



CELEBRATING
10
YEARS

Rx a Novel Therapy

PregabidNT ⁵⁰/₇₅

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

More **pain-free** moments in life

This Movement is supported by:
ALECTA (INTAS)

The makers of

PregabidNT ⁵⁰/₇₅

Pregabid D

Pregabid Trio

Pregabid CR



এক উন্নত জীৱন ৰক্ষা কৰিবলৈ
পি এইচ এনৰ সৈতে

পি এইচ এন

প্ৰচলন

পষ্ট হাৰপেটিক্ নিউবেলজিয়া (পি এইচ এন) হৈছে এক সঘন জটিলতা হাৰপিচ জ'ষ্টাৰৰ (এইচ জেদ)। শ্বিংগলচ্ হৈছে এক ৰোগ যি হয় ভাৰিচেপ্লা জ'ষ্টাৰ ভাইৰাচৰ পৰা। এই একেই ভাইৰাচৰ পৰা চিকেনপক্স হয়। যদি কোনো ৰোগীৰ শ্বিংগলচ্ আছে, তেন্তে সম্ভৱ তেওঁৰ দেহত সেই ভাইৰাচ তেওঁৰ সবুকালৰ পৰাই আছে, কিন্তু নিষ্ক্ৰিয় হৈ আছিল। এয়া অদ্ভুত লাগিব পাৰে যে এটা ভাইৰাচ ইমান দশক ধৰি নিষ্ক্ৰিয় হৈ থাকিব পাৰে। শ্বিংগলচ্ থকা প্ৰতি ৫ জন ব্যক্তিৰ ভিতৰৰ ১জনৰ এই বৈযোৱা প্ৰভাৱ থাকে।

লক্ষণ

বিষৰ লক্ষণ আৰু তীক্ষ্ণতা প্ৰতিজন ৰোগীৰ বেলেগ বেলেগ থাকে। সাধাৰণ লক্ষণসমূহ হৈছে এনেধৰণৰ:

- ▶ জ্বলি থকা বিষ
- ▶ খোচ মৰা বিষ
- ▶ বৈদ্যুতিক শ্ব'কৰ দৰে বিষ
- ▶ উগ্ৰ বিষ য'ত শ্বিংগলচ্ৰ খৰ আছিল
- ▶ কাপোৰ আৰু বিছনা চাদৰৰ কোমল পৰশৰ পৰা বিষ



কৰিবলগীয়া



নকৰিবলগীয়া

- ▶ প্ৰভাৱিত অঞ্চলত গৰম তাপ দিলে, ৩০ মিনিটৰ পৰা ১ ঘণ্টালৈকে, কমেও ৫-৬ বাৰ প্ৰতিদিনে, লক্ষণসমূহৰ পৰা আৰম্ভ পাব পাৰে। ভিজা চেচা কাপোৰ দিলেও বিষ কম হ'ব পাৰে।
- ▶ নিজৰ ব্যৱহাৰৰ সামগ্ৰী আনৰ সৈতে লেনদেন নকৰিব, আৰু কেতিয়াও আক্ৰান্ত সামগ্ৰী ব্যৱহাৰ নকৰিব।
- ▶ নিজৰ ছালখন পৰিষ্কাৰ আৰু ফোহা মুকলি ৰাখক।
- ▶ ফোহাবোৰ খজুৱাই নাথাকিব, লাহেকৈ চুব।
- ▶ বগা ভিনেগাৰ আৰু কুছমীয়া পানীৰে ফোহাবোৰ বা গুটিবোৰ টিপি দিয়ক, প্ৰতিদিনে ১৫ মিনিট, ই প্ৰভাৱিত অঞ্চলত আৰাম দিয়ে আৰু ফোহা সোনকালে শুকুৱাই দিয়ে।
- ▶ ব্যক্তিগত ব্যৱহাৰৰ সামগ্ৰী, যি নিষ্পত্তি কৰিব নোৱাৰি, ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে উতলা পানী বা আন উপায়েৰে বিজাণুমুক্ত কৰাৰ পিছত।

ব্যায়াম

শাৰীৰিক ক্ৰিয়া গুৰুত্বপূৰ্ণ হয় সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য আৰু অনাময়ৰ বাবে। নিয়মীয়া ক্ৰিয়া হৈছে চাৰিকোঠা পেৰিফেৰেল নিউৰ'পেথিক বিষ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ খাদ্য পৰিকল্পনা, প্ৰয়োজন সপক্ষে ঔষধ লোৱা, আৰু মনৰ চাপ নিয়ন্ত্ৰণৰ সৈতে।

পি এইচ এন ব্যায়ামৰ কিটিপ

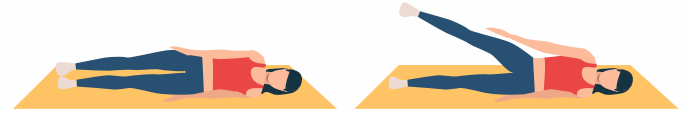
ভাৰসাম্য প্ৰশিক্ষণ

পেৰিফেৰেল নিউৰ'পেথিয়ে মাংসপিণ্ড আৰু জোৰা টান আৰু কেতিয়াবা দুৰ্বল কৰি তুলিব পাৰে। ভাৰসাম্য প্ৰশিক্ষণে শক্তি নিৰ্মাণ কৰে আৰু টান ভাৰ হ্ৰাস কৰে। ভাৰসাম্য উন্নত কৰিলে পৰি যোৱাৰ সম্ভাৱনাও কম হয়। প্ৰাথমিক ভাৰসাম্য প্ৰশিক্ষণ ব্যায়ামত ভৰি আৰু জাং উঠোৱা থাকে। প্ৰতিদিনে ১০ পৰা ২০ মিনিট ব্যায়ামেৰে আৰম্ভ কৰক আৰু পিছেলৈ ৩০ মিনিট কৰক।

ভাৰসাম্য প্ৰশিক্ষণৰ প্ৰকাৰ

স্ট্ৰেচ ব্যায়াম

- 1) এখন চকী বা কাউণ্টাৰ ব্যৱহাৰ কৰি, এখন হাতেৰে নিজৰ ভাৰসাম্য স্থিৰ কৰক।
- 2) চিধা থিয় হওক ভৰি কেইটাৰ মাজত অলপ ফাক এৰি।
- 3) লাহেকৈ ভৰি এটা বেকাকৈ দাঙি দিয়ক আৰু ৫-১০ ছেকেণ্ড ধৰি থাকক।
- 4) একেই গতিত ভৰিটো নমাই আনক।
- 5) ইটো ভৰিৰে পুনৰ কৰক।
- 6) আপুনি ভাৰসাম্য উন্নত কৰাৰ লগতে, এই ব্যায়াম কাউণ্টাৰত নধৰাকৈ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক।



জাং উঠন

- 1) এখন চকী বা কাউণ্টাৰ ব্যৱহাৰ কৰি, নিজৰ ভাৰসাম্য স্থিৰ কৰক।
- 2) নিজৰ দুয়ো গুৰুহা দাঙি দিয়ক যাতে আপুনি নিজৰ ভৰিৰ আগেৰে থিয় হয়।
- 3) লাহেকৈ নিজকে নমাই আনক।
- 4) ১০-১৫ বাৰ পুনৰ কৰক।

