



ପିଏଚଏନ ସହିତ ଏକ ଉତ୍ତମ
ଜୀବନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଟିପ୍ପ

ପିଏଚଏନ

ପ୍ରଚଳନ

ପୋଷ୍ଟ ହର୍ପେଟିକ୍ ନ୍ୟୁରାଇଟିଆ (PHN) ହେଉଛି ହର୍ପିସ୍ ଜୋଷ୍ଟର (HZ) ର ଲଗାତାର ଜଟିଳତା ଅଟେ । ସିଙ୍ଗଲ୍ ବେରିକାଲା ଜୋଷ୍ଟର ଜୀବାଣୁ ଦ୍ଵାରା ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସମାନ ଜୀବାଣୁ ଯାହାଦ୍ଵାରା ଟିକେନ୍ ଫଙ୍ଗ୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ରୋଗୀର କୁଣ୍ଡିଆ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଏହି ଜୀବାଣୁ ରହିଆସିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ସୁସ୍ଥ ରହିଛନ୍ତି । ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ମନେହୁଏ ଯେ ଏକ ଭୂତାଣୁ ଦଶନ୍ଧି ଧରି ଶରୀରରେ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିପାରେ । କୁଣ୍ଡିଆ ସମସ୍ୟା ଥିବା 5 ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଜଣଙ୍କ ପାଖରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ ।

ଲକ୍ଷଣ

ଲକ୍ଷଣର ପ୍ରକାର ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ତୀବ୍ରତା ରୋଗୀ ଉପରେ ରୋଗୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି:

- ▶ ପୋଡ଼ିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା
- ▶ ଛୁରାମାଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରଣା
- ▶ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯାହା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଝଟକା ପରି ମନେହୁଏ
- ▶ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଧିରେ ଧିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବ
- ▶ କପଡ଼ା କିମ୍ବା ବେଡସିଟ୍ ର ସାମାନ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶରୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା



- ▶ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଶରେ ଉଷ୍ମ ସଙ୍କୋଚନ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା, ପ୍ରାୟ 30 ମିନିଟ୍ ରୁ 1 ଘଣ୍ଟା, ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ 5-6 ଥର, ଲକ୍ଷଣରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଥଣ୍ଡା ଓଦା ସଙ୍କୋଚନ ମଧ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରେ ।

- ▶ ନିଜ ଚର୍ମକୁ ସଫା ଏବଂ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।

- ▶ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଯନ୍ତ୍ରଣାଳ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କୁଣ୍ଡାଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

- ▶ ଧଳା ଭିନେଗାର ଏବଂ ହାଲୁକା-ଉଷ୍ମ ପାଣିର ମିଶ୍ରଣରେ ଭେସିକଲ୍ କିମ୍ବା କ୍ରସ୍ତୁକୁ ମିଶାନ୍ତୁ, ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ 15 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ, ତାହା ଜ୍ୱଳନ ଶାନ୍ତ କରିପାରେ ଏବଂ କୁଣ୍ଡାଇହେବା ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

- ▶ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବ୍ୟବହାରର ବସ୍ତୁ, ଯାହାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ, ସେଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ ନିଷ୍ପାସନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

- ▶ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟବହୃତ ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଂଶୀଦାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏବଂ ଦୂଷିତ ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- ▶ କୁଣ୍ଡିଆ ଶୁଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟ 7-9 ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଘନିଷ୍ଠ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

ବ୍ୟାୟାମ

ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହେଉଛି ପେରିଫେରାଲ୍ ନ୍ୟୁରୋପାଥିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା, ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ ଏବଂ ଚାପ ପରିଚାଳନାରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ।

ପିଏଚଏନ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ଟିପ୍ସ

ସକ୍ତୁଳନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ

ପେରିଫେରାଲ୍ ନ୍ୟୁରୋପାଥି ଆପଣଙ୍କ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଗଣ୍ଠିକୁ କଠିନ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରିପାରେ । ସକ୍ତୁଳନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ତୁମର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ ଏବଂ ଦୃଢ଼ତାର ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ । ଉନ୍ନତ ସକ୍ତୁଳନ ମଧ୍ୟ ପତନକୁ ରୋକିଥାଏ ।

ସକ୍ତୁଳନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବ୍ୟାୟାମରେ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ବାଛୁରୀ ବୃଦ୍ଧି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଦିନକୁ 10 ରୁ 20 ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାପରେ 30 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ ।

ସଫୁଲନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ପ୍ରକାର

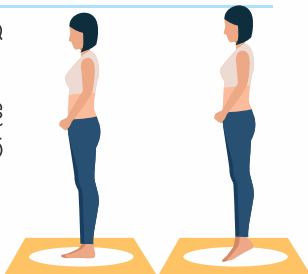
ସଫୁଲନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ପ୍ରକାର

1. ଚେୟାର କିମ୍ବା କାଉଣ୍ଟର ବ୍ୟବହାର କରି, ଗୋଟିଏ ହାତରେ ତୁମର ସଫୁଲନ ସ୍ଥିର କର ।
2. ପାଦକୁ ଟିକିଏ ଅଲଗା କରି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ।
3. ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ 5-10 ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।
4. ସମାନ ବେଗରେ ଗୋଡ଼କୁ ତଳକୁ କରନ୍ତୁ ।
5. ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ସହିତ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।
6. ଯେହେତୁ ତୁମେ ସଫୁଲନକୁ ଉନ୍ନତ କର, କାଉଣ୍ଟର ଉପରେ ନ ଧରି ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଚେଷ୍ଟା କର ।



କାମ୍ ଉତ୍ତାନ

1. ଏକ ଚେୟାର କିମ୍ବା କାଉଣ୍ଟର ବ୍ୟବହାର କରି, ନିଜର ସଫୁଲନ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।
2. ଦୁଇ ପାଦର ଗୋଲ୍ ଡୁମିରୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଠିଆ ହୋଇପାରିବେ ।
3. ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜକୁ ତଳକୁ ଖସାନ୍ତୁ ।
4. 10-15 ପାଇଁ ପାଇଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।





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