



ٹرائیجیمینل نیورلجیا کے
ساتھ بہتر زندگی برقرار
رکھنے کے مشورے

ٹرائیجیمینل نیورلجیا

پھیلاؤ

ٹرائیجیمینل نیورلجیا درد کی ایک دائمی حالت ہے جو ٹرائیجیمینل اعصاب کو متاثر کرتی ہے، جو آپ کے چہرے سے آپ کے دماغ تک احساس لے جاتی ہے۔ اگر آپ کو ٹرائیجیمینل نیورلجیا ہے، یہاں تک کہ آپ کے چہرے کی ہلکی تحریک بھی ہے۔ جیسے دانت برش کرنے یا میک اپ کرنے سے۔ دردناک درد کے جھٹکے کو متحرک کر سکتا ہے۔ خواتین کے لیے ٹرائیجیمینل نیورلجیا کے سالانہ واقعات ہندوستان میں تقریباً ۵,۹۰۰,۰۰۰/مقدمات/۱۰۰,۰۰۰ خواتین ہیں۔ مردوں کے لئے، یہ تقریباً ۳,۴۰۰,۰۰۰/مقدمات/۱۰۰,۰۰۰ مرد ہیں۔

TN مردوں کے مقابلے خواتین میں زیادہ ہے۔ درد کا آغاز ۵۰ سال یا اس سے زیادہ عمر کے مریضوں میں اکثر ہوتا ہے۔

علامات

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

- ◀ شدید یا جانگ درد کی اقساط جو بجلی کے جھٹکے کی طرح محسوس ہو سکتی ہیں
- ◀ درد کے خود ساختہ حملے یا چہرے کو چھونے، چبانے، بولنے یا دانت برش کرنے جیسی چیزوں سے شروع ہونے والے حملے
- ◀ درد چند سیکنڈ سے کئی منٹ تک جاری رہتے ہیں
- ◀ کئی حملوں کی اقساط دنوں، ہفتوں، مہینوں یا اس سے زیادہ عرصے تک جاری رہتی ہیں - کچھ لوگوں کے ایسے ادوار ہوتے بھی ہوتے ہیں جب انہیں کوئی درد نہیں ہوتا۔
- ◀ مسلسل درد، جلن کا احساس جو اس سے پہلے واقع ہو سکتا ہے کہ یہ ٹرائیجیمینل نیورلجیا کے درد میں ارتقاء پذیر ہو سکتا ہے

کیا کریں

اور

کیا نہیں کریں

◀ چہرے کے پٹھوں کو ریلیکس رکھنے کے لیے ٹھنڈی یا گرم فومینیشن کا استعمال کریں

◀ غیر متاثرہ طرف سونے کی کوشش کریں تاکہ جاگنے کے بعد پٹھوں میں تناؤ نہ آئے

◀ سرد موسم میں اپنا چہرہ ڈھانپ لیں اور درد کو سکون دینے کے لئے فوری گرم پیک رکھیں

◀ ان چیزوں کا ریکارڈ بنائیں جو ٹرانجیمینل نیورلجیا کے پھیلنے کو بڑھاتی اور کم کرتی ہیں تاکہ اس سے بچا جا سکے

◀ اپنی تجویز کردہ دوائیں ہر وقت اپنے ساتھ رکھیں

◀ نرم کھانا کھائیں، کیونکہ ضرورت سے زیادہ چبانے سے درد بڑھ سکتا ہے

◀ چہرے میں مداخلت سے گریز کریں

◀ گلے لگا کر ٹھنڈی ہوا یا تحریک کے مسودے سے گریز کریں

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 ٹرائیجیمینل نیورلجیا کے انتظام میں باقاعدہ سرگرمی ایک اہم عنصر ہے۔

ٹرائیجیمینل نیورلجیا میں تجاویز کے لئے مشقیں

مضبوط بنانے کی ورزش

ٹیمپورومنڈیبیلر جو انٹ (TMJ) کے درمیان درمیان مشقوں کو مضبوط بنانا بہترین ورزش ہے۔ یہاں دو مضبوط ہونے کی مشقیں ہیں:

