



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
Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid D
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid Trio
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg + Amitriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid CR
Pregabalin 50 mg + Nortriptyline 10 mg CR Tabs.



पीएचएन के साथ बेहतर जीवन
को बनाए रखने की युक्तियाँ

पीएचएन

प्रसार

पोस्ट हर्पेटिक न्यूराल्जिया (पीएचएन) हर्पीस जोस्टर (एचजेड) की सबसे अधिक होने वाली जटिलता है। शिंगल्स वैरिकाला जोस्टर वायरस के कारण होने वाली बीमारी है। वही वायरस जो चिकनपॉक्स का कारण बनता है। यदि किसी मरीज को दाद होता है, तो उसके शरीर में ये वायरस शायद तब से है जब वह बच्चा था, लेकिन निष्क्रिय बना रहता है। यह अजीब लग सकता है कि एक वायरस दशकों तक शरीर में निष्क्रिय पड़ा रह सकता है। 5 में से लगभग 1 लोग जिसको दाद था, उन्हें इसका असरदार प्रभाव मिलेगा।

लक्षण

दर्द का लक्षण और तीव्रता का प्रकार अलग अलग रोगी पर पर निर्भर करता है। सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं :

- ▶ जलन के साथ दर्द
- ▶ भयानक दर्द
- ▶ दर्द जो बिजली के झटके की तरह महसूस होता है
- ▶ जहाँ दाद दाने थे वहाँ तीव्र दर्द
- ▶ कपड़े या बिस्तर की चादर के हल्के स्पर्श से दर्द



क्या करें



क्या न करें

- ▶ हर दिन कम से कम 5 - 6 बार लगभग 30 मिनट से 1 घंटे तक प्रभावित हिस्से पर गर्म दवाब डालना लक्षणों को राहत देने में मदद कर सकता है। ठंडा गीला सेक भी दर्द को शांत करने में उपयोगी साबित हो सकता है।
- ▶ अपनी त्वचा को साफ और दाने को खुला रखें।
- ▶ फफोले के साथ कोमल रहें और उन्हें खरोंचने से बचें।
- ▶ सफेद सिरका और हल्के गर्म पानी के मिश्रण के साथ पुटिकाओं या क्रस्ट्स को कम से कम 15 मिनट के लिए प्रतिदिन संपीड़ित करना प्रभावित क्षेत्र को शांत करने और फफोले को तेजी से सूखने में मदद कर सकते हैं।
- ▶ व्यक्तिगत उपयोग की वस्तुएं, जिन्हें खारिज नहीं किया जा सकता है, उन्हें केवल उबलते पानी में धोने या कीटाणुशोधन के अन्य साधनों के माध्यम से कीटाणुरहित होने के बाद ही उपयोग किया जाना चाहिए।
- ▶ अपने उपयोग किए गए सामान को दूसरों के साथ साझा न करें, और दूषित सामान का फिर से उपयोग न करें।
- ▶ लगभग 7-9 दिनों तक दूसरों के साथ निकट शारीरिक संपर्क में रहने से बचें जब तक फफोले सूख न जाएं

व्यायाम

संपूर्ण स्वास्थ्य और कल्याण के लिए शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण है। नियमित गतिविधि के साथ संतुलित आहार, आवश्यकतानुसार दवा लेना और तनाव संतुलित करना पेरिफेरल न्यूरोपैथिक दर्द के प्रबंधन में एक महत्वपूर्ण कारक है,

पीएचएन के व्यायाम लिए सुझाव

संतुलन प्रशिक्षण

परिधीय न्यूरोपैथी आपकी मांसपेशियों और जोड़ों को कठोर और कभी-कभी कमजोर महसूस कर सकती है। संतुलन प्रशिक्षण आपकी ताकत का निर्माण कर सकता है और जकड़न की भावनाओं को कम कर सकता है। बेहतर संतुलन भी कमजोरी को रोकता है। शुरुआती प्रशिक्षण अभ्यासों में पैर और जघनपिंडिका को उठाना शामिल है।

प्रतिदिन 10 से 20 मिनट तक व्यायाम करना शुरू करें और फिर 30 मिनट तक बढ़ाएं।

संतुलित प्रशिक्षण के प्रकार

स्ट्रेचिंग व्यायाम

1. एक कुर्सी या काउंट आर का उपयोग करके , एक हाथ से अपना संतुलन स्थिर करें ।
2. पैरों को थोड़ा अलग करके सीधे खड़े हो जाएं।
3. धीरे-धीरे एक पैर को साइड में उठाएं और 5-10 सेकंड तक रोकें ।
4. अपने पैर को उसी गति से निचे लाएं ।
5. दूसरे पैर के साथ दोहराएं।
6. जैसे आप संतुलन में सुधार करते हैं, काउंटर पर पकड़ के बिना इस अभ्यास का प्रयास करें ।



पिंडली उठाना

1. कुर्सी या काउंटर का इस्तेमाल करते हुए, अपने संतुलन को स्थिर करें।
2. जमीन से दोनों पैरों की एड़ी को ऊपर उठाएं ताकि आप अपने पैर की उंगलियों पर खड़े हों ।
3. धीरे-धीरे खुद को नीचे करें।
4. 10-15 बार दोहराएं।

