



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



ಡಿ.ಪಿ.ಎನ್. ಇಂದ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ
ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

ಡಿ.ಪಿ.ಎನ್.

Prevalence

ಹರಡುವ ಮಧುಮೇಹ ಬಾಹ್ಯ ನರರೋಗ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೆರಿಫೆರಲ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ) (ಡಿ.ಪಿ.ಎನ್) ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ನರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಈ ಅಧಿಕವಾದ ಮಟ್ಟವು ಅವರ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿನ ನರಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಸುಮಾರು 50% ನಷ್ಟು ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೆರಿಫೆರಲ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ (ಡಿ.ಪಿ.ಎನ್) ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮಧುಮೇಹ ತೊಂದರೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ರೋಗಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯು ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ▶ ಶೂಟಿಂಗ್
- ▶ ಇರಿತ
- ▶ ಚಡಪಡಿಸು
- ▶ ಸುಡುವುದು
- ▶ ಜುಮ್ಮೆನಿಸುವಿಕೆ
- ▶ ಪಿನ್ ಮತ್ತು ಸೂಜಿಗಳು
- ▶ ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ
- ▶ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ



ಮಾಡಬೇಕು



ಮಾಡಬಾರದು

- ▶ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ
- ▶ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು /ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನೀವು ಅಧಿಕ ತೂಕದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ▶ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಲ್ಕೆರಲುಗಳ ನಡುವೆ. ಮೃದುವಾದ ಟವೆಲ್ ಬಳಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಿ; ಉಜ್ಜಬೇಡಿ
- ▶ ತುಂಬಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿರದ ಆರಾಮದಾಯಕ ಸಾಕ್ಸ್ ಧರಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲು ಮಾತನಾಡದೆ ಕ್ಯಾಲಸಸ್, ಕಾರ್ನ್ ಅಥವಾ ಬನಿಯನ್ಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಡಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ
- ▶ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಡಿ.
- ▶ ಸಾಕ್ಸ್ ಇಲ್ಲದೆ ಶೂಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ.
- ▶ ಸ್ಪಾಂಡಲ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾಲ್ಕೆರಲು ತೆರೆದ ಬೂಟು ಧರಿಸಬೇಡಿ.
- ▶ ಹೈ ಹೀಲ್ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾಯಿಂಟೆಡ್ ಟೋ ಬೂಟುಗಳು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜುವ ಅಥವಾ ಕಟ್‌ವಾಗುವ ಅನಾನುಕೂಲವಾದ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾದ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ಬೂಟುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಮೊದಲು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಕಸ್ಸಮ್ ಮಾಡಿದ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಊಟ ಯೋಜನೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಡಿ.ಪಿ.ಎನ್.ಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಲಹೆಗಳು

ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

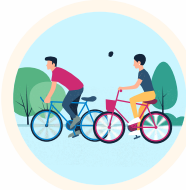
ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸ್ವಾಯಂಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪಾಡಿಸಿ ನೀವು ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವಾಡಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ದಿನಕ್ಕೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಧಗಳು



ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ



ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್

ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಬಾಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಬಾಹ್ಯ ನರರೋಗ ರೋಗಿಗಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಧಗಳು



ಕುಳಿತು ಮಂಡಿರಜ್ಜು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ



ಕಾಲು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು

- ಕುರ್ಚಿಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ
- ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಕೆರಳು ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಕಾಲು ಎತ್ತಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಪಾದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮೊಣಕಾಲು ಬಗ್ಗಿಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯನ್ನು ನೇರ ಕಾಲಿನ ಸಮವಾಗಿ ಇಡಿ, ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುವಿನ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ
- ಈ ಸ್ಥಾನವನ್ನು 15 – 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಕೌಂಟರ್ ಬಳಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ.
- ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಅಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದ್ದೀರಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ.