



CELEBRATING  
**10**  
YEARS

Rx a Novel Therapy

**PregabidNT** <sup>50</sup>/<sub>75</sub>

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** <sup>50</sup>/<sub>75</sub>

**Pregabid D**

**Pregabid Trio**

**Pregabid CR**



ਡੀ ਪੀ ਐਨ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ  
ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

# ਡੀਪੀਐਨ

## ਪ੍ਰਚਲਤ ਗੱਲਾਂ

ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਨਿਯੂਰੋਪੈਥੀ (ਡੀਪੀਐਨ) ਸੂਗਰ ਦੀ ਵਜਹ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਨਸਾਂ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਲੈਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕਤ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਉੱਚੇ ਲੈਵਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਨਿਯੂਰੋਪੈਥੀ (ਡੀਪੀਐਨ), ਜਿਸਦਾ ਉਮਰ ਭਰ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਗਭਗ 50% ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਸਮਸਿਆ ਹੈ।

## ਲੱਛਣ

ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਹਦ ਮਰੀਜ ਤੋਂ ਮਰੀਜ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਨ:

- ▶ ਤੇਜ ਦਰਦ
- ▶ ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ
- ▶ ਕੰਬਣਾ
- ▶ ਜਲਣ
- ▶ ਝਨਝਨਾਹਟ
- ▶ ਪਿੰਨ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਚੁਭਣਾ
- ▶ ਸੁੰਨਪਨ
- ▶ ਹੱਥ ਲੱਗਣ ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ



## ਕਰਣ ਯੋਗ ਚੀਜਾਂ



## ਨਾ ਕਰਣ ਯੋਗ ਚੀਜਾਂ

- ▶ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- ▶ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ।
- ▶ ਕਸਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਓ, ਖਾਸਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ। ਇੱਕ ਨਰਮ ਤੌਲੀਆ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਜਿਹਾ ਥਪਥਪਾਓ; ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▶ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਓ ਜੋ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਨ ਹੋਣ। ਹਰ ਦਿਨ ਜੁਰਾਬਾਂ ਬਦਲੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਕਾਲਸ, ਕੋਰਨ ਜਾਂ ਬਨਯੂਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ▶ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਨਾ ਰਹੋ।
- ▶ ਜੁਰਾਬਾਂ ਬਗੈਰ ਜੁੱਤੀ ਨਾ ਪਾਓ।
- ▶ ਸੈਂਡਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪੈਰ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਨਾ ਪਾਓ।
- ▶ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਤਿੱਖੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ▶ ਏਸੀ ਜੁੱਤੀ ਨਾ ਪਾਓ ਜਿਹੜੀ ਤੰਗ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਰਗੜ ਪਾਵੇ ਜਾਂ ਕੱਟ ਦਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਈਆਂ ਸਨ ਜੇ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਡਰ ਤੇ ਬੁਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕਸਰਤਾਂ

ਸਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਹਲਚਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੁਚਾਰੂ ਰਖਣਾ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

## ਡੀਪੀਐਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

### ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ

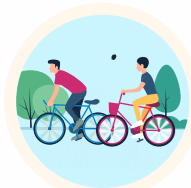
ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈ ਪਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਡਰਫਨਿ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਤਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿਚ ਦਿਨ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 10 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

### ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਿਮਾਂ



ਬ੍ਰਸਿਕ ਵਾਕਿਗ



ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

## ਖਿੰਚਾਵ ਕਸਰਤ

ਖਿੰਚਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਿੰਚਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਹਾਅ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਸੂਗਰ ਦੇ ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਨਿਯੂਰੋਪੈਥਿਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਖਿੰਚਾਵ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਿਮਾਂ



ਹੈਮਸਟਰਿਗ ਸਟ੍ਰੈਚ ਸੀਟਿੰਗ



ਕਾਫ਼ ਸਟ੍ਰੈਚ

- ਹੈਮਸਟਰਿਗ ਸਟ੍ਰੈਚ ਸੀਟਿੰਗ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਬੈਠੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਕ ਲੱਤ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਵਧਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਦੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ।
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿੱਧੀ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 15 - 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰਹੋ।
- ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਕਾ ਕਾਂਉਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕੇ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ 'ਤੇ ਖੜੋ ਹੋ ਜਾਵੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਕਰੋ।