

रोगी डायरी

रोगी का नाम: _____

पंजीकरण संख्या: _____



नैनो होम्योपैथी अनुसंधान एवं कल्याण संस्थान

डॉ. लुबना कमाल

7052991111, 0522—4071199

www.kidneyfailure.co.in, www.drlubnakamal.com

प्रस्तावना

नैनो होम्योपैथी रोगी डायरी भूमिका

चिकित्सा की यात्रा में हर कदम महत्वपूर्ण होता है — हर लक्षण, हर भावना, हर सूक्ष्म परिवर्तन।

नैनो होम्योपैथी रोगी डायरी को रोगी और चिकित्सक के बीच एक सेतु के रूप में सावधानीपूर्वक तैयार किया गया है, जिससे पारंपरिक मेडिकल रिकॉर्ड्स में अनदेखे रह जाने वाले व्यक्तिगत अनुभवों को भी समाहित किया जा सके।

नैनो होम्योपैथी एक प्रगतिशील, अनुसंधान-आधारित पद्धति है जो सटीकता, व्यक्तिगतता और अति-विलंबित औषधियों की कोमल शक्ति पर बल देती है। यह शरीर की स्वाभाविक उपचार शक्ति को जाग्रत करके शारीरिक, मानसिक और ऊर्जात्मक स्तरों पर गहरे पुनर्स्थापन को प्रोत्साहित करती है। इस पद्धति में रोगियों के दैनिक अनुभवों का विस्तृत लेख अत्यंत मूल्यवान हो जाता है। यह डायरी उपचार चयन को सटीक बनाने और समय के साथ उपचार की प्रक्रिया को समझने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

यह डायरी केवल एक लॉगबुक नहीं, बल्कि **आत्म-जागरूकता का एक उपकरण** है। रोगियों को इसमें अपने लक्षणों, जीवनशैली में हुए बदलावों, मानसिक व भावनात्मक स्थितियों, नींद के पैटर्न, भूख और अन्य महत्वपूर्ण अनुभवों को नियमित रूप से दर्ज करने के लिए प्रेरित किया जाता है। समय के साथ, यह लेखन स्वयं में एक दर्पण बन जाता है, जो उन प्रवृत्तियों और प्रगति को दर्शाता है जो सामान्यतः स्पष्ट नहीं होतीं।

चिकित्सकों के लिए भी यह डायरी मूल्यवान सिद्ध होती है — यह सटीक मूल्यांकन करने, उपचार योजना में बदलाव लाने और रोगी से गहरे चिकित्सीय संबंध बनाने में सहायक होती है। इससे यह सुनिश्चित होता है कि देखभाल वास्तव में समग्र और रोगी-केंद्रित बनी रहे।

हम सभी रोगियों से आग्रह करते हैं कि इस डायरी का उपयोग निष्ठा और नियमितता के साथ करें।

चाहे आप **नैनो होम्योपैथी** में नए हों या अपनी उपचार यात्रा को जारी रख रहे हों — यह डायरी आपके उपचार में सहायक बने और आपको अपनी भलाई की दिशा में एक सक्रिय भूमिका निभाने के लिए सशक्त बनाए, यही हमारी शुभकामना है।

**स्वास्थ्य और सौहार्द के साथ,
टीम नैनो होम्योपैथी अनुसंधान एवं कल्याण संस्थान**

अनुक्रमणिका

क्र. सं.	विषयवस्तु	पृष्ठ संख्या.
1.	संस्थापक एवं वरिष्ठ परामर्शदाता	5
2.	टीम – नैनो होम्योपैथी	6
3.	श्रेष्ठता के साथ विश्वस्तरीय देखभाल प्रदान करना	7
4.	हर व्यक्ति के लिए करुणामयी देखभाल के प्रति हमारी प्रतिबद्धता	8
5.	रोगी जानकारी	9
6.	चिकित्सा संबंधी जानकारी	10– 11
7.	रोगी की वर्तमान स्थिति	12
8.	जीवनशैली और आदतें	13
9.	इच्छा, सपना और डर	14
10.	दैनिक गतिविधियों का पृष्ठ	15
11.	साप्ताहिक चिंतन (सप्ताह के अंत में)	16
12.	रोज़ाना के खाने का विवरण	17
13.	तापमान चार्ट	18
14.	बीपी चार्ट	19
15.	ब्लड शुगर लॉग बुक	20
16.	ऑक्सीजन, नाड़ी दर, वजन लॉग बुक	21
17.	24 घंटे की मूत्र मात्रा और कुल तरल सेवन	22
18.	डायलिसिस रिकॉर्ड पेज	23

19.	सीआरएफ / सीएलडी या किसी भी पुराने रोगी द्वारा ली जा रही सामान्य दवाएं	24 – 26
20.	अन्य कोई भी दवा	27 – 28
21.	आपातकालीन दवाएं (आपात स्थिति में ली जाने वाली दवाएं))	29
22.	दमन का चार्ट	30
23.	किडनी रोगियों के लिए टीकाकरण एवं स्वास्थ्य मार्गदर्शन	31 – 32
24.	क्रोनिक किडनी रोग (CKD): रोगी मार्गदर्शिका	33 – 35
25.	रोगियों के लिए विटामिन चार्ट	36
26.	रोगियों के लिए खनिज चार्ट	37
27.	रोगियों द्वारा अपनाई जाने वाली आध्यात्मिक प्रथाओं की सूची	38-39
28.	कोरियर द्वारा दवा प्राप्त करने वाले रोगियों के लिए निर्देश	40 – 42
29.	क्लिनिक में आने वाले रोगियों के लिए निर्देश	43 – 45
30.	नए रोगियों के लिए निर्देश	46 – 47
31.	आहार चार्ट	48 – 49
32.	दवाएं लेने के निर्देश	50
33.	होम्योपैथी से सफलतापूर्वक ठीक होने वाले रोग	50 – 51
34.	होमियोफर्स्ट – होम्योपैथी प्राथमिक उपचार किट	52
35.	नौकरी, कार्य और व्यवसाय से संबंधित कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न	53 – 55
36.	संपर्क विवरण	56

संस्थापक

एवं

वरिष्ठ सलाहकार



**डॉ. लुबना कमाल – संस्थापक एवं वरिष्ठ सलाहकार
नैनो होम्योपैथी अनुसंधान एवं कल्याण संस्थान**

डॉ. लुबना कमाल विश्व की गिने-चुने होम्योपैथिक नेफ्रोलॉजिस्ट्स में से एक हैं, जिन्हें गुर्दा (किडनी) विफलता के क्षेत्र में दो दशकों से अधिक का अनुभव है। उन्होंने अपनी टीम के साथ अब तक बीस हजार से अधिक ऐसे रोगियों का इलाज किया है जो भारत और विदेशों से गुर्दा रोगों के लिए उनके पास आए।

वह नैनो होम्योपैथी अनुसंधान एवं कल्याण संस्थान में वरिष्ठ सलाहकार हैं। अपने विस्तृत चिकित्सीय अनुभव और समग्र उपचार के प्रति गहरे समर्पण के साथ, उन्होंने **नैनो होम्योपैथी** – पारंपरिक होम्योपैथी का एक उन्नत, अनुसंधान-आधारित रूप – में एक अग्रणी के रूप में स्थान बनाया है।

डॉ. कमाल अपनी चिकित्सीय सूझबूझ और करुणाशील दृष्टिकोण के लिए जानी जाती हैं। वह पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक वैज्ञानिक समझ के साथ जोड़कर अत्यंत व्यक्तिगत और प्रभावी उपचार प्रदान करती हैं। उनका विशेष ध्यान पुरानी और जटिल बीमारियों के मूल कारण को पहचानकर, शरीर की प्राकृतिक उपचार शक्ति को अति-विलंबित, नैनो-स्तरीय औषधियों के माध्यम से सक्रिय करने पर होता है। रोगी की समग्र भलाई पर केंद्रित रहते हुए, वह विस्तृत केस लेने, व्यक्तिगत दवा चयन और निरंतर निगरानी पर ज़ोर देती हैं। उनका मानना है कि उपचार केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्तरों पर भी होना चाहिए। उनकी इस समन्वित उपचार पद्धति ने उन्हें न केवल हजारों रोगियों का विश्वास दिलाया, बल्कि होम्योपैथिक समुदाय में भी विशेष सम्मान दिलाया है।

डॉ. लुबना कमाल उभरते चिकित्सकों को प्रशिक्षण देने और होम्योपैथिक शोध को आगे बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। उनके प्रमाण-आधारित एवं नैतिक चिकित्सा पद्धति के प्रति समर्पण ने **नैनो होम्योपैथी** को एक नई दिशा देने में योगदान किया है।

नैनो होम्योपैथी रोगी डायरी उनके उसी दृष्टिकोण का प्रतिबिंब है – जिसमें रोगियों को अपनी उपचार यात्रा में सक्रिय भागीदारी हेतु सशक्त बनाना और रोगी-चिकित्सक के बीच गहरा व सार्थक संवाद स्थापित करना शामिल है।

