



ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲੀਜ਼ੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਹਿਤਰ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ

ਪ੍ਰਚਲਤ ਗੱਲਾਂ

ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰੰਤਰ, ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਨਰਮਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। "ਨਿਰੰਤਰ" ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਝੱਲਦੇ ਹਨ। "ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖਾਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਦੋਵੇਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ। ਅਤੇ "ਨਰਮਾਈ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ 75-90 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਫਐਮ ਹੈ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਹਨ ਇਹ ਸਾਰੇ ਜਾਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਹੱਦ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਨ:

- ▶ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਗਹਰੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜ
- ▶ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਦਰਦ
- ▶ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ
- ▶ ਛੁਹਣ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ▶ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ▶ ਥਕਾਵਟ



ਕਰਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ



ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ▶ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ "ਬਰੇਕ" ਲਵੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਰੁਝਾਈ ਰੱਖੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਕੜੇ ਰਹੋ।
- ▶ ਇੱਕ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਣ ਲਈ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ▶ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਦਰਦ ਦੇ ਮੁੜ ਆਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਵੇਗਾ।
- ▶ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਅਲਗ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਸਹਯੋਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹਨ।

ਕਸਰਤਾਂ

ਸਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਹਲਚਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੁਚਾਰੂ ਰਖਣਾ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

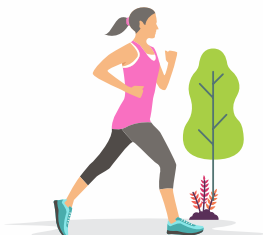
ਖਿੱਚਾਵ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਿੱਚਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਤੀ ਦੀ ਇਸ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਵੱਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵੱਲ ਲਗਾਓ: ਹੇਠਲੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ, ਪੱਟ, ਕੂਲ੍ਹੇ, ਪਿੱਠ ਦਾ ਨਿਚਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਮੋਢੇ। 30 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਖਿੱਚੋ। ਜੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਵਕਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਜੋੜੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਾਸ ਸਾਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਚੇਸਟ ਪ੍ਰੈਸ

ਜੇ ਨਿਯਮਤ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ-ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਹਰਕਤ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖਿੰਚਾਵ ਦੇ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ: ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਫੜੋ। ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕੱਠੇ ਦਬਾਓ। 5 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਇਹਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ 5 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੰਜ ਵਾਰ ਕਰੋ।



ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲਜੀਆ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਯੋਗ

ਖਿੰਚਾਵ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਇਹ ਮੇਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਸਣ ਕਰੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਦੇ ਚ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਧਾਰਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਾਈਬਰੋ ਫਾਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਲਜਿਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।





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