



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:



The makers of

PregabidNT ⁵⁰/₇₅

Pregabid D

Pregabid Trio

Pregabid CR



ഫൈബ്രോമയാൽജിയനോടൊപ്പം ഒരു നല്ല ജീവിതം നയിക്കുവാനുള്ള ചില നൂറുങ്ങുവിദ്യകൾ

ഫൈബ്രോമയാൽജിയ

വ്യാപ്തി

സർവ്വസാധാരണമായ ദീർഘകാലം വേദനയനുഭവിക്കേണ്ടുന്ന അവസ്ഥകളിൽ ഒന്നാണ് ഫൈബ്രോമയാൽജിയ. ഫൈബ്രോമയാൽജിയ എന്നത് ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കുന്നതും വ്യാപിക്കുന്നതും ചിലപ്പോഴൊക്കെ ബലഹീനതയ്ക്കു കാരണമാകുന്നതും ആയ ഒരു പ്രത്യേകതരം വേദനയാണ്. ദീർഘകാലം എന്നു പറഞ്ഞാൽ ചുരുങ്ങിയത് 3 മാസം വരെയെങ്കിലും നീണ്ടുനിൽക്കും. ഈ രോഗാവസ്ഥ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിന് വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപ് വരെ മിക്ക രോഗികളും ഫൈബ്രോമയാൽജിയ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാകാം. വ്യാപിക്കുന്നത് എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് ഇത് ശരീരമാസകലം, താഴത്തേയും മുകളിലേയും ഭാഗങ്ങളിൽ പടർന്ന് പിടിക്കുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട് എന്നതാണ്. എന്നിരുന്നാലും മിക്കവർക്കും ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗങ്ങളിൽ മാത്രമായിരിക്കാം വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന്, തോൾ, കഴുത്ത് എന്നിങ്ങനെ. ബലഹീനത എന്നാൽ, വളരെ ചെറിയ ഒരു മർദ്ദം പോലും ശരീരത്തിൽ കഠിനമായ വേദനയുളവാക്കും. ഇത് കൂടുതലായും കണ്ടുവരുന്നത് സ്ത്രീകളിലാണ്. 75-90 ശതമാനം ഫൈബ്രോമയാൽജിയ രോഗികൾ സ്ത്രീകൾ ആണെങ്കിലും ഇതെല്ലാ വംശങ്ങളിലേയും സ്ത്രീകളിലും പുരുഷന്മാരിലും കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ലക്ഷണങ്ങളും വേദനയുടെ തീവ്രതയും ഓരോ രോഗിയിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കുമെങ്കിലും, സാധാരണയായി റ്റാണപ്പെടാറുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

- ▶ ആഴത്തിലുള്ള മാംസപേശി
- ▶ വേദനയും വ്രണങ്ങളും
- ▶ മോർണിംഗ് സ്റ്റിഫ്നെസ്സ്
- ▶ ചുറ്റിലും പരക്കുന്ന വേദന
- ▶ സ്പർശനത്തോടുള്ള അതിയായ
- ▶ സംവേദനക്ഷമത ഉറക്കമില്ലായ്മ ക്ഷീണം



ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ



ചെയ്യരുതാത്തവ

- ▶ ശരീരത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുക. വിശ്രമം വശ്യമുള്ളപ്പോൾ വിശ്രമിക്കുക.
- ▶ നിങ്ങളിലുള്ള ഹർജ്ജത്തെ നല്ലതുപോലെ ഉപയോഗിക്കുക.
- ▶ മനസ്സിനെ എപ്പോഴും പ്രവർത്തിക്കുവാൻ വിടുക.
- ▶ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ പദ്ധതിയിൽ ഉറച്ചു നിന്ന ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക.
- ▶ കൂടെക്കൂടെ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആവശ്യമായ മരുന്നുകളുടെയും ഫൈബ്രോമയാൽജിയ ചികിത്സിക്കുന്നതിനുള്ള മറ്റ് മാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ചും ആരാധ്യക.
- ▶ നിങ്ങളുടെ കുടുംബകാര്യങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുത്ത ഡോക്ടർ സന്ദർശിക്കുന്ന കാര്യം വിട്ടുപോകരുത്.
- ▶ വേദനയും ക്ഷീണവുമുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ അമിതമായി അധ്വാനിക്കരുത്.
- ▶ നിങ്ങളുടെ അടുത്ത ഫൈബ്രോമയാൽജിയ വരവിനെ കുറിച്ച് ആധിയുണ്ടാകരുത്. അത് കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ വഷളാക്കും.
- ▶ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുവാൻ സാധിക്കാത്തവരുടെ ഉപേദേശങ്ങൾക്ക് ചെവിയോർക്കരുത്.
- ▶ പുറംലോകവുമായുള്ള ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരോടൊത്തുള്ള പോഴായിരിക്കും നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ആശ്വാസം ലഭിക്കുക. അവരാണ് നിങ്ങളുടെ താങ്ങും തണലും.

കായികാഭ്യാസങ്ങൾ

പൊതുവായ ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും കായികാഭ്യാസം ആവശ്യമാണ്. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ആവശ്യത്തിന് മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക, ഭക്ഷണ ക്രമം പാലിക്കുക എന്നിവയോടൊപ്പം പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്ന ഘടകമാണ് സ്ഥിരമായുള്ള കായികാഭ്യാസവും.

ഫൈബ്രോമയാൽജിയയ്ക്കുള്ള കായികാഭ്യാസങ്ങളുടെ നൂറുങ്ങൾ

സ്ത്രൈംഗ്

പൊതുവായ ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും കായികാഭ്യാസം ആവശ്യമാണ്. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ആവശ്യത്തിന് മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക, ഭക്ഷണ ക്രമം പാലിക്കുക എന്നിവയോടൊപ്പം പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്ന ഘടകമാണ് സ്ഥിരമായുള്ള കായികാഭ്യാസവും.



ഏയ്റോബിക് എക്സർസൈസ്

ഫൈബ്രോമയാൽജിയയെ നേരിടാൻ ഏറ്റവും ഉത്തമം ഇതാണ്. ഒരു ഏയ്റോബിക് എക്സർസൈസ് നിങ്ങളുടെ വലിയ മാസപേശികളെ ഒരു പ്രത്യേക സമയകാലത്തേക്ക് വീണ്ടുംവീണ്ടും പ്രവർത്തനന നിരതമാക്കുന്നു. നടത്തമാണ് ഏറ്റവും എളുപ്പം. ഒരു ജോഡി നല്ല ഷൂസ് അല്ലാതെ മറ്റൊന്നും ആവശ്യമില്ലതാനും.



ഐസോമെട്രിക് ചെസ്റ്റ് പ്രസ്സ്

സ്ഥിരമായുള്ള പരിശീലനം വേദനയുണ്ടാക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഐസോമെട്രിക്സ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന എക്സർസൈസുകൾ പരിശീലിക്കുക. പ്രത്യേകിച്ച് കാണാവുന്ന ഏതെങ്കിലും ചലനങ്ങൾ ഇല്ലാതെ തന്നെ നിങ്ങളുടെ മാസപേശികളെ സ്ത്രൈംഗ് ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും. ഇത് നോക്കൂ: നിങ്ങളുടെ കരം നെഞ്ചിന്റെ ഉയരത്തിൽ പിടിക്കുക. രണ്ട് കൈയും കുട്ടി കഴിയാവുന്നത്ര അമർത്തി പിടിക്കുക. അപ്രകാരം 5 സെക്കന്റ് തുടരുക. പിന്നെ 5 സെക്കന്റ് വിശ്രമിക്കുക. ഇത് അഞ്ചു തവണ ചെയ്യണം.



ഫൈബ്രോമയാൽജിയയ്ക്കും ആരോഗ്യത്തിനും യോഗ

സ്ത്രൈംഗുകളുടെയും ധ്യാനത്തിന്റെയും കൂട്ടായ പ്രവർത്തനവും ഇക്കാര്യത്തിൽ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. നിങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നത് വിവിധ ആസനങ്ങൾ വേദനയിൽ നിന്നും മുക്തി നേടുവാൻ സഹായിക്കും. മാത്രമല്ല, നിങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുന്ന എക്സർസൈസുകൾ നിങ്ങളുടെ ചിന്തയെ കൂടുതൽ കന്ദ്രീകൃതമാക്കുവാനും സഹായിക്കും. ഇത് ഫൈബ്രോമയാൽജിയയെ സംബന്ധിച്ച ഭയം അകറ്റാൻ സഹായിക്കും. ധ്യാനം നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കി സൂക്ഷിക്കും. ഇത് ഫൈബ്രോമയാൽജിയയെ നേരിടാൻ നല്ലതാണ്.

