

MS Society

MS की?

আমরা MS সোসাইটি। আমাদের কমিউনিটি আপনার সুখ, দুঃখ আর তার মাঝের পরিস্থিতিতে আপনার পাশে থাকে। আমরা উপলব্ধি করতে পারি যে MS নিয়ে জীবন কিরকম হয়।

একসাথে মিলে আমরা MS রোধ করতে যথেষ্ট শক্তিশালী।

আমরা আপনার মত মানুষের উদারতার ওপর নির্ভর করে আমাদের অত্যাৱশ্যক কাজ চালাই। আপনি যদি দান করতে চান, তাহলে আপনি করতে পারেন নিম্নলিখিত ভাবে:

- আমাদের কল করে: **0300 500 8084**.
লাইন সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9 টা থেকে সন্ধ্যা 5 টা খোলা থাকে
- আমাদের পরিদর্শন করুন ওয়েবে: **mssociety.org.uk/donate**
- আপনার দান ডাকযোগে পাঠাতে চাইলে: MS সোসাইটি, ন্যাশনাল সেন্টার (MS Society, National Centre), 372 Edgware Road, London NW2 6ND। চেকের মাধ্যমে দানে প্রদেয় লিখবেন ‘MS Society’

সূচীপত্র

ইয়োনা, যার MS আছে	4
পাঁচটি জ্ঞাতব্য বিষয়	5
এই পুস্তিকা সম্পর্কে	7
MS কী?	8
MS বিষয়ে কী ঘটছে?	9
কেন কিছু মানুষের MS হয়?	11
উপসর্গগুলি কি কি?	17
MS কিভাবে নির্ণয় করা হয়?	20
MS এর বিভিন্ন ধরন	24
MS চিকিত্সা	29
MS সোসাইটি কীভাবে সাহায্য করতে পারে?	34
নতুন পরিভাষার ব্যাখ্যা	36
আরো তথ্য	38

ইয়োনার কথা, যার MS আছে

আমার নিজের রোগ নির্ণয়ের পর আমি সব প্রয়োজনীয় তথ্য আমি বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য সূত্র থেকে খুঁজেছি। জ্ঞানই শক্তি।

MS সোসাইটি পুস্তিকাগুলো এবং প্রকাশনায় তথ্য আমার সারা জীবনের অমূল্য হয়েছে, যেমন হয়েছে তাদের ওয়েবসাইট আলোচনা ফোরাম আছে। ডিভিডি এবং বই যে আমি MS সোসাইটি লাইব্রেরি থেকে ধার করে পড়ে MS হওয়া মানুষের জীবনের ব্যক্তিগত ঘটনার সাথে পরিচিত হয়েছি তা একটি মহত্ সাহায্য ছিল। MS হেল্পলাইনে আমার প্রশ্নের উত্তর পেতে এবং আমাকে প্রাসঙ্গিক তথ্য দিতে সমানভাবে সহায়ক ছিল।

আমি বুঝেছিলাম যে আমার MS নিয়ে আমার ঘনিষ্ঠ পরিবার এবং অন্যান্য আত্মীয়-স্বজন ও বন্ধুদের উদ্বেগ, বিহ্বলতা আর অজানা ভয় হতে পারে। আমি স্থানীয় সচেতনতা শিবিরে উপস্থিত ছিলাম। আমি তাদের কাছ থেকে তথ্য পেয়ে সবার মনকে শান্ত করতে পেরেছিলাম আর MS নিয়ে সবাই কিভাবে জীবন চালায় তা জেনেছিলাম।

আজকাল আমিও ফেসবুক ও টুইটারে দেখি MS বিষয়ে সম্ভাব্য সবচেয়ে নতুন চিকিত্সা আর গবেষণা কিরকম এগোচ্ছে।

MS নিয়ে জীবনে সামঞ্জস্য আনতে সময় লাগতে পারে, কিন্তু শেষ পর্যন্ত একটি সম্পূর্ণ আর আনন্দময় জীবনযাপন সম্ভব। আমরা ভবিষ্যতের মুখোমুখি হব যা পেয়েছি তা নিয়ে; যা পাইনি, তা নিয়ে নয়।

Eiona

পাঁচটি জ্ঞাতব্য বিষয়

1

কাউকেই একা MS-র মোকাবিলা করতে হবে না, বাইরে প্রচুর সহায়তা আছে

2

প্রত্যেকেরই এর MS একক আর নিজস্ব

3

গবেষণায় অগ্রগতি সব সময় হয়ে চলেছে

4

চিকিৎসা অনেক মানুষের MS-এ বাস্তব পার্থক্য নিয়ে আসতে পারে, বিশেষ করে যদি চিকিৎসা তাড়াতাড়ি শুরু হয়

5

আপনার যদি MS থাকে তাহলে তার মানে জীবনে কিছু পরিবর্তনের প্রয়োজন হতে পারে কিন্তু আপনি এখনও অর্জন করতে পারেন সেই সবকিছু যা আপনি সবসময় চেয়েছিলেন



এই পুস্তিকা সম্পর্কে

সম্ভবত আপনি সম্প্রতি জেনেছেন যে আপসার একাধিক স্কেলরোসিস (MS) আছে। হয়তো বা আপনার জানা কারুর এটা হয়েছে এবং আপনি আরও জানতে চান। আমরা আশা করি এই পুস্তিকাটি আপনার প্রশ্নগুলির উত্তর পেতে আপনার সহায়ক হবে।

MS সম্পর্কে আরো জানা আপনাকে আরো সাহায্য করতে পারেন কি ঘটছে তার নিয়ন্ত্রণ করতে। আশা রাখি, এতে আপনার অনিশ্চয়তা আর চিন্তা করবে।

MS নিয়ে জীবন একটি বাস্তব চ্যালেঞ্জ কিন্তু নব্বই দশকে থেকে কার্যকর চিকিত্সা অনেক পরিবর্তন এনেছে। MS সম্পর্কে আমাদের জ্ঞান সবসময় বেড়ে চলেছে। উন্নত চিকিত্সা সহ মধ্যে গবেষণার অগ্রগতি, নতুন চালু পদ্ধতি আর গবেষণার ক্ষেত্রে কিছু গুরুত্বপূর্ণ অগ্রগতি ঘটেছে।

বর্তমানে MS নিয়ে আপনি কি করতে পারবেন না তার থেকে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে আপনি কি কি করতে পারবেন। MS সোসাইটি-তে আমরা এখানে এসেছি

আপনাকে সাহায্য করার জন্য বা আপনার চেনা কাউকে MS নিয়ে জীবনের পরিকল্পনা আর আশা পূর্ণ করতে।

এই পুস্তিকায় যখনই আপনি বড়ো মোটা হরফে কোন শব্দ দেখবেন, এর মানে আপনি পুস্তিকাটির পেছনে ফিরে শব্দটির ব্যাখ্যাটি জানতে পারবেন।

“আমার MS আছে বলে জানানোর পর তখন কেউই আমাকে আরো তথ্য দেয়নি বা সাহায্য করেনি আর তার ফলে আমার পরিস্থিতি আরো খারাপ হয়েছে আর আমার চিন্তা বেড়ে গিয়েছিল। সৌভাগ্যক্রমে আমি MS সোসাইটির সাথে তথ্যের জন্য যোগাযোগ করি ও MS হেল্পলাইনে অতি প্রয়োজনীয় সাহায্য পাই।”

ক্যারল

MS কি ?

একাধিক স্কেলরোসিস অথবা MS একটি স্নায়বিক রোগাবস্থা। এর মানে এটি আপনার স্নায়ুকে প্রভাবিত করে। বিশেষজ্ঞ ডাক্তাররা যারা MS-র চিকিত্সা করেন তাদের নিউরোলজিস্ট বা স্নায়ুবিশেষজ্ঞ বলে।

আপনার কারো কাছ থেকে MS হওয়ার সম্ভাবনা নেই। যখন আপনার ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা সঠিকভাবে কাজ করছে না, তখন আপনার MS হয়। আপনার ইমিউন সিস্টেম সাধারণত সংক্রমণ না হওয়ার জন্য যুদ্ধ করে। MS হলে তা ভুল করে আপনার স্নায়ুতন্ত্রকে আক্রমণ করে।

**“MS আমার জীবনের একটি
তাৎপর্যপূর্ণ
অংশ, কিন্তু এটা আমার
সবচেয়ে
আকর্ষণীয় অংশ নয়।”
হেলেন**

এই স্নায়ুতন্ত্র আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ এবং কিভাবে তারা কাজ করে তা নিয়ন্ত্রণ করে। তাই, যদি আপনার MS থাকে, তাহলে আপনি আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশে তার লক্ষণ দেখতে পেতে পারেন এবং শরীরের বিভিন্ন কাজকে তা প্রভাবিত করতে পারে। তাই প্রত্যেকের শরীর অনুযায়ী MS-র প্রভাব বিভিন্ন হয়।

**“হ্যাঁ, MS খুব গুরুতর
এবং, হ্যাঁ, তা আছে
আর আমার জীবনকে পাল্টে
দিচ্ছে।
কিন্তু আপনি এখনও আপনার
জীবনকে
উপভোগ করতে পারেন।”
লুইসা**

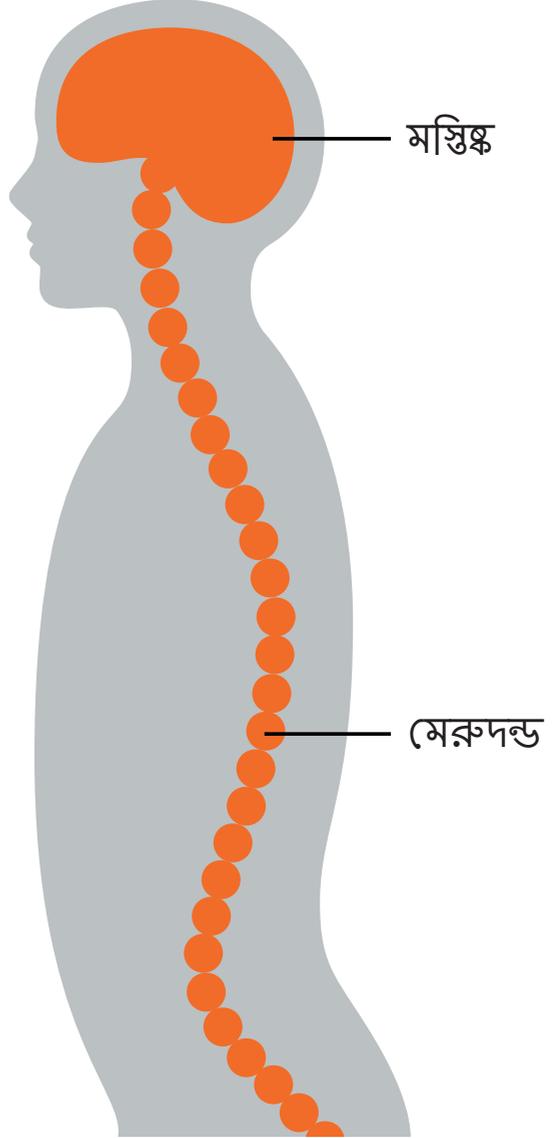
MS-র ক্ষেত্রে কী ঘটছে?

আপনার কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র
আপনার মস্তিষ্ক এবং
মেরুদন্ড দিয়ে তৈরী।

আপনার মেরুদন্ড আপনার মস্তিষ্ককে
আপনার শরীরের প্রায় সব অংশের
সাথে যুক্ত করে। আপনার মস্তিষ্ক থেকে
মেরুদন্ডে স্নায়ু দিয়ে বার্তা বা সংকেত
চলাচল করে। এই সংকেত আপনার
শরীরকে নড়ানো বা কাজ করা
নিয়ন্ত্রণ করে আর এর ফলে আপনি
অনুভব করেন ব্যথা, স্পর্শ আর
এরকম কিছু।

আপনার ইমিউন সিস্টেম আপনাকে
রোগবীজাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা
করে। এটি আপনার শরীরে ঢোকা
ভাইরাস এবং ব্যাকটেরিয়াকে
আক্রমণ করে আর তাদের
মারে। কিন্তু MS-র ক্ষেত্রে আপনার
ইমিউন সিস্টেম ভুল করে আপনার
মস্তিষ্ক এবং মেরুদন্ডের মধ্যে থাকা
স্নায়ুতন্ত্রকে আক্রমণ করে। এতে
আপনার স্নায়ুর চারপাশে যে আচ্ছাদন
আছে তার ক্ষতি হয়।

এই আচ্ছাদনটি একটি স্নেহপদার্থে
তৈরী যাকে বলা হয় মাইলিন। এটি
প্রতিটি স্নায়ুকে ক্ষতি থেকে রক্ষা করে এবং



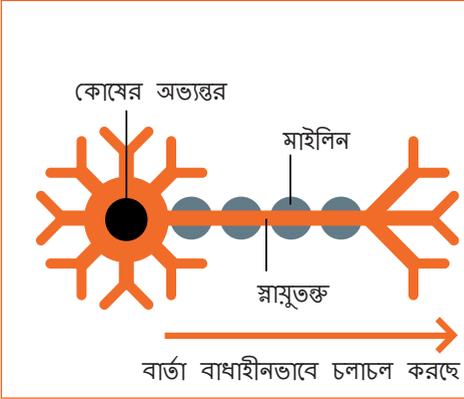
বার্তা আপনার মস্তিষ্ক আর মেরুদন্ডের
মধ্যে স্নায়ুর মাধ্যমে চলাচল করে আর তা
নিয়ন্ত্রণ করে কিভাবে আপনার শরীরের
বিভিন্ন অংশ কাজ করে।

বার্তা চলাচলে সাহায্য করে। যখন মাইলিন ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তখন বার্তা চলাচল কঠিন হয়ে ওঠে আর কখনও বার্তা একেবারেই পৌছাতে পারে না। তখনই MS-র রোগলক্ষণ দেখা দেয়। অবশেষে এত ক্ষতি হয় যে জায়গাটি আর মেরামত করা যায় না নেয় এবং স্নায়ুটি মরে যায়।

ব্যাপারটি একটি বৈদ্যুতিক তার হিসেবে চিন্তা করুন। আপনার নার্ডটি হল ভেতরের তারের মতো। বিদ্যুৎ তার দিয়ে যাবে আর তার ফলে তারের শেষে লাগানো মেশিনটি চলবে। এই আপনার মস্তিষ্ক স্নায়ু দিয়ে শরীরের কোন অংশে একটি সংকেত পাঠিয়ে

বলে দেয় কি করতে হবে আর তখন সেই অংশটি কাজ করে।

একটি বৈদ্যুতিক তারের উপরে একটি প্লাস্টিকের আচ্ছাদন ভেতরের তারকে ক্ষতি থেকে রক্ষা করে। তারের আচ্ছাদন ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার মানে হল বিদ্যুৎ ঠিকমতো যেতে পারবে না আর তার ফলে মেশিন ঠিকমত কাজ করবে না। মাইলিন একই ভাবে আপনার স্নায়ু রক্ষা করে।



মাইলিন যেরকম হওয়া উচিত। বার্তা বাধাহীনভাবে চলাচল করছে।



মাইলিন ক্ষতিগ্রস্ত। বার্তাচলে বাধাপ্রাপ্ত হচ্ছে।

কিছু কিছু মানুষের কেন MS হয় ?

