



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 জীবন রক্ষা করিবলৈ
এচ চি আইব সৈতে

এচ চি আই

প্রচলন

যেতিয়া কোনো ব্যক্তিৰ ৰাজহাড়ত আঘাতপ্ৰাপ্তি হয়, প্ৰায় স্নায়ুত ক্ষতি হয়। ইয়াৰ ফলত এক নিৰ্দিষ্ট ধৰণৰ বিষ হ'ব পাৰে ৰাজহাড়ৰ আঘাতৰ পৰা।

এনে আঘাতে স্থায়ী বিষ আনিব পাৰে আৰু সময়ৰ সৈতে বৃদ্ধি পাব পাৰে। আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় কনফাৰেন্সৰ (ৰাজহাড় আঘাত নিয়ন্ত্ৰণ, নতুন দিল্লী) মতে, ভাৰতত ৰাজহাড়ৰ আঘাতৰ হাৰ প্ৰতি নিযুতত ১৫ টা নতুন ঘটনা।

লক্ষণ

লক্ষণৰ প্ৰকাৰ আৰু তীক্ষ্ণতা ৰোগীৰ সৈতে বেলেগ বেলেগ। সাধাৰণ লক্ষণসমূহ হৈছে:

- ▶ জ্বলা
- ▶ খোচা
- ▶ কম্পন
- ▶ তীক্ষ্ণ বিষ
- ▶ কোটকোটনি
- ▶ অৱসতা
- ▶ বৈদ্যুতিক শ্ব'কৰ দৰে বিষ



কৰিবলগীয়া



নকৰিবলগীয়া

- ▶ **বিষৰ ঔষধ লোৱা:** যদি আপোনাৰ ডাক্তৰে বিষৰ ঔষধ দিছে, তেন্তে তেওঁৰ পৰামৰ্শ অনুযায়ী ঔষধ নিয়মীয়াকৈ গ্ৰহণ কৰক বিষ বৃদ্ধি নহ'বলৈ।
- ▶ **শাৰীৰিক চিকিৎসা:** ই এক প্ৰকাৰৰ চিকিৎসা য'ত আপুনি পুনৰ শিকে কিদৰে চলাচল কৰিব লাগে আৰু কিছুমান কাম কৰিব লাগে আঘাত নোপোৱাকৈ আৰু বিষ নোহোৱাকৈ।
- ▶ **ব্ৰেচ পিন্ধক,** যদি প্ৰয়োজন হয়, ই আপোনাৰ পিঠি স্থিৰ কৰিব নিৰাময় হোৱাৰ সময়ত।
- ▶ **নিয়মীয়া চলাচল:** নিয়মীয়া, মৃদু চলাচলে ৰক্ত চলাচল অব্যাহত ৰাখে আৰু নিৰাময় হোৱাত সহায় কৰে।
- ▶ **চিৰি বগুৱা:** দিনে এবাৰ বা দুবাৰ চিৰি বগুৱা ঠিকেই আছে কেই সপ্তাহমানলৈ। ইয়াতকৈ অধিক নকৰিবা।
- ▶ **কঁকাল বেকা কৰে:** ইয়াৰ বিপৰীতে আঠু বেকা কৰি মাটিৰ পৰা বস্তু উঠাওক।
- ▶ **গধুৰ বস্তু নাদাঙিবা**
- ▶ **ধূমপান বা চাদা যুক্ত উৎপাদন ব্যৱহাৰ নকৰিবা**
- ▶ **ব্যায়াম:** সাধাৰণ খোচ কৰাৰ বাহিৰে, সাতুৰা, গৰ্ভ খেলা, দৌৰ মৰা বা তেনে ধৰণৰ কষ্টকৰ ক্ৰিয়া নকৰিবা।

ব্যায়াম

শাৰীৰিক ক্ৰিয়া গুৰুত্বপূৰ্ণ হয় সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য আৰু অনাময়ৰ বাবে। নিয়মীয়া ক্ৰিয়া হৈছে চাৰিকোঠি এচ চি আই নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ খাদ্য পৰিকল্পনা, প্ৰয়োজন সপক্ষে গুৰু লোৱা, আৰু মনৰ চাপ নিয়ন্ত্ৰণৰ সৈতে।

এচ চি আইৰ বাবে ব্যায়ামৰ কিটিপ

শক্তিপ্ৰশিক্ষণ

শক্তি প্ৰশিক্ষণে মূল মাংস গোটক লক্ষ্য কৰে যি আপুনি নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰে। এই মাংসপিণ্ড সকলোৰে বাবে পৃথক তেওঁলোকৰ এচ চি আই অনুযায়ী। আৰম্ভ কৰিবলৈ, প্ৰতিটো ব্যায়াম কমেও ১০ বাৰ কৰক (১০ বাৰ = ১ ছেট)। এক সৰু বিৰতি লওক। প্ৰতিটো ছেট এবাৰ বা দুবাৰ কৰক।



ব্যায়ামৰ সময়

ব্যায়াম কমেও ৩০ মিনিট কৰিব লাগে। কিন্তু এবাৰত যদি ১০ মিনিট শাৰীৰিক ক্ৰিয়া কৰে তাৰো স্বাস্থ্য সুবিধা থাকে। যদি সম্ভৱ হয়, ব্যায়ামসমূহ সপ্তাহটো কৰক। আপুনি যিমান সময় ব্যায়ামত দিব, সিমানই স্বাস্থ্য সুবিধা পাবা!



টনা

নিয়মীয়াকৈ টনা ব্যায়াম কৰিলে আপোনাৰ জোৰাবোৰ মিহি হোৱাত সহায় হয়। ইয়াক গতিৰ পৰিধি বুলি কয়। ডাঙৰ মাংসপিণ্ডৰ গোটৰ ওপৰত মনোযোগ দিব: জাং, কঁকাল, তলপিঠি, আৰু কান্ধা ৩০ ছেকেণ্ড টানি ধৰক। যদি বিষ হয় ৰৈ দিয়ক।



এ'ৰ'বিক ব্যায়াম

এ'ৰ'বিক ব্যায়াম নিৰ্দিষ্টকৈ ভাল কাৰ্ডিওভাচকুলাৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে আৰু ৰাজহাডৰ আঘাত পোৱা লোকক ভাল সহায় কৰে। এ'ৰ'বিক ব্যায়ামত তিনিটা স্তৰ থাকিব লাগে:

- শৰীৰ টানি আৰু পাতল ক্ৰিয়া কৰি শৰীৰ গৰম কৰি লওক। ই লাহেকৈ আপোনাৰ হৃদয়ৰ গতি বৃদ্ধি কৰে আৰু মাংসপিণ্ড গৰম কৰে।
- মৃদু বা উগ্ৰ গতিত ব্যায়াম কৰক (টাক পৰীক্ষাৰ ভিত্তিত)।
- পাতল ব্যায়াম কৰি শৰীৰ ঠাণ্ডা কৰক। ই লাহেকৈ আপোনাৰ হৃদয়ৰ গতি কম কৰে।

