



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**



సిర్వహించడాసికచిట్కాలు  
**PHN తోమంచిటీవితం**

# PHN

## సంవర్ధింపుసంఖ్య

ఫోన్ ట్రాన్స్ వెటికన్ యూరల్ ఫియా (PHN) అనే హెచ్చరించే హెజ్ (HZ) యొక్క తరచుగా సంభవించే సమస్య. షింగిల్స్ అనేది వరైనెలా జిన్ టర్నెరన్ వల్ల కలిగే వ్యాధి. డిక్ నెవాక్స్ కు కారణమయ్యే అద్వైరన్. ఒక రోగి షింగిల్స్ ఉంటే, అతను/ఆమె చిన్న వయస్సు ఉండే వైరస్ అతని/ఆమె శరీరంలో ఉండవచ్చు, కానీ సాధారణంగా ఉంటుంది. ఒక వైరస్ శరీరంలో దశాబ్దాలుగా సాధారణంగా ఉండడం వలన అనిపించవచ్చు. షింగిల్స్ ఉన్న 5 మందిలో 1 మందికి ఈ డిర్ఘకాలిక వర్ణావంతులు ఉంటుంది.

## లక్షణాలు

లక్షణం మరియు నొప్పి తీవ్రత ఒక్కొక్క రోగికి ఒక్కొక్కలాగా ఉంటుంది. నాధారణ లక్షణాలు కొరతగా ఉంటాయి

- ▶ కడుపులో మంటలాంటి నొప్పి
- ▶ వొడిచినట్లు నొప్పి
- ▶ కరెంటు షాక్ లాగా అనిపించే నొప్పి
- ▶ షింగిల్ నడదు దూరాలు ఉండే చోట తీవ్రమైన నొప్పి
- ▶ దున్నతులు లేదా బెడప్పిల్ల తేలిక వాటిని పర్శనుండి నొప్పి



## చేయదగినవి

## మరయు

## చేయకూడనివి

- ▶ వర్ణావంతభాగంలో వెచ్చదనం, 30 సెంటిగ్రాడుల నుండి 1 గంట వరకు, వర్ణావంతభాగం 5 లేదా 6 నూరలు, లక్షణాలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది
- ▶ చల్లని తడి కాపడం
- ▶ నొప్పిని తగ్గించడం
- ▶ ంకూడా ఉపయోగపడుతుంది
- ▶ మీ చర్మాన్ని శుభ్రంగా ఉంచండి మరియు దదు దూరాలు తొలగించండి
- ▶ టెబ్బలు ఎంజివోయే వరకు 7-9 రోజులు ఇతరులతో నన్ను తాళి వారక సంబంధం లే ఉండకూడదు
- ▶ టెబ్బలు తొలు న్న తంగా ఉండండి మరియు వాటిని గోకడం మానుకోండి
- ▶ తొల్ల వాని గర్మ రి యు గోరు - వెచ్చదనం నీటి మేళనంతో వోకకులు లే దావెచ్చులు మే దకాపడం వెట్టండి, వర్ణావంత 5 సెంటిగ్రాడులకు ఒక నూరీ, వర్ణావంత రూతాన్ సీ ఉపశమనం చేస్తుంది మరియు టెబ్బలు వేగంగా ఎంజివోతాయ.
- ▶ వయక్తిగత ఉపయోగ వస్తువులు, వాటిని వి స్ర మ రి చ లే ము, వాటిని వేడి నీటిలో కడగడం దవారా లే దా కొరె మే సంహారక ఇతర మార్గాల దవారా కొరె మే సంహారక వైన తర్వా తమాతరమే వాడాలి.

## సమతుల్యత శిక్షణ రకాలు

### వ్యాయామాలు

పూర్తి ఆరోగ్యం మరియు బాగుకోసం శారీరక శ్రమ ముఖ్యం. భోజన వర్ణాళికతో పాటు వైరల్ న్యూరోపాథిక్ నొవ్విసిర్ వహించడానికి, అవసరమైనవిధంగా మందులు తీసుకోవడం మరియు ఒత్తిడిని నిర్వహించే పాటనియమానుసారకార్యకలాపాలు ముఖ్యమైనవి.

### PHN కోసం వ్యాయామాల వైటింగ్స్

#### సమతుల్యత శిక్షణ

వైరల్ న్యూరోపాథిక్ కండరాలు మరియు కీళ్ళు గట్టిగా మరియు కొనసాగుతుంటే బలవంతంగా అనిపించుతుంది. సమతుల్యత శిక్షణ మీ బలాన్ని పెంచుతుంది మరియు పిగులు తయారీకావాలనుతగ్గినట్లు.

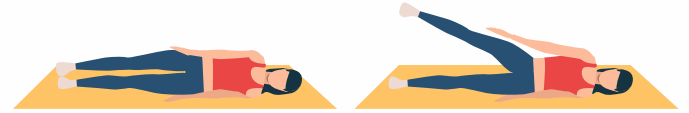
మెరుగైన సమతుల్యత పడేకుండా చూసుకుంటుంది.

వారం భస్మ సమతుల్యత శిక్షణ వ్యాయామాలలో కొన్ని మరలు మడమలు వైకలేపడం.

రోజుకు 10 నుండి 20 సీమాలు వ్యాయామం చేయడం వారం రోజుల వరకు, ఆపై 30 సీమాలు చేయండి.

#### ఒకటి పరుగు మకున్ వ్యాయామాలు

1. కుర్రీ లేదా కొంటు ఉపయోగించి, మేమల్ సెబక చేత్తో నీధరంగా ఉంచండి.
2. వాదాలు నేరుగా కొంచెం దూరం ఉండేటట్లు సెలపడండి.
3. నెమ్మదిగా ఒక కాలును వరకకకు ఎత్తి 5-10 సెకన్ల పాటు పట్టుకోండి.
4. అదేవేగంతో మే కాలును కిందకు దించండి.
5. మరొక కాలుతో మనరావృతంచేయండి.
6. మీరు సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తూనే నవపడు, కొంటును పట్టుకోకుండా ఈ వ్యాయామాన్ని వరయత్నంచండి.



#### పిక్కలు వైకలేపడం

1. కుర్రీ లేదా కొంటు ఉపయోగించి, మేమతుల్యతను నీధరంగా ఉంచండి.
2. రెండు కాలు మడమలను వైకలేపి కాలివేళ్ళ మేదనలపడండి.
3. నెమ్మదిగా మేమల్ సెబకొందికి దించండి.
4. 10-15 సార్లు మనరావృతంచేయండి.

