

# পিএলআইডি ও আকুপাংচার প্রাকৃতিক উপায়ে নিরাময়

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচ.ডি



পি এল আই ডি ও আকুপাংচার : প্রাকৃতিক উপায়ে নিরাময় ২



পি এল আই ডি ও আকুপাংচার : প্রাকৃতিক উপায়ে নিরাময় ৩

# পি এল আই ডি ও আকুপাংচার : প্রাকৃতিক উপায়ে নিরাময়

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচ.ডি



পি এল আই ডি ও আকুপাংচার : প্রাকৃতিক উপায়ে নিরাময় ৪

## পি এল আই ডি ও আকুপাংচার : প্রাকৃতিক উপায়ে নিরাময়

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচ.ডি

গ্রন্থস্বত্ব : লেখক

প্রকাশনা : চন্দ্রছাপ

৭৪২/এ, বাইতুল আমান হাউজিং সোসাইটি, আদাবর, ঢাকা-১২০৭

(প্রকাশক এস এম মোস্তফা কামাল কর্তৃক প্রকাশিত এবং লেখক কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত এবং চন্দ্রধারা ছাপাঘর, কাঁটাবন, ঢাকা-১২০৫, বাংলাদেশ হতে মুদ্রিত।)

**প্রাপ্তিস্থান :** বাংলাদেশ : বই বিচিত্রা-উত্তরা, আলীগড় লাইব্রেরি-নিউ মার্কেট, চন্দ্রতলা, বিশ্ব বই বিতান-ধানমন্ডি, নলেজ ভিউ-মো.পুর, বই বিতান-বাংলা বাজার, দি বুক স্টোর- মিরপুর। কলকাতা : ১৩ বঙ্কিম চ্যাটার্জী স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০৭৩ ও বই বাংলা, স্টল ১৭, ব্লক-২, সূর্য সেন স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০১২।

আমেরিকা : রিড ব্যাপ্‌লি বুকস, নিউ ইয়র্ক, আমেরিকা।

**অনলাইন পরিবেশক :** রকমারি ডট কম, দারাজ ডট কম বাংলাদেশ।

**সহযোগিতায় :** সাবিনা ইয়াসমিন, শায়িতা ইসলাম, এস. এম. সাফায়াত ইসলাম, মোহাম্মদ সজীব শেখ, ডা. রেহানা আক্তার লিমা, ডা. মেহেদী হাসান, তরফদার রাজীবুর রহমান, ভবিরথ চাকমা, সুলতান সালাহউদ্দিন।

**প্রকাশন সংযোগ :** ০১৭৩৭৬১৪৪৬৭, ০১৮৬৮০৮৪৮০৮

**প্রথম প্রকাশ :** অমর একুশে বইমেলা-২০২৫ ইং

**প্রচ্ছদ :** মজনু বিশদ, মূল্য : ৪৫০ টাকা।

**PLID by Dr. S. M. Shahidul Islam Ph.D.**

**1st Edition:** Book fair-2025

Published by Chondrochhap Publication, Dhaka, Bangladesh.

**Publisher :** S M Mostafa Kamal

**e-mail :** chondrochhap@gmail.com, cdrcfirm@gmail.com

www.facebook.com/Chondrochhap Publication,

www.rokomari.com/chondrochhap &

www.daraz.com.bd/chondrochhap books.

**Consultancy Firm :** PROMiSE Research & Consultancy Ltd.

Concept Tower, Green Road, Lavel-03, Dhaka.

**Price :** BDT. 450 tk, \$ 4.00 Whole World.

ISBN : 978-984-3930-01-9

পি এল আই ডি ও আকুপাংচার : প্রাকৃতিক উপায়ে নিরাময় ৫

## উৎসর্গ

পরম শ্রদ্ধেয়

পিতা মরহুম শেখ মোহা. বাবর আলী

মাতা মোছা. আমেনা বেগম

পি এল আই ডি ও আকুপাংচার : প্রাকৃতিক উপায়ে নিরাময় ৬

## সূচিপত্র

প্রোলান্সড লাম্বার ইন্টারভার্টিব্রাল ডিস্ক (PLID) ১১
ভূমিকা ১১
বইটির উদ্দেশ্য ১২
পিএলআইডি (PLID) কি? ১৩
PLID রোগের ঝুঁকির কারণ ১৪
PLID রোগ নির্ণয় ১৭
ম্নায়ুর সঞ্চালন সম্পর্কিত গবেষণা (NCS) ১৯
আকুপাংচার চিকিৎসার ইতিহাস এবং নীতিমালা ২২
আকুপাংচার কিভাবে কাজ করে? ২২
PLID রোগ নিরাময়ে আকুপাংচার চিকিৎসার প্রক্রিয়া ২৩
প্রচলিত চিকিৎসার সাথে তারতম্য ২৪
কেস স্টাডি ২৭
পুষ্টিকর সম্পূরক ৩১
আকুপাংচারের ভবিষ্যৎ ৩৪
উপসংহার ৩৫

পি এল আই ডি ও আকুপাংচার : প্রাকৃতিক উপায়ে নিরাময় ৮



পি এল আই ডি ও আকুপাংচার : প্রাকৃতিক উপায়ে নিরাময় ৯

পি এল আই ডি  
ও  
আকুপাংচার : প্রাকৃতিক  
উপায়ে  
নিরাময়

পি এল আই ডি ও আকুপাংচার : প্রাকৃতিক উপায়ে নিরাময় ১০

## প্রোলান্সড লাম্বার ইন্টারভার্টিব্রাল ডিস্ক (PLID)

### ভূমিকা

সকল মানুষই জীবনের কোন না কোন সময় কোমর ব্যথায় ভুগে থাকেন। কোমর ব্যথার একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ হলো পিএলআইডি (PLID)। দু'টি কশেরুকার মধ্যে থাকা কোমরের নরম জেলি বের হয়ে বাইরে চলে আসে। ডিস্কের বাইরের দিকে এনুলাস ফাইব্রোসাস (Annulus Fibrosus) নামে শক্ত আবরণ থাকে, যা আঘাতে বা ক্ষয় হয়ে ছিঁড়ে গিয়ে ভেতরের নরম জেলির মতো অংশ বের হয়ে আসে। সেই বের হওয়া অংশ নার্ভের রুটকে চাপ দেয়। ফলে কোমরে প্রচণ্ড ব্যথা হয় এবং অস্বস্তি সৃষ্টি করে। PLID রোগীর স্বাভাবিক জীবনযাত্রাকে বিঘ্নিত করে।

আকুপাংচার, প্রাচীন চীনা চিকিৎসা পদ্ধতি হলেও, আধুনিক বিশ্বে এর কার্যকারিতা নিয়ে ব্যাপক গবেষণা চলছে। বিশেষ করে কোমরের ব্যথা, যেমন PLID, এর মতো সমস্যায় আকুপাংচার অত্যন্ত কার্যকরী। এই বইটি আমাদেরকে PLID সম্পর্কে আরও ভালভাবে বুঝতে এবং আকুপাংচারের মাধ্যমে এই সমস্যার সমাধানের বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।

## গুরুত্বপূর্ণ বিষয়বস্তু

PLID চিকিৎসায় আকুপাংচারের কার্যকরী সুবিধাগুলি জানা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে যারা বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি খুঁজছেন। সারাবিশ্বে আকুপাংচার চিকিৎসা দিন দিন জনপ্রিয় হচ্ছে। এছাড়া পেশাদার চিকিৎসা সেবাদাতারা যারা সমন্বিত পদ্ধতি এবং নতুন থেরাপির পথ অনুসন্ধান করছেন, আকুপাংচার তাঁদের জন্য একটি বিকল্প কার্যকরী চিকিৎসা ব্যবস্থা হতে পারে।



## বইটির উদ্দেশ্য

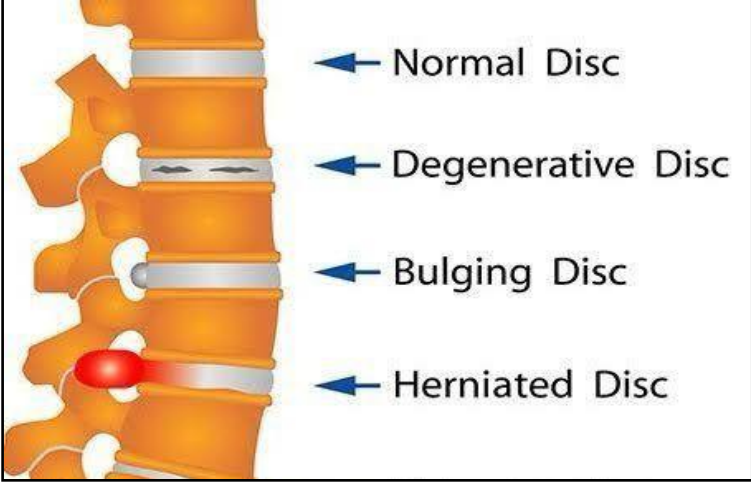
এই বইটির লক্ষ্য হল পিএলআইডি (PLID) সম্পর্কে সম্মানিত পাঠকদের অবগত করা, PLID চিকিৎসায় আকুপাংচারের ভূমিকা এবং PLID রোগ নিরাময়ের জন্য ব্যবহারিক স্বাস্থ্য পরামর্শ বিশ্লেষণ করা।



## পিএলআইডি (PLID) কি?

বাংলাদেশে PLID এর এপিডেমিওলজি

বাংলাদেশে প্রোলান্সড লাম্বার ইন্টারভার্টিব্রাল ডিস্ক (PLID) রোগটি ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়ছে।



বাংলাদেশে PLID একটি গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে দেখা দিয়েছে। জীবনযাত্রার পরিবর্তন, বয়স, ওজন এবং আঘাত জনিত কারণে এই রোগের প্রাদুর্ভাব অনেক বেড়েছে। এ রোগের মহামারী সংক্রান্ত কিছু উল্লেখযোগ্য বিষয় আলোকপাত করা হল:

## প্রাদুর্ভাব

বাংলাদেশে PLID এর প্রাদুর্ভাব পুরুষদের মধ্যে ১.৯ % -৭.৬% এবং মহিলাদের মধ্যে ২.২% -৫.০% লক্ষ্য করা হয়। পিএলআইডি রোগের প্রাদুর্ভাব গ্রামের চেয়ে শহরে বেশি দেখা যায়। এটি সাধারণত আঘাতজনিত এবং অনিয়ন্ত্রিত জীবনধারার কারণে হয়ে থাকে, যেমন- শারীরিক পরিশ্রম কম হওয়া এবং শারীরিক কার্যকলাপের অভাব ইত্যাদি।

## PLID রোগের ঝুঁকির কারণ

প্রোলান্সড লাম্বার ইন্টারভার্টিব্রাল ডিস্ক (PLID) বিভিন্ন কারণে হতে পারে। এর কিছু প্রধান কারণ নিম্নে দেওয়া হল :

