



ഡി പി എൻ നോടൊപ്പം ഒരു നല്ല ജീവിതം നയിക്കുവാനുള്ള ചില നുറുങ്ങു വിദ്യകൾ

# ഡി പി എൻ

## പ്രിവേലൻസ്

ഡയബറ്റിക് പെരിഫെറൽ ന്യൂറോപതി (ഡി പി എൻ) ക്ക് കാരണമാകുന്നത് പ്രമേഹം മൂലം നാഡികൾക്ക് സംഭവിക്കുന്ന ക്ഷതങ്ങളാണ്. പ്രമേഹ രോഗികളുടെ രക്തത്തിൽ സാധാരണയായി പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടുതലായിരിക്കും. ഈ വർദ്ധിച്ച അളവിലുള്ള പഞ്ചസാര അവരുടെ ക്വാല് പ്ലാദങ്ങളിലേയും കൈകളിലേയും നാഡികൾക്ക് സ്ഥിരമായ ക്ഷതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നിലനിൽക്കാനുള്ള സാധ്യത 50% ഉള്ള ഡയബറ്റിക് പെരിഫെറൽ ന്യൂറോപതി (ഡി പി എൻ) യാണ് ഏറ്റവും സാധാരണമായ പ്രമേഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സങ്കീർണ്ണമായ അവസ്ഥ.

## ലക്ഷണങ്ങൾ

ലക്ഷണങ്ങളും വേദനയുടെ തീവ്രതയും ഓരോ രോഗികളിലും ഓരോ വിധത്തിലായിരിക്കും. സാധാരണമായ ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്:

▶ കുമളയ്ക്കൽ

▶ കുത്തൽ

▶ വിറയൽ

▶ എരിച്ചിൽ

▶ തരിപ്പ്

▶ സൂചികൊണ്ട്

▶ കുത്തുന്നതുപോലുള്ള വേദന

മരവിപ്പ്

സ്പർശനം അറിയാതിരിക്കൽ.



## ചെയ്യേവ:



## ചെയ്യരുതാത്തവ:

▶ ഏറ്റവും പ്രധാനമായ കാര്യം നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതാണ്.

▶ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന രീതിയിൽ മരുന്നുകൾ/ ഇൻസുലിൻ ടുക്കുക.

▶ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം ക്രമം കാലിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് അമിതഭാരം ഉണ്ടെങ്കിൽ ഭാരം കുറയ്ക്കുവാൻ ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക.

▶ ധാരാളം കായികാഭ്യാസം ചെയ്യുക.

▶ കാൽ എപ്പോഴും ഇറുപ്പമില്ലാതെ സൂക്ഷിക്കുക, പ്രത്യേകിച്ച് കാൽവീരലുകൾക്കിടയിൽ. മൃദുവായ ഒറ്റു ടവൽ ഉപയോഗിച്ച് മെല്ലെ തടവുക; ഉരയ്ക്കരുത്.

▶ അധികം ഇറുക്കമില്ലാത്ത, സൗകര്യപ്രദമായ സോക്സുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. അവ എല്ലാ ദിവസവും മറ്റി ഉപയോഗിക്കുക.

▶ സ്ഥ കാലിൽ ഊകുന്ന വീക്കം, തടിപ്പ്, ആണികൾ എന്നിവ ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെടാതെ സ്ഥ സ്വയം ചികിത്സിക്കരുത്.

▶ സ്ഥ കാല്പാദം അധികമായി ചൂടാകാനും തണുക്കാനും ഇടയാക്കരുത്.

▶ സ്ഥ നഗ്നപാദസ്തായി യാത്രചെയ്യരുത്.

▶ സ്ഥ സോക്സുകൾ ധരിക്കാതെ ഷൂ ധരിക്കരുത്.

▶ സ്ഥ സാൻഡലുകൾ, മറ്റ് തുറന്ന പാദരക്ഷകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

▶ സ്ഥ ഉയർന്ന ഹീലും കൂർത്ത മുൻഭാഗവുമുള്ള ഷൂസ് ഉപയോഗിക്കരുത്.

▶ സ്ഥ സൗകര്യപ്രദമല്ലാത്തതും ഇറുക്കമുള്ളതുമായ ഷൂസ് ഉപയോഗിക്കരുത്. അവ നിങ്ങളുടെ പാദത്തിൽ മുറിവുകൾ ഊക്കിയേക്കും. ഇത്തരത്തിൽ അനുയോജ്യമല്ലാത്ത ഷൂസ് മൂലം മുൻപ് നിങ്ങൾക്ക് പ്രശ്നമായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് യോജിക്കുന്ന ഒരു ഷൂ പണിയിപ്പിച്ചെടുക്കുക.