आपकी सेहत के लिए समर्पित – नैनो होम्योपैथी टीम



नैनो होम्योपैथी इंस्टिट्यूट ऑफ रिसर्च एंड वेलफेयर में उपचार एक साझेदारी मिशन है। हमारी टीम में अनुभवी होम्योपैथिक चिकित्सक, शोधकर्ता, वेलनेस कोच और सहायक स्टाफ शामिल हैं—जो सभी मिलकर रोगी-केन्द्रित और विज्ञान-समर्थित देखभाल के प्रति एक समान प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रहे हैं।

हमारी टीम का हर सदस्य विशेषज्ञता, सहानुभूति और उपचार प्रक्रिया के प्रति समर्पण का एक अनूठा संयोजन लेकर आता है। हमारी जड़ें शास्त्रीय होम्योपैथी के सिद्धांतों में हैं और नैनो-स्तरीय चिकित्सा की प्रगति से सशक्त हैं। हमारा उद्देश्य ऐसे व्यक्तिगत समाधान प्रदान करना है जो स्वास्थ्य के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक पहलुओं को संबोधित करें।

हमारे डॉक्टर विस्तृत केस विश्लेषण, दवा का व्यक्तिगत चयन और नैनो होम्योपैथी के नवीनतम प्रोटोकॉल में प्रशिक्षित होते हैं। इन्हें अनुसंधान विशेषज्ञों का सहयोग प्राप्त होता है, जो सुनिश्चित करते हैं कि हर उपचार योजना नवीनतम क्लिनिकल साक्ष्यों और सर्वोत्तम प्रक्रियाओं पर आधारित हो। वेलनेस कोच और रोगी देखभाल समन्वयक जीवनशैली मार्गदर्शन, भावनात्मक समर्थन और फॉलो-अप देखभाल प्रदान कर उपचार प्रक्रिया को और समृद्ध करते हैं।

हम मिलकर एक सुरक्षित, सम्मानजनक और सहायक वातावरण बनाने का प्रयास करते हैं, जहाँ रोगी स्वयं को सुना, समझा और सशक्त महसूस करें। नैनो होम्योपैथी में हम सिर्फ लक्षणों का इलाज नहीं करते—हम कहानियाँ सुनते हैं, प्रगति को ट्रैक करते हैं और प्रत्येक रोगी के साथ उनके अनोखे उपचार मार्ग पर साथ चलते हैं।

ईमानदारी, करुणा और नवाचार को अपने अभ्यास के केंद्र में रखते हुए, नैनो होम्योपैथी की टीम स्वास्थ्य को प्राकृतिक, कोमल और प्रभावी तरीके से पुनर्स्थापित करने के लिए प्रतिबद्ध है।

विश्व-स्तरीय उपचार, उत्कृष्टता के साथ

हमारा क्लिनिक आपको अपेक्षाओं से बढ़कर स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने के लिए समर्पित है। हम आधुनिक सुविधाओं से युक्त उच्चस्तरीय क्लिनिक व्यवस्था और एक शांत, रोगी-केंद्रित वातावरण प्रदान करते हैं, ताकि आपकी पूरी स्वास्थ्य यात्रा में आराम, सुरक्षा और दक्षता सुनिश्चित की जा सके।



हमारी टीम कुशल, सहानुभूतिपूर्ण और अनुभवी चिकित्सा विशेषज्ञों की है, जो हर मरीज को व्यक्तिगत देखभाल देने के लिए प्रतिबद्ध हैं – हर छोटे विवरण और चिकित्सीय शुद्धता के साथ।

हम केवल उच्च गुणवत्ता वाली जर्मन होम्योपैथिक दवाओं का उपयोग करते हैं, जो अपनी शुद्धता, प्रभावशीलता और वैज्ञानिक निर्माण के लिए विश्वप्रसिद्ध हैं। ये अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विश्वसनीय दवाएँ, हमारे समग्र उपचार दृष्टिकोण के साथ मिलकर, तीव्र और पुरानी दोनों प्रकार की स्थितियों में श्रेष्ठ परिणाम सुनिश्चित करती हैं।

हमारे क्लिनिक में आपको सिर्फ इलाज नहीं, बल्कि विश्वास, गुणवत्ता और उच्चतम स्तर की देखभाल प्राप्त होती है।



हम हैं समर्पित – हर किसी की संवेदनशील देखभाल के लिए।

नैनो होम्योपैथी में हम मानते हैं कि गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा हर व्यक्ति के लिए सुलभ होनी चाहिए, चाहे उसकी पृष्ठभूमि या परिस्थितियाँ कुछ भी हों। सामाजिक उत्तरदायित्व के तहत, हम अपने एनजीओ विंग “Human Assistance Foundation” के माध्यम से विभिन्न सामुदायिक स्थलों पर चैरिटेबल क्लिनिक और निःशुल्क स्वास्थ्य शिविरों में सक्रिय रूप से भाग लेते हैं।

इनमें गुरुद्वारे, मस्जिदें, मंदिर, मानसिक स्वास्थ्य संस्थान, शेल्टर होम्स और अन्य आउटरीच स्थान शामिल हैं, जहाँ बेसहारा और वंचित मरीजों को गरिमा और सम्मान के साथ उपचार प्रदान किया जाता है।

इन पहलों के माध्यम से हम उपचार को क्लिनिक की सीमाओं से आगे बढ़ाकर – आशा, राहत और समग्र स्वास्थ्य – उन लोगों तक पहुँचाने का प्रयास करते हैं जिन्हें इसकी सबसे अधिक आवश्यकता है।

मरीज़ की जानकारी

मरीज़ का नाम: _____

आयु: _____

जन्म तिथि: _____

स्थायी पता: _____

फ़ोन नंबर: _____

आधार नंबर: _____

ई-मेल: _____

ब्लड ग्रुप: _____

जन्म स्थान: _____

आपातकालीन संपर्क:

नाम: _____

संबंध: _____

फ़ोन नंबर: _____

मरीज़ की चिकित्सा संबंधी जानकारी

- मुलाकात का मुख्य कारण:
- वर्तमान में पहचानी गई बीमारियाँ (यदि कोई हों):
- पिछले रोगों का निदान:
- सर्जरीज़:
- अस्पताल में भर्ती का विवरण:
- एलर्जी (दवाइयों, भोजन, पर्यावरण से संबंधित):
- टीकाकरण का रिकॉर्ड:

मरीज़ की चिकित्सा संबंधी जानकारी

- मधुमेह
- हाई ब्लड प्रेशर
- हृदय रोग
- कैंसर
- अन्य: _____

परिवार के सदस्य व उनकी बीमारी

पिता:

माता:

भाई:

बहन:

पति:

अन्य सदस्य:

मरीज़ की मौजूदा स्थिति

मुख्य शिकायतें:

(मुख्य लक्षण या समस्याएँ, उनकी अवधि और तीव्रता के साथ)

शुरुआत और अवधि:

(लक्षण कब शुरू हुए और यह कितने समय से चल रहे हैं)

वर्तमान में दिखाई दे रहे लक्षण:

(मौजूदा लक्षणों का पूरा विवरण)

कष्ट बढ़ाने वाले एवं राहत देने वाले कारण:

(किससे रोग की स्थिति बिगड़ती या सुधरती है? जैसे – समय, मौसम, बैठने/लेटने का तरीका आदि।)

अन्य कोई विशेष बात:

जीवनशैली और आदतें

- व्यवसाय: _____
- कार्य के घंटे: _____ प्रति दिन
- Diet: शाकाहारी मांसाहारी दोनों
- व्यायाम: नियमित कभी-कभी कभी नहीं
- नींद: _____ घंटे/रात
- धूम्रपान: हाँ नहीं
- मदिरापान: हाँ नहीं
- तनाव की मात्रा: कम मध्यम अधिक

इच्छाएँ, सपने और डर

- इच्छाएँ / लालसा:

- सपनों में दुर्घटना, जानवर, संभोग, शादी, दावत, किसी रिश्तेदार की मृत्यु, अपनी बीमारी, पानी, डूबना, गिरना, उड़ना, भूत, यात्रा, हत्या, बलात्कार, डाकू, पीछा किया जाना, मरना, शव, भविष्य की घटनाएँ, धार्मिक चीजें, या किसी कार्य को करने में बार-बार असफलता दिखती है? क्या आपके सपने अक्सर दोहराए जाते हैं?