### ১. বয়সজনিত অবক্ষয়

- **বার্ধক্য প্রক্রিয়া:** বয়স বাড়ার সাথে সাথে মানুষের মেরুদণ্ডের ডিস্কগুলি আর্দ্রতা ও নমনীয়তা হারায়, যার ফলে তা সহজেই ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং ডিস্ক বা জেলি বাহিরে বেরিয়ে যেতে পারে।

### ২. শারীরিক ট্রমা

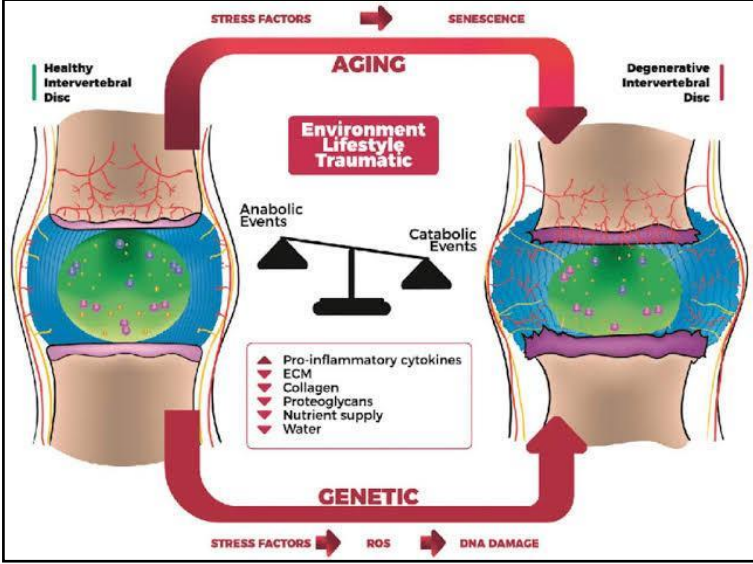
- **দুর্ঘটনা এবং আঘাত:** হঠাৎ পড়ে গিয়ে আঘাত, সড়ক দুর্ঘটনা বা খেলাধুলা করার সময় আকস্মিক আঘাতের ফলে ডিস্ক ফেটে যেতে পারে বা ফুলে যেতে পারে।
- **পুনরাবৃত্তিমূলক চাপ:** ক্রমাগত কিছু শারীরিক ক্রিয়াকলাপ যেমন- ভারী কিছু উত্তোলন, শরীর বাঁকিয়ে কাজ করার সময় আকস্মিকভাবে ডিস্ক ছিঁড়ে যেতে পারে।

### ৩. অঙ্গভঙ্গি ও কর্মক্ষেত্রের ক্রটি

- **অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন:** দীর্ঘ সময় ভুল আসনে বসে থাকার কারণে কোমরের মেরুদণ্ডে অতিরিক্ত চাপ পড়ে, যার ফলে ডিস্কের সমস্যা তৈরি হতে পারে।
- **উত্তোলন কৌশলে ক্রটি:** ভারী কিছু ভুলভাবে তোলার কারণে পিঠে চাপ পড়ে এবং ডিস্ক বেরিয়ে যেতে পারে।

## ৪. অতিরিক্ত শারীরিক ওজন

**স্থলতা:** শরীরের অতিরিক্ত ওজন মেরুদণ্ডের উপর অতিরিক্ত চাপ ফেলে, যা ডিস্কের সমস্যা বাড়িয়ে দেয়।



## ৫. বংশগত প্রবণতা

- পারিবারিক ইতিহাস: কিছু জেনেটিক কারণে ইন্টারভার্টেব্রাল ডিস্কে কাঠামোগত স্থিতিশীলতায় প্রভাব ফেলতে পারে, যার কারণে কিছু মানুষের PLID রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

## ৬. জীবনযাত্রার প্রভাব

- ব্যায়ামের অভাব: শারীরিক অকর্মণ্যতা মেরুদণ্ডকে সমর্থন করা পেশীগুলিকে দুর্বল করে দিতে পারে, ফলে কোমরে আঘাতের ঝুঁকি বাড়ে।
- অতিরিক্ত ধূমপান: অতিরিক্ত ধূমপান মেরুদণ্ডের ডিস্কগুলোর রক্ত প্রবাহ কমিয়ে দেয়, যার ফলে তাদের দ্রুত অবক্ষয় হয় এবং হার্নিয়েশনের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।

## ৭. শারীরিক সমস্যা

যে সকল ব্যক্তির স্যাক্রাল কশেরুকা অনেক বড়, তাদের এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে। এছাড়াও যাদের এক পা ছোট, এক পা বড় তারাও এ রোগে বেশি আক্রান্ত হয়।

### PLID এর লক্ষণ ও উপসর্গ

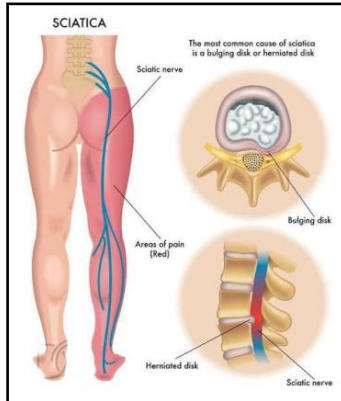
প্রোলান্সড লাম্বার ইন্টারভার্টিব্রাল ডিস্কে (PLID) সমস্যা হলে বিভিন্ন ধরনের লক্ষণ ও উপসর্গ দেখা দিতে পারে, যা হার্নিয়েটেড ডিস্কের ব্যাপ্তি এবং অবস্থানের উপর নির্ভর করে তীব্রতা পরিবর্তিত হতে পারে। পিএলআইডি রোগের কিছু সাধারণ লক্ষণ এবং উপসর্গ সম্পর্কে আলোচনা হলো—

**১. একটানা কোমরে ব্যথা:** পিঠের নিচের অংশে ক্রমাগত বা একটানা ব্যথা হলে তা পরবর্তীতে হালকা থেকে তীব্র ব্যথায় পরিণত হয়। আবার বিভিন্ন ক্ষেত্রে তা তীক্ষ্ণ ব্যথায় রূপান্তরিত হতে পারে।

**কারণ:** হার্নিয়েটেড ডিস্কের কাছাকাছি স্নায়ুর উপর অতিরিক্ত চাপ পড়া।

**২. সায়াটিকা পেইন:** এই ব্যথা পিঠের নীচ বা কোমর থেকে পায়ের উভয় পাশে প্রসারিত হয়। যার কারণে প্রায়শই মেরুদণ্ডে জ্বালাপোড়া ও ছুরিকাঘাতের মত ব্যথা অনুভূত হয়।

**কারণ:** হার্নিয়েটেড ডিস্কের কাছাকাছি সায়াটিক স্নায়ুর উপর চাপ পড়া।





**৩. অসাড়াতা এবং বিনবিন অনুভূতি:** PLID রোগের ক্ষেত্রে পায়ে বা পায়ের পাতায় অসাড়াতা, বিনবিন করা বা পিন বা সূঁচ ফোটার মত অনুভূতি হয়ে থাকে।

**কারণ:** নার্ভের (স্নায়ু) উপর অতিরিক্ত চাপ বা স্নায়ুবিক উত্তেজনা।

**৪. পেশী দুর্বলতা:** পা বা পায়ের পেশীতে দুর্বলতা, যা চলাফেরা এবং শারীরিক ভারসাম্যকে প্রভাবিত করতে পারে।

**কারণ:** স্নায়ু চাপের কারণে পেশীর নিয়ন্ত্রণ হারায়।

**৫. প্রতিক্রিয়া কমে যাওয়া:** হাঁটু এবং গোড়ালিতে কার্যকলাপের প্রতিক্রিয়া কমে যাওয়া।

**কারণ:** স্নায়ুতে চাপ যা প্রতিক্রিয়া স্নায়ুর পথগুলিকে প্রভাবিত করে।

**৬. নড়াচড়ার কারণে তীব্র ব্যথা বৃদ্ধি:** দৈনন্দিন জীবনে কাজ করার সময় ভুলবশত মেরুদণ্ড বেঁকে বা মুচড়ে গিয়ে ব্যথা তীব্র আকার ধারণ করতে পারে।

**কারণ:** নড়াচড়ার সময় এটি হার্নিয়েটেড ডিস্ক এবং আশেপাশের নার্ভের (স্নায়ু) উপর চাপ বাড়ায়।

**৭. দাঁড়ানো বা হাঁটতে অসুবিধা:** ব্যথা ও দুর্বলতার কারণে সোজা হয়ে দাঁড়ানো বা দীর্ঘ সময় হাঁটা কঠিন হয়ে পড়ে।

**কারণ:** স্নায়ুর চাপ যা মাংসপেশিতে শক্তি এবং সমন্বয়ে প্রভাব ফেলে।

**৮. গুরুতর ক্ষেত্রে:**

মূত্রথলী বা অন্ত্রে সমস্যা: প্রস্রাব বা পায়খানার নিয়ন্ত্রণ হারানো।

**কারণ:** গুরুতর স্নায়ুর চাপের ফলে তাৎক্ষণিক চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে। এই লক্ষণ এবং উপসর্গগুলির তীব্রতা পরিবর্তিত হতে পারে এবং নির্দিষ্ট শারীরিক কিছু কার্যকলাপে অবক্ষয় ঘটাতে পারে।

## PLID রোগ নির্ণয়

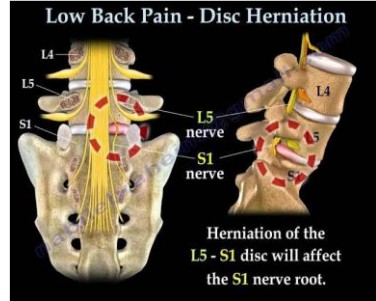
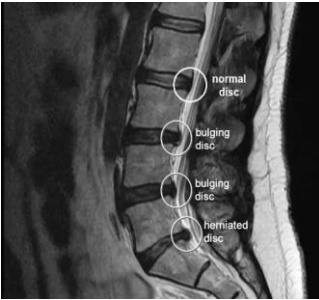
প্রোলান্সড লাম্বার ইন্টারভার্টিব্রাল ডিস্ক (PLID) নির্ণয় করতে ক্লিনিক্যাল মূল্যায়ন এবং অত্যাধুনিক ইমেজিং প্রযুক্তির সংমিশ্রণ প্রয়োজন যাতে সঠিকভাবে রোগের অবস্থান এবং বিস্তার সম্পর্কে জানা যায়। PLID রোগের কিছু সাধারণ নির্ণয় পদ্ধতি নিম্নরূপ:

## ১. রোগের ইতিহাস এবং শারীরিক পরীক্ষা

- রোগের ইতিহাস: এতে উপসর্গ, ব্যথার সময়কাল এবং এমন কোন কাজ বা কার্যকলাপ যা ব্যথা বাড়ায় বা কমায়, তা অন্তর্ভুক্ত থাকে। এছাড়া পূর্বে পিঠের কোন আঘাত বা রোগের ইতিহাস থাকলে, তা ডাক্তারকে অবগত করা প্রয়োজন।
- শারীরিক পরীক্ষা: নার্ভ বা স্নায়ু সংকোচনের লক্ষণগুলি পরীক্ষা করার জন্য চিকিৎসক কিছু শারীরিক পরীক্ষা করবেন। এতে রিফ্লেক্স পরীক্ষা, মাংসপেশির শক্তি পরীক্ষা, হাঁটা এবং চলাফেরা করার ক্ষমতা ইত্যাদি পরীক্ষা করা হয়।

## ২. ইমেজিং পরীক্ষা

- ম্যাগনেটিক রেজোন্যান্স ইমেজিং (MRI): এটি হল সবচেয়ে সাধারণ ইমেজিং টেস্ট যা PLID রোগ নির্ণয় করতে ব্যবহার করা হয়। এ ইমেজিং পরীক্ষাটি মেরুদণ্ডের একটি বিস্তারিত ছবি প্রদান করে, যা একজন চিকিৎসককে হার্নিয়েটেড ডিস্ক এবং কোন নার্ভ বা স্নায়ুতে চাপ দিয়েছে তা সঠিকভাবে নির্ণয় করতে সহায়তা করে।



কম্পিউটেড টমোগ্রাফি (CT scan) স্ক্যান: সিটি স্ক্যান মেরুদণ্ডের বিস্তারিত ও বিশদ বিবরণের ছবি পাওয়ার জন্য ব্যবহার করা হয়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে MRI পরীক্ষা দিয়ে রোগ নির্ণয় সম্ভব না হলে বা উপযুক্ত ফলাফল না পেলে এই কম্পিউটেড টমোগ্রাফি স্ক্যান (CT scan) ব্যবহৃত হয়।

- X-ray: যদিও X-ray হার্নিয়েটেড ডিস্কের সম্পূর্ণ চিত্র দেখায় না, তবুও এটি পিঠে ব্যথার অন্যান্য কারণগুলি যেমন- ফ্র্যাকচার বা টিউমার সনাক্তে সাহায্য করতে পারে।

### ৩. স্নায়ু পরীক্ষা

- ইলেক্ট্রোমায়োগ্রাফি (EMG): এই পরীক্ষাটি পেশীগুলির মধ্যে বৈদ্যুতিক কার্যকলাপ পরিমাপ করতে ব্যবহৃত হয় এবং হার্নিয়েটেড ডিস্কের কারণে স্নায়ুর ক্ষতি হয়েছে কিনা তা নির্ধারণে সাহায্য করে।

### স্নায়ুর সঞ্চালন সম্পর্কিত গবেষণা (NCS)

এই পরীক্ষাগুলির মাধ্যমে নার্ভ বা স্নায়ুর বৈদ্যুতিক সংকেতগুলি কতটা ভালোভাবে কাজ করে তা পরিমাপ করতে ব্যবহৃত হয়। এছাড়া এটি স্নায়ু সংকোচন বা ক্ষতি সনাক্ত করতে সাহায্য করে।

### ৪. ডিস্কোগ্রাফি (Discography)

ডিস্কোগ্রাফি: এই পরীক্ষায় হার্নিয়েটেড ডিস্কের ব্যথায়ুক্ত স্থানে একটি কন্ট্রাস্ট ডাই ইনজেক্ট (Contrast Dye Injection) করা হয়। এই ডাইটি ডিস্কটিকে X-ray বা সিটি স্কানে (CT scan) দৃশ্যমান করে। ফলে উক্ত ডিস্কটি ব্যথা সৃষ্টির উৎস কিনা তা নির্ধারণে সাহায্য করে।

### ৫. মাইলোগ্রাম (Myelogram)

মাইলোগ্রাম: এই পরীক্ষায় স্পাইনাল ক্যানালে একটি কন্ট্রাস্ট ডাই ইনজেক্ট (Contrast Dye Injection) করে এক্স-রে বা সিটি স্ক্যান করা হয়। এটি হার্নিয়েটেড ডিস্ক, স্পাইনাল স্টেনোসিস বা অন্যান্য

মেরুদণ্ডের অবস্থা সনাক্ত করতে সাহায্য করে। এই ডায়াগনস্টিক পদ্ধতিগুলি চিকিৎকদের সঠিকভাবে PLID রোগ সনাক্ত করতে এবং উপযুক্ত চিকিৎসা প্রদানে সহায়তা করে।

## PLID এর বিকল্প চিকিৎসা

১. অপারেশন বিহীন চিকিৎসা বিশ্রাম এবং শারীরিক কার্যকলাপ পরিবর্তন রোগীদের PLID এর উপসর্গগুলোকে আরও ক্ষতিগ্রস্ত করে এমন কার্যকলাপ থেকে বিরত থাকতে পরামর্শ দেওয়া হয়, যেমন- ভারী কিছু উত্তোলন, দীর্ঘসময় বসে থাকা ও অত্যধিক কায়িক শ্রম করা ইত্যাদি।

- **লক্ষ্য:** মেরুদণ্ডের উপর চাপ কমানো এবং আক্রান্ত ডিস্কে সুস্থ করা।

## ব্যথা ব্যবস্থাপনা

বিভিন্ন ব্যথানাশক ঔষধ ব্যবহার প্রদাহ কমাতে এবং ব্যথা উপশম করতে সাহায্য করতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে, পেশী শিথিলকরণ ও শক্তিশালী ব্যথানাশক ঔষধ প্রদান করা হতে পারে।

- **উষ্ণ ও শীতল চিকিৎসা বা থেরাপি:** উষ্ণ ও ঠাণ্ডা প্যাড ব্যথা প্রশমিত করতে এবং প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে।
- **ফিজিওথেরাপি**
- **আকুপাংচার** শরীরের নির্দিষ্ট আকুপয়েন্টে দক্ষ আকুপাংচারিস্ট দ্বারা সূক্ষ্ম সূঁচ ঢোকানোর মাধ্যমে ব্যথা উপশম এবং নিরাময়ে সর্বাধিক সাহায্য করে।
- **শারীরিক ব্যায়াম:** একজন ফিজিওথেরাপিস্ট কিছু ব্যায়ামের সমন্বয়ে একটি প্রোগ্রাম তৈরি করেন যা মেরুদণ্ডকে সমর্থনকারী ছোট পেশিগুলোকে শক্তিশালী করে, শরীরকে নমনীয় করে এবং ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।
- **ম্যানুয়াল থেরাপি:** ম্যাসাজ এবং স্পাইনাল ম্যানিপুলেশনের মতো কৌশলগুলি মেরুদণ্ডের ব্যথা উপশম এবং গতিশীলতা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।

**উপকারিতা:** ব্যথা কমায়, রক্ত সঞ্চালন এবং শরীরের সামগ্রিক সুস্থতা বাড়াতে সাহায্য করে।

### অন্যান্য থেরাপি

- **ট্রান্সকিউটেনিয়াস ইলেকট্রিক্যাল নার্ভ স্টিমুলেশন (TENS):** PLID এর ব্যথা উপশম করতে কম ভোল্টেজের বৈদ্যুতিক প্রবাহ ব্যবহার করা হয়।
- **পালসড ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক ফিল্ড (PEMF) থেরাপি:** ব্যথা এবং প্রদাহ কমাতে ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক ফিল্ড ব্যবহার করা হয়।
- **ওজোন থেরাপি:** ওজোন থেরাপি পিএলআইডি চিকিৎসায় যুগান্তকারী কার্যকরী ফলাফল পাওয়া যাচ্ছে। ওজোন থেরাপি ব্যথার প্রভাবিত অংশে প্রদাহ কমানোর প্রক্রিয়া হিসাবে কাজ করে। ফলে এটি প্রদাহ কমায় এবং ব্যথা নিরাময় করে।

### অস্ত্রোপচার চিকিৎসা

মেরুদণ্ডে ক্ষতি কতটুকু হয়েছে বা তার অবস্থার উপর নির্ভর করে বিভিন্ন ধরনের অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে PLID রোগের চিকিৎসা প্রদান করা হয়। WHO কর্তৃক স্বীকৃত আকুপাংচার চিকিৎসা ক্রমশই প্রোলান্সড লাম্বার ইন্টারভার্টিব্রাল ডিস্ক (PLID) এর চিকিৎসার জন্য একটি কার্যকর ও বিকল্প পদ্ধতি হিসাবে ব্যবহৃত হচ্ছে।

## আকুপাংচার চিকিৎসার ইতিহাস এবং নীতিমালা

চীনে হাজার হাজার বছর ধরে আকুপাংচার চিকিৎসা ব্যবহৃত হয়ে আসছে। মেরিডিয়ান নামক পথগুলোর মাধ্যমে মানবদেহের শক্তি প্রবাহের ভারসাম্য রক্ষার ওপর ভিত্তি করে আকুপাংচার চিকিৎসা প্রদান করা হয়।

### আকুপাংচার কিভাবে কাজ করে?

আকুপাংচার স্নায়ু, পেশী এবং সংযোজক টিস্যুগুলিকে উদ্দীপিত করার জন্য শরীরের নির্দিষ্ট পয়েন্টে সূঁচ ঢোকানো হয়। ফলে এটি শরীরে রক্ত প্রবাহ বাড়ায়, এন্ডোরফিন মুক্ত করে এবং ব্যথার প্রদাহ কমায়।

PLID চিকিৎসার জন্য আকুপাংচার এর সাধারণ কৌশল:



**১. ঐতিহ্যবাহী সূঁচ ব্যবহারে আকুপাংচার:** এটি শরীরের নির্দিষ্ট পয়েন্টে সূঁচ ফোটানোর মাধ্যমে শরীরের শক্তি প্রবাহকে (Qi) বাড়ানো এবং ব্যথা কমানোর একটি বিকল্প জনপ্রিয় পদ্ধতি।

২. ইলেক্ট্রোআকুপাংচার: এই চিকিৎসা প্রক্রিয়ায় প্রচলিত আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতিকে বৈদ্যুতিক উদ্দীপনার সঙ্গে মিলিয়ে তার কার্যকারিতা বাড়ানো হয়।

৩. মক্সিবাস্টন (Moxibustion): আকুপাংচার পয়েন্টগুলিকে উষ্ণ এবং উদ্দীপিত করার জন্য ত্বকের কাছে মগওয়াট (Mugwort) নামক একটি ভেষজ পোড়ানোর মাধ্যমে তাপ দেওয়া।

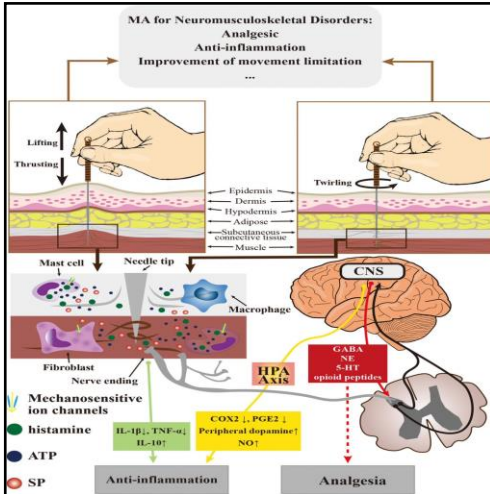
৪. কাপিং: রক্ত প্রবাহ বাড়াতে এবং পেশীর টান কমাতে সেকশন কাপ বা কাপিং থেরাপি ব্যবহার করা হয়।

৫. টুই না (Tui Na): এটি চীনা ম্যানুয়াল থেরাপির একটি নমুনা যা ব্যথা উপশম করতে এবং শরীরের কার্যকারিতা বাড়াতে ম্যাসাজ এবং ম্যানিপুলেশন কৌশল দ্বারা অন্তর্ভুক্ত করা হয়।

PLID রোগ নিরাময়ে আকুপাংচার কীভাবে সাহায্য করতে পারে তার বিস্তারিত বিবরণ নিম্নে উল্লেখ করা হল:

## PLID রোগ নিরাময়ে আকুপাংচার চিকিৎসার প্রক্রিয়া

স্নায়ু কার্যকারিতা উন্নতি: এটি নার্ভ বা স্নায়ুর সংকোচন কমিয়ে নার্ভ ফাংশন এর কার্যকারিতা বাড়ায় এবং ব্যথা নিরাময় করে।



আকুপাংচার চিকিৎসার সুরক্ষা সাধারণত যখন সু-প্রশিক্ষিত দক্ষ আকুপাংচারিস্ট দ্বারা আকুপাংচার চিকিৎসা করা হয় তখন এই চিকিৎসাকে নিরাপদ বলে মনে করা হয়। আকুপাংচার চিকিৎসায় নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া হওয়ার ঝুঁকি খুবই কম থাকে, বিশেষ করে যখন একজন সু-প্রশিক্ষিত দক্ষ আকুপাংচারিস্ট চিকিৎসক দ্বারা প্রদান করা হয়। এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সাধারণত খুবই হালকা হয়, যেমন- সূঁচ ফোটানোর অংশে সামান্য আঘাত বা ব্যথা।

### প্রচলিত চিকিৎসার সাথে তারতম্য

- নন-ইনভেসিভ: আকুপাংচার এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এবং জটিলতার ঝুঁকি খুবই কম। এটি সার্জারির বিকল্প চিকিৎসা হিসেবে ব্যবহার করা হয়।
- কম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া: সাধারণত, ওষুধের তুলনায় আকুপাংচার চিকিৎসায় পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খুবই কম থাকে।
- সার্বজনীন পছন্দ: আকুপাংচার শুধুমাত্র শারীরিক উপসর্গই নয়, এটি রোগীর সামগ্রিক সুস্থতাও বাড়ায়।

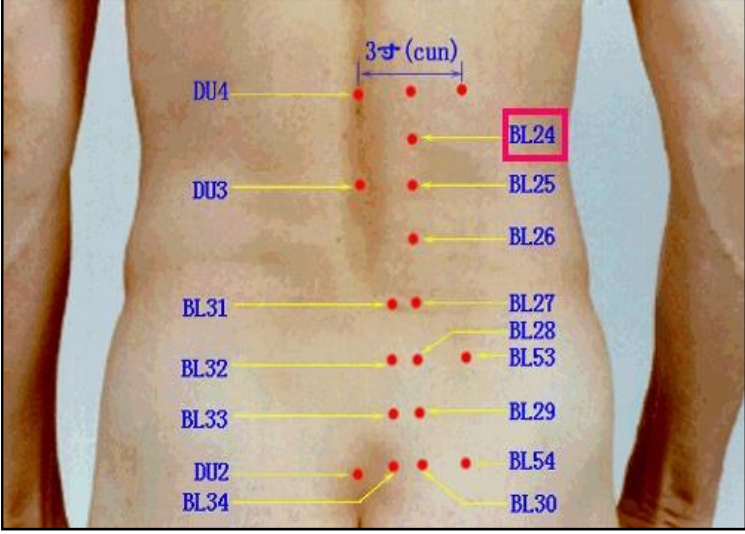
### রোগীর ছাড়পত্র এবং সাফল্যের গল্প

অনেক রোগী PLID সমস্যার জন্য আকুপাংচার চিকিৎসা নেওয়ার পর ব্যথার মাত্রা, গতিশীলতা এবং শরীরের বিভিন্ন সমস্যা সুস্থতার কথা জানান। নিম্নে এই ছাড়পত্রগুলি আকুপাংচার চিকিৎসার উপকারিতা হিসেবে বাস্তব প্রমাণ প্রদান করে।

### PLID সমস্যার জন্য আকুপাংচারের সাধারণ পয়েন্টসমূহ

প্রোলান্সড লাম্বার ইন্টারভার্টিব্রাল ডিস্ক (PLID) চিকিৎসার জন্য দক্ষ আকুপাংচারিস্টগণ প্রায়ই নির্দিষ্ট পয়েন্টগুলিকে লক্ষ্য করে আকুপাংচার চিকিৎসা প্রদান করে থাকেন, যা ব্যথা উপশম করতে, শারীরিক প্রদাহ কমাতে এবং মেরুদণ্ডের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে সাহায্য করে। PLID সমস্যার জন্য ব্যবহৃত কিছু সাধারণ আকুপাংচার পয়েন্টসমূহ উল্লেখ করা হল :





### ১. BL23 (Shenshu)

- অবস্থান: পিঠের নিচের দিকে, দ্বিতীয় কটিদেশীয় কশেরুকার (2nd Lumbar Vertebra) স্পাইনাস প্রসেসের নিম্ন অংশ থেকে ১.৫ ছুন (cun) পাশের দিকে।
- উপকারিতা: কোমরের ব্যথা কমায়, পিঠের নিচের ব্যথা উপশম করতে সাহায্য করে এবং কিডনিকে শক্তিশালী করে।

### ২. BL25 (Dachangshu)

- অবস্থান: পিঠের নিচের দিকে, চতুর্থ কটিদেশীয় কশেরুকার (4th Lumbar Vertebra) স্পাইনাস প্রসেসের নিম্ন অংশ থেকে ১.৫ ছুন (cun) পাশের দিকে।
- উপকারিতা: এটি অন্ত্র নিয়ন্ত্রণ করে এবং কশেরুকার অংশকে শক্তিশালী করে এবং কোমর ব্যথা থেকে মুক্তি দেয়।

### ৩. BL40 (Weizhong)

- অবস্থান: পপলিটিয়াল ফোসার (Popliteal Fossa) ট্রান্সভার্স ক্রিজের মধ্যবিন্দুতে (হাঁটুর পিছনে)।

- **উপকারিতা:** এটি পিঠ এবং হাঁটুর ব্যথা কমায় এবং রক্তকে ঠাণ্ডা করে, যা প্রদাহ এবং ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

#### ৪. BL60 (Kunlun)

- **অবস্থান:** বাহ্যিক ম্যালিগুলাস (Lateral malleolus) এবং অ্যাকিলিস টেন্ডনের (Achilles tendon) মধ্যবর্তী খাঁজে অবস্থিত।
- **উপকারিতা:** তাপ নিয়ন্ত্রণ করে, ইয়াং এবং সাইনিউজ শিথিল করে, যা পিঠের নিচের অংশে ব্যথা এবং শক্ততা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

#### ৫. GB30 (Huantiao)

- **অবস্থান:** নিতম্বের উপর, বৃহত্তর ট্রোক্যান্টার (Greater trochanter) এবং স্যাক্রাল হায়াটাসের (Sacral hiatus) মধ্যে দূরত্বের এক-তৃতীয়াংশ।
- **উপকারিতা:** হিপ জয়েন্ট এবং পায়ের ব্যথা উপশম করে। এছাড়া সায়াটিকা (Sciatica) এবং পিঠের নিচের অংশের ব্যথা নিরাময়ের জন্য বিশেষভাবে কার্যকর।

#### ৬. DU4 (Mingmen)

- **অবস্থান:** নিচে পিঠের মধ্যরেখায়, দ্বিতীয় কটিদেশীয় কশেরুকার (2nd Lumbar vertebra) স্পাইনাস প্রসেস এর নিচে অবস্থিত।
- **উপকারিতা:** কিডনিকে শক্তিশালী করে এবং কটিদেশীয় মেরুদণ্ডকে উপকৃত করে, পিঠের নিচের ব্যথা এবং শক্ত হয়ে যাওয়া উপশম করতে সাহায্য করে।

#### ৭. LI4 (Hegu)

- **অবস্থান:** হাতের ডরসামে, প্রথম এবং দ্বিতীয় মেটাকারপাল হাড়ের (1st & 2nd metacarpal bone) মধ্যে, দ্বিতীয় মেটাকারপাল হাড়ের (2nd metacarpal bone) মধ্যবিন্দুতে অবস্থিত।
- **উপকারিতা:** প্রতিরক্ষামূলক (Qi) নিয়ন্ত্রণ করে এবং ঘাম সামঞ্জস্যতা নিয়ন্ত্রণ করে। এছাড়া এটি শরীরের বায়ুপ্রবাহকে

নিয়ন্ত্রণ করে, বাহ্যিক অংশ ছেড়ে দেয় এবং ব্যথা উপশম করে।

#### ৮. ST36 (Zusanli)

- **অবস্থান:** পায়ের সামনের দিকে, প্যাটেলার (Patella) নীচের সীমানার নীচে ৩ ছুন (cun), টিবিয়ার অগ্রভাগের ক্রেস্টের এক আঙুল-প্রস্থ এর পাশে।
- **উপকারিতা:** পাকস্থলীকে সুরক্ষিত করে, প্লীহাকে (Spleen) মজবুত করে এবং শরীরকে শক্তিশালী করে। যা সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং পুনরুজ্জীবনে সহায়তা করে।

এই পয়েন্টগুলি সাধারণত পিএলআইডি চিকিৎসায় আকুপাংচার থেরাপি হিসেবে ব্যবহার করা হয়, যা ব্যথা কমাতে, গতিশীলতা উন্নত করতে এবং প্রাকৃতিক উপায়ে রোগ নিরাময় করতে অত্যন্ত কার্যকর।

### কেস স্টাডি

#### কেস স্টাডি ১: শশী হাসপাতাল, ঢাকা

রোগীর প্রোফাইল: একজন ৩০-বছর-বয়সী পুরুষের দুই মাস ধরে ব্যথা কোমর থেকে পায়ের নিচের দিকে যেতো। এই সমস্যার জন্য তিনি চিকিৎসার নেয়ার জন্য শশী হাসপাতালে আসেন এবং এমআরআই (MRI) পরীক্ষার মাধ্যমে তাঁর PLID রোগ নির্ণয় করা হয়।

**চিকিৎসা:** রোগী শশী হাসপাতালে আকুপাংচার চিকিৎসা গ্রহণ করেন। রোগীকে দুই সপ্তাহের মধ্যে ১২টি আকুপাংচার থেরাপির সেশন দেওয়া হয়েছিল।

**ফলাফল:** রোগীর ১২ তম দিনে উল্লেখযোগ্য উন্নতি হয়েছে। কোমর ব্যথা এবং পায়ের দিকে ছড়ানো তীব্র ব্যথাও কমে যায়। ফলো-আপ পরীক্ষায় রোগীর কার্যকরী সুস্থতা নিশ্চিত করেছে।

### কেস স্টাডি ২: শশী হাসপাতাল, ঢাকা

**রোগীর প্রোফাইল:** একজন ৩৬ বছর বয়সী পুরুষ যার দুই বছর ধরে কোমর ব্যথার কারণে অস্বস্তি, বিনবিন এবং ডান পায়ে অবশ হওয়ার সমস্যা ছিল। এমআরআই (MRI) পরীক্ষার রিপোর্টের মাধ্যমে পিএলআইডি রোগ নির্ণয় করা হয়।

**চিকিৎসা:** রোগী শশী হাসপাতালে আকুপাংচার চিকিৎসা নেন এবং তার চিকিৎসা পরিকল্পনায় কয়েক সপ্তাহে একাধিক সেশন অন্তর্ভুক্ত ছিল।

**ফলাফল:** শশী হাসপাতালে চিকিৎসা নেওয়ার ফলে রোগীর সমস্যার লক্ষণগুলি উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পায় যেমন— কোমরে অস্বস্তি, কাঁপুনি এবং ডান পায়ে অসাড়া ভাব। গবেষণায় দেখা যায় যে, PLID রোগীদের জন্য আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি অত্যন্ত কার্যকর।

### কেস স্টাডি ৩: শশী হাসপাতাল, ঢাকা

**রোগীর প্রোফাইল:** একজন ৪৩ বছর বয়সী মহিলা রোগী যার কোমরের নিচে অস্বস্তি এবং চার মাস ধরে তার বাম পায়ের নিচে ব্যথার সমস্যা ছিল।

**চিকিৎসা:** রোগী শশী হাসপাতাল থেকে নিয়মিত এক মাস আকুপাংচার চিকিৎসা গ্রহণ করেন।

**ফলাফল:** রোগী শশী হাসপাতাল থেকে চিকিৎসা নেওয়ার পর জানান যে, কোমর ব্যথা এবং পা নড়াচড়া অনেকটাই উপশম হয়েছে। ফলো-আপে দেখা যায়, PLID সমস্যার লক্ষণগুলি নিরাময়ে আকুপাংচার একটি কার্যকরী চিকিৎসা হিসেবে কাজ করে। বর্ণিত কেস স্টাডিগুলি পর্যালোচনায় দেখা যায় যে, PLID চিকিৎসায় আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি সর্বাধিক জনপ্রিয় ও পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া মুক্ত কার্যকরী চিকিৎসা পদ্ধতি।



PLID রোগের সঠিক চিকিৎসা না করলে এর জটিলতা রূপ নিতে পারে, যেমন-

### ১. দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা

PLID রোগের চিকিৎসা না করলে এটি গুরুতর ও দীর্ঘস্থায়ী পিঠের ব্যথা সৃষ্টি করতে পারে, যা দৈনন্দিন কাজকর্ম এবং সাধারণ জীবনযাত্রায় ব্যাহত করতে পারে।

### ২. শ্বায়র ক্ষতি

ডিস্কের উপাদানটি নার্ভের উপর চাপ দেওয়ার কারণে নার্ভের ক্ষতি হতে পারে। ফলে পায়ে অসাড়তা, বিনবিন এবং দুর্বলতা (সায়্যাটিকা) সহ বিভিন্ন উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

### ৩. গতিশীলতা হ্রাস

দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা এবং স্নায়ুর ক্ষতি হওয়ার ফলে গতিশীলতা এবং নমনীয়তা হ্রাস পেতে পারে, যা দৈনন্দিন কার্যকলাপ কঠিন করে তোলে।

### ৪. পেশী দুর্বলতা

দীর্ঘস্থায়ী স্নায়ু সংকোচন পেশীর দুর্বলতা সৃষ্টি করতে পারে, বিশেষ করে পায়ে। যা ভারসাম্য এবং সমন্বয়কে প্রভাবিত করতে পারে।

### ৫. মূত্রথলি ও অন্ত্রের সমস্যা

গুরুতর ক্ষেত্রে, PLID চিকিৎসা না করলে কাউডা ইকুইনা সিনড্রোম (Cauda Equina Syndrome) এর সমস্যা হতে পারে, যা মেরুদণ্ডের নিচের অংশের নার্ভকে (স্নায়ু) প্রভাবিত করে। এটি মূত্রাশয় এবং অন্ত্রের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে জরুরী চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

### ৬. মানসিক এবং আবেগজনিত স্বাস্থ্য সমস্যা

দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা এবং চলাচলের অক্ষমতা অস্বস্তি এবং সীমাবদ্ধতার কারণে মানসিক ও আবেগজনিত সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে, যেমন- হতাশা ও দুশ্চিন্তা।

### ৭. স্থায়ী অক্ষমতা

গুরুতর ক্ষেত্রে, PLID চিকিৎসা না করলে স্থায়ীভাবে অক্ষম হতে পারে, যা একজন ব্যক্তির দৈনন্দিন কাজ সম্পাদনের ক্ষমতাকে মারাত্মকভাবে প্রভাবিত করে। ফলে ব্যক্তি পরিবার এবং সমাজের ওপর বোঝা হয়ে দাঁড়ায়। PLID সমস্যার লক্ষণসমূহ, জটিলতা প্রতিরোধ ও সামগ্রিক জীবনমান সুস্থ রাখতে উপযুক্ত চিকিৎসা নেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

### সমন্বিত পদ্ধতি

PLID চিকিৎসায় আকুপাংচার চিকিৎসার সাথে জীবনধারার পরিবর্তন ও অন্যান্য সমন্বিত বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতির মাধ্যমে সামগ্রিক কার্যকারিতা বাড়াতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে:

- **জীবনধারা পরিবর্তন:** ওজন নিয়ন্ত্রণ রাখা, সঠিক ভঙ্গিতে বসার অনুশীলন করা এবং কোমরে চাপ সৃষ্টি করতে পারে এমন কাজ এড়িয়ে চলা।

- **মন-শরীর নিয়ন্ত্রনের কৌশল:** যোগব্যায়াম, তাই চি এবং কিউই এর মতো অনুশীলনগুলি নমনীয়তা বৃদ্ধি করতে, চাপ কমাতে এবং সামগ্রিক সুস্থতা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।
- **শারীরিক থেরাপি:** শারীরিক থেরাপির মধ্যে কিছু গুরুত্বপূর্ণ ব্যায়াম এবং কৌশল রয়েছে যা গতিশীলতা উন্নত করতে, মেরুদণ্ডের পেশীগুলিকে শক্তিশালী করতে এবং ব্যথার প্রদাহ কমাতে সহায়তা করে।
- **কায়রোপ্র্যাকটিক কেয়ার (Chiropractic):** কায়রোপ্র্যাকটিক (Chiropractic) সমন্বয় মেরুদণ্ডের সমস্যায় সঠিক অবস্থানে পুনর্বিन্যাস করতে সাহায্য করে।

## পুষ্টিকর সম্পূরক

### PLID রোগীদের জন্য স্বাস্থ্য নির্দেশিকা

PLID (Prolapsed Lumbar Intervertebral Disc) রোগীদের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ সঠিক খাদ্যাভ্যাস ব্যথা কমাতে, হাড় শক্তিশালী করতে এবং সার্বিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সহায়তা করে। নিম্নে PLID রোগীদের জন্য উপযোগী এবং পরিহারযোগ্য খাবারগুলোর তালিকা প্রদান করা হলো :

### যেসব স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন

#### ১. পূর্ণ শস্য জাতীয় খাবার

- লাল চাল, ব্রাউন রাইস
- ব্রাউন ব্রেড, ওটস
- লাল আটা বা গোটা শস্যের রুটি



#### ২. লীন প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার

- মুরগির মাংস
- সামুদ্রিক মাছ (স্যালমন, সার্ডিন)

- ডাল, ছোলা, সয়াবিন

### ৩. ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার

- বাদাম (আমন্ড, আখরোট, কাজু)
- শাক ও শিম জাতীয় সবজি (পালং শাক, ব্রকলি, বাঁধাকপি)
- টক দই, দুধ, পনির
- কাঁটা সহ মাছ (সার্ডিন, ইলিশ)



### ৪. কোলাজেন ও ম্যাগনেসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার

- হাড়ের স্যুপ (Bone Broth)
- ডার্ক চকলেট, বিভিন্ন বাদাম, কলা, মিষ্টি কুমড়ার বীজ



### ৫. ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার

- আমলকি, লেবু, কমলা
- ক্যাপসিকাম, সজনে পাতা, টমেটো



### ৬. অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ চা

- মরিঙ্গা চা, গ্রিন টি, হলুদ চা



### ৭. হেলদি ফ্যাট সমৃদ্ধ ফল

- অ্যাভোকাডো
- বেরি জাতীয় ফল (স্ট্রবেরি, ব্লুবেরি, ব্ল্যাকবেরি)

যা খাবেন না বা এড়িয়ে চলবেন

### ১. প্রক্রিয়াজাত ও সংরক্ষিত খাবার

- প্রিজারভেটিভযুক্ত খাবার
- ক্যান বা প্যাকেটজাত খাবার





## ২. পরিশোধিত শস্য

- সাদা চাল, সাদা পাউরুটি

## ৩. অতিরিক্ত চিনি ও মিষ্টি জাতীয় খাবার

- মিষ্টি পানীয়, ক্যান্ডি, সফট ড্রিংকস।
- কেক, বিস্কুট, মাফিন, কুকিজ



## ৪. লাল মাংস

- গরু ও খাসির চর্বিযুক্ত মাংস

## ৫. চর্বিযুক্ত ও ভাজাপোড়া খাবার

- বেশি তেলে ভাজা খাবার
- অতিরিক্ত তেল ও মাখন

## ৬. ক্যাফেইনযুক্ত পানীয়

- অতিরিক্ত চা বা কফি



সঠিক খাদ্যাভ্যাস PLID রোগীদের সুস্থ জীবনযাপনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ হাড় মজবুত রাখে, প্রদাহ কমায় এবং ব্যথা থেকে মুক্তি দিতে সহায়তা করে।

- অন্যান্য ব্যথা ব্যবস্থাপনার কৌশল যেমন- উষ্ণ ও শীতল চিকিৎসা বা থেরাপি, ম্যাসাজ ইত্যাদি। PLID সমস্যার জন্য আকুপাংচার এবং সমন্বিত চিকিৎসা পদ্ধতি WHO স্বীকৃত বিকল্প এবং পরিপূরক চিকিৎসা, যার লক্ষ্য কোন সংক্রামক ঝুঁকি ছাড়াই ব্যথা কমানো, কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করা এবং রোগীর জীবনযাত্রার মানকে উন্নত করা।

### আকুপাংচারের ভবিষ্যৎ

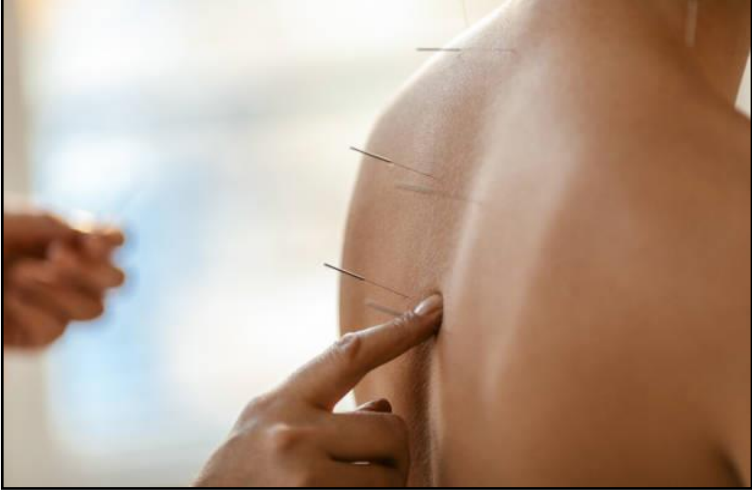
প্রথাগত চিকিৎসার সাথে সমন্বয়: আকুপাংচার এখন প্রথাগত চিকিৎসার সাথে ব্যবহার করা হচ্ছে, যা ব্যথা ব্যবস্থাপনা উন্নত করতে, গতিশীলতা বাড়াতে এবং ওষুধের ওপর নির্ভরতা কমাতে সাহায্য করে। পিএলআইডি চিকিৎসায় আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি বর্তমানে সারাবিশ্বে জনপ্রিয়।

- **চলমান গবেষণা:** সম্প্রতি গবেষণায় দেখা গেছে যে, আকুপাংচার PLID চিকিৎসায় কার্যকারিতা রয়েছে। আকুপাংচার চিকিৎসা সফলতা নিয়ে বৈজ্ঞানিক গবেষণা বিশ্বের প্রখ্যাত জার্নালগুলোতে প্রকাশিত হচ্ছে। তবে এ বিষয়ে আরও গবেষণা চলছে, যাতে আকুপাংচার চিকিৎসা পদ্ধতি চিকিৎসা বিজ্ঞানে এক বিশ্বাসযোগ্য মাইলফলক বয়ে আনবে।
- **হোলিস্টিক হেলথ ট্রেন্ডস:** আকুপাংচার হল হোলিস্টিক হেলথ কেয়ারের একটি বৃহত্তর পরিবর্তনের অংশ, যা একজন PLID রোগীর সামগ্রিক সুস্থতার জন্য আকুপাংচার চিকিৎসার উপর ফোকাস করে।

সামগ্রিকভাবে, PLID এর জন্য আকুপাংচারের ভবিষ্যৎ উজ্জ্বল, কারণ এর নিরাপদ ও কার্যকর চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে ব্যবহারের পক্ষে অনেক যুক্তিযুক্ত প্রমাণ রয়েছে এবং এটি ক্রমাগত উন্নতি করছে বা বৃদ্ধি পাচ্ছে।

### উপসংহার

পরিশেষে, আকুপাংচার প্রোলান্সড লাম্বার ইন্টারভার্টিব্রাল ডিস্ক (PLID) চিকিৎসার জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ এবং কার্যকরী একটি পন্থা। প্রচলিত মেডিকেল চিকিৎসা, শারীরিক ব্যায়াম, এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্য অনুশীলনের সাথে আকুপাংচারকে একীভূত করার মাধ্যমে রোগীরা ব্যথা থেকে উল্লেখযোগ্যভাবে পরিত্রাণ এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত করতে পারেন।



চলমান গবেষণা এবং প্রযুক্তিগত অগ্রগতি PLID এর চিকিৎসার পথ প্রশস্ত করে। এজন্য PLID চিকিৎসায় আকুপাংচারের ভবিষ্যৎ উজ্জ্বল। যেহেতু আমরা আকুপাংচারের পিছনের প্রক্রিয়াগুলি অন্বেষণ এবং এর কার্যকারিতা অনুশীলন চালিয়ে যাচ্ছি, ফলে PLID রোগের সার্বিক

## পি এল আই ডি ও আকুপাংচার : প্রাকৃতিক উপায়ে নিরাময় ৩৬

চিকিৎসায় এর ভূমিকা আরও বিস্তৃত হতে পারে, যা রোগীদের সুস্থতা ও পুনরুদ্ধারের যাত্রায় একটি মূল্যবান সহায়ক হতে পারে। PLID আক্রান্ত ব্যক্তিদের সমন্বিত চিকিৎসা পদ্ধতি গ্রহণ করার ফলে শুধুমাত্র শারীরিক উপসর্গগুলিকে নিরাময় করে না বরং সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতাকেও ত্বরান্বিত করে।

আকুপাংচার হল প্রাচীন পাণ্ডিত্য বা জ্ঞান এবং আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতির সংমিশ্রণে সামগ্রিক চিকিৎসা শক্তির একটি প্রমাণ, যা জটিল রোগে আক্রান্ত মানুষের জন্য আশা এবং স্বস্তি নিয়ে আসে।

# PLID

**Dr. S. M. Shahidul Islam Ph.D.**



## **Contents**

Acupuncture: A Pathway to PLID Relief	41
Introduction	41
Importance of the Topic	41
Risk Factors & Causes of PLID	43
Acupuncture	49
How Acupuncture Works	50
Mechanisms of Acupuncture in Treating PLID	51
Case study	54
Complications of PLID if not appropriately treated	56
Recommended Healthy Foods	57
Future of Acupuncture	61
Conclusion	62

PLID 40



## Acupuncture: A Pathway to PLID Relief

### Introduction

**Prolapsed Lumbar Intervertebral Disc (PLID)** is a condition where the intervertebral discs in the lumbar spine become herniated, causing pain and discomfort.

**Acupuncture**, a traditional Chinese medicine practice, involves inserting thin needles into specific points on the body to alleviate pain and promote healing. This book explores the intersection of these two topics, providing insights into how acupuncture can be an effective treatment for **PLID**.

### Importance of the Topic

Understanding PLID and the potential benefits of acupuncture is crucial for patients seeking alternative treatments, healthcare providers looking for integrative approaches, and researchers exploring new therapeutic avenues.

## Objectives of the Book

This book aims to educate readers about PLID, explore the role of acupuncture in its treatment, and offer practical advice for managing the condition.



## What is PLID?

Prolapsed Lumbar Intervertebral Disc (PLID), commonly known as a herniated or slipped disc, is a condition affecting the spine. It occurs when the soft inner gel of a lumbar intervertebral disc protrudes through its more rigid outer layer. This herniation can compress nearby nerves, leading to pain, numbness, and weakness, particularly in the lower back and legs.

## Epidemiology of PLID in Bangladesh

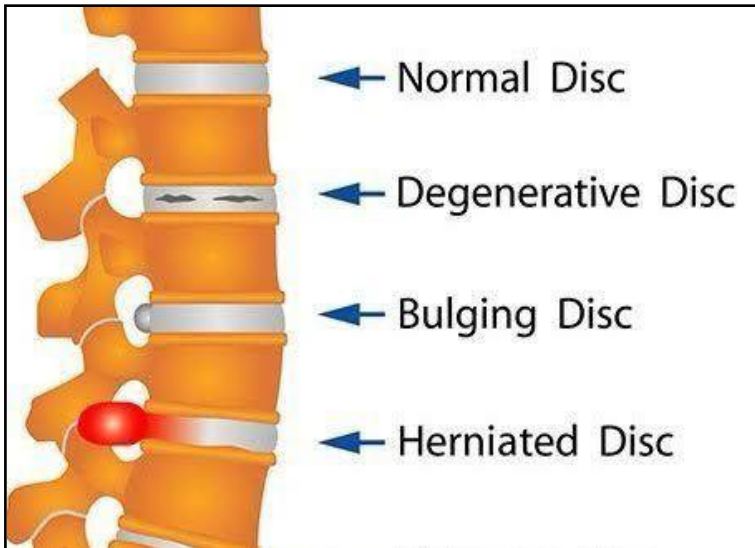
Prolapsed Lumbar Intervertebral Disc (PLID) is a significant health concern in Bangladesh, affecting a notable portion of the population. Here are some key points regarding its epidemiology:

### Prevalence

- **General Prevalence:** The prevalence of PLID in Bangladesh is estimated to be between 1.9% to 7.6% in males and 2.2% to 5.0% in females.
- **Urban vs. Rural:** The condition is more prevalent in urban areas, likely due to lifestyle factors such as sedentary work environments and lack of physical activity.

## Risk Factors & Causes of PLID

Prolapsed Lumbar Intervertebral Disc (PLID), also known as a herniated or slipped disc, can result from various factors. Here are some of the primary causes:



### 1. Age-Related Degeneration

**Natural Aging Process:** As people age, the intervertebral discs lose hydration and elasticity, making them more susceptible to damage and herniation.

### 2. Physical Trauma

**Accidents and Injuries:** Sudden impacts from falls, car accidents, or sports injuries can cause the discs to rupture or bulge.

**Repetitive Strain:** Continuous physical activities that involve heavy lifting, bending, or twisting can lead to disc wear and tear over time.

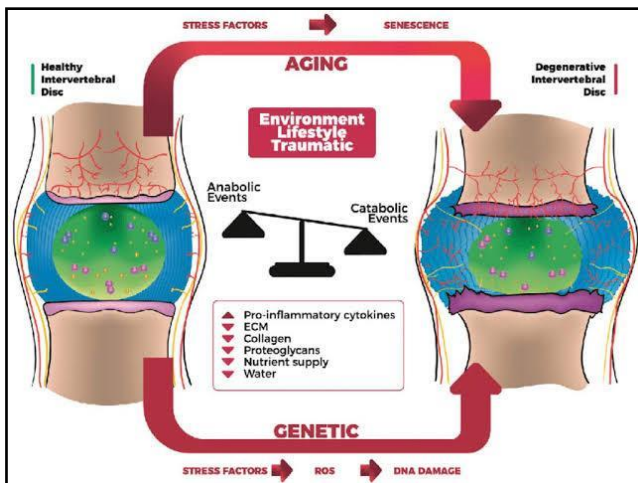
### 3. Poor Posture and Ergonomics

**Sedentary Lifestyle:** Prolonged sitting, especially with poor posture, can increase pressure on the lumbar spine, contributing to disc problems.

