ট্রাইজেমিনাল নিউর্যালজিয়া থাকা সত্ত্বেও আরও ভালো জীবন বাঁচার পরামর্শ

ট্রাইজেমিনাল নিউর্যালজিয়া

প্রাদুর্ভাব

ট্রাইজেমিনাল নিউর্যালজিয়া একটি ক্রমাগত ব্যথার অসুখ যা আমাদের ট্রাইজেমিনাল স্নায়ুকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, যা আপনার মুখ থেকে আপনার মস্তিষ্ক অবধি সংবেদন বহন করে নিয়ে যায়। যদি আপনার ট্রাইজেমিনাল নিউর্যালজিয়া থাকে, এমনকি আপনার মুখের সামান্য উদ্দীপনা - যেমন আপনার দাঁত ব্রাস করা অথবা মেকআপ লাগানো - হয়তো ভয়ানক যন্ত্রণা সৃষ্টি করতে পারে। ভারতে প্রতি বছর মহিলাদের মধ্যে ট্রাইজেমিনাল নিউর্যালজিয়া দেখা দেখায় প্রায় 5.9 কেস/100,000 জন মহিলা। পুরুষদের জন্য এটি প্রায় 3.4 কেস/100,000 জন পুরুষ।

টিএন পুরুষদের থেকে মহিলাদের মধ্যে অনেক বেশী দেখা যায়। ব্যথা সাধারণত শুরু হয় 50 বছর অথবা তার বেশী বয়সী রোগীদের মধ্যে।

উপসর্গগুলি

উপসর্গের প্রকার এবং ব্যথার তীব্রতা বিভিন্ন রোগীর মধ্যে বিভিন্ন হয়। সাধারণ উপসর্গগুলি নিম্নলিখিত:

- গুরুতর বিচ্ছুরিত ব্যথা বা ছুরি মারার মতো ব্যথা যা বৈদ্যুতিক শকের মতো বোধ হয়।
- ব্যথার স্বতঃস্ফূর্ত আক্রমণ যা মুখ ছোঁয়া, চিবানো, কথা বলা অথবা দাঁত মাজার মতো বস্তু দ্বারাও শুরু হতে পারে।
- ব্যথার সময়সীমা কয়েক সেকেন্ড থেকে বেশ কয়েক মিনিট পর্যন্ত স্থায়ী হয়।
- একাধিক আক্রমণ কয়েকদিন, সপ্তাহ, মাস অথবা তার বেশী সময় ধরেও থাকে - কিছু কিছু মানুষের এমন সময়ের পর্যায় থাকে যে সময়ে তারা কোন ব্যথা অনুভব করেন না।
- ক্রমাগত যন্ত্রণা, জ্বালাভাব হয়তো বোধ করতে পারেন এটি ট্রাইজেমিনাল নিউর্যালজিয়ার খিঁচুনির মতো ব্যথায় রূপান্তরিত হওয়ার আগে।

কি করতে হবে & কি করবেন না

কি করতে হবে

- ঠাণ্ডা গরম সেঁক দিন যাতে মুখের পেশিগুলি শিথিল থাকে
- মুখের যেদিকে প্রভাব পড়েনি সেদিকে পাশ ফিরে ঘুমানোর চেষ্টা করুন যাতে ঘুম থেকে ওঠার পড়ে পেশিগুলির উপর চাপ না পড়ে
- ঠাণ্ডা আবহাওয়ায় মুখ ঢেকে রাখুন এবং ব্যথা কমানোর জন্য তাৎক্ষনিক গরম প্যাক রাখুন।
- যে সমস্ত জিনিস ট্রাইজেমিনাল নিউর্যালজিয়া কে বৃদ্ধি করে অথবা তার প্রভাব হ্রাস করে তার একটি রেকর্ড বানান যাতে এটিকে এড়িয়ে যাওয়া যায়
- আপনাকে প্রেসক্রিপশন করা সমস্ত ওষুধ সবসময় আপনার কাছে রাখুন
- নরম খাদ্য খান, কারণ অতিরিক্ত চিবানো হয়তো ব্যথা বৃদ্ধি করতে পারে

কি করবেন না

- মুখের উপর হাত দিয়ে কিছু করা বন্ধ করুন
- মুখের উপর ঠাণ্ডা হাওয়া লাগতে দেবেন না অথবা জড়িয়ে ধরে উদ্দীপনা দেবেন না

শরীরচর্চা

সর্বমোট স্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার জন্য শারীরিক কার্যকারিতা গুরুত্বপূর্ণ। ট্রাইজেমিনাল নিউর্যালজিয়ার ব্যবস্থাপনার জন্য নিয়মিত কার্যকারিতা একটি প্রধান ফ্যাক্টর এবং তার সঙ্গে খাদ্যাভ্যাসের পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন ওষুধ নেওয়া, এবং মানসিক চাপের ব্যবস্থাপনা করা।

