



ચહેરાની નસોના દુખાવા(ટ્રાઈગેમિનલ ન્યુરલ્જિયા)
સાથે વધુ સારું જીવન જાળવવા માટેના સૂચનો

ચહેરાની નસોમાં દુખાવો

પ્રસાર-ફેલાવો

ચહેરાની નસોમાં દુખાવો (ટ્રાઈગેમિનલ ન્યુરલજ્યા) એક તીવ્ર પીડાદાયક સ્થિતિ છે, જે મજાતંતુને અસર કરે છે, જે તમારા મગજમાં તમારા ચહેરાથી સંવેદનશીલ સ્થિતિ છે. જો તમે મજાતંતુની પીડાની અસર ધરાવતા હોય તો તમારા ચહેરા પર નજીવી ઉત્તેજનાની સ્થિતિ હોય છે- જેમ કે તમારા દાંત સાફ કરવા અથવા મેકઅપ પર રજૂ કરવા- ઉત્તેજક પીડાની અસર થઈ શકે છે. ભારતમાં મહિલાઓમાં ત્રિજેમિનલ ન્યુરલજ્યા(ટીએન) ના દસ લાખ મહિલામાં ૫.૮ કેસ હોય છે. પુરુષો માટે તે ૧૦૦,૦૦૦ પૈકી ૩.૪ કેસ હોય છે.

ટીએન પુરુષની તુલનામાં મહિલામાં વધારે હોય છે. સામાન્ય રીતે ૫૦ વર્ષ અને વધુ ઉંમરની સ્થિતિમાં આ પ્રકારના દુખાવા થતા હોય છે.

લક્ષણો

લક્ષણોના પ્રકાર અને પીડાની તીવ્રતા વિવિધ દર્દી પર આધાર રાખે છે. સામાન્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે:

- ▶ ગંભીર સ્થિતિ, બળતર અથવા ભોકાવાજેવી પીડા, વીજળીના આંચકો લાગવા જેવો અહેસાસ થાય છે.
- ▶ ચહેરાને સ્પર્શ કરવાથી, કોઈ વસ્તુ ચાવવાથી, બોલતી વખતે અથવા દાંતને બ્રશ કરતી વખતે દુખાવો થાય છે અથવા પીડા સહન કરવી પડે છે.
- ▶ આ પ્રકારનો દુખાવો કે પીડા કેટલીક સેકન્ડ માટે અથવા કેટલીક મિનિટ સુધી પણ હોય છે.
- ▶ દુખાવાના હુમલા દિવસો, સપ્તાહ, મહિના અથવા વધારે સમયગાળા સુધી પણ હોઈ શકે છે- કેટલાક લોકો માટે આ પ્રકારના દુખાવાનો અહેસાસ ન થાય તેવો પણ સમયગાળો આવતો હોય છે.
- ▶ સતત દુખાવો, બળતરાનો અહેસાસ થાય છે, જે ચહેરાના સ્નાયુની પીડા સાથે સ્થિતિને મુશ્કેલ બનાવે છે.

શું કરવું

&

શું ન કરવું

- ▶ ચહેરા પરના સ્નાયુને હળવા કરવા માટે ઠંડા અથવા ગરમ ફોર્મેશનનો ઉપયોગ કરવાનો આગ્રહ રાખો.
- ▶ ચહેરાના ભાગને સતત સ્પર્શ કરવાનું કે ધ્યાન હટાવવાથી બચો
- ▶ ઉંઘતી વખતે હંમેશા એવી બાજુ જ પાખતી ફરીને સુવું કે જેથી જાગતી વખતે ચહેરાના સ્નાયુ ખેંચાય નહીં.
- ▶ ગળે લગાવવાથી ઠંડી હવા કે સ્ટીમ્યુલેશનની સ્થિતિને ટાળો.
- ▶ ઠંડીની મોસમમાં તમારા ચહેરાને ઢાકીને રાખો અને દુખાવાને ઓછો કરવા માટે સતત વોર્મ પેક લેવાનો આગ્રહ રાખો.
- ▶ ચહેરાના સ્નાયુની પીડાનું કારણ બનતી કોઈ બાબતથી વાકેફ થવા માટે હંમેશા દરેક બાબતનો રેકૉર્ડ રાખવાનો આગ્રહ કરો કે જે પીડાને વધારવા અને ઘટાડવા માટે જવાબદાર બનતી હોય. આ અવલોકનથી તે સ્થિતિને ટાળી શકાય છે.
- ▶ હંમેશા તમારી તમામ દવાને તમારી પાસે જ રાખવાનો આગ્રહ રાખો.
- ▶ હળવા ભોજન લો, વધારે પડતું ચાવવાથી પણ દુખાવો કે પીડા થઈ શકે છે.

