বিকল্প স্বাস্থ্যরক্ষা-পদ্ধতি

আমাদের দেশে মেয়েরা বহু যুগ আগে থেকেই শরীরের ক্লান্তি দূর করতে, অসুস্থতা সারাতে, স্ত্রীরোগ ও প্রসবজনিত সুবিধার জন্যে মালিশ, বিভিন্ন দেশজ ওষুধ, ও প্রাকৃতিক পদ্ধতি ব্যবহার করে আসছেন। ইদানিং শহরে মালিশের চল ব্যাপক। এখনও অনেক মহিলা এই ধরণের চিকিৎসা বা নিরাময় পদ্ধতি ব্যবহার করে নিজেদের সুস্থ রাখেন। আমাদের দেশেই আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা পদ্ধতির উদ্ভব প্রায় পাঁচ হাজার বছরের আগে। আয়ুর্বেদিক চিকিৎসার মূলে রয়েছে কয়েকটি সহজ সূত্রঃ স্বাস্থ্য মানে শুধু 'অসুখ নেই' তা নয়। সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ হল মন, শরীর, এবং প্রাণ বা আত্মার এক সুন্দর সামঞ্জস্য। অতএব আয়ুর্বেদ শাস্ত্রের বিশ্বাস হল অসুখ করলে তার প্রভাব শুধু শরীরের এক অংশের ওপর পড়ে না, সমস্ত শরীর ও মনের ওপর পড়ে।

বিকল্প চিকিৎসা অনুসারে অসুখ ও তার চিকিৎসা শরীরের শক্তির ওপর প্রভাব ফেলে। চীনদেশের সংস্কৃতিতে এই শক্তিকে চি বা কি বলা হয় আর আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে এর নাম প্রাণ - অর্থাৎ জীবনীশক্তি। এই ধরণের বিকল্প শাস্ত্রের বিশ্বাস, প্রত্যেক মানুষেরই নিজ শক্তিতে দেহ নিরাময়ের ক্ষমতা আছে।

আজকাল পাশ্চাত্য দেশে, বিশেষ করে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে হোমিওপ্যাথি, আয়ুর্বেদিক পদ্ধতি এবং চাইনীজ মেডিসিন-কে বলা হয় পরিপূরক (কম্পলিমেন্টারি) বা বিকল্প (অল্টারনেটিভ) চিকিৎসা পদ্ধতি। এই বিকল্প চিকিৎসার মধ্যে আকুপাংচার, কাইরোপ্রাকটিস, মাসাজ থেরাপি সবকিছুই পড়ে। আমাদের দেশে আয়ুর্বেদিক (কবিরাজি), উনানী (হেকিমি), সিদ্ধ ইত্যাদি চিকিৎসার চল যুগ যুগ ধরে চলে আসছে। হোমিওপ্যাথি চিকিৎসাও এই বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতির তালিকায় যুক্ত হয়েছে। সার্বিক সুস্থতার জন্যে বহুলোক যৌগিক মালিশ, আসন, ধ্যান, প্রাণায়াম ইত্যাদি ব্যবহার করেন। অ্যালোপ্যাথির রমরমায় এই ধরণের বিকল্প চিকিৎসা বহুদিন ধরে পাশ্চাত্যে উপেক্ষিত ছিল। ইদানীং সেখানে এই সব পুরনো চিকিৎসা পদ্ধতির নতুন করে মূল্যায়ন করা হচ্ছে। এগুলির উপযোগিতা, কার্যকারিতা, এবং সীমাবদ্ধতা নিয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন) উদ্যোগী হয়ে গবেষণা শুরু করছে। এর ফলাফল প্রকাশিত হলে আমরা সঠিক ভাবে জানতে পারব কখন কোন চিকিৎসা ব্যবহার করলে সবচেয়ে বেশি উপকার পাওয়া যাবে।

দেশীয় চিকিৎসা

এখনও আমাদের দেশে বহু লোক অসুখ হলে কবিরাজ, হেকিম, বা হোমিওপ্যাথের কাছে যায়। এইসব চিকিৎসা পদ্ধতির ওপর তাদের আস্থা বেশি এবং এর খরচ অ্যালোপ্যাথিক চিকিৎসার চেয়ে কম। কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের ২০০৮ সালে প্রকাশিত হিসেব অনুযায়ী ভারতবর্ষে দেশীয় চিকিৎসকের (হোমিওপ্যাথি চিকিৎসক সহ) সংখ্যা ৭ লক্ষেরও বেশি। আধুনিক অ্যালোপ্যাথি চিকিৎসা পদ্ধতি যাঁরা ব্যবহার করেন এই সংখ্যা তাঁদের সংখ্যার চেয়ে বেশি।

