



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**



ପିଏଟଏନ ସହିତ ଏକ ଉତ୍ତମ  
 ଜୀବନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା

# ପିଏଚଏନ

## ପ୍ରଚଳନ

ପୋଷ୍ଟ ହର୍ପେଟିକ୍ ନ୍ୟୁରାଲଜିଆ (PHN) ହେଉଛି ହର୍ପିସ୍ ଜୋଷ୍ଟର (HZ) ର ଲଗାତାର ଜଟିଳତା ଅଟେ । ସିଙ୍ଗଲ୍ ବେରିକାଲା ଜୋଷ୍ଟର ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ସେହି ସମାନ ଜୀବାଣୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଟିକେନ୍ ଫଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ରୋଗୀର କୁଣ୍ଡିଆ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଏହି ଜୀବାଣୁ ରହିଆସିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ସୁସ୍ଥ ରହିଛନ୍ତି । ଏହା ଆଣ୍ଟିଯିଜନକ ମନେହୁଏ ଯେ ଏକ ଭୂତାଣୁ ଦଶନ୍ଧି ଧରି ଶରୀରରେ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିପାରେ । କୁଣ୍ଡିଆ ସମସ୍ୟା ଥିବା 5 ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଜଣଙ୍କ ପାଖରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ ।

## ଲକ୍ଷଣ

ଲକ୍ଷଣର ପ୍ରକାର ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ତୀବ୍ରତା ରୋଗୀ ଉପରେ ରୋଗୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି:

- ▶ ପୋଡ଼ିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା
- ▶ ଛୁରାମାଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରଣା
- ▶ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯାହା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଝଟକା ପରି ମନେହୁଏ
- ▶ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଧିରେ ଧିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବ
- ▶ କପଡ଼ା କିମ୍ବା ବେଡସିଟ୍ ର ସାମାନ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶରୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା



## କଣ କରିବେ



## କଣ କରିବେ ନାହିଁ

▶ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଶରେ ଉଷ୍ଣ ସଙ୍କୋଚନ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା, ପ୍ରାୟ 30 ମିନିଟ୍ ରୁ 1 ଘଣ୍ଟା, ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ 5 6 ଥର, ଲକ୍ଷଣରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଅଣ୍ଟା ଓଦା ସଙ୍କୋଚନ ମଧ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରେ ।

▶ ନିଜ ଚର୍ମକୁ ସଫା ଏବଂ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।

▶ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଯତ୍ନଶୀଳ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କୁଣ୍ଡାଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

▶ ଧଳା ଭିନେଗାର ଏବଂ ହାଲୁକା-ଉଷ୍ଣମ ପାଣିର ମିଶ୍ରଣରେ ଭେସିକଲ୍ କିମ୍ବା କ୍ରସ୍ତୁ କୁ ମିଶାନ୍ତୁ, ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ 15 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ, ତାହା ଜ୍ୱଳନ ଶାନ୍ତ କରିପାରେ ଏବଂ କୁଣ୍ଡାଇହେବା ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

▶ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବ୍ୟବହାରର ବସ୍ତୁ, ଯାହାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ, ସେଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଉଷ୍ଣମ ପାଣିରେ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ ନିଷ୍କାସନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

▶ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟବହୃତ ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଂଶୀଦାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏବଂ ଦୂଷିତ ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

▶ କୁଣ୍ଡିଆ ଶୁଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟ 7-9 ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଘନିଷ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

## ବ୍ୟାୟାମ

ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହେଉଛି ପେରିଫେରାଲ୍ ନ୍ୟୁରୋପାଥୀକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା, ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ ଏବଂ ତାପ ପରିଚାଳନାରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ।

## ପିଏଚଏନ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ଟିପ୍ସ

### ସକ୍ତୁଳନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ

ପେରିଫେରାଲ୍ ନ୍ୟୁରୋପାଥୀ ଆପଣଙ୍କ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଗଣ୍ଠିକୁ କଠିନ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରିପାରେ । ସକ୍ତୁଳନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ତୁମର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ ଏବଂ ଦୃଢ଼ତାର ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ । ଉନ୍ନତ ସକ୍ତୁଳନ ମଧ୍ୟ ପତନକୁ ରୋକିଥାଏ ।

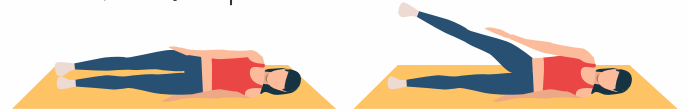
ସକ୍ତୁଳନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବ୍ୟାୟାମରେ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ବାଛୁରୀ ବୃଦ୍ଧି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଦିନକୁ 10 ରୁ 20 ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାପରେ 30 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ ।

## ସକ୍ତୁଳନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ପ୍ରକାର

### ସକ୍ତୁଳନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ପ୍ରକାର

1. ଚେୟାର କିମ୍ବା କାଉଣ୍ଟର ବ୍ୟବହାର କରି, ଗୋଟିଏ ହାତରେ ତୁମର ସକ୍ତୁଳନ ସ୍ଥିର କର ।
2. ପାଦକୁ ଟିକିଏ ଅଲଗା କରି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ।
3. ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ 5-10 ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।
4. ସମାନ ବେଗରେ ଗୋଡ଼କୁ ତଳକୁ କରନ୍ତୁ ।
5. ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ସହିତ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।
6. ଯେହେତୁ ତୁମେ ସକ୍ତୁଳନକୁ ଉନ୍ନତ କର, କାଉଣ୍ଟର ଉପରେ ନ ଧରି ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଚେଷ୍ଟା କର ।



### କାମ୍ପ ଉତ୍ତାନ

1. ଏକ ଚେୟାର କିମ୍ବା କାଉଣ୍ଟର ବ୍ୟବହାର କରି, ନିଜର ସକ୍ତୁଳନ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।
2. ଦୁଇ ପାଦର ଗୋଲଠି ଭୂମିରୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଠିଆ ହୋଇପାରିବେ ।
3. ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜକୁ ତଳକୁ ଖସାନ୍ତୁ ।
4. 10-15 ପାଇଁ ପାଇଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

