International Journal of Hindi Research
ISSN: 2455-2232; Impact Factor: RJIF 5.22
Received: 05-11-2018; Accepted: 08-12-2018
www.hindijournal.com
Volume 5; Issue 1; January 2019; Page No. 12-14

कष्टप्रद रजोस्राव (Dysmenorrhoea) : परिचय एवं प्रबंधन, यूनानी चिकित्सा पद्धति में

मोहम्मद हशमत ईमाम [1], क़ुतुबुद्दीन खान [2], मोहम्मद इश्तियाक आलम [3], मोहम्मद वसीम अहमद [4], अनिर्बन गोस्वामी [5]

[1] वरिष्ट अनुसंधान अध्येता (यूनानी), क्षेत्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान संस्थान, पटना, बिहार, भारत।

[2] व्याख्याता, अमराज़े जिल्द व ताज़ीयनियत, राष्ट्रीय यूनानी चिकित्सा संस्थान, बेंगलुरु, कर्नाटक, भारत।

[3] प्रभारी अनुसंधान पदाधिकारी (यूनानी), क्षेत्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान संस्थान, पटना, बिहार, भारत।

[4] अनुसंधान अधिकारी (यूनानी), औषधि मानकीकरण अनुसंधान संस्थान, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश, भारत।

[5] अन्वेषक (सांख्यिकी), क्षेत्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान संस्थान, पटना, बिहार, भारत।

सारांश

यूनानी चिकित्सा पद्धति विश्व की सबसे पुरानी उपचार पद्धतियों में से एक है जिसकी शुरुआत ग्रीस (यूनान) से हुई। भारत में यूनानी पद्धति अरब से आई और जल्द ही भारत में रच-बस गई। यूनानी पद्धति मै कष्टप्रद रजोस्राव (Dysmenorrhoea) को उस्र अल- तम्स के नाम से वर्णित किया गया है जो कि महिलाओं में माहवारी से संबंधित एक आम बीमारी है। विकासशील देशों में लगभग 25 - 50% वयस्क महिलाएं और 75% किशोरियाँ इस रोग से प्रभावित होती हैं। यूनानी चिकित्सा पद्धति में इसका उपचार बहुत ही सरल एवं सहज तरीके से बताया गया है।

मूल शब्द : यूनानी चिकित्सा, ग्रीस, अरब, रजोस्राव, महिला, उपचार।

प्रस्तावना (Introduction)

कष्टप्रद रजोस्राव (Dysmenorrhoea) एक चिकित्सा अवस्था है जिस में महिलाएं मासिक धर्म के दौरान असहनीय पीड़ा महसूस करती है, जबकि अधिकांश महिलाएं मासिक धर्म के दौरान मामूली दर्द का अनुभव करती हैं। कष्टप्रद रजोस्राव की पहचान तब होती है जब पेट के निचले हिस्से (पेड़ू) या कमर मै असहनीय पीड़ा के कारण सामान्य क्रिया-कलाप में बाधा उत्पन्न होने लगती है।

कष्टप्रद रजोस्राव में विभिन्न प्रकार के दर्द हो सकते हैं जिनमें तीक्ष्ण, सुस्त, जलनकारी, या भेदने वाला दर्द शामिल है। कष्टप्रद रजोस्राव मासिक धर्म के कई दिनों पूर्व से हो सकता है या उसके साथ हो सकता है और यह आमतौर पर मासिक धर्म के उतरते ही कम होने लगता है। कष्टप्रद रजोस्राव अत्यधिक रक्त स्राव के साथ हो सकता है जिसे अतिरज (मैनोरेजिया) के नाम से जाना जाता है। व्यवस्थित समीक्षा एवं अध्ययनों से पता चला है कि विकासशील देशों में लगभग 25-50% वयस्क महिलाएं और 75% किशोरियाँ इस रोग से प्रभावित होती हैं, जिसमें से 5-20% महिला या किशोरियां गंभीर कष्टार्तव या असहनीय पीड़ा महसूस करती हैं जिसके कारण सामान्य क्रिया-कलाप करने से भी असमर्थ होती हैं।

