



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



ਪੀ ਐਚ ਐਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਹਿਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਪੀ ਐਚ ਐਨ

ਪ੍ਰਚਲਤ ਗੱਲਾਂ

ਪੋਸਟ ਹਰਪੇਟਿਕ ਨਿਯੂਰਾਲਜੀਆ (ਪੀਐਚਐਨ) ਹਰਪਸ ਜੋਸਟਰ (ਐਚਜੈਡ) ਦੀ ਅਕਸਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਸਿੰਗਲਜ਼ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਵੈਰੀਕੇਲਾ ਜੋਸਟਰ ਨਾਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੀ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਣ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿੰਗਲਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਪਰ ਸੁਸਤ ਹੀ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੰਗਲਜ਼ ਵਾਲੇ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਲੰਬੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ।

ਲੱਛਣ

ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਹੱਦ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ▶ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ
- ▶ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਿੱਖੀ ਦਰਦ
- ▶ ਦਰਦ ਜੋ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਵਾਂਗੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਸਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਪੱਫੜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ
- ▶ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਦੀ ਚਾਦਰ ਦੇ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦਰਦ



ਕਰਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ



ਨਾ ਕਰਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ▶ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਤਕ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5-6 ਵਾਰ ਗਰਮ ਦਬਾਅ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਗਿੱਲੇ ਦਬਾਅ ਵੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਧੌਂਫੜ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ।
- ▶ ਛਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ▶ ਚਿੱਟੇ ਸਿਰਕੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਪੜੀ ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁੱਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋ ਕੇ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ▶ ਲਗਭਗ 7-9 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਛਾਲੇ ਸੁੱਕੇ ਨਾ ਜਾਣ।

ਕਸਰਤਾਂ

ਸਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਹਲਚਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੈਰੀਫੈਰਲ ਨਯੂਰੋਪੈਥਿਕ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੁਚਾਰੂ ਰਖਣਾ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਪੀ ਐਚ ਐਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਸੰਤੁਲਨ ਕਸਰਤ

ਪੈਰੀਫੈਰਲ ਨਿਯੂਰੋਪੈਥੀ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਨ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਕੜਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਥਿਰਤਾ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

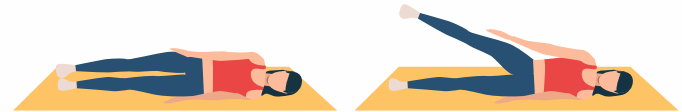
ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੰਤੁਲਨ ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਤ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ ਰੇਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 30 ਮਿੰਟ ਤਕ ਵਧਾਓ।

ਸੰਤੁਲਨ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਸਿਮਾਂ

ਖਚਿਵ ਕਸਰਤ

1. ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਟਿਕਾਓ।
2. ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ।
3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 5-10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਇੰਜ ਹੀ ਰੱਖੋ।
4. ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ (ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ) ਥੱਲੇ ਲਿਆਓ।
5. ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇਹੀ ਦੁਹਰਾਓ।
6. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਟਰ ਨੂੰ ਫੜੇ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਕਾਫ਼ ਰੇਜ਼

1. ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰੋ।
2. ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ 'ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਸਕੋ।
3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਕਰੋ।
4. 10-15 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

