



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**



ಪಿ.ಎಚ್.ಎನ್. ಇಂದ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ  
ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

## ಪಿ.ಎಚ್.ಎನ್.

### ಹರಡುವಿಕೆ

ಪೋಸ್ಟ್ ಹರ್ಪಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಯಿಯಾ (ಪಿ.ಎಚ್.ಎನ್.) ಎಂಬುದು ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೋಸ್ಟರ್ (HZ)ನ ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುವ ತೊಡಕು. ಶಿಂಗಲ್ಸ್ ಎಂಬುದು ವರಿಸೆಲ್ಲಾ ಜೋಸ್ಟರ್ ವೈರಸ್ ಇಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ. ಚಿಕನ್ ಪಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾದದ್ದು ಇದೇ ವೈರಸ್. ರೋಗಿಯು ಶಿಂಗಲ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವನು / ಅವಳು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ವೈರಸ್ ಅವನ / ಅವಳ ದೇಹದಲ್ಲಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ನಿಸ್ಸಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೈರಸ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಶಕಗಳಿಂದ ನಿಸ್ಸಿಯವಾಗಿ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಬಹುದು. ಶಿಂಗಲ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ್ದ 5 ಜನರಲ್ಲಿ

### ಲಕ್ಷಣಗಳು

ರೋಗಿಯು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯು ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ▶ ಸುಡುವ ನೋವು
- ▶ ಇರಿತದ ನೋವು
- ▶ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವ ನೋವು
- ▶ ಶಿಂಗಲ್ಸ್ ರಾಶ್ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶೂಟಿಂಗ್ ನೋವು
- ▶ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳ ಲಘು ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ನೋವು



## ಮಾಡಬೇಕು



## ಮಾಡಬಾರದು

- ▶ ಸುಮಾರು 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 5 – 6 ಬಾರಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಒತ್ತಿಕೆ ಇಡುವುದರಿಂದ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಂಪಾದ ವದ್ದೆ ಒತ್ತಿಕೆಗಳು ನೋವನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ▶ ನೀವು ಬಳಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ದದ್ದುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಡಿ.
- ▶ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಂಟುವವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 7-9 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ▶ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ▶ ಬಿಳಿ ವಿನೆಗರ್ ಮತ್ತು ಉಗುರುಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕೋಶಕಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ರೆಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ, ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಒಣಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ▶ ವಿಸರ್ಜಿಸಲಾಗದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಗಳೆತ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕುರಹಿತವಾದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು.

## ಸಮತೋಲನ ತರಬೇತಿಯ ವಿಧಗಳು

### ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಊಟ ಯೋಜನೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ನರರೋಗ ನೋವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

### ಪಿ.ಎಚ್.ಎನ್. ಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಲಹೆಗಳು

#### ಸಮತೋಲನ ತರಬೇತಿ

ಬಾಹ್ಯ ನರರೋಗವು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದುರ್ಬಲ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಮತೋಲನ ತರಬೇತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಗಿತದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಧಾರಿತ ಸಮತೋಲನವು ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ತರಬೇತಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪಾದ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಎತ್ತುವುದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ 10 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

#### ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

1. ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಕೌಂಟರ್ ಬಲಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ.
2. ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದು ಕಾಲು ಬದಿಗೆ ಎತ್ತಿ 5-10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಅದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲನ್ನು ಇಳಿಸಿ.
5. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.
6. ನೀವು ಸಮತೋಲನ ಸುಧಾರಿಸುವಾಗ, ಕೌಂಟರ್ ಅನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.



#### ಕಾಲು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು

1. ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಕೌಂಟರ್ ಬಳಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ.
2. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಅಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿ.
3. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ.
4. 10 □ 15 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

