

## చికిత్సా క్రమం - తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

చికిత్సా (treatment) సమయములో వాడే మందులు వివిధ రకాలుగా ఉండును. అందులో మొదటి రకముగా రోగికి ఒక ప్రధానమైన మందు (Main dose) ఇవ్వబడుతుంది. ఇది రోగియొక్క ఆరోగ్యస్థితిని బట్టి అతని యొక్క వ్యాధి లక్షణాలను విశ్లేషించుట ద్వారా కాలానుగుణంగా ఇవ్వబడుతుంది. రోగి యొక్క ముఖ్యమైన బాధలను దీర్ఘకాలిక ప్రాతిపదికన తొలగించుటకు ఇది తోడ్పడుతుంది. ఇక రెండవ రకమైన రోజు వారీ వాడవలసిన మందు (Regular dose) రోగి యొక్క ఆరోగ్య స్థితిని అనుసరించి రోజుకి ఒకటి, రెండు లేక మూడు సార్లు క్రమం తప్పకుండా వాడవలసి ఉంటుంది. దైనందిన జీవితంలో పథ్యపాన విహారాల యొక్క దోషాల మూలంగా వచ్చే అనవసర ఇబ్బందులను తొలగించి ప్రధాన మందు (Main dose) యొక్క పని నిరాటంకంగా సాగేందుకు దోహదపడుతుంది. ఇక Medicines Kit (గాజు సీసాలలో ఉండేవి)లో ఉండే మందులను చికిత్సా సమయములో రోగికి వేరే ఇతర కారణాల వలన అనుకోకుండా వచ్చే జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, విరేచనాలు, నొప్పలు తదితర ఇబ్బందులకు తాత్కాలికంగా సూచించిన మందును, సూచించిన మోతాదు (dose)లో చెప్పినన్నిసార్లు మాత్రమే వాడవలెను. వైద్యుల సూచనకు మించిగాని లేక వైద్యులను సంప్రదించకుండాగాని ఆ మందులను ఎట్టి పరిస్థితులలోను విచక్షణా రహితంగా వాడకూడదు.

ఇక చికిత్సా సమయములో పథ్యపానముల (diet) కు సంబంధించి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలకు వస్తే ముఖ్యంగా ప్రధాన మందు (Main dose) వేసుకునే ముందు కనీసం రెండు గంటలపాటు మంచినీరు, పాలు తప్ప మరీ ఏ ఇతరములను తీసుకొనరాదు. అలాగే అది వేసుకున్న తరువాత కనీసం మూడు గంటలపాటు నిద్రపోరాదు. అంతేగాక అది వేసుకొనిన తర్వాత 24 గంటలపాటు చప్పటి ఆహారం తీసుకొనవలెను. అంటే ఉప్పు, కారం, పులుపు, చేదు వంటివి లేని ఆహారము తీసుకొనవలెను. ఆ సమయములో పాలు-అన్నం, పాలు-రొట్టె (bread), చప్పటి పుల్కా, చపాతి వంటివి తీసుకోవచ్చు. వాటితోపాటు మొలకెత్తిన పెసలు, అలచందలు మరియు ద్రవ పదార్థములుగా రాగి, పచ్చణొన్న, సజ్జలతో జావ తీసుకోవచ్చు. ఇవి కాక క్రీము మరియు వెనిల్లా, స్ట్రాబెర్రీ వంటి రుచులు లేని కేక్ (Plain cake) తినవచ్చు. జలుబు, దగ్గు తత్వం లేని వారు మజ్జిగ అన్నం తినవచ్చు. అలాగే మధుమేహ (diabetes) వ్యాధిగ్రస్తులు కానట్లయితే సేమ్మా, సగ్గుబియ్యంతో పాయసం, చక్కెర పాంగలి, అటుకులు-పాలు కూడా తీసుకోవచ్చు. అంతేకాక ఈ మొదటి 24 గంటల కాలములో ఆ వ్యక్తి వీలున్నంత వరకు శారీరక మరియు మానసిక ఉద్దేకాల (Physical and mental excitements)కు దూరంగా ఉండాలి. ఈ 24 గంటలు గడిచిన తరువాత ఎవరికి వారు, వారికి ఉన్న లక్షణములను అనుసరించి వారికి సూచించిన ఆహారము తీసుకొనవలసి ఉంటుంది. స్త్రీలకు సంబంధించి ఒక ముఖ్యగమనిక ఏమిటంటే వారు ప్రధాన మందు (Main dose)ను ఋతుస్రావం (Menses) సమయములో కాని లేక అది వచ్చుటకు 48 నుండి 72 గంటల లోపు వేసుకొనరాదు.