वर्गीकरण (Classification)

कष्टप्रद रजोस्राव को अंतर्निहित कारण की उपस्थिति या अनुपस्थिति के आधार पर या तो प्राथमिक या द्वितीयक के रूप में वर्गीकृत किया जाता है।

प्राथमिक कष्टप्रद रजोस्राव: कष्टप्रद रजोस्राव जब बिना किसी बीमारी या संरचनात्मक विकृति के कारण हो उसे प्राथमिक कष्टप्रद रजोस्राव कहते हैं। यह अक्सर रजोदर्शन के तुरंत बाद होता है और उम्र बढ़ने के साथ यह स्थाई रूप से गायब हो जाता है।

द्वितीयक कष्टप्रद रजोस्राव: कष्टप्रद रजोस्राव जब किसी बीमारी, विकार या संरचनात्मक विकृति के कारण हो उसे द्वितीयक कष्टप्रद रजोस्राव कहते हैं।

कारण (Causes)

- रक्त की कमी, रक्त का गढ़ा होना
- अवसाद (डिप्रेशन)
- मादक पदार्थों का सेवन
- धूम्रपान, शराब का सेवन
- अत्यधिक शरीर भार
- 11 साल की आयु से पहले मासिक धर्म का शुरू होना
- प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम (Premenstrual Syndrome=PMS)
- गर्भ में संक्रमण, जैसे एंडोमेट्रियोसिस (endometriosis), श्रोणि सूजन की बीमारी (Pelvic Inflammatory Disease) एडिनोमायोसिस (Adenomyosis), गर्भाशय का ट्यूमर (लियोमायोमा), गर्भाशय ग्रीवा स्टेनोसिस (Cervical Stenosis) इत्यादी।

लक्षण (Symptoms)

कष्टप्रद रजोस्राव की स्थिति में मुख्य रूप से पेट के निचले हिस्से में लगातार दर्द या ऐंठन युक्त दर्द का अनुभव होता है। ये दर्द अक्सर माहवारी के साथ या माहवारी के शुरू होने से एक दो दिन पूर्व महसूस होता है। अन्य लक्षणों में उल्टी, दस्त या कब्ज, सिर दर्द, चक्कर आना, स्थितिभ्रान्ति, ध्वनि, प्रकाश, गन्ध, स्पर्श के प्रति अतिसंवेदनशीलता, निचली पीठ से जांघों तक दर्द होना, कभी-कभी उल्टी के साथ दर्द, बेहोशी और थकान शामिल है।

रोकथम (Prevention)

स्वस्थ्य जीवन प्रणाली अपनाएं

इनसे बचें:

- अवसाद
- कठोर व्यायाम
- मोटापा

- मिर्च मसाले का अत्यधिक सेवन
- शराब, धूम्रपान, मादक पदार्थों का सेवन

उपचार (Management)

आहार चिकित्सा

भोजन में निम्न खाद्य पदार्थ शामिल करें:

- गुड़, चुकन्दर, गाज़र, बंद गोभी सेम, मटर, मीठे आलू, पालक और टमाटर
- कम वसा युक्त भोजन
- हल्दी और अन्य मसाले (कम मात्रा में)
- ब्राउन चावल, साबुत अनाज की रोटी, दलिया
- फल, इत्यादि।

औषधीय चिकित्सा

एकल औषधियां (Single drugs) Table No 01

- शिब्बत (*Anethum sowa* Roxb. ex Fleming.)
- सुददाब (*Ruta graveolens* Linn.)
- बाबूना *(Matricaria chamomilla* Linn.*)*
- नान्ख्वाह (*Melilotus alba*)
- करफ्स (*Apium graveolens* Linn.)
- बादियान (*Foeniculum vulgare mill.*)
- अबहल (*Juniperus communis* Linn.)
- अफतीमून (*Cuscuta epithymum* Linn.)
- सीर (*Allium sativum* Linn.)

