

ઉનાળાની ગરમીને કારણે થતાં રોગો

સીમાબહેનને આમ તો કિલનિકે દવા લેવા આવવાનું ન બને પરંતુ જેવો ઉનાળો શરૂ થાય, ગરમીનો પારો ઉચો જાય કે તરત જ તેમનો એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન આવી જાય તેમની તકલીફ બીજી કોઈ નહીં પરંતુ માથાનો દુઃખાવો તેમના માટે તડકામાં જવાની તો વાત દૂર રહી પરંતુ ઘરમાં રહીને પણ માથાના દુઃખાવાથી મુક્ત નથી રહી શકતા. સીમાબહેન જેવી તકલીફ ધરાવતા દર્દીઓની સંખ્યા કઈ ઓછી નથી. એમાં પણ હુમલા વર્ગને કે જેને કામ ધંધા માટે બહાર ફરવાનું આવવાનું હોય છે ત્યારે તેઓ માટે આ તકલીફ ખૂબ જ પરેશાન બની કરે છે અને કામમાં પણ ઘણી રૂકાવટ ઉભી કરે છે. આ માટે સીધા સૂર્યપ્રકાશથી બચવું જરૂરી છે. બહાર નીકળવાનું થાય ત્યારે ટોપીનો જરૂરથી ઉપયોગ કરવો. ઘરમાં પણ બારીએ પડદા વગેરે રાખીને ગરમીથી બચી શકાય છે.



આ ઉપરાંત દુઃખાવા માટે હોમિયોપેથિક દવા લઈ શકાય છે. માથાના દુઃખાવામાં સણકા મારવા, આંખો લાલ થવી થોડો પણ પ્રકાશ કે અવાજ સહન ન થવો વગેરે ચિહ્નો હોય તો **બેલાડોના પૂંખ** ઉપયોગી દવા છે. સૂર્ય પ્રકાશના કારણે ચક્કર આવવા અથવા માથાનો દુઃખાવો થવો, સાથે દર્દીને થોડાક પણ માનસિક શ્રમને કારણે અથવા ચિંતાને કારણે માથાનો દુઃખાવો થતો હોય તો નેટ્રમ કાર્બનામની દવા લેવાથી તકલીફમાં ફાયદો થાય છે. માથાનો દુઃખાવો સૂર્ય જેમ વધે તેમ વધતો જાય અને સૂર્ય જેમ આથમતો જાય તેમ ઘટતો જાય, માથામાં સણકા મારે, માથામાં ગરમી સહન ન થાય તથા માથું ખૂબ ભારે લાગે ત્યારે ગ્લોનોઈન દવા સારું કામ કરે છે. આ ઉપરાંત સૂર્યના તાપના લીધે માથાના દુઃખાવા માટે લેકેસીસ, બ્રાયોનીયા, નેટ્રમ મુર વગેરે દવાઓ તેના લક્ષણને આધારે લેવાથી ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

ઉનાળામાં અળાઈઓ (ટ્રિકલી હીટ)ની તકલીફો પણ ઘણાં લોકોને પજવતી હોય છે.

જેમાં ખાસ કરીને બરડાના ભાગમાં, હાથ-પગ કે ચહેરાના ભાગમાં લાલ ફોડકીઓ ઉપસી આવે છે. જેમાં સાથે ખંજવાળ પણ આવતી હોય છે. અને બળતરા પણ થતી હોય છે. પહેરેલ કપડાનો સ્પર્શ પણ સહન નથી થઈ શકતો. ઠંડા પાણીના સ્નાનથી કે પાવડર લગાવવાથી તકલીફમાં રાહત થાય છે.

હોમિયોપેથિક સારવારમાં એપીસ મેલીફેસીયા તથા એન્ટીમ ફુડ નામની દવા લેવાથી રોગમાં તુરત જ ચોક્કસ ફાયદો થતો જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત સલ્ફર કે લેકેસીસ દવા પણ ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે.

ઉનાળામાં ઘણાં લોકોને પડવાળા ગુમડા થતાં જોવા મળે છે. જેને તેઓ ગરમી નીકળી એમ કહેતા હોય છે. આમાં દર્દીને શરૂઆતમાં લાલ પડ વગરની ફોડકી થાય છે. પછી તેમાં પડ થવાની શરૂઆત થાય છે. અને અંતિમ સ્ટેજમાં ગુમડું ફૂટી જાય છે અને પડ બહાર આવી જાય પછી જ રાહત થાય છે.

ઘણા કિસ્સામાં નાનો ચીરો કરીને પડ બહાર કાઢવું ખૂબ જ અસરકારક પૂરવાર થાય છે અને એન્ટીબાયોટીક દવા લીધા સિવાય રોગમાં ઝડપથી મુક્તિ મળે છે. શરૂઆતના સ્ટેજમાં જ્યારે પડ થવાની શરૂઆત ન થઈ હોય અને લાલ ફોડકી જેવું હોય ત્યારે બેલાડોના દવા લેવાથી તે બેસી જાય છે. ગુમડામાં પડ થવાની શરૂઆત થઈ ગઈ હોય અને દુઃખાવો પણ અસહ્ય થતો હોય, સાથે તાવ પણ હોય ત્યારે હેપાર અને સિલીસીયા નામની દવાની જરૂર પડે છે. એટલે કે ગુમડાને જલ્દીથી પકવી દે છે. અને આ દવાઓ ઉંચા પાવરમાં લેવાથી ગુમડાને ફોડી નાખીને પડને બહાર નીકાળી દે છે. આ ઉપરાંત પાયરોઝીનમ, ગન પાવડર, કેલ્કેરીયા સલ્ફ નામની દવાઓ પણ ઉપયોગી નીવડે છે.

ઉનાળામાં જ્યારે બહારનું તાપમાન વધી જાય છે ત્યારે શરીરમાં પરસેવો ઉત્પન્ન થાય છે. આ પરસેવો શરીરનું તાપમાન જાળવી રાખવામાં મદદ રૂપ થાય છે. પરસેવો વધારે થતાં તેની સાથે શરીરના ઉપયોગી કારોનો પણ નીકાલ થાય છે અને ઘણી વખત અશક્તિનો અનુભવ થાય છે. જેનાથી બચવા માટે ખાંડ-મીઠાનું શરબત, તથા શક્ય એટલું વધારે પ્રવાહી લેવું જોઈએ.

આમ ખોરાક, પાણી, પહેરવેશ અને દિનચર્યામાં જરૂરી ફેરફાર કરીને અને જ્યારે ઉપરની કોઈ તકલીફ ઉભી થાય તો જરૂરી હોમિયોપેથિક દવા લઈને ઉનાળામાં થતી તકલીફોથી છુટકારો મેળવી શકાય છે.

◆ - ડો. કેતન વિ. શાહ