ఇక రోజువారీ మందు (Regular dose) వాడుటకు ముందు, వెనుక కనీసము ఒక అర్ధగంట పాటు ఏమియు తీసుకోరాదు. అవసరమైతే లేదుగాని ఒకవేళ దాహమైతే మంచినీళ్లు త్రాగవచ్చు. ఏ మందునుగాని చేతితో తాకరాదు. మూతలో వేసుకుని మందు వేసుకోవచ్చు. మామూలు మాత్రలు అయితే నాలుక పైభాగముతో అంగిలికి రాస్తూ చప్పిలించాలి. పెద్ద మాత్రలు (Pills) లేక బిళ్లలు (Tablets) అయితే నమిలి చప్పిలించవచ్చు. రోజు వారీ వాడే మందు (Regular dose) ను సీసా మీద సూచించిన విధంగానే వాడాలి. X - X - X అనేది రోజూ ఉదయం - మధ్యాహ్నం - సాయంత్రానికి సంకేతము. అలాగే X అనేది ఆ పూట వాడవలసిన మందు యొక్క మోతాదునికూడా సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకి 0-0-1 అంటే ఉదయం 0, మధ్యాహ్నం 0, సాయంత్రం ఒక్క బిళ్ల వాడమని అర్థం. దీర్ఘవ్యాధులకు వైద్యం చేయించుకునేవారు చికిత్సా కాలములో టూత్ పేస్టులు, పౌడర్లు కాకుండా మిల్క్ షుగర్ (Sugar of Milk)ను అంతవరకు వాడని క్రొత్త బ్రష్టుతో మాత్రమే వాడవలెను. ఒక వేళ మిల్క్ షుగర్ పాడి అయిపోయినా లేక మర్చిపోయి వేరే చోటుకి వెళ్ళినా కేవలం టూత్ బ్రాష్ తో పళ్లు తోముకోవాలి తప్ప వేప పుల్లలు, ఉప్పు ఇతరత్రా దేనినీ వాడరాదు. అలాగే కర్పూరం, అత్తరు (Perfumes or scents), కలరా ఉండలు వంటి ఫూటైన వాసనలు వచ్చే వాటికి చికిత్సలో ఉండే వాళ్ళు దూరంగా ఉండాలి. అంతేగాక మందులను కూడా ఫూటైన వాసనలకు, తీక్షణమైన కాంతికి, వేడికి మరియు సెల్ ఫోన్లు, ఇతర పరికరాల రేడియేషన్ కు దూరంగా ఉంచాలి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా చికిత్సాకాలంలో జలుబు, రొంప, నొప్పలు తదితర ఇబ్బందులకు విక్స్, అమృతాంజనం, బామ్లు వంటి పై పూతలు రాయుటగాని లేదా లోనికి మిరియాలు-పాలు, పసుపు-పాలు వంటి చిట్కా వైద్యులుగాని చేయకూడదు. ముఖ్యంగా తమ వైద్యులచే ఇవ్వబడిన మందులు తప్ప హోమియోపతి మందునుగాని, హోమియోపతియేతర మందులుగాని వాడవలసి వచ్చినచో అత్యవసరమైతే తప్ప వీలున్నంతవరకు ముందుగా వైద్యుల అనుమతి తీసుకునే వాడవలెను.

