



CELEBRATING  
**10**  
YEARS

Rx a Novel Therapy

**PregabidNT** <sup>50</sup>/<sub>75</sub>

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** <sup>50</sup>/<sub>75</sub>

**Pregabid D**

**Pregabid Trio**

**Pregabid CR**

এক উন্নত জীৱন ৰক্ষা কৰবিলৈ  
ট্ৰাইজাৰ্মনিলে নডিৰলেজিয়াৰ সৈতে

## ট্ৰাইজাৰ্মনিলে নডিৰলেজিয়া

### পৰিচালন

ট্ৰাইজাৰ্মনিলে নডিৰলেজিয়া হৈছে এক দীৰ্ঘস্থায়ী বম্বিৰ অৱস্থা যাি ট্ৰাইজাৰ্মনিলে স্নায়ুত আক্ৰমণ কৰে, যি আপোনাৰ মুখৰ পৰা মগজলৈ সংবেদন কঢ়িয়াই। যদি আপোনাৰ ট্ৰাইজাৰ্মনিলে নডিৰলেজিয়া থাকে, যিকোনো মুখৰ মৃদু স্পন্দন - যেনে দাঁত ব্ৰাচ কৰা বা ৰূপসজ্জা কৰাই - অত্যন্ত বম্বি দৰি পাৰে। মহিলাৰ মাজত ট্ৰাইজাৰ্মনিলে নডিৰলেজিয়াৰ বাৰ্ষিকি ঘটনা প্ৰায় ৫.৯ ঘটনা/১০০,০০০ মহিলা ভাৰতত। পুৰুষৰ ক্ৰমেৰে, এয়া প্ৰায় ৩.৪ ঘটনা/১০০,০০০ পুৰুষত। টি এনৰ মহিলাৰ ক্ৰমেৰে অধিক সম্ভাৱনা থাকে পুৰুষতকৈ। বম্বিৰ আৰম্ভণিসাধাৰণতে ৫০ বছৰ বা অধিক বয়সত হয়।

### লক্ষণ

লক্ষণৰ প্ৰকাৰ আৰু তীক্ষ্ণতা বেগীৰ মাত্ৰে পৃথক থাকে। সাধাৰণ লক্ষণসমূহ হৈছে:

- ▶ উগ্ৰ, খোচা মৰা বা চোকা বম্বি যি বিদ্যুতকি শ্বকৰ দৰে অনুভৱ
- ▶ হয় মুখত হাত দিয়া, চুবুৰা, কথা কোৱা বা দাঁত ব্ৰাচ কৰোতে হোৱা
- ▶ উগ্ৰ বম্বি বা আক্ৰমণ
- ▶ কেইটামান মূহূৰ্তৰ পৰা বহু মিনিট ধৰি বম্বি দিন, সপ্তাহ, মাহ বা দীঘলীয়া বম্বি - কিছুমান মানুহৰ এনে সময়
- ▶ আহে যেনে তেতিয়া তেওঁলোকে একে বম্বি অনুভৱ নকৰে সঘনাই বম্বি, জ্বলা ভাৱ যি ট্ৰাইজাৰ্মনিলে নডিৰলেজিয়াৰ বম্বিৰ

### কৰিবলগীয়া



### নকৰিবলগীয়া

- ▶ ঠাণ্ডা বা গৰম ফাৰ্মণ্টেশ্বেন ব্যৱহাৰ কৰক মুখৰ মাংসক আৰাম দি ৰাখিবলৈ।
- ▶ বম্বি নথকা ফালে শুবলৈ অভ্যাস কৰক যাত্ৰে শুলি উঠাৰ পছিত বম্বি নহয়।
- ▶ ঠাণ্ডা বতৰত মুখখন ঢাকি ৰাখক আৰু তাৎকালিকি তাপ পকে ৰাখক বম্বি নৰিময়ৰ বাবে।
- ▶ ট্ৰাইজাৰ্মনিলে নডিৰলেজিয়া বম্বি সংঘতি কৰা বস্তুৰে ৰাৰ তালিকা ৰাখক যাত্ৰে সেয়া এৰি চলি পাৰা।
- ▶ ডাক্তৰে দিয়া ঔষধ সকলো সময়তে নিজৰ লগত ৰাখক।
- ▶ কামল আহাৰ গ্ৰহণ কৰক, যাত্ৰে অধিক চুবুৰাৰ বাবে বম্বি নহয়াৰ লগত ৰাখক।

## ব্যায়াম

শাৰীৰিক কৰ্মীয়া গুৰুত্বপূৰ্ণ হয় সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য আৰু অনাময়ৰ বাবে। নয়িমীয়া কৰ্মীয়া হৈছে চাবিকাঠি ট্ৰাইজমেনিলে নডিবেলেজিয়া নয়িন্তৰণ কৰাৰ খাদ্য পৰিকল্পনা, প্ৰয়োগ জন সপক্ষে ঔষধ লোৱা, আৰু মনৰ চাপ

## ট্ৰাইজমেনিলে নডিবেলেজিয়া ব্যায়ামৰ কটিপি

### শক্তি বিৰধক ব্যায়াম

শক্তি বিৰধক ব্যায়ামৰ সঠিক সময় হৈছে টেম্প্ৰমেনেডবিলাৰ জইণ্ট (টি এম এচ) বিষৰ মাজত। এয়া হৈছে দুটা শক্তি বিৰধক ব্যায়াম:

- ▶ নজিৰ বুঢ়া আঙুলি ঠুটৰতি বাখক আৰু তাৰ ওপৰত ঠুটৰি ঠলেদিয়িক। বুঢ়া আঙুলিৰ জে।ৰ বপিৰীয়ে মুখখন খোলক, আৰু ৫-১০ ছেকেণ্ড খুলিৰাখক।
- ▶ যমিন পাৰে মুখখন মলেদিয়িক। নজিৰ তৰজন আঙুলি ঠুটৰি আৰু তলত ওঠৰ মাজৰ বাখক। ভতিৰলৈ ঠলেদিয়িক মুখখন বন্ধ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা।

### আৰাম ব্যায়াম

টি এম জে বিষ পৰায় টনেশ্বন-সৃষ্টি কৰা হেঁচাৰ উৎপাদন। সাধাৰণ আৰাম ব্যায়ামে সহায় কৰিব পাৰে। এয়া হৈছে দুটা আৰাম ব্যায়াম:

- ▶ লাহকেই উশাহ লওক, নজিৰ বুকু নহয় পটেটে। ফুলাই। লাহকেই উশাহ এৰি দিয়িক উশাহ আৰু নশাহৰ সময় একেই বাখবি। ৫-১০ বাৰ কৰক।

- ▶ আৰামদায়ক ভাৰে বহিবা শূই, শৰীৰৰ প্ৰতিটে। মাংসপণ্ডি টান কৰক আৰু ঢালি কৰক। ভৰি পৰা আৰম্ভ কৰিওপৰলৈ যাওক।

এই দ্বিতীয় ব্যায়াম হৈছে এক বাঢ়িযে। আৰাম ব্যায়াম যমিনহৰ নজিৰ হেঁচাৰ বিষয়ে অধিক জ্ঞাত কৰাত সহায় কৰে। ই তেওঁলোকক দক্ষতা প্ৰদান কৰে স্ব-ইচ্ছাৰে সেই হেঁচা মুকলি কৰিবলৈ।

### টনা ব্যায়াম

টনা ব্যায়ামে বিষৰ সময়ত টি এম জে বিষত সহায় কৰিব পাৰে। ই মাংসপণ্ডি আৰু জে।ৰ হেঁচা দূৰ কৰে, দীৰ্ঘস্থায়ী আৰাম প্ৰদান কৰি:

- ▶ জভিৰ মূৰটে। মুখৰ ভতিৰৰ ছালত বাখক। মুখখন যমিন পাৰে মলেদিয়িক, আৰু ৫-১০ ছেকেণ্ড ধৰি থাকক।
- ▶ জভিৰ মূৰটে। মুখৰ ভতিৰৰ ছালত বাখক। ঠুটৰটিটে। যমিন পাৰে বাহলিটে মলেদিয়িক আৰু নজিৰ স্থানলৈ আকটে। আনক। প্ৰতিটে। স্থানত ৫-১০ ছেকেণ্ড ধৰি থাকক।
- ▶ লাহকেই আৰু স্থৰিভাৰে মুখখন মলেদিয়িক, জভিখন নজিৰ স্থানত বাখি ৫-১০ ছেকেণ্ড ধৰিৰাখি মুখখন বন্ধ কৰিদিয়িক। তাৰ পছিত, মুখখন অলপ মলেদিয়িক নজিৰ তলৰ ঠুটৰি আগ-পছি কৰক ৫-১০ ছেকেণ্ড।
- ▶ মুখখন বন্ধ কৰক। মুখখন সনমুখলৈ বাখি, সোঁ ফালে চাওক কৰেল চকুৰে। তলৰ ঠুটৰি বাওঁফালে নয়িক আৰু ৫-১০ ছেকেণ্ড ধৰিৰাখক। বপিৰীত ফালে পুনৰ কৰক।