**Improper Lifting Techniques:** Lifting heavy objects incorrectly can strain the back and lead to disc herniation.

### 4. Excess Body Weight

**Obesity:** Carrying extra weight puts additional stress on the spine, increasing the risk of disc prolapse.



### 5. Genetic Predisposition

**Family History:** Genetic factors can influence the structural integrity of the intervertebral discs, making some individuals more prone to PLID.

### 6. Lifestyle Factors

**Lack of Exercise:** Inactivity can weaken the muscles that support the spine, making it more vulnerable to injury.

**Smoking:** Smoking can reduce blood flow to the discs, accelerating their degeneration and increasing the risk of herniation.

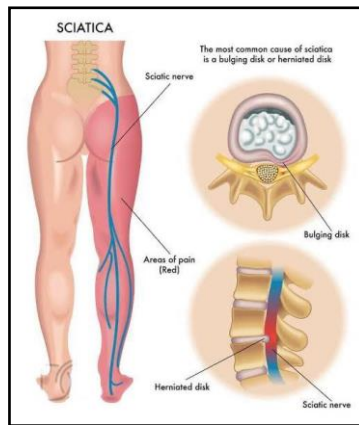
## Signs & Symptoms of PLID

Prolapsed Lumbar Intervertebral Disc (PLID) can present with a variety of signs and symptoms, which may vary in severity depending on the extent and location of the herniated disc. Here are some common signs and symptoms:

**1. Persistent Lower Back Pain:** Continuous or intermittent pain in the lower back, which can range from a mild ache to severe, sharp pain.

**Cause:** The herniated disc pressing on nearby nerves.

**2. Radiating Pain (Sciatica):** Pain that extends from the lower back down one or both legs, often described as burning, shooting, or stabbing.



**Cause:** Compression of the sciatic nerve by the herniated disc.

**3. Numbness and Tingling Sensations:** Feelings of numbness, tingling, or "pins and needles" in the legs or feet.

**Cause:** Irritation or compression of the nerves.

**4. Muscle Weakness:** Weakness in the muscles of the legs or feet, which can affect mobility and balance.

**Cause:** Nerve compression impacting muscle control.

**5. Decreased Reflexes:** Reduced reflex responses in the knee or ankle.

**Cause:** Nerve compression affecting reflex pathways.

**6. Pain Aggravated by Movement:** Increased pain during activities such as bending, lifting, or twisting.

**Cause:** Movement exacerbates the pressure on the herniated disc and surrounding nerves.

**7. Difficulty with Standing or Walking:** Pain or weakness making it challenging to stand up straight or walk for extended periods.

**Cause:** Nerve compression affecting muscle strength and coordination.

**8. Severe Cases: Bladder or Bowel Dysfunction:** Loss of control over bladder or bowel functions.

**Cause:** Severe nerve compression, which requires immediate medical attention.

These signs and symptoms can vary in intensity and may worsen with certain activities or positions.

## Diagnosis of PLID

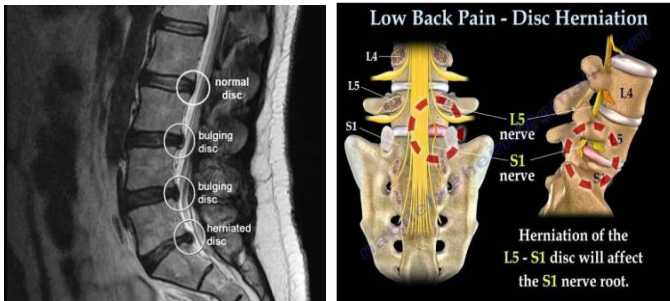
Diagnosing Prolapsed Lumbar Intervertebral Disc (PLID) involves a combination of clinical evaluations and imaging techniques to identify the condition and its severity accurately. Here are the standard diagnostic methods:

### 1. Medical History and Physical Examination

- **Medical History:** It includes symptoms, their duration, and any activities that worsen or alleviate the pain. It also requires a medical history, including any previous back injuries or conditions.
- **Physical Examination:** The doctor will perform a physical exam to check for signs of nerve compression. This may include testing the reflexes, muscle strength, and ability to walk and move.

## 2. Imaging Tests

- **Magnetic Resonance Imaging (MRI):** An MRI is the most common imaging test used to diagnose PLID. It provides detailed images of the spine, allowing the doctor to see the herniated disc and any nerve compression.



- **Computed Tomography (CT) Scan:** A CT scan can also be used to get detailed cross-sectional images of the spine. It is often used if an MRI is not available or suitable.
- **X-rays:** While X-rays do not show herniated discs, they can help rule out other causes of back pain, such as fractures or tumours.

## 3. Nerve Tests

- **Electromyography (EMG):** This test measures the electrical activity of muscles and can help determine if there is nerve damage due to the herniated disc.
- **Nerve Conduction Studies (NCS):** These tests measure how well electrical signals travel through the

nerves and can help identify nerve compression or damage.

#### 4. Discography

- **Discography:** This test involves injecting a contrast dye into the disc suspected of being herniated. The dye makes the disc visible on an X-ray or CT scan and helps determine if the disc is the source of pain.

#### 5. Myelogram

- **Myelogram:** This test involves injecting a contrast dye into the spinal canal, followed by X-rays or CT scans. It can help identify herniated discs, spinal stenosis, or other spinal conditions.

These diagnostic methods help doctors accurately identify PLID and develop an appropriate treatment plan.

### Treatment Options for PLID

#### 1. Non-Surgical Treatments

##### Rest and Activity Modification

Patients are advised to avoid activities that worsen their symptoms, such as heavy lifting, prolonged sitting, or strenuous activities.

**Goal:** To reduce stress on the spine and allow the affected disc to heal.

##### Pain Management

Over-the-counter pain relievers (NSAIDs) can help reduce inflammation and relieve pain. In some cases, muscle relaxants and stronger pain medications may be prescribed.

**Heat and Cold Therapy:** Applying heat or cold packs can help alleviate pain and reduce inflammation.



## Physiotherapy

**Acupuncture** Involves inserting thin needles into specific points on the body to alleviate pain and promote healing.

- A. **Exercises:** A physical therapist can design a program of stretching and strengthening exercises to improve flexibility, strengthen the muscles supporting the spine, and reduce pain.
- B. **Manual Therapy:** Techniques such as massage and spinal manipulation can help relieve pain and improve mobility.

**Benefits:** Can reduce pain, improve blood flow, and enhance overall well-being.

## Other Therapies

- **Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS):** Uses low-voltage electrical currents to relieve pain.
- **Pulsed Electromagnetic Field (PEMF) Therapy:** Uses electromagnetic fields to reduce pain and inflammation.
- **Ozone Therapy:** Ozone therapy acts as an anti-inflammatory process in the affected areas, reduces inflammation, and promotes healing.

**2. Surgical Treatments:** There are different types of surgery depending on the extent or condition of the damage.

**Acupuncture has been increasingly recognized as an effective treatment for Prolapsed Lumbar Intervertebral Disc (PLID).**

## Acupuncture

### History and Principles of Acupuncture:

Acupuncture has been practiced for thousands of years in China. It is based on the concept of balancing the body's energy flow (qi) through pathways called meridians.

### How Acupuncture Works

Acupuncture involves inserting needles into specific points to stimulate nerves, muscles, and connective tissues. This can enhance blood flow, release endorphins, and reduce inflammation.



### Standard Acupuncture Techniques for PLID

**1. Traditional Needle Acupuncture:** Involves inserting thin needles into specific points on the body to balance the flow of energy (qi) and alleviate pain.

**2. Electroacupuncture:** Combines traditional acupuncture with electrical stimulation to enhance the effects of the treatment.

**3. Moxibustion:** Involves burning a herb called mugwort near the skin to warm and stimulate the acupuncture points.

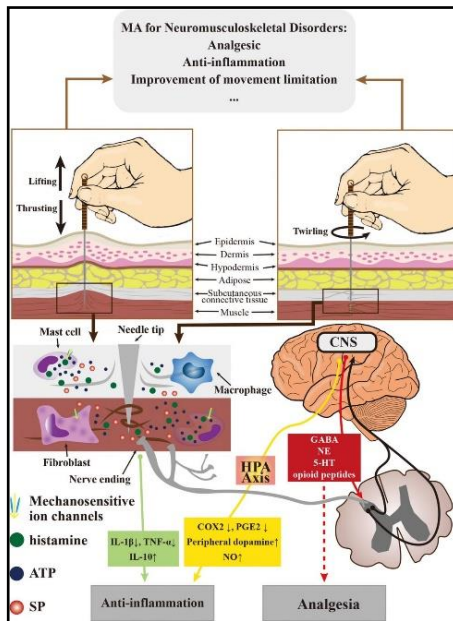
**4. Cupping:** Suction cups are used to increase blood flow and reduce muscle tension.

**5. Tui Na:** A form of Chinese manual therapy that involves massage and manipulation techniques to relieve pain and improve function.

Here's a detailed look at how acupuncture can help to manage PLID

### Mechanisms of Acupuncture in Treating PLID

- 1. Pain Relief:** Acupuncture stimulates the release of endorphins, the body's natural painkillers, which can help reduce the pain associated with PLID.
- 2. Reduction of Inflammation:** By improving blood circulation and reducing inflammation, acupuncture can alleviate the pressure on nerves caused by herniated discs.
- 3. Muscle Relaxation:** Acupuncture helps relax tight muscles around the affected area, which can reduce pain and improve mobility.
- 4. Nerve Function Improvement:** It can enhance nerve function by reducing nerve compression and promoting healing.



## Safety

Acupuncture is generally considered safe when performed by a licensed and well-trained practitioner. The risk of adverse reactions to acupuncture is very low, mainly when performed by a qualified professional. Common side effects, if any, are usually minor, such as slight bruising or soreness at the needle sites. Again, using sterile needles with single-time use reduces the chance of some disease transmission (e.g., Hepatitis B virus, HIV, etc.)

## Comparison with Conventional Treatments

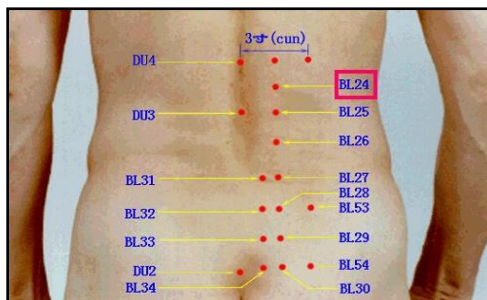
- **Non-Invasive:** Unlike surgery, acupuncture is non-invasive and has a lower risk of complications.
- **Fewer Side Effects:** Acupuncture typically has fewer side effects compared to medications.
- **Holistic Approach:** It addresses not only the physical symptoms but also the overall wellbeing of the patient.

## Patient Testimonials and Success Stories

Many patients report significant improvements in pain levels, mobility, and quality of life after undergoing acupuncture for PLID. These testimonials provide real-world evidence of the benefits of acupuncture.

