



ट्रायजेमिनल न्युराल्जियासह
अधिक चांगले जीवन
जगण्यासाठी टिप्स

ट्रायजेमिनल न्युराल्जिया

सातत्य

ट्रायजेमिनल न्युराल्जिया एक दीर्घकालीन आजारीची स्थिती असून, यात त्रिशिखा चेता बाधित होतात. या चेता तुमच्या चेहर्याकडून मेंदूकडे संवेदना वाहून नेतात. तुम्हाला ट्रायजेमिनल न्युराल्जिया असल्यास, तुमच्या चेहऱ्यावरील एकदम किरकोळ चेतनेमुळे पण, जसे दात घासणे किंवा चेहऱ्यावर मेकअप करणे, यामुळे भयंकर वेदना जाणवतात. भारतातील दरवर्षी ट्रायजेमिनल न्युराल्जियाची प्रकरणे दर 100,000 महिलांमागे सुमारे 5.9 प्रकरणे, तर दर 100,000 पुरुषांमागे सुमारे 3.4 प्रकरणे आढळून आली आहेत.

टीएनच्या प्रकरणांचे प्रमाण पुरुषांपेक्षा महिलांमध्ये जास्त आहे. या वेदनेची सुरुवात 50 वर्षे किंवा अधिक वयाच्या रुग्णांमध्ये जास्त करून आढळून येते.

लक्षणे

लक्षणाचा प्रकार आणि त्यांची तीव्रता रुग्णानुसार भिन्न असते. याची सामान्य लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत:

- ▶ तीव्र, भयानक किंवा टोचणाऱ्या वेदना, ज्या विजेच्या झटक्याप्रमाणे जाणवतात.
- ▶ चेहऱ्यास स्पर्श करणे, चावणे, बोलणे किंवा दात घासणे अशा क्रियांमुळे एकदम वेदना किंवा आघाताची जाणीव होणे.
- ▶ वेदनेचे धक्के काही सेकंदांपासून अनेक मिनिटांपर्यंत जाणवत राहतात.
- ▶ अशा प्रकारचे आघात अनेक दिवस, आठवडे, महिने किंवा याहून अधिक काळापर्यंत जाणवत राहतात— आणि काही लोकांना काही काळापर्यंत ते जाणवत पण नाहीत.
- ▶ ट्रायजेमिनल न्युराल्जियाच्या पेटक्यांप्रमाणे वेदनेत परिणीती होण्यापूर्वी सतत खाज येणे, आग होत राहणे घडू शकतात.

करावेत



करू नयेत

- ▶ चेहऱ्यावरील स्नायु शिथिल ठेवण्यासाठी थंड किंवा गरम शेक द्या
- ▶ बाधित न झालेल्या बाजूवर झोपा, जेणेकरून उठताना बाधित स्नायुंवर ताण पडणार नाही
- ▶ थंड हवामानात तुमचा चेहरा झाका आणि वेदनांपासून आराम मिळण्यासाठी उबदार पॅक्स ठेवा
- ▶ ट्रायजेमिनल न्युराल्जियाच्या उद्रेकांमधील वाढ आणि घट होण्यास जबाबदार असलेल्या गोष्टींची एक नोंद बनवा, जेणेकरून ते टाळले जाऊ शकतील
- ▶ तुमच्यासाठी लिहून दिलेली औषधे नेहमी तुमच्यासोबत ठेवा
- ▶ मऊ आहार घ्या, कारण जास्त चावल्याने वेदना चिघळू शकते
- ▶ चेहऱ्याबाबत नस्ती उठावे करू नका
- ▶ थंड हवेचा झोका टाळा किंवा आलिंगन देऊन त्यांना चेतवू नका

व्यायाम

एकंदर आरोग्य आणि स्वास्थ्यासाठी व्यायाम महत्त्वाचा आहे. योजनाबद्ध जेवण, आवश्यकतेनुसार औषधे घेणे आणि तणाव हाताळण्यासोबत नियमित व्यायाम करणे ट्रायजेमिनल न्युराल्जिया हाताळण्यातील एक महत्त्वाचा घटक आहे.

ट्रायजेमिनल न्युराल्जियासाठी व्यायाम करण्यावरील टिप्स

मजबुती देणारे व्यायाम

मजबुती देणारे व्यायाम टेम्पोरोमंडीब्युलर जॉइंटच्या (टीएमजे) उद्रेकांदरम्यान करणे उत्तम असते. मजबुती देणारे दोन व्यायाम येथे दिले आहेत:

- ▶ तुमच्या हनुवटीखाली अंगठा ठेवा आणि हनुवटी त्याच्याविरुद्ध दाबा. तुमच्या अंगठ्याद्वारा दिल्या जाणाऱ्या मध्यम स्वरूपाच्या दाबाविरुद्ध तोंड उघडण्याचा प्रयत्न करा, आणि त्याला 5 ते 10 सेकंद उघडेच ठेवा.
- ▶ तुमचे तोंड शक्य तितके उघडा. तुमची तर्जनी हनुवटी आणि ओठांच्या खालील भागावर ठेवा. तुमचे तोंड बंद करून त्याला आतील बाजूस दाबण्याचा प्रयत्न करा.

शिथिल करण्याचे व्यायाम

टीएमजे वेदना सहसा तणाव निर्माण करणाऱ्या ताणामुळे होतात. शिथिल होण्याच्या सध्या व्यायामांमुळे मदत मिळू शकते. शिथिल करण्याचे दोन व्यायाम येथे दिले आहेत:

- ▶ हळुवारपणे श्वास घ्या, जेणेकरून छातीपेक्षा पोट जास्त फुगेल. नंतर हळुवारपणे श्वास सोडा, ज्यात सुमारे श्वास घेण्यासाठी घेतलेल्या वेळाइतका वेळ घेतला पाहिजे. ही क्रिया 5 ते 10 वेळा करा.

- ▶ आरामदायक आधार असलेल्या स्थितीत बसून किंवा झोपून तुमच्या शरीरातील प्रत्येक स्नायुला ताण द्या आणि शिथिल करा. प्रत्येक पायापासून सुरु करा आणि वरच्या दिशेत डोक्यापर्यंत ती क्रिया करा.

हा दुसरा व्यायाम प्रगतीशील शिथिलतेचा व्यायाम आहे, ज्याच्यामुळे त्यांच्या ताण असलेल्या भागांबद्दल चांगली जाणीव होते. यामुळे त्यांना जागरूकपणे तणाव शिथिल करण्याचे कौशल्य प्राप्त होते.

स्ट्रेचिंग व्यायाम

स्ट्रेचिंग व्यायामामुळे उद्रेकादरम्यान टीएमजेच्या वेदनेपासून आराम मिळण्यास मदत होते. याच्यामुळे स्नायु आणि सांध्यांमधील ताण कमी होतो, आणि दीर्घकाळापर्यंत आराम मिळतो:

- ▶ तुमच्या जिभेचे टोक तुमच्या तोंडातील टाळूला टेकवा. तुमचे तोंड शक्य तितके जास्त हळुवारपणे उघडा आणि 5 ते 10 सेकंद रोखून ठेवा.
- ▶ तुमच्या जिभेचे टोक तुमच्या तोंडातील टाळूला टेकवा. तुमचा जबडा शक्य तितका बाहेर जाऊ द्या आणि शक्य तितका आत जाऊ द्या. प्रत्येक स्थितीत 5 ते 10 सेकंद रोखून ठेवा.
- ▶ हळुवारपणे आणि स्थिरपणे तुमचे तोंड शक्य तितके मोठे उघडा आणि तुमची जीभ तटस्थ स्थितीत राहू द्या. त्या स्थितीत 5 ते 10 सेकंद रोखून ठेवा. नंतर, तुमचे तोंड किंचित उघडा आणि खालील जबडा मार्गे आणि पुढे 5 ते 10 वेळा हलवा.
- ▶ तुमचे तोंड बंद करा. तुमचे डोके सरळ दिशेत ठेवत, फक्त तुमच्या डोळ्यांनी उजव्या बाजूला पहा. तुमचा खालचा जबडा डाव्या बाजूस सरकवा आणि 5 ते 10 सेकंद रोखून ठेवा. नंतर ही क्रिया विरुद्ध बाजूवर करा.



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