



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



ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲੀਜ਼ੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਹਿਤਰ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲੀਜੀਆ

ਪ੍ਰਚਲਤ ਗੱਲਾਂ

ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲੀਜੀਆ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲੀਜੀਆ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰੰਤਰ, ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਨਰਮਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। "ਨਿਰੰਤਰ" ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲੀਜੀਆ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਝੱਲਦੇ ਹਨ। "ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖਾਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਦੋਵੇਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲੀਜੀਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ। ਅਤੇ "ਨਰਮਾਈ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ 75-90 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਫਐਮ ਹੈ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਹਨ ਇਹ ਸਾਰੇ ਜਾਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਹੱਦ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਨ:

- ▶ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਗਹਗਿ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜ
- ▶ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਦਰਦ
- ▶ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ
- ▶ ਛੁਹਣ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ▶ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ▶ ਥਕਾਵਟ



ਕਰਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ

& ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ▶ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ "ਬਰੇਕ" ਲਵੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਰੁਝਾਈ ਰੱਖੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਕੜੇ ਰਹੋ।
- ▶ ਇੱਕ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲੀਜੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਣ ਲਈ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ▶ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲੀਜੀਆ ਦਰਦ ਦੇ ਮੁੜ ਆਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਵੇਗਾ।
- ▶ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਅਲਗ ਨ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਸਹਯੋਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹਨ।

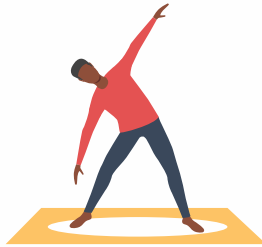
ਕਸਰਤਾਂ

ਸਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਹਲਚਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੁਚਾਰੂ ਰਖਣਾ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

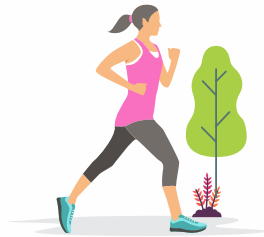
ਖਿੱਚਾਵ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਿੱਚਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਤੀ ਦੀ ਇਸ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਵੱਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵੱਲ ਲਗਾਓ: ਹੇਠਲੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ, ਪੱਟ, ਕੂਲ੍ਹੇ, ਪਿੱਠ ਦਾ ਨਿਚਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਮੋਢੇ। 30 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਖਿੱਚੋ। ਜੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਊ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਵਕਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਜੋੜੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਾਸ ਸਾਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਚੇਸਟ ਪ੍ਰੈਸ

ਜੇ ਨਿਯਮਤ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ-ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰਕਤ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਾਵ ਦੇ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ: ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਫੜੋ। ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕੱਠੇ ਦਬਾਓ। 5 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਇਹਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ 5 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੰਜ ਵਾਰ ਕਰੋ।



ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਵਰਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਯੋਗ

ਖਿੱਚਾਵ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਇਹ ਮੇਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਸਣ ਕਰੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਦੇ ਚ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਧਾਰਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਾਈਬਰੋ ਫਾਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਲਜਿਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