- जानवरों से डर, अकेले होने पर डर, अंधेरे में डर, भूतों का डर, चोर या डाकूओं से डर, तूफ़ान से डर, बंद कमरे या संकरे स्थानों से डर, दुर्घटना का डर, ऊँचाई से डर, पानी से डर, दुर्भाग्य का डर, मृत्यु का डर, लाइलाज बीमारी या कैंसर का डर – या किसी और चीज़ से डर।

दैनिक गतिविधि पृष्ठ

सुबह की जाँच

- ऊर्जा स्तर (0 से 10): _____
- मनोस्थिति (चेहरा घेरें): 😊 😐 😞 😡 😢
- नींद की गुणवत्ता (कितने घंटे सोए): _____ घंटे
- ली गई दवाइयाँ (नाम और समय): _____

☑ पोषण ट्रैकर

- नाश्ता (Breakfast): _____
- दोपहर का भोजन (Lunch): _____
- रात का खाना (Dinner): _____
- नाश्ते / हल्का आहार (Snacks): _____
- पानी पीने की मात्रा (गिलास में): _____

☑ स्व-देखभाल चेकलिस्ट

- आरामदायक गतिविधि पूरी की
- माइंडफुलनेस अभ्यास किया
- 7+ घंटे की नींद का लक्ष्य पूरा किया

☑ मानसिक स्वास्थ्य जांच

- तनाव स्तर (0-5): _____
- अपनाई गई सामना रणनीति (Coping Strategy):

☪ शारीरिक गतिविधि

- प्रकार: _____
- अवधि: _____ मिनट
- तीव्रता (कम/मध्यम/तेज़): _____

☑ दिन के लिए नोटस

- मुख्य बातें / चुनौतियाँ:

साप्ताहिक आत्म-मंथन (सप्ताह के अंत में)

- इस सप्ताह देखे गए सुधार:

- नए लक्षण या चिंताएँ:

- दवाइयों में बदलाव:

- स्वास्थ्य लक्ष्यों की ओर प्रगति:

- डॉक्टर से चर्चा करने योग्य बातें:

सीआरएफ / सीएलडी या किसी भी पुरानी बीमारी से ग्रस्त मरीजों द्वारा सामान्यतः ली जाने वाली दवाइयाँ

(वर्तमान में उपयोग की जा रही हैं)

ब्लड प्रेशर का नियंत्रण

(बीपी को नियंत्रित रखने से किडनी की बीमारी की बढ़ोत्तरी धीमी होती है।)

क्रम संख्या	दवा का नाम	खुराक	समय	टिप्पणी
एसीई इनहिबिटर्स				
1.	एनालाप्रिल			
2.	रामिप्रिल			
3.	लिसिनोप्रिल			
एआरबीज़ (ARBs)				
5.	लॉसार्टन			
6.	टेल्मीसार्टन			
7.	वाल्सार्टन			
कैल्शियम चैनल ब्लॉकर				
8.	एम्लोडिपाइन			
9.	निफेडिपाइन			
बीटा ब्लॉकर्स				
10.	मेटोप्रोलोल			
11.	एटेनोलोल			
डाययूरेटिक्स				
12.	फ्यूरोसेमाइड			
13.	टोरसेमाइड			
14.	हाइड्रोक्लोरोथियाज़ाइड			

मधुमेह नियंत्रण (यदि रोगी मधुमेह से पीड़ित है)

Oral Antidiabetics (Adjusted in CKD)

15.	ग्लिपिज़ाइड (किडनी रोगियों में अपेक्षाकृत सुरक्षित)			
16.	लिनाग्लिटिन मेटफॉर्मिन (यदि eGFR <30 हो तो सावधानी बरतें)			

इंसुलिन

17.	मानव इंसुलिन			
18.	ग्लार्जिन			
19.	लिसप्रो (Lispro) (खुराक अक्सर समायोजित की जाती है)			

अनीमिया प्रबंधन

आयरन सप्लीमेंट्स

20.	फेरस एस्कॉर्बेट			
21.	फेरस एस्कॉर्बेट			

एरिथ्रोपोइटिन उत्तेजक एजेंट्स (ESAs)

22.	एरिथ्रोपोइटिन अल्फा			
23.	डार्बेपोइटिन अल्फा			
24.	फोलिक एसिड (विटामिन B12)			

फॉस्फेट बाइंडर्स (फॉस्फोरस के स्तर को नियंत्रित करने)

कैल्शियम-आधारित फॉस्फेट बाइंडर्स

25.	कैल्शियम एसीटेट			
26.	कैल्शियम कार्बोनेट			

बिना कैल्शियम वाले फॉस्फेट बाइंडर

27.	सेवेलामेर (Sevelamer)			
28.	लैथेनम कार्बोनेट			

विटामिन D और हड्डियों की सेहत

विटामिन B एनालॉग्स

29.	कैल्सिट्रियाल			
30.	अल्फाकैल्सिडोल			

कैल्शियम सप्लीमेंट्स

31.	शेल्कल (Shelcal)			
-----	------------------	--	--	--

पोटैशियम नियंत्रण

32.	पैटायरोमर			
33.	केयेक्सलेट - सोडियम पॉलीस्टाइरीन सल्फोनेट (अधिक पोटैशियम के इलाज में उपयोग की जाती है)			

अम्लता-रोधी एवं पाचन तंत्र सुरक्षा

34.	पैटोप्राज़ोल			
35.	ओमेप्राज़ोल			
36.	रेनिटिडिन			

कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण

37.	एटोर्वास्टैटिन			
38.	रोसुवास्टैटिन			

रक्त पतला करने की दवाएं / हृदय सुरक्षा

39.	एस्पिरिन			
40.	क्लोपिडोग्रेल			

एंटीबायोटिक्स - (गुर्दे की कार्यक्षमता के अनुसार उनकी खुराक (dose))

41.	नाइट्रोफ्यूरेंटॉइन (क्रॉनिक किडनी रोग में उपयोग से बचें)			
42.	एमोक्सिसिलिन-क्लैवुलेनेट			
43.	सिप्रोफ्लॉक्सासिन - (डोज़ सावधानी से, केवल डॉक्टर की सलाह से उपयोग करें)			

अन्य दवाइयाँ

मेटाबोलिक एसिडोसिस

44.	सोडियम बाइकार्बोनेट			
-----	---------------------	--	--	--

लैक्सेटिक्स

45.	लैक्टुलोज (यूरिमिक लक्षणों (uremia) में जब कब्ज की शिकायत हो)			
-----	---	--	--	--

उल्टी-मतली रोकने वाली दवाएं

46.	ओन्डैनसेटॉन			
47.	डोमपेरिडॉन			

खुजली रोधी दवाएं

48.	सेटिरीज़ीन			
49.	हाइड्रॉक्सीज़ीन			

अन्य दवाइयाँ

क्रम संख्या	दवा	खुराक	समय	नोट
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

नोट: प्रधान मंत्री जन औषधि केन्द्र, से आपको एलोपैथिक दवाइयाँ बहुत कम दामों पर मिल सकती हैं।

- कोई भी छूटी हुई खुराक या अनुभव किए गए साइड इफेक्ट्स नोट करें:

1.

2.

3.

4.

5.

- किए गए किसी भी अन्य उपचार या थेरेपी को दर्ज:

1.

2.

3.

4.

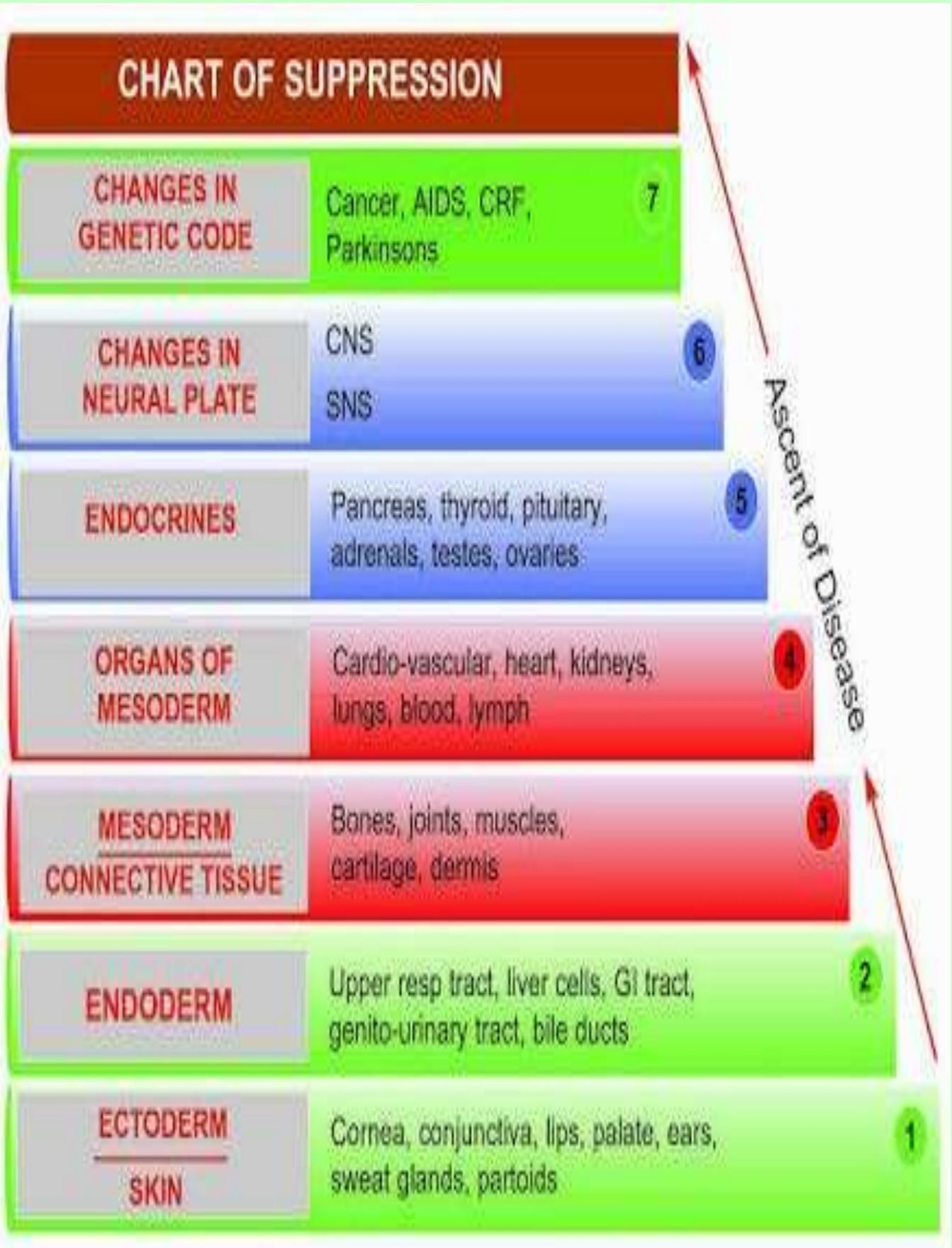
5.

