



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



पीएचएनसह चांगले आयुष्य
जगण्यासाठी टिप्स

पीएचएन

सातत्य

पोस्ट हर्पेटिक न्युराल्जिया (पीएचएन) हर्पिस झोस्टरची (एचझेड) वारंवार उद्भवणारी एक समस्या आहे. शिंगल्स हा रोग व्हेरिसेला झोस्टर या विषाणुमुळे होतो. हा तोच (नागीण रोग) विषाणु आहे ज्याच्यामुळे चिकनपॉक्स किंवा कांजण्या होतात. एखाद्या रुग्णाला शिंगल्स असले, तर हा विषाणु संभवतः त्याच्या/तिच्या शरीरात हा विषाणु त्याच्या/तिच्या लहानपणापासूनच शरीरात असेल, पण सुप्तावस्थेत असेल. एखादा विषाणु शरीरात अनेक दशके सुप्तावस्थेत पडून राहू शकतो ही काहीसे विचित्र वाटते. शिंगल्स असलेल्या सुमारे 5 पैकी 1 जणात हा रेंगाळणारा परिणाम आढळतो.

लक्षणे

लक्षणांचा प्रकार आणि वेदनेची तीव्रता व्यक्तीनुसार वेगवेगळी असते. यातील सामान्य लक्षणांमध्ये आहेत

- ▶ आग होणारी वेदना
- ▶ खुपसल्यासारखे वाटणे
- ▶ विजेचा झटका बसल्यासारखी वेदना होणे
- ▶ शिंगल्सच्या पुळ्या होत्या जागी तीव्र वेदना
- ▶ कपडे किंवा बेड शीट्सच्या हळुवार स्पर्शाने पण वेदना होणे



काय करावेत



काय करू नयेत

- ▶ बाधित जागेवर सुमारे 30 मिनिटे ते 1 तासापर्यंत, रोज किमान 5 ते 6 वेळा, उबदार कपड्याचा दाब दिल्याने या लक्षणापासून आराम मिळू शकतो. थंड ओल्या कपड्याने दाब दिल्याने पण वेदना कमी होण्यास मदत मिळू शकते.
- ▶ तुमची त्वचा स्वच्छ ठेवा आणि पुळ्या झाकून ठेवू नका.
- ▶ तुमची त्वचा स्वच्छ ठेवा आणि पुळ्या फोड झाकून ठेवू नका.
- ▶ पुटिका किंवा खुपल्या सफेद व्हिनेगर आणि कोमट पाण्याच्या मिश्रणाने रोज 15 मिनिटे दाबून ठेवल्याने बाधित जागेवरील आग कमी होते आणि पुळ्या लवकर वाळतात.
- ▶ उकळत्या पाण्यात किंवा निर्जंतुकीकरणाच्या इतर माध्यमांद्वारे निर्जंतुकीकरण केल्यावरच वैयक्तिक वापराचे आयटम, टाकून देता येणार नाहीत.
- ▶ तुमच्या वापरलेल्या वस्तू इतरांना वापरू देऊ नका, आणि दुषित वस्तूंचा पुनर्वापर कधीही करू नका.
- ▶ पुळ्या वाळेपर्यंत सुमारे 7 ते 9 दिवस इतरांशी शारीरिक संपर्कात राहणे टाळा.

व्यायाम

एकंदर आरोग्य आणि स्वास्थ्यासाठी व्यायाम अतिशय महत्त्वाचा आहे. पेरिफेरल न्युरोपथिक पेन हाताळण्यासाठी योजनाबद्ध जेवण, गरजेनुसार औषधे घेणे आणि तणाव हाताळण्यासोबत, नियमित व्यायाम एक महत्त्वाचा घटक आहे.

पीएचएनसाठी व्यायामाबद्दल सूचना

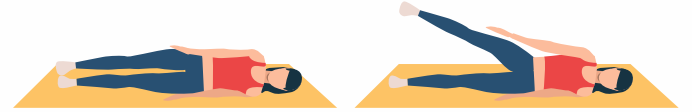
संतुलन प्रशिक्षण

परिधीय चेताविकारामुळे तुमच्या स्नायु आणि सांध्यांमध्ये ताठरता निर्माण होऊ शकते आणि ते काहीवेळा अशक्त होऊ शकतात. संतुलन प्रशिक्षणामुळे तुमच्यात मजबुती येते आणि घट्टपणाची जाणीव कमी होते. संतुलन सुधारल्याने पडण्याची संभावना देखील कमी होते. संतुलन प्रशिक्षण व्यायामांच्या आरम्भात पाय आणि पोटर्या वर उचलणे सामील असते. रोज 10 ते 20 मिनिटांच्या व्यायामाने सुरुवात करा आणि नंतर कालावधी वाढवून 30 मिनिटे करा.

संतुलन व्यायामाचे प्रकार

स्ट्रेचिंग व्यायाम

1. एखादी खुर्ची किंवा काऊंटर वापरून एका हाताने स्वतःचे संतुलन करा.
2. पाय किंचित पसरून ताठ सरळ उभे रहा.
3. हळूहळू एक पाय बाजूला उचला आणि 5 ते 10 सेकंद त्याच अवस्थेत रहा.
4. त्याच वेगाने पाय खाली घ्या.
5. या कृतीची दुसऱ्या पायाने पुनरावृत्ती करा.
6. तुमचे संतुलन जसे सुधारत जाते, तसे काऊंटरला न पकडता हा व्यायाम करण्याचा प्रयत्न करा.



पोटरी उंचावणे

1. एक खुर्ची किंवा काऊंटर वापरून, स्वतःला संतुलित करा.
2. दोन्ही पायांच्या टाचा जमिनीपासून उचला, जेणेकरून तुम्ही पायांच्या बोटांवर उभे राहाल.
3. स्वतःला हळूहळू खाली घ्या.
4. या कृतीची 10 ते 15 वेळा पुनरावृत्ती करा.