- ▶ اپنی ٹھوڑی کے نیچے انگوٹھا رکھیں اور اپنی ٹھوڑی کو نیچے کی طرف دھکیلیں۔ اپنے انگوٹھے سے معتدل قوت کے خلاف منہ کھولنا جاری رکھیں، اور پھر اسے ۱۰-۵ سیکنڈ تک کھلا رکھیں۔
- ▶ اپنا منہ اتنا چوڑا کھولیں جتنا آپ آرام سے کھول سکتے ہیں۔ اپنی شہادت کی انگلی کو اپنی ٹھوڑی اور نچلے ہونٹ کے درمیان رکھیں۔ مزاحمت کے خلاف اپنا منہ بند کرتے وقت اندر کی طرف دھکیلیں۔

آرام کی ورزش

TMJ درد اکثر تناؤ پیدا کرنے والے تناؤ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ آرام کی سادہ مشقیں مدد کر سکتی ہیں۔

یہاں آرام کی دو مشقیں ہیں:

- ▶ آہستہ آہستہ سانس لیں، اپنے سینے کی بجائے اپنے پیٹ کو پھیلنے دیں۔ آہستہ آہستہ سانس چھوڑیں جب تک آپ کی سانس ختم ہوتی ہے۔ ۱۰-۵ بار دہرائیں۔

◀ آرام سے سہارا دینے والی پوزیشن میں بیٹھتے یا لیٹتے ہوئے، اپنے جسم کے ہر پٹھوں کے تناؤ کو چھوڑ دیں۔ پاؤں سے شروع کریں اور اوپر سر کی طرف کی طرف لے جائیں۔

یہ دوسری ورزش ہے ایک ترقی پسند نرمی ورزش کی مدد کے لئے لوگوں کے زیادہ واقف بننے کے علاقوں میں کشیدگی ہے۔ یہ انہیں شعوری طور پر اس تناؤ کو جاری کرنے کی مہارتوں سے بھی آراستہ کرسکتا ہے۔

کھینچنے کی مشقیں

کھینچنے کی مشقیں TMJ کے درد میں مدد کر سکتی ہیں۔ وہ پٹھوں اور جوڑوں کی تناؤ کو کم کرتے ہیں، طویل مدتی راحت دیتے ہیں:

◀ اپنی زبان کی نوک کو اپنے منہ میں اوپر رکھیں۔ اپنا منہ اتنا چوڑا کھولیں جتنا آپ آرام سے کھول سکتے ہیں، اور ۱۰-۵ سیکنڈ تک روکے رکھیں۔

◀ اپنی زبان کی نوک کو اپنے منہ میں اوپر رکھیں۔ اپنے نچلے جبڑے کو ممکنہ حد تک باہر کی طرف کھینچیں اور پھر ممکنہ حد تک واپس اندر لے آئیں۔ ہر پوزیشن میں ۱۰-۵ سیکنڈ کے لئے روکے رکھیں۔

◀ اپنی زبان کو غیر جانبدار حالت میں لے کر، آہستہ آہستہ اور مستقل طور پر اپنے منہ کو اتنا ہی چوڑا کھولیں جتنا یہ آرام سے کھلتا ہو۔ ۵-۱۰ سیکنڈ تک روکے رہیں پھر اپنا منہ بند کریں۔ اس کے بعد، اپنا منہ تھوڑا سا کھولیں اور اپنے نچلے جبڑے کو ۱۰-۵ بار آگے پیچھے کریں۔

◀ اپنا منہ بند کریں۔ اپنے سر کو سیدھا سامنے رکھ کر، صرف اپنی آنکھوں سے دائیں طرف دیکھیں۔ اپنے نچلے جبڑے کو بائیں طرف پھیلائیں اور ۱۰-۵ سیکنڈ تک روکے رکھیں۔ دوسری طرف سے 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 INTAS

The makers of

PregabidNT
Pregabalin 200/150mg • Neurologically 10 mg tablets

Pregabid D
Pregabalin 200/150mg • Neurologically 10 mg tablets

PregabidMNT
Pregabalin 200/150mg • Neurologically 10 mg tablets

Pregabid CR
Pregabalin 200/150mg • Neurologically 10 mg tablets