



ফাইব্রোমায়ালজিয়া নিয়ে আরও ভালো
একটি জীবন বাঁচার জন্য পরামর্শ

ফাইব্রোমায়ালজিয়া

প্রাদুর্ভাব

ফাইব্রোমায়ালজিয়া সবচেয়ে সাধারণ একটি ব্যথার অবস্থা। ফাইব্রোমায়ালজিয়া একটি বিশেষ ধরনের ব্যথা যা ক্রমাগত, বহুব্যাপী, এবং বেশীরভাগ ক্ষেত্রে নরমভাবের সঙ্গে দেখা যায়। "ক্রমাগত" অর্থাৎ এমন ব্যথা যা ৩ মাস অথবা তার বেশী সময় ধরে চলে। বহু মানুষ বছরের পর বছর ফাইব্রোমায়ালজিয়ার ব্যথা অভিজ্ঞতা করেন এটির রোগনির্ণয় হওয়ার আগে। "বহুব্যাপী" অর্থাৎ এটি সর্বত্র অনুভব করা যায়, শরীরের উর্ধ্ব এবং নিম্নাঙ্গে। যদিও, বহু মানুষ ফাইব্রোমায়ালজিয়ার ব্যথা শুধুমাত্র তাদের শরীরের নির্দিষ্ট স্থানে বোধ করেন, যেমন তাদের কাঁধ অথবা ঘাড়। এবং "নরমভাব" অর্থাৎ এমনকি অতি সামান্য পরিমাণে চাপও অনেক বেশী ব্যথা সৃষ্টি করতে পারে। যদিও এটি মহিলাদের মধ্যে সবচেয়ে বেশী দেখা যায়, ৭৫-৯০ শতাংশ মানুষ তাদের এফএম আছে তারা মহিলা, এটি পুরুষ এবং শিশুদের মধ্যেও দেখা যা সমস্ত জাতিগত গোষ্ঠীতে।

উপসর্গ

উপসর্গের ধরণ এবং ব্যথা প্রতিটি রোগীর মধ্যে আলাদা হয়

- ▶ গভীর পেশীর ব্যথা এবং বেদনা
- ▶ সকালের জড়তা
- ▶ বিচ্ছুরিত ব্যথা
- ▶ ছুঁলে সংবেদনশীলতা
- ▶ ঘুমানোর অসুবিধা
- ▶ ক্লান্তি



কি করতে হবে

&

কি করবেন না

- ▶ আপনার শরীরের কথা শুনুন। যদি দরকার পড়ে একটু “ছুটি নিন”।
- ▶ আপনার যা শক্তি আছে তার যথাযথ ব্যবহার করুন।
- ▶ আপনার মনকে ব্যস্ত রাখুন। মানসিকভাবে সক্রিয় থাকুন।
- ▶ একটি নির্দিষ্ট সময়সূচী রাখুন। নিয়মিত রুটিন এবং কার্যকারিতা বজায় রাখুন।
- ▶ সময়ে সময়ে আপনার ডাক্তারকে ফাইব্রোমায়ালজিয়া চিকিৎসার ওষুধপত্র এবং অন্যান্য বিকল্পগুলির ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন।
- ▶ প্রথমে পরিবারের প্রয়োজন মেটাতে গিয়ে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে সাক্ষাতকার এড়িয়ে যাবেন না।
- ▶ যেসমস্ত দিনে আপনার ব্যথা এবং ক্লান্তি কম আছে সেই দিনগুলিতে বেশী পরিশ্রম করবেন না।
- ▶ এরপরে কবে ফাইব্রোমায়ালজিয়া আবার খারাপের দিকে যাবে সেই চিন্তা করে বেশী মানসিক চাপ নেবেন না। এটি শুধুমাত্র পরিস্থিতিতে খারাপ করবে।
- ▶ যেসমস্ত মানুষ আপনার উপসর্গকে স্বীকৃতি দিতে পারেনা তাদের কথা শুনবেন না।
- ▶ বাইরের দুনিয়া থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখবেন না। আপনি সবসময় ভালো বোধ করবেন যখন আপনি নিজের প্রিয়জনের কাছাকাছি থাকবেন। তারা আপনার প্রধান সহায়তার ব্যবস্থা।

শরীরচর্চা

সর্বমোট স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার জন্য শারীরিক কার্যকারিতা গুরুত্বপূর্ণ। খাদ্যাভ্যাস পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন ওষুধ খাওয়া , এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের সঙ্গে নিয়মিত কার্যকারিতা ফাইব্রোমায়ালজিয়ার ব্যথা নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে একটি প্রধান জিনিস।

ফাইব্রোমায়ালজিয়ার শরীরচর্চার উপর পরামর্শ

স্ট্রেচিং

রোজের স্ট্রেচিং আপনার অস্থিসন্ধিগুলিকে সহজে নড়াচড়া করাতে পারে। আপনি হয়তো শুনে থাকবেন এটিকে রেঞ্জ অফ মোশন বলে। বড় পেশীর গোষ্ঠীগুলির উপর মনঃসংযোগ করুন: কাফ, থাই, হিপ, পিঠের নীচের দিকে, এবং কাঁধ। ৩০ সেকেন্ড ধরে এই স্ট্রেচ ধরে রাখুন। যদি ব্যথা করে ছেড়ে দিন। সপ্তাহে দুই থেকে তিনবার এই স্ট্রেচগুলি করার চেষ্টা করুন।



এরোবিক অনুশীলন

আপনার ফাইব্রোমায়ালজিয়ার নিয়ন্ত্রণ নেওয়ার জন্য এটি সবচেয়ে ভালো উপায়গুলির মধ্যে একটি। একটি এরোবিক অনুশীলন আপনার সবচেয়ে বড় পেশীগুলিকে ব্যবহার করে বারংবার একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে। হাঁটা সবচেয়ে সহজ, এবং একজোড়া ভালো জুতো ছাড়া আপনার কোন বিশেষ যন্ত্রেরও দরকার নেই।



আইসোমেট্রিক চেস্ট প্রেস

যদি নিয়মিত শক্তির প্রশিক্ষণ কষ্টকর হয়, তাহলে আইসোমেট্রিক নামক শরীরচর্চা করার চেষ্টা করুন। আপনি কোন দৃশ্যমান নড়াচড়া ছাড়াই আপনার পেশীগুলিকে শক্ত করবেন। এখানে লেখা আছে কিভাবে: আপনার হাতদুটোকে বুকের কাছে ধরুন। দুই হাতের তালু যত জোরে পারেন একসাথে চাপুন। ৫ সেকেন্ড ধরে রাখুন। তারপর ৫ সেকেন্ডের জন্য বিশ্রাম নিন। এই ভাবে পাঁচ বার করুন।



ফাইব্রোমায়ালজিয়ায় সুস্থ থাকার জন্য যোগব্যায়াম

স্ট্রেচ এবং ওষুধের সংমিশ্রণও আপনাকে আরও ভালো থাকতে সাহায্য করতে পারে। যে দেহবিন্যাস আপনি ধরে রাখবেন, তাকে বলে আসন, এগুলি ব্যথা এবং যন্ত্রণা কমায়। এবং যে ব্যায়ামগুলি আপনার চিন্তাকে কেন্দ্রীভূত করতে শেখায় তাকে বলে ধারণ, এগুলি আপনাকে ফাইব্রোমায়ালজিয়ার কুয়াশা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করে। ধ্যান আপনার মনকে বর্তমানে কেন্দ্রীভূত করতে সাহায্য করে, যা আপনাকে ফাইব্রোমায়ালজিয়ার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।





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 + MocoBalam 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