



DPN کے ساتھ بہتر زندگی  
برقرار رکھنے کے مشورے

# DPN

## پھیلاؤ

ذیابیطس پر دی نیورویٹی (DPN) ذیابیطس سے تباہ ہونے والے اعصاب کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے شکار افراد میں عام طور پر بلڈ شوگر کی سطح بڑھ جاتی ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ بلند سطح ان کے پاؤں اور ہاتھوں کے اعصاب کو مستقل نقصان پہنچا سکتی ہے۔  
ذیابیطس پیریفیرل نیورویٹی (DPN) جس کا زندگی بھر کا پھیلاؤ تقریباً ۵۰% ہے، ذیابیطس کی سب سے عام پیچیدگی ہے۔

## علامات

علامات کی قسم اور درد کی شدت کا انحصار مریض سے مریض پر ہوتا ہے۔ عام علامات درج ذیل ہیں:

- ▶ شدید درد
- ▶ پیٹھ کا درد
- ▶ لرزہ
- ▶ جلن
- ▶ جھنجھناہٹ
- ▶ گڑھن اور چبھن
- ▶ بے حسی
- ▶ چھونے میں حساس



## کیا کریں

## اور

## کیا نہیں کریں

◀ سب سے اہم چیز یہ ہے کہ اپنے بلڈ شوگر کو قابو میں رکھیں۔

◀ پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کیے بغیر کالس، کارن یا بنین کا علاج نہ کریں۔

◀ اپنی دوائیں اور/یا انسولین بالکل ویسا ہی لیں جیسا کہ آپ کے ڈاکٹر تجویز کرتے ہیں۔

◀ اپنے پیروں کو بہت زیادہ گرم نہ ہونے دیں

◀ صحت مند غذا کھائیں، اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو اپنے ڈاکٹر سے کہیں کہ وہ وزن کم کرنے میں مدد کرے۔

◀ ننگے پاؤں نہ جائیں۔

◀ اچھی ورزش کریں۔

◀ بغیر موزے کے جوتے نہ پہنیں۔

◀ اپنے پیروں کو اچھی طرح خشک کریں، خاص طور پر انگلیوں کے درمیان۔ نرم تولیہ استعمال کریں اور نرمی سے تھپتھپائیں؛ رگڑیں نہیں۔

◀ سینڈل یا دیگر کھلے پیروں والے جوتے نہ پہنیں۔

◀ آرام دہ جرابیں پہنیں جو زیادہ تنگ نہ ہوں۔ انہیں ہر روز تبدیل کریں۔

◀ اونچی ایڑی والے جوتوں اور نوکیلے انگوٹھوں والے جوتوں سے پرہیز کریں۔

◀ غیر آرام دہ یا تنگ جوتے نہ پہنیں جو آپ کے پیروں میں رگڑیں یا کائیں۔ اگر آپ کو پہلے جوتوں کی وجہ سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو صحیح نہیں ہوتے ہیں، تو آپ اپنی مرضی کے مطابق ڈھالے ہوئے جوتے صحیح لیں۔

## ورزش

جسمانی سرگرمی مجموعی صحت اور تندرستی کے لئے اہم ہے۔ کھانے کی منصوبہ بندی، ضرورت کے مطابق دوا لینے اور تناؤ کے انتظام کے ساتھ ذیابیطس کے انتظام میں باقاعدہ سرگرمی ایک اہم عنصر ہے۔

## DPN کے لئے مشقوں کے بارے میں تجاویز

### ایروبیک ورزش

ایروبیک ورزش بڑے پٹھوں کو حرکت دیتی ہیں اور آپ کو گہرے سانس لینے کا باعث بنتی ہیں۔ یہ خون کے بہاؤ کو بڑھاتا ہے اور اینڈورفین کو جاری کرتا ہے۔

ایروبیک ورزش کے لئے بہترین طریقوں میں دن میں تقریباً ۳۰ منٹ، ہفتے میں کم از کم تین دن معمول کی سرگرمی شامل ہے۔ اگر آپ ابھی شروع کر رہے ہیں تو دن میں ۱۰ منٹ ورزش کرنے کی کوشش کریں تاکہ جسم کی قدرتی درد کش ادویات کے طور پر کام کرے۔

### ایروبیک ورزشوں کی اقسام



تیز چلنا



سائیکلنگ

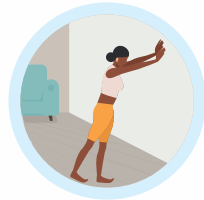
## کھینچنے کی مشقیں

کھینچنے سے آپ کی لچک میں اضافہ ہوتا ہے اور دیگر جسمانی سرگرمی کے لئے آپ کے جسم کو گرم کرتا ہے۔ کھینچنا آپ کے پٹھوں میں خون کے بہاؤ کو بڑھا کر گردش کو بہتر بناتا ہے اور اس طرح ذیابیطس پیریفرل نیوروپیتھک مریضوں کی عملی زندگی کو بہتر بناتا ہے۔

### کھینچنے کی ورزشوں کی اقسام



بیڈھ کر بيمسٹرنگ اسٹریچ



پنڈلیوں میں کھیچائو

- کرسی کے کنارے پر بیٹھیں۔
- اپنے انگوٹھے کو اوپر کی طرف بڑھاتے ہوئے ایک ٹانگ اپنے سامنے بڑھائیں۔
- جھکنا مخالف گھٹتے آپ کے پاؤں کے ساتھ فلیٹ کے فرش پر۔
- اپنے سینے کو اپنی سیدھی ٹانگ پر رکھیں، اور اپنی پیٹھ سیدھی کریں جب تک کہ آپ کو پٹھوں میں کھنچاؤ محسوس نہ ہو۔
- اس پوزیشن کو ۲۰-۱۵ سیکنڈ کے لئے رکھیں۔

- کرسی یا کاؤنٹر کا استعمال کرتے ہوئے، اپنا توازن برقرار رکھیں۔
- دونوں پیروں کی ایڑیاں زمین سے اٹھائیں تاکہ آپ انگلیوں پر کھڑے ہوں۔
- آہستہ آہستہ اپنے آپ کو نیچے کریں۔



**درد** کو قبول نہ کریں  
ایک **صحت مند** اور **عام** زندگی گزارنے کے لئے

Join  
**aNTi**  
**PAIN**  
MOVEMENT  
TODAY

This Movement is supported by:

**ALECTA** | **INTAS**

The makers of

**PregabidNT**

Pregabalin 200/150mg • Neurologically 10 mg tablets

**Pregabid D**

Pregabalin 150mg • Neurologically 10 mg tablets

**PregabidMNT**

Pregabalin 150mg • Neurologically 10 mg tablets

**Pregabid CR**

Pregabalin 150mg • Neurologically 10 mg tablets