



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



ന്യൂറാൾജിയ നോടൊപ്പം ഒരു നല്ല ജീവിതം നയിക്കുവാനുള്ള ചില നൂറുങ്ങു വിദ്യകൾ

ട്രൈജമിനൽ ന്യൂറാൾജിയ

ലക്ഷണങ്ങൾ

ട്രൈജമിനൽ ന്യൂറാൾജിയ എന്നത് നിങ്ങളുടെ മുഖത്തുനിന്നും തലച്ചോറിലേക്ക് സംവേദിക്കുന്ന ട്രൈജമിനൽ നാഡിയെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു ദീർഘകാല വേദനയാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ട്രൈജമിനൽ ന്യൂറാൾജിയ ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ മുഖത്തെ ചെറിയൊരു ചലനം പോലും- പല്ലു തേക്കുക, മേക്കപ്പ് ചെയ്യുക തുടങ്ങിയവ പോലും- വലിയ വേദനക്ക് കാരണമാകും. ഇന്ത്യയിൽ ഓരോ 1,00,000 സ്ത്രീകളിലും പ്രതിവർഷം 5.9 സ്ത്രീകളിൽ ഇത് കണ്ടുവരുന്നു. പുരുഷന്മാർക്ക് ഇത് 3.4/1,00,000 എന്ന നിരക്കിലാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. ടി എൻ സ്ത്രീകളിലാണ് പുരുഷന്മാരെക്കാൾ അധികം കണ്ടുവരുന്നത്. 50 വയസ്സും അതിന് മുകളിലും ഉള്ളവരിലാണ് വേദന ഇടയ്ക്കിടെ കണ്ടുവരുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ലക്ഷണങ്ങളും വേദനയുടെ തീവ്രതയും ഓരോ രോഗികളിലും വ്യത്യസ്തമായ രീതികളിലായിരിക്കും കണ്ടുവരുന്നത്. എങ്കിലും, സാധാരണയായ ചില ക്ഷണങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു.

- ▶ വൈദ്യുതഘാതം ഏൽക്കുന്നതുപോലുള്ള കുത്തുന്ന അല്ലെങ്കിൽ തറച്ചുകയറുന്ന നീണ്ട വേദന.
- ▶ പെട്ടെന്നുള്ള വേദന അല്ലെങ്കിൽ മുഖത്ത് താടുകയോ ചവയ്ക്കുകയോ സംസാരിക്കുകയോ പല്ലു തേക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ വേദന അനുഭവപ്പെടുക
- ▶ ചില സെക്കന്റുകളോ അല്ലെങ്കിൽ ചില മിനുട്ടുകൾ വരെയോ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വേദന
- ▶ ദിവസങ്ങളോ, മാസങ്ങളോ, അതിലധികമോ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വേദന - ചിലർക്ക് വേദന അനുഭവപ്പെടാത്ത സമയവും ഉണ്ടായേക്കാം.
- ▶ സ്ഥിരമായ വേദന, ട്രൈജമിനൽ ന്യൂറോളജിയുടെ വേദനയായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പായി അനുഭവപ്പെടുന്ന എരിച്ചിൽ

ചെയ്യേണ്ടവ



ചെയ്യരുതാത്തവ

- ▶ മുഖത്തെ മാംസപേശികൾ അയഞ്ഞിരിക്കാൻ തണുത്തതോ ചൂടുള്ളതോ ആയ ആവി പിടിക്കുക
- ▶ വേദന ബാധിക്കാത്ത വശം താഴെ വരുന്ന രീതിയിൽ ഉറങ്ങുക. അപ്പോൾ മാംസപേശികൾക്ക് ളുടുതൽ സ്ട്രെയിൻ അനുഭവിക്കേണ്ടി വരില്ല.
- ▶ തണുത്ത കാലാവസ്ഥയിൽ നിങ്ങളുടെ മുഖം മുഴുവനുമായും മൂടുകയും ഇടയ്ക്കിടെ ചെറു ചൂട് നൽകുകയും ചെയ്യുക.
- ▶ ട്രൈജമിനൽ ന്യൂറാൾജിയയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. അതുകൊണ്ട് അത്തരം കാര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ആയേക്കാം.
- ▶ നിങ്ങൾക്ക് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മരുന്നുകൾ ഏത് സമയവും നിങ്ങളുടെ കൈയിൽ കരുതുക.
- ▶ മുദ്രവായ ആഹാരം കഴിക്കുക, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ കൂടുതൽ ചവയ്ക്കുന്നത് വേദന വർദ്ധിപ്പിക്കും.

- ▶ മുഖത്ത് സ്പർശിക്കുന്നത് കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക.
- ▶ തണുത്ത വായു മുഖത്ത് അടിക്കുന്നതും ആലിംഗനം മൂലമുള്ള ഉത്തേജനവും ഒഴിവാക്കുക.

കായികാഭ്യാസങ്ങൾ

പൊതുവായ ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും കായികാധ്യാനം ആവശ്യമാണ്. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ആവശ്യത്തിന് മരുന്നുകഴിക്കുക, ഭക്ഷണ ക്രമം പാലിക്കുക എന്നിവയോടൊപ്പം പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്ന ഘടകമാണ് സമീരമായുള്ള കായികാഭ്യാസവും.

Tips on exercises for Trigeminal Neuralgia

സ്ക്രൈംഗ്തനിംഗ് എക്സർസൈസ്

ട്രൈമൈജിറ്റാൽ ന്യൂരിറ്റിസ് സന്ധികൾക്കിടയിൽ സ്ക്രൈംഗ്തനിംഗ് എക്സർസൈസ് ചെയ്യുന്നതാണ് ഉത്തമം. രണ്ട് സ്ക്രൈംഗ്തനിംഗ് എക്സർസൈസുകൾ ഇവിടെ പറയുന്നു:

- ▶ നിങ്ങളുടെ താടിക്ക് കീഴിലായി തള്ളവിരൽ വച്ച്, താടി കീഴോട്ട് അമർത്തുക. നിങ്ങളുടെ തള്ളവിരലിൽ നിന്നുള്ള നേരിയ ബലത്തിനെതിരെ വായ തുറക്കുകയും അത് 5-10 സെക്കന്റ് വരെ തുറന്ന് പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ▶ നിങ്ങൾക്ക് ആകാവുന്നത്ര വായ തുറന്നു പിടിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ചുണ്ടുവിരൽ, ചുണ്ടിനും താടിക്ക് ഇടയിലായി പിടിക്കുക. പ്രതിരോധത്തിനെതിരെ വായ അടക്കുമ്പോൾ അത് അകത്തേക്ക് അമർത്തുക.

റിലാക്സേഷൻ എക്സർസൈസ്

സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഉൽകണ്ഠയുടെ ഭാഗമായിരിക്കും മിക്കപ്പോഴും ടി എം ജെ വേദന. ലളിതമായ റിലാക്സേഷൻ എക്സർസൈസുകൾ ഇത് ഒഴിവാക്കുവാൻ സഹായിക്കും. രണ്ട് റിലാക്സേഷൻ എക്സർസൈസുകൾ ഇവിടെ നൽകുന്നു.

- ▶ സാവധാനം ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക, നിങ്ങളുടെ വയറു, നെഞ്ചു വികസിക്കുവാൻ അനുവദിക്കുക. നീങ്ങൾ ഉള്ളിലേക്ക് ശ്വാസം എടുക്കുവാൻ എടുത്ത അതേ സമയം അളവ് വരെ എടുത്ത ശ്വാസം സാവധാനം പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഇത് 5-10 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക.

- ▶ സൗകര്യപ്രദമായ ഒരു പൊസിഷനിൽ ഇരിക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ചെയ്ത്, ഓരോ മാംസപേശിയിൽ നിന്നും ടെൻഷൻ ഒഴിവാക്കുക. കാൽപാദങ്ങളിൽ നിന്നും ആരംഭിച്ച് മുകളിലേക്ക് ചെയ്യുക.

രണ്ടാമത്തെ എക്സർസൈസ് ആളുകൾക്ക് ടെൻഷൻ അനുഭവപ്പെടുന്ന ഭാഗങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ഒരു പ്രോഗ്രസ്സീവ് എക്സർസൈസ് ആണ്. അത്, ഈ ടെൻഷൻ ബോധപൂർവ്വം ഒഴിവാക്കാനുള്ള നൈപുണ്യം അവർക്ക് നൽകുകയും ചെയ്യും.

സ്ക്രച്ചിംഗ് എക്സർസൈസ്

വർദ്ധിച്ച വേദനയുള്ള അവസരങ്ങളിൽ, വേദന ഒഴിവാക്കുവാൻ സ്ക്രച്ചിംഗ് എക്സർസൈസ് സഹായിക്കും. അത് മാംസപേശികളുടെയും സന്ധികളുടെയും ടെൻഷൻ ഒഴിവാക്കും. ആശ്വാസം പകരുകയും ചെയ്യും:

- ▶ നാവീന്റെ അഗ്രഭാഗം വായുടെ മേൽത്തട്ടിൽ സ്പർശിക്കുന്ന വിധം വയ്ക്കുക. ഓരോ കഴിയാവുന്നത്ര തുറന്ന് 5-10 സെക്കന്റ് വരെ അങ്ങനെ തുടരുക.
- ▶ നാവീന്റെ അഗ്രഭാഗം വായുടെ മേൽത്തട്ടിൽ സ്പർശിക്കുന്ന രീതിയിൽ വയ്ക്കുക. താഴത്തെ ചുവ്, പുറത്തേക്ക് ആകാവുന്നത്ര നീക്കുകയും അതുപോലെ ഉള്ളിലേക്കും ആകാവുന്നത്ര നീട്ടുകയും ചെയ്യുക.
- ▶ നിങ്ങളുടെ നാവ് സാധാരണയുള്ള സ്ഥാനത്ത് തന്നെ വച്ചുകൊണ്ട് വായ ആകാവുന്നത്ര തുറക്കുക. 5-10 സെക്കന്റ് അങ്ങനെ തുടർന്നതിന് ശേഷം വായ അടയ്ക്കുക.
- ▶ വായ അടച്ചുപിടിക്കുക. തല നേരെ തിരശ്ചീനമായി പിടിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ മാത്രം താഴേക്ക് താഴ്ത്തി നോക്കുക. നിങ്ങളുടെ താഴത്തെ ചുണ്ട് ഇടത്തേക്ക് നീക്കി 5-10 സെക്കന്റ് വരെ പിടിക്കുക. പിന്നീട് എതിർഭാഗത്തേക്കും അതുപോലെ ചെയ്യുക.