इमरजेसी मेडिकेशन्स

दवाइयां जो इमरजेसी मे लेसकते है

1. यदि बुखार अधिक या 100°F से अधिक हो तो पैरासिटामोल 650mg दिन में 3 बार लें।
2. यदि आपको दस्त हो तो एंटरोजर्मिना दिन में एक बार लें, या यदि गंभीर हो तो दिन में दो बार लें।
3. अगर आपको बहुत ज़्यादा मतली या उल्टी महसूस हो रही है, तो Dom-DT को दिन में 2-3 बार लें। इसे चूसना चाहिए, चबाना नहीं चाहिए या पूरा निगलना नहीं चाहिए।
4. किसी भी गंभीर दर्द के लिए आवश्यकतानुसार हर 6-8 घंटे में 1 गोली अल्ट्रासेट लें।
5. यदि दर्द असहनीय हो तो आप वोवेरान इंजेक्शन ले सकते हैं।
6. यदि आपको भूख नहीं लगती, मतली आती है, और बहुत अधिक गैस बनती है, तो सुबह खाली पेट Pantop-D लें।
7. यदि पेशाब करते समय तेज जलन हो तो अल्कासोल को 1 चम्मच पानी में घोलकर दिन में 4 बार लें।
8. यदि सूजन बहुत अधिक हो तो डायटोर 5mg सुबह और 5mg शाम को लें।
9. यदि रक्तचाप बहुत अधिक है, तो एम्लोडिपिन 5mg या 10mg लें।
10. यदि आपको गंभीर सांस लेने में तकलीफ हो रही है, तो डेरिफिलिन रिटार्ड 150 मिलीग्राम या 300 मिलीग्राम दिन में एक या दो बार लें।

चार्ट ऑफ़ सप्रेसन



⊕ नैनो होम्योपैथी रिसर्च एंड वेलनेस सेंटर किडनी रोगियों के लिए टीकाकरण और स्वास्थ्य मार्गदर्शिका

❓ टीकाकरण अनुसूची (Vaccination Schedule)

1. निमोनिया के लिए टीकाकरण:

- पहला डोज़: इंजेक्शन *Prevenar 13*, 0.5 मि.ली., मांसपेशियों में – सप्ताह 0
- दूसरा डोज़: इंजेक्शन *Pneumovax 23*, 0.5 मि.ली., मांसपेशियों में – 8 सप्ताह बाद

2. फ्लू (इन्फ्लूएंजा):

- इंजेक्शन *Vaxigrip*, 0.5 मि.ली., मांसपेशियों में – साल में एक बार

3. हेपेटाइटिस बी (अगर HBsAg निगेटिव हो):

- इंजेक्शन *Engerix-B / Shanvac-HB*, कुल 2 मि.ली. (हर कंधे में 1 मि.ली.)
- एंटीबॉडी जांच: 3 महीने बाद *Anti HBs IgG*
- सुरक्षात्मक स्तर: >10 MIU/ml किडनी मरीजों के लिए

अनुशंसित डोज़:

- पहला डोज़: दिन 0
- दूसरा डोज़: 1 महीना
- तीसरा डोज़: 2 महीने
- चौथा डोज़: 6 महीने

(यह गंभीर क्रॉनिक किडनी रोग में लागू होता है)

❓ स्वास्थ्य सुझाव (Health Tips)

- स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें: रोज़ योग करें, तेज़ चाल से टहलें और ध्यान लगाएं।
- तैलीय, चिकना और तला हुआ भोजन न करें।
- नमक के विकल्प और पोटैशियम युक्त चीज़ें सीमित करें:
- LONA • SODA LITE • Tata Lite • काला नमक
- कम-सोडियम वाले उत्पाद

⚠️ डॉक्टर की सलाह के बिना इन दवाओं से बचें (NSAIDs):

- ब्रूफेन
- वीवेरोन
- निमुलिड
- कॉम्बिफ्लैम
- इंडोमेथासिन

✓ ज़रूरत पड़ने पर सुरक्षित दवाएं (Safe Medicines You May Take):

लक्षण	सुरक्षित दवा विकल्प
बदन दर्द / बुखार	पैरासिटामोल, अल्ट्रासेट, ट्रामाडोल, टोलपेरिटॉस
पेट दर्द	ड्रोतिन डीएस
उल्टी	डोमस्टाल, इमेसेट
सर्दी / बहती नाक	एलेग्रा 120 मि.ग्रा (ज़रूरत पड़ने पर 1 गोली)
दस्त	लोपेरामाइड (सिर्फ एक बार)
गैस / एसिडिटी	पैंटोसिड डी

क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD): रोगियों के लिए मार्गदर्शिका

❓ CKD क्या है?

क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD) एक ऐसी स्थिति है जिसमें आपकी किडनियाँ धीरे-धीरे अपने रक्त से अपशिष्ट और अतिरिक्त तरल पदार्थ को छानने की क्षमता खोने लगती हैं। इससे शरीर में ज़हरीले पदार्थ जमा होने लगते हैं, जो आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

❓ eGFR क्या है?

eGFR (estimated Glomerular Filtration Rate) एक रक्त परीक्षण है जो यह बताता है कि आपकी किडनियाँ कितना अच्छा रक्त को छान रही हैं।

• यह क्रिएटिनिन लेवल, उम्र, लिंग और कभी-कभी नस्ल के आधार पर गणना की जाती है।

• सामान्य eGFR: 90 या उससे अधिक

• इससे कम eGFR का मतलब है कि किडनी की कार्यक्षमता कम हो रही है।

📊 CKD के स्टेज (eGFR के आधार पर):

स्टेज	eGFR (ml/min/1.73 m ²)	विवरण
स्टेज 1	90 या उससे अधिक	किडनी में कुछ क्षति परंतु कार्य सामान्य है
स्टेज 2	60–89	कार्यक्षमता में हल्की कमी
स्टेज 3a	45–59	हल्की से मध्यम कमी
स्टेज 3b	30–44	मध्यम से गंभीर कमी
स्टेज 4	15–29	गंभीर कमी
स्टेज 5	15 से कम	किडनी फेल (एंड-स्टेज)

⚠ आम लक्षण:

CKD अक्सर धीरे-धीरे बिना लक्षण के बढ़ता है, लेकिन इनमें शामिल हो सकते हैं:

- थकान या कमजोरी
- पैरों, टखनों या हाथों में सूजन
- पेशाब में बदलाव (बार-बार, रंग या झाग)
- मतली या भूख कम लगना
- साँस लेने में तकलीफ
- ध्यान की कमी या भ्रम
- पेशाब की मात्रा में कमी
- बीपी का बार-बार बढ़ना या घटना
- बुखार (102°F), ठंड लगना

✦ CKD के कारण:

- मधुमेह (डायबिटीज)
- उच्च रक्तचाप (हाई BP)
- ग्लोमेरुलोनेफ्राइटिस जैसे किडनी में सूजन
- वंशानुगत रोग (जैसे पॉलीसिस्टिक किडनी डिजीज)
- लंबे समय तक दर्दनाशक दवाओं का सेवन
- मूत्र मार्ग में रुकावट

📌 CKD का निदान कैसे किया जाता है?

- रक्त परीक्षण: *क्रिएटिनिन* और *eGFR*
- मूत्र परीक्षण: मूत्र में प्रोटीन या खून की जांच
- अल्ट्रासाउंड / सीटी स्कैन: किडनी की संरचना देखने के लिए
- बायोप्सी (जरूरत पर)

🔑 क्या CKD का इलाज संभव है?

