



ଏସସିଆଇ ସହିତ ଏକ ଉତ୍ତମ  
ଜୀବନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଟିପ୍ପ

# ଏସସିଆଇ

## ପ୍ରଚଳନ

ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରାୟତଃ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡର ଆଘାତରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ନାୟୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇପାରେ । ଏହି ପ୍ରକାର ଆଘାତ କ୍ରମିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ସମୟ ସମୟରେ ଆହୁରି ଖରାପ ହୋଇପାରେ ।

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସମ୍ମିଳନୀ (ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଘାତ ପରିଚାଳନା, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ) ର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ଜନିତ ରୋଗ ଭାରତରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ 15 ଟି ନୂଆ ମାମଲା ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଇଛି ।

## ଲକ୍ଷଣ

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

- ▶ ଜଳିବା
- ▶ ଛୁରାମାଡ଼
- ▶ ଧକ୍କ ଧକ୍କ ହେବା
- ▶ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା
- ▶ ଝାଲ୍ ମାରିବା
- ▶ ଅଚେତ ହେବା
- ▶ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଝଟକା ପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା



କଣ କରିବେ

&

କଣ କରିବେ ନାହିଁ

▶ **ଯନ୍ତ୍ରଣା ଔଷଧ ସେବନ:** ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଔଷଧ ଲେଖିଛନ୍ତି, ତେବେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବୃଦ୍ଧି ନହେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶିତ ଡୋଜର ଉପରେ ରହିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

▶ **ଶାରୀରିକ ଚିକିତ୍ସା:** ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ପୁନର୍ବାସ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମାଇବା ପାଇଁ କିପରି କିଛି ଚଳନ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବାର ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

▶ **ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତେବେ ଏକ ବ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ:** ଏହା ସୁସ୍ଥ ହେବା ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ପିଠିକୁ ସ୍ଥିର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

▶ **ନିୟମିତ ଗତି କରିବା:** ନିୟମିତ, ଭଦ୍ର ଗତି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟକୁ ଦୃଢ଼ୀକୃତ କରେ ।

▶ **ପାହାଚ ଚଢ଼ିବା:** ଦିନକୁ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ପାହାଚ ଉପରକୁ ଯିବା କିଛି ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଭଲ, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଅଧିକ ନକରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

▶ **ଅଣ୍ଡା ନୁଆଁଇବା:** ଏହା ବଦଳରେ ଆଣ୍ଡରେ ବଙ୍କା ହୋଇ ଜିନିଷ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ତଳକୁ ନୁଆଁନ୍ତୁ ।

▶ **ଭାରୀ ଭାର ଉଠାଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।**

▶ **ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ତମାଖୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

▶ **ବ୍ୟାୟାମ:** କେବଳ ଚାଲିବା ବ୍ୟତୀତ, ପହଁରିବା, ଗଲ୍ଫ୍, ଚାଲିବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

## ବ୍ୟାୟାମ

ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିୟମିତ ଯୋଜନା ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା ସହିତ ଏସସିଆଲ ପରିଚାଳନା, ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ ଏବଂ ଚାପ ପରିଚାଳନା ।

## ଏସସିଆଲ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଟିପ୍ସ

### ଦୃଢ଼ତା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ

ଶକ୍ତି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଟାଣେଟ କରେ ଯାହାକୁ ଆପଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ । ଏହି ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କର SCI ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ହେବ । ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମକୁ ଅତି କମରେ 10 ଥର କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ (10 ପୁନରାବୃତ୍ତି = 1 ସେଟ୍) । ଅଳ୍ପ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସେଟ୍ କୁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।



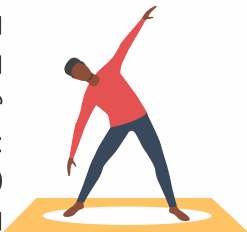
### ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ବ୍ୟାୟାମ

ଅତିକମରେ 30 ମିନିଟର ରୁଟିନ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସର୍ବୋତ୍ତମ । କିନ୍ତୁ ଏକ ସମୟରେ 10 ମିନିଟର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାର ଦେଇପାରେ । ଯଦି ସମ୍ଭବ, ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟାୟାମ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଯେତେ ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାରେ ବିତାଇବେ, ସେତେ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାର ପାଇବେ!



## ଷ୍ଟେଟିଂ

ଦୈନିକ ଷ୍ଟେଟିଂ ଆପଣଙ୍କ ଗଣ୍ଠିକୁ ଅଧିକ ସୁଗମ ଗତି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆପଣ ଏହାକୁ ଗତିର ପରିସର କୁହାଯାଏ । ବଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ: ପେଣ୍ଡା, ଜଙ୍ଘ, ପିଚା, ତଳ ପିଠି ଏବଂ କାନ୍ଧ । 30 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଷ୍ଟେଟିଂ ଧରି ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହା କଷ୍ଟ ଦିଏ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।



## ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ

ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ହୃଦ୍ରୋଗ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଭଲ, ଯାହା ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଘାତରୁ ବଞ୍ଚିଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମରେ ତିନୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ:

- ହାଲୁକା ତୀବ୍ରତା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟର ଗତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ମାଂସପେଶୀକୁ ଗରମ କରିଥାଏ ।
- ମଧ୍ୟମ କିମ୍ବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ତୀବ୍ରତାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ (ଟାକ୍ ଟେଷ୍ଟ ଉପରେ ଆଧାର କରି) ।
- ହାଲୁକା ତୀବ୍ରତା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରି ଥଣ୍ଡା କରନ୍ତୁ । ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟର ଗତି ହ୍ରାସ କରେ ।





A patient awareness initiative from



The makers of



# Pregabid

**Pregabid NT** <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

**Pregabid MNT**

Pregabalin 75 mg + Methylcobalamin 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