UK-তে প্রায় 600 জনের মধ্যে 1 জনের MS হয়। তা হর প্রায় 100,000 জন মানুষ। প্রতি সপ্তাহে 100 জনকে বলা হয় যে তাদের MS আছে। পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের MS হওয়ার সংখ্যা দ্বিগুণ। এটি কেন আমরা এখনো তা জানি না।



মানুষ সাধারণত তাদের কুড়ি বা ত্রিশ বছর বয়সে জানতে পারেন যে তাদের MS আছে। শিশুদের মধ্যে এই রোগ বিরল।

কিছু মানুষের MS কেন হয়, সে বিষয়ে নিশ্চিতভাবে কেউ কিছু জানে না। আমরা শুধু জানি যে এটি সবসময় বেড়ে চলেছে। ধীরে ধীরে আমরা ধাঁধার বিভিন্ন দিকটি মেলাতে পারছি।

নির্দিষ্ট কিছু MS -হওয়াতে ভূমিকা নিতে পারে বলে মনে হচ্ছে। সম্ভবত এটি একটি কোন বিষয় না হয়ে অনেকগুলির মিশ্রণ

- আপনার জিন
- আপনার পরিবেশ
- আপনার জীবনধারা

জিন

MS সরাসরি পিতা বা মাতা থেকে সন্তানদের জিনে বাহিত হয় না। কোন একটি জিন MS-র জন্য দায়ী নয়। বস্তুত, 100 টিরও বেশি জিন এটি হওয়ার সম্ভাবনাকে প্রভাবিত করতে পারে। শুধু জিন ঠিক করে না কার MS হবে আর কার হবে না।

অভিন্ন যুগলদের একই জিন আছে। কিন্তু যখন একজনের MS হয় তখন অন্যজনের সাধারণত এটা হয় না। সেই যমজটির MS হওয়ার বড়ো ঝুঁকি থাকে কিন্তু তা হয় না। এ থেকে বোঝা যায় যে জিনের ভূমিকা আছে কিন্তু তা কাহিনীর পুরোটা নয়।

MS হয়েছে এমন কোন ঘনিষ্ঠ আত্মীয় যদি আপনার থাকে তবে আপনার সম্ভাবনা একটু বেশী কিন্তু ঝুঁকি এখনো কম। গবেষকরা MS হওয়ার ঝুঁকির পরিসংখ্যান নির্ধারণ করেছেন।

আপনার জীবদ্দশায় MS হওয়ার ঝুঁকি

যদি আপনার থাকে:

MS থাকা পিতা বা মাতা	1.5% সম্ভাবনা (67 জনে 1 জন)
একটি ভাই বা বোন যার MS আছে	2.7% সম্ভাবনা (37 জনে 1 জন)
MS সহ একটি শিশু	2.1% সম্ভাবনা (48 জনে 1 জন)
MS সঙ্গে একটি অভিন্ন যমজ	18% সম্ভাবনা (5 জনে 1 জন)

ঝুঁকি প্রায় 1% যদি একজন কাকী, কাকা, খুড়তুতো ভাই, ভাইপো বা ভাইঝির MS হয়েছে।

আপনার যদি MS থাকে এবং আপনি একটি সম্ভ্রান চান, সেখানে আপনার MS হওয়ার সম্ভাবনা 67 তে 1

2014 সালে একটি খুব বড় গবেষণায় জানা গেছে যে MS বাহিত হওয়ার সম্ভাবনা উপরের সংখ্যা থেকে কম হতে পারে।

আপনি আমাদের ফ্যাক্টশীট ‘জিন এবং MS’ –এ জিনের আরও বেশী তথ্য পেতে পারেন।

পরিবেশ

আপনার পরিবেশে অনেক কিছু আছে যে আপনার MS হওয়ার ঝুঁকিকে প্রভাবিত করতে পারে, যেমন:

- কিছু সংক্রমণ
- রোদ ও ভিটামিন ডি

সংক্রমণ

ক্রমবর্ধমান কিছু প্রমাণ পাওয়া গেছে যে কিছু ভাইরাস, এবং হয়ত ব্যাকটেরিয়া MS কে ট্রিগার বা চালু করতে পারে, বিশেষত এপস্টাইন বার ভাইরাস। এই ভাইরাস গ্রন্থিজনিত স্মর ঘটায়। এর মানে এই নয় আপনার MS হবে যদি আপনার গ্রন্থিজনিত স্মর হয়। আমাদের মধ্যে অধিকাংশেরই এই ভাইরাস আছে কিন্তু আমাদের খুব কমেরই MS হয়।

যোগাযোগটি খুব পরিষ্কার নয় কিন্তু মনে হয় যে সংক্রমণ আর অন্য কিছু মিলে একসঙ্গে MS ট্রিগার করতে পারে।



ভিটামিন ডি

অনেক বছর আগে এটা লক্ষ্য করা গেছে যে যারা বিশ্ববরেখার কাছাকাছি গ্রীষ্মমন্ডলীয় দেশে যেখানে সূর্যালোক প্রচুর সেখান থেকে দূরের দেশে বাস করেন, তাদের অপেক্ষাকৃত বেশী MS হয়। এই বিষয়ে আপনার জাতিগত পটভূমির কোন ভূমিকা নেই। গবেষকরা MS এর একটি সম্ভাব্য কারণ হিসেবে ভিটামিন ডি বা ‘রোদ ভিটামিন-এর’ অভাবকে দেখতে শুরু করেছেন।

বেশীরভাগ গবেষণা MS এবং ভিটামিন ডি-র অভাবের মধ্যে একটি যোগাযোগ থাকার দিকে নির্দেশ করেছে। এই ঝুঁকিটি সর্বোচ্চ তাদের ক্ষেত্রে যারা পূর্ণবয়স্ক হবার আগে ভিটামিন ডি-র অভাবে ভুগেছিলেন।

UK-র মত কম সূর্যালোকের দেশে ভিটামিন-ডি আমাদের প্রচুর কম হয়, বিশেষত: যখন ঋতুটি গ্রীষ্মকাল নয়।

আমরা (উদাহরণস্বরূপ, তৈলাক্ত মাছ, ডিম, স্প্রেড এবং ব্রেকফাস্টের ডালজাতীয় খাবারে যাতে ভিটামিন ডি মেশানো আছে) খাদ্য থেকে কিছু ভিটামিন ডি পেয়ে থাকি। কিন্তু এটা সবচেয়ে বেশী রোদ থেকে আমরা পাই। আমাদের চামড়া এই ভিটামিন তৈরী করে যখন আমরা সূর্যালোকে থাকি।

UK-তে স্কটল্যান্ড ও উত্তর আয়ারল্যান্ডের MS হার বেশী। এটা সম্ভবত: হয় এই কারণে

যে এই সুদূর উত্তরের মানুষ আরও কম ভিটামিন ডি পাওয়ার সম্ভাবনায় ভোগেন।

অন্যান্য কারণে আপনার এই ভিটামিন পর্যাপ্ত না হতে পারে:

- আপনার জিন এটি আপনার শরীরকে তৈরী করতে অনেক বেশী বাধা দেয়
- আপনি একজন গর্ভবতী নারী
- আপনার চামড়া কালোর দিকে (সেজন্য ভিটামিন ডি তৈরী করা আপনার চামড়ার জন্য কঠিন)

নির্দেশিকা মতে ব্রিটেনের মানুষকে বিশেষত স্ট্রেস থেকে এপ্রিল অবধিই অতিরিক্ত ভিটামিন ডি নেওয়া সম্পর্কে চিন্তা করা উচিত। কিন্তু যে পরামর্শ আপনার হাড়কে সুস্থ রাখার জন্য। কোন প্রমাণ নেই যে অতিরিক্ত ভিটামিন ডি MS থেকে রক্ষা করে। গবেষকরা যে বিষয়টি দেখছেন।

আপনার যদি ইতিমধ্যে MS থাকে, গবেষণায় MS-র তীব্রতা আর ভিটামিন ডি-র অভাবের মধ্যে একটি যোগাযোগ পাওয়া যাচ্ছে। কিন্তু কোন নিশ্চিত প্রমাণ প্রমাণ এখনো নেই যে যে এই কাজ MS-র গতিকে প্রশমিত করে বা উপসর্গ কমাতে

সাহায্য করে যদিও এই বিষয়টিও দেখা হচ্ছে।

আপনি যদি জানতে চান যে আপনার ভিটামিন ডি কম কিনা, আপনার জিপি (পারিবারিক ডাক্তার) অথবা MS বিশেষজ্ঞ রক্ত পরীক্ষা করে আপনার রক্তের ভিটামিন ডি-র মাত্রা জানতে পারবেন। আপনার যদি মাত্রা কম হয় তাহলে তা বাড়াতে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। খুব বেশী গ্রহণ ক্ষতিকর হতে পারে।

আপনি MS সম্বন্ধে আরও লেখা পড়তে পারেন এবং যা আপনি খান, ভিটামিন ডি সহ, আমাদের পুস্তিকা ‘পথ্য ও পুষ্টি’ –তে তা পড়তে পারেন। ভিটামিন ডি বিষয়ে আমাদের ওয়েব পৃষ্ঠাগুলি দেখুন।

জীবনধারা

দুই জীবনধারা আর MS-র মধ্যে যোগাযোগ পাওয়া গেছে:

- ধূমপান
- খুব বেশী ওজন (স্কুলকায়স্থ)

ধূমপান

গবেষণায় দেখা যাচ্ছে যে ধূমপান করলে MS হবার ধূমপান বেশী। সিগারেটের ধোঁয়ায় থাকা রাসায়নিক আপনার ইমিউন সিস্টেমকে প্রভাবিত করতে পারে আর MS-কে ট্রিগার করতে পারে। প্যাসিভ স্মোকিং – ধূমপায়ীর ধোঁয়ায় শ্বাস

নিলেও MS হবার একটি উচ্চ ঝুঁকি সাথে যোগাযোগ আছে।

গবেষণায় দেখা গেছে যে ধূমপান বন্ধ করলে কত দ্রুত আপনি মাধ্যমিক প্রগতিশীল MS থেকে আবার ফিরে আরা MS-এ স্থিতিস্থাপক হতে পারেন। আপনি 24 নম্বর পৃষ্ঠায় এ বিষয়ে আরো পড়তে পারেন।

আপনি যদি ধূমপান ছাড়তে চান, তাহলে আপনার জিপি আপনাকে এ বিষয়ে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ দিতে পারেন। এই ওয়েবসাইটে ই-সিগারেট, নিকোটিন গাম এবং প্যাচে সম্পর্কে ধারণা ও সহায়তা আছে।

www.nhs.uk/smokefree

স্কুলতা বা বেশী ওজন

গবেষণায় দেখা গেছে যে হচ্ছে যাদের ওজন খুব বেশী (স্কুলকায়), বিশেষ করে একটি শিশু বা তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক, তাদের MS হবার যোগ আছে। এই যোগাযোগের কারণ হতে পারে:

- আপনার শরীরে ভিটামিন ডি র অভাব ঘটানো
- আপনার ইমিউন সিস্টেমকে অতিসক্রিয় করা এবং আপনার শরীরের ভিতরে প্রদাহ সৃষ্টি করা
- সেখানে অন্য কারণ হতে পারে যা আমরা এখনো বুঝতে পারছি না

অবশ্যই, এমন নয় যে সকলেই যাদের ওজন বেশী তাদের MS আছে বা যাদের MS আছে তারা সবাই মেদবহুল। কিন্তু যদি আপনার MS হবার ঝুঁকি আপনার মনের উপর থাকে, উদাহরণস্বরূপ, কারণ একটি ঘনিষ্ঠ আত্মীয়ের MS আছে, তাহলে আপনার ওজন কমিয়ে আপনি ঝুঁকি কমাতে পারেন।

MS কারুর দোষ নেই

MS সম্পর্কে এত কিছু শুনে আপনার মনে হতে পারে যে: 'আমি এটা এড়ানোর জন্য কি কিছু করতে পারতাম' উত্তর হল – না, কারণ কেই নিশ্চিতভাবে বলতে পারবে না যা কোন কোন জিনিস একসঙ্গে থাকার জন্য কারুর MS হয়। কারণ অতীতে আমরা আরো কম জানতাম। তাই আপনি এমন একটি অবস্থায় ছিলেন না যে এটি বন্ধ করার জন্য আপনি কিছু করতে পারতেন।



উপসর্গগুলি কি কি?

আপনার মস্তিষ্ক এবং মেরুদন্ডের বিভিন্ন অংশে MS স্নায়ুর ক্ষতি করে। যেখানের স্নায়ুতে ক্ষতি হয়েছে আপনার শরীরের সেই অংশ প্রভাবিত হয়ে সেখানে উপসর্গ পায় প্রকাশ পাবে।

উপসর্গ অনির্দেশ্য হতে পারে। তারা দৈনিক এমনকি এমনকি ঘন্টায় ঘন্টায় পাল্টাতে পারে। তারা স্থায়ী হতে পারে দিন,সপ্তাহ বা মাস ধরে। MS-এর ধরনের উপর নির্ভর করে এই লক্ষণগুলির তীব্রতা সমান থাকতে পারেম কমতে পারে বা চলেও যেতে পারে।

কিছু মানুষের ক্ষেত্রে গরম, ক্লান্তি বা পরিশ্রম করলে উপসর্গের তীব্রতা বাড়তে পারে বা **রিলাপ্স** (আপনার MS উপসর্গের তীব্রতা বেড়ে যাওয়া) হতে পারে। প্রত্যেকের উপসর্গ আলাদা এবং অনন্য।

MS উপসর্গের প্রকারভেদ

কেউউ MS-র সব লক্ষণগুলি দেখতে পাবেন না। কিন্তু নীচে সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলি দেওয়া হল:

- 'ক্লান্তি'- এটি ক্লান্ত হওয়ার স্বভাবিক অনুভূতি নয়। এটা কোন কিছু কাজ করা (এমনকি সে বিষয়ে চিন্তা করা) খুব কঠিন বা অসম্ভব বলে মনে হতে পারে
- অদ্ভুত অনুভূতি। আপনি আপনার বাহু, হাত, পা, পায়ের পাতায় পায়ের অসাড়া বা ঝিনঝিন হতে পারে।
- চোখের সমস্যার কারণে। আপনার চোখে ঝাপসা হতে পারে অথবা আপনি ডবল দেখতে পারেন। কিছুদিনের জন্য আপনি এক বা উভয় চোখ দিয়ে দেখতে না পেতে পারেন
- আপনার ভারসাম্যের সম্যা আর তার সঙ্গে মাথাঘোরা থাকতে পারে
- ব্যথা
- হাঁটতে সমস্যা
- কথা বলতে বা কোন কিছু গলাধকরণ করতে সমস্যা

- পেশী শক্ত হয়ে যাওয়া এবং খিঁচুনি (আকস্মিক আন্দোলন যা আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না)
- আপনার মূত্রাশয় বা মলাশয় সঠিকভাবে কাজ করছে না
- আপনার বাহ বা পায় কাঁপা (‘কম্পন’ বলা হয়)
- ভুলে যাওয়া আপনার চিন্তা করতে অসুবিধা
- যৌন সমস্যা
- মানসিক সমস্যা। বিষন্ন বোধ বা অনেক কান্নাকাটি করা যখন বলা হচ্ছে যে আপনার MS আছে কিন্তু একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়ার হতে পারে কিন্তু এটি একটি লক্ষণ যে MS আপনার মস্তিষ্কে প্রভাবিত করে