Table 1: एकल औषधियां (Single drugs)

शिब्बत

सुददाब

बबूना

नान्ख्वाह

करफ्स

बादियान

अबहल

अफतीमून

सीर

उपर्युक्त सभी औषधि का उपयोग काढ़े या पाउडर के रूप में किया जा सकता है।

मिश्रित औषधियां (Compound drugs)

- हब्ब-ऐ- मुदिर: 2 गोली सुबह और शाम
- सफूफ मुदिर-ऐ-हैज: 5 ग्राम सुबह और शाम 250 *ml* दूध के साथ
- शर्बत फौलाद: 1 छोटी चम्मच भोजन के पश्चात
- सफूफ मुहज्ज़िल: 5 ग्राम सुबह और शाम
- शर्बत अफसन्तीन: 2 छोटी चम्मच भोजन के पश्चात

इलाज बित तदबीर (संघटित चिकित्सा) (Regimental Therapy)

आराम, पेडू की गर्म सिंकाई, गर्म पानी से नहाना, पेडू की मालिश, हल्का व्यायाम व टहलना, ध्यान एवं योग, टांगों के पिछले भाग की माँसपेशियों (काफ मसल्स) पर हिजामा (Cupping therapy) करना।

निष्कर्ष (Conclusion)

कष्टप्रद रजोस्राव महिलाओं कि एक बहुत ही आम समस्या है जोकि मासिकधर्म से संबंधित है ।विडंबना ये है कि अधिकांश महिलाएं इसे रोग ना मान कर एक प्राकृतिक प्रक्रिया मानती है और असहनीय पीड़ा को भी सहन करने का प्रयास करती रहती है। केवल वही महिलाएं चिकित्सा परामर्श और उपचार ले पाती है जो जागरूक होती है या फिर जिनकी सामाजिक आर्थिक स्थिति बेहतर होती है। ये हर

चिकित्सक और सरकार कि ज़िम्मेदारी है कि जनजन तक ये जागरूकता फैलाएं।यूनानी चिकित्सा मानवजाति को स्वस्थ्य और रोगमुक्त बनाने केलिए प्राचीन काल से ही प्रयासरत है जिससे कोई व्यक्ति न्यूनतम या शून्य बीमारी के साथ एक स्वस्थ जीवन जी सके, यह पूरी तरह से समग्र दृष्टिकोण (*Holistic Approach*) पर आधारित है। यूनानी चिकित्सा पद्धति द्वारा कष्टप्रद रजोस्राव का उपचार एवं रोकथाम करने हेतु औषधि उपचार, आहार उपचार और रेजिमेंटल के माध्यम से उपचार में विश्वास करती है।

संदर्भ (References)

1. इब्न सिना. अल क़नून फिल तिब्ब (कांटूरी द्वारा उर्दू अनुवाद) नई दिल्ली: इदारा किताबुल शिफा; 2007.
2. ग्रुनर. A Treatise on the Canon of Medicine of Avicenna. लंदन: लुज़ैक एंड सीओ; 1930.
3. अब्बास मजुसी. कमिलुससाना, खंड 2 (कंटूरी द्वारा उर्दू अनुवाद) नई दिल्ली: इदारा किताबुल शिफा; 2007.
4. रब्बन तबरी. मोलाजात बुकरात्या (सी0 सी0 आर0 यू0 एम0 द्वारा उर्दू अनुवाद) वॉल्यूम ०१. नई दिल्ली: स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय; 1997.
5. फ्रेंच एल. किशोरों में डिस्मेनोरिया: निदान और उपचार, पीडियाट्रिक ड्रग्स 10 (1):2008
6. हैकर, नेविल एफ, जे जर्ज मॉर और जोसेफ सी गैंबबोन. एसेंसिअलल्स ऑफ़ ओब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेनेकॉलॉजी, चौथा एडिशन । एल्सेवियर सॉन्डर्स, 2004.