দেশীয় চিকিৎসার মধ্যে আয়ুর্বেদিক, সিদ্ধ (দক্ষিণ ভারতে এর প্রচলন বেশি), উনানি (এই পদ্ধতি গ্রীসে শুরু হয়ে আরবদের মাধ্যমে মুঘল যুগে ভারতে আসে), এবং হোমিওপ্যাথির (উনবিংশ শতাব্দীতে জার্মানী থেকে এদেশে আসে) প্রচলন বেশি। এছাড়া রয়েছে যোগ (প্রাণায়াম, আসন, এবং ধ্যানের মাধ্যমে দেহকে সুস্থ রাখা) এবং নেচারোপ্যাথি বা প্রাকৃতিক চিকিৎসা। বিকল্প চিকিৎসা শেখার জন্যে বিভিন্ন শিক্ষাকেন্দ্র আছে। এঁরা ছাড়াও আরও কিছু 'চিকিৎসক' গ্রামাঞ্চলে দেখা যায়, যাঁদের চিকিৎসা পদ্ধতি এবং ওষুধ কোন সুনির্দিষ্ট শাস্ত্রের মধ্যে পড়ে না। এই আলোচনায় এঁদের জায়গা দেওয়া গেল না।

কল্পকথা না বাস্তব?

করোন্দা (ক্র্যানবেরি) ফলের রস খেলে মূত্রনালীর সংক্রমণ হয় না

বাস্তব। করোন্দার (ক্র্যানবেরি) রস টক অর্থাৎ অ্যাসিড যুক্ত। এটি মূত্রে অম্লভাব বাড়িয়ে দেয় ফলে মূত্রাশয়ের দেয়ালে জীবাণু বাসা বাঁধতে পারে না। এতে মূত্রপ্রণালীর সংক্রমণের সম্ভাবনা কমে।

ভেষজ ওষুধ সবসময়েই নিরাপদ

কল্পকথা। অনেক ভেষজ ওষুধই নিরাপদ, কিন্তু সব নয়। সুতরাং ভেষজ ওষুধ খাবার আগে কি থেকে সেটি তৈরি হয়েছে জানা প্রয়োজন। কোন কোন ভেষজ ওষুধের অন্য ওষুধের সঙ্গে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ঘটতে পারে। একটি বিশেষ ভেষজে আপনার অ্যালার্জিও হতে পারে।

কেন আমরা বিকল্প চিকিৎসা ব্যবহার করি?

বিকল্প চিকিৎসার দুটি কারণ: আর্থিক সীমাবদ্ধতা এবং এই চিকিৎসা পদ্ধতির প্রতি আস্থা। অনেক সময়ে বাধ্য হয়ে আমরা বিকল্প চিকিৎসা খুঁজি কারণ আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান সব অসুখ সারাতে পারে না। আবার অনেক সময়ে

অ্যালোপ্যাথি ওষুধের পাশাপাশি কবিরাজি বা হোমিওপ্যাথি চিকিৎসাও চালাই, যেটায় সুফল পাওয়া যায় এই আশায়।

কয়েকটি জনপ্রিয় বিকল্প চিকিৎসা

কিছু বিকল্প চিকিৎসা সম্প্রতি দেশে-বিদেশে জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। তাদের কয়েকটির বর্ণনা নীচে দেওয়া হল।

ভেষজ বা হার্বাল মেডিসিন

প্রায় সব দেশেই ভেষজ চিকিৎসা হাজার হাজার বছর ধরে চলে আসছে – বিশেষ করে চীন এবং ভারতবর্ষে। বিভিন্ন লতা-গুল্ম থেকে এইসব ওষুধ তৈরি হয়। বিভিন্ন ভেষজ ঔষধালয়ে এগুলি কিনতে পাওয়া যায়। ভেষজ ওষুধের কতগুলি উদাহরণ হল চ্যবনপ্রাশ (শক্তি দেয় ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা করে), সুরক্ত (রক্ত পরিস্কার করে), ত্রিকটূ (হজমে সাহায্য করে), এবং ভৃঙ্গরাজ (চুলের যত্ন, সর্দি, ব্রঙ্কাইটিস ইত্যাদি নিরাময়ের জন্যে)। ভেষজ ওষুধ বহুকাল ধরে ব্যবহৃত হলেও এগুলি তেমন ভাবে পরীক্ষিত হয় নি। এই ওষুধের ব্যবহার অন্য ওষুধের উপকারিতা খর্ব করতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে এর ব্যবহারে শরীরে বিরূপ প্রতিক্রিয়াও দেখা দিতে পারে। সেইজন্যে ভেষজ ওষুধ ব্যবহার করার আগে তাতে কি কি ভেষজ ব্যবহার করা হয়েছে এবং সে সম্বন্ধে আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান কি বলে তা জেনে রাখা ভাল। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে যে বিদেশে ভেষজ ওষুধ সেইণ্ট জন'স ওয়ার্ট মানসিক অবসাদ দূর করতে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। কিন্তু সেইণ্ট জন'স ওয়ার্ট অন্যান্য অনেক ওষুধ, যেমন ডাইগক্সিন, ওয়ারফিন, প্রোটিন ইনহিবিটর, এবং জন্মনিরোধক বড়ির ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। যে মহিলা জন্মনিরোধক বড়ির সঙ্গে সেইণ্ট জন'স ওয়ার্ট খাচ্ছেন তাঁর গর্ভবতী হয়ে পড়ার সম্ভাবনা বেশি।