আমাদের কাছে সব MS উপসর্গের উপর তথ্য আছে। তাদের এখানে পাবেন:

mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications

উপসর্গ যা চোখে দেখতে পাবেন না:

কেউ যদি দেখে যে কারুর MS এর একটি লক্ষণ রয়েছে তারা বুঝতে পারেন এবং সাহায্যের প্রস্তাব দিতে পারেন। কিন্তু কিছু উপসর্গ আছে যা আপনি দেখতে পাবেন না।

যেগুলি সুস্পষ্ট নয় তা হল ব্যথা, মূত্রাশয় বা অন্ত্র সমস্যা, ক্লান্তি এবং সঙ্গে অসুবিধার

অন্তর্ভুক্ত হল আপনার ভারসাম্য, স্মৃতি বা চিন্তা করার ক্ষমতা। এগুলি মানুষকে ব্যাখ্যা করা সহজ নয়।

যখন আপনার MS আছে তখন কেউ যদি বলে ‘আপনাকে এত ভাল দেখাচ্ছে’ তখন তা খুব হতাশাজনক হতে পারে। আবার বাস্তব কিন্তু অদৃশ্য উপসর্গ উপেক্ষিত হচ্ছে এটাও আপনি বোধ করতে পারে। এটি কর্মক্ষেত্রে একটি সমস্যা তৈরী করতে পারে।

“আমি আমাকে সাবধানে পরিচালিত করি ক্লান্তি থাকলেও, মাঝে মাঝে কোন একদিন আমার সারাদিনে কোন সমস্যা হয় না। ঐ দিনগুলি মূল্যবান এবং আমি সত্যিই তা উপভোগ করি। যাদের MS নেই, তারা মনে করেন যে এই ত স্বাভাবিক!”

এলি

আপনার যদি MS না থাকে, এই অদৃশ্য উপসর্গগুলির কথা মনে ভাববেন। যেমন, কেউ কিছু করতে না চাইতে পারে, কারণ তাদের MS ক্লান্তি নিয়ে এসেছে, এইজন্য নয় যে তারা অলস বা তারা বে-খেয়ালী।

কি উপসর্গ সম্পর্কে করা যেতে পারে?

আপনার MS যদি **রিলাপ্স** করে, তাহলে **রোগ পরিবর্তন থেরাপি (DMT)** একটি বাস্তব পার্থক্য তৈরী করতে পারে। এর অর্থ হল আপনার রিলাপ্সের হার কম হবে আর আর উপসর্গের তীব্রতার হার কমে যাবে যার মানে হলো কম সমস্যার

মোকাবিলা আপনাকে করতে হবে। কিন্তু যখন লক্ষণগুলি ফুটে উঠেছে সেখানে তাদের পরিচালনার উপায় আছে। পাতা 30 -এ যান আরও জানার জন্য।



MS কিভাবে নির্ণয় করা হয়?

MS নির্ণয় করা সহজ নয়। উপসর্গগুলিকে আরও সাধারণ সমস্যার সঙ্গে গুলিয়ে ফেলা যাবে না। ডাক্তারদের প্রথমেই এই সাধারণ লক্ষণগুলি না হওয়া বিষয়ে নিশ্চিত হতে হবে MS-র লক্ষণ সনাক্ত করার আগে। এটি যখন প্রথম আপনি দেখেন আর কোন সমস্যা থাকে আর তা যে MS তা থেকে আনুষ্ঠানিকভাবে তা MS বলে জানতে দীর্ঘ সময় লাগতে পারে। কিছু কিছু মানুষের জন্য কয়েক বছর সময় লেগে যেতে পারে।

MS জানার জন্য রক্ত পরীক্ষার মতো কোন সহজ পরীক্ষা নেই। শুধু একজন নিউরোলজিস্ট এটি নির্ণয় করতে পারেন, কিন্তু আপনার জিপি তা পারেন না। আপনার জিপি যদি মনে করেন যে আপনার উপসর্গগুলির সৃষ্টি হতে পারে MS থেকে তাহলে পরীক্ষার জন্য একজন নিউরোলজিস্টের কাছে আপনাকে পাঠাবেন।

আপনি আমাদের ফ্যাক্টশীট ‘আমার কি MS হয়েছে এবং এটি খুঁজে পেতে এত দেরি হচ্ছে কেন’

নিউরোলজিস্ট পরীক্ষা

যখন আপনি একজন নিউরোলজিস্টকে দেখাবেন সেখানে কয়েকটি পরীক্ষা হবে

আর চূড়ান্ত নির্ণয়ের জন্য কয়েকমাস লাগতে পারে। এই দেরীটি খুব হতাশাজনক সময় হতে পারে। চার ধরনের পরীক্ষা মাধ্যমে MS নির্ণয় করতে ব্যবহার করা হয়:

- একটি স্নায়বিক পরীক্ষা
- এমআরআই(MRI) স্ক্যান
- ‘সম্ভাবনা উসকে’ দেওয়ার পরীক্ষা
- একটি লাম্বার পাংচার

পরীক্ষায় কী খোঁজা হচ্ছে ?

একজন নিউরোলজিস্ট লক্ষণগুলি দেখে জানতে চান আপনার কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের কতখানি ক্ষতি হয়েছে। তারা জানতে চান যে কতখানি ক্ষতি বিভিন্ন সময়ে এবং আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদণ্ডে কমপক্ষে অল্পত দুটি ভিন্ন অংশে ঘটেছে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে, এমআরআই স্ক্যান দেখতে সহায়তা করার জন্য ব্যবহার করা হয়।

স্নায়বিক পরীক্ষা

একজন নিউরোলজিস্ট আপনার ‘রোগ ইতিহাস’ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন, আপনার বর্তমান ও অতীতের স্বাস্থ্য সমস্যা ও উপসর্গ জানবেন। একটি শারীরিক পরীক্ষা আপনার আন্দোলন, প্রতিবর্তী ক্রিয়া এবং ইন্দ্রিয়গুলি, যেমন দৃষ্টিশক্তিকে যাচাই করবেন। যদি নিউরোলজিস্টের সন্দেহ হয়

তাহলে MS জানার অন্যান্য পরীক্ষা করা প্রয়োজন হতে পারে।

এমআরআই- MRI(ম্যাগনেটিক রেজোন্যান্স ইমেজিং)

একটি মেশিন যার নাম এমআরআই (MRI) স্ক্যানার তা আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদন্ডের ছবি তোলে। আপনি একটি বিছানায় শোবেন যা স্ক্যানারের ভেতরে কয়েক মিনিট থেকে একঘন্টা অবধি থাকতে পারে।

শক্তিশালী চৌম্বক ক্ষেত্র এবং রেডিও তরঙ্গ ব্যবহার করে এটি আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদন্ডের ভিতরের একটি ছবি তৈরী করে। স্ক্যানে একজন MS বিশেষজ্ঞ কোনো প্রদাহ দেখতে পারেন এবং কোন ক্ষতি যা MS দ্বারা সৃষ্ট হয়েছে। ক্ষতিগ্রস্ত এলাকাকে এইসব “প্লেক” বা “লেসন”(ক্ষত) বলা হয়ে থাকে। স্ক্যান প্রক্রিয়া যন্ত্রণাহীন কিন্তু আপনাকে ঘরঘর আওয়াজ শুনতে হবে আর আপনাকে এক একা গা ছমছম এরকম অনুভূতি হতে পারে।

এমআরআই স্ক্যান MS নির্ণয়ের সবচেয়ে সঠিক উপায়। 90% মানুষের MS এইভাবে নির্ণয় করা হয়।

