



PHN کے ساتھ بہتر زندگی
برقرار رکھنے کے لیے نکات

PHN

پھیلائو

پوسٹ ہریٹک نیورلجیا (PHN) ہرپس زوسٹر (HZ) کی ایک متواتر پیچیدگی ہے۔ شنگلز ایک بیماری ہے جو ویریلا زوسٹر وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ وہی وائرس جو چکن پاکس کا سبب بنتا ہے۔ اگر کسی مریض کو شنگلز ہیں تو وائرس شاید اس کے جسم میں اس وقت سے ہے جب وہ بچہ تھا، لیکن وائرس غیر فعال رہا ہے۔ یہ عجیب لگ سکتا ہے کہ ایک وائرس کئی دہائیوں تک جسم میں غیر فعال رہ سکتا ہے۔ تقریباً ۵ میں سے ۱ لوگوں کو جن کو شنگلز تھے یہ دیرپا اثر پائے گا۔

علامات

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

▶ جلنے کا درد

▶ پیٹھ کا درد

▶ درد جو برقی جھٹکے کی طرح محسوس ہوتا ہے

▶ شدید درد جہاں شنگلز ریش ہوا کرتے تھے

▶ کپڑوں یا بستر کی چادروں کے ہلکے چھونے سے درد



کیا کریں

اور

کیا نہیں کریں

◀ متاثرہ حصے پر تقریباً ۳۰ منٹ سے ۱ گھنٹہ تک، دن میں کم از کم ۵-۶ بار گرم کمپریس لگانے سے علامات کو دور کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
ٹھنڈے گیلے کمپریس بھی درد کو کم کرنے میں مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

◀ اپنے استعمال شدہ چیزوں کو دوسروں کے ساتھ نہ بانٹیں، اور کبھی بھی آلودہ چیزوں کو دوبارہ استعمال نہ کریں۔

◀ اپنی جلد کو صاف رکھیں اور ریش کو کھلا رکھیں۔

◀ چھالے خشک ہونے تک تقریباً ۷-۹ دنوں تک دوسروں کے ساتھ قریبی جسمانی رابطے میں رہنے سے گریز کریں

◀ چھالوں میں نرمی برتیں اور انہیں کھرچنے سے گریز کریں۔

◀ روزانہ تقریباً ۱۵ منٹ تک سفید سرکہ اور نیم گرم پانی کے آمیزے سے چھالوں یا کرسٹوں کو دباننا، متاثرہ جگہ کو سکون بخش سکتا ہے اور چھالوں کو تیزی سے خشک ہونے میں مدد دیتا ہے۔

◀ ذاتی استعمال کی اشیاء، جنہیں ضائع نہیں کیا جا سکتا ہے، انہیں ابلتے ہوئے پانی میں دھو کر یا جراثیم کشی کے دیگر ذرائع سے جراثیم کش ہونے کے بعد ہی استعمال کیا جانا چاہیے۔

ورزش

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

PHN کے لئے مشقوں کے بارے میں تجاویز

توازن کی تربیت

پیریفرل نیوروپیتھی آپ کے پٹھوں اور جوڑوں کو سخت اور بعض اوقات کمزور محسوس کرا سکتی ہے۔ توازن کی تربیت آپ کی طاقت کو بڑھا سکتی ہے اور تنگی کے احساسات کو کم کر سکتی ہے۔ بہتر توازن گرنے سے بھی بچاتا ہے۔

توازن کی تربیت کی ابتدائی مشقوں میں ٹانگ اور پنڈلیوں کو اٹھانا شامل ہے۔

دن میں ۱۰ سے ۲۰ منٹ تک ورزش شروع کریں اور پھر ۳۰ منٹ تک بڑھائیں۔

توازن کی تربیت کے اقسام

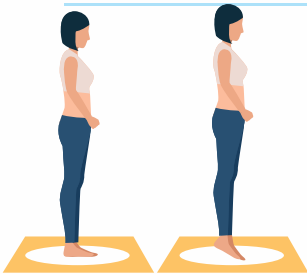
کھینچنے کی ورزشیں

1. کرسی یا کاؤنٹر کا استعمال کرتے ہوئے، ایک ہاتھ سے اپنا توازن برقرار رکھیں۔
2. پیروں کو تھوڑا سا الگ کر کے سیدھے کھڑے ہوں۔
3. آہستہ آہستہ ایک ٹانگ کو ایک طرف اٹھائیں اور ۱۰-۵ سیکنڈ تک پکڑیں۔
4. اپنی ٹانگ کو اسی رفتار سے نیچے کریں۔
5. دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔
6. جیسے جیسے آپ توازن کو بہتر بناتے ہیں، کاؤنٹر پر پکڑے بغیر اس مشق کو آزمائیں۔



پنڈلیاں اٹھائیں

1. کرسی یا کاؤنٹر کا استعمال کرتے ہوئے، اپنا توازن برقرار رکھیں۔
2. دونوں پیروں کی ایڑیاں زمین سے اٹھائیں۔
3. تاکہ آپ انگلیوں پر کھڑے ہوں۔
4. آہستہ آہستہ اپنے آپ کو نیچے کریں۔
5. 10-15 بار دہرائیں۔





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**
A Division of STS

The makers of

PregabidNT
Pregabalin 50/75 mg • Neurologically 10 mg tablets

Pregabid D
Pregabalin 50 mg • Neurologically 10 mg tablets

PregabidMNT
Pregabalin 50 mg • Neurologically 10 mg tablets

Pregabid CR
Pregabalin 50 mg • Neurologically 10 mg tablets