CKD को कुछ हद तक रोका या सुधारा जा सकता है:

- रक्तचाप और शुगर को नियंत्रण में रखें
- स्वस्थ आहार लें: कम नमक, कम प्रोटीन, तरल पर नियंत्रण
- दवाएँ: BP, एनीमिया, हड्डियों की सेहत आदि के लिए
- नियमित व्यायाम
- NSAIDs और नुकसानदायक चीज़ों से बचें
- होम्योपैथिक दवाएं मदद कर सकती हैं

📌 डायलिसिस या ट्रांसप्लांट कब ज़रूरी है?

अगर eGFR 15 से नीचे चला जाए और लक्षण बढ़ जाएं, तो डायलिसिस या किडनी ट्रांसप्लांट की ज़रूरत हो सकती है। हालांकि, इस स्थिति में भी होम्योपैथिक दवाओं से किडनी की कार्यक्षमता में सुधार और जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि संभव है।

✓ CKD के साथ जीवन जीने के सुझाव:

- डॉक्टर की सलाह का पालन करें
- घर पर BP नियमित मापें
- किडनी के अनुकूल भोजन चुनें
- उचित मात्रा में तरल पदार्थ लें
- धूम्रपान और शराब से बचें
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें (डॉक्टर की सलाह से)

रोगियों के लिए विटामिन चार्ट

विटामिन	मुख्य लाभ	भोजन स्रोत
A	आंखों और त्वचा को स्वस्थ रखता है	गाजर, पालक, शकरकंद
B1	ऊर्जा व नसों का स्वास्थ्य	साबुत अनाज, मेवे
B2	वृद्धि और त्वचा की सेहत	दूध, अंडा, हरी सब्जियाँ
B3	ऊर्जा, पाचन	चिकन, टूना मछली, मूंगफली
B6	मस्तिष्क और प्रतिरक्षा प्रणाली को सहयोग	केला, मछली, आलू
B9 (फोलिक एसिड)	लाल रक्त कोशिकाएं, गर्भावस्था में सहायक	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, राजमा
B12	नसों और खून के स्वास्थ्य के लिए	मांस, डेयरी उत्पाद, अंडा
C	प्रतिरक्षा शक्ति, घाव भरने में मदद	संतरा, शिमला मिर्च, स्ट्रॉबेरी
D	मजबूत हड्डियाँ	धूप, दूध, मछली
E	शरीर की कोशिकाओं की सुरक्षा करता है	मेवे, बीज, वनस्पति तेल
K	खून का थक्का बनाना, हड्डियों की मजबूती	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, ब्रोकोली

रोगियों के लिए खनिज (मिनरल) चार्ट

खनिज (Mineral)	मुख्य लाभ (Key Benefits)	भोजन स्रोत (Food Sources)
कैल्शियम (Calcium)	मज़बूत हड्डियाँ और दांत	दूध, दही, हरी पत्तेदार सब्जियाँ
आयरन (Iron)	एनीमिया से बचाव	लाल मांस, पालक, मसूर
जिंक (Zinc)	घाव भरने में सहायता, रोग प्रतिरोधक क्षमता	मांस, दालें, डेयरी
मैग्नीशियम (Magnesium)	मांसपेशियाँ और नसों का कार्य	मेवे, साबुत अनाज, हरी सब्जियाँ
पोटैशियम (Potassium)	दिल और मांसपेशियों का स्वास्थ्य	केला, आलू, संतरा
आयोडीन (Iodine)	थायरॉयड ग्रंथि का स्वास्थ्य	आयोडीन युक्त नमक, समुद्री भोजन
सेलेनियम (Selenium)	एंटीऑक्सिडेंट	ब्राज़ील नट्स, समुद्री भोजन
फॉस्फोरस (Phosphorus)	हड्डियों और ऊर्जा के लिए सहायक	मांस, राजमा, डेयरी उत्पाद

रोगियों द्वारा अपनाई जाने वाली आध्यात्मिक प्रथाएं

- **प्रार्थना** – इसमें पूजा, नमाज़, विनती, भक्ति और अरदास शामिल हैं।
- **ध्यान (Meditation)** – मन को एकाग्र कर शांतचित्त, जागरूकता और आंतरिक शांति प्राप्त करना।
- **शैडो वर्क (Shadow Work)** – स्वयं के छिपे या दबे हुए पक्षों को स्वीकारने और उन्हें आत्मसात करने की प्रक्रिया, जिससे आत्मविकास होता है।
- **श्वास अभ्यास (Breath Work)** – नियंत्रित और सुसंगठित रूप से साँस लेने की विधियाँ, जो मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक कल्याण में सहायक होती हैं।
- **इरादतन लेखन (Intentional Journaling)** – अपनी भावनाओं, विचारों, लक्ष्य और प्रगति को लिखना जिससे आत्मचिंतन और व्यक्तिगत विकास होता है।
- **जप/मंत्रोच्चार (Chanting)** – मन की एकाग्रता और आत्मिक शांति हेतु मंत्रों या ध्वनियों की पुनरावृत्ति।
- **सकारात्मक पुष्टि (Positive Affirmations)** – स्वयं के लिए प्रेरणादायक वाक्य दोहराना, जिससे आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच बढ़ती है।
- **चंद्र स्नान (Moon Bathing)** – पूर्णिमा/अमावस्या की रात चाँदनी में बैठना या चंद्र ऊर्जा से चार्ज किए गए जल का उपयोग करना।
- **समुद्र स्नान (Sea Bathing)** – समुद्र में स्नान करना जिससे शरीर और मन को चिकित्सीय और पुनर्स्थापनात्मक लाभ मिलते हैं।
- **उपवास (Fasting)** – आध्यात्मिक स्पष्टता और शरीर शुद्धि हेतु स्वेच्छा से भोजन से विराम लेना।

- **ग्राउंडिंग** – नंगे पैर रेत, घास या मिट्टी पर चलकर प्रकृति से ऊर्जा प्राप्त करना और मानसिक संतुलन बनाए रखना।
- **प्रकृति में भ्रमण (Nature Walking)** – प्राकृतिक वातावरण में चलना जिससे मन शांत होता है और पर्यावरण से जुड़ाव बढ़ता है।
- **संगीत (Music)** – सुकूनदायक या प्रेरणादायक संगीत सुनना जिससे भावनात्मक और आत्मिक पोषण होता है।
- **एकांत (Solitude)** – कुछ समय अकेले बिताना ताकि आत्मचिंतन और आंतरिक शांति मिल सके।
- **आध्यात्मिक शुद्धिकरण (Spiritual Detox)** – शरीर और मन को नकारात्मक ऊर्जा से मुक्त करने वाली विधियाँ।
- **योग (Yoga)** – शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन की साधना।
- **स्वयं से प्रेम (Self-Love)** – आत्म-स्वीकृति, आत्म-सहानुभूति और भावनात्मक देखभाल की प्रथा।
- **शौक (Hobby)** – रुचिपूर्ण कार्यों में शामिल होना जिससे तनाव कम होता है और रचनात्मकता बढ़ती है।
- **मानसिक सफाई (Mental Decluttering)** – विश्राम, एकाग्रता और सजगता के माध्यम से मन के विकारों को हटाना।
- **धार्मिक या आध्यात्मिक सभा में भाग लेना** – सामूहिक उपासना या सत्संग में शामिल होना जिससे प्रेरणा और समुदाय का अनुभव होता है।
- **पालतू जानवर रखना (Having Pets)** – पालतू पशु रखने से प्रेम, आनंद और भावनात्मक उपचार मिलता है।
- **माइंडफुलनेस (Mindfulness)** – वर्तमान क्षण में पूरी सजगता, स्पष्टता और स्वीकार्यता के साथ जीना।
- **हँसी योग / हँसी क्लब** – समूह में हँसी, साँस और हल्के व्यायाम के माध्यम से स्वास्थ्यवर्धन।
- **ध्वनि चिकित्सा (Sound Healing)** – वाद्य यंत्रों, ध्वनियों, तरंगों के माध्यम से शरीर, मन और आत्मा का संतुलन व विश्रान्ति प्राप्त करना।

कुरियर द्वारा दवाएँ प्राप्त करने वाले रोगियों के लिए निर्देश:

1. कृपया अपना पंजीकरण नंबर और पंजीकरण कार्ड की एक फोटो अपने फोन में सुरक्षित रखें।
2. क्लिनिक के दो फोन नंबर हैं: **7052991111** और **05224071199**। दोनों नंबर सेव कर लें। यदि एक नंबर व्यस्त है तो दूसरे पर कॉल करें। यदि कॉल रिसीव न हो, तो 7052991111 पर WhatsApp संदेश भेजें।
3. क्लिनिक का समय सुबह 10 बजे से रात 8 बजे तक है। कॉल इन्हीं घंटों में उठाए जाते हैं। WhatsApp संदेश आप कभी भी, 24x7 भेज सकते हैं।
4. कुछ मरीज बार-बार कॉल करते हैं, जबकि डॉक्टर पहले से किसी अन्य मरीज से बात कर रहे होते हैं। कृपया ऐसा न करें, इससे परामर्श बाधित होता है।
5. जब भी आपको बात करनी हो या दवा मंगवानी हो, तो अपना कार्ड नंबर देना अनिवार्य है। आपकी फाइल देखकर ही मदद दी जा सकती है।
6. यदि आप अपना पंजीकरण नंबर नहीं देंगे, तो आपकी फाइल खोजने में समय लगेगा और आपको प्रतीक्षा करनी पड़ेगी।
7. क्लिनिक में प्रतिदिन बहुत सारे कॉल आते हैं—नए और पुराने दोनों मरीजों के। यदि हम कॉल रिसीव न कर सकें, तो कृपया WhatsApp पर रिमाइंडर भेजें।
8. कभी-कभी मरीजों की अधिक संख्या या स्टाफ की कमी के कारण आपका कॉल मिस हो सकता है या अनुरोध नोट न हो पाए। कृपया WhatsApp के माध्यम से याद दिलाएं।
9. रोज़ाना सुबह 10:30 से दोपहर 12 बजे तक मिस्ट कॉल्स और सभी WhatsApp संदेशों की जांच की जाती है ताकि कोई भी छूट न जाए।
10. लखनऊ के बाहर के सभी मरीज ध्यान दें कि दवाएं केवल **स्पीड पोस्ट** के माध्यम से भेजी जाती हैं, क्योंकि अन्य कोरियर दवाओं या तरल पदार्थों को स्वीकार नहीं करते।
11. दवा पहुँचने में एक सप्ताह तक का समय लग सकता है। अतः दवा खत्म होने से पहले ही ऑर्डर देने के लिए क्लिनिक से संपर्क करें।
12. एक बार दवा कुरियर कर दी जाती है, तो आप उसका **ट्रैकिंग नंबर** प्राप्त कर सकते हैं और डिलीवरी की स्थिति चेक कर सकते हैं।

13. यदि कोई स्टाफ सदस्य अभद्रता से बात करता है या लापरवाही करता है, तो बातचीत की रिकॉर्डिंग करने की कोशिश करें और भेजें। उचित कार्रवाई की जाएगी।
14. यह स्पष्ट रूप से समझें कि दवाओं का उपयोग कैसे करना है।
15. डाइट चार्ट, चुंबक (Magnet) के निर्देश और व्यायाम संबंधी नियम ध्यानपूर्वक सीखें। यदि दवा लेते समय पूछना भूल जाएं, तो अगले दिन सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे के बीच कॉल कर सकते हैं।
16. यदि आपको तरल दवा ले जानी हो, तो बोतल की ढक्कन पर एक छोटा सा बिंदु लगाएं ताकि रिसाव न हो। कृपया समझें कि छोटे-मोटे मामलों के लिए बार-बार डॉक्टर को कॉल करना उचित नहीं है।
17. क्लिनिक का पता, दिशा-निर्देश, समय, अपॉइंटमेंट की जानकारी या दवा कैसे लेनी है – इस प्रकार के प्रश्नों के लिए स्टाफ से बात करें, डॉक्टर से नहीं।
18. मरीजों को समझना चाहिए कि डॉक्टर को पूरे भारत और विदेशों से कॉल आते हैं। हर मरीज का विवरण याद रखना संभव नहीं है।
19. यदि आप अपनी स्थिति या दवा के बारे में डॉक्टर से चर्चा करना चाहते हैं, तो आपकी केस फाइल (जो रिसेप्शन पर रखी होती है) को देखना आवश्यक है।
20. जब आप रिसेप्शन पर कॉल करके अपना पंजीकरण नंबर देते हैं, तो आपकी फाइल निकाली जाती है और डॉक्टर को दिखाई जाती है। केवल तभी डॉक्टर आपकी मदद कर सकते हैं।
21. यदि आप सीधे डॉक्टर को कॉल भी करें, तब भी बिंदु 19 में बताई गई पूरी प्रक्रिया का पालन करना ज़रूरी है।
22. डॉक्टर को समस्या समझाने के लिए, अपने हाल के रिपोर्ट्स (खून, पेशाब, अल्ट्रासाउंड आदि) की स्पष्ट फोटो WhatsApp पर ऊपर दिए गए नंबर पर भेजें।
23. फोटो में मरीज का नाम, तारीख, टेस्ट के परिणाम और रिफरेंस रेंज (दाईं ओर) साफ़ दिखाई देने चाहिए।
24. इसके अलावा, वर्तमान में जो अस्पताल या डॉक्टर आपको इलाज दे रहे हैं, उनकी पर्ची या रिपोर्ट्स भी भेजें।

25. एक बार में 10 से अधिक रिपोर्ट्स या पर्चियां न भेजें। एक साथ 40–60 पत्रे भेजना उपयोगी नहीं होता।
26. यदि संभव हो, तो अपनी वर्तमान स्वास्थ्य समस्याएं लिख लें और उसे अपने पास रखें या WhatsApp पर भेज दें ताकि आप कुछ भूलें नहीं।
27. जब क्लिनिक में भीड़ हो या मीटिंग/कॉन्फ्रेंस चल रही हो, तो जवाब मिलने में एक दिन लग सकता है। कृपया धैर्य रखें।
28. हमेशा अपॉइंटमेंट पहले से लें और अपना अपॉइंटमेंट नंबर नोट कर लें। अपना फोन नंबर जरूर दें ताकि आपात स्थिति में अपॉइंटमेंट रद्द होने पर आपको सूचित किया जा सके — इससे आप बिना डॉक्टर से मिले लौटने से बच जाएंगे।
29. सभी दवाएं ideally एक ही समय पर समाप्त होनी चाहिए। आप ज़रूरत अनुसार डॉप्स (डोज़) समायोजित कर सकते हैं।

क्लिनिक में आने वाले मरीजों के लिए निर्देश

1. कृपया अपने पंजीकरण नंबर और कार्ड की एक फोटो अपने फोन में सुरक्षित रखें।
2. क्लिनिक के दो फोन नंबर हैं: **7052991111** और **05224071199**। दोनों नंबर सेव करें। अगर एक व्यस्त हो, तो दूसरे पर कॉल करें। यदि दोनों से संपर्क न हो पाए, तो **7052991111** पर WhatsApp संदेश भेजें।
3. क्लिनिक का समय **सुबह 10 बजे से रात 8 बजे तक** है। कॉल केवल इसी समय में उठाए जाएंगे। WhatsApp संदेश कभी भी भेजे जा सकते हैं।
4. अगर लाइन व्यस्त हो तो बार-बार कॉल करने से बचें। इससे अन्य मरीजों की बातचीत बाधित होती है।
5. किसी भी प्रश्न या दवा के लिए कॉल करते समय हमेशा अपना पंजीकरण/कार्ड नंबर जरूर बताएं।
6. अगर आप पंजीकरण नंबर नहीं बताएंगे, तो आपकी फाइल ढूंढने में समय लगेगा और आपको इंतजार करना पड़ेगा।
7. हमें प्रतिदिन नए और पुराने दोनों मरीजों के कई कॉल्स प्राप्त होते हैं। अगर आपकी कॉल छूट जाए, तो कृपया WhatsApp पर रिमाइंडर भेजें।
8. मिस्ड कॉल्स और WhatsApp संदेशों की **हर सुबह 10:30 बजे से दोपहर 12 बजे तक** जांच की जाती है।
9. यदि कोई स्टाफ सदस्य गलत व्यवहार करता है या लापरवाही करता है, तो उसकी बातचीत रिकॉर्ड करने की कोशिश करें और भेजें। उचित कार्रवाई की जाएगी।
10. क्लिनिक से निकलने से पहले अपनी रिपोर्ट, पर्चा और दवाएं ध्यान से जांच लें।

11. यह अच्छे से समझ लें कि दवाएं कैसे लेनी हैं।
12. डाइट चार्ट, मैग्नेट उपयोग के निर्देश और व्यायाम के नियम ध्यानपूर्वक समझें। यदि विज़िट के समय पूछना भूल जाएं, तो अगले दिन **सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक** कॉल कर सकते हैं।
13. यदि तरल दवा ले जानी हो, तो बोतल को अच्छी तरह बंद करें ताकि रिसाव न हो।
14. छोटे-मोटे मामलों के लिए बार-बार डॉक्टर को कॉल करने से बचें।
15. क्लिनिक का पता, समय, अपॉइंटमेंट या दवा की मात्रा कैसे लेनी है — इन प्रश्नों के लिए डॉक्टर से नहीं, **स्टाफ से बात करें**।
16. मरीजों को समझना चाहिए कि डॉक्टर को पूरे भारत और विदेशों से कॉल आते हैं, इसलिए हर केस को याद रखना संभव नहीं होता।

