



నిర్వహించడానికి చిట్కాలు
ఫైబ్రో మైయాలియాతో మంచి జీవితం

పైబ్రోమైయాల్జియా

ప్రబలత

పైబ్రోమైయాల్జియా అనేది దీర్ఘకాలిక నొప్పులలో ఒకటి.

పైబ్రోమైయాల్జియా అనేది ఒక నిర్దిష్ట రకమైన నొప్పి, ఇది దీర్ఘకాలిక, విస్తృతమైనది మరియు తరచుగా సున్నితత్వంతో ఉంటుంది. "దీర్ఘ" అంటే నొప్పి కనీసం 3 నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది.

రోగ నిర్ధారణకు ముందు చాలాసంవత్సరాలు పైబ్రోమైయాల్జియా నొప్పిని అనుభవిస్తారు. "విస్తృతమైనది"

అంటే శరీరం యొక్క ఎగువ మరియు దిగువ భాగాలలో అంతటా అనుభూతి చెందుతుంది. అయినప్పటికీ,

పైబ్రోమైయాల్జియా తో బాధపడుతున్న చాలామంది ప్రజలు తమ భుజం లేదా మెడ వంటి శరీరంలో నిర్దిష్ట ప్రాంతాలలో తమ బాధను అనుభవిస్తారు. మరియు

"సున్నితత్వం" అంటే తక్కువ మాత్రం ఒత్తిడిలో కూడా చాలా నొప్పిని కలిగిస్తుంది.

మహిళల్లో ఇది ఎక్కువగా ప్రబలుతుండగా, FM ఉన్న వారిలో 75-90

శాతం మంది మహిళలు,

ఇది అన్ని జాతుల పురుషులు మరియు పిల్లలలో కూడా సంభవిస్తుంది.

లక్షణాలు

లక్షణం మరియు నొప్పి తీవ్రత కొకరోగికి ఒక కొకలాగా ఉంటుంది.

సాధారణ లక్షణాలు క్రింది విధంగా ఉంటాయి:

- ▶ లోతైన కండరాల నొప్పి మరియు పుండ్లు పడటం
- ▶ ఉదయం దృఢత్వం
- ▶ రేడియేటింగ్ నొప్పి
- ▶ తాకడానికి సున్నితత్వం
- ▶ నిద్రపోవడంలో సమస్యలు
- ▶ అలసట



చేయదగినవి మరియు చేయకూడనివి

▶ మీశరీరంచెప్పేదివినండి. మీకుఅవసరమైతే "విశ్రాంతి తీసుకోండి".

▶ మీశక్తినిబాగా ఉపయోగించుకోండి

▶ మీమెదడునుబిజీగాఉంచండి. మానసికంగాచురుకుగాఉండండి

▶ షెడ్యూల్కుకట్టుబడిఉండండి. రోజువారీదినచర్యలుమరియు కార్యకలాపాలనునిర్వహించండి.

▶ మీమందులగురించిఅలాగే ఫైబ్రోమైయాల్జియాచికిత్స కోసంఇతరప్రత్యామ్నాయాలుగురించి ఎప్పటికప్పుడుమివైద్యున్ని అడగండి.

▶ ముందుగామీకుటుంబఅవసరాలకుహాజరుకావడానికిమీడాక్టర్నందర్శననుదాటవేయవద్దు.

▶ మీరు నొప్పి మరియు అలసట లేని రోజుల్లో మితిమీరి పనిచేయడం.

▶ మీతదుపరిఫైబ్రోమైయాల్జియామంట గురించిఎక్కువగావిచారించకండి. ఇదిపరిస్థితినిమరింతదిగజారుస్తుంది.

▶ మీ లక్షణాలను గుర్తించలే నివ్వక్తు లమాట వినవద్దు.

▶ బయటిప్రపంచంనుండిమూసివేయవద్దు. మీరుమీప్రియమైనవారితోకనెక్ట్అయినప్పుడు ఎల్లప్పుడూమంచిఅనుభూతిచెందుతారు. వాళ్ళు మీకీలకమద్దతువ్వవచ్చు.

