



CELEBRATING
10
YEARS

Rx a Novel Therapy

Pregabid NT^{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

Pregabid NT^{50/75}
Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs

Pregabid D
Pregabalin 300 mg Tabs

Pregabid Trio
Pregabalin 300 mg + Gabapentin 300 mg + Clonazepam 0.5 mg Tabs

Pregabid CR
Pregabalin 300 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs

నర్వపొంచడానికిచెట్కలు
DPN తీమంచిస్తేవతం



DPN

ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿ

ಮಧುಮೆಹಂಕಾರಣಂಗಾದೆಟ್ಟಬತ್ತಿನನನರೂಲವಲ್ಲವರೂಬಲ್ಯಡಯಾ
ಬಟ್ಟಿಕೆಪರೆಹರಲ್ನ್ಯೂರೋಪತ್ತಿ (DPN) ಸಂಭವಿಸ್ತುತ್ತಂದೆ.
ಮಧುಮೆಹಂಕಾರಣಂಗನವಾಳ್ಳಿಕೆಸಾರ್ಥಾರಣಂಗಾರಕತಂಲ್ನೆಂಧ್ರಾಯೆಲುವೆರುಗು
ತು ೨೦ ಟ್ರಾ ಯೆ , ಮು ೪ ಯು ೫ ಕ್ರಾ ಲ ಕ್ರಾ ರ ಮ್ಯು ೩೦ ,
ಈವೆಕ್ಕುವನ್ನಧಾಯೆಲವಲನವಾರ್ಕಾಳ್ಳಿಕುಮರಿಯುಚೇತುಲ್ಲಿನಿನರೂಲಕ
ಅಕ್ಕಾಕ್ಕಾವತನವ್ಯಾಂಕಲುಗುತ್ತಂದೆ. ಡಯಾಬೆಟಿಕ್ಪರೆಹರಲ್ನ್ಯೂರೋಪತ್ತಿ
(DPN), ದೀನಿ ಜೀ ವಿತಕಾಲವರಬಲತಸುಮಾರುಗ್ರಾ ೫೦%,
ಚಾಲಾಸಾರಣಡಯಾಬೆಟಿಸುಸಮನ್ವಯ.

ಲಕ್ಷಣಾಲು

ಲಕ್ಷಣಂಮರಿಯುನ್ನಿವೆಪಿತ್ತೆವರತಬಕ್ಕಿರೀಗಿಬಕ್ಕಿರ್ಕಳಾಗ್ಗಾಡಂತು
ಂದೆ. ಸಾರ್ಥಾರಣಾಲಕ್ಷಣಾಲುಕೆರಿಂದವಿಧಂಗ್ಗಾಡಂಢಾಯೆ:

- ▶ ಮಲ್ಲಿತೆವರವಿವೆಟಿನಿವೆ
- ▶ ಹಿಡಿಚಿನಟಲುನ್ನಿವೆ
- ▶ ಶೀವರವೈಸಿನಕಡುಮನಿವೆ
- ▶ ಕಡುಮಲ್ಲಿಮಂಬ
- ▶ ಜಲದರಿಂಷು
- ▶ ಖೀಮುಲುಯೆಸುಧಾಲುಗೊಂದೆಯು
- ▶ ತಿಮ್ಮಮೆರಿ
- ▶ ತಾಕಡಾಸಿಕುನ್ನಿಸಿತವೈಸಿದೆ



ಚೆಯದಗಿನವೆ

&

ಚೆಯಕೂಡನವೆ

- ▶ ಚಾಲಾಮುಖ್ಯಯವೈಸಿಪಯಂಪಮೆಟಂ
ಟೀಮೀರಕತಂಲೀಪತ್ತಿ
- ▶ ನ್ಯಾಯೆಲನುಅದುಪುಲೀಂಂಚುಕೆಪಡಂ
- ▶ ಮೈಲೈದ್ಯುಡುಸೂಚಿಂಬಿಸಿ
ಪಿಧಂಗಾನ್ನಿಮಂದುಲುಮರೆಯು/ಶೀಧಾಜನ್ನಿಸು
ಂಿನತೆಸುಕೆಂಡಿ.
- ▶ ಇಲ್ಲಿಗೆಯಕರವೈಸಿಪಾರಂ ಕ್ಕಿಸುಕೆಂಡಿ.
ಮೆಬಿರುಮೆಕ್ಕಿಪರಾಂತಿ,
ಬರುಮತಗಡಾಸಿಕೆಮೈಲೈದ್ಯುಡಿಸಲಪಾತ್ತಿಸುಕೆಂಡಿ.
- ▶ ಏಯಾಯಾಮಂಕೆಪಿನಾಂಚೆಯಂಡಿ.
- ▶ ಮೊದಾಲನುಧಾರಾತರದೆಟಂಡಿ,
ಉಫಯಂಗಾಕೆಲ್ಲಿವೀಕ್ಕಿಪುದ್ದಯ.
ಮುದುತೈನಬಲೆಟಿಪಯೆಗಿಂಡಿಮತಗಾತುಡವಂಡಿ;
ರುದುಡಂಡಿ.
- ▶ ಚಾಲಾಬಿಗುತುಗಾಲ್ನಿಸಿ
ಕರಯವಂತವೈಸಿನಸಾಕ್ಸಿನಧರಂದಂಡಿ.
ವರತಿಲೋಜುಹಾಲಿಸಿಮಾರೆದಂಡಿ.
- ▶ ಎಲ್ಲೆಲುಮಡಮಲಬಾಟ್ಲುಮರಿಯುಕಾಳಿ
ವೀಳಿಳಿಕ್ಕೆನಕ್ಕಾಸುಗ್ರ
ಂನನಬಾಟ್ಲುಮಾನಸುಕೆಂಡಿ.
- ▶ ಮೊಧಾನುಷ್ಣಾರ್ಕಿಟೆಕ್ಟುಯಾಂಪುನೆಂಬುಗಳಿಗೆಯೆಲ್ಲುತ್ತಿರುವುದು.
ಉನ್ನಾರ್ಕಿಯಾಂಪುನುಬಾಕ್ರಿಪ್ಪಾಪುನುಸುಮುಳಣಣಿ,
ಮುಂಕ್ರಿಯುತ್ತಿರುವುದುಯಾಂಪುನುಸುಮುಳಣಣಿ.

వయాయామాలు

మార్కెట్లోగయంమరైయుబాగుకేసంకౌరెరక్కేరమముక్కుయం.
భోజనవరణాళకతోపూటుమధువేపాన్నసిర్వహచొంచడాన్నక,
అవసరమైనపెధంగా
మందులుతీసుకోదంమరైయుబత్తెజిసిర్వహణతోపాటుసేయమా
సునారకార్యకలాపాలుముఖ్యయమైనపుయం.

DPN క్షసంవయాయామాలప్రచిట్కాలు

ఏరోబిక్ వయాయామాలు

పెదువకండరూలనుకడిచేటటలుచేనేటుండింకామీరుటపేపీల్చుకుసేటటలుచేనేటుంది.
ఇదిరక్కత్వరహపాన్నసేంచుటుండిమరైయుఎండూరోఫిన్సుపెడుదలచేనేటుంది.
ఏరోబిక్ వయాయామానేంకీతమపద్ధతులోటు 30 సెమిఫాలు,
ఇంకారోటిక్సేసమాద్వేలులీరమాద్వేధిక్సేక్సెయికలాపాల.
మీరుఖనుపెద్దరూంధీనుంచి, శీరంయోక్కనుఫాన్సేసేచేయడానికోటు
10 సెమిఫాలుక్కయాయామంయేయడానికివరయితేనింది.

ఏరోబిక్ వయాయామాలరకాలు



చురుక్కెననడక



సైకిలింగ్

బ్యాంక్షుపెరుచుకునేవయాయామాలు

బ్యాంక్షుపెరుచుకోపడంమేవేయతనుపెంచుతుండిపేరయుఇతరకౌరికకార్లుకలాపాల
కేసంమేశర్రాన్సిన్సెడ్కెక్కుటుండి. బ్యాంక్షుపెరుచుకోపడంవలన మేకండరాలకురక్కెపరహార
న్సిపెంచడందిహారార్సరసంసుపరుగుపరుకుటుండిపేరయుతదిహార
డయాటిస్కెవరీపరల్నయూరోపిటెక్సెగులకౌరింయాత్మకషిపుర్ణాన్సిపెరుగుపరున్సుండి.

బ్యాంక్షుపెరుచుకునేవయాయామాలరకాలు



కూర్చున్నన్నన్న
యుమబ్యాంక్షుపెరుము



పీక్కలుపెరుచుకోపడం

- కుర్చెలంచునకూర్చోండి.
- మీకటిల్వెళ్ళుపైక్కెచూపునట్లు
ఒక కాలుమీముందుపైనెలించండి.
- మీమరోకహాదిల్లపైమాంతరంగా
ఉండిచేకోలిసిపంచండి.
- మీధోశిసిమీరుగాండ్రున్కాలుమీరండిమీరుకండ్రు
లన్గాగెత్తెలనుభూతిచేచెవరకుమీమున్కొరుగాండ్రుడి.
- తాపిదముగా 15 - 20 సికస్లపాటుఉంచండి.