



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



ફાઇબ્રોમાઇજીયા સાથે વધુ સારું
જીવન જાળવવા માટેના સૂચનો

ફાઇબ્રોમાઈલ્જ્યા

પ્રસાર-ફેલાવો

ફાઇબ્રોમાઈલ્જ્યા એ સૌથી સામાન્ય અને લાંબા સમયથી થતા દુખાવાની સ્થિતિઓ પૈકીની એક સ્થિતિ છે. ફાઇબ્રોમાઈલ્જ્યા એ ચોક્કસ પ્રકારનો એવો દુખાવો છે કે જે હઠીલો, વ્યાપક ફેલાવો ધરાવતો અને અવાર-નવાર નાજુક સ્થિતિ ધરાવતો રોગ છે. “ક્રોનિક (Chronic)” એટલે એવો દુખાવો કે જે ઓછામાં ઓછા ૩ મહિના અથવા વધારે સમયથી ચાલ્યો આવતો દુખાવો છે. ઘણા લોકોને ફાઇબ્રોમાયાલ્જ્યાનો દુખાવો તેનું નિદાન થયા પૂર્વે વર્ષોથી થતો હોય છે. “વાઈડસ્પ્રીડ (Widespread)” એટલે શરીરના ઉપર અને નીચેના એમ બન્ને ભાગોમાં તેનો ફેલાવો થયેલો હોય છે. જોકે, ફાઇબ્રોમાઈલ્જ્યા ધરાવતા કેટલાક લોકોને તેમના શરીરના ચોક્કસ ભાગમાં તેનો દુખાવો થતો હોય છે, જેમ કે તેમના ખભા અથવા ગળાના ભાગમાં. અને “ટેન્ડરનેસ (Tenderness)” એટલે થોડું પણ દબાણ કરવાના સંજોગોમાં ઘણોબધો દુખાવો થાય છે. તે મોટાભાગે મહિલાઓમાં જોવા મળે છે. કુલ જેઓ ફાઇબ્રોમાઈલ્જ્યા (એફએમ) ધરાવતા લોકો પૈકી ૭૫-૮૦ ટકા મહિલાઓમાં હોય છે. પુરુષો તથા બાળકોમાં પણ તે જોવા મળે છે.

લક્ષણો

લક્ષણોના પ્રકાર તથા દુખાવાની તીવ્રતા વિવિધ દર્દીઓમાં અલગ-અલગ હોય છે. સામાન્ય લક્ષણો આ પ્રમાણે છે:

- ▶ સ્નાયુમાં ઉંડાઈ સુધી દુખાવો અને બળતરા
- ▶ સવારે કઠોર સ્થિતિ
- ▶ દુખાવો ઓછો કરવો
- ▶ સ્પર્શ કરવામાં સંવેદનશીલતા
- ▶ ઉંઘવામાં સમસ્યાઓ
- ▶ તણાવ કે થાક લાગવો.



શું કરવું



શું ન કરવું

- ▶ તમારા શરીરની વાત પણ સાંભળો. જો આ માટે જરૂર પડે તો પૂરતો “સમય પણ આપો”.
- ▶ તમારામાં રહેલી ઉર્જાનો સદુપયોગ કરો.
- ▶ તમારા મનને સતત વ્યસ્ત રાખો. સતત માનસિક રીતે સક્રિય રહો.
- ▶ સતત સમયાનુસાર રહો. દૈનિક કામગીરીને જાળવી રાખો અને સતત પ્રવૃત્તિ કરતા રહો.
- ▶ ફાઇબ્રોમાઈલ્જ્યાની દવા તેમ જ સારવાર માટેના અન્ય વિકલ્પો વિશે સમયાંતરે તમારા ડોક્ટરોને પૂછતા રહો.
- ▶ તમારા પરિવારની પ્રાથમિક જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખી તમારા ડોક્ટરની મુલાકાત ચુકશો નહીં.
- ▶ જે દિવસ દુખાવો અને પીડાથી મુક્ત હોય તે સમયે વધારે પડતું કંઈપણ ન કરશો.
- ▶ તમારા હવે પછીના ફાઇબ્રોમાઈલ્જ્યા ફલેર વિશે વધારે તજાજવ ન કરશો. તે સ્થિતિને વધુ ખરાબ કરી શકે છે.
- ▶ ફાઇબ્રોમાઈલ્જ્યામના દુખાવાની સ્થિતિમાં વધારે પડતું દબાવશો નહીં. તેનાથી સ્થિતિ વધારે ખરાબ થઈ શકે છે.
- ▶ બહારની દુનિયાથી અળગા ન થાવો. જ્યારે તમે તમારા પ્રિયપાત્રો સાથે જોડાયેલા હશો ત્યારે તમે હંમેશા વધારે સારો અહેસાસ કરશો. તે તમારો ખૂબ જ આવશ્યક સહાયક વ્યવસ્થા છે.

વ્યાયામ

શારીરિક પ્રવૃત્તિ એકંદરે આરોગ્ય તથા સુખાકારી માટે ખૂબ જ અગત્યની છે. નિયમિતપણે પ્રવૃત્તિએ યોગ્ય ભોજનના આયોજનની સાથે ફાઈબ્રોમાઈલ્લયાના દુખાવાનું અસરકારક નિયંત્રણ કરવામાં એક ચાવીરૂપ પરિબળ છે, જરૂર પ્રમાણે દવા લેવી અને તણાવનું યોગ્ય મેનેજમેન્ટ કરવું.

ફાઈબ્રોમાઈલ્લયાને લગતા વ્યાયામ માટે યોગ્ય સૂચનો

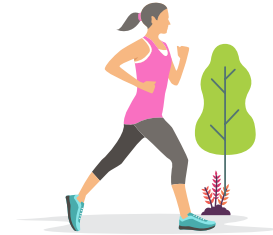
સ્ટ્રેચિંગ

દૈનિક સ્ટ્રેચિંગ તમારા સાંધાને વધુ સાનુકૂળતાથી હલન-ચલન કરવામાં મદદરૂપ બની શકે છે. તમે આ પ્રકારની પ્રક્રિયાને મોશન તરીકે પણ સાંભળી હશે. સ્નાયુઓના જૂથો પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવું : પિંડી, સાથળ, નિતંબ, પીઠની નીચેનો ભાગ, અને ખભા. ૩૦ સેકન્ડ્સ સુધી ટકાર સ્થિતિ જાળવી રાખો. જો ઈજા થતી જણાય તો તે અટકાવી દો. એક સપ્તાહમાં બેથી ત્રણ વખત આ રીતે ટકાર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.



એરોબિક વ્યાયામ

તમારા ફાઈબ્રોમાઈલ્લયાનો ચાર્જ લેવાનો આ એક શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. તમારા મોટા સ્નાયુઓને લગતા એરોબિક એક્સસર્સાઈઝ કરવામાં આવે છે અને આ માટે ચોક્કસ સમય નિર્ધારિત કરવામાં આવે છે. વોકિંગ એ સૌથી શ્રેષ્ઠ અને સરળ ઉપાય છે. તમારે એક સારા પગરખાની સારી જોડ સિવાય અન્ય કોઈ ખાસ ઓજાર કે ટૂલ્સની આવશ્યકતા નથી.



સમમિતીય સ્થિતિમાં છાતી દબાવવી

જો નિયમિત સ્ટ્રેચિંગ-ટ્રેઈનિંગ ઈજા પહોંચાડતી હોય તો આઈસોમેટ્રીક (સમમિતીય) એક્સસર્સાઈઝ (વ્યાયામ) કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે તમારા સ્નાયુઓને કોઈ પણ પ્રકારની દેખિતી હિલચાલ વગર વધુ મજબૂત કે તંગ બનાવી શકશો. તે કેવી રીતે થાય તે અહીં દર્શાવેલ છે: તમારા હાથને છાતીની ઉંચાઈ પર જાળવી રાખો. તમારી હથેળીને તમે જ્યાં સુધી શક્ય બને ત્યાં સુધી સાથે દબાવતા રહો. ૫ સેકન્ડ્સ સુધી જાળવી રાખો, ત્યારબાદ ૫ સેકન્ડ્સ આરામ કરો. તે પાંચ વખત કરો.



ફાઈબ્રોમાઈલ્લયામાં ફિટનેસ માટે યોગ

તે સ્ટ્રેચ અને ધ્યાનનું ઉત્તમ મિશ્રણ છે, જે તમને વધુ ફિટ રહેવા માટે પણ મદદરૂપ બની શકે છે. તમે વિવિધ આસન મારફતે તમારા દુખાવા અને પીડાને ઓછી કરી શકો છો. અને આ વ્યાયામ તમને તમારા વિચારો પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવાનું શીખવશે, જેને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. તેનાથી તમે ચોક્કસમાંથી નિકળવામાં મદદરૂપ બની શકે છે. ધ્યાનથી તમે તમારા મનને વર્તમાનમાં રાખી શકો છો, જે તમને ફાઈબ્રોમાઈલ્લયાના દુખાવાને અંકૂશમાં લેવામાં મદદરૂપ બની શકે છે.