17. यदि दवाओं में कोई बदलाव या अपडेट करना हो, तो डॉक्टर को आपकी केस शीट (जो रिसेप्शन पर रखी होती है) देखनी होती है।
18. रिसेप्शन पर कॉल करें और अपना पंजीकरण नंबर बताएं। वे आपकी फाइल निकालकर डॉक्टर को दिखाएंगे। **केवल तभी डॉक्टर आपको सही मार्गदर्शन दे पाएंगे।**
19. यदि आप सीधे डॉक्टर को भी कॉल करें, तब भी यह प्रक्रिया (बिंदु 18) का पालन ज़रूरी होता है ताकि उचित सलाह दी जा सके।
20. डॉक्टर को आपकी स्थिति अच्छे से समझाने के लिए, **अपनी हाल की रिपोर्ट्स (ब्लड, यूरिन, अल्ट्रासाउंड आदि)** की स्पष्ट फोटो WhatsApp पर भेजें।

21. यह सुनिश्चित करें कि रिपोर्ट की फोटो में मरीज का नाम, तिथि, टेस्ट के मान और संदर्भ सीमा (reference range) स्पष्ट रूप से दिख रही हो।
22. जिस भी अस्पताल या डॉक्टर से आपका इलाज चल रहा है, वहाँ की पर्ची (prescription) भी भेजें।
23. एक बार में 10 से अधिक रिपोर्ट या दस्तावेज़ न भेजें। एक साथ 40–60 पन्ने भेजना उपयोगी नहीं होता।
24. अपनी स्वास्थ्य समस्याएं और लक्षण कहीं लिख लें या उन्हें WhatsApp पर भेज दें, ताकि कुछ ज़रूरी बात भूल न जाएं।
25. जब क्लिनिक में भीड़ हो, या मीटिंग/कॉन्फ्रेंस हो, तब जवाब देने में एक दिन का समय लग सकता है। कृपया धैर्य रखें।
26. विज़िट से पहले हमेशा अपॉइंटमेंट लें और अपना फोन नंबर पंजीकृत करवाएं। यदि आपात स्थिति के कारण अपॉइंटमेंट रद्द हो जाए, तो आपको सूचित कर दिया जाएगा।
27. सभी दवाएं एक साथ समाप्त होनी चाहिए। आप ज़रूरत के अनुसार डोज़ (मात्रा) समायोजित कर सकते हैं।
28. क्लिनिक द्वारा दी गई तारीख पर ही विज़िट करें। अगर किसी कारण से संभव न हो, तो पहले से क्लिनिक को सूचित करें।
29. क्लिनिक हर दिन **सुबह 10 बजे से रात 8 बजे तक** खुला रहता है। यदि डॉक्टर मौजूद न हों, तब भी दवाएं दी जाएंगी।

नए मरीजों के लिए निर्देश

- नए मरीजों को सबसे पहले ₹500 परामर्श शुल्क जमा करना होगा और अपनी मेडिकल रिपोर्ट्स क्लिनिक के नंबर पर भेजनी होंगी या व्यक्तिगत रूप से क्लिनिक में जमा करनी होंगी।
- मरीज को प्रारंभिक और विस्तृत केस लेने के लिए एक जूनियर डॉक्टर से जोड़ा जाएगा, जिसमें लगभग एक घंटा लग सकता है।
- मरीज अपनी सुविधा अनुसार जूनियर डॉक्टर से बात कर सकते हैं – चाहे क्लिनिक आकर या घर बैठे फ़ोन या वीडियो कॉल के माध्यम से।
- मरीज को डॉक्टर के साथ सच्चाई से अपनी स्थिति बतानी चाहिए, ताकि सही दवा दी जा सके।
- पहले दिन की प्रक्रिया में थोड़ा समय लग सकता है, कृपया धैर्य रखें।
- केस लेने के बाद जूनियर डॉक्टर मरीज की मानसिक स्थिति का विश्लेषण (Psychoanalysis) और रेपोर्टराइज़ेशन करके सीनियर डॉक्टर को भेजेंगे। फिर सीनियर डॉक्टर दवा, परहेज, डाइट चार्ट और अन्य निर्देश तय करेंगे।
- मरीज ऑनलाइन परामर्श का विकल्प भी चुन सकते हैं और उन्हें दवाएं लोकल कूरियर (जैसे Swiggy, Porter) या यदि बाहर के शहर से हैं तो राष्ट्रीय कूरियर के माध्यम से भेजी जाएंगी।
- मरीज को एक **पंजीकरण कार्ड** दिया जाएगा, जिसे उन्हें संभालकर रखना है और अगली विज़िट में दिखाना होगा।
- अगली अपॉइंटमेंट की तारीख स्टाफ़ द्वारा दी जाएगी, और मरीज को उसी तारीख पर डॉक्टर से परामर्श करना होगा।
- भुगतान के बाद **रसीद लेना अनिवार्य है**।
- मरीज को डॉक्टर द्वारा दिए गए **डाइट चार्ट का ठीक से पालन करना होगा**।
- दवाएं समय पर और दिए गए निर्देशों के अनुसार ही लेनी होंगी।

12. कृपया ध्यान दें कि क्लिनिक के दो नंबर हैं, एक मोबाइल (7052991111) और एक लैंडलाइन (0522-4071199), अगर मोबाइल फोन व्यस्त है तो उस नंबर पर बार-बार कॉल न करें, बल्कि लैंडलाइन (0522-4071199) पर कॉल करें। अगर किसी भी तरह से दोनों नंबर व्यस्त हैं, तो व्हाट्सएप नंबर (7052991111) पर एक संदेश छोड़ दें, क्लिनिक स्टाफ आपसे संपर्क करेगा।
13. आपकी सभी दवाइयाँ लगभग एक ही समय पर खत्म होनी चाहिए। आप खुराक को अपने हिसाब से समायोजित कर सकते हैं।
14. क्लिनिक रोजाना सुबह 10:00 बजे से शाम 8:00 बजे तक खुला रहता है। डॉक्टर के मौजूद न होने पर भी दवाइयाँ वितरित की जाएंगी।

आहार चार्ट

नमक: ग्राम प्रति 24 घंटे पानी:

रोज़ाना मॉनिटर करें:

बीपी, पल्स रेट, वज़न, ऑक्सीजन, ब्लड शुगर, पेशाब की मात्रा (24 घंटे में)
कदम गिनना, योग, ध्यान, गहरी साँसें लेना, नींद

अनुमति प्राप्त खाद्य पदार्थ

अनाज:

ब्रेड, दलिया, रोटी, सूजी, पोहा, उपमा, खिचड़ी, इडली, डोसा, सूजी हलवा, टिक्की, कटलेट, बिस्किट, चावल, दलिया, उबला चावल, पराठा, सैंडविच, लौकी या तुरई के साथ बना पुलाव, फूटा हुआ गेहूं का उपमा आदि।

सब्ज़ियाँ:

लौकी, पेठा, कद्दू, तुरई, उबली पालक, पीली और हरी तोरी, उबले गाजर, मेथी, पत्ता गोभी, शलजम के पत्ते, ब्रोकोली, टिंडा।

दालें जो ली जा सकती हैं:

उबली मूंग दाल, धोई हुई उड़द दाल, मसूर दाल, उबली अरहर दाल, उबली उड़द दाल, सोयाबीन।

प्रोटीन के स्रोत:

दूध (उबालकर ठंडा किया हुआ), दही, पनीर, सोया उत्पाद, टोफू, अंडे का सफेद भाग, मछली, उबला चिकन, मूंग दाल का सूप आदि।

छाछ:

केवल बिना मीठा और बिना नमक वाला।

फल:

सेब, पपीता, अनार, अनानास, अमरूद, नारियल पानी, घर का बना घी, सरसों का तेल।

बचें इन चीजों से:

बहुत ज्यादा नमक वाले खाद्य पदार्थ:

अचार, पापड़, चटनी, नारियल की चटनी, सोडा, ईनो नमक।

कच्ची सब्जियाँ और सलाद:

पालक, सलाद पत्ता, प्याज, लहसुन, टमाटर, धनिया, ब्रोकोली, खीरा आदि।

कच्ची सब्जियाँ:

फूलगोभी, पत्ता गोभी, टमाटर, नींबू, संतरा, शिमला मिर्च, कच्चा चुकंदर, कच्चा गाजर, गन्ना आदि।

अनुचित अनाज:

मैदा, सूजी (रिफाइंड), ऑल-पर्पस फ्लोर, रिफाइंड गेहूं का आटा, कॉर्न फ्लोर आदि।

प्रोसेस्ड और बेकरी उत्पाद:

केक, पेस्ट्री, पैटीज़, बिस्किट, तले हुए स्नैक्स, नमकीन, नारियल तेल, वनस्पति घी, गहरे तले खाद्य पदार्थ, फास्ट फूड, चाइनीज़ फूड, नूडल्स, समोसे, पूरी, कचौड़ी, भटूरे, चाउमिन, बर्गर, सांस, चीज़, कोल्ड ड्रिंक, कोक, पेप्सी।

इनसे भी बचें:

धूम्रपान, शराब, जंक फूड।

सफेद खाद्य पदार्थ:

रिफाइंड चीनी, सफेद ब्रेड, लीवर से बने खाद्य पदार्थ (जैसे बकरे का लीवर), रेड मीट, चिकन, बीफ, पोर्क।

फल जिनसे बचें:

अमरूद, नाशपाती, लीची, एवोकाडो, जामुन, बेल, आम, संतरा, नींबू, खजूर, केला, सेब, तरबूज आदि।

दवाइयाँ लेने के निर्देश

1. दवाइयों को कैसे लेना है, इसका तरीका दवाई की बोतलों पर लिखा होता है।
2. उदाहरण के लिए, अगर लिखा है "**10 बूँद 4 बार**", तो इसका मतलब है कि दिन में 4 बार (सुबह, दोपहर, शाम, रात) 10 बूँद दवा लेनी है। अगर लिखा है कि दिन में 8 बार लेना है, तो इसे हर 2 घंटे में बाँटकर लें।
3. **पारदर्शी (साफ) बोतल की दवा** बिना पानी के सीधे ली जा सकती है, लेकिन **भूरी बोतल की दवा** थोड़ा पानी लेकर ली जाती है।
4. दवाइयाँ 1 हफ्ते, 10 दिन, 2 हफ्ते या 4 हफ्ते के लिए दी जाती हैं। कृपया ध्यान दें कि दवाइयाँ निर्धारित समय के अनुसार दी जाती हैं और उन्हें उसी समयावधि में खत्म करना जरूरी होता है। दवा खत्म होने से पहले डॉक्टर से संपर्क अवश्य करें।
5. दो होम्योपैथिक दवाइयों के बीच कम से कम 2-3 मिनट का अंतर रखें।
6. दवा लेने से पहले जीभ साफ कर लें और दवा लेने के आधा घंटा पहले और बाद में कुछ न खाएँ।
7. दवा लेने से एक घंटे पहले और बाद में **तीव्र गंध या स्वाद वाली चीज़ें** न लें, जैसे: कॉफी, पुदीना, कपूर, प्याज़, लहसुन आदि – ये दवा के असर को कम कर सकती हैं।
8. यदि ज़रूरत हो, तो होम्योपैथिक दवाओं के साथ एलोपैथिक दवाइयाँ भी ली जा सकती हैं। दोनों के बीच कम से कम ½ घंटे का अंतर होना चाहिए।
9. एक बोतल की दवा विशेष समय के लिए होती है, जैसे अगर दवा 2 हफ्ते के लिए दी गई है, तो उसे उसी समय में पूरा कर लेना चाहिए। कभी-कभी अधिक मात्रा में लेने से दवा पहले भी खत्म हो सकती है। अगर दवा थोड़ी जल्दी खत्म हो जाए, तो चिंता न करें – आपने आवश्यक मात्रा में दवा ले ली है।

होम्योपैथी से सफलतापूर्वक ठीक होने वाले रोग

<p>❓ गंभीर और पुरानी बीमारियाँ</p> <p>किडनी फेल्योर लिवर डैमेज कोमा / बेहोशी लकवा कैंसर हृदय रोग हाई ब्लड प्रेशर (हाइपरटेंशन)</p>	<p>❓ पेट और लिवर संबंधी रोग</p> <p>लिवर सिरोसिस, खुजली लिवर में सूजन / पीलिया पित्त की पथरी, लिवर/पित्ताशय का कैंसर पेट व आंतों के छाले चिड़चिड़ा आंत्र रोग (IBS) गैस / एसिडिटी / कब्ज / बवासीर / भगंदर</p>	<p>❓ मानसिक रोग</p> <p>डिप्रेशन, चिंता अनिद्रा, सिज़ोफ्रेनिया अल्ज़ाइमर, डिमेंशिया</p>
<p>❓ हड्डी, जोड़ व श्वसन रोग</p> <p>जोड़ दर्द, गठिया, ऑस्टियोआर्थराइटिस गर्दन व पीठ दर्द, साइटिका हड्डी टूटना या चोट</p>	<p>👩‍🦰 स्त्रियों के रोग</p> <p>श्वेत प्रदर, अनियमित मासिक बांझपन, रसौली, अंडाशय की गांठ स्तनों में गांठ</p>	<p>👶 बच्चों के रोग</p> <p>डरावने सपने आंतों में कीड़े बिस्तर गीला करना पढ़ाई में कमजोरी परीक्षा का डर</p>
<p>❓ आम रोग</p> <p>मोटापा डेंगू स्वाइन फ्लू छींक आना मधुमेह (डायबिटीज़) शरीर में कमजोरी खुजली बैक्टीरियल संक्रमण</p>	<p>❓ थायरॉइड रोग</p> <p>घेंघा (गॉइटर) हाइपोथायरॉइडिज़्म हाइपरथायरॉइडिज़्म थायरॉइड में सूजन / कैंसर नोड्यूलर घेंघा</p>	<p>👩‍🦰 त्वचा और बालों के रोग</p> <p>बाल झड़ना जल्दी सफेद होना गंजापन (एलोपेसिया) दाद सिर में फोड़े / जुएँ मुंहासे / फुंसी सफेद दाग सोरायसिस एक्ज़िमा फोड़े केलॉइड्स मस्से लायकेन प्लैनस मोल्स्कम कंटेजियोसम</p>
<p>👨‍🦱 पुरुषों से संबंधित रोग</p> <p>प्रोस्टेट में सूजन यौन समस्याएँ</p>	<p>❓ अन्य गंभीर रोग</p> <p>कैंसर</p>	

होमियोफर्स्ट

आपकी होम्योपैथी फर्स्ट-एड किट

Homeofirst एक सुविधाजनक और संपूर्ण समाधान है जो सामान्य समस्याओं जैसे **बुखार, खांसी, दस्त, तनाव, और पेट की तकलीफों** के लिए उपयोगी है।

यह किट पूरे परिवार के लिए उपयुक्त है – **बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक**। यह एक प्राकृतिक, बिना किसी साइड-इफेक्ट वाली देखभाल प्रदान करती है – आपकी पहली सुरक्षा की परत।

होमियोफर्स्ट क्यों चुनें?

✓ प्राकृतिक और समग्र उपचार

यह उपचार शरीर की प्राकृतिक हीलिंग प्रक्रिया को सहयोग करता है।

✓ हर उम्र के लिए सुरक्षित

बच्चों और बड़ों – सभी के लिए उपयुक्त।

✓ लक्षण दबाता नहीं, जड़ से ठीक करता है

एलोपैथिक दवाओं की तरह केवल लक्षणों को दबाने के बजाय, होम्योपैथी रोग की जड़ पर असर करती है।

🕉️ प्रारंभिक ऑफर:

आप इसे सिर्फ ₹800/- में खरीद सकते हैं (मूल्य ₹1200/-)

● डोज़ कैसे लें?

5-10 बूँदें हर 15 मिनट से लेकर 1 घंटे में, या दिन में 4 बार तक – लक्षणों की गंभीरता के अनुसार।

☎ सहायता के लिए संपर्क करें:

7052991111, 05224071199

✨ अब कदम बढ़ाएं सुरक्षित और प्राकृतिक देखभाल की ओर – अपने परिवार के लिए Homeofirst किट के साथ।

(नौकरी, कार्य और व्यवसाय से संबंधित कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न)

नौकरी, कार्य और व्यवसाय से संबंधित महत्वपूर्ण प्रश्न

1. अपने बारे में और अपने व्यवहार के बारे में बताइए।

(अपने स्वभाव या व्यक्तित्व से जुड़े कोई भी 10 बिंदु साझा करें)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

2. अपने बारे में कोई ऐसी बात बताइए जिस पर आपको गर्व हो।

(या कोई ऐसा गुण जिसके लिए दूसरों ने आपकी सराहना की हो)

3. अपने बारे में ऐसी कौन सी बात है जो आपको पसंद नहीं है?

या कोई ऐसी बात जिसके लिए लोगों ने आपकी आलोचना की हो।

(यह कोई आदत या स्वभाव हो सकता है जिसे आप बदलना चाहते हैं, लेकिन कठिनाई हो रही है।)

4. आपके जीवन का सबसे खुशी का दिन या पल कौन सा था?

5. आपके जीवन का सबसे दुखद या सबसे बुरा दिन या क्षण कौन सा था?

6. निम्नलिखित भावनाओं या स्थितियों के बारे में क्या:

1. क्रोध
2. रोना या विलाप करना
3. पूर्णतावाद या चयनात्मक होना
4. साथी या अकेले रहना पसंद करना
5. आराम की आवश्यकता
6. बदला लेने की भावनाएँ
7. सभी प्रकार के भय

7. अपनी तीन सबसे बड़ी इच्छाएं बताएं।

1.

2.

3.

8. यदि पैसा, स्वास्थ्य और समय कोई समस्या न होती, तो आप अपने खाली समय में क्या करते?

या

यदि आपके पास जीने के लिए केवल एक दिन हो तो आप उस दिन क्या करना चाहेंगे?

नैनो होम्योपैथी अनुसंधान एवं कल्याण संस्थान



7052991111



0522-4071199

स्वास्थ्य लाभ से जुड़ी वीडियो और जानकारी पाने
के लिए हमारे YouTube चैनल को सब्सक्राइब करें।

@KIDNEYHOMEOHOLISTIC CARE

