



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



फायब्रोमायल्जियासह एक चांगले
जीवन जगण्यासाठी टिप्स

फायब्रोमायल्लिजिया

सातत्य

फायब्रोमायल्लिजिया (एफ एम) एक सर्वात सामान्य दीर्घकालीन वेदनेची स्थिती आहे. फायब्रोमायल्लिजिया एक विशिष्ट प्रकारचे दुखणे आहे, आजार जे दीर्घकालीन, व्यापक आणि सहसा संवेदनशीलतेसह जाणवते. “दीर्घकालीन” याचा अर्थ 3 महिने किंवा अधिक काळ असलेले दुखणे असते. अनेक लोकांना फायब्रोमायल्लिजियाचे निदान झाल्यावर अनेक वर्षांपर्यंत याची वेदना जाणवत रहाते. “व्यापक” याचा अर्थ हा संपूर्ण शरीरभर जाणवतो, म्हणजेच शरीराच्या वरच्या भागात आणि शरीराच्या खालच्या भागात. परंतु, फायब्रोमायल्लिजिया असलेल्या अनेक लोकांना शरीराच्या ठराविक भागात वेदना जाणवतात, जसे त्यांचा खांदा किंवा मान. आणि “संवेदनशीलता” याचा अर्थ लहान प्रमाणातील दाबामुळे सुद्धा भरपूर वेदना होतात. हे महिलांमध्ये प्रामुख्याने असले, तरी एफएम असलेल्या लोकांमधील 75–90 टक्के महिला असतात. हे सर्व वंशीय समुहातील पुरुष आणि मुलांमध्ये देखील दिसून येते.

लक्षणे

लक्षणे आणि तीव्रता रुग्णानुसार वेगवेगळे असतात. सामान्य लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत:

- ▶ खोल स्नायुदुखी आणि दुखरेपणा
- ▶ पहाटे ताठरपणा जाणवणे
- ▶ पसरलेले दुखणे
- ▶ स्पर्शासाठी संवेदना
- ▶ झोप व्यवस्थित न लागणे
- ▶ थकवा येणे



करावेत



करू नयेत

- ▶ तुमच्या शरीराचे ऐका. गरज वाटल्यास “विश्रांती घ्या”.
- ▶ तुमच्याकडे असलेल्या उर्जेचा योग्य वापर करा.
- ▶ तुमचे मन व्यस्त ठेवा. मानसिकदृष्ट्या सक्रीय रहा.
- ▶ वेळापत्रकास चिकटून रहा. दैनंदिन नित्यक्रमे आणि कार्ये पार पाडा.
- ▶ औषधांबद्दल आणि तसेच, फायब्रोमायल्लिजियाच्या उपचारासाठी पर्यायांबद्दल तुमच्या डॉक्टरांशी नियमितपणे चर्चा करा.
- ▶ तुमच्या कुटुंबाच्या गरजा प्रथम भागविण्यासाठी तुमच्या डॉक्टरांशी भेट चुकवू नका
- ▶ तुम्हाला दुखावा नसेल आणि थकवा पण नसेल, तर अत्याधिक परिश्रम करू नका
- ▶ पुढील फायब्रोमायल्लिजियाच्या उद्रेकाचा विचार करून अत्याधिक तणाव घेऊ नका. यामुळे स्थिती आणखी चिघळेल. तुमची लक्षणे न मानणाऱ्या लोकांचे ऐकू नका.

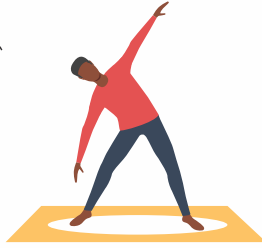
व्यायाम

एकंदर आरोग्य आणि स्वास्थ्यासाठी व्यायाम महत्त्वाचा आहे. योजनाबद्ध जेवण, आवश्यकतेनुसार औषधे घेणे आणि तणाव हाताळण्यासोबत नियमित व्यायाम करणे फायब्रोमायलजियाचा दुखाव हाताळण्यातील एक महत्त्वाचा घटक आहे.

फायब्रोमायलजियासाठी व्यायामावरील टिप्स

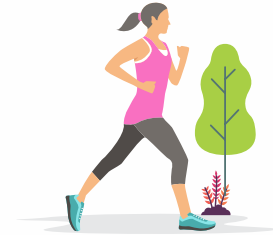
स्ट्रेचिंग

रोज स्ट्रेचिंग केल्याने तुमचे सांधे सुरळीतपणे हलवण्यास मदत मिळू शकेल. यात हालचालींची मोठी कक्षा सामील आहे. स्नायूंच्या मोठ्या समूहांवर लक्ष केंद्रित करा: पोटच्या, मांड्या, कुल्ले, कंबर आणि खांदे. स्ट्रेच 30 सेकंदांपर्यंत रोखून ठेवा. स्ट्रेचिंग करताना दुखल्यास त्वरित थांबवा. आठवड्यातून दोन ते तीनदा स्ट्रेच करण्याचा प्रयत्न करा.



एरोबिक व्यायाम

फायब्रोमायलजियाच्या लक्षणांवर मात करण्यासाठी हा एक उत्तम मार्ग आहे. एरोबिक व्यायाम एका निर्धारित वेळेसाठी वरचे वर तुमच्या मोठ्या स्नायूंचा वापर करते. चालणे सर्वात सोपे असते, आणि त्यासाठी एका चांगल्या शूजच्या जोडीव्यतिरिक्त अन्य कोणतीही विशेष साधने त्यासाठी लागत नाहीत.



आयसोमेट्रिक चेस्ट प्रेस

नेहमी मजबुतीच्या प्रशिक्षणामुळे दुखत असेल, तर आयसोमेट्रिक व्यायाम करून पहा. कोणत्याही सदृश हालचालीशिवाय तुमच्या स्नायूंवर ताण येईल. कसे, ते पहा: तुमचे हात छातीच्या उंचीवर पकडा. तुमच्या हातांचे दोन्ही तळवे एकमेकांवर शक्य तितके घट्ट दाबा. 5 सेकंदांसाठी रोखून ठेवा. नंतर 5 सेकंद आराम करा. ही कृती पाच वेळा करा.



फायब्रोमायलजियामधील तंदुरुस्तीसाठी योगा

स्ट्रेचीस आणि ध्यान धारणेच्या मिश्रणाने देखील तुम्हाला बरीच तंदुरुस्ती मिळेल. तुम्ही करत असलेल्या ठेवणींना आसन म्हणतात, ज्यांच्यामुळे दुखरेपणा आणि वेदना कमी होतात. आणि तुमच्या विचारांवर लक्ष केंद्रित करण्यास शिकवणाऱ्या व्यायामला धारण असे म्हणतात, जो तुम्हाला फायब्रो फॉगवर मात करण्यास मदत करतो. ध्यान धारणेमुळे तुमचे मन वर्तमानात राहते, ज्यामुळे तुम्हाला फायब्रोमायलजियाच्या वेदना हाताळण्यात मदत मिळते.

