



એસસીઆઈ સાથે વધુ સારું જીવન
જાળવી રાખવાને લગતા સૂચન

એસસીઆઈ

પ્રસાર-ફેલાવો

જ્યારે વ્યક્તિના કરોડરજ્જમાં ઈજા પહોંચે છે ત્યારે તેની અસરનો ફેલાવો થાય છે. મોટાભાગે મજ્જાતંતુને નુકસાન થાય છે. કરોડરજ્જમાં ઈજાને લીધે મજ્જાતંતુના દુખાવાથી ચોક્કસ પ્રકારના દુખાવાનું કારણ બની શકે છે. આ પ્રકારની ઈજાને લીધે તીવ્ર દુખાવો થઈ શકે છે અને ચોક્કસ સમયમાં સ્થિતિ ગંભીર બની શકે છે.

આંતરરાષ્ટ્રીય પરિષદ (સ્પિનલ ઈન્જરીઝ મેનેજમેન્ટ, નવી દિલ્હી)ના અહેવાલ પ્રમાણે ભારતમાં પ્રત્યેક વર્ષે એક મિલિયન દીઠ કરોડરજ્જાની ઈજાની ઘટનામાં ૧૫ નવા કેસ આવે છે.

લક્ષણો

લક્ષણના પ્રકાર અને દુખાવાની તીવ્રતા વિવિધ દર્દીઓમાં અલગ અલગ હોય છે. સામાન્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે:

- ▶ બળતરા
- ▶ ભોકાવું
- ▶ થ્રોબિંગ
- ▶ સખત પીડા
- ▶ કળતર
- ▶ નિષ્ક્રિયતા
- ▶ વીજળીના આઘાત જેવો દુખાવો



શું કરવું

&

શું ન કરવું

- ▶ દુખાવાની દવાઓ લેવી: જો તમારા ડોક્ટરે દુખાવાને લગતી દવાઓ લખી આપી હોય તો આ દુખાવાથી સુરક્ષા મેળવવા માટે દવાના યોગ્ય ડોઝ લેવા તે ખૂબ જ અગત્યતા ધરાવે છે.
- ▶ શારીરિક ઉપચાર: દુખાવાની ઈજાને લગતા તમારા જોખમને ઘટાડવા કેવી રીતે આગળ વધવું તેનો પુનઃઅભ્યાસ કરવા તથા કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં મદદરૂપ બનાવું તે રિહેબિલિટેશનનો એક પ્રકાર છે.
- ▶ જો જરૂર જણાય તો બ્રેસ પહેરો: તે તમારા ગળાના પાછળના ભાગને સ્થિરતા આપવામાં મદદરૂપ બનશે.
- ▶ નિયમિતપણે ચાલવાનું રાખો: નિયમિત, યોગ્ય સ્થિતિમાં ચાલવાની સ્થિતિ લોહીનું પરિભ્રમણ કરવામાં તથા હિલિંગની ઝડપ વધારવામાં મદદરૂપ બનશે.
- ▶ સીડીઓ ચડવી: દિવસમાં એક અથવા બે વખત સીડી ચડઉતર કરવી તે કેટલાક સપાટો માટે સારી વાત છે, પણ તે વધારે પ્રમાણમાં ન કરવી જોઈએ.
- ▶ કાંડાથી વાળવું : કોણીથી વાળવાને બદલે વસ્તુને ઉપાડીને નીચે મુકવી.
- ▶ વજનમાં ભારે વસ્તુઓને ઉપાડવાથી ટાળવી જોઈએ.
- ▶ સિગારેટથી ધુમ્રપાન ન કરવું અથવા તંમાકુના ઉત્પાદનોનું સેવન ન કરવું.
- ▶ નિયમિત વ્યાયામ: સરળતાથી ચાલવા ઉપરાંત સ્વીમિંગ, ગોલ્ફિંગ, દોડવા અથવા અને મહેનત કે થકવી નાંખે તેવા વ્યાયામ ન કરવા જોઈએ.