আকুপাংচার

আকুপাংচার চাইনীজ মেডিসিনের একটি অঙ্গ। এখন ভারতবর্ষেও এর চল হয়েছে। চীনদেশের পুরোনো চিকিৎসাশাস্ত্র অনুসারে রোগ, মানসিক চাপ, আঘাত শরীরের জীবনীশক্তি প্রবাহ বা 'কি' শক্তিতে বিঘ্ন ঘটায়। আকুপাংচার পদ্ধতিতে শরীরের বিশেষ বিশেষ বিন্দুস্থানে সুতীক্ষ্ণ ছুঁচ ফুটিয়ে এই 'কি' শক্তি বাঁধন মুক্ত করা হয়।

আকুপাংচারের সাহায্যে রোগ নিরাময় করতে হলে রোগীকে সাধারণত সপ্তাহে একবার বা দু-সপ্তাহে একবার চিকিৎসকের কাছে যেতে হয়। গোটা বারো বার

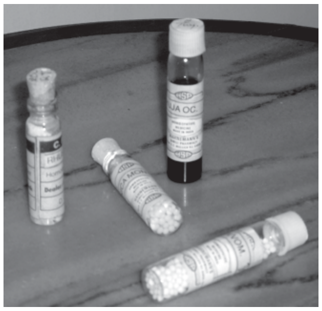
আকুপাংচার করলে চিকিৎসা সম্পূর্ণ হয়। প্রতিবার আধ থেকে এক ঘণ্টা পর্যন্ত চিকিৎসা চলে। রোগীর কাছে রোগের বর্ণনা শুনে কোথায় কোথায় ছুঁচ ঢোকাতে হবে ডাক্তার তা স্থির করেন। এই চিকিৎসায় সাধারণত ব্যথা লাগে না, তবে এক আধ সময়ে ছুঁচ ঠিক জায়গায় পৌঁছনোর পরে হালকা ব্যথার অনুভূতি হতে পারে। ছুঁচ ফোঁটানোর পর সেগুলি ৫ থেকে ২০ মিনিট পর্যন্ত শরীরে রেখে দেওয়া হয়।

আকুপাংচার ব্যথা উপশমের ক্ষেত্রে ভালো কাজ করে এবং কেমোথেরাপির পর রোগীর বমি-বমি ভাব এতে দূর হয়। এছাড়া নানা অসুখে যেমন, অ্যালার্জি, আর্থ্রাইটিস, পেটের রোগ ইত্যাদিতে আকুপাংচার কার্যকর হয়।

মালিশ

শরীরের নানান পেশীতে বিভিন্ন ভাবে চাপ দিয়ে আরাম দেওয়ার সঙ্গে রক্ত চলাচল বাড়ানো এবং মানসিক চাপ নিরাময় করা হল মালিশের উদ্দেশ্য। মালিশের ব্যবহার পৃথিবীর সব দেশেই আদিকাল থেকে চলে আসছে। আজ থেকে আড়াই হাজার বছর আগেও দেহচর্চা ও স্বাস্থ্য সংরক্ষণের জন্যে মালিশের উল্লেখ বিভিন্ন সূত্রে পাওয়া যায়। কেরালার আয়ুর্বেদিক মালিশ এখন খুবই বিখ্যাত। মালিশে অসুখ সম্পূর্ণভাবে সারে না ঠিকই কিন্তু দেহের সুরক্ষা ব্যবস্থাকে এটি বলশালী করে তোলে বলে মানুষের বিশ্বাস। তবে পেশী, স্নায়ু, বা শরীরের কোথাও যন্ত্রণা হলে আয়ুর্বেদিক মালিশ সেই ব্যথা নিরাময় করে। আয়ুর্বেদিক মালিশ শরীরকে পুষ্টি সংগ্রহে এবং শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ বা টক্সিন দূর করতে সহায়তা করে।

