



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



ଚ୍ରାଇମେନିନାଲ୍ ନ୍ୟୁରାଲଜିଆ
 ସହିତ ଏକ ଉତ୍ତମ ଜୀବନ
 ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା

ଗ୍ରାଉଗେମିନାଲ୍ ନ୍ୟୁରାଲଜିଆ

ପ୍ରଚଳନ

ଗ୍ରାଉଗେମିନାଲ୍ ନ୍ୟୁରାଲଜିଆ ହେଉଛି ଏକ କ୍ରନିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅବସ୍ଥା ଯାହା ଗ୍ରାଉଗେମିନାଲ୍ ସ୍ନାୟୁକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସମ୍ବନ୍ଧନଶୀଳ କରିଥାଏ । ଯଦି ତୁମର ଗ୍ରାଉଗେମିନାଲ୍ ନ୍ୟୁରାଲଜିଆ ଅଛି, ଏପରିକି ତୁମର ଚେହେରାର ସାମାନ୍ୟ ଉତ୍ତେଜନା - ଯେପରିକି ଦାନ୍ତ ଘଷିବା କିମ୍ବା ମେକଅପ୍ ଲଗାଇବା - ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇପାରେ । ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗ୍ରାଉଗେମିନାଲ୍ ନ୍ୟୁରାଲଜିଆର ବାର୍ଷିକ ଘଟଣା ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ 5.9 ମାମଲା / 100,000 ମହିଳା ରହିଥାନ୍ତି । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରାୟ 3.4 ମାମଲା / 100,000 ପୁରୁଷ ରହିଥାନ୍ତି ।

ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ TN ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । 50 ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଲକ୍ଷଣ

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

- ▶ ଗନ୍ଧାର, ବିନ୍ଧା କିମ୍ବା ଧଙ୍କା ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆଦି ଯାହା ଏକ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଝଟକା ପରି ଅନୁଭବ ହୋଇପାରେ ।
- ▶ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆକ୍ରମଣ କିମ୍ବା ଚେହେରାକୁ ଛୁଇଁବା, ଚୋବାଇବା, କହିବା କିମ୍ବା ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଭଳି ଜିନିଷ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।
- ▶ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିଛି ସେକେଣ୍ଡରୁ ଅନେକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ ।
- ▶ ଅନେକ ଆକ୍ରମଣର ଏପିସୋଡ୍ ଦିନ, ସପ୍ତାହ, ମାସ କିମ୍ବା ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ରହିଥାଏ - କିଛି ଲୋକଙ୍କର ସମୟ ଥାଏ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ▶ କ୍ରମାଗତ ଯନ୍ତ୍ରଣା, କ୍ୱଳନ୍ତ ଅନୁଭବ ଯାହା ଏହା ଗ୍ରାଉଗେମିନାଲ୍ ନ୍ୟୁରାଲଜିଆର ସ୍ୱାଭାବିକ ପରି ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ପରିଣତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଘଟିପାରେ ।

କଣ କରିବେ



କଣ କରିବେ ନାହିଁ

- ▶ ମୁହଁର ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଗରମ ଫୋମେଣ୍ଟେସନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ▶ ପ୍ରଭାବିତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶୋଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜାଗ୍ରତ ହେବା ପରେ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଷ୍ଟେନ୍ ହୋଇନଥାଏ ।
- ▶ ଥଣ୍ଡା ପାଗରେ ମୁହଁକୁ ଘୋଡ଼ାକୁ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ଉଷ୍ମ ପ୍ୟାକ୍ ରଖନ୍ତୁ ।
- ▶ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକର ଏକ ରେକର୍ଡ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଗ୍ରାଉଗେମିନାଲ୍ ନ୍ୟୁରାଲଜିଆର ଆଉଟ୍ ବ୍ରେକ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ସ କରିଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ଏଡାଯାଇପାରିବ ।
- ▶ ଆପଣଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ସବୁବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ▶ ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ, କାରଣ ଅତ୍ୟଧିକ ଚୋବାଇବା ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣା ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ ।
- ▶ ମୁହଁର ଆକୃତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ▶ ଶୀତଳ ପବନର ଡ୍ରାଫ୍ଟ କିମ୍ବା ଆଲିଙ୍ଗନ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତେଜନାକୁ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ ।

ବ୍ୟାୟାମ

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

ଟ୍ରାଇଚେମିନାଲ୍ ନ୍ୟୁରାଲଜିଆ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଚିତ୍ର

