



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**



సిర్వహించడా సీకచిట్కాలు  
తోమంచేపీపితం  
టోరజెమీనల్ న్యూరల్ సియా

# టీఆర్ఎస్ మినల్ న్యూరల్ షియా

## వరబలత

టీఆర్ఎస్ మినల్ న్యూరల్ షియా అనేది డిజిటల్ ఘోషకాంక్షలను నిర్వహించే పరిస్థితి, ఇది టీఆర్ఎస్ మినల్ నాడిని వరభూషితం చేస్తుంది, ఇది మేము ఖం నుండి మేమెదుడుకున మరణను అందిస్తుంది. మేకు టీఆర్ఎస్ మినల్ న్యూరల్ షియా ఉంటే, మేము ఖం యొక్క తేలికపాటి ఉద్దేశం నుండి - పోలీసులతో ముక్కోవడం లేదా మేకవేసే ముక్కోవడం వంటివి - బాధకలిగించే నిర్వహణ తీరున తాయి. మహిళలకు టీఆర్ఎస్ మినల్ న్యూరల్ షియా పార్షిక సంఘటనలు భారత దేశం లో సుమారు 5.9 కేసులు / 100,000 మహిళలు. పురుషులకు, ఇది సుమారు 3.4 కేసులు / 100,000 మంది పురుషులు.

మురుషులతో పోలిస్తే మహిళలలో TN ఎక్కువ సంభవించుతుంది. 50 సంవత్సరాల మరణాలు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నారే గురి లో నిర్వహణ దాతరచుగా సంభవించుతుంది.

## లక్షణాలు

లక్షణం మరయు నిర్వహణ తీరు వరభూషక కార్యక్రమం లో గణనీయంగా ఉంటుంది. నాధారణల క్షణాలు కొరత పొంది పొందగలంట్టాయి:

- ▶ తీవ్రమైన, పూర్తిగా లేదా బింగ్ నోన్ వీ యొక్క పనిలో లుకరెంటు ఘాతాగా అనిపించవచ్చు
- ▶ ముఖం తొక్కడం, నవ్వు, మాటలాడటం లేదా పోలీసులతో ముక్కోవడం వంటివి వాగ్చరణ పరిస్థితులలో మాటల యొక్క అకస్మికంగా ఉంటుంది
- ▶ కొనసాగిన లనుండి చాలా సమీపాల వరకు నిర్వహించుంటుంది
- ▶ అనేక దాడుల ఎపిసోడ్ లు రోజులు, వారాలు, నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటాయి - కొంతమందికి నిర్వహణ సమయం ఉంటుంది
- ▶ టీఆర్ఎస్ మినల్ న్యూరల్ షియా యొక్క దుస్సంకేపణలలో నిర్వహణ పరిస్థితులలో ముందు సంభవించే పరిస్థితులలో నిర్వహణ, ముందు తీరును భూషితం

## చేయదగినవి మరయు చేయకూడనివి

- ▶ ముఖం దగ్గర నుండి పిందడానికి చల్లని లోపలి వేడికాపడము ఉపయోగించండి
- ▶ మోకరిన తర్వాత కండరాల శరమనెట్టకండా ఉండడానికి వరభూషితం కాని వైమనీ దీరందడానికి వరయు తీసుకోవండి
- ▶ చల్లని వాతావరణంలో మేము ఖాన్ సీకవపి, నిర్వహణ తీరు గొందడానికి తక్షణమే చివర యాక్టలను ఉండండి
- ▶ టీఆర్ఎస్ మినల్ న్యూరల్ షియా యొక్క పిరామాలను వెంచే మరయు తీరు గొందే పిషయా లోకార్డు చేయండి, తద్వారా ఇది సహారంచవచ్చు
- ▶ మేకు సూచించిన మందులను మే వద్ద ఎవ్ముడూ ఉండండి
- ▶ మృదువైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి, ఎందుకంటే అధికంగా నమలడం నిర్వహణ వెంచుతుంది
- ▶ ముఖం రాంతం తో జీక్ యంచేసుకోవడం మానుకోండి
- ▶ కోగిలించుకోవడం వాగ్చరణ లో లిల్ దా ఉద్దీపన యొక్క కట్టిడిలను సహారంచండి

## వయాయామాలు

మూర్త్యుర్రోగ్యంమరీయుభాగుకీసంశారకశరమముఖ్యం.  
భోజనవరణాశకతోహటుటిరజెమీనల్నయూరల్పియానుసిరవపొందడానికి,  
అవసరమైనవిధంగామందులుతీసుకోవడంమరీయుఒత్తిడినీరవహణతోహటు  
నీయమానుసారకార్యకలాహలుముఖ్యమైనవిషయం.

