



ಕ್ರೈಜಿಮಿನಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾಸೊಂದಿಗೆ
ಉತ್ತಮ ಜೀವನ
ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

ಟ್ರೈಜಿಮಿನಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾ

ಹರಡುವಿಕೆ

ಟ್ರೈಜಿಮಿನಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಟ್ರೈಜಿಮಿನಲ್ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಟ್ರೈಜಿಮಿನಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಅಥವಾ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಸಹ ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಟ್ರೈಜಿಮಿನಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾದ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಂಭವವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5.9 ಪ್ರಕರಣಗಳು / 100,000 ಮಹಿಳೆಯರು. ಪುರುಷರಿಗೆ, ಇದು ಅಂದಾಜು 3.4 ಪ್ರಕರಣಗಳು / 100,000 ಪುರುಷರು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಟಿ.ಎನ್. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನೋವಿನ ಆಕ್ರಮಣವು 50 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

- ▶ ತೀವ್ರವಾದ ಶೂಟಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಜಬ್ಬಿಂಗ್ ನೋವಿನ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತದಂತೆ ಅನಿಸಬಹುದು.
- ▶ ಮುಖದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಅಗಿವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನೋವು ಅಥವಾ ದಾಳಿಯ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ನೋವುಗಳು
- ▶ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನೋವಿನ ಹೊಡೆತ
- ▶ ದಿನ, ವಾರ, ತಿಂಗಳುಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯ ಹಲವಾರು ದಾಳಿಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳು □ ಕೆಲವು ಜನರು ಯಾವುದೇ ನೋವು ಅನುಭವಿಸದ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ
- ▶ ಟ್ರೈಜಿಮಿನಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾ ಸೆಳೆತದಂತಹ ನೋವಿಗೆ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಉಂಟಾಗುವ ನಿರಂತರ ನೋವು, ಸುಡುವ ಭಾವನೆ

ಮಾಡಬೇಕು

&

ಮಾಡಬಾರದು

▶ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲು ತಂಪಾದ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಶಾಖ ಬಳಸಿ

▶ ಬಾಧಿತವಲ್ಲದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ನಂತರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ

▶ ಶೀತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಕವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ತ್ವರಿತ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ

▶ ಟ್ರೈಚಿಮಿನಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್‌ಜಿಯಾ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಇದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು

▶ ನಿಮ್ಮ ನಿಗದಿತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

▶ ಮೃದುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

▶ ಮುಖದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೈಹಾಕುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

▶ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯ ಹರಿವು ಅಥವಾ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಊಟ ಯೋಜನೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಟ್ರೈಜಿಮಿನಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಡಿಯಾ ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಟ್ರೈಜಿಮಿನಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಡಿಯಾಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಲಹೆಗಳು

ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಟೆಂಪೋರೋಮಾಂಡಿಬ್ಯುಲರ್ ಜಾಯಿಂಟ್ ಟೆಂಪೆ ಜೈರ್-ಅಪ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಉತ್ತಮ. ಎರಡು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- ▶ ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಗೆ ಹೆಬ್ಬರಳು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಬ್ಬರಳಿನಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ಬಲದ ವಿರುದ್ಧ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ, ತದನಂತರ ಅದನ್ನು 5 – 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಕಾಲ ತೆರೆದಿಡಿ.
- ▶ ನಿಮಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯ ನಡುವೆ ಇರಿಸಿ. ಪ್ರತಿರೋಧದ ವಿರುದ್ಧ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚುವಾಗ ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಟೆಂಪೆ ಜೈರ್ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಒತ್ತಡದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಸರಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- ▶ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ, ನೀವು ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡಿ. 5 – 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

- ▶ ಆರಾಮವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಲಗಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಉದ್ದಿಗ್ನತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ. ಪಾದಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ತಲೆವರೆಗೆ ಮಾಡಿ

ಈ ಎರಡನೇಯ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪ್ರಗತಿಪರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು ಜನರು ಉದ್ದೇಗದ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಇದು ಅವರನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಟೆಂಪಿಂಗ್ ನೋವಿನ ಸಂಕೇತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವು ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಜಾಯಿಂಟ್ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ:

- ▶ ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು 5 -10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಳ ದವಡೆಯನ್ನು ಅದು ಹೋಗುವಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನಂತರ ಅದು ಹೋಗುವಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ಪ್ರತಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ 5 - 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ತೆರೆಯುವಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತಟಸ್ಥ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 5 -10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಮುಂದೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಕೆಳ ದವಡೆಯನ್ನು 5 - 10 ಬಾರಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬಲಕ್ಕೆ ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು 5 - 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



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 + MocoBalarin 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