



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



ଡିପିଏନ ସହିତ ଏକ ଉତ୍ତମ ଜୀବନ
ବଜାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ଚିସ୍ତୁ

ଡିପିଏନ

ପ୍ରଚଳନ

ମଧୁମେହ ହାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ସ୍ନାୟୁ ହାରା ପ୍ରଚଳନ ଡାଇବେଟିସ୍ ପେରିଫେରାଲ୍ ନ୍ୟୁରୋପାଥୀ (ଡିପିଏନ) ହୁଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ସମୟ ସହିତ ଏହି ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କର ପାଦ ଏବଂ ହାତରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁକୁ ସ୍ନାୟୁ କ୍ଷତି କରିପାରେ । ମଧୁମେହ ପେରିଫେରାଲ୍ ନ୍ୟୁରୋପାଥୀ (ଡିପିଏନ), ଯାହାର ଆକାଶନ ପ୍ରଚଳନ ପ୍ରାୟ 50%, ଏହା ହେଉଛି ସାଧାରଣ ମଧୁମେହ ଜନିତ ଜଟିଳତା ଅଟେ ।

ଲକ୍ଷଣ

ଲକ୍ଷଣର ପ୍ରକାର ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ତୀବ୍ରତା ରୋଗୀ ଉପରେ ରୋଗୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି:

- ▶ ଶୁଦ୍ଧି
- ▶ ଛୁରାମାଡ଼
- ▶ ଧକ୍ ଧକ୍ ହେବା
- ▶ ପୋଡ଼ିବା
- ▶ ଝାଲି ମାରିବା
- ▶ ପିନ୍ ଏବଂ ଛୁଞ୍ଚି
- ▶ ଅଚେତ ହେବା
- ▶ ସ୍ପର୍ଶ ହାରା ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା



କଣ କରିବେ



କଣ କରିବେ ନାହିଁ

- ▶ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ।
- ▶ ଆପଣଙ୍କ ଔଷଧ ଏବଂ/କିମ୍ବା ଇନସୁଲିନ୍ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନିଜର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ▶ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ଓଜନିଆ, ତେବେ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ▶ ପ୍ରଚୁର ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
- ▶ ବିଶେଷ କରି ଆଙ୍ଗୁଠି ମଧ୍ୟରେ ପାଦକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ । ଏକ ନରମ ତଉଲିଆ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ରଗଡ଼ନ୍ତୁ; ଘଷନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ▶ ଆରାମଦାୟକ ଚୁଡ଼ି ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଯାହା ଅତ୍ୟଧିକ ଟାଣ ନୁହେଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।
- ▶ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ନକରି କାଲସେସ୍, କର୍ଣ୍ଣ, କିମ୍ବା ବନିଅନ୍ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ▶ ନିଜ ପାଦକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଗରମ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ▶ ଖାଲି ପାଦରେ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ▶ ମୋଜା ବିନା ଜୋତା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ▶ ଚପଲ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଖୋଲା ଜୋତା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ▶ ଉଚ୍ଚ ହିଲ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ଜୋତା ଏବଂ ପଏଣ୍ଟେଡ୍ ଜୋତା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ▶ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କିମ୍ବା କଠିନ ଜୋତା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ପାଦରେ ଘଷିହେବ ନାହିଁ କିମ୍ବା କାଟିବ ନାହିଁ । ଜୋତା କାରଣରୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ କିଛି ଅସୁବିଧା ଥାଏ, ତେବେ ଆପଣ ଏକ କମ୍ପ୍ୟୁ ମୋଲଡ୍ ଜୋତା ପାଇଁ ଫିଟ୍ ହେବାକୁ ଚାହଁପାରନ୍ତି ।

ବ୍ୟାୟାମ

ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମଧୁମେହ ପରିଚାଳନା ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା, ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ ଏବଂ ଚାପ ପରିଚାଳନା ସହିତ ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ।

ଡିପିଏନ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଉପରେ ଚିଷ୍ଟ

ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ

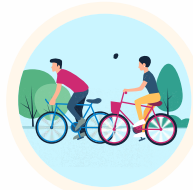
ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗତିଶୀଳ କରିଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ଏଣ୍ଡୋରଫିନ୍ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ 30 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ, ସପ୍ତାହରେ ଅତି କମରେ ତିନି ଦିନ । ଯଦି ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆରମ୍ଭ କରୁଛନ୍ତି, ଶରୀରର ପ୍ରାକୃତିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଦିନକୁ 10 ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରକାର



ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଚାଲିବା



ସାଇକେଲ୍ ଚଳାଇବା

ଷ୍ଟ୍ରେଟିଂ ବ୍ୟାୟାମ

ପ୍ରସାରଣ ଆପଣଙ୍କ ନମନୀୟତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଗରମ କରିଥାଏ । ଷ୍ଟ୍ରେଟିଂ ଆପଣଙ୍କ ମାଂସପେଶୀରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବୃଦ୍ଧି କରି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହିପରି, ଡାଇବେଟିସ୍ ପେରିଫେରାଲ୍ ନ୍ୟୁରୋପାଥିକ୍ ରୋଗୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

ଷ୍ଟ୍ରେଟିଂ ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରକାର



ବସିବା ଅବସ୍ଥାରେ ହାମଷ୍ଟ୍ରିଙ୍ଗ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍



କାଫ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଟ୍

- ଗୋଟିଏ ଚେୟାରର ଧାରରେ ବସନ୍ତୁ
- ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପର ଆଡକୁ ନିଜ ସାମ୍ନାରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ ବାହାରକୁ କରନ୍ତୁ
- ପାଦ ସହିତ ଚଟାଣରେ ବିପରୀତ ଆଣ୍ଟୁକୁ ବଙ୍କା କରନ୍ତୁ
- ଛାତିକୁ ନିଜର ସିଧା ଗୋଡ ଉପରେ ରଖ, ଏବଂ ନିଜେ ଏକ ମାଂସପେଶୀ ବିସ୍ତାର ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଠିକୁ ସିଧା କରି ରଖନ୍ତୁ
- 15 - 20 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ
- ଏକ ଚେୟାର କିମ୍ବା କାଉଣ୍ଟର ବ୍ୟବହାର କରି, ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର କରନ୍ତୁ
- ଦୁଇ ପାଦର ଗୋଲଠି ଭୂମିରୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଠିଆ ହୋଇଛନ୍ତି ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜକୁ ତଳକୁ ଖସାନ୍ତୁ ।