হোমিওপ্যাথি



হোমিওপ্যাথি চিকিৎসার পত্তন হয় জার্মানীতে অষ্টাদশ শতাব্দীর শেষভাগে। এক সময়ে এটি ইউরোপে যথেষ্ট প্রসার লাভ করেছিল। আমাদের দেশে হোমিওপ্যাথির চল এখনও যথেষ্ট। হোমিওপ্যাথির মূল বিশ্বাস হল আমাদের শরীরের অন্তর্নিহিত সুস্থ হবার ক্ষমতাকে বাড়িয়ে রোগ নিরাময় করা। এই শাস্ত্র অনুসারে অসুস্থ হওয়ার পর শরীরের সুস্থ হবার প্রচেষ্টায় রোগের লক্ষণ

প্রকাশ পায়। হোমিওপ্যাথি চিকিৎসায় শরীরের স্বাভাবিক সুস্থ হবার ক্ষমতাকে আরও জোরদার করার চেষ্টা করা হয়। হোমিওপ্যাথি চিকিৎসাবিজ্ঞানে বলে যার জন্যে দেহে বিশেষ রোগলক্ষণ প্রকাশ পাচ্ছে সেই বস্তুই অল্প পরিমানে শরীরে প্রবেশ করালে রোগলক্ষণগুলির উপশম হবে। হোমিওপ্যাথির উদ্ভাবক হ্যানিমান বলেছিলেন, যা থেকে মানুষ অসুস্থ হয়, তাই দিয়েই সুস্থ হয়।

হোমিওপ্যাথি ওষুধে অসুখ সারানোর জন্য কার্যকরী ভেষজ খুবই কম থাকে। এর পরিমাণ যত অল্প হয় ডাইল্যুশন ততোই বেশি ধরা হয়। ওষুধের মাত্রা কম হলে তার 'পোটেন্সি' বা কার্যক্ষমতা বেশি বলে মনে করা হয়।

নানা রকম অসুখে লোকে হোমিওপ্যাথি ব্যবহার করে। সাধারণত যেসব অসুখ দীর্ঘস্থায়ী হয় যেমন, অ্যালার্জি, হজমের গোলমাল, ত্বকের রোগ ইত্যাদিতে হোমিওপ্যাথি ভাল কাজ করে। অনেক মায়েরা অ্যালোপ্যাথি ওষুধ কড়া বলে বাচ্চাদের খাওয়াতে চান না। হোমিওপ্যাথি ওষুধে বাচ্চাদের ছোটোখাটো অসুখ সহজে সারে বলে তাঁরা মনে করেন। তবে যেসব অসুখে জীবনসংশয় ঘটতে পারে, সেখানে অ্যালোপ্যাথি চিকিৎসা করাই যুক্তিযুক্ত বলে সবাই মনে করেন। হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা বেশির ভাগ দেশের সরকার অনুমোদন করেছে।

যোগ

বাংলায় প্রচলিত কথা 'যোগবলে রোগমুক্তি'। হাজার হাজার বছর ধরে আমাদের দেশে যোগ ব্যায়াম এবং আসন মানুষের স্বাস্থ্যরক্ষায় ব্যবহার হয়েছে। সাধারণভাবে যোগ বলতে আমরা ধ্যান, বিভিন্ন আসন ও মুদ্রা, প্রাণায়াম (নিঃশ্বাস প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ) এবং মন্ত্রোচ্চারণ বুঝি। সাধু সন্ন্যাসীরা ঈশ্বর সাধনায় যোগ করতেন এবং করেন। কিন্তু শারীরিক বা মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যে যোগ সবাই করতে পারে, তাতে বয়স, ধর্ম, নারী পুরুষ, সুস্থ অসুস্থ, ধনী দরিদ্র, কোন কিছুই বাধা নয়। যৌগিক ব্যায়াম খরচ সাপেক্ষ নয়। অসংখ্য যোগাসনের মধ্যে কোনগুলি আপনার পক্ষে উপযুক্ত তা যোগ বিশেষজ্ঞেরা বলে দিতে পারবেন।

অনেকের মতে যোগের উপকারিতা বহুবিধ

- মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে এবং শরীরকে বিশ্রাম দিতে এটি সাহায্য করে
- মানসিক শান্তি দেয়