વ્યાયામ

શારીરિક પ્રવૃત્તિ એકંદરે આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે અગત્યની છે. નિયમિતપણે પ્રવૃત્તિ ભોજનના યોગ્ય આયોજન, સમયસર આવશ્યક દવાઓ લેવી, તેમ જ તજ્ઞાવની સ્થિતિના યોગ્ય મેનેજમેન્ટ સાથે ટ્રાઈગેમિનલ ન્યુરલ્જિયાનું સંચાલન કરવામાં એક ચાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવે છે.

ટ્રાઈગેમિનલ ન્યુરલ્જિયાને લગતા વ્યાયામ માટે સૂચનો

મજબૂતી માટે વ્યાયામ

ટેમ્પોરોમેન્ડિબ્યુલર જોઈન્ટ (ટીએમજે) ફ્લેર-અપ્સ વચ્ચે મજબૂતી માટેનો વ્યાયામ શ્રેષ્ઠ પર્ફોમન્સ રજૂ કરે છે.

- ▶ તમારી હડપચી નીચે અંગૂઠો મુકો અને તેની નીચે તરફ તમારી હડપચીને દબાવો. તમારા અંગૂઠાના હળવા બળની સામે મોં ખોલતા રહો, અને બાદમાં ૫-૧૦ સેકન્ડ સુધી તે ખુલ્લુ રાખો.
- ▶ તમને અનુકૂળ હોય એટલું વધારે પ્રમાણમાં તમારું મોં ખોલો. તમારા હડપચી અને જીભની નાથેના ભાગમાં આંગળી મુકો. અંદરની તરફ દબાવો. બાદમાં મોં બંધ કરી પ્રતિકારની સ્થિતિ સામે આમ કરતા રહો.

હળવા થવા માટેનો વ્યાયામ

ટીએમજે દુખાવો અવાર-નવાર ચિંતાનું કારણ બને છે-તે તજ્ઞાવભરી સ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે. આ માટે હળવા થવા વ્યાયામ તમને મદદરૂપ બની શકે છે.

- ▶ ધીમે ધીમે અંદર શ્વાસ લો, તમારી છાતીને બદલે તમારા પેટને વિસ્તારવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે જ્યાં સુધી ઉંડા શ્વાસ લઈ શકતા હોય ત્યાં સુધી સતત લેતા રહો અને આ પ્રક્રિયા ધીમે ધીમે કરો. ૫-૧૦ મિનિટ સુધી આ પ્રક્રિયા કરો.

- ▶ ધીમે ધીમે અંદર શ્વાસ લો, તમારી છાતીને બદલે તમારા પેટને વિસ્તારવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે જ્યાં સુધી ઉંડા શ્વાસ લઈ શકતા હોય ત્યાં સુધી સતત લેતા રહો અને આ પ્રક્રિયા ધીમે ધીમે કરો. ૫-૧૦ મિનિટ સુધી આ પ્રક્રિયા કરો.

આ બીજો એવો વ્યાયામ છે કે જે હળવા થવાની સાથે ચિંતાના ચોક્કસ ક્ષેત્રોને લઈ લોકોને વિશેષપણે વાકેફ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે કૌશલ સાથે સભાન સ્થિતિમાં તમને ચિંતા કે તણાવભરી સ્થિતિમાં આરામ કે રાહત આપી શકે છે.

ટ્રેચિંગ માટેનો વ્યાયામ

સ્ટ્રેચિંગને લગતા વ્યાયામ ફ્લેર અપ દરમિયાન ટીએમજેના દુખાવામાં રાહત પહોંચાડવામાં મદદરૂપ બની શકે છે. તે સ્નાયુ અને સાંધાની તંગ સ્થિતિને હળવી કરી શકે છે, વધારે રાહત આપી શકે છે:

- ▶ તમારી જીભને તમારા મોંના તાળવે ટેકવો. તમારું મો શક્ય એટલું ખોલો અને ૫-૧૦ સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો.
- ▶ તમારી જીભને તાળવા પર રાખો. નીચેનું જડબું શક્ય એટલું ઉપર જશે અને ફરી નીચે આવી જશે.
- ▶ ધીમે ધીમે તમારું મો ખોલો અને શક્ય એટલું અનુકૂળતા પ્રમાણે પહોંચી કરો, તમારી જીભને સહજ સ્થિતિમાં લાવો. ૫૦ સેકન્ડ સુધી આ સ્થિતિ જાળવી રાખો અને બાદમાં તમારું મો બંધ કરો. બાદમાં તમારું મો થોડું ખોલો અને નીચેના જડબાને ધીમે રહીને નીચે કરો અને આમ ૫-૧૦ વખત કરો.
- ▶ તમારું મો બંધ કરો. તમારા માથાને ટટ્ટાર રાખો, તમારી આંખો પણ તે પ્રમાણે સ્થિર અને એક દિશામાં રાખો. તમારા નીચેના જડબાને ડાબી બાજુ તરફ વાળો અને ૫-૧૦ સેકન્ડ માટે રાખો. આ સ્થિતિનું સતત પુનરાવર્તન કરતા રહો.



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