

फृत तथाहुम अल-दम में उपयोग होने वाले औषधीय पौधे



अर्जुन (टर्मिनालिया अर्जुना
रोक्सब. एक्स डीसी)



मुकिल (कोम्फीफोरा मुकुल
हूक. एक्स स्ट्रोक्स.)



सीर (एलियम स्टाइवम
लिन्न.)



दारचीनी (सीनामोमूम
जेयलानीकम बलूम.)



जौजबुआ (माइरिस्टिका
फ्रेग्रेन्स हाउड.)



बिस्बासा (माइरिस्टिका
फ्रेग्रेन्स हाउड.)



ज़ंजबील (ज़ीनजिबेर
ऑफसीनेल रोसकोए.)



उन्सुल (एलियम सीपा
लिन्न.)



कृपया अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें।
महानिदेशक

केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058

दूरभाष: +91-11-28521981, 28520501, 28525831/52/62/83/97

फैक्स: +91-11-28522965

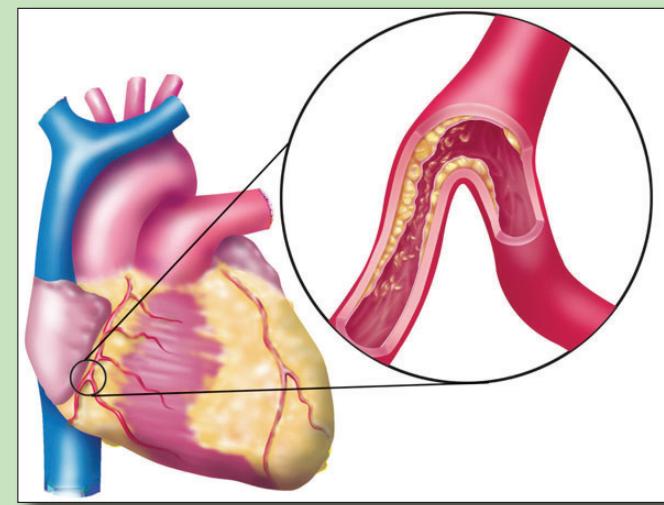
ई-मेल: unanimedicine@gmail.com • वेबसाइट: www.ccrum.net

प्रथम प्रकाशन: मार्च 2016 • 20,000 प्रतियाँ

यूनानी चिकित्सा के माध्यम से

फृत तथाहुम अल-दम (हाइपरलिपिडीमिया)

की रोकथाम और नियंत्रण



केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

फर्त तथा हृष्म अल-दम क्या हैं?

फर्त तथा हृष्म अल-दम (हाइपरलिपिडीमिया) वह अवस्था है जिसमें असामान्य रूप से रक्त के अन्दर लिपिड्स और लाइपोप्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है, जिसके कारण रुधिर शिराओं के कठोर होने के प्रति रोगी की संवेदनशीलता बढ़ने से हृदय रोग व आघात उत्पन्न हो सकता है।

लिपिड स्तर

परीक्षण	वांछनीय स्तर	सीमांत उच्च स्तर	उच्च स्तर
कुल कोलेस्ट्रॉल	<200 एमजी / डीएल	200–293 एमजी / डीएल	>239 एमजी / डीएल
एचडीएल कोलेस्ट्रॉल	60–129 एमजी / डीएल	130–159 एमजी / डीएल	160–189 एमजी / डीएल (अत्याधिक >189 एमजी / डीएल)
एचडीएल कोलेस्ट्रॉल	>59 एमजी / डीएल	40–59 एमजी / डीएल	<40 एमजी / डीएल
कोलेस्ट्रॉल / एचडीएल अनुपात	4.0	5.0	6.0
ट्राइग्लिसराइड्स	<150 एमजी / डीएल	150–199 एमजी / डीएल	200–499 एमजी / डीएल (अत्याधिक ≥500 एमजी / डीएल)

कारण

- आनुवांशिकता
- मोटापा
- जंक फूड
- शराब और तम्बाकू का सेवन
- शारीरिक व्यायाम में कमी
- वसा और उच्च कैलोरी युक्त भोजन
- चिन्ता एवं अवसाद
- मध्यम एवं अधिक आयु अवस्था

चिकित्सीय लक्षण

- अलक्षणीय

जटिलताएं

- कोरोनरी धमनी रोग
- आघात
- हृदय घाट

ट्रोकथाम

- लिपिड प्रोफाइल की नियमित जांच कराएं
- संतृप्त वसा का कम प्रयोग करें
- स्वस्थ जीवन प्रणाली अपनाएं
- सप्ताह में कम से कम पाँच दिन 45 मिनट तक व्यायाम करें

- 6–8 घण्टे गहरी नींद लें
- भोजन में नमक की मात्रा प्रतिदिन 5 ग्राम से कम लें
- इनसे बचें:-
 - तम्बाकू और शराब का सेवन
 - जंक और भुने हुए खाद्य पदार्थ
 - लाल–सूखा और नमकीन मांस–मछली
 - चिन्ता व अवसाद

उपचार

यूनानी चिकित्सा पद्धति में हाइपरलिपिडीमिया का उपचार निम्न प्रकार किया जाता है:-

आहार चिकित्सा

- कम वसायुक्त और कम नमक वाले आहार लें
- फल, सब्जियां और उनका जूस प्रयोग करें
- खीरा, लौकी, तुरई, तरबूज, अंगूर का सेवन करें
- ख़ल (सिरका) का प्रयोग करें
- मा अल-जुब्न (छाछ) पियें

औषधीय उपचार

एकल औषधियां

- अर्जुन (टर्मिनालिया अर्जुना रोकसब. एक्स डीसी)
- मुकिल (कोमीफोरा मुकुल हूक. एक्स स्ट्रोक्स.)
- सीर (एलियम स्टाइवम लिन्न.)
- ज़ंजबील (जीनजिबेर ऑफसीनेल रोसकोए.)
- उन्सुल (एलियम सीपा लिन्न.)
- जीरा सियाह (केरम कार्वा लिन्न.)
- बिसबासा (माइरिस्टिका फ्रेगरैन्स हाउड्ड.)
- जौजबुआ (माइरिस्टिका फ्रेगरैन्स हाउड्ड.)
- दारचीनी (सीनामोमूम जेयलानीकम बलूम.)

मिश्रित औषधियां

- | | |
|----------------------|-----------|
| माजून सीर अल्वी खानी | अर्क जीरा |
| सफूफ मुहज्जिल | सफूफ लुक |

संघटित चिकित्सा

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| रियाज़त (शारीरिक व्यायाम) | हम्माम (गर्म पानी से स्नान) |
| फस्द (शिरा शल्य क्रिया) | |

नोट: अनुशंसित औषधियों के सेवन से पूर्व किसी पंजीकृत यूनानी चिकित्सक से परामर्श करें।