



ਪੀ ਐਚ ਐਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਹਿਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਪੀ ਐਚ ਐਨ

ਪ੍ਰਚਲਤ ਗੱਲਾਂ

ਪੇਸਟ ਹਰਪੇਟਿਕ ਨਿਯੂਰਾਲਜੀਆ (ਪੀਐਚਐਨ) ਹਰਪਸ ਜੇਸਟਰ (ਐਚਜੈਡ) ਦੀ ਅਕਸਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਸਿੰਗਲਜ਼ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਵੈਰੀਕੇਲਾ ਜੇਸਟਰ ਨਾਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੀ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਣ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿੰਗਲਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਪਰ ਸੁਸਤ ਹੀ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੰਗਲਜ਼ ਵਾਲੇ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਲੰਬੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ।

ਲੱਛਣ

ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਹੱਦ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ▶ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ
- ▶ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਿੱਖੀ ਦਰਦ
- ▶ ਦਰਦ ਜੋ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਵਾਂਗੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਸਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਧੱਫੜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ
- ▶ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬੈੱਡ ਦੀ ਚਾਦਰ ਦੇ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦਰਦ



ਕਰਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

&

ਨਾ ਕਰਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ▶ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਤਕ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5-6 ਵਾਰ ਗਰਮ ਦਬਾਅ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਗਿੱਲੇ ਦਬਾਅ ਵੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਧੌਂਸ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ।
- ▶ ਛਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ▶ ਚਿੱਟੇ ਸਿਰਕੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਪੜੀ ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁੱਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋ ਕੇ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ▶ ਲਗਭਗ 7-9 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਛਾਲੇ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ।

ਕਸਰਤਾਂ

ਸਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਹਲਚਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੈਰੀਫੈਰਲ ਨਿਯੂਰੋਪੈਥਿਕ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੁਚਾਰੂ ਰਖਣਾ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਪੀ ਐਚ ਐਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਸੰਤੁਲਨ ਕਸਰਤ

ਪੈਰੀਫੈਰਲ ਨਿਯੂਰੋਪੈਥਿਕ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਨ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਕੜਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਥਿਰਤਾ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੰਤੁਲਨ ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਤ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ ਰੇਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 30 ਮਿੰਟ ਤਕ ਵਧਾਓ।

ਸੰਤੁਲਨ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਸਿਮਾਂ

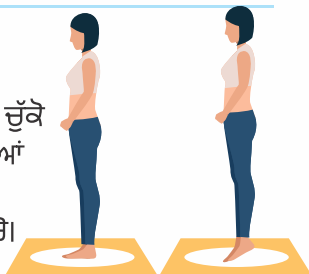
ਖਚਿਵ ਕਸਰਤ

1. ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਟਿਕਾਉ।
2. ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ।
3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ 5-10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਇੰਜ ਹੀ ਰੱਖੋ।
4. ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ (ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ) ਥੱਲੇ ਲਿਆਉ।
5. ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇਹੀ ਦੁਹਰਾਓ।
6. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਟਰ ਨੂੰ ਫੜੇ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਕਾਫ਼ ਰੇਜ਼

1. ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰੋ।
2. ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕੇ ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ 'ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਸਕੋ।
3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਕਰੋ।
4. 10-15 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।





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