ବୁଡ଼ା ବ୍ୟାୟାମ

ଚେମ୍ପୋରୋମାଣ୍ଡିକୁଲାର ଯୁଗ୍ମ (ଟିଏମଜେ) ଫ୍ଲେୟାର ଅସ୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଏଠାରେ ଦୁଇଟି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟାୟାମ ଅଛି:

- ▶ ଆପଣଙ୍କ ଚିକ୍ନୁଡ଼ି ତଳେ ଏକ ବୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଆପଣଙ୍କ ଥୋଡ଼ିକୁ ତଳକୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ମଧ୍ୟମ ଶକ୍ତି ବିରୁଦ୍ଧରେ ପାଟି ଖୋଲିବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ, ଏବଂ ତାପରେ ଏହାକୁ 5-10 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।
- ▶ ଆପଣ ଆରାମରେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ପାଟି ଖୋଲନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଥୋଡ଼ି ଏବଂ ତଳ ଓଠ ମଧ୍ୟରେ ତୁମର ବିସି ଆଙ୍ଗୁଠି ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରତିରୋଧ ବିରୁଦ୍ଧରେ ପାଟି ବନ୍ଦ କରିବା ସମୟରେ ଭିତରକୁ ଠେଲିଦିଅନ୍ତୁ ।

ଆରାମ ବ୍ୟାୟାମ

ଟିଏମଜେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରାୟତଃ tension ଟେନସନ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ଚାପର ଫଳ । ସରଳ ଆରାମ ବ୍ୟାୟାମ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଠାରେ ଦୁଇଟି ଆରାମଦାୟକ ବ୍ୟାୟାମ ଅଛି:

- ▶ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ, ଛାତି ଅପେକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ପେଟକୁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ । ତୁମର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି 5-10 ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

- ▶ ଆରାମଦାୟକ ସମର୍ପିତ ଅବସ୍ଥାରେ ବସିବା କିମ୍ବା ଶୋଇବା ସମୟରେ, ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାଂସପେଶୀରୁ ଟେନସନ ଏବଂ ଟେନସନ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ପାଦରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପରକୁ କାମ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଆରାମଦାୟକ ବ୍ୟାୟାମ ଯାହା ଲୋକଙ୍କୁ ଚିନ୍ତା କ୍ଷେତ୍ର ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସଚେତନ ଭାବରେ ସେହି ଚିନ୍ତାକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ କୌଶଳ ସହିତ ସଜାଜପାରେ ।

ଷ୍ଟ୍ରେଟିଂ ବ୍ୟାୟାମ

ଷ୍ଟ୍ରେଟିଂ ବ୍ୟାୟାମ ଏକ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ସମୟରେ TMJ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେମାନେ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି ଚିକ୍ତା ହ୍ରାସ କରନ୍ତି, ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଆରାମ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି:

- ▶ ଜିଭର ଟିପକୁ ପାଟିର ଛାତ ଉପରେ ରଖି ଆପଣ ଆରାମରେ ପାଟି ଖୋଲନ୍ତୁ ଏବଂ 5-10 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ▶ ଜିଭର ଟିପକୁ ପାଟିର ଛାତ ଉପରେ ରଖି ତୁମର ତଳ ଜହ୍ନକୁ ଯେତେ ଦୂର ଯାଏ ଗ୍ଲାଉଡ଼ କର ଏବଂ ତା'ପରେ ଯେତେ ଦୂର ଯିବ ସେଠାରୁ ଫେରିଯାଅ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅବସ୍ଥାରେ 5-10 ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ▶ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ପାଟି ଖୋଲନ୍ତୁ ଯେତିକି ଆରାମରେ ଖୋଲିବେ, ଆପଣଙ୍କ ଜିଭକୁ ଏକ ନିରପେକ୍ଷ ସ୍ଥିତିରେ । 5-10 ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ତାପରେ ପାଟି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ, ପାଟି ଟିକିଏ ଖୋଲନ୍ତୁ ଏବଂ ତଳ ଜହ୍ନକୁ 5-10 ଥର ପଛକୁ ଓ ପଛକୁ ଗ୍ଲାଉଡ଼ କରନ୍ତୁ ।
- ▶ ପାଟି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ତୁମର ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ଆଗକୁ ମୁହଁ କରି, କେବଳ ଆଖିରେ ତାହାଣକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ତଳ ଜହ୍ନକୁ ବାମକୁ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ 5-10 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ । ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।