



এক উন্নত জীৱন ৰক্ষা কৰিবলৈ
তল পিঠিৰ বিষৰ সৈতে

তল পিঠিৰ বিষ

প্ৰচলন

তল পিঠিৰ বিষৰ (এল বি পি) বৈশিষ্ট হৈছে ৰাজহাড়ৰ তলৰ ভাগত বিষ, যি টিকা আৰু জাংত একষৰীয়া বা দুফালৰ বিচ্ছুৰণৰ সৈতে কেতিয়াবা হয়। এল বি পি এক অতি সাধাৰণতে পোৱা লক্ষণ যি মানুহৰ হয় আৰু ইয়াৰ প্ৰভাৱ বয়সৰ সৈতে বৃদ্ধি হয়। এপিডেমিওলজিকেল তথ্য মতে জনসংখ্যাৰ প্ৰায় ৮০ পৰা ৯৫% মানুহ আছে যি জীৱনত এবাৰ হ'লেও ৰাজহাড়ৰ তল ফালে বিষ অনুভৱ কৰিছে বা কৰিব।

লক্ষণ

লক্ষণৰ প্ৰকাৰ আৰু তীক্ষ্ণতা ৰোগীৰ মাত্ৰে পৃথক হ'ব পাৰে। সাধাৰণ লক্ষণসমূহ হৈছে:

- ▶ গধুৰ বিষ যি তল পিঠিত থাকে
- ▶ বিষ যি টিকা, ভৰি আৰু তলুৱালৈ যায়
- ▶ বিষ যি বেছি দেৰি বহি থাকিলে হয়
- ▶ বিষ যি স্থান সলনি হ'লে ভাল লাগে
- ▶ বিষ যি বেছি হয় শুই উঠি আৰু খোজ কাঢ়িলে ভাল লাগে



কৰিবলগীয়া

&

নকৰিবলগীয়া

কৰ্মস্থান:

- ▶ চকিত থিয়কৈ বহকা
- ▶ স্ক্ৰীনৰ ওপৰৰ ভাগ চকুৰ স্তৰৰ ঠিক তলত থাকিব লাগে।

থিয়হোৱাআৰুখোজকঢ়া:

- ▶ উখ হীল জোতা নিপিন্ধিব; আৰামদায়ক, চাপৰ হীলৰ জোতা পিন্ধক। নিজৰ অংগভংগী সলনি কৰি থাকিব যেতিয়াই প্ৰয়োজন হয়।

শুৱাৰক্ষেত্ৰত:

- ▶ কাষৰীয়া কৈ শুতে, নিজৰ আঠু বেকা কৰিব আৰু তাৰ মাজত এটা গাৰু দিব।
- ▶ এনে এখন তুলিত শুব যি আপোনাৰ পিঠিৰ স্বভাৱিক আঁক সমৰ্থন কৰে।

কৰ্মস্থান:

- ▶ বেকা হৈ বা কোচ খাই নবহিবা।
- ▶ স্ক্ৰীনখন পঢ়িবলৈ আগলৈ হাওলি নাযাব।

থিয়হোৱাআৰুখোজকঢ়া:

- ▶ এটা ধৰণে বেছি সময় থিয় হৈ নাথাকিব। ভুল ভংগীৰে খোজ নাকাঢ়িব।

শুৱা:

- ▶ কোমল, উলমি যোৱা, বা অসমৰ্থক তুলিত নুশুবা।
- ▶ পেট পেলাই নুশুবা।

ব্যায়াম

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

তল পিঠিৰ বিষয়ৰ বাবে ব্যায়ামৰ কিটিপ

হেমপ্ৰিং স্ট্ৰেচ

হেমপ্ৰিং স্ট্ৰেচ কৰিলে ভৰিৰ পিছফালৰ বিষত আৰাম পাই, য'ত কিছুমান মাংসপিণ্ড থাকে যি ৰাজহাড়ৰ তল সমৰ্থন কৰে। ফটোখনত দেখুৱা ধৰণে, এয়া এক স্ট্ৰেচ য'ত এক টাৱেল বা ফিটনেচ্ বেণ্ড ব্যৱহাৰ কৰিলে ভাল।



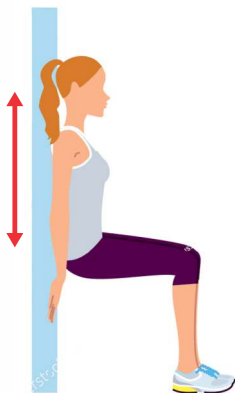
- ▶ হেমপ্ৰিং স্ট্ৰেচ কৰাৰ বাবে, নিম্নলিখিত খোজ কৰক:
- ▶ প্ৰথমে, পিঠি দি শুই দিয়ক এটা আঠু বেকা কৰি।
- ▶ তাৰ পিছত, বেকা নকৰা ভৰিৰ গুৰুহাৰ তলত এখন টাৱেলেৰে টানি দিয়ক
- ▶ টাৱেলখন লাহে লাহে টানক, নিজৰ আঠু চিধা কৰিব। আপুনি ভৰিৰ পিছৰ ভাগত এক মৃদু টান অনুভৱ কৰিব।
- ▶ এনেকৈ টানি কমেও ১৫-৩০ ছেকেণ্ড ৰাখক।
- ▶ দুয়ো ভৰিৰ বাবে, ৫ বাৰ কৰক।

ৱাল ছিট

তল পিঠিৰ বিষৰ বাবে, ৱাল ছিট কৰক চকিত বহাৰ বিপৰীতে।

এয়া কৰাৰ বাবে শুদ্ধ ধৰণে আৰু আঘাত নোপোৱাকৈ, নিম্নলিখিত কৰক:

- ▶ দেৱালৰ পিনে পিঠি কৰি থিয় হওক ১০ পৰা ১২ ইঞ্চি স্থান এৰি।
- ▶ সাৱধানে দেৱালত ভেজা দিয়ক নিজৰ ৰাজহাড় দেৱালত চিধা হৈ যোৱা লৈকে।
- ▶ লাহেকৈ দেৱালত চুচুৰি দিয়ক আপোনাৰ আঠু অলপ বেকা হোৱা লৈকে। দেৱালত নিজৰ পিঠি হেচি থাকক।
- ▶ এই স্থানত ১০ লৈকে গন্তি কৰি থাকক, তাৰ পিছত লাহেকৈ দেৱালত ওপৰলৈ চুচুৰি দিয়ক। ৮ পৰা ১২ বাৰ কৰক।





A patient awareness initiative from



The makers of



Pregabid

PregabidNT ⁵⁰/₇₅

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

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

Pregabalin + Duloxetine Cap

PregabidMNT

Pregabalin 75 mg + Mecobalamin 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