



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
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid D
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid Trio
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg + Amitriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid CR
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg CR Tabs.



পিএইচএন এর সঙ্গে আরও ভালো
জীবনযাপন করার পরামর্শ

PHN

প্রাদুর্ভাব

পোস্ট হারপেটিক নিউর্যালজিয়া (পিএইচএন) হারপিস জস্টারের (এইচজেড) একটি বারংবার ঘটা জটিলতা। শিংগলস একটি অসুখ যা ভ্যারিসেলা জস্টার ভাইরাস দ্বারা ঘটে। এই একই ভাইরাস চিকেনপক্স সৃষ্টি করে। যদি কোন রোগীর শিংগলস থাকে, সেই ভাইরাস সম্ভবত ছোটবেলা থেকে তার শরীরে ছিল, কিন্তু এটি সুপ্ত অবস্থায় ছিল। এটি হয়তো অদ্ভুত মনে হতে পারে যে এই ভাইরাস শরীরে দশকের পর দশক ধরে নিষ্ক্রিয় থাকতে পারে। শিংগলস আছে এমন ৫ জন লোকের মধ্যে ১ জন লোকের এই দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব থাকবে।

উপসর্গ

উপসর্গের প্রকার এবং ব্যথার প্রাবল্য বিভিন্ন রোগীর মধ্যে আলাদা হয়ে যায়। সাধারণ উপসর্গগুলি নিম্নলিখিত:

- ▶ জ্বলন্ত ব্যথা
- ▶ ছুরি মারার মতো ব্যথা
- ▶ বৈদ্যুতিক শকের মতো বোধ হওয়া ব্যথা
- ▶ যেখানে শিংগলসের র্যাশ ছিল সেখানে সঞ্চালিত ব্যথা
- ▶ জামাকাপড় অথবা বিছানার চাদর ছুঁয়ে গেলেও ব্যথা



কি করতে হবে



কি করবেন না

- ▶ প্রভাবিত স্থানে গরম চাপ দেওয়া, ৩০ মিনিট থেকে ১ ঘণ্টার মধ্যে, প্রতিদিন অন্ততপক্ষে ৫ ৬ বার, এটি উপসর্গ উপশম করতে সাহায্য করতে পারে। ঠাণ্ডা ভিজে চাপ দিলেও তা ব্যথা কমানোর ক্ষেত্রে কার্যকরী প্রমাণিত হতে পারে।
- ▶ আপনার ত্বক পরিষ্কার রাখুন এবং র্যাশ ঢেকে রাখবেন না।
- ▶ ফোসকাগুলির সঙ্গে নরম আচরণ করুন এবং সেগুলিকে চুলকানো এড়িয়ে যান।
- ▶ সাদা ভিনিগার এবং স্বল্প উষ্ণ জলের মিশ্রণ দিয়ে গুটি অথবা কঠিন আবরণগুলিকে চেপে চেপে দিন, দিনে প্রায় ১৫ মিনিট ধরে, এটি প্রভাবিত এলাকায় আরাম আনতে পারবে এবং ফোসকাগুলি দ্রুত সেরে উঠবে।
- ▶ ব্যক্তিগত ব্যবহারের বস্তু, যেগুলি ফেলে দেওয়া যায় না সেগুলি শুধুমাত্র ফুটন্ত জলে অথবা অন্যান্য ডিসইনফেক্ট্যান্ট দিয়ে পরিষ্কার করার পরেই ব্যবহার করা উচিত।
- ▶ আপনার ব্যবহার করা বস্তু অন্যদের সঙ্গে ভাগ করে নেবেন না, এবং একবার দুষিত বস্তু আবার করে ব্যবহার করবেন না।
- ▶ যতক্ষণ না এই ফোসকাগুলো শুকিয়ে যায় অন্যান্যদের কাছাকাছি শারীরিক যোগাযোগে থাকা এড়িয়ে যান।

শরীরচর্চা

সর্বমোট স্বাস্থ্য এবং ভালখাকার ক্ষেত্রে শারীরিক কার্যকারিতা গুরুত্বপূর্ণ। খাদ্যাভ্যাসের পরিকল্পনার সঙ্গে নিয়মিত কার্যকারিতা পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথিক ব্যথা নিয়ন্ত্রণের একটি প্রধান ফ্যাক্টর, যেমন প্রয়োজন তেমন ওষুধ নিয়ে, এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করে।

পিএইচএন এর জন্য শরীরচর্চার টিপস

ভারসাম্য প্রশিক্ষণ

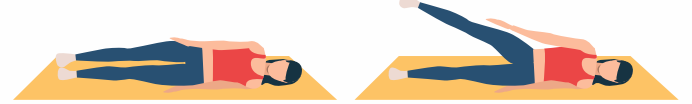
পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি আপনার পেশী এবং অস্থিসন্ধিগুলিকে কঠিন এবং কখনও কখনও দুর্বল বোধ করাতে পারে। ভারসাম্য প্রশিক্ষণ আপনার শক্তি বৃদ্ধি করতে এবং চাপবোধ এর ভাব হ্রাস করতে সাহায্য করে। ভারসাম্য উন্নত হলে পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও হ্রাস পাবে।

পা এবং কাফ তোলার অনুশীলন ভারসাম্য প্রশিক্ষণ শুরুর অন্তর্গত।

দিনে ১০ থেকে ২০ মিনিট অনুশীলন করুন এবং তারপর সোটিকে ৩০ মিনিট পর্যন্ত বৃদ্ধি করুন।

স্ট্রেচিং অনুশীলন

1. একটি চেয়ার অথবা কাউন্টার ব্যবহার করে, একটি হাত দিয়ে আপনার ভারসাম্য সোজা রাখুন।
2. পা সামান্য দূরে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়ান।
3. ধীরে ধীরে একটি পা একটি দিকে তুলুন এবং ৫-১০ সেকেন্ড ধরে রাখুন।
4. একই গতিতে আপনার পা নামান।
5. অন্য পা দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।
6. যেমন আপনি ভারসাম্য উন্নত করেন, এই অনুশীলন কাউন্টার না ধরে করার প্রচেষ্টা করুন



কাফ রেজ

1. একটি চেয়ার বা কাউন্টার ব্যবহার করে, আপনার ভারসাম্য ঠিক করুন।
2. উভয় গোড়ালিকে মাটি থেকে তুলে দিন যাতে আপনি পায়ে পাতার উপর দাঁড়িয়ে থাকেন।
3. ধীরে ধীরে নিজেকে নীচে নামান
4. এটিকে 10-15 বার পুনরাবৃত্তি করুন।

