



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



डीपीएन के साथ एक बेहतर जीवन
बनाए रखने के तरीके

डीपीएन

प्रसार

डायबिटिक पेरीफेरल न्यूरोपैथी (डीपीएन) मधुमेह से क्षतिग्रस्त नसों के कारण होता है। मधुमेह से ग्रसित लोगों में आमतौर पर रक्त शर्करा का स्तर ज्यादा होता है, और समय के साथ, ये ऊंचे स्तर उनके पैरों और हाथों में नसों को स्थायी नुकसान पहुंचा सकते हैं। डायबिटिक पेरीफेरल न्यूरोपैथी (डीपीएन), जिसमें लगभग 50% जीवनकाल व्याप्त है, सबसे सामान्य मधुमेह का प्रकार है।

लक्षण

दर्द के लक्षण और तीव्रता का प्रकार रोगी पर पर निर्भर करता है। सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं:

- ▶ एक जगह से दूसरी जगह जाने का दर्द
- ▶ वेधन
- ▶ घबड़ाहट
- ▶ जलन
- ▶ झुनझुनाहट
- ▶ चुभता हुआ दर्द
- ▶ सुन्नता
- ▶ स्पर्श के लिए संवेदनशील



क्या करें



क्या न करें

- ▶ सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अपने रक्त शर्करा को नियंत्रण में रखें।
- ▶ अपनी दवाएं और / या इंसुलिन ठीक वैसे ही लें जैसे कि आपका डॉक्टर बताता है।
- ▶ स्वस्थ आहार खाएं। यदि आप अधिक वजन वाले हैं, तो अपने डॉक्टर से वजन कम करने में मदद करने के लिए कहें।
- ▶ खूब व्यायाम करें।
- ▶ अपने पैरों को अच्छे से सुखाएं, खासतौर पर पैर की उंगलियों के बीच। एक नरम तौलिया का उपयोग करें और धीरे से थपथपाना; रगड़े नहीं।
- ▶ आरामदायक मोजे पहनें जो बहुत तंग न हों। उन्हें हर दिन बदलें।
- ▶ पहले अपने डॉक्टर से बात किए बिना कॉलस, कॉर्न्स या गोखरू का इलाज न करें।
- ▶ अपने पैरों को बहुत गर्म या बहुत ठंडा न होने दें
- ▶ नंगे पैर मत रहे।
- ▶ बिना मोजे के जूते न पहनें।
- ▶ सैंडल या अन्य खुले पैर के जूते न पहनें।
- ▶ नुकीले पंजों वाले ऊंची एड़ी के जूते और जूते से बचें।
- ▶ असहज या तंग जूते न पहनें जो आपके पैरों में रगड़ें या काटें। यदि आपके पास जूते की वजह से जो फिट नहीं थीं पहले की समस्याएं हैं, तो आप बनवाये हुए जूतों के लिए फिट हो सकते हैं।

व्यायाम

संपूर्ण स्वास्थ्य कल्याण के लिए शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण है। नियमित गतिविधि के साथ भोजन नियोजन, आवश्यकतानुसार दवा लेना और तनाव संतुलित करना मधुमेह प्रबंधन में एक महत्वपूर्ण कारक है,।

डीपीएन के लिए अभ्यास पर सुझाव

एरोबिक व्यायाम

एरोबिक व्यायाम बड़ी मांसपेशियों को स्थानांतरित करते हैं और आपको गहरी सांस लेने का कारण बनाते हैं। इससे रक्त प्रवाह बढ़ता है और एंडोर्फिन का स्राव होता है। एरोबिक व्यायाम के लिए सर्वोत्तम अभ्यासों में एक दिन में कम से कम 30 मिनट, सप्ताह में कम से कम तीन दिन नियमित गतिविधि शामिल होती है। यदि आप अभी शुरुआत कर रहे हैं, तो शरीर के प्राकृतिक दर्द निवारक के रूप में कार्य शुरू करने के लिए प्रतिदिन 10 मिनट व्यायाम करें।

एरोबिक अभ्यास के प्रकार



तेज चलना



सायक्लिंग

स्ट्रेचिंग व्यायाम

स्ट्रेचिंग आपके लचीलेपन को बढ़ाती है और अन्य शारीरिक गतिविधि के लिए आपके शरीर को गर्म करती है। स्ट्रेचिंग आपकी मांसपेशियों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर परिसंचरण में सुधार करता है और इस प्रकार, डायबिटिक पेरिफेरल न्यूरोपैथिक रोगियों के कार्यात्मक जीवन में सुधार करता है।

स्ट्रेचिंग व्यायाम के प्रकार



बैठ के हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच



काफ स्ट्रेच

- एक कुर्सी के किनारे पर बैठें।
- अपने पैर की अंगुली ऊपर की ओर करके अपने सामने एक पैर बढ़ाएँ।
- फर्श पर अपने पैर सीधी रखते हुए विपरीत घुटने मोड़ें।
- अपनी छाती को अपने सीधे पैर के ऊपर रखें, और अपनी पीठ को तब तक सीधा करें जब तक आपको मांसपेशियों में खिंचाव महसूस न हो।
- 15 - 20 सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें।
- एक कुर्सी या काउंटर का उपयोग करके, अपना संतुलन स्थिर रखें।
- जमीन से दोनों पैरों की एड़ी को ऊपर उठाएं ताकि आप अपने पैर की उंगलियों पर खड़े हों।
- धीरे-धीरे खुद को नीचे झुकाएं।