



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**



பிஎச்என் உடன் சிறந்த வாழ்க்கையைப்  
பேணி காப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

## பிஎச்என்

### பரவல்

அக்கி அம்மைக்கு பிந்தைய நரம்புவலி (பிஎச்என்) அக்கி அம்மையினால் (எச்ஜெட்) அடிக்கடி தோன்றுகிற ஓர் சிக்கலாகும். அக்கி என்பது வெரிசெல்லா ஜோஸ்டர் என்ற வைரஸால் ஏற்படும் ஓர் நோய் ஆகும். இது சின்னம்மையை ஏற்படுத்துகிற அதே வைரஸ் தான். ஒரு நோயாளிக்கு அக்கி நோய் இருக்கிறதென்றால், அநேகமாக இந்த வைரஸ் அவர்/அவளது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே அவரது/அவளது உடலில் இருந்திருக்கலாம், ஆனால் செயலிழந்த நிலையில் இருந்திருக்கும். பல தசாப்தங்களாக ஒரு வைரஸ் உடலில் செயலிழந்த நிலையில் இருக்கும் என்பது விசித்திரமாகத் தோன்றலாம். அக்கி நோய் உள்ள 5 பேரில் 1 பேர் இந்த நீண்ட கால தாக்கத்தைப் பெறுவார்கள்.

### அறிகுறிகள்

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

- ▶ எரியும் விதமான வலி
- ▶ திடீர் கட்டும் வலி
- ▶ மின்சாரம் தாக்குவது போன்ற உணர்வைத் தரும் வலி
- ▶ அக்கி சிரங்கு இருந்த இடத்தில் துளைப்பது போன்ற வலி
- ▶ ஆடை அல்லது போர்வைகளின் லேசான தொடுதலால் வலி ஏற்படுதல்



## செய்யவேண்டியவை



## செய்யக் கூடாதவை

- ▶ பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் சூடான நீரைக் கொண்டு கிட்டத்தட்ட 30 நிமிடங்கள் முதல் 1 மணி நேரம் வரை, குறைந்தது அன்றாடம் 5, 6 முறைகள் ஒத்தடம் தருவது. அறிகுறிகளிலிருந்து விடுபட உதவும்.  
குளிர்ந்த ஈரமான பொதிகளைப் பயன்படுத்துவதும் வலியை போக்குவதற்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- ▶ உங்கள் மேனியைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள், சிரங்கு உள்ள இடத்தை மூடாமல் வைத்திருங்கள்.
- ▶ கொப்புளங்களை மென்மையாக கையாளுங்கள், மேலும் அவற்றைச் சொறிவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்
- ▶ வெள்ளை வினிகர் மற்றும் வெதுவெதுப்பான நீர் கலவை கொண்டு கிட்டத்தட்ட 15 நிமிடங்கள் வரை தினமும் கொப்புளங்கள் அல்லது வெளிப்புற பகுதிகளுக்கு ஒத்தடம் தருவது, பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைக் குணமடையச் செய்து, கொப்புளங்களை வேகமாகக் காய்ந்து போகச் செய்ய உதவும்.
- ▶ நோயாளி பயன்படுத்திய பொருட்களை, கொதி நீரில் கழுவுவதன் வாயிலாகவோ அல்லது கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கான மற்ற வழிமுறைகள் வாயிலாகவோ கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பின்னரே அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ▶ நீங்கள் பயன்படுத்திய பொருட்களை பிறருடன் பகிர வேண்டாம். மேலும் கிருமிகள் நிறைந்த பொருட்களை மீண்டும் உபயோகிக்க வேண்டாம்
- ▶ கொப்புளங்கள் காய்ந்து போகும் வரை சுமார் 7-9 நாட்களுக்கு பிறருடன் நெருங்கிய உடல் ரீதியான தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்த்திடுங்கள்

**உடற்பயிற்சிகள்**

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

பிஎச்என்-ற்கான உடற்பயிற்சி சார்ந்த உதவிக்குறிப்புகள்

**சமநிலைப் பயிற்சி**

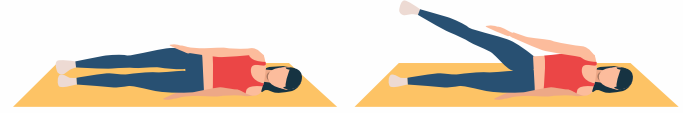
புற நரம்பு மண்டல பாதிப்பானது உங்கள் தசைகளிலும் மூட்டுகளிலும் கடினத்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது, சில சமயங்களில் பலவீனமாக உணர வைக்கும். சமநிலை பயிற்சி உங்கள் வலிமையை உருவாக்கி கடினத்தன்மையான உணர்வுகளை குறைக்கிறது. சமநிலை அதிகரிப்பானது நம்மைக் கீழே விழாமல் தடுக்கிறது.

சமநிலைக்கான உடற்பயிற்சிகளில் கால் மற்றும் கெண்டைக்காலை உயர்த்தும் பயிற்சிகள் அடங்கும்

துவக்கத்தில் ஒரு நாளுக்கு 10 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், பின்னர் நாளடைவில் 30 நிமிடங்களாக அதிகரியுங்கள்.

**தசை நீட்டிப்பு உடற்பயிற்சிகள்**

- 1 நாற்காலி அல்லது மேசையைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் உடல் சமநிலையை ஒரு கையில் நிலைநிறுத்துங்கள்
- 2 கால்களை சற்று விலக்கி வைத்து நேராக நில்லுங்கள்.
- 3 ஒரு காலை பக்கவாட்டில் மெதுவாகத் தூக்கி, 5-10 வினாடிகள் வரை அதே நிலையில் இருங்கள்.
- 4 அதே வேகத்தில் உங்கள் காலை கீழே இறக்குங்கள்
- 5 இதே செயல்முறையை மற்றொரு காலுக்கும் செய்யுங்கள்.
- 6 நீங்கள் சமநிலையை அதிகரிக்க, மேசையைப் பிடிக்காமல் இதே உடற்பயிற்சியைச் செய்யுங்கள்.



**கெண்டைக்காலை உயர்த்தும் பயிற்சி**

1. நாற்காலி அல்லது மேசையைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் உடல் சமநிலையை நிலையாக வைப்புகள்.
2. இரு பாதங்களின் குதிகால்களையும் தரையிலிருந்து உயர்த்துங்கள், இதன் வாயிலாக உங்கள் கால்விரல் நுனியில் நிற்கலாம்.
3. பின்னர் மெதுவாகப் பாதத்தைக் கீழே இறக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
4. இதே செயல்முறையை 10-15 தடவை மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