వ్యాయామాలు

పూర్తి ఆరోగ్యం మరియు బాగుకోసం శారీరక శ్రమ ముఖ్యం.
ఫైబ్రో మైయాల్జియా నొప్పిని భోజన ప్రణాళికతో పాటు నిర్వహించడానికి,
అవసరమైనవిధంగా మందులు తీసుకోవడం మరియు ఒత్తిడి
నిర్వహణతో పాటు నియమానుసారకార్యకలాపాలు ముఖ్యమైనవిషయం.

ఫైబ్రో మైయాల్జియా కోసం వ్యాయామాల పై వివరాలు

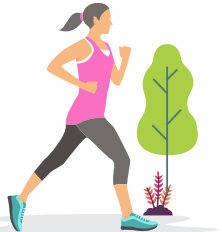
ఒళ్ళు విరుచుకునే వ్యాయామాలు

రోజువారీ ఒళ్ళు విరుచుకునే వ్యాయామాలు మీ కీళ్ళు
మరింత సజావుగా కదలడానికి సహాయపడతాయి.
మీరు దీనిని చలనశ్రేణి అని పిలుస్తారు.
పెద్ద కండరాల సమూహాలపై దృష్టి పెట్టండి:
పిక్కలు, తొడలు, పిరుదులు,
వెనక వైపుకింది భాగం ఇంకా భుజాలు.
30 సెకన్ల పాటు విరుచుకోవాలి.
నొప్పిగా ఉంటే నిలిపివేయండి.
వారానికి రెండు మూడు సార్లు ఒళ్ళు
విరుచుకునే వ్యాయామాలు ప్రయత్నించండి.



ఏరోబిక్స్ యామం

మీ ఫైబ్రో మైయాల్జియా గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవడంలో ఉత్తమమైన మార్గాలలో ఇది ఒకటి.
ఏరోబిక్స్ యామం మీ పెద్ద కండరాలను నిర్ణీత కాలానికి ఉపయోగిస్తుంది.
నడక చాలా సులభమైనది,
మరియు మీకు మంచి జతబూట్లు తప్పవేరే
ప్రత్యేక ఉపకరణాలు అవసరంలేదు.



ఐసోమెట్రిక్ ట్రైకింగ్

సాధారణబలం-శిక్షణబాధిస్తే,

ఐసోమెట్రిక్స్ అనే వ్యాయామాలను ప్రయత్నించండి.

కనిపించే కదలిక లేకుండా మీరు మీ కండరాలను ఉద్రిక్తంగా చేస్తారు.

ఎలా అంటే: మీ చేతులను భూమిపై పట్టుకోండి.

మీ అరచేతులను మీకు వీలైనంత గట్టిగా నొక్కండి. 5 సెకన్ల పాటు పట్టుకోండి,

తరువాత 5 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. దీన్ని ఐదు సార్లు చేయండి.



ఫైబ్రోమైయోల్టిక్ నొప్పిని నివారించే వ్యాయామాలు

ఇది ఒక్కసారి చేయడం వ్యాయామాలు మరియు ధ్యానం యొక్క మిశ్రమం మీరు మరింత ఫిట్గా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీరు చేసే భంగిమలను ఆసనాలు అని పిలుస్తారు, నొప్పులు మరియు బాధలను తగ్గిస్తుంది. మరియు మీ ఆలోచనలను కేంద్రీకరించడానికి ధర్మ అని పిలువబడే వ్యాయామాలు

ఫైబ్రోమైటిస్ నొప్పిని నివారించడంలో మీకు సహాయపడతాయి. ధ్యానం మీ మనస్సును వర్తమానంలో ఉంచుతుంది, ఇది ఫైబ్రోమైటిస్ నొప్పిని నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.





A patient awareness initiative from



The makers of



Pregabid

PregabidNT ⁵⁰/₇₅

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

Pregabid D ^{50/10}/_{75/20}

Pregabalin + Duloxetine Cap

PregabidMNT

Pregabalin 75 mg + MocoBalarin 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