## Common Acupuncture points for PLID

To treat Prolapsed Lumbar Intervertebral Disc (PLID), acupuncturists often target specific points that help alleviate pain, reduce inflammation, and improve overall spinal health. Here are some common acupuncture points used for PLID:



### 1. BL23 (Shenshu)

- **Location:** On the lower back, 1.5 cun lateral to the lower border of the spinous process of the second lumbar vertebra.
- **Function:** Strengthens the kidneys and benefits the lumbar region, helping to alleviate lower back pain.

### 2. BL25 (Dachangshu)

- **Location:** On the lower back, 1.5 cun lateral to the lower border of the spinous process of the fourth lumbar vertebra.
- **Function:** Regulates the intestines and strengthens the lumbar region, providing relief from lower back pain.

### 3. BL40 (Weizhong)

- **Location:** At the midpoint of the transverse crease of the popliteal fossa (back of the knee).
- **Function:** Benefits the lower back and knees, clears heat, and cools the blood, which can help reduce inflammation and pain.

### 4. BL60 (Kunlun)

- **Location:** In the depression between the tip of the external malleolus and the Achilles tendon.
- **Function:** Clears heat, lowers yang, and relaxes the ligaments, which can help alleviate pain and stiffness in the lower back.

### 5. GB30 (Huantiao)

- **Location:** On the buttock, one-third of the distance between the greater trochanter and the sacral hiatus.
- **Function:** Benefits the hip joint and leg, alleviates pain, and is particularly effective for sciatica and lower back pain.

## 6. DU4 (Mingmen)

- **Location:** On the midline of the lower back, in the depression below the spinous process of the second lumbar vertebra.

**Function:** Strengthens the kidneys and benefits the lumbar spine, helping to relieve lower back pain and stiffness.

## 7.LI4 (Hegu)

- **Location:** On the dorsum of the hand, between the first and second metacarpal bones, at the midpoint of the second metacarpal bone.
- **Function:** Regulates the defensive qi and adjusts sweating, expels wind, releases the exterior, and alleviates pain.

## 8. ST36 (Zusanli)

- **Location:** On the anterior aspect of the leg, three cun is below the lower border of the patella, and one finger-breadth is lateral to the anterior crest of the tibia.
- **Function:** Harmonizes the stomach, fortifies the spleen, and strengthens the body, which can support overall health and recovery.

These points are commonly used in PLID acupuncture treatments to help manage pain, improve mobility, and support the body's natural healing processes.

## Case study

### Case Study 1: SUO XI Hospital, Dhaka

**Patient Profile:** A 30-year-old male presented with low back pain radiating down his left leg for two months. The diagnosis of PLID was confirmed by MRI.

**Treatment:** The patient underwent acupuncture treatment at SUO XI Hospital, Dhaka. The therapy involved 12 sessions over two weeks.

**Results:** By the 12th day, the patient reported significant improvement. The lower back pain and radiating leg pain were no longer present. Follow-up Studies confirmed the patient's functional recovery.



### Case Study 2: SUO XI Hospital, Dhaka

**Patient Profile:** A 36-year-old male with a two-year history of lower back discomfort, tingling, and numbness in the right leg. MRI confirmed the diagnosis of PLID.

**Treatment:** The patient received acupuncture treatment at SUO XI Healthcare Limited. The treatment plan included multiple sessions over several weeks.

**Results:** The patient experienced a significant reduction in symptoms. The lower back discomfort, tingling, and numbness in the right leg were alleviated. The study concluded that acupuncture could be beneficial for PLID patients.

### Case Study 3: SUO XI Hospital, Dhaka

**Patient Profile:** A 43-year-old female with low back discomfort radiating down her left leg for four months.

**Treatment:** The patient was treated with acupuncture at SUO XI Hospital. The treatment regimen included regular sessions over a month.

**Results:** The patient reported substantial relief from pain and improved mobility. The follow-up indicated that acupuncture effectively managed her PLID symptoms. These case studies highlight the potential of acupuncture as a treatment for PLID, demonstrating significant improvements in pain relief and functional recovery.

### Complications of PLID if not appropriately treated

#### 1. Chronic Pain

Untreated PLID can result in persistent and severe back pain, which can significantly impact daily activities and quality of life.

#### 2. Nerve Damage

The disc material can press on nearby nerves, leading to nerve damage. This can cause symptoms such as numbness, tingling, and weakness in the legs (sciatica).

#### 3. Loss of Mobility

Chronic pain and nerve damage can lead to reduced mobility and flexibility, making it difficult to perform everyday tasks.

#### 4. Muscle Weakness

Prolonged nerve compression can cause muscle weakness, particularly in the legs, which can affect balance and coordination.

#### 5. Bladder and Bowel Dysfunction

In severe cases, untreated PLID can lead to cauda equina syndrome, a serious condition that affects the nerves at the lower end of the spinal cord. This can cause loss of bladder and bowel control, requiring emergency medical attention.

#### 6. Emotional and Mental Health Issues

Chronic pain and reduced mobility can lead to emotional and mental health issues, such as depression and anxiety, due to the ongoing discomfort and limitations.



## 7. Permanent Disability

In extreme cases, untreated PLID can result in permanent disability, severely affecting a person's ability to work and perform daily activities, which ultimately leads to a family and a social burden.

It's essential to seek appropriate medical treatment for PLID to manage symptoms, prevent complications, and improve overall quality of life.

### Integrative Approach

- **Combining Acupuncture treatments with lifestyle modifications and alternative therapies** can enhance the overall effectiveness of the treatment plan for PLID. This may include:
- **Lifestyle Changes:** Maintaining a healthy weight, practicing good posture, and avoiding activities that strain the back.
- **Mind-Body Techniques:** Practices such as yoga, tai chi, and qi gong can help improve flexibility, reduce stress, and enhance overall well-being.
- **Physical therapy:** Physical therapy includes exercises and techniques designed to improve mobility, strengthen the muscles supporting the spine, and reduce pain.
- **Chiropractic Care:** Chiropractic adjustments can help realign the spine.
- **Nutritional supplements**

### Dietary Guidelines for PLID Patients:

A healthy diet is crucial for patients with PLID (Prolapsed Lumbar Intervertebral Disc) as it helps reduce pain, strengthen bones, and improve overall health. A list of recommended and avoidable foods for PLID patients is given below:

## Recommended Healthy Foods

### Whole Grains

- Red rice, brown rice

- Brown bread, oats
- Whole wheat flour or whole wheat bread



### Lean Protein Sources

- Chicken
- Seafood (salmon, sardines)



- Lentils, chickpeas, soybeans

### Calcium-Rich Foods

- Nuts (almonds, walnuts, cashews)
- Beans and leafy greens (spinach, broccoli, cabbage)
- Yogurt, milk, cheese



- Fish with bones (sardines, hilsa)

### **Collagen and Magnesium-Rich Foods**

- Bone broth
- Dark chocolate, various nuts, pumpkin seed, banana etc



### **Vitamin C-Rich Foods**

- Amla (Indian gooseberry), lemon, orange
- Capsicum, moringa leaves, tomatoes

### **Antioxidant-Rich Teas:**

- Moringa tea, green tea, turmeric tea

### **Healthy Fat-Containing Fruits**

- Avocado
- Berries (strawberries, blueberries, blackberries)



### **Foods to Avoid or Limit**

#### **Processed and Preserved Foods:**

- Foods with preservatives
- Canned or packaged foods

**Refined Grains**

- White rice, white bread

**Excess Sugar and Sweets:**

- Sugary drinks, candies, soft drinks
- Cakes, biscuits, muffins, cookies



**Red Meat**

- Beef and mutton

**Fatty and Fried Foods:**

- Deep-fried foods
- Excess oil and butter



**Caffeinated Beverages**

- Excessive tea or coffee



A proper diet plays a vital role in the well-being of PLID patients. Consuming nutritious foods helps strengthen bones, reduce inflammation, and alleviate pain.

- Other pain management techniques such as heat and cold therapy, massage, etc.
- Acupuncture, along with integrative approaches, offers a promising alternative or complementary treatment for PLID, aiming to reduce pain, improve function, and enhance the quality of life of the patient without the risks associated with more invasive procedures.

#### Future of Acupuncture:

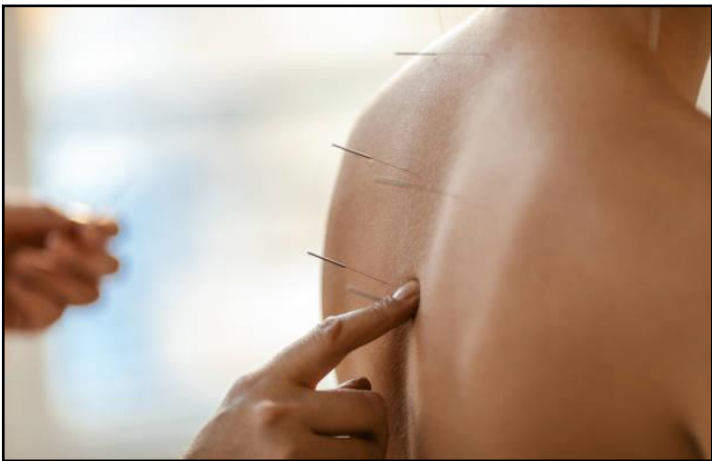
- **Integration with Conventional Medicine:** Acupuncture is increasingly being used alongside conventional treatments that can enhance pain management, improve mobility, and reduce reliance on medications.
- **Ongoing Research:** Updated studies support the effectiveness of acupuncture regarding PLID; research is still ongoing for further assessment, which could lead to more targeted and effective treatments.
- **Personalized Approaches:** Future treatments may become more personalized, using patient-specific data to tailor acupuncture sessions for better results.

- **Holistic Health Trends:** Acupuncture is part of a broader movement towards holistic healthcare, which focuses on treating the overall well-being of a PLID patient.

Overall, the future of acupuncture for PLID is bright, with ongoing advancements and a growing body of evidence supporting its use as a safe and effective treatment option.

## Conclusion

In conclusion, acupuncture offers a promising and practical approach to managing the Prolapsed Lumbar Intervertebral Disc (PLID). By integrating acupuncture with conventional medical treatments, physical therapy, and holistic health practices, patients can experience significant relief from pain and improved quality of life. The future of acupuncture in treating PLID is bright, with ongoing research and technological advancements paving the way for more personalized and effective treatments.



As we continue to explore and understand the mechanisms behind acupuncture, its role in comprehensive care for PLID will likely expand, offering patients a valuable tool in their journey towards recovery and well-being. Embracing an integrative approach not only addresses the physical symptoms but also supports the overall health and mental well-being of individuals suffering from PLID.

By combining ancient wisdom with modern medical practices, acupuncture stands as a testament to the power of holistic healing, providing hope and relief to those affected by this challenging condition.

PLID 64

**The End**