লাম্বার পাংচার

একটি লাম্বার পাংচার (বা ‘মেরুদন্ড ট্যাপ’) সময় একটি সূঁচ আপনার পিঠের নীচের দিকে আপনার মেরুদন্ডের মাঝখানে খালি

জায়গায় অল্প একটু ঢুকিয়ে দেওয়া হয় আর তরল পদার্থ টেনে বার করে পরীক্ষা করে দেখা হয় যে আপনার মস্তিষ্ক আর মেরুদন্ডে ইমিউন সিস্টেম সক্রিয় কি না (এটি হয় না যদি আপনার MS না থাকে) – এই লক্ষণগুলি যাতে অন্তর্গত “এন্টিবডি” থাকে বোঝা যায় যে আপনার MS হবার খুব বেশী সম্ভাবনা আছে।

সূঁচটি যেখানে ঢুকবে সে জায়গাটি অসাড় করার জন্য আপনাকে কিছু দেওয়া হবে। তা সত্ত্বেও তা আরামদায়ক নাও হতে পারে আর আপনার মাথাব্যথাও হতে পারে। এমআরআই স্ক্যান আসার পর লাম্বার পাংচার বেশী ব্যবহার করা হয় না। আপনি জমে যেখানে সুই যায় কিছু দেওয়া করছি। এটা এখনও অস্বস্তিকর হতে পারে এবং আপনি একটি মাথা ব্যথা দিতে পারে। এখন আমরা এমআরআই স্ক্যান, কটিদেশের পাংচার তাই প্রায়ই ব্যবহার করা হয় না।

‘সম্ভাবনা উসকে দেওয়ার পরীক্ষা’

এই পরীক্ষা ব্যবস্থা দিয়ে দেখা হয় কত দ্রুত বার্তা আপনার মস্তিষ্ক এবং আপনার চোখ, কান এবং স্বকের মধ্যে চলাচল করে। MS যদি আপনার শরীরের এই অংশগুলিতে থাকা স্নায়ুর চারপাশে মাইলিনকে ক্ষতিগ্রস্ত করে থাকে তাহলে আপনার প্রতিক্রিয়া স্লথ হতে।

আপনার চোখ পরিমাপ করার জন্য, আপনি একটি পর্দায় নকশা দেখানো হবে। ইলেকট্রোড পরিমাপ করে কিভাবে আপনার মস্তিষ্ক আপনি কি দেখছেন সে বিষয়ে প্রতিক্রিয়া জানায়। আপনার শ্রবণশক্তি পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে হেডফোন লাগিয়ে ক্লিক শোনাতে হবে। আরেকটি পরীক্ষায় আপনার স্বরকে ছোট শব্দ দেওয়া হবে (এটি অনেকটা ‘পিন এবং সূঁচ’ বলে মনে হয়) এবং আপনার মাংসপেশীর প্রতিক্রিয়া মাপা হয়।

আপনাকে বলা হয়েছে যে আপনার MS আছে

আপনার MS আছে এটি জানলে আপনার মনে প্রবল অনুভূতি আসতে পারে। এটি খুবই স্বাভাবিক যে আপনার মনে অস্বস্তি, ভয়, বিমূঢ় হওয়া বা হতবুদ্ধি হতে পারেন। কিন্তু আপনি নিশ্চিত থাকতে পারেন যে আপনি ভেবেছিলেন যে আপনার রেন (মস্তিষ্ক) টিউমারের মত মারাত্মক কিছু হয়েছে। অবশেষে আপনি জানতে পেরেছেন যে সমস্যাটি কি আর তা আপনার কল্পনা নয় আর আপনি নিজের দেখাশোনা ও চিকিতসা সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন।

আপনার প্রতিক্রিয়া যাই হোক না কেন, আমরা এখানে আপনাকে সমর্থন করছি। সেখানে আমাদের MS হেল্পলাইন, আমাদের অনলাইন এবং মুদ্রিত তথ্য এবং আমাদের স্থানীয় গ্রুপ এবং আমাদের ওয়েবসাইটে ফোরাম আছে।

- MS হেল্পলাইন **0808 800 8000** (সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা-রাত 9টা। ব্যাঙ্ক ছুটির দিন বন্ধ)
- আপনার নিকটতম গ্রুপ, MS কেন্দ্র বা বিশেষজ্ঞ খুঁজুন
mssociety.org.uk/near-me
- mssociety.org.uk/forum
আমাদের ফোরামে MS ব্যক্তিদের সাথে চ্যাট করুন

যারা সম্প্রতি জেনেছেন যে তাদের MS আছে তাদের ক্ষেত্রে আমাদের দুটি পুস্তিকাগুলো ‘খুব সম্প্রতি MS ধরা পড়েছে’ ও ‘MS-র উপসর্গ সহ জীবন’ উপকারী হতে পারে

**“আমি স্বস্তি অনুভব
করেছিলাম যখন আমাকে বলা
হয়ছিল। যেন এক বড়
বোঝা আমার কাঁধ থেকে নেমে
গেল। সেই কয়েকটি সেকেন্ডে
কিছুই বদলায় নি। তাই আমি
ছুটি নিয়েছিলাম আর সিদ্ধান্ত
নিয়েছিলাম যে ছুটি থেকে ফিরে
মনপ্রাণ দিয়ে আমি এই বিষয়ে
জানব”
এলানোর**



MS এর বিভিন্ন ধরণ

প্রত্যেকেরই MS ভিন্ন। বলা হয়ে থাকে যে MS প্রধানত: দুধরণের হতে পারে

অধিকাংশ মানুষের MS-এ মস্তিষ্ক বা মেরুদন্ডের মধ্যে **প্রদাহ** আর তার সঙ্গে **রিলাপ্স** আছে। একে ‘রিলাপ্সিং MS’ বলা হয়। এই ক্ষেত্রে ওষুধ সহায়তা করতে পারে।

একটি ছোট সংখ্যার MS কোন প্রদাহ বা রিলাপ্স ছাড়াই ক্রমাগত খারাপ হতে থাকে। এই ‘প্রগতিশীল MS’ অনেক কঠিন আর এই ধরণের উপসর্গের চিকিত্সা আরো বেশী দুস্কর।

এই ধরনের মধ্যে MS-কে আরো তিনভাবে বিভক্ত করা যেতে পারে:

- রিলাপ্সিং রেমিটিং MS
- প্রাথমিক প্রগতিশীল MS
- মধ্যম প্রগতিশীল MS

মাঝে মাঝে বিভিন্ন ধরনের MS-র ফারক বিশেষজ্ঞদের কাছেও স্পষ্ট নয়।

তাদের মধ্যে একটি বড় পার্থক্য হল আপনার ‘রিলাপ্স’ হয় কিনা

রিলাপ্স

অধিকাংশ মানুষ যাদের MS ধরা পড়েছে তাদের রিলাপ্স দিয়ে শুরু হয়। রিলাপ্স হল একটি নির্দিষ্ট সময়ের পরে যখন আপনার MS স্থিতিশীল ছিল, আপনার ইমিউন সিস্টেম আপনার স্নায়ুকে আক্রমণ করে। এই তাদের চারপাশে **মাইলিন** লেপে **প্রদাহ** ঘটায়। এই ক্ষতির ফলে স্নায়ু দিয়ে সংকেত চলাচল বন্ধ হয়ে যায় এবং MS এর উপসর্গ দেখা দেয়।

দিন, সপ্তাহ বা মাস ধরে উপসর্গ ইতিমধ্যে যেমন ছিল তার থেকে খারাপ হতে শুরু করে বা নতুন উপসর্গ দেখা দেয়। আপনার শরীর ক্ষতিগ্রস্ত মাইলিনকে মেরামত করার যথাসাধ্য চেষ্টা করে তারপর উপসর্গ ভাল হতে শুরু করতে পারে বা সম্পূর্ণভাবে ভালো হতে পারে। এই ভালো হওয়াকে “রেমিশন” বলা হয়। আপনার কিছু লক্ষণ, অক্ষমতা বা স্নায়ুর ক্ষতি থেকে যেতে পারে। সময়ের সাথে সাথে এটি আপনার শরীরের এই ক্ষতি মেরামত করা ক্রমাগত কঠিন হতে থাকে।

ডাক্তাররা আগে মনে করতেন যে
রেমিশনের সময় MS কোন ক্ষতি ঘটায়
না। এখন আমরা জানি যে রেমিশনের সময়
MS আপনার স্নায়ুর ক্ষতি করতে পারে।

কেন রিলাপ্স গুরুত্বপূর্ণ?

MS রিলাপ্সের মানে হচ্ছে যে এই
প্রদাহ আপনার মস্তিষ্ক এবং মেরুদণ্ড
ঘটছে। আমাদের কাছে এই মুহুর্তে যে
MS চিকিত্সা আছে তাতে এই প্রদাহের
দরুণ একটি এই রিলাপ্স ও উপসর্গের
চিকিত্সা সম্ভব। এই চিকিত্সার
মধ্যে আছে **রোগ পরিবর্তন করার
থেরাপির (DMT)**। এটি নিলে কম
গুরুতর রিলাপ্স অর্থ করতে পারেন
এবং এটি আপনার অক্ষমতা বা
উপসর্গ অবনতি ঘটানোর দ্রুততা
কমাতে পারে।

রিলাপ্স ছাড়া MS-র চিকিত্সা অনেক
কঠিন। কিছুদিন আগে পর্যন্ত এই MS-র
(প্রগতিশীল MS) কোন ধরনের কোন
ওষুধ ছিল না। অবস্থা পাল্টাচ্ছে আর মনে
করা হচ্ছে প্রথম ওষুধ 2017 বা 2018 সালে
লাইসেন্স পাবে বলে আশা যা প্রগতিশীল
MS এর কিছু অংশের ক্ষেত্রে সাহায্য করতে
পারে।

আপনি MS চিকিত্সা বিষয়ে পাতা 29-তে
পড়তে পারবেন।

MS রিলাপ্সিং বেমিটিং MS

এই ধরনের MS-র সঙ্গে আপনি রিলাপ্সের
(উপসর্গ খারাপের) আর পুনরুদ্ধার
(রেমিশন) দ্বারা অনুসৃত একটি প্যাটার্ন
আছে। আপনার অক্ষমতা বা উপসর্গ
রিলাপ্সের মধ্যে খারাপ হবে না কিন্তু
রেমিশনের পর এটি আগের চেয়ে আরো
খারাপ হতে পারে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে
শরীরের মেরামত করা কঠিন হয়ে
পড়ে। অতএব আপনার অক্ষমতা বা
উপসর্গ খারাপ পেতে পারে বিশেষ করে যদি
না আরম্ভেই চিকিত্সা শুরু না করেন।



MS ধরা পড়া মানুষের প্রায় 85% লোকের
এই ধরনের MS দিয়ে শুরু হয়। এটা
বেশিরভাগ ক্ষেত্রে কুড়ি এবং ত্রিশ বছর
বয়সী মানুষের ধরা পড়ে। মেয়েদের
এটি পুরুষদের থেকে কেন বেশী হয় আর
যার কারণ আমরা এখনো বুঝতে পারি
নি। সেখানে প্রায় এক ডজন **রোগ এখন**

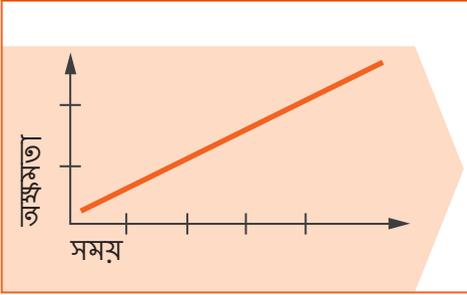
পরিবর্তন করার থেরাপির (DMTs)

MS রিলাপ্সিং-র ক্ষেত্রে কার্যকর।

আমাদের পুস্তিকা ‘রিলাপ্সিং রেমিটিং MS বোঝা’

প্রাথমিক প্রগতিশীল MS

শুরু থেকেই প্রাথমিক প্রগতিশীল MS-এ রিলাপ্স থাকে না। তার কারণ এই যে এই ধরনের MS-এ অনেক কম প্রদাহ থাকে। কারণ এটি স্নায়ুকে সরাসরি আক্রমণ করে আর অক্ষমতা বা উপসর্গ সাধারণত বেশ ধীর গতিতে বেড়ে ওঠে।



এই ধরনের MS 10-15% মানুষের হয়। পুরুষ আর মহিলাদের এটি হওয়ার সম্ভাবনা সমান সমান। মানুষ তাদের 40 বছরে বা তার বেশী বয়সে হতে পারে। কারণ DMTs যা আমাদের আছে তা প্রদাহ কমাতে পারে কিন্তু সেগুলি প্রগতিশীল MS-র বিরুদ্ধে কাজ করে না।

খুব কম সংখ্যক মানুষের (20 তে 1 জন) জন্য তাদের MS ক্রমাগত খারাপ হয় কিন্তু তদুপরি রিলাপ্স থাকে। চিকিত্সা প্রদাহকে সহায়তা করে কিন্তু প্রগতিশীল অংশকে কমানোর কোন চিকিত্সা নেই।

প্রাথমিক প্রগতিশীল MS সম্পর্কে আরো জানার জন্য আমাদের পুস্তিকা ‘প্রগতিশীল MS সম্পর্কে জানুন’ পড়ুন।

অপ্রধান প্রগতিশীল MS

যদি আপনার ইতিমধ্যে MS রেমিটিং রিলাপ্সিং MS থাকে তবেই আপনার এই MS হতে পারে। আপনার শরীর আর মাইলিন মেরামতের কাজ করতে পারে না, তাই পুনরুদ্ধারের দ্বারা অনুসৃত রিলাপ্সের প্যাটার্ন শেষ হয়ে আসে। প্রদাহ এবং রিলাপ্স সাধারণত বন্ধ হয় বা খুব কম ঘটে।

আপনার MS এখন সরাসরি স্নায়ুর ক্ষতি করে। এই পর্যন্ত আপনার অক্ষমতা বা উপসর্গ রিলাপ্সের মধ্যে স্থিতিশীল ছিল থাকে। এখন এটি ধীরে ধীরে খারাপের দিকে যায়। অতীতে, এটা সাধারণত রিলাপ্সিং-এর জন্য প্রায় 20 বছর সময় লেগেছিল

MS মাধ্যমিক প্রগতিশীল MS-এ রূপান্তরিত হতে। DMTs-কে ধন্যবাদ এই পরিবর্তনের জন্য:

- কম মানুষ মাধ্যমিক প্রগতিশীল MS স্তরে যেতে পারেন
- যাদের এটি হয় তাদের সাহায্য করতে পারে যাতে এটি দেরিতে ঘটবে

ডাক্তারদের পক্ষে জানা সহজ নয় কখন আপনার MS মাধ্যমিক প্রগতিশীলে পরিণত হয়েছে। আপনার অক্ষমতা বা উপসর্গ অন্তত ছয় মাস ধরে স্থিরভাবে খারাপ হয়েছে তাহলে সম্ভবত আপনার রিলাপ্সিং MS মাধ্যমিক প্রগতিশীল পরিণত হয়েছে।



কারুর MS মাধ্যমিক প্রগতিশীল MS হিসাবে আরম্ভ হয় না। আপনার প্রথমে এটি ধরা পড়তে পারে রিলাপ্সিং MS ধরা পড়ার আগে। এই ঘটনা ঘটতে পার তখনই যখন আপনার MS রিলাপ্সিং-এর লক্ষণ ছিল কিন্তু সেগুলি উপেক্ষিত হয়েছে বা ভুল রোগনির্ণয় হয়েছে।

আমাদের পুস্তিকা 'প্রগতিশীল MS কে জানুন' পড়ে মাধ্যমিক প্রগতিশীল MS সম্পর্কে জানুন।

অ-বিপজ্জনক MS?

