



CELEBRATING
10
YEARS

Ⓡ 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



டிபிஎன் உடன் சிறந்த வாழ்வை பேணி
காப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

டிபிஎன் (DPN)

Prevalence

நீரிழிவு புற நரம்புமண்டல கோளாறு (டிபிஎன்) என்பது நீரிழிவு நோயினால் சேதமடைந்த நரம்புகளால் ஏற்படுகிறது. நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பொதுவாக இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்கும், இத்தகைய அதிகரிப்பு காலப்போக்கில், அவர்களின் கால் பாதம் மற்றும் கைகளில் உள்ள நரம்புகளுக்கு நிரந்தரமாக சேதத்தை உண்டாக்கும். தோராயமாக 50% வாழ்நாள் முழுவதிலும் பரவலாகக் காணப்படும் இந்த நீரிழிவு புற நரம்புமண்டல கோளாறு (டிபிஎன்), நீரிழிவில் ஏற்படும் மிகவும் பொதுவான சிக்கலாக உள்ளது.

அறிகுறிகள்

அறிகுறியின் வகையும், வலியின் தீவிரமும் நோயாளிக்கு நோயாளி மாறுபடும். பொதுவான அறிகுறிகள் கீழே உள்ளன:

- ▶ நரம்பைத் துளைப்பது போன்ற வலி
- ▶ திடீர் கடும் வலி
- ▶ ஒவ்வொரு நரம்பு துடிப்பிலும் வலி
- ▶ கால் பாத எரிச்சல்
- ▶ கால் பாத எரிச்சல்
- ▶ குண்டுசி மற்றும் ஊசிகளால் குத்துவது போன்ற வலி
- ▶ கால் மரத்து போதல்
- ▶ தொடும் போது உணர்ச்சி இன்றி இருத்தல்



செய்ய வேண்டியவை & செய்யக் கூடாதவை

- ▶ உங்கள் இரத்த சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டியது மிக முக்கியமானதாகும்.
- ▶ உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தவாறு சரியாக உங்கள் மாத்திமைகள் மற்றும் இன்சலினை தவிராமல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- ▶ ஆரோக்கியம் நிறைந்த உணவைச் சாப்பிடுங்கள். அதிக எடை உள்ளவராக இருந்தால், உங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க (டயட்) வழங்குமாறு உங்களுடைய மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.
- ▶ உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.
- ▶ உங்கள் கால் பாதங்களை நன்றாக உலர வைப்புகள், குறிப்பாகக் கால் விரல்களுக்கு இடையில் ஈரமில்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மிருதுவான துண்டை பயன்படுத்தி மெதுவாக ஒத்தி எடுங்கள்; தேய்க்க வேண்டாம்.
- ▶ குறுத்தெலும்பு, கால் ஆணி அல்லது கால் பெருவிரல் விக்஥ம் ஆகியவற்றுக்கு உங்கள் மருத்துவரிடம் முதலில் கலந்தாலோசிக்காமல் சிகிச்சையளிக்கக் கூடாது.
- ▶ உங்கள் கால் பாதங்கள் மிகவும் சூடாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ இருக்கக் கூடாது
- ▶ வெறுங்காலில் நடக்கக் கூடாது.
- ▶ காலுறைகள் இல்லாமல் காலணிகளை அணியக் கூடாது
- ▶ செருப்புகள் அல்லது கால் விரல் தெரியும் விதமான மற்ற காலணிகளை அணியக் கூடாது.
- ▶ அதிக குதிகால் உடைய காலணிகளையும், நுனிவிரலில் நிற்கும் விதமான காலணிகளையும் தவிர்த்திடுங்கள்
- ▶ உங்கள் கால் பாதங்களை வெட்டுகின்ற அல்லது உரசித் தேய்க்கின்ற அசௌகரியமான அல்லது இறுக்கமான காலணிகளை அணியக் கூடாது. பொருத்தமில்லாத காலணிகளால் உங்களுக்குப் பிரச்சனை ஏற்பட்டிருந்தால், தனிப்பட்ட முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட காலணியை நீங்கள் அணிய வேண்டும்

உடற்பயிற்சிகள்

உடலின் ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நலனுக்கும் உடலியக்கச் செயல்பாடு அவசியமானதாகும். உணவுத் திட்டத்துடன் சேர்த்து நீரிழிவு நோயை கையாளுவதிலும், மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும், தேவையான அளவு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்வதிலும், தொடர் செயல்பாடு ஓர் முக்கிய காரணியாக அமைகிறது.

டிபிஎன்-ற்கான உடற்பயிற்சிகள் சார்ந்த உதவிக்குறிப்புகள்

திறந்தவெளி உடற்பயிற்சிகள்

திறந்தவெளி உடற்பயிற்சிகளில் அதிகளவிலான தசைகள் இயக்கப்படுகிறது. அத்துடன் ஆழமாக உங்களைச் சுவாசிக்க வைக்கிறது. இது இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து வலி தணிப்பு சுரப்புகளை வெளியிடுகிறது.

திறந்தவெளி உடற்பயிற்சிக்கான சிறந்த பயிற்சிகளில், கிட்டத்தட்ட ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் என்ற வீதத்தில், குறைந்தபட்சம் வாரத்திற்கு மூன்று நாட்கள் தொடர் செயல்பாட்டை செய்வது அடங்கும். நீங்கள் தற்போது தான் இதை செய்யத் தொடங்கி இருக்கிறீர்கள் எனில், உடலின் இயற்கையான வலி நிவாரணி மருந்துகளாகச் செயல்பட நாளொன்றுக்கு 10 நிமிடங்கள் என்ற வீதத்தில் உடற்பயிற்சி செய்ய முயலுங்கள்.

திறந்தவெளி உடற்பயிற்சிகளின் வகைகள்



சுறுசுறுப்பாக நடத்தல்



மிதிவண்டி ஓட்டுதல்

தசை நீட்டிப்பு உடற்பயிற்சிகள்

இந்த தசை நீட்டிப்பு உடற்பயிற்சிகள் உங்களுடைய நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது, மேலும் மற்ற உடல் செயல்பாடுகளுக்கு ஏற்ப உங்கள் உடலை ஆயத்தமாக்குகிறது. இந்த தசை நீட்டிப்பு பயிற்சி உங்கள் தசைகளில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதன் வாயிலாகச் சுழற்சியை அதிகரிக்கிறது, இது நீரிழிவு புற நரம்பு மண்டல நோயாளிகளின் வாழ்க்கை இயக்கங்களையும் ஊக்குவிக்கிறது.

தசை நீட்டிப்பிற்கான உடற்பயிற்சி வகைகள்



இரண்டு கால்தளையும் நீட்டியபடி அமருங்கள்



கெண்டைக்கால் நீட்டிப்பு

- நாற்காலியின் ஓரத்தில் அமருங்கள்
- உங்கள் கால் விரல் நுனியை மேல்நோக்கிய நிலையில் வைத்தவாறு இரண்டு கால்களையும் உங்களுக்கு முன்பாக வைத்து நீட்டுங்கள்
- உங்கள் இரண்டு கைகளையும் நேர்த்தியாக கால் பங்கத்தை தொடுமாறு செய்யுங்கள்
- நேராக நீட்டப்பட்ட உங்கள் காலுக்கு எதிராக உங்கள் மாப்பு நிலையாக இருக்க வேண்டும், தசை நீட்டப்பட்டது என்பதை நீங்கள் உணரும் வரை உங்கள் முதுகை நேராக்குங்கள்.
- இதே நிலையில் 15 - 20 வினாடிகள் வரை இருங்கள்.
- உங்கள் சமநிலையை நிலையாக்க நாற்காலி அல்லது மேசையை பயன்படுத்துங்கள்
- இரு பாதங்களின் குதிகால்களையும் தரையிலிருந்து உயர்த்துங்கள், இதன் வாயிலாக உங்கள் கால்விரல் நுனியில் நிற்கலாம்.
- பின்னர் மெதுவாகப் பாதத்தைக் கீழே இறக்கிக் கொள்ளுங்கள்.