### టిరజెమీనల్నయూరల్పియాకోసంవయాయామాలవైటిట్కాలు

## వయాయామంబల్వేతం

టెంపోరేమాండ్జిబ్యులర్ జాయింట్ (TMJ) మంటల  
మధ్యబల్వేతంచేనేవయాయామాలుఉత్తమం .  
ఇక్కడరెండుబల్వేతంచేనేవయాయామాలుఉన్నాయి:

- ▶ మేగడంకొందఒకటిటనవేలుఉంచండిమరీయుమేగడందానిక  
వయతీరకంగాకొరండికనెట్టండి.  
మేటిటనవేలునుండిమీతమైనశక్తికవయతీరకంగానోరుతెర  
వడంకొననాగించండి, ఆవై 5-10 సెకన్లహటు తొరడిఉంచండి.
- ▶ మేకుపీలైనంతవెడల్పగానోరుతెరవండి. మేగడంమరీయుడగువెదపిమధ్య  
మీ చూచుడువేలు ఉంచండి. వరతిపుటనకువయతీరకంగామీనోరు  
మూసివేనేటవచుడుల్పక నెట్టండి.

## పిశారాంతివయాయామం

TMJ నోవపితిరచుగాఉదొరకతత-ఉత్పత్తి,ఒత్తిడియీకకఉత్పత్తి.  
సాధారణపిశారాంతివయాయామాలుసహాయపడతాయి.

- ఇక్కడరెండుపిశారాంతివయాయామాలుఉన్నాయి:
- ▶ నెవ్మడిగాగాలిపీల్చుకోండి,  
మీధాతీకాకుండామీకడుపుపినతొరంచడానికిఅనుమతించండి.  
మీసిన్చాసముమీఉచ్చాసముఉన్నంతవరకుఉండిపోయేటవపుడు  
నెవ్మడిగాఊపిరిపీల్చుకోండి. 5 10 సార్లుపునరావృతంచేయండి.

- ▶ నొకరయవంతంగామద్దతుఉన్ననభితిల్కూర్చొసిలేదాపడుకున్నవపుడు  
,మీశరంలీసినవంతికండరాలనుండిఉదొరకతతమరీయుఉదొరకతతవిడుదలచేయండి.  
హదాలనుంపేరారంభింపి, తలవరకుచేయండి.

ఈరెండువయాయామంవరగతీశలపిశారాంతివయాయామం, వయకతులు  
ఉదొరకతతఉన్నవరాంతాల  
గురించేమరీంతతెలుసుకోవటానికిసహాయపడుతుంది.ఆ ఉదొరకతతను  
నప్పహతోవిడుదలచేయడానికి ఇదిహారసిదక్ష్మతతోసన్నద్ధంచేనతుంది.

## ఒళ్ళుపిరుచుకునేవయాయామాలు

ఒళ్ళుపిరుచుకునేవయాయామాలుమంటసమయంలో TMJ నోవపికిసహాయపడుతుంది.  
ఇవికండరాలమరీయుఉమ్మడిఉదొరకతతనుతగ్గినతాయి,  
దీర్పకులికఉపశమనానీనలంచినతాయి:

- ▶ మేనాలుకకొననుమీనోటిపైకవముపైఉంచండి.  
మేకు హూయేగా పీలైనంతవెడల్పగానోరుతెరపి ,  
5-10 సెకన్లహటుపట్టుకోండి .
- ▶ మేనాలుకకొననుమీనోటిపైకవముపైఉంచండి.మీదగువదవడనువెలుపలకువెళ్ళేంతవరకుగ్రైడ్చేసి,  
ఆవైటిట్లపలకువెళ్ళేంతవరకుతగ్గివెళ్ళండి. వరతినధానల్ 5-10 సెకన్లహటుపట్టుకోండి.
- ▶ నెవ్మడిగామరీయునభిరంగామీనోటిపిత్తటనధనభితిల్,  
నొకరయవంతంగాతెరుచుకునేంతవెడల్పగాతెరవండి.  
5-10 సెకన్లహటునొకొకఉంచండి, తరువాతమీనోరుమూయండి.  
తరువాత, మీనోరుకొదడిగాతెరపి, మీదగువదవడను 5-10  
సార్లుముందుకువెనుకకుతీవపండి.
- ▶ మీనోరుమూసుకోండి. మీతలనీరుగాపదురుగా,  
మీకళ్ళతోమాతీరవేకుడివైపుచూడండి.  
మీదగువదవడనుపైమవైపుకుపినతొరంచే  
5-10 సెకన్లహటుపట్టుకోండి. మరొకదిశలోనుసరావృతంచేయండి.