



ପ୍ରାଇଭେଟିଆଲଜିଆ ସହିତ ଏକ ଉତ୍ତମ
ଜୀବନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଚିପ୍ସ

ଫାଇବ୍ରୋମିଆଲଜିଆ

ପ୍ରଚଳନ

ଫାଇବ୍ରୋମିଆଲଜିଆ ହେଉଛି ଅତି ସାଧାରଣ କ୍ରନିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ଫାଇବ୍ରୋମିଆଲଜିଆ ହେଉଛି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯାହା କ୍ରନିକ୍, ବ୍ୟାପକ ଏବଂ ପ୍ରାୟତଃ କୋମଳତା ସହିତ ଆସିଥାଏ । "କ୍ରନିକ୍" ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅତି କମରେ 3 ମାସ କିମ୍ବା ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ରହିଥାଏ । ନିରାକରଣ ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ ଲୋକ ଫାଇବ୍ରୋମିଆଲଜିଆ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । "ବ୍ୟାପକ" ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଶରୀରର ଉଭୟ ଉପର ଏବଂ ତଳ ଅଂଶରେ ଏହା ଅନୁଭବ ହୁଏ । ତଥାପି, ଫାଇବ୍ରୋମିଆଲଜିଆରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଅନେକ ଲୋକ ନିଜ ଶରୀରର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଯଥା କାନ୍ଧ କିମ୍ବା ବେକରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏବଂ "କୋମଳତା" ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଚାପ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇପାରେ । ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ 75-90 ପ୍ରତିଶତ ଯେଉଁମାନଙ୍କର FM ଥାଏ ସେମାନେ ମହିଳା ଅଟନ୍ତି ଏହା ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତ ଜାତିର ପୁରୁଷ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ

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

- ▶ ଗଭୀର ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ କଷ୍ଟ
- ▶ ସକାଳର କଠିନତା
- ▶ ବିକିରଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା
- ▶ ସ୍ୱର୍ଗ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା
- ▶ ଶୋଇବାରେ ସମସ୍ୟା
- ▶ ଥକା



କଣ କରିବେ



କଣ କରିବେ ନାହିଁ

▶ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି “ସମୟ ବାହାର”କରନ୍ତୁ ।

▶ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା ଉର୍ଜାର ଭଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

▶ ନିଜ ମନକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ ।

▶ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀରେ ରୁହନ୍ତୁ । ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ।

▶ ସମୟ ସମୟରେ ଔଷଧ ତଥା ଫାଇବ୍ରୋମିଆଲଜିଆର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ବିକଳ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ।

▶ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ନିଜ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରିଦର୍ଶନକୁ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

▶ ଯେଉଁ ଦିନ ଆପଣଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଥକା ଅଧିକ ହୁଏ, ସେହି ଦିନ ଏହାକୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

▶ ଆପଣଙ୍କ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଫାଇବ୍ରୋମିଆଲଜିଆ ଫ୍ଲେୟାର ବିଷୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆହୁରି ଖରାପ କରିବ ।

▶ ସେହି ଲୋକମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେଉଁମାନେ ଆପଣଙ୍କର ଲକ୍ଷଣକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିପାରିବେ ନାହିଁ ।

▶ ବାହ୍ୟ ଜଗତରୁ ଦୂରାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ନିଜ ପ୍ରିୟ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବେ ଆପଣ ସର୍ବଦା ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ଥନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଟେ ।

Exercises

Physical activity is important for overall health and wellness. Regular activity is a key factor in managing Fibromyalgia Pain along with meal planning, taking medication as required, and stress management.

Tips on exercises for Fibromyalgia

Stretching

Daily stretches can help your joints move more smoothly. You may hear this called range of motion. Focus on the big muscle groups: calves, thighs, hips, lower back, and shoulders. Hold the stretch for 30 seconds. Stop if it hurts. Try to stretch two to three times a week.



Aerobic Exercise

This is one of the best ways to take charge of your fibromyalgia. An aerobic exercise uses your large muscles over and over for a set period of time. Walking is the easiest, and you don't need any special tools other than a good pair of shoes.



Isometric Chest Press

If regular strength-training hurts, try exercises called isometrics. You'll tense your muscle without any visible movement. Here's how: Hold your arms at chest height. Press your palms together as hard as you can. Hold for 5 seconds, then rest for 5 seconds. Do this five times.



Yoga for Fitness in Fibromyalgia

This blend of stretches and meditation can also help you get more fit. The postures you hold, called asanas, ease aches and pains. And the exercises that teach you to focus your thoughts, called dharana, can help you overcome fibro fog. Meditation keeps your mind in the present, which help you handle Fibromyalgic pain.





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