



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**



ਟ੍ਰਾਈਜੈਮਨਿਲ ਨਯੂਰਾਲਜੀਆ ਦੇ  
ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਹਿਤਰ ਜਦਿਗੀ  
ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

## ਟ੍ਰਾਈਜੈਮਿਨਲ ਨਯੂਰਾਲਜੀਆ

### ਪ੍ਰਚਲਤ ਗੱਲਾਂ

ਟ੍ਰਾਈਜੈਮਿਨਲ ਨਯੂਰਾਲਜੀਆ ਦਰਦ ਦੀ ਇਕ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜੋ ਟ੍ਰਾਈਜੈਮਿਨਲ ਨਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਸਨਸਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਾਈਜੈਮਿਨਲ ਨਯੂਰਾਲਜੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਉਤੇਜਨਾ ਵੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੇਕਅਪ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ - ਜਾਨਲੇਵਾ ਦਰਦ ਦੇ ਝਟਕੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰਾਈਜੈਮਿਨਲ ਨਯੂਰਾਲਜੀਆ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 5.9 ਮਾਮਲੇ / 100,000 ਔਰਤਾਂ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਲਗਭਗ 3.4 ਮਾਮਲੇ / 100,000 ਆਦਮੀ ਹੈ।

ਟੀ ਐਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਕਸਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਲੱਛਣ

ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਹੱਦ ਮਰੀਜ ਤੋਂ ਮਰੀਜ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ▶ ਅਚਾਨਕ, ਗੰਭੀਰ, ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਜੋ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਅਪਨੇ ਆਪ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਦੇ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੁਹਣ, ਚਬਾਉਣ, ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ।
- ▶ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ
- ▶ ਕਈ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਕਈ ਦਿਨਾਂ, ਹਫਤਿਆਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ - ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਰੀਅਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ, ਜਲਣ ਵਾਂਗੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜੋ ਕਿ ਟ੍ਰਾਈਜੈਮਿਨਲ ਨਯੂਰਾਲਜੀਆ ਦੇ ਕੰਬਣੀ ਵਰਗੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਕੀ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

### & ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ▶ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪੈਕ ਵਰਤੋ।
- ▶ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਨਾ ਆਵੇ।
- ▶ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਝਟਪਟ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪੈਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ▶ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਟ੍ਰਾਈਜੈਮਿਨਲ ਨਯੂਰਾਲਜੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਤੇ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕਸਰਤਾਂ

ਸਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਹਲਚਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਈਜੈਮਿਨਲ ਨਯੂਰਾਲਜੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੁਚਾਰੂ ਰਖਣਾ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

## ਟ੍ਰਾਈਜੈਮਿਨਲ ਨਯੂਰਾਲਜੀਆ ਦੀ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

### ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ

ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤਾਂ ਟੈਂਪੋਰੇਮੈਂਡੀਬੁਲਰ ਜੋੜ (ਟੀਐਮਜੇ) ਦੇ ਵਧਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਦੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ▶ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਥੱਲੇ ਇੱਕ ਅੰਗੂਠਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ 5-10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਉੱਨਾ ਹੀ ਚੌੜਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ। ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉ।

### ਆਰਾਮ ਕਸਰਤ

ਟੀ ਐਮ ਜੇ ਦਾ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਆਰਾਮ ਕਸਰਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰਾਮ ਕਸਰਤਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ▶ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਦਿਉ। ਹੌਲੇ ਹੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ। 5 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

- ▶ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਲੇਟਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰੇਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਤੇ ਛੱਡੋ। ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਪਰ ਸਿਰ ਵੱਲ ਆਉ।

ਇਹ ਦੂਸਰੀ ਕਸਰਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਧੁਨਿਕ ਆਰਾਮ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਚੇਤੰਨਤਾ ਨਾਲ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਲੈਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਖਚਿਵ ਕਸਰਤ

ਖਿੰਚਾਵ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਟੀਐਮਜੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਇੱਕਦਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਦੇ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:

- ▶ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤਾਲੂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਚੌੜਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋ, ਅਤੇ 5-10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਇੰਜ ਹੀ ਰਹੋ।
- ▶ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤਾਲੂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਇਹ ਜਾਏ, ਖਿਸਕਾਉ। ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਇਹ ਆਏ। ਹਰੇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 5-10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰਵੋ।
- ▶ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਚੌੜਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਇਹ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕੇ। 5-10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਇੰਜ ਹੀ ਰਵੋ, ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਅੱਗੇ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ 5-10 ਵਾਰ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਚਿਲਾਓ।
- ▶ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਾਹਮਣੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ 5-10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਇੰਜ ਹੀ ਰਹੋ। ਹੁਣ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਇਹੀ ਦੁਹਰਾਓ।