



പി എച്ച് എൻ നോടൊപ്പം ഒരു നല്ല ജീവിതം നയിക്കുവാനുള്ള ചില നുറുങ്ങു വിദ്യകൾ

പി എച്ച് എൻ

വ്യാപ്തി

പോസ്റ്റ് ഹെർപെറ്റിക് ന്യൂറാൽജിയ (പി എച്ച് എൻ) എന്നത് ഇടക്കിടെ ഉണ്ടാകുന്ന ഒരുതരം ചൊറിയാണ്. ഈ ത്വക്ക് രോഗത്തിന് കാരണക്കാരൻ വേരിസെല്ല സോസ്റ്റർ എന്ന വൈറസാണ്. ഇതേ വൈറസ് തന്നെയാണ് ചിക്കൻപോക്സിനുംകാരണമാകുന്നത്. ഒരു രോഗിക്ക് ഈ ത്വക്ക് രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ അതിനർത്ഥം ഈ വൈറസ് കൂട്ടിക്കാലം മുതൽക്കേ ഈ വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കാം എന്നാണ്. പക്ഷെ അത് നിർജ്ജീവാവസ്ഥയിലായിരുന്നു. ഒരു വൈറസിന് പതിറ്റാണ്ടുകളോളം ശരീരത്തിൽ നിർജ്ജീവാവസ്ഥയിൽ കഴിയാൻ ആകുമെന്നത് തീർത്തും അതിശയകരമായ കാര്യമായിരിക്കാം. എന്നാൽ ത്വക്ക് രോഗം പിടിച്ച ഓരോ അഞ്ചുപേരിലും ഒരാൾക്ക് എന്ന കണക്കിൽ ഇത്തരത്തിൽ സംഭവിക്കാം.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ലക്ഷണങ്ങളുടെ തീവ്രതയും വേദനയും ഓരോ രോഗികളിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ചില സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

- ▶ എരിച്ചിലിനൊപ്പമുള്ള വേദന
- ▶ കുത്തുന്ന വേദന
- ▶ വൈദ്യുതാഘാതം ഏറ്റുപോലുള്ള വേദന
- ▶ തടിപ്പുകൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഭാഗത്ത് കുത്തുന്ന വേദന
- ▶ വസ്ത്രങ്ങൾ, കിടക്കവിരി, മൃദുവായ സ്പർശം എന്നിവപോലും വേദനയുണ്ടാക്കുന്നു.



▶ രോഗബാധയുള്ളിടത്ത് 30 മിനിറ്റ് മുതൽ 1 മണിക്കൂർ വരെ ദിവസവും ചെറുതായി അമർത്തുക. ഇത് വേദന കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. തണുത്ത തുണികൊണ്ട് മൂടുവായി അമർത്തുന്നത് വേദന കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

▶ ത്വക്ക് ശുചിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുകയും തണിർപ്പുള്ള ഭാഗം മുടി യ്ക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

▶ കുമിളകൾ മൂടുവായി സ്പർശിക്കുക അവയിൽ ഉരയ്ക്കരുത്

▶ വൈറ്റ് വിനിഗർ ചെറിയ ചുടുള്ള വെള്ളത്തിൽ കലക്കിയ ലായനികൊണ്ട് വ്രണവും പുറം ത്വക്കും മൂടുവായി അമർത്തുക. ഇത് ദിവസേന 15 മിനിറ്റ് ചെയ്താൽ രോഗബാധയുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ സുഖപ്പെടുകയും വ്രണം കരിയുകയും ചെയ്യും.

▶ ഉപയോഗശേഷം നശിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത, വൃക്തിപരമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ അണുനശീകരണം നടത്തി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക തിളച്ച വെള്ളത്തിൽ കഴുകിയോ മറ്റ് മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയോ അണുനശീകരണം നടത്താം.

▶ നിങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച വസ്തുക്കൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കരുത്. മലിനമായ വസ്തുക്കൾ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കരുത്.

▶ വ്രണം കരിയുന്നത് വരെ 7-9 ദിവസങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി ശരീര സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്ന രീതിയിൽ കഴിയരുത്.

കായികാഭ്യാസങ്ങൾ

പൊതുവായ ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും കായികാഭ്യാസം ആവശ്യമാണ്. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ആവശ്യത്തിന് മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക, ഭക്ഷണ ക്രമം പാലിക്കുക എന്നിവയോടൊപ്പം പ്രമേഹത്തെ പെരിഫെറൽ ന്യൂറോപതിക് പെയിൻ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്ന ഘടകമാണ് സ്ഥിരമായുള്ള കായികാഭ്യാസവും.

പി എച്ച് എൻ എക്സർസൈസിനുള്ള നൂറുങ്ങൾ

ബാലൻസ് ട്രെയിനിംഗ്

പെരിഫെറൽ ന്യൂറോപതി നിങ്ങളുടെ മാംസപേശികളേയും സന്ധികളേയും കാഠിന്യമുള്ളതാക്കിയേക്കാം, ചിലപ്പോൾ ദുർബലവും. ബാലൻസ് ട്രെയിനിംഗ് നിങ്ങളുടെ മാംസപേശികളെ ശക്തിയുള്ളതാക്കുകയും കാഠിന്യം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. മെച്ചപ്പെട്ട ബാലൻസ്, താഴെ വീഴാതിരിക്കാനും സഹായകരമാകും.

കാലുകളും കാൽവണ്ണയും ഉയർത്തി ബാലൻസ് എക്സർസൈസ് ആരംഭിക്കുക.

ദിവസം 10 മുതൽ 20 മിനിറ്റ് വരെ എക്സർസൈസ് ചെയ്ത് ആരംഭിക്കുക. പിന്നീട് അത്

30 മിനിറ്റായി ഉയർത്താം.

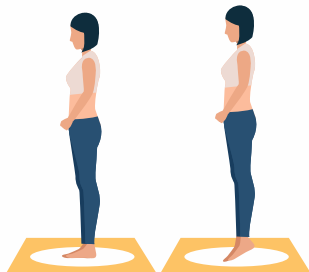
സ്റ്റ്രെച്ചിംഗ് എക്സർസൈസ്

1. ഒരു കസേരയോ കൗണ്ടറോ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കൈയ്യിൽ നിങ്ങളുടെ ബാലൻസ് നിലനിർത്തുക.
2. കാലുകൾ അല്പം അകത്തി നേരെ നിൽക്കുക.
3. സാവധാനം ഒരു കാൽ വശത്തേക്ക് ഉയർത്തി 5 മുതൽ 10 സെക്കന്റ് വരെ നിൽക്കുക.
4. നിങ്ങളുടെ കൈ ഒരു വശത്തേക്ക് താഴ്ത്തുക.
5. മറ്റെ കാൽ ഉപയോഗിച്ച് ഇത് വർത്തിക്കുക.
6. ബാലൻസ് മെച്ചപ്പെട്ടു വരുന്നതിനനുസരിച്ച് കൗണ്ടറിൽ പിടിക്കാതെ ഇത് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.



കാൽവണ്ണ ഉയർത്തൽ

1. ഒരു കസേരയോ കൗണ്ടറോ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ബാലൻസ് നേരേയാക്കുക.
2. രണ്ട് കാലുകളുടേയും ഉപ്പുറ്റി ഉയർത്തി, കാൽ വിരലുകളിൽ നിൽക്കുക.
3. സാവധാനം താഴ്ത്തുക.
4. 10 മുതൽ 15 തവണ വരെ ഇത് ആവർത്തിക്കുക.





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