



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



પીએચએન સાથે વધુ સારું જીવન
જાળવવાને લગતાં સૂચનો

પીએચએન

પ્રિવલેન્સ

પોસ્ટ હાર્પેટીક ન્યુરોલ્જ્યા (પીએચએન) હાર્પેસ ઝોસ્ટર (એચઝેડ)ની એક જટિલ સ્થિતિ છે. દાદર વેરિસેલા ઝોસ્ટર વાઈરસથી થતો રોગ છે. આ પ્રકારના વાઈરસને લીધે અછબડા થાય છે. જો દર્દીને દાદર થઈ હોય તો બાળક તેના/તેણીના વાઈરસ સાથે યથાવત સ્થિતિમાં જળવાઈ રહે છે.

લક્ષણો

લક્ષણના પ્રકાર અને તીવ્રતા વિવિધ દર્દી પર દર્દીનો આધાર છે. સામાન્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે:

- ▶ બળતરાનો દુખાવો
- ▶ ભોકાવાનો દુખાવો
- ▶ સતત દુખાવો અને તે વીજળીના શોક જેવો અહેસાસ
- ▶ શૂટિંગ પેઈન કે જ્યાં નાની ફોલ્લીનો ઉપયોગ.
- ▶ કપડાં અથવા બેડ શીટના હળવા સ્પર્શથી દુખાવો.



શું કરવું

&

શું ન કરવું

- ▶ અસરગ્રસ્ત ભાગ પર હળવાશથી દબાવો, દરરોજ ૫-૬ વખત આશરે ૩૦ મિનિટથી ૧ કલાક સુધી આ પ્રક્રિયા કરવી, આ લક્ષણોમાં થોડા લક્ષણોમાંથી રાહત થઈ શકે છે. ઠંડા ભીના દબાણ કરવાથી દુખાવામાં પણ રાહત મેળવી શકાય છે.
- ▶ તમારી ત્વચાને સ્વચ્છ રાખો અને તેને ખુલ્લી રાખો.
- ▶ ઘાલા પડી જાય અને આ સંજોગોમાં તેને ખણવા કે ઊંચવાની સ્થિતિ ટાળવી.
- ▶ સફેદ વિનેગરના મિશ્રણ સાથે ઝીણી ફોલ્લી અથવા તેની આજુબાજુના ભાગને દબાવો. દરરોજ ૧૫ મિનિટ સુધી આમ કરો, અસરગ્રસ્ત ભાગ સુવાળો થઈ શકે છે અને તે ઝડપભેર સૂકો થશે.
- ▶ વ્યક્તિગત વપરાશની સામગ્રીઓ કે જેનો નાશ કરી શકાતો નથી તેને ઊકાળેલા પાણી અથવા અન્ય કોઈ પણ રીતે જંતુરહિત (ડિસઈન્ફેક્ટેડ) કર્યા બાદ જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- ▶ તમારા દ્વારા ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલી સામગ્રીને અન્ય સાથે શેર ન કરો, તેમ જ દૈનિક સામગ્રીનો ક્યારેય પુનઃઉપયોગ ન કરો.
- ▶ ફોલ્લીઓ સંપૂર્ણપણે સૂકાઈ ન જાય ત્યાં સુધી લગભગ ૭-૮ દિવસ સુધી કોઈ પણ પ્રકારના શારીરિક સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો.

વ્યાયામ

શારીરિક પ્રવૃત્તિ એકંદરે આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે અગત્યની છે. ભોજનના આયોજન, આવશ્યકતા પ્રમાણે દવાઓ લેવા તથા તણાવના સંચાલન સાથે પેરીફેરલ ન્યુરોપેથીક પેઈન એક ચાવીરૂપ પરીબળ છે.

પીએચએન માટે વ્યાયામને લગતા સૂચનો

તાલીમનું સંતુલન

પેરીફેરલ ન્યુરોપ સ્નાયુઓ અને સાંધા ખુલ્લા લાગે છે અને ઘણી વખત તે નબળા હોય છે. તમારી મજબૂતી તાલીમનું સંતુલન કરવું અને સખતાઈના અહેસાસને ઘટાડો. સંતુલનની સ્થિતિને સુધારવા સાથે પડી જવાથી પણ બચી શકાય છે.

પગ અને પગની પિંડી સહિતની સંતુલિત વ્યાયામને લગતી તાલીમની શરૂઆત કરે છે.

એક દિવસમાં ૧૦થી ૨૦ મિનિટ સુધી વ્યાયામ શરૂ કરો અને બાદમાં ૩૦ મિનિટ સુધી વધારો.

સંતુલિત તાલીમના પ્રકારો

સ્ટ્રેચિંગ એક્સરસાઈઝ

૧. ખુરશી અથવા કાઉન્ટરનો ઉપયોગ કરીને એક હાથ વડે સ્થિર સંતુલન રાખો.
૨. પગને થોડા અલગ કરીને સીધા ઉભા રહેવું.
૩. એક પગ ધીમે ધીમે ઉપર ઉપાડો અને તે ૫-૧૦ સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો.
૪. તે જગ્યાએ ધીમે ધીમે પગને નીચે કરો
૫. બીજા પગમાં સમાન પ્રક્રિયા કરો.
૬. તમારા સંતુલનનાં સુધારો થવાની સાથે કાઉન્ટરને પકડ્યા વગર જ આ વ્યાયામ કરો.



પગની પિંડી ઉપાડો

૧. તમારું સંતુલન જાળવી રાખવા ખુરશી અથવા કાઉન્ટરનો તમે ઉપયોગ કરી શકો છો
૨. બન્ને પગની એડીથી તમારી જાતને જમીનથી ઉપર ઉઠાવો, હવે તમે તમે તમારા પગની આંગળીઓ પર ઉભા છો.
૩. ધીમે ધીમે તમારી જાતને નીચેની તરફ લાવો
૪. ૧૦-૧૫ વખત પુનરાવર્તન કરો

