



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



এক উন্নত জীৱন ৰক্ষা কৰিবলৈ
তল পিঠিৰ বিষৰ সৈতে

তল পিঠিৰ বিষ

প্ৰচলন

তল পিঠিৰ বিষৰ (এল বি পি) বৈশিষ্ট হৈছে ৰাজহাড়ৰ তলৰ ভাগত বিষ, যি টিকা আৰু জাংত একষৰীয়া বা দুফালৰ বিচ্ছুৰণৰ সৈতে কেতিয়াবা হয়। এল বি পি এক অতি সাধাৰণতে পোৱা লক্ষণ যি মানুহৰ হয় আৰু ইয়াৰ প্ৰভাৱ বয়সৰ সৈতে বৃদ্ধি হয়। এপিডেমিওলজিকেল তথ্য মতে জনসংখ্যাৰ প্ৰায় ৮০ পৰা ৯৫% মানুহ আছে যি জীৱনত এবাৰ হ'লেও ৰাজহাড়ৰ তল ফালে বিষ অনুভৱ কৰিছে বা কৰিব।

লক্ষণ

লক্ষণৰ প্ৰকাৰ আৰু তীক্ষ্ণতা ৰোগীৰ মাত্ৰে পৃথক হ'ব পাৰে। সাধাৰণ লক্ষণসমূহ হৈছে:

- ▶ গধুৰ বিষ যি তল পিঠিত থাকে
- ▶ বিষ যি টিকা, ভৰি আৰু তলুৱালৈ যায়
- ▶ বিষ যি বেছি দেৰি বহি থাকিলে হয়
- ▶ বিষ যি স্থান সলনি হ'লে ভাল লাগে
- ▶ বিষ যি বেছি হয় শুই উঠি আৰু খোজ কাঢ়িলে ভাল লাগে



কৰিবলগীয়া



নকৰিবলগীয়া

কৰ্মস্থান:

- ▶ চকিত থিয়কৈ বহকা
- ▶ স্ক্ৰীনৰ ওপৰৰ ভাগ চকুৰ স্তৰৰ ঠিক তলত থাকিব লাগে।

থিয় হোৱা আৰু খোজ কঢ়া:

- ▶ উখ হীল জোতা নিপিন্ধিব; আৰামদায়ক, চাপৰ হীলৰ জোতা পিন্ধকা নিজৰ অংগভংগী সলনি কৰি থাকিব যেতিয়াই প্ৰয়োজন হয়।

শুৱাৰ ক্ষেত্ৰত:

- ▶ কাষৰীয়া কৈ শুতে, নিজৰ আঠু বেকা কৰিব আৰু তাৰ মাজত এটা গাৰু দিব।
- ▶ এনে এখন তুলিত শুব যি আপোনাৰ পিঠিৰ স্বভাৱিক আঁক সমৰ্থন কৰে।

কৰ্মস্থান:

- ▶ বেকা হৈ বা কোচ খাই নবহিবা
- ▶ স্ক্ৰীনখন পঢ়িবলৈ আগলৈ হাওলি নাযাব।

থিয় হোৱা আৰু খোজ কঢ়া:

- ▶ এটা ধৰণে বেছি সময় থিয় হৈ নাথাকিবা ভুল ভংগীৰে খোজ নাকাঢ়িবা।

শুৱা:

- ▶ কোমল, উলমি যোৱা, বা অসমৰ্থক তুলিত নুশুবা।
- ▶ পেট পেলাই নুশুবা।

ব্যায়াম

শাৰীৰিক ক্ৰিয়া গুৰুত্বপূৰ্ণ হয় সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য আৰু অনাময়ৰ বাবে। নিয়মীয়া ক্ৰিয়া হৈছে চাৰিকাঠি তল পিঠিৰ বিষয় নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ খাদ্য পৰিকল্পনা, প্ৰয়োজন সপক্ষে ঔষধ লোৱা, আৰু মনৰ চাপ নিয়ন্ত্ৰণৰ সৈতে।

তল পিঠিৰ বিষয়ৰ বাবে ব্যায়ামৰ কিটিপ

হেমপ্ৰিঙ স্প্লেচেচ্

হেমপ্ৰিঙ স্প্লেচেচ্ কৰিলে ভৰিৰ পিছফালৰ বিষয়ত আৰাম পাই, য'ত কিছুমান মাংসপিণ্ড থাকে যি ৰাজহাড়ৰ তল সমৰ্থন কৰে। ফটোখনত দেখুৱা ধৰণে, এয়া এক স্প্লেচ য'ত এক টাৱেল বা ফিটনেচ্ বেণ্ড ব্যৱহাৰ কৰিলে ভাল।



- ▶ হেমপ্ৰিঙ স্প্লেচ কৰাৰ বাবে, নিম্নলিখিত খোজ কৰক:
- ▶ প্ৰথমে, পিঠি দি শুই দিয়ক এটা আঠু বেকা কৰি।
- ▶ তাৰ পিছত, বেকা নকৰা ভৰিৰ গুৰুহাৰ তলত এখন টাৱেলেৰে টানি দিয়ক
- ▶ টাৱেলখন লাহে লাহে টানক, নিজৰ আঠু চিধা কৰিব। আপুনি ভৰিৰ পিছৰ ভাগত এক মৃদু টান অনুভৱ কৰিব।
- ▶ এনেকৈ টানি কমেও ১৫-৩০ ছেকেণ্ড ৰাখক।
- ▶ দুয়ো ভৰিৰ বাবে, ৫ বাৰ কৰক।

ৱাল ছিট

তল পিঠিৰ বিষয়ৰ বাবে, ৱাল ছিট কৰক চকিত বহাৰ বিপৰীতে।

এয়া কৰাৰ বাবে শুদ্ধ ধৰণে আৰু আঘাত নোপোৱাকৈ, নিম্নলিখিত কৰক:

- ▶ দেৱালৰ পিনে পিঠি কৰি থিয় হওক ১০ পৰা ১২ ইঞ্চি স্থান এৰি।
- ▶ সাৱধানে দেৱালত ভেজা দিয়ক নিজৰ ৰাজহাড় দেৱালত চিধা হৈ যোৱা লৈকে।
- ▶ লাহেকৈ দেৱালত চুচৰি দিয়ক আপোনাৰ আঠু অলপ বেকা হোৱা লৈকে। দেৱালত নিজৰ পিঠি হেচি থাকক।
- ▶ এই স্থানত ১০ লৈকে গতি কৰি থাকক, তাৰ পিছত লাহেকৈ দেৱালত ওপৰলৈ চুচৰি দিয়ক। ৮ পৰা ১২ বাৰ কৰক।