কিছু মানুষকে বলা হয় যে তাদের 'ক্ষতিকর MS' আছে। 'অ-বিপজ্জনক' সাধারণত সেই MS যা ক্ষতিকর নয়। উপসর্গ খুব হালকা, কয়েকটি অথবা কোন রিলাপ্স নেই। 30% মানুষের এই ধরণের লক্ষণ হয়।

MS-কে 'অ-বিপজ্জনক' বলা বিভ্রান্তিকর হতে পারে। এর মানে এই নয় আপনার MS আপনাকে প্রভাবিত করবে না। আপনার রিলাপ্স বা অনেক অক্ষমতা বা অনেক উপসর্গ প্রচুর আছে না থাকতে পারে কিন্তু আপনি ক্লাস্তি বা আপনার চিন্তা বা স্মৃতির সমস্যা থেকে ভুগতে পারেন।

আমরা দেখতে পারি যে **এমআরআই স্ক্যান থেকে সেই MS** হালকা কিন্তু এর অর্থ এই নয় যে গ্রেট আর সক্রিয় নয়। এটা এখনও আপনার মস্তিষ্ক এবং মেরুদন্ড এমনকি যখন আপনার রিলাপ্স নেই তখনও ক্ষতি করতে পারে। বস্তুত অধিকাংশ ক্ষতি MS কারণগুলো অলক্ষিত যায় এবং শুধুমাত্র স্ক্যানে দেখা যায়।

‘অ-বিপজ্জনক’ MS হঠাৎ আরো সক্রিয় হতে উঠতে পারে। আপনি শুধুমাত্র তখনই বলতে পারেন আপনার MS “অ-বিপজ্জনক” যদি আপনি 15 বছর বা তার বেশী পেছনে তাকিয়ে দেখেন যে MS আপনার কোন ক্ষতি করেনি।

“এই অবস্থা
আমার পরিচয় হবে না
ঠিক যেভাবে আমার চুলের
রঙ আমার পরিচয় নয়।
আমি হতে চাই
স্বামী, পিতা
উজ্জ্বল, বিদগ্ধ,
বুদ্ধিমান এবং
দয়ালু। এখানেই শেষ।”
মার্টিন



MS চিকিত্সা

MS-র কোন আরোগ্য নেই কিন্তু বিভিন্ন উপায়ে তার চিকিত্সা করা যায়। MS-র উপসর্গের অনেক চিকিত্সা আছে। এর মধ্যে আছে ওষুধ, ফিজিওথেরাপি এবং বা বিকল্প বা পরিপূরক চিকিত্সা।

MS-র গতি কমানো এবং রিলাপ্স কাটানো

সবচেয়ে বড় দীর্ঘমেয়াদী পার্থক্য মানুষ করতে পারেন তাদের **রোগ পরিবর্তন করার থেরাপি (DMT)** নিয়ে। এটি 'রোগ পরিবর্তন' বলা হয় যার মানে হল রোগের ধারা পাল্টানো, শুধু উপসর্গের মোকাবিলা করা হয় না।

এটি করতে পারে:

- স্লথ করা যাতে কক কম দ্রুততায় আপনার অক্ষমতা বা উপসর্গের অবনতি ঘটে
- আপনি কিভাবে রিলাপ্স হওয়া কমাতে পারে আর হলেও তা কম গুরুতর হয়

কিছু কিছু মানুষের জন্য এই ওষুধ ভাল কাজ করে যে কোন লক্ষণ থাকে না যাতে বোঝা যায় যে তাদের MS এই মুহূর্তে সক্রিয় আছে।

আমাদের হাতে বর্তমানে একমাত্র DMTs আছে যা MS-র বিরুদ্ধে কাজ করে। আনন্দের বিষয় হল, এটা আশা করা হচ্ছে যে একটি ড্রাগ যা প্রগতিশীল MS-র জন্য কাজ করে, যার নাম ocrelizumab তা 2017 বা 2018 সালে পাওয়া যাবে।

DMTs সম্পর্কে আরো জানার জন্য আমাদের পুস্তিকা 'MS রোগ পরিবর্তন করার থেরাপির (DMTs)' এবং প্রতিটি ড্রাগের ফ্যাক্টশীট আপনি এখানে পাবেন mssociety.org.uk/dmts

রিলাপ্সের চিকিত্সা

কিছু মৃদু রিলাপ্সের জন্য কোনো বিশেষ চিকিৎসার প্রয়োজন হবে না (শুধু আপনার DMT যদি আপনার নজরে থাকে)। আপনি স্টেরয়েড নিয়ে একটি শর্ট কোর্সের মাধ্যমে আপনি দেখতে পারেন যে গুরুতর রিলাপ্স কিভাবে প্রতিহত করা যায়। এই একটি বড়ি হিসাবে অথবা একটি 'ড্রিপ' যা একটি শিরা দিয়ে প্রবেশ করানো হয়। একটি রিলাপ্সের চিকিত্সা করা না করার উপরে তার দ্বারা কোন স্থায়ী অক্ষমতার বিষয়ে কোন পার্থক্য হয় না।

পুনর্বাসনের মাধ্যমে আপনি সাহায্য পেতে পারেন। এর মাঝে আছে ফিজিওথেরাপি, অকুপেশনাল থেরাপি, খাবারের বিষয়ে পরামর্শ এবং কর্মক্ষেত্রে এবং আপনার বাড়িতে পরামর্শ ও সহায়তা এতে আছে।

আমাদের পুস্তিকা ‘একটি রিলাপ্স ম্যানেজ করা’ তে এ বিষয়ে আরো অনেক বলা হয়েছে।

**“আমার জীবন ছিল
বড় পরিবর্তন আমার
রোগ নির্ণয়ের কয়েকমাস
পরে হয়েছিল। আমার
দেখা হল আমার ভবিষ্যতের
স্বামীর সাথে এবং যদিও
কিছু নিষেধ আমার
জীবনে এসেছিল কিন্তু
যা আমি আশা করেছিলাম
তা আমি পেয়েছি। “**
বেচেল

উপসর্গ ম্যানেজ বা পরিচালন করা

MS উপসর্গ মোকাবেলার জন্য ওষুধ আর প্রচুর থেরাপির আছে। এতে সব উপসর্গ

সম্পূর্ণভাবে ভালো নাও হতে পারে এতে জীবনযাপন সহজ হয়।

ফিজিওথেরাপি পেশী শক্ত হয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। অকুপেশনাল থেরাপি (কম্পনকে যে আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না) কম্পনের মতো কিছু বিষয়ে সাহায্য করতে পারে। এই থেরাপি বাড়ীতে বা কর্মক্ষেত্রে চালিয়ে যেতে পারেন, কাজের রদবদল ঘটিয়ে এবং একটি বিশেষ লক্ষণের জন্য ব্যবহারিক সমাধান বা কৌশল খুঁজতে।

MS-র সঙ্গে কিছু মানুষ পরিপূরক এবং বিকল্প থেরাপির ব্যবহার করেন। ম্যাসেজ, রিফ্লেক্সোসোলজি, যোগব্যায়াম, আকুপাংচার এবং তাই’চি এর কিছু উদাহরণ। এই ধরনের চিকিত্সা কি একটি প্রভাব আছে তার সুস্পষ্ট প