने से रोकने में मदद कर सकता है।

What should we do in Fever..? According to Ayurveda

"लंघनं परम् औषधं" अर्थात उपवास सबसे अच्छी औषधि है। जब भी हम उपवास करते हैं, तो हम अपने शरीर के immune system को pathogen से लड़ने में मदद करते हैं।

जब हमारे शरीर में कोई pathogen प्रवेश करता है, तो शरीर की ऊर्जा उससे लड़ने में immune system की मदद करती है। लेकिन अगर उस समय हम पका हुआ भोजन खाते हैं या ऐसा भोजन खाते हैं, जिसे पचाने में बहुत समय लगता है, तो शरीर की ऊर्जा पहले digestion की help करने लगती है। ऐसे में pathogen से लड़ने की प्रक्रिया धीमी हो सकती है। इसलिए बुखार के दौरान 2–3 दिन तक हल्का भोजन, गरम पानी, सूप या आसानी से पचने वाली चीजें लेना बेहतर माना जाता है।

Home Remedy (घरेलू उपचार):

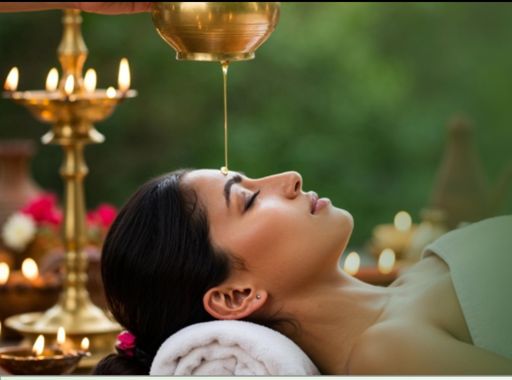
1. LLHWI (40°C तापमान के पानी में लैवेंडर तेल डालकर, उसमें अपने पैर घुटनों तक डुबोकर रखें)।
2. तेज़ गर्म 500 ml नींबू पानी चुस्की लेते हुए पिएं।
3. 200 ml पानी में थोड़ा नमक मिलाकर गरारे करें।

उपवास के दौरान शरीर को hydrated रखने के लिए नारियल पानी और citrus fruits का juice लिया जा सकता है।

Ayurveda

पंचकर्म

के महत्व को समझें..!



पंचकर्म आपके शरीर का नया जन्म है

Dr. Naresh Trehan
Renowned cardiac surgeon and
Founder of Medanta, Gurugram

पंचकर्म बॉडी डिटॉक्स का साधन है

Dr. SK Sarin
Renowned liver Expert
Director of the Institute of Liver and Biliary Sciences

पंचकर्म प्रत्येक व्यक्ति को करवाना चाहिए,
मनुष्य के स्वास्थ्य को बनाए रखने का यह एक प्रमुख स्त्रोत है।

Prof. ISH SHARMA
MD, Ph.D Ayurveda
Ayurveda Ambassador (Mauritius)

https://www.instagram.com/reel/DUSRSkvCNMG/?igsh=ZzJmdWUxb2FheXdl

हम अपने घर की रोज़ साफ-सफाई (Dusting) करते हैं, फिर भी दिवाली पर सफाई करने पर घर के हर कोने से सामान और गंदगी निकलती है। उसी तरह भले ही हम अपने शरीर को शुद्ध रखने की कोशिश करते हैं, फिर भी इसकी पंचकर्म शुद्धि अत्यंत आवश्यक है।

जिस प्रकार हम समय-समय पर अपने स्कूटर, बाइक और कार की सर्विस करवाते हैं, उसे ठीक रखने के लिए। उसी प्रकार..

अपने शरीर की शुद्धि (Servicing) क्यों नहीं करवाते..?

क्या आप भी लाखों लोगों की तरह

केमिकल वाली ड्रग्स

के साइड इफेक्ट्स से छुटकारा पाना चाहते हैं..?

तो आज ही अपनी पंचकर्म शुद्धि
JOURNEY शुरू करें।