## എക്സർസൈസ്

പൊതുവായ ആരോഗ്യത്തിനും ഭക്ഷ്യമത്തിനും കായികാധ്വാനം ആവശ്യമാണ്. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ആവശ്യത്തിന് മരുന്നു കഴിക്കുക, ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കുക എന്നിവയോടൊപ്പം പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്ന ഘടകമാണ് രമായുള്ള കായികാഭ്യാസവും.

ഡി പി എൻ നുള്ള കായികാഭ്യാസത്തെ കുറിച്ച് ചില നുറുങ്ങുകൾ

### ഏയ്റോബിക് എക്സർസൈസ്

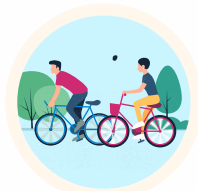
ഏയ്റോബിക് എക്സർസൈസുകൾ വലിയ മാംസപേശികളെ ചലിപ്പിക്കുകയും നിങ്ങൾ ആഴത്തിൽ ശ്വാസോച്ഛാസം ചെയ്യുകയും ചെയ്യും. ഇത് രക്ത ചംക്രമണം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും എൻഡോഫിൻ പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യും.

30 മിനിറ്റ് വീതം ആഴ്ചയിൽ ചുരുങ്ങിയത് മൂന്ന് ദിവസമെങ്കിലും സ്ഥിരമായി ഏയ്റോബിക് എക്സർസൈസ് ചെയ്യുന്നതാണ് ഉത്തമം. നിങ്ങൾ കായികാഭ്യാസം ആദ്യമായി ആരംഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ ദിവസേന 10 മിനിറ്റ് വീതം പരിശീലനം നടത്തുക, ഇത് ശരീരത്തിന്റെ വേദന സ്വാഭാവികമായി കുറയുവാൻ ഇടയാക്കും.

വിവിധതരം ഏയ്റോബിക് എക്സർസൈസുകൾ



വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം



സൈക്കിളിംഗ്

## സ്ക്രൈംഗ് എക്സർസൈസ്

സ്ക്രൈംഗ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ വഴക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കായികാഭ്യാസത്തിന് ശരീരത്തെ തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യും. മാംസപേശികളിലേക്കുള്ള രക്തമൊഴുക്ക് വർദ്ധിപ്പിച്ച് സ്ക്രൈംഗ് രക്തചംക്രമണം വർദ്ധിപ്പിക്കും. അങ്ങനെ ഡയബറ്റിക് പെരിഫെറൽ ന്യൂറോപതിക് രോഗികളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

### വിവിധ തരം സ്ക്രൈംഗ് എക്സർസൈസുകൾ



ഇരുന്ന കൈനീട്ടിയുള്ള സ്ക്രൈംഗ്



കാഫ് സ്ക്രൈംഗ്

- ഒരു കസേരയുടെ വക്കിൽ ഇരിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ കാൽ വിരലുകൾ മുകളിലേക്ക് ചൂണ്ടുന്ന തരത്തിൽ ഒരു കാൽ നീട്ടുക.
- നിങ്ങളുടെ പാദം നിലത്തുറപ്പിച്ച് മറ്റെ കാൽമുട്ട് മടക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ നെഞ്ച് നീട്ടിപ്പിടിച്ച കാലിനു മുകളിൽ വരുന്നവിധം ശരീരം ക്രമപ്പെടുത്തി മാംസപേശി ലിയുന്നതുവരെ നിങ്ങളുടെ പുറം ഉയ്ക്കുക.
- ഈ പൊസിഷനിൽ 15 മുതൽ 20 മിനിറ്റ് വരെ തുടരുക.
- ഒരു കസേരയോ കൗണ്ടറോ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ബാലൻസ് നേരേയാക്കുക.
- കാൽവിരലുകളിൽ നിൽക്കുന്ന വിധത്തിൽ രണ്ട് ഉപ്പൂറ്റികളും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക.
- സാവധാനം താഴുക.



A patient awareness initiative from



The makers of



# Pregabid

**PregabidNT** <sup>50</sup>/<sub>75</sub>

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

**Pregabid D** <sup>50/10</sup>/<sub>75/20</sub>

Pregabalin + Duloxetine Cap

**PregabidMNT**

Pregabalin 75 mg + MocoBalam 1500 mcg + Nortriptyline 10 mg Tabs

**Pregabid CR** <sup>82.5</sup>/<sub>165</sub>

Pregabalin Extended Release Tablets 82.5/165 mg

**Pregabid** *Gel*

Pregabalin Gel 8.0% w/w