



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



ડીપીએન સાથે વધુ સારું જીવન
જાળવી રાખવા માટેના સૂચન

ડીપીએન

પ્રસાર-ફેલાવો

સામાન્ય રીતે ડાયાબિટીસને લીધે ચેતાતંતુને થયેલા નુકસાનથી ડાયાબેટીક પેરિફેરલ ન્યુરોપથી (ડીપીએન) થાય છે. ડાયાબિટીસ સાથે જીવન જીવતા લોકોમાં બ્લડ સુગરનું પ્રમાણ ઉંચું હોય છે, અને ચોક્કસ સમયે તેના ઉંચા સ્તરોથી હાથ અને પગોમાં ચેતાતંતુઓને કાયમી ધોરણે નુકસાન કરી શકે છે. આશરે ૫૦ ટકા જીવન પર્યંત વ્યાપકતા ધરાવતા ડાયાબેટીક પેરિફેરલ ન્યુરોપથી (ડીપીએન)એ સૌથી સામાન્ય ડાયાબિટીસની જટિલતા ધરાવે છે.

લક્ષણો

લક્ષણના પ્રકાર અને પીડાની તીવ્રતા દર્દીથી દર્દી પર આધાર રાખે છે. સામાન્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે:

- ▶ શૂટિંગ
- ▶ સ્ટેબિંગ
- ▶ ધબકાર (થ્રોબિંગ)
- ▶ બળતરા
- ▶ ઝણઝણાટી
- ▶ પિન અને સોય
- ▶ નિષ્ક્રિયતા
- ▶ સ્પર્શ કરવામા સંવેદનશીલ



શું કરવું

&

શું ન કરવું

- ▶ સૌથી મહત્વની બાબત એ છે કે તમારા બ્લડ સુગરને નિયંત્રણ હેઠળ રાખો
- ▶ તમારા ડોક્ટરે જે સલાહ આપી હોય તે પ્રમાણે તમારી દવાઓ અને/અથવા ઈન્સ્યુલિન લો
- ▶ આરોગ્યપ્રદ ભોજન લો. જો તમે સ્થૂળતા ધરાવતા હોય તો વજન ઘટાડવા માટે મદદરૂપ બનવા તમારા ડોક્ટરને કહો.
- ▶ વ્યાપક પ્રમાણમાં વ્યાયામ કરો.
- ▶ પગને સૂકા રાખો, ખાસ કરીને આંગળા વચ્ચેના ભાગો. સોફ્ટ (નરમ) રુમાલનો ઉપયોગ કરો અને હળવેથી સાફ કરો; ધસશો નહીં.
- ▶ સખત ન હોય તેવા સાનુકૂળ સ્થિતિ ધરાવતા મોજા પહેરો. દરરોજ બદલો.
- ▶ તમારા ડોક્ટરની સાથે વાતચીત કર્યા વગર ગંઠાયેલી ચામડી, પગની કણી, અથવા પગના આંગળા પર બળતર સાથે થયેલા સોજાની સારવાર ન કરો.
- ▶ તમારા પગને ખૂબ જ ગરમ થવા દેશો નહીં.
- ▶ ખુલ્લા પગે બહાર ન જાઓ.
- ▶ મોજા વગર બૂટ ન પહેરો.
- ▶ સેન્ડલ અથવા એવા કોઈ પગરખા ન પહેરો કે જેમાં આંગળા ખુલ્લા રહેતા હોય.
- ▶ ધારદાર તેમ જ ઉંચી એડીવાળા પગરખાં પહેરવાનું ટાળો.
- ▶ તમારા પગને ઘસડે અથવા કાપા ઉપજાવે તેવા પ્રતિકૂળ અથવા સખત હોય તેવા પગરખા ન પહેરો. તમારા પગરખા તમને ફીટ ન હોય અને જો તમને કોઈ સમસ્યા હોય તો તમે કસ્ટમ મોલ્ડેડ શૂઝ માટે ફિટ હોય તે પગરખા પસંદ કરી શકો છો.

વ્યાયામ

તમારી સુખાકારી અને આરોગ્ય માટે યોગ્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિ અગત્યની છે. ભોજનના યોગ્ય આયોજન સાથે ડાયાબિટીસમાં નિયમિત પ્રવૃત્તિ કે વ્યાયામ યાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવે છે, આવશ્યકતા પ્રમાણે દવા લો અને તણાવભરી સ્થિતિનું યોગ્ય સંચાલન કરો.

ડીપીએન માટે વિવિધ વ્યાયામને લગતા સૂચનો

એરોબેટીક એક્સરસાઈઝ

એરોબેટીક એક્સરસાઈઝ મોટા સ્નાયુઓને મૂવ કરે છે અને ઊંડા શ્વાસ લેવા. તેનાથી લોહીનો પ્રવાહ વધે છે અને એન્ડોરફિન છૂટો પડે છે. એરોબિક એક્સરસાઈઝ શ્રેષ્ઠ વ્યાયામ છે, એક દિવસમાં આશરે ૩૦ મિનિટ કરવી, તે એક સપ્તાહમાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ દિવસ કરવો. જો તમે હજુ હમણાં જ શરૂઆત કરી હોય તો તમે દિવસમાં ૧૦ મિનિટ વ્યાયામ કરવાનો પ્રયત્ન કરો, કારણ કે તે શરીરના કુદરતી પેઈનકિલર્સ છે.

એરોબિક એક્સરસાઈઝના પ્રકાર



બ્રિસ્ક વોકિંગ



સાયકલિંગ

સ્ટ્રેચિંગ એક્સરસાઈઝ

સ્ટ્રેચિંગ તમારી ફ્લેક્સિબિલિટીને વધારે છે અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે તમારા શરીરને વોર્મ અપ કરે છે. તમારા સ્નાયુઓમાં રક્ત પ્રવાહ વધારીને પરિભ્રમણમાં નોંધપાત્ર વધારો કરે છે અને આમ, ડાયાબેટીક પેરીફેરલ ન્યુરોપથીકના દર્દીઓની કાર્ય જીવનમાં સુધારો કરે છે.

સ્ટ્રેચિંગ એક્સરસાઈઝના પ્રકાર



ઘૂંટણના સહારે
ટકાર બેસવું



પગની પિંડી

- પુરશીના સહારે બેસવું
- એક પગને આગળની બાજુ લંબાવવો અને આંગળાને ઉપરની બાજુએ ખેંચવા
- ફ્લોર પર તમારા પગને સમાંતર રાખી પગના પંજા (ઘૂંટણથી) એકબીજાની વિરુદ્ધમાં વાળવા.
- તમારા સીધા પગ તરફ તમારી રાખો, અને જ્યાં સુધી તમારા પગના સ્નાયુ સીધા કે સમતલ થયાનો અહેસાસ ન થાય ત્યાં સુધી તમારી પીઠને સીધી કે ટકાર રાખો.
- ૧૫-૨૦ સેકન્ડ સુધી આ સ્થિતિને જાળવી રાખે.
- તમારું સંતુલન જાળવી રાખવા પુરશી અથવા કાઉન્ટરનો તમે ઉપયોગ કરી શકો છો
- બન્ને પગની એડીથી તમારી જાતને જમીનથી ઉપર ઉઠાવો, હવે તમે તમે તમારા પગની આંગળીઓ પર ઉભા છો.
- ધીમે ધીમે તમારી જાતને નીચેની તરફ લાવો