## చేయదగినవి - చేయకూడనివి (Do's & Dont's)

1. మసాలా దినుసులైన అల్లం, వెల్లుల్లి (తెల్లగడ్డ), దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు, గసగసాలు, యాలుకలు మొదలగునవి మరియు ఇంగువ వంటి ఔషధీయ పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోకూడదు.
2. కాఫీ, టీలు ఔషధ గుణములు కలిగినవి కావున వాటిని సేవించరాదు. పాలు త్రాగవచ్చును.
3. మత్తును కలిగించే గంజాయి, కిళ్ళీ, గుట్కా వంటి వానిని తీసుకొనరాదు. అలాగే ఏ రూపంలోనూ పొగ త్రాగరాదు. మద్యం సేవించరాదు.
4. నిలువ పచ్చళ్ళుగా తయారు చేయబడిన ఆవకాయ, మాగాయ, టమేటా, నిమ్మకాయ గోంగూర తదితర ఊరగాయలను తినకూడదు. ఏ రోజుకారోజు వాడుట కొరకు చేయబడిన మినప, పెసర, వేరుశనగ లేక బెండ, దొండ, బీర, దోస, వంకాయ పచ్చడి వంటి వాటిని వారియొక్క ఆరోగ్య స్థితిని బట్టి వైద్యులచే సూచించబడిన పద్ధం ప్రకారం తినవచ్చు.
5. టూత్ పేస్టులు, పొడర్లకు బదులుగా మిల్క్ షుగర్ (Sugar of Milk) పొడిని మాత్రమే తప్పక వాడవలెను. అలాగే చికిత్సా కాలంలో ఎవరైనా సరే మలీ ముఖ్యంగా దురదలతోపాటు ఇతరత్రా చర్మ సంబంధ వ్యాధులు కలవారు సబ్బులు, షాంపులు వంటి వాటి బదులుగా శనగ లేక సున్ని (పెసలను మర ఆడించిన) పిండిని వాడుట మంచిది. అందులో పసుపు, దాల్చిన చెక్క, దామం చెక్క, తదితర వస్తువులు ఏవియు కలప కూడదు. దురదలతో ఉన్న వారికి మునగ, వంకాయ, చామదుంప మరియు గోంగూర వంటివి నిషిద్ధములు.
6. ముందు చెప్పిన విధంగా అయోడైజ్డ్ ఉప్పు (Iodized Salt), ప్రొద్దుతిరుగుడు నూనె (Sunflower Oil) వంటి ఔషధగుణములు కలిగిన వాటిని దైనందిన ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోకూడదు. వాటికి బదులుగా సాధారణ ఉప్పు, వేరుశనగ, నువ్వులనూనె, పామాయిల్ వంటి వాటినే ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే పొదీనా, పసుపు, ఉల్లిపాయ (ఎర్రగడ్డ) వంటి వాటి వాడుక వీలున్నంతవరకు తగ్గించుట మంచిది.
7. నీటిలో ఉండే క్లోరిన్ తదితర మినరల్స్ మూలంగా పేగుల గోడలు దెబ్బతినడమేగాక మందులు కూడా విరిగిపోతాయి కనుక నీటిని బాగా కాచి, చల్లల్లి త్రాగటమే మంచిది.
8. జలుబు, దగ్గు వచ్చే తత్వము కలవారు దోస, బీర, సారకాయ వంటి కూరలు, బత్తాయి, ద్రాక్ష తదితర పుల్లని పండ్లతోపాటు, టమేటా, నిమ్మకాయ, చింతపండు, గోంగూర, చుక్కకూర వంటివి, మజ్జిగ, చల్లని పానీయములు, ఐస్ క్రీములు మరియు కొబ్బరి తత్సంబంధిత వస్తువులను తీసుకొనరాదు. ఈ తత్వం కలిగిన వారు బీన్స్, చిక్కుడు, బెండ, దొండ, మునగ, వంకాయ, క్యాబేజి, కాలీఫ్లవర్, తోట, పాల, చిరి, బచ్చలి, పొన్నగంటి ఆకుకూరలు తాళంపు (పొడికూర)లుగా తీసుకొనవచ్చు.