ট্রাইজেমিনাল নিউর্যালজিয়ার জন্য শরীরচর্চার পরামর্শ

শক্তি এনে দেওয়ার শরীরচর্চা

টেম্পোরোম্যান্ডিবুলার (টিএম) অস্থিসন্ধির প্রদাহগুলির মাঝামাঝি সময়ে শক্তি এনে দেওয়ার শরীরচর্চা করা সবচেয়ে ভালো। এখানে দুটি শক্তি এনে দেওয়ার শরীরচর্চা বলে দেওয়া হল:

- চিবুকের নীচে বুড়ো আঙুল রাখুন এবং এবং চিবুকটিকে নীচের দিকে নামিয়ে এটির উপর চাপ দেওয়ার চেষ্টা করুন। আপনার মুখ খোলার চেষ্টা করুন যেখানে আপনার বুড়ো আঙুল থেকে মাঝারি চাপ দিচ্ছেন, এবং তারপর এটিকে ৫-১০ সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন।
- আরামদায়কভাবে যতখানি মুখ খুলতে পারেন ততখানি খুলুন। আপনার চিবুক এবং নীচের ঠোঁটের মাঝে তর্জনী রাখুন। এবার ভিতরের দিকে চাপ দিন এবং সেই বাধার বিপরীতে মুখ বন্ধ করার চেষ্টা করুন।

শিথিলকরণ ব্যায়াম

টিএমজে ব্যথা বেশীরভাগ সময় টেনশন তৈরি করার মানসিক চাপ থেকে তৈরি হয়। সাধারণ শিথিলকরণের ব্যায়াম হয়তো সাহায্য করতে পারে। এখানে দুটি ব্যায়াম বলে দেওয়া হল:

- ধীরে ধীরে শ্বাস নিন, বুকের থেকে পেটকে আরও প্রসারিত হতে দিন। ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন যেখানে যতক্ষণ ধরে শ্বাস নিয়েছেন ততক্ষণ ধরে শ্বাস ছাড়তে পারেন। ৫ থেকে ১০ বার পুনরাবৃত্তি করুন।

- আরামদায়কভাবে সহায়তাযুক্ত অবস্থায় বসে অথবা শুয়ে থাকাকালীন, পেশী শক্ত করুন এবং তারপর প্রতিটি পেশী থেকে টেনশন যেতে দিন। পা থেকে শুরু করে মাথা অবধি উঠে আসুন।

এই দ্বিতীয় ব্যায়ামটি একটি প্রোগ্রেসিভ শিথিলকরণের শরীরচর্চা যা মানুষকে টেনশনের জায়গাগুলি সম্বন্ধে অনেক বেশী সচেতন করে তোলে। এই টেনশন ছেড়ে দেওয়ার জন্য এটি হয়তো তাদেরকে বিভিন্ন দক্ষতায় পরিপূর্ণ করে তুলতে পারে।

স্ট্রেচিং ব্যায়াম

প্রদাহ চলাকালীন স্ট্রেচিং ব্যায়াম হয়ত টিএমজে ব্যথায় সাহায্য করতে পারে। এগুলি পেশী এবং অস্থিসন্ধির টেনশন কমায়, যার ফলে দীর্ঘস্থায়ী উপশম পাওয়া যায়:

- জিহ্বার অগ্রাংশ মুখের টাগরায় ঠেকান। আরামদায়কভাবে যতখানি পারেন ততখানি আপনার মুখ খুলুন, এবং এটিকে ৫-১০ সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন।
- জিহ্বার অগ্রাংশ মুখের টাগরায় ঠেকান। নীচের চোয়ালকে যতখানি যাবে ততখানি বাইরের দিকে আনুন এবং তারপর যতখানি ভিতরের দিকে যাবে ততখানি নিয়ে যান। প্রতিটি অবস্থান ১০ সেকেন্ড করে ধরে রাখুন।
- ধীরে ধীরে এবং স্থিরগতিতে আপনার মুখ ততখানি চওড়া করে খুলুন যতখানি আপনি আরামদায়কভাবে পারবেন, আপনার জিহ্বা স্বাভাবিক অবস্থায় রাখুন। এটিকে ৫-১০ সেকেন্ড অবধি ধরে রেখে মুখ বন্ধ করুন। তারপর আপনার মুখ সামান্য খুলুন এবং আপনার নীচের চোয়ালকে সামনে পিছনে ধীরে ধীরে নিয়ে যান ৫-১০ বার।
- মুখ বন্ধ করুন। আপনার মাথা সোজাসুজি সামনে রেখে, শুধুমাত্র চোখ দিয়ে ডানদিকে দেখার চেষ্টা করুন। নীচের চোয়ালকে বাঁদিকে সরিয়ে ৫-১০ সেকেন্ড অবধি ধরে রাখার চেষ্টা করুন। উলটো দিকে পুনরাবৃত্তি করুন।

A patient awareness initiative from

ALECTA
A Division of INTAS
INTAS

The makers of

THE NATION'S PRIDE

Pregabid

Pregabid NT 50 / 75
Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid D 50 10 / 50 20 / 75 20 / 75 30
Pregabalin + Duloxetine Cap

Pregabid MNT
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