



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



ट्राइजेमिनल न्यूराल्जिया साथ एक बेहतर
जीवन बनाए रखने के तरीके

ट्राइजेमिनल न्यूराल्जिया

प्रसार

ट्राइजेमिनल न्यूराल्जिया एक पुरानी दर्द की स्थिति है जो ट्राइजेमिनल तंत्रिका को प्रभावित करती है, जो आपके चेहरे से आपके मस्तिष्क तक सनसनी फैलाती है। यदि आपके ट्राइजेमिनल न्यूराल्जिया है, तो आपके चेहरे की हल्की उतेजना भी - जैसे कि आपके दांतों को ब्रश करने या मेकअप पर लगाने से - कष्टदायी दर्द का झटका लग सकता है। महिलाओं के लिए ट्राइजेमिनल न्यूराल्जिया की वार्षिक घटना भारत में लगभग 5.9 मामले / 100,000 महिलाओं में हैं। पुरुषों के लिए, यह लगभग 3.4 मामले / 100,000 पुरुष हैं। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में टीएन की घटना अधिक होती है। 50 वर्ष और उससे अधिक आयु के रोगियों में दर्द की शुरुआत सबसे अधिक बार होती है।

लक्षण

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

- ▶ गंभीर, शूटिंग या जॉबिंग दर्द के आना जो बिजली के झटके की तरह महसूस हो सकते हैं
- ▶ दर्द के अचानक झटके या चेहरे को छूने, चबाने, बोलने या दांतों को छूने जैसी चीजों से शुरू होने वाले दर्द के झटके
- ▶ कुछ सेकंड से लेकर कई मिनट तक के दर्द
- ▶ कई दिनों, हफ्तों, महीनों या लंबे समय तक चलने वाले दर्द - कुछ लोगों को जब पीरियड होते हैं तो उन्हें कोई दर्द नहीं होता है
- ▶ ट्राइजेमिनल न्यूराल्जिया के दर्द शुरू होने से पहले शुरुआत में लगातार दर्द, जलन महसूस होना, ऐंठन हो सकता है

क्या करें



क्या न करें

- ▶ चेहरे की मांसपेशियों को आराम देने के लिए ठंडी या गर्म सिंकाई का प्रयोग करें
- ▶ गैर प्रभावित तरफ से सोने की कोशिश करें ताकि जागने के बाद मांसपेशियों को तनाव न हो
- ▶ ठंड के मौसम में अपने चेहरे को ढकें और दर्द को शांत करने के लिए तुरंत गर्म पैक रखें
- ▶ ट्राइजेमिनल न्यूराल्जिया के आउट ब्रेक को बढ़ाने और घटाने वाली चीजों की सूची बनाएं ताकि इससे बचा जा सके
- ▶ अपनी निर्धारित दवाओं को हर समय अपने साथ रखें
- ▶ नरम भोजन करें, क्योंकि अत्यधिक चबाने से दर्द बढ़ सकता है

व्यायाम

संपूर्ण स्वास्थ्य और कल्याण के लिए शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण है। नियमित गतिविधि भोजन योजना के साथ-साथ आवश्यक रूप से दवा लेना, और तनाव प्रबंधन करना ट्राइजेमिनल न्यूराल्जिया के प्रबंधन में एक महत्वपूर्ण कारक है।

ट्राइजेमिनल न्यूराल्जिया के लिए व्यायाम पर सुझाव

स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज

टेम्पोरोमैडिबुलर ज्वाइंट (टीएमजे) फ्लेयर-अप्स के लिए स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करना सबसे अच्छा है । यहां दो स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज हैं :

- ▶ अपनी ठुड़ी के नीचे एक अंगूठा रखें और अपनी ठोड़ी को इसके खिलाफ नीचे की ओर धकेलें। अपने अंगूठे से मध्यम बल के खिलाफ मुंह खोलना जारी रखें, और फिर 5-10 सेकंड के लिए इसे खुला रखें ।
- ▶ जितना हो सके आराम से अपना मुंह खोलें। अपनी तर्जनी को अपने ठुड़ी और निचले होंठ के बीच रखें । प्रतिरोध करते हुए मुंह बंद करते हुए अंदर की ओर धकेलें ।

रिलैक्सेशन एक्सरसाइज

टीएमजे का दर्द अक्सर तनाव पैदा करने वाला- तनाव के कारन से होता है। सरल रिलैक्सेशन एक्सरसाइज मदत कर सकते हैं। यहाँ दो रिलैक्सेशन एक्सरसाइज हैं :

- ▶ धीरे-धीरे श्वास लें, अपने पेट को फैलाने की बजाय अपने पेट को सामान्य रखें । साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे साँस छोड़ते रहें जब तक कि आपकी साँस अंदर न आ जाए। 5 10 बार दोहराएं।

- ▶ आराम से समर्थित जगह पे बैठे या लेटे, आपके शरीर में प्रत्येक पेशी से तनाव लाएं और छोड़े । पैरों से शुरू करें और ऊपर सिर तक दोहराएं ।

यह दूसरा व्यायाम एक प्रगतिशील आराम दायक व्यायाम है जो लोगों को दर्द के क्षेत्रों के बारे में अधिक जागरूक बनाने में मदद करता है। यह उन्हें सावधानीपूर्वक दर्द दूर को करने के उपाए सिखाता है ।

स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज

टीएमजे के दर्द के सुरु होने पे स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज टीएमजे के दर्द मे मदद कर सकता है। ये मांसपेशियों और जोड़ों के तनाव को कम करते हैं, लंबे समय तक राहत देता हैं:

- ▶ अपनी जीभ की नोक को अपने मुंह की छत पर रखें। जितना हो सके आराम से अपना मुंह खोलें और 5-10 सेकंड तक रोकें ।
- ▶ अपनी जीभ की नोक को अपने मुंह की छत पर रखें। अपने निचले जबड़े को बाहर की तरफ सरकाएँ जहाँ तक यह जाएगा और फिर जहाँ तक जाएगा वहाँ तक वापस जाएँ। प्रत्येक स्थिति में 5-10 सेकंड के लिए रोकें ।
- ▶ धीरे-धीरे और लगातार अपने मुंह को उतना ही चौड़ा खोलें जितना कि आराम से खुल जाएगा, आपकी जीभ तटस्थ स्थिति में होगी। 5-10 सेकंड के लिए रोकें फिर अपना मुंह बंद करें। अगला, अपना मुंह थोड़ा सा खोलें और अपने निचले जबड़े को 5-10 बार आगे-पीछे करें।
- ▶ अपना मुंह बंद करे। अपने सिर के साथ सीधे आगे की ओर, अपनी आँखों से दाईं ओर झाँकें। अपने निचले जबड़े को बाईं ओर बढ़ाएं और 5-10 सेकंड के लिए पकड़ें। उल्टी तरफ दोहराएं।