



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



ಎಸ್.ಸಿ.ಐ ಇಂದ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ
ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

ಎಸ್.ಸಿ.ಐ

ಹರಡುವಿಕೆ

ಹರಡುವಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ, ನರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಗಾಯದಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುವ ನರ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಗಾಯವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಬಹುದು.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ (ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಗಾಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ನವದೆಹಲಿ) ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಭರತದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಗಾಯದ ಸಂಭವವು ಪ್ರತಿ ಮಿಲಿಯನ್ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 15 ಹೊಸ ಪ್ರಕೃತಿಗಳು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

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

- ▶ ಸುಡುವಿಕೆ
- ▶ ಇರಿತ
- ▶ ಚಡಪಡಿಸು
- ▶ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ನೋವು
- ▶ ಬುಮ್ಮೆನಿಸುವಿಕೆ
- ▶ ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ
- ▶ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತದಂತೆ ನೋವು



ಮಾಡಬೇಕು



ಮಾಡಬಾರದು

▶ ನೋವಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು : ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನೋವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಡೋಸೇಜ್ ಮೇಲ್ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

▶ ಭೌತಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪುನಃಸ್ಥಾಪನೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗಾಯದ ಮರುಕಳಿಸುವಿಕೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಚಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪುನಃ ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

▶ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬ್ರೇಸ್ ಧರಿಸಿ : ಗುಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

▶ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು: ನಿಯಮಿತ, ಶಾಂತ ಚಲನೆಯು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ವೇಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

▶ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಹತ್ತುವುದು: ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತು ಇಳಿಯುವುದು ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

▶ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು : ಬದಲಿಗೆ ಮೂಣಕಾಲು ಬಾಗಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

▶ ಭಾರವಾದ ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

▶ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಬೇಡಿ ಅಥವಾ ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ

▶ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಸರಳ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಿರಿ, ಈಜು, ಗಾಲ್ಫಿಂಗ್, ಓಟ ಅಥವಾ ಇತರ ಶ್ರಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಡಿ

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಊಟ ಯೋಜನೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಎಸ್.ಸಿ.ಐ. ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಎಸ್.ಸಿ.ಐ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಲಹೆಗಳು

ಶಕ್ತಿ ತರಬೇತಿ

ಶಕ್ತಿ ತರಬೇತಿಯು ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ವಾಯಂ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಾಯಂಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರ ಎಸ್.ಸಿ.ಐ.ಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು, ಪ್ರತಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 10 ಬಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಯೋಜಿಸಿ (10 ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳು = 1 ಸೆಟ್). ಸಣ್ಣ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಸೆಟ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಅನುಸೂಚಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವಾರ ಪೂರ್ತಿ ಹರಡಿ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೆ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ!



ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು

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



ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇದು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಗಾಯದಿಂದ ಬದುಕುಳಿದ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು:

- ಹಗುರ ತೀವ್ರತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ ಆಗಿ. ಇವಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಯಂಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ಹುರುಪಿನ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ (ಮಾತುಕತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ).
- ಹಗುರ ತೀವ್ರತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವಿರಾಮಿಸಿ. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