વ્યાયામ

શારીરિક પ્રવૃત્તિએ એકંદરે આરોગ્ય તથા સુખાકારી માટે અગત્યની છે. નિયમિતપણે પ્રવૃત્તિ કરવા સાથે ભોજનને લગતા યોગ્ય આયોજન એસસીઆઈનું યોગ્ય નિયંત્રણ કરવામાં ચાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવે છે. આ ઉપરાંત જરૂરી દવાઓ લેવી જોઈએ અને તજાવનું યોગ્ય નિયંત્રણ કરવું જોઈએ.

એસસીઆઈના વ્યાયામને લગતા સૂચનો

મજબૂતી માટેની તાલીમ

મજબૂતીને લગતી તાલીમ વડે તમે મહત્વના સ્નાયુઓના જૂથોને નિયંત્રિત કરી શકાય તેવો લક્ષ્યાંક રાખી શકો છો. આ સ્નાયુઓ જ તેમના એસસીઆઈ પર આધાર રાખવા માટેની દરેકને ઓફર કરશે. શરૂઆત કરવા માટે દરેક વ્યાયામ ઓછામાં ઓછા ૧૦ વખત (૧૦ પુનરાવર્તન = ૧ સેટ) કરવી. વચ્ચે થોડો વિરામ લેવો. દરેક સેટ એક અથવા બે વખત પુનરાવર્તન કરી શકાય છે.



વ્યાયામ માટે સમય નિર્ધારણ

તે વધારે યોગ્ય રહેશે કે સામાન્ય રીતે ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટ સુધી વ્યાયામ કરવામાં આવે. જોકે ઓછામાં ઓછી ૧૦ મિનિટ જેટલી શારીરિક પ્રવૃત્તિ પણ આ સમયમાં આરોગ્યને લગતા લાભો પૂરા પાડી શકે છે. જો શક્ય હોય તો, સપ્તાહ દરમિયાન વ્યાયામ કરવાનો સમય ગાળો લંબાવતા રહો. વ્યાયામ માટે જેટલો વધારે સમય તમે આપશો એટલો તમારા આરોગ્ય માટે લાભદાયક બનશે!



સ્ટ્રેચિંગ

દરરોજ સ્ટ્રેચિંગ કરવાથી તમારા સાંધા વધુ સ્મૂથ (લવચીક) રીતે હલન-ચલન કરી શકાય છે. તમે આ પ્રકારના વ્યાયામને મોશન રેન્જ વિશે સાંભળ્યું જ હશે. જ્યાં સ્નાયુઓના મોટા ગ્રુપ હોય ત્યાં વિશેષ ધ્યાન આપવું : પગની પિંડી, હિપ, પીઠનો નીચેનો ભાગ તથા ખંભાનો સમાવેશ થાય છે. સ્ટ્રેચિંગમાં ૩૦ સેકન્ડ માટે કરી શકાય છે. જો ઈજા પામતી હોય તેમ જણાય તો અટકાવો.



એરોબિક વ્યાયામ

એરોબિક એક્સરસાઈઝ વિશેષ કરીને રક્તવાહિતીના આરોગ્ય માટે સારી છે, તે વિશેષ કરીને કરોજરજીની ઈજામાંથી બચી ગયેલા લોકો માટે મદદરૂપ બની શકે છે. એરોબિક એક્સરસાઈઝમાં નીચે પ્રમાણેના ત્રણ તબક્કાનો સમાવેશ થાય છે:

- સ્ટ્રેચિંગ દ્વારા વોર્મ અપ તથા ઓછી તીવ્રતાવાળી પ્રવૃત્તિ. તે ધીમે-ધીમે તમારા હૃદયના ધબકારા વધારે છે અને તમારા સ્નાયુઓને વોર્મ-અપ કરે છે.
- મધ્યમ અથવા તીવ્ર પ્રમાણમાં વ્યાયામ કરવો (ટોક ટેસ્ટ પર તે આધારિત છે)
- હળવો વ્યાયામ કરીને શાંત થવું. જો તમારા હૃદયના ધબકારાને ધીમા કરે છે.





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