9. కీళ్ళ నొప్పులు, రుమాటిక్ నొప్పులు, జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు, ధైరాయిడ్ హార్మోను తక్కువ కలవారు దుంపకూరలు (బంగాళ, చామ, ముల్లంగి, బీట్‌రూట్, క్యారెట్), పప్పులు (కంది, పెసర, శనగ తదితర), పెరుగు తినరాదు.
10. షుగరు వ్యాధి కలవారు తీపి, కొవ్వుపదార్థములు, దుంప (గడ్డ) కూరలు తినరాదు. ఉడకబెట్టిన కూరలు తినుట మంచిది. అలాగే దైనందిన ఆహారంలో బియ్యంతో అన్నం బదులు రాగి, పచ్చజొన్న, సజ్జ, గోధుమలను విడివిడిగా వారికి సరిపడి, రుచిగా తోచిన వాటిని సంకటిగా లేక జావగా తీసుకొనుట అత్తుత్తమము.
11. చికిత్సా కాలములో జ్వరమొచ్చినయెడల అది పూర్తిగా తగ్గే వరకు బాల్స్ నీళ్ళు, బియ్యం నూకతో జావ, పల్లగా పాలు వంటి ద్రవపదార్థముల(liquids)ను మాత్రమే తీసుకోవలెను. ఎటువంటి ఘనపదార్థముల(solids)ను తినరాదు. అలాగే ఒంట్రోని వేడి చెమట రూపంలోనే పోవలెను గనుక ఫ్యాన్లు వంటి గాలివీచే వాటికి, చల్లని పరిస్థితులకు దూరంగా ఉండాలి.
12. మాంసాహారము తినదలిచినచో మసాలాలు లేకుండా ఉడకబెట్టి కొద్దిగా ఉప్పు, కారం చల్లుకుని తినవచ్చు. అలాగే తోటకూర వంటి ఇతర కూరలతో కలిపి వండి తీసుకోవచ్చు.

### **Course of Treatment Precautions**

The medicines used during the course of treatment will be of various kinds. First of those is the main dose administered periodically on a chronic basis after analysing the health condition of the patient on a whole which targets the patient's main sufferings. The second one of them is the regular dose which is to be taken regularly once, twice or thrice daily basing on the health conditions of the individual. This is given to nullify, as far as possible, the unnecessary conditions which arise from the violations of diet and regimen on part of patient so that the curative action of main dose goes ahead uninterruptedly. The third among them are the medicines given in the medicines kit (furnished in glass bottles with numbers over them to be taken only upon the directions of concerned physician for conditions like cold, cough, fever, diarrhoea or pains on a temporary (short-term) basis. This amount of medicine (dose) to be taken, number of doses, frequency of repetition of dose should be strictly as per the instructions of the physician. Medicines used indiscriminately without the consultation or beyond the specifications of physicians may turn detrimental to the individual.

As far as dietary precautions are concerned, the patient's should not take anything except plain water and mild within 2 hours before taking the main dose. Likewise they should not sleep at least for 3 hours after taking the main dose. The next 24 hours following the taking of main dose is very crucial as far as picking up of the action of main dose and taking hold of the economy by it is concerned. Hence the individual should be on an absolute bland diet during this period to avoid disturbances of any sort. This bland diet includes milk & rice, milk & bread, roti's made of atta (chapathi or pulka) without any salt, pepper, bitter or sour ingredients. Apart from these sprouts of green gram legumes namely alata (dolichos) and juicy mixture of flour of ragi, yellow jowar, sadza (*holeus spicatus*) and water can be taken. Along with these plain cake (without any icing or flavours like vanilla, strawberry, butter-scotch etc.) can be consumed. People with no cold catching tendency and cough can take rice and butter milk. Those who are not ascertained diabetics can take milk & sago, milk & vermicelli, milk & atukulu (wetted, parched and flattened rice). Another most important aspect is that the individual should be free from physical or mental excitement or emotions during this period and even the following days, if possible. As far as menstruating women are concerned, they should not take main dose 48-72 hours before the onset of menses as well as during the menses period. They can take it 48-72 hours before the onset or after the cessation of menses. After this 24 hours period following the intake of main dose, the individuals should follow the diet and regimen as advised by their physician.

Coming to the instructions following that 24 hours period, one should refrain from taking anything half-an-hour before or after taking the regular dose. Though there is no need of drinking water along with medicine, water can be consumed if they feel thirsty. No medicine should be touched with hand. They can be taken using the cap of the bottle. The medicine should be dissolved by gently rubbing it with tongue against palate if the pills size is small or else if large pills or tablets are given they can be chewed. People who are undergoing treatment for chronic diseases particularly should use sugar of milk powder with a new unused tooth brush for cleaning the teeth instead of other ordinary or medicated tooth pastes or powders. In case of non-availability of sugar of milk powder they should clean the teeth once or twice with the tooth brush, but in no instance they should use neem twigs, salt.