



এক উন্নত জীৱন ৰক্ষা কৰিবলৈ
ডি পি এনৰ সৈতে

ডি পি এন

প্ৰচলন

ব্যাপক ডায়েবেটিক পেৰিফেৰেল নিউৰোপেথি (ডি পি এন) সৃষ্টি হয় ডায়েবেটিচৰ দ্বাৰা স্নায়ু ক্ষতি হোৱাৰ পৰা। ডায়েবেটিচৰ সৈতে জীয়াই থকা লোকৰ সাধাৰণে উচ্চ ৰক্ত চুগাৰ স্তৰ থাকে, আৰু সময়ৰ লগত, সেই উচ্চ স্তৰে স্থায়ী ক্ষতি কৰিব পাৰে তেওঁলোকৰ ভৰি আৰু হাতৰ স্নায়ুৰ। ডায়েবেটিক পেৰিফেৰেল নিউৰোপেথি (ডি পি এন), যাৰ প্ৰায় ৫০% ব্যাপকতা আছে হৈছে সবাতোকৈ প্ৰধান ডায়েবেটিক জটিলতা।

লক্ষণ

বিষৰ লক্ষণ আৰু তীক্ষ্ণতা নিৰ্ভৰ কৰে ৰোগীৰ পৰা ৰোগীলৈকে। সাধাৰণ লক্ষণবোৰ হৈছে এনেধৰণৰ:

- ▶ তীক্ষ্ণ বিষ
- ▶ খোচ মৰা বিষ
- ▶ উমি উমি বিষ
- ▶ জ্বলন
- ▶ পিৰপিৰনি
- ▶ বেজিৰে খোচ মৰাৰ দৰে বিষ
- ▶ অবশতা
- ▶ স্পৰ্শৰ প্ৰতি সংবেদনশীল



কৰিবলগীয়া



নকৰিবলগীয়া

▶ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা হৈছে নিজৰ বক্তৃতা চুগাৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰা।

▶ নিজৰ ঔষধ আৰু/অথবা ইনচুলিন ডাঙৰৰ পৰামৰ্শৰ দৰে লোৱা।

▶ স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰা। যদি আপোনাৰ ওজন যদি অধিক, নিজৰ ডাঙৰৰ সৈতে কথা পাতক নিজৰ ওজন কম কৰিবলৈ।

▶ ব্যায়াম কৰক।

▶ নিজৰ ভৰি শুকান কৰি ৰাখিক, বিশেষকৈ ভৰিৰ আঙুলিৰ মাজত। এক কোমল টাৱেল ব্যৱহাৰ কৰক আৰু লাহেকৈ মোহাৰি দিয়ক।

▶ আৰামদায়ক মোজা পিন্ধিব যি বেছি টান নহয়। সেয়া প্ৰতিদিনে সলনি কৰিব।

▶ ফোহা, গুটি, বা বিহফুহা নিজেই চিকিৎসা নকৰিব ডাঙৰৰ পৰামৰ্শ লোৱাৰ আগতে।

▶ নিজৰ ভৰি বেছি গৰম বা ঠাণ্ডা হ'বলৈ নিদিব।

▶ খালি ভৰিৰে নাযাব।

▶ মোজা নিপিন্ধাকৈ জোতা নিপিন্ধিব।

▶ চেণ্ডেল বা আঙুলি উলাই থকা জোতা নিপিন্ধিব।

▶ উখ হীলৰ জোতা বা জোঙা জোতা নিপিন্ধিব।

▶ কষ্টকৰ বা টান জোতা নিপিন্ধিব যি আপোনাৰ ভৰি কাটো। যদি আপোনাৰ ভৰিৰ জোখৰ জোতা নাপাই তেন্তে বনোৱাই লওক।

ব্যায়াম

শাৰীৰিক ক্ৰিয়া গুৰুত্বপূৰ্ণ হয় সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য আৰু অনাময়ৰ বাবে। নিয়মীয়া ক্ৰিয়া হৈছে চাবিকাঠি ডায়েবেটিছ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ খাদ্য পৰিকল্পনা, প্ৰয়োজন সপক্ষে ঔষধ লোৱা, আৰু মনৰ চাপ নিয়ন্ত্ৰণৰ সৈতে।

ডি পি এনৰ ব্যায়ামৰ কিটিপ

এ'ৰ'বিক ব্যায়াম

এ'ৰ'বিক ব্যায়ামে ডাঙৰ মাংসপিণ্ড চলাচল কৰে আৰু আপোনাক গভীৰ উশাহ লোৱাই। ইয়াৰ ফলত তেজ চলাচল বৃদ্ধি হয় আৰু এণ্ডোফিন মুকলি হয়।

এ'ৰ'বিক ব্যায়াম কৰাৰ উত্তম ধৰণ হৈছে নিয়মীয়া ক্ৰিয়া দিনে ৩০ মিনিটৰ, সপ্তাহত কমেও তিনিদিন। যদি আপুনি আৰম্ভ কৰিছে, প্ৰতিদিনে ১০ মিনিট ব্যায়াম কৰক যি শৰীৰৰ প্ৰাকৃতিক ঔষধ হিচাপে কাম কৰে।

এ'ৰ'বিক ব্যায়ামৰ প্ৰকাৰ



খৰকৈ খোজকঢ়া



চাইকেল চলোৱা

টনা ব্যায়াম

টনা ব্যায়াম কৰিলে আপোনাৰ শৰীৰ নিমজ হয় আৰু আন শাৰীৰিক ক্ৰিয়াৰ বাবে শৰীৰটো তপত কৰি তুলে। টনা ব্যায়াম কৰিলে মাংসপিণ্ডলৈ তেজ চলাচল বৃদ্ধি হয় আৰু সেয়ে, ডায়েবেটিক পেৰিফেৰেল নিউৰ'পেথিক ৰোগীৰ কাৰ্যকৰী জীৱন উন্নত কৰে।

টনা ব্যায়ামৰ প্ৰকাৰ



বহি কৰা হেমস্প্ৰিং স্ট্ৰেচ



ভৰি টনা

- চকিৰ মূৰত বহা।
- এটা ভৰি দাঙি ধৰা আঙুলি নিজৰ ফালে কৰি
- বিপৰীত আঠু বেকা কৰা নিজৰ ভৰি পকাত চিধা কৰি থৈ।
- নিজৰ বুকুখন চিধা ভৰিৰ ওপৰত ৰাখক, আৰু পিঠি পোন কৰক মাংস টান খোৱা অনুভৱ কৰালৈকে।
- এই স্থানত ১৫ – ২০ ছেকেণ্ড থাকক।
- এখন চকি বা কাউণ্টাৰৰ সহায়ত, নিজৰ ভাৰসাম্য স্থিৰ কৰক।
- দুয়োটা ভৰি দাঙি আঙুলিৰ মূৰত থিয় হওক।
- লাহেকৈ তললৈ নামি আহক।



A patient awareness initiative from



The makers of



Pregabid

Pregabid NT ⁵⁰/₇₅

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid D ^{50/10}/_{75/20}

Pregabalin + Duloxetine Cap

Pregabid MNT

Pregabalin 75 mg + Methylcobalamin 1500 mcg + Nortriptyline 10 mg Tabs

Pregabid CR ^{82.5}/₁₆₅

Pregabalin Extended Release Tablets 82.5/165 mg

Pregabid Gel

Pregabalin Gel 8.0% w/w