



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



ட்ரைஜீமினல் நரம்பு
வலிக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

ட்ரை ஜீமினல் நரம்பு மண்டல பாதிப்பு

பரவல்

முகத்தில் கன்னத்தில் நரம்பு மண்டல பாதிப்பு ட்ரை ஜீமினல் முக்கினை நரம்பைப் பாதிக்கும் ஒரு நாள்பட்ட வலி நிலை ஆகும், இது உங்களுடைய முகத்திலிருந்து உங்களின் மூளைக்கு உணர்வைக் கொண்டு செல்லக்கூடியது. உங்களுக்கு ட்ரை ஜீமினல் நரம்பு மண்டல பாதிப்பு இருந்தால், பற்களைத் துலக்குவது அல்லது ஒப்பனை செய்வது போன்றவை உங்களுடைய முகத்தில் ஏற்படும் சிறிய அசைவு கூட மிகவும் வேதனையான வலியை ஏற்படுத்தக்கூடும். முக்கினை நரம்பு மண்டல பாதிப்பின் வருடாந்திர கணக்கெடுப்பின் படி இந்தியாவில் கிட்டத்தட்ட 100,000 பெண்களில் 5.9 நோயாளிகள் இருப்பதாக தெரிவிக்கின்றது. ஆனால் ஆண்களைப் பொறுத்தவரை இது கிட்டத்தட்ட 100,000 ஆண்களில் 3.4 நோயாளிகள் இருக்கின்றனர். டிஎன் ஆனது ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படுகிறது. 50 மற்றும் அதற்கு அதிகமான வயதுடைய

அறிகுறிகள்

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

- ▶ மின் அதிர்ச்சியைப் போல உணரக்கூடிய கடுமையான, நரம்பை துளைக்கக் கூடிய அளவிற்கு அல்லது குத்துவது போன்ற வலி ஏற்பட துவங்கும்
- ▶ தானாக ஏற்படுகின்ற வலி அல்லது முகத்தைத் தொடுவது, மெல்லுதல், பேசுவது அல்லது பல் துலக்குவது போன்றவற்றால் வலிகள் ஏற்படுதல்
- ▶ சில வினாடிகளிலிருந்து பல நிமிடங்கள் வரை நீடித்திருக்கக் கூடிய வலி
- ▶ பல வலிகள் தொடர்ச்சியாக நீடித்த நாட்கள், வாரங்கள், மாதங்கள் அல்லது அதற்கும் அதிகமாக இருக்கலாம் - சிலருக்கு வலி ஏற்படாமலும் இருக்கும்.
- ▶ ட்ரை ஜீமினல் நரம்பு மண்டல பாதிப்பின் வலி நரம்பு பிடிப்பு போன்ற வலியாக மாறுவதற்கு முன்னர் நிலையான வலி, எரியும் உணர்வு போன்ற வலி ஆகியவை ஏற்படக்கூடும்

செய்ய வேண்டியவை & செய்யக் கூடாதவை

- ▶ முகத்தின் தசைகள் தளர்வாக இருக்க குளிர்ச்சியான அல்லது சூடாக ஒத்தடம் கொடுங்கள்
- ▶ உங்களுக்கு இந்த பாதிப்பு ஏற்படாத பக்கமாகத் தூங்க முயற்சி செய்யுங்கள், இதனால் விழித்தபின் தசைகள் வலி ஏற்படாது
- ▶ குளிர் காலங்களில் உங்களுடைய முகத்தை மூடி, வலியைக் குறைக்க உடனடியான சூடான பொதிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்
- ▶ ட்ரை ஜீமினல் நரம்பு மண்டல பாதிப்பினால் ஏற்படும் வலியை அதிகரிக்கக் கூடிய மற்றும் குறைக்கக்கூடிய விஷயங்களைக் குறித்து வைத்து, அவைகளைத் தவிர்க்கலாம்
- ▶ மருத்துவர்ப் பரிந்துரை செய்யப்பட்ட மருந்துகளை எப்பொழுதும் உங்களுடன் வைத்திருங்கள்
- ▶ அதிகமாக மெல்லுதல் உங்களுக்கு வலியை அதிகப்படுத்தும் என்பதால் மென்மையாக இருக்கக் கூடிய உணவை உண்ணுங்கள்
- ▶ முகத்தைத் தேவையில்லாமல் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ ஒருவரையொருவர் தழுவுவதன் மூலம் குளிர்ந்த காற்று வெளியாகுவதை அல்லது வலி தூண்டப்படுவதைத் தவிர்த்திடுங்க

உடற்பயிற்சிகள்

உடலின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நலனுக்கும் உடலியக்கச் செயல்பாடு அவசியமானதாகும். உணவுத் திட்டத்துடன் சேர்த்து ட்ரை ஜீ மினல் நரம்பு மண்டல பாதிப்பை கையாளுவதிலும், தேவையான அளவு மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதிலும், மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவதிலும், தொடர் செயல்பாடு ஒரு முக்கிய காரணியாக அமைகிறது.

ட்ரை ஜீ மினல் (TGN) நரம்பு மண்டல பாதிப்பிற்கான உடற்பயிற்சிகள் சார்ந்த உதவிக்குறிப்புகள்

வலுப்படுத்துதலுக்கான உடற்பயிற்சிகள்

வலுப்படுத்துதலுக்கான பயிற்சிகள் கன்ன எலும்புக்கும் கீழ் தாடைக்கும் இடையிலான இணைப்பை (TGN) இயக்குவதற்கு சிறந்தது. வலுப்படுத்தக்கூடிய இரண்டு பயிற்சிகள் பின்வருமாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:

- ▶ உங்களுடைய கன்னத்தின் கீழ் கட்டைவிரலை வைத்து, விரலுக்கு எதிர் புறமாக உங்களுடைய கன்னத்தைக் கீழ்நோக்கி தள்ளுங்கள். உங்களுடைய கட்டைவிரலிலிருந்து மிதமான அழுத்தத்திற்கு எதிராக வாய் திறப்பதைத் தொடருங்கள், பிறகு 5 லிருந்து 10 விநாடிகள் அப்படியே வாயை திறந்த நிலையிலேயே வைத்திருங்கள்.
- ▶ உங்களால் இயன்றவரை நன்கு அகலமாக வாயைத் திறவுங்கள். உங்களின் ஆள்காட்டி விரலை உங்கள் கன்னம் மற்றும் கீழ் உதட்டிற்கு இடையில் வைப்புகள். தடுப்பதற்கு எதிராக வாயை மூடும்போது விரலை உள்நோக்கித் தள்ளுங்கள்.

தளர்வு உடற்பயிற்சி

TGN வலி அதிகமாக இறுக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய மன அழுத்தத்தின் விளைவாகும். இதற்குச் சலபமான தளர்வு உடற்பயிற்சிகள் உதவும். இங்கே இரண்டு தளர்வு உடற்பயிற்சிகள் உள்ளன:

- ▶ மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுங்கள், இது உங்களின் மார்பைக் காட்டிலும் வயிற்றை விரிவாக்க உதவுகிறது. பின்னர் மூச்சை மெதுவாக வெளிவிடுங்கள், இது நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளி விடுவதை நீட்டிக்கிறது. இது போன்று 5 லிருந்து 10 முறை செய்யுங்கள்.

- ▶ உட்கார்ந்திருக்கும் போது அல்லது வசதியாக இருக்கக் கூடிய நிலையில் படுத்திருக்கும்போது, உங்கள் உடலில் இருக்கின்ற ஒவ்வொரு தசையிலிருந்தும் இறுக்கம் விடுபடுகிறது. கால்களிலிருந்து தொடங்கி மேல்நோக்கி தலைவரை இந்த பயிற்சியை செய்யுங்கள்.

இந்த இரண்டாவது உடற்பயிற்சியானது ஒரு படிப்படியான தளர்வு பயிற்சியாகும், இது இறுக்கம் அதிகமாக இருக்கின்ற பகுதிகள் குறித்து மக்கள் அதிகம் அறிந்துகொள்ள உதவும். அந்த இறுக்கத்தை உணர்வுப்புர்வமாக வெளியேற்றுவதற்கான திறன்களுடன் இது அவர்களைச் சமநிலைப்படுத்தக்கூடும்.

தசை நீட்டிப்பு உடற்பயிற்சிகள்

TNG வலி அதிகமாகும் போது இந்த தசை நீட்டிப்பு பயிற்சிகள் வலியைக் குறைக்க உதவும். அவை தசை மற்றும் மூட்டு இறுக்கத்தைக் குறைக்கின்றன, நீண்ட நாட்களுக்கு நிவாரணத்தை வழங்குகின்றன:

- ▶ உங்களின் நாக்கின் நுனியை வாயின் மேற்புறத்தில் வைக்கவும். உங்களால் இயன்றவரை நன்கு அகலமாக வாயைத் திறந்து, அப்படியே 5 லிருந்து 10 விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.
- ▶ உங்களுடைய நாக்கின் நுனியை உங்கள் வாயின் மேற்புறத்தில் வைக்கவும். உங்கள் கீழ் தாடையை முடிந்த அளவிற்கு வெளி நோக்கி தள்ளுங்கள், பின்னர் உள்நோக்கி இழுங்கள். ஒவ்வொரு நிலையிலும் 5-10 விநாடிகள் அப்படியே வைத்திருங்கள்.
- ▶ உங்களின் நாக்கை நடுநிலையாக வைத்து, மெதுவாக, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உங்களுடைய வாயை செளகரியமான முறையில் நன்கு அகலமாகத் திறக்கவும். 5-10 விநாடிகள் அப்படியே வைத்திருங்கள், பின்னர் உங்கள் வாயை மூடுங்கள். அடுத்து, உங்கள் வாயைச் சிறிது திறந்து, உங்கள் கீழ் தாடையை 5 லிருந்து 10 முறை முன்னும் பின்னுமாக அசைக்கவும்.
- ▶ உங்களுடைய வாயை மூடுங்கள். உங்கள் தலையை முன்பக்கமாக நேராக வைத்து, தலையை திருப்பாமல் உங்களுடைய கண்களால் மட்டும் வலதுபுறமாக பாருங்கள். உங்களுடைய கீழ் தாடையை இடது பக்கம் நீட்டி 5 லிருந்து 10 விநாடிகள் வைத்திருங்கள். இதே போன்று எதிர் பக்கத்தில் மீண்டும் செய்யுங்கள்.