



CELEBRATING  
**10**  
 YEARS

Rx a Novel Therapy

**PregabidNT** <sup>50</sup>/<sub>75</sub>

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** <sup>50</sup>/<sub>75</sub>

**Pregabid D**

**Pregabid Trio**

**Pregabid CR**



ഡി പി എൻ നോടൊപ്പം ഒരു നല്ല ജീവിതം നയിക്കുവാനുള്ള ചില നൂറുക്കൂറ വിദ്യകൾ

# ഡി പി എൻ

## പ്രിവേലൻസ്

ഡയബറ്റിക് പെരിഫെറൽ ന്യൂറോപതി (ഡി പി എൻ) ക്ക് കാരണമാകുന്നത് പ്രമേഹം മൂലം നാഡികൾക്ക് സംഭവിക്കുന്ന ക്ഷതങ്ങളാണ്. പ്രമേഹ രോഗികളുടെ രക്തത്തിൽ സാധാരണയായി പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടുതലായിരിക്കും. ഈ വർദ്ധിച്ച അളവിലുള്ള പഞ്ചസാര അവരുടെ കാല്പ്പാദങ്ങളിലേയും കൈകളിലേയും നാഡികൾക്ക് സ്ഥിരമായ ക്ഷതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നിലനിൽക്കാനുള്ള സാധ്യത 50% ഉള്ള ഡയബറ്റിക് പെരിഫെറൽ ന്യൂറോപതി (ഡി പി എൻ) യാണ് ഏറ്റവും സാധാരണമായ പ്രമേഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സങ്കീർണ്ണമായ അവസ്ഥ.

## ലക്ഷണങ്ങൾ

ലക്ഷണങ്ങളും വേദനയുടെ തീവ്രതയും ഓരോ രോഗികളിലും ഓരോ വിധത്തിലായിരിക്കും. സാധാരണമായ ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്:

- ▶ കുമളയ്ക്കൽ
- ▶ കുത്തൽ
- ▶ വിറയൽ
- ▶ എരിച്ചിൽ
- ▶ തരിപ്പ്
- ▶ സൂചികൊണ്ട്
- ▶ കൂത്തുന്നതുപോലുള്ള വേദന മരവിപ്പ് സ്പർശനം അറിയാതിരിക്കൽ.



## ചെയ്യേവ:



## ചെയ്യരുതാത്തവ:

- ▶ ഏറ്റവും പ്രധാനമായ കാര്യം നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതാണ്.
- ▶ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന രീതിയിൽ മരുന്നുകൾ/ ഇൻസുലിൻ ടുക്കുക.
- ▶ അരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം ക്രമം ചിലിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് അമിതഭാരം ഉള്ളിൽ ഭാരം കുറയ്ക്കുവാനും ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക.
- ▶ ധാരാളം കായികാഭ്യാസം ചെയ്യുക.
- ▶ കാൽ എപ്പോഴും ഇരുപമില്ലാതെ സൂക്ഷിക്കുക, പ്രത്യേകിച്ച് കാൽവീരലുകൾക്കിടയിൽ. മുദ്രവായ ഒറ്റു ടവൽ ഉപയോഗിച്ച് മെല്ലെ തടവുക; ഉരയ്ക്കരുത്.
- ▶ അധികം ഇറുകുമില്ലാത്ത, സൗകര്യപ്രദമായ സോക്സുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. അവ എല്ലാ ദിവസവും മറ്റി ഉപയോഗിക്കുക.

- ▶ സ്ഥ കാലിൽ ഉാകുന്ന വീക്കം, തടിപ്പ്, അണികൾ എന്നിവ ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെടാതെ സ്വം സ്വയം ചികിത്സിക്കരുത്.
- ▶ സ്ഥ കാല്പാദം അധികമായി ചൂടാകാനും തണുക്കാനും ഇടയാക്കരുത്.
- ▶ സ്ഥ നഗ്നപാദനായി യാത്രചെയ്യരുത്.
- ▶ സ്ഥ സോക്സുകൾ ധരിക്കാതെ ഷൂ ധരിക്കരുത്.
- ▶ സ്ഥ സാൻഡലുകൾ, മറ്റ് തുറന്ന പാദരക്ഷകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- ▶ സ്ഥ ഉയർന്ന ഹീലും കൃർത്ത മുൻഭാഗവുമുള്ള ഷൂസ് ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ▶ സ്ഥ സൗകര്യപ്രദമല്ലാത്തതും ഇറുകുമുള്ളതുമായ ഷൂസ് ഉപയോഗിക്കരുത്. അവ നിങ്ങളുടെ പാദത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉാക്കിയേക്കും. ഇത്തരത്തിൽ അനുയോജ്യമല്ലാത്ത ഷൂസ് മൂലം മുൻപ് നിങ്ങൾക്ക് പ്രശ്നമായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് യോജിക്കുന്ന ഒരു ഷൂ പണിയിപ്പിച്ചെടുക്കുക.

## എക്സർസൈസ

പൊതുവായ ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും കായികാധ്വാനം ആവശ്യമാണ്. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ആവശ്യത്തിന് മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക, ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കുക എന്നിവയോടൊപ്പം പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്ന ഘടകമാണ് രമായുള്ള കായികാഭ്യാസവും.

ഡി പി എൻ നുള്ള കായികാഭ്യാസത്തെ കുറിച്ച് ചില നൂറുക്കുകൾ

## എയ്റോബിക് എക്സർസൈസ്

എയ്റോബിക് എക്സർസൈസുകൾ വലിയ മാംസപേശികളെ ചലിപ്പിക്കുകയും നിങ്ങൾ ആഴത്തിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുകയും ചെയ്യും. ഇത് രക്തചംക്രമണം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും എൻഡോഫിൻ പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യും.

30 മിനിറ്റ് വീതം ആഴ്ചയിൽ ചുരുങ്ങിയത് മൂന്ന് ദിവസമെങ്കിലും സ്ഥിരമായി എയ്റോബിക് എക്സർസൈസ് ചെയ്യുന്നതാണ് ഉത്തമം. നിങ്ങൾ കായികാഭ്യാസം ആദ്യമായി ആരംഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ ദിവസേന 10 മിനിറ്റ് വീതം പരിശീലനം നടത്തുക, ഇത് ശരീരത്തിന്റെ വേദന സാഹചര്യമായി കുറയുവാൻ ഇടയാക്കും.

## വിവിധതരം എയ്റോബിക് എക്സർസൈസുകൾ



വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം



സൈക്കിളിംഗ്

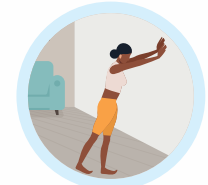
## സ്ട്രെച്ചിംഗ് എക്സർസൈസ്

സ്ട്രെച്ചിംഗ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ വഴക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കായികാഭ്യാസത്തിന് ശരീരത്തെ തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യും. മാംസപേശികളിലേക്കുള്ള രക്തമൊഴുക്ക് വർദ്ധിപ്പിച്ച് സ്ട്രെച്ചിംഗ് രക്തചംക്രമണം വർദ്ധിപ്പിക്കും. അങ്ങനെ ഡയബറ്റിക് പെരിഫെറൽ ന്യൂറോപതിക് രോഗികളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

## വിവിധ തരം സ്ട്രെച്ചിംഗ് എക്സർസൈസുകൾ



ഇരുന്ന കൈനീട്ടിയുള്ള സ്ട്രെച്ച്



കാഫ് സ്ട്രെച്ച്

- ഒരു കസേരയുടെ വക്കിൽ ഇരിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ കാൽ വിരലുകൾ മുകളിലേക്ക് ചൂണ്ടുന്ന തരത്തിൽ ഒരു കാൽ നീട്ടുക.
- നിങ്ങളുടെ പാദം നിലത്തുറപ്പിച്ച് മറ്റെ കാൽമുട്ട് മടക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ നെഞ്ച് നീട്ടിപ്പിടിച്ച കാലിന്മുകളിൽ വരുന്ന വിധം ശരീരം ക്രമപ്പെടുത്തി മാംസപേശി ലിയുന്നതുവരെ നിങ്ങളുടെ പുറം ഉയ്ക്കുക.
- ഈ പൊസിഷനിൽ 15 മുതൽ 20 മിനിറ്റ് വരെ തുടരുക.
- ഒരു കസേരയോ കൗണ്ടറോ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ബാലൻസ് നേരെയാക്കുക.
- കാൽവിരലുകളിൽ നിൽക്കുന്ന വിധത്തിൽ രണ്ടു ഉപ്പുറ്റികളും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക.
- സാവധാനം താഴുക.