



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



डीपीएस सह चांगले आयुष्य
जगण्यासाठी टिप्स

डीपीएन

सातत्य

डायबेटिक पेरिफेरल न्युरोपथी (डीपीएन) वरचेवर होण्यासाठी मधुमेहामुळे क्षतिग्रस्त झालेल्या चेता कारणीभूत असतात. मधुमेह असलेल्या लोकांमध्ये साधारणपणे रक्तातील साखरेची पातळी वाढलेली असते, आणि कालांतराने ही वाढलेली पातळी पाय आणि हातांच्या चेतांना कायमस्वरूपी क्षतिग्रस्त करू शकते. डायबेटिक पेरिफेरल न्युरोपथी (डीपीएन), ज्यात जीवनभरचे प्रचलन सुमारे ५० टक्के असते, ती मधुमेहातील एक सर्वात सामान्य गुंतागुंत आहे.

लक्षणं

लक्षणांचा प्रकार आणि वेदनेची तीव्रता व्यक्तीनुसार वेगवेगळी असते. यातील सामान्य लक्षणांमध्ये आहेत

- ▶ तीव्र वेदना
- ▶ खुपसल्यासारखे वाटणे
- ▶ ठणकणे
- ▶ जळजळणे
- ▶ मुंग्या येणे
- ▶ टोचल्यासारखे वाटणे
- ▶ बधिरता
- ▶ स्पर्शात संवेदना



करावेत



करू नयेत

- ▶ सर्वात महत्वाचे म्हणजे तुमच्या रक्तातील साखरेच्या पातळीवर नियंत्रण ठेवा.
- ▶ तुमची औषधे आणि / इन्सुलिन डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणेच घ्या.
- ▶ सकस आहार घ्या. तुमचे वजन प्रमाणाबाहेर असल्यास, वजन कमी करण्यासाठी तुमच्या डॉक्टरांची मदत घ्या.
- ▶ भरपूर व्यायाम करा.
- ▶ तुमचे पाय व्यवस्थित कोरडे करा, खास करून बोटांमधील भाग. मुलायम टॉवेल घ्या आणि हळुवारपणे थोपटत पुसा; घासू नका.
- ▶ फारसे घट्ट सॉक्स नसलेले असे आरामदायक सॉक्स घाला. ते रोज बदला.
- ▶ किणक, भोवरी किंवा गोखरूवर तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय उपचार करू नका.
- ▶ तुमचे पाय अतिशय गरम किंवा अतिशय थंड होऊ देऊ नका.
- ▶ अनवाणी पायाने फिरू नका.
- ▶ सॉक्सशिवाय शूज घालू नका.
- ▶ सॅडल्स किंवा पायांची बोटे उघड राहणारी इतर शूज घालू नका.
- ▶ उंच टाचांचे आणि टोकदार टोच असणारे शूज घालू नका.
- ▶ आरामदायक नसलेले किंवा घट्ट किंवा पायांना लागणारे शूज घालू नका. तुम्हाला व्यवस्थित न बसणाऱ्या शूजमुळे अगोदर समस्या झाली असेल, तर तुम्ही पायांनुसार बनवून घेतलेले शूज वापरले पाहिजेत.

व्यायाम

एकंदर आरोग्य आणि स्वास्थ्यासाठी व्यायाम अतिशय महत्त्वाचा आहे. मधुमेह हाताळण्यासाठी योजनाबद्ध जेवण, गरजेनुसार औषधे घेणे आणि तणाव हाताळण्यासोबत, नियमित व्यायाम एक महत्त्वाचा घटक आहे.

डीपीएनसाठी व्यायामावरील सूचना

एरोबिक व्यायाम

एरोबिक व्यायामामध्ये मोठ्या स्नायुंची हालचाल होते आणि त्यामुळे तुम्ही खोल श्वास घेता. यामुळे रक्तसंचार वाढतो आणि एंडोर्फिन रिलीज होते.

एरोबिक व्यायामामधील सर्वोत्कृष्ट अभ्यासात रोज सुमारे 30 मिनिटे आणि आठवड्यातून किमान तीन दिवस व्यायाम सामील असते. तुम्ही नुकतेच सुरु करत असाल, तर रोज 10 मिनिटे व्यायाम करण्याचा प्रयत्न करा, जे शरीरासाठी नैसर्गिक वेदनाशामकाचे काम करेल.

एरोबिक व्यायामाचे प्रकार



भरभर चालणे



सायकल चालवणे

स्ट्रेचिंग व्यायाम

स्ट्रेचिंगमुळे तुमची लवचिकता वाढते आणि इतर शारीरिक व्यायामासाठी तुमचे शरीर उबदार बनते. स्ट्रेचिंगमुळे तुमच्या स्नायुंमधील रक्त प्रवाह वाढल्याने रक्तसंचार सुधारतो आणि अशा प्रकारे, डायबेटिक पेरिफेरल न्युरोपथीक रुग्णांमधील सक्रीय जीवनात सुधार होतो.

स्ट्रेचिंग व्यायामाचे प्रकार



बसून हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेच करणे



पोटरी खेचणे

- खुर्चीच्या कडेवर बसा.
- पायाची बोटे वरच्या दिशेत ठेवत एक पाय तुमच्या समोर लांबवा.
- दुसरा गुडघा तळपाय जमिनीवर सपाट ठेवत वाकवा.
- तुमची छाती तुमच्या सरळ ठेवलेल्या पायाकडे झुकवा, आणि स्नायुंमध्ये ताण वाटेपर्यंत तुमची पाठ ताठ ठेवा.
- या स्थितीत 15–20 सेकंद रहा.
- एक खुर्ची किंवा काऊंटर वापरून, स्वतःला संतुलित करा.
- दोन्ही पायांच्या टाचा जमिनीपासून उचला, जेणेकरून तुम्ही पायांच्या बोटांवर उभे राहाल.
- स्वतःला हळूहळू खाली घ्या.