



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



এসসিআই সহ আরও ভালো জীবন
বজায় রাখার পরামর্শ

এসসিআই

প্রাদুর্ভাব

যখন কোন মানুষের শিরদাঁড়ায় আঘাত লাগে তখন এটির প্রাদুর্ভাব দেখা যায়, বেশীরভাগ ক্ষেত্রে স্নায়ু ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে যায়। এটি নির্দিষ্ট ধরণের ব্যথা সৃষ্টি করে, যা শিরদাঁড়ার আঘাতের জন্য স্নায়ুজনিত ব্যথা। এই ধরণের আঘাত ক্রমাগত ব্যথার সমস্যা সৃষ্টি করে যা সময়ের সঙ্গে আরও খারাপের দিকে যেতে পারে।

আন্তর্জাতিক সম্মেলনের (মেরুদণ্ডের আঘাতের চিকিৎসা, নিউ দিল্লী), ভারতে প্রতি বছর প্রতি মিলিয়ন মানুষের মধ্যে মেরুদণ্ডের চোটের ঘটনা অনুমান করা হয় ১৫টি নতুন কেস হিসাবে।

উপসর্গ

ব্যথার উপসর্গ এবং তীব্রতা বিভিন্ন রোগীর মধ্যে আলাদা হয়। সাধারণ উপসর্গগুলি নিম্নলিখিত:

- ▶ জ্বালা ব্যথা
- ▶ ছুরি মারার মতো ব্যথা
- ▶ দপ দপ করা ব্যথা
- ▶ তীব্র ব্যথা
- ▶ ঝিনঝিনি
- ▶ অসাড়তা
- ▶ বৈদ্যুতিক ঝটকির মতো ব্যথা



কি করতে হবে



কি করবেন না

- ▶ **ব্যথার ওষুধ খাওয়া:** যদি আপনার ডাক্তার ব্যথার ওষুধের প্রেসক্রিপশন দিয়ে থাকেন, তাহলে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি যে মাত্রার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে সেটি মেনে চলেন যাতে ব্যথা আরও না বাড়তে পারে।
- ▶ **ফিজিক্যাল থেরাপি:** এটি এক ধরণের রিহ্যাবিলিটেশন যা আপনাকে কিভাবে চলাফেরা করবেন এবং নির্দিষ্ট কিছু কাজ কিভাবে করবেন তা আবার করে শিখতে সহায়তা করে যাতে আঘাত পেয়ে আবার করে ব্যথা বাড়ার ঝুঁকি হ্রাস করা যায়।
- ▶ **যদি দরকার পড়ে, একটি ব্রেস পরুন:** এটি আপনার পিঠকে সেরে ওঠার সময় সোজা রাখতে সাহায্য করবে।
- ▶ **নিয়মিত চলাফেরা:** নিয়মিত, সহজ চলাফেরা আপনার রক্ত সঞ্চালন ঠিক রাখে এবং সেরে ওঠা দ্রুত করে।
- ▶ **সিঁড়ি ওঠা:** কয়েক সপ্তাহের জন্য দিনে একবার বা দুবার সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করা ঠিক আছে, কিন্তু তার বেশী করবেন না।
- ▶ **কোমর ঝুঁকিয়ে কাজ করা:** বরং হাঁটু মুরে এবং উবু হয়ে বসে কোন বস্তু মাটি থেকে তুলুন।
- ▶ **ভারী কিছু তোলা এড়িয়ে যান**
- ▶ **ধূমপান করবেন না অথবা তামাকজাত দ্রব্য ব্যবহার করবেন না।**
- ▶ **ব্যায়াম:** সহজ হাঁটা ছাড়া, সাঁতার কাটা, গলফ খেলা, দৌড়নো অথবা অন্যান্য পরিশ্রমসাধ্য কাজ করা।

ব্যায়াম

শারীরিক কার্যকারিতা সর্বমোট স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এসসিআই নিয়ন্ত্রণ করার জন্য নিয়মিত কার্যকারিতা একটি প্রধান ফ্যাক্টর এবং তার সঙ্গে খাদ্যের পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন তেমন ওষুধ খাওয়া, এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা।

এসসিআই এর জন্য ব্যায়ামের পরামর্শ

শক্তির প্রশিক্ষণ

শক্তির প্রশিক্ষণ এমন প্রধান পেশীর দলগুলিকে লক্ষ্য বানায় যা আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। এসসিআই এর উপর নির্ভর করে এই পেশীগুলি আলাদা হতে পারবে। শুরু করার জন্য, প্রতিটি ব্যায়াম অন্তত ১০ বার করে করার পরিকল্পনা করুন (১০ পুনরাবৃত্তি = ১ সেট)। ছোট একটি বিরতি নিন। প্রতিটি সেট আরও একবার অথবা দুবার করে পুনরাবৃত্তি করুন।



সময়সূচী অনুযায়ী শরীরচর্চা

অন্তত ৩০ মিনিটের রুটিনে শরীরচর্চা করা সবচেয়ে ভালো। কিন্তু একই সময়ের মধ্যে ১০ মিনিট বা তার থেকে কম শারীরিক কার্যকলাপও স্বাস্থ্যের সুবিধা প্রদান করতে পারে। যদি সম্ভব হয়, সারা সপ্তাহ ধরে আপনাদের শরীরচর্চা ছড়িয়ে ফেলুন। যত বেশী সময় অনুশীলন করার জন্য কাটাবেন, তত বেশী স্বাস্থ্যের সুবিধা আপনি পাবেন!



স্ট্রেচিং

রোজের স্ট্রেচগুলি আপনার অস্থিসন্ধিকে মসৃণভাবে চলাফেরা করতে সাহায্য করবে। আপনি হয়তো শুনে থাকবেন এটিকে রেঞ্জ অফ মোশন বলে। বড় পেশীর দলগুলির উপর মনঃসংযোগ কেন্দ্রীভূত করুন: কাফ, থাই, হিপ, পিঠের নীচের অংশ, এবং কাঁধ। ৩০ সেকেন্ড অবধি স্ট্রেচ ধরে রাখুন। যদি ব্যথা করে তাহলে থামুন।



এরোবিক শরীরচর্চা

এরোবিক শরীরচর্চা বিশেষত কার্ডিওভাস্কুলার স্বাস্থ্যের জন্য জরুরী যা মানুষকে মেরুদণ্ডের আঘাত সহ বাঁচতে সাহায্য করবে। এরোবিক অনুশীলনের অন্তর্গত তিনটি পর্যায় থাকে:

- স্ট্রেচিং দ্বারা গা গরম করে হালকা তীব্রতার কিছু ব্যায়াম করা। এগুলি ধীরে ধীরে হৃৎপিণ্ডের গতি বৃদ্ধি করবে এবং এবং পেশীগুলিকে গরম করে তুলবে।
- মাঝারি অথবা তীব্র গতিতে কিছু শরীরচর্চা করা (কথা বলা পরীক্ষার উপর ভিত্তি করে)।
- হালকা তীব্রতার কোন ব্যায়াম করে শরীরকে ঠাণ্ডা করা। এটি আপনার হৃৎপিণ্ডের গতি ধীরে ধীরে কমিয়ে দেবে।

