



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



ಪೈಪ್ರೊಮ್ಯಾಲ್ಗಿಯಾ ಇಂದ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ
ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

ಫೈಬ್ರೋಮ್ಯಾಲ್ಜಿಯಾ

ಹರಡುವಿಕೆ

ಫೈಬ್ರೋಮ್ಯಾಲ್ಜಿಯಾವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಫೈಬ್ರೋಮ್ಯಾಲ್ಜಿಯಾವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ನೋವು, ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲ, ವ್ಯಾಪಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೃದುತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. “ದೀರ್ಘಕಾಲದ” ಎಂದರೆ ನೋವು ಕನಿಷ್ಠ 3 ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅನೇಕ ಜನರು ಫೈಬ್ರೋಮ್ಯಾಲ್ಜಿಯಾ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. “ವ್ಯಾಪಕ” ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಫೈಬ್ರೋಮ್ಯಾಲ್ಜಿಯಾದ ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ತಮ್ಮ ಭುಜ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯಂತಹ ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು “ಮೃದುತ್ವ” ಎಂದರೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ, ಆದರೆ ಎಫ್.ಎಮ್. ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ 75 – 90 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗದ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ

ಲಕ್ಷಣಗಳು

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

- ▶ ಆಳವಾದ ಸ್ನಾಯು ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತ
- ▶ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಾಗಲು ಕಷ್ಟಕರ
- ▶ ಹರಡುವಂತಹ ನೋವು
- ▶ ಸ್ವಲ್ಪಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ
- ▶ ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು
- ▶ ಆಯಾಸ



ಮಾಡಬೇಕು



ಮಾಡಬಾರದು

- ▶ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ. ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ “ಟೈಮ್ ಟೆಸ್ಟ್” ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರಿಸಿ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ.
- ▶ ಒಂದು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.
- ▶ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಫೈಬ್ರೋಮ್ಯಾಲ್ಜಿಯಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಇತರ ಪರ್ಯಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹಾಜರಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ▶ ನೀವು ಮುಂದಿನ ಫೈಬ್ರೋಮ್ಯಾಲ್ಜಿಯಾ ಸಂಕೇತದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಪಡಬೇಡಿ. ಇದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಜನರು ಹೇಳಿದನ್ನು ಕೇಳಬೇಡಿ.
- ▶ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಮರೆಯಾಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದುವೆನಿಸುತ್ತದೆ.
- ▶ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಸ್ತಂಭ

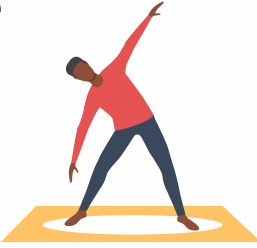
ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

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

ಫೈಜಿಯೋಮ್ಯಾಲಿಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಲಹೆಗಳು

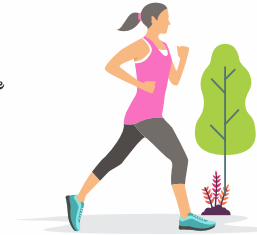
ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೀಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸರಾಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಲನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಸ್ನಾಯು ಗುಂಪುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ: ಕಾಲುಗಳು, ತೊಡೆಗಳು, ಸೊಂಟ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು. ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ನೋವುಂಟುಮಾಡಿದರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.



ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಿಮ್ಮ ಫೈಜಿಯೋಮ್ಯಾಲಿಯಾದ ಉಸ್ತುವಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತದೆ. ವಾಕಿಂಗ್ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೋಡಿ ಶೂಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣಗಳು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಐಸೋಮೆಟ್ರಿಕ್ ಎದೆ ಪ್ರೆಸ್

ನಿಯಮಿತ ಶಕ್ತಿ-ತರಬೇತಿ ನೋವುಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ಐಸೋಮೆಟ್ರಿಕ್ ಎಂಬ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಗೋಚರ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ನೀವು ಉದ್ದಿಗ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹೇಗೆಂದರೆ: ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಐದು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.



ಫೈಜಿಯೋಮ್ಯಾಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗಾಗಿ ಯೋಗ

ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮಿಶ್ರಣವು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಫಿಟ್ ಆಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ನೀವು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗಳು ನೋವು ಮತ್ತು ವೇದನಗಳನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಧಾರಣಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಫೈಜಿಯೋ ಮಂಜನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಫೈಜಿಯೋಮ್ಯಾಲಿಕ್ ನೋವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

