



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



എസ് സി ഐ നോടൊപ്പം ഒരു നല്ല ജീവിതം നയിക്കുവാനുള്ള ചില നൂറുങ്ങു വിദ്യകൾ

എസ് സി ഐ

വ്യാപ്തി

ഒരു വ്യക്തിയുടെ സുഷ്മനാ നാഡിക്ക് ക്ഷതമേൽക്കുമ്പോൾ നാഡികൾക്കും ക്ഷതമേൽക്കാം. ഇത്, സുഷ്മനാ നാഡിയുടെ ക്ഷതത്തിൽ നിന്നും ഒരു പ്രത്യേകതരം നാഡീവേദന ഉണ്ടാകുവാൻ കാരണമായേക്കാം. ഇത്തരത്തിലുള്ള ക്ഷതങ്ങൾ ദീർഘകാലം വേദന നൽകുകയും ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ കൂടുതൽ വഷളാവുകയും ചെയ്തേക്കാം. ഇന്റർനാഷണൽ കോൺഫറൻസി (സ്പൈനൽ ഇൻചുറീസ് മാനേജ്മെന്റ്, ന്യൂ ഡൽഹി) ന്റെ അഭിപ്രായപ്രകാരം ഇന്ത്യയിൽ പ്രതിവർഷം ഒരു ദശലക്ഷം പേരിൽ 15 പുതിയ സുഷ്മനാ നാഡീ ക്ഷതങ്ങളാണ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ലക്ഷണങ്ങളും വേദനയുടെ തീവ്രതയും ഓരോ രോഗിയിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. എന്നാലും സാധാരണയായ ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു:

- ▶ എരിച്ചിൽ
- ▶ കുത്തുന്നതുപോലെയുള്ള വേദന
- ▶ വിറയൽ
- ▶ മുർച്ഛയുള്ള വേദന
- ▶ തരിതരിപ്പ്
- ▶ മരവിപ്പ്
- ▶ മരവിപ്പ്



ചെയ്യേണ്ട



ചെയ്യരുതാത്തവ

▶ വേദനയ്ക്കുള്ള മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക: നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ വേദനസംഹാരി മരുന്നുകൾ നിർദ്ദേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതിൽ ഏറ്റവും കൂടിയ ഡോസ് എടുത്ത് വേദന വർദ്ധിക്കാതെ നോക്കുക.

▶ ഫിസിക്കൽ തെറാപ്പി: ഇത് ഒരുതരം റീഹാബിലിറ്റേഷൻ പരിപാടിയാണ്. എങ്ങനെ ചലിക്കണം എന്നതും ചികിത്സകർ എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്നും നിങ്ങളെ വീണ്ടും പഠിപ്പിക്കുന്നവ. ഇത് വേദന കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കും.

▶ ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു ബ്രേസ് ധരിക്കുക: ഇത് മുറിവുണ്ടാകുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ പുറം സ്റ്റേബിലൈസ് ചെയ്യുവാൻ സഹായിക്കും.

▶ ക്രമമായി ചലിക്കുക: ക്രമമായതും മൃദുവായതുമായ ചലനങ്ങൾ ക്തചംക്രമണം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മുറിവുണ്ടാകുന്നത് വേഗത്തിലാക്കുകയും ചെയ്യും.

▶ ഏണിപ്പിടികൾ കയറുക: ദിവസത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ മുകളിൽ കയറുന്നതും റങ്ങുന്നതും നല്ലതാണ് എന്നാൽ അത് അധികമാകരുത്.

▶ അരഭാഗം വളയ്ക്കുക: താഴെയുള്ള വസ്തുക്കൾ എടുക്കുവാനായി അരഭാഗം ഉയ്ക്കുന്നതിനു പകരം മുട്ടു വളച്ച് നിന്ന് എടുക്കുക.

▶ ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ പൊക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

▶ സിഗരറ്റ് വലിക്കുകയോ പുകയിൽ ഉദ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

▶ കായികാഭ്യാസങ്ങൾ: സാധാരണ നടത്തത്തിനുപരിയായി നീന്തൽ, ഗോൾഫിംഗ്, ഓട്ടം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് കഠിനമായ ധ്യാനാസനങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക.

കായികാഭ്യാസങ്ങൾ

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

എസ് സി ഐ നുള്ള കായികാഭ്യാസത്തെ കുറിച്ച് ചില നൂറുക്കുകൾ

സ്ത്രൈംഗ്ത് ട്രെയിനിംഗ്

നിങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രിക്കാനാവുന്ന പ്രധാന മാംസപേശികളേയാണ് സ്ത്രൈംഗ്ത് ട്രെയിനിംഗ് ഉന്നം വയ്ക്കുന്നത്. ഇത് ഓരോ രോഗികളിലും ഉള്ള എസ് സി ഐ യെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഓരോത്തർക്കും ധൃത്യസ്തമായിരിക്കും. ആരംഭം എന്ന നിലയിൽ ചുരുങ്ങിയത് 10 തവണ ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കുക. (10 തവണ ആവർത്തിക്കുന്നത്= 1 സെറ്റ്) ചെറിയൊരു ടവേളയെടുക്കുക. ഓരോ സെറ്റും ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ ചെയ്യുക.



ഷെഡ്യൂളിംഗ് എക്സർസൈസ്

ഏറ്റവും ചുരുങ്ങിയത് 30 മിനിറ്റ് നേർത്തേക്കെങ്കിലും സ്ഥിരമായി കായികാഭ്യാസത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് നല്ലതാണ്. എന്നിരുന്നാലും ചില സമയങ്ങളിൽ 10 മിനിറ്റ് നേരത്തെ കായികാഭ്യാസം പോലും ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതായിരിക്കും. സാധ്യമെങ്കിൽ ആഴ്ചയിൽ മൂഴുവൻ ഇത് ചെയ്യുക. കൂടുതൽ സമയം കായികാഭ്യാസങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കൂടുതൽ ആരോഗ്യക്ഷമത ലഭിക്കും.



സ്ത്രൈംഗ്ത്

ദിവസേനയുള്ള സ്ത്രൈംഗ്ത് നിങ്ങളുടെ സന്ധികൾ ചലിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കും. മുട്ടുകൾ, തുട, പുറം ഭാഗം, ലോവർ ബാക്ക് തോൾ തുടങ്ങിയ വലിയ മാംസപേശികൾക്ക് ഊന്നൽ കൊടുക്കുക. 30 മിനിറ്റ് നേരം സ്ത്രൈംഗ്ത് തുടരുക. കൂടുതൽ വേദനിപ്പിക്കുന്നു എങ്കിൽ നിർത്തുക.



എയ്റോബിക് എക്സർസൈസ്

കാർഡിയോവാസ്കുലാർ ആരോഗ്യത്തിന് എയ്റോബിക് എക്സർസൈസ് നല്ലതാണ്. എയ്റോബിക് എക്സർസൈസിൽ മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങൾ ഉണ്ട്:

- ചെറിയ കാഠിന്യമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്ത് തുടക്കം കുറിക്കുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പിന്റെ നിരക്ക് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മാംസപേശികൾക്ക് ഉന്മേഷം പകരുകയും ചെയ്യും.
- ഇടത്തരത്തിൽ കാഠിന്യമുള്ള എക്സർസൈസുകൾ ചെയ്യുക. (ടോക്ക് ടെസ്റ്റിനെ ആധാരമാക്കി)
- ചെറിയ കാഠിന്യമുള്ള എക്സർസൈസുകൾ ചെയ്ത് ശരീരത്തെ സാധാരണ നിലയിലേക്ക് എത്തിക്കുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പിന്റെ നിരക്ക് സാധാരണ കുറയ്ക്കും.

