

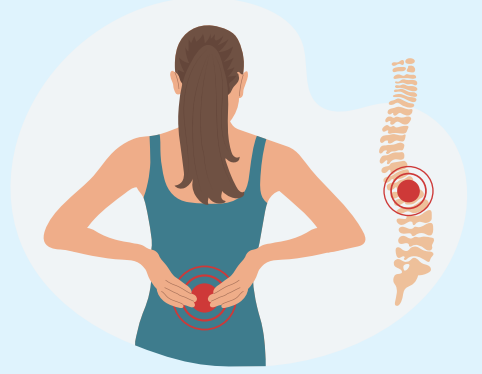
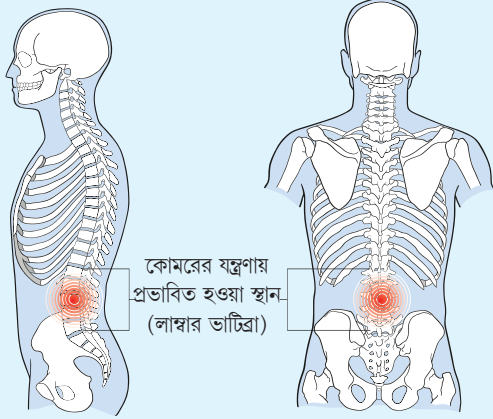
একটি সম্পূর্ণ পথনির্দেশিকা,

কোমরের

যন্ত্রণার জন্য



কোমরের যন্ত্রণা হল, কটি অঞ্চলের, নীচের পাঁজর এবং নিতম্বের মধ্যবর্তী স্থানে থাকা একটি অঞ্চল, যন্ত্রণা এবং আড়ষ্টতা



50%-80% মানুষ, তাঁদের জীবদ্দশায় কোমরের যন্ত্রণার একটি পর্বের অভিজ্ঞতা করেন

4 এর মধ্যে 1 জন ব্যক্তি স্লিপ ডিস্ক এর মত গুরুতর সমস্যায় ভোগেন

কোমরের যন্ত্রণার ঝুঁকির উপাদান



বয়স > 30 বছর, পিঠের যন্ত্রণা মহিলাদের মধ্যে 31.6% এবং পুরুষদের মধ্যে 28% কে প্রভাবিত করে



শারীরিকভাবে অনড় থাকা এবং দীর্ঘ সময় যাবত বসে থাকা



অতিরিক্ত ওজন / স্থূলতা



ভারী জিনিস তোলা অথবা অনড়ভাবে থাকার প্রয়োজনীয়তা যুক্ত কাজের সময়



জিন সংক্রান্ত



শরীরের দৈনিক ভঙ্গি

যদি আপনার যন্ত্রণার প্রাথমিক গৃহস্থালী উপায়গুলির অথবা চিকিৎসার সাহায্যে উপশম না ঘটে, তাহলে সেটি হল একজন যন্ত্রণার চিকিৎসকের - দীর্ঘমেয়াদি যন্ত্রণার চিকিৎসা ক্ষেত্রের একটি বিশেষজ্ঞ - পরামর্শ নেওয়ার সময়। অধিকাংশ রোগীরই শল্য চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। আপনার যন্ত্রণার চিকিৎসক, **মিনিমালি ইনভেসিভ অ্যান্ড স্পাইন ইন্টারভেনশন (MIPSI)** এর সুপারিশ করতে পারে

MIPSI এর উপকারিতা



সক্রিয় এবং যন্ত্রণামুক্ত জীবন



শীঘ্র কাজে ফেরা



জীবনের উত্তম মান

Issued in Public Interest by:



Program sponsored by
Mylan Pharmaceuticals Pvt. Ltd.
A Viatris Company

