



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



फाइब्रोमाइल्डिया के साथ एक बेहतर
जीवन बनाए रखने के उपाय

फाइब्रोमाइलिया

प्रसार

फाइब्रोमाइलिया सबसे आम पुरानी दर्द स्थितियों में से एक है। फाइब्रोमायलजिया एक विशिष्ट प्रकार का दर्द है जो पुराना, व्यापक और अक्सर कोमलता के साथ होता है। "क्रोनिक" का अर्थ है कि दर्द लंबे समय तक कम से कम 3 महीने या उससे अधिक समय तक रहता है। बहुत से लोग फाइब्रोमायलजिया के पहचान होने से वर्षों पहले से दर्द का अनुभव करते हैं। "व्यापक" का मतलब है कि यह शरीर के पुरे हिस्से में महसूस किया जाता है। हालांकि, फिब्रोमाइल्जी वाले कई लोग अपने शरीर के विशिष्ट क्षेत्रों में दर्द महसूस करते हैं, जैसे कि उनके कंधे या गर्दन में। और "कोमलता" का मतलब है कि थोड़ी मात्रा में दबाव भी बहुत दर्द पैदा कर सकता है। जबकि महिलाओं में यह सबसे अधिक प्रचलित है 75-90 प्रतिशत लोग जिनके पास एफएम है वे महिलाएं हैं यह सभी जातीय समूहों के पुरुषों और बच्चों में भी होती है।

लक्षण

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

- ▶ मांसपेशियों में गहरा दर्द और खराश
- ▶ सुबह की जकड़न
- ▶ तेज दर्द
- ▶ स्पर्श करने की संवेदनशीलता
- ▶ नींद न आने की समस्या
- ▶ थकान

क्या करें



क्या न करें

- ▶ अपने शरीर की सुनो। यदि आपको आवश्यकता लगे तो "काम से छुट्टी" लें।
- ▶ आपके पास जो ऊर्जा है उसका सही इस्तेमाल करें।
- ▶ अपने दिमाग को व्यस्त रखें। मानसिक रूप से सक्रिय रहें।
- ▶ एक कार्यकर्म को मानें। दैनिक दिनचर्या और गतिविधियों को बनाए रखें।
- ▶ समय समय पे अपने डॉक्टर से इलाज दवाई के साथ फाइब्रोमाइलिया इलाज के लिए अन्य विकल्पों के बारे में पूछें
- ▶ अपने परिवार की जरूरत को पूरा करने के लिए अपने डॉक्टर से मिलना न छोरे।
- ▶ जिस दिन दर्द और थकान न हो तो ज्यादा काम न करे।
- ▶ अपने अगले फाइब्रोमायलिया आक्षेप के बारे में अत्यधिक तनाव न करें। यह स्थिति को और खराब करेगा।
- ▶ उन लोगों की न सुनें जो आपके लक्षणों को स्वीकार नहीं कर सकते।
- ▶ बाहर की दुनिया से नाता न तोड़े। जब आप अपने प्रियजनों से जुड़े हों तो आप हमेशा बेहतर महसूस करेंगे। वे आपके महत्वपूर्ण समर्थन प्रणाली हैं।

व्यायाम

संपूर्ण स्वास्थ्य और कल्याण के लिए शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण है। संतुलित आहार, आवश्यकतानुसार दवा लेना और तनाव संतुलित करना नियमित गतिविधि फाइब्रोमाइल्लिया दर्द के प्रबंधन में एक महत्वपूर्ण कारक है।

फाइब्रोमाइल्लिया के लिए व्यायाम पर सुझाव

स्ट्रेचिंग

दैनिक स्ट्रेच आपके जोड़ों को अधिक सुचारू रूप से चलने में मदद कर सकते हैं। आप इसे गति की श्रेणी कह सकते हैं। बड़े मांसपेशी समूहों पर ध्यान दें: पिंडली, जांघों, कूल्हों, पीठ के निचले हिस्से और कंधे। 30 सेकंड के लिए स्ट्रेच को रोके रखें। अगर दर्द होता है तो रुकें। हफ्ते में दो से तीन बार स्ट्रेच करने की कोशिश करें।



एरोबिक व्यायाम

यह आपके फाइब्रोमायल्लिया का प्रभार लेने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। एक एरोबिक व्यायाम आपकी बड़ी मांसपेशियों का एक निर्धारित अवधि के लिए बार-बार उपयोग करता है। चलना सबसे आसान है, और आपको जूते की एक अच्छी जोड़ी के अलावा किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं है।



आइसोमेट्रिक चेस्ट प्रेस

यदि नियमित शक्ति-प्रशिक्षण में दर्द होता है, तो आइसोमेट्रिक्स नामक व्यायाम करें। आप बिना कोई गति दिखाए अपनी मांसपेशियों को तनाव देंगे। यहाँ है कैसे: अपनी बाहों को छाती की ऊंचाई पर रखें। जितना हो सके अपनी हथेलियों को आपस में दबाएं। 5 सेकंड के लिए पकड़े, फिर 5 सेकंड के लिए आराम करें। ऐसा पांच बार करें।



फाइब्रोमाइल्लिया में फिटनेस के लिए योग

स्ट्रेच और ध्यान का यह मिश्रण आपको अधिक फिट होने में भी मदद कर सकता है। मुद्रा जिन्हें आप धारण करते हैं, आसन कहलाता है, दर्द और पीड़ा कम करना। और अभ्यास जो आपको अपने विचारों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए सिखाते हैं, जिसे धरना कहा जाता है, आपको फाइब्रो फ़ोब से उबरने में मदद कर सकता है। ध्यान आपके दिमाग को वर्तमान में रखता है, जो आपको फाइब्रोमायल्लिक दर्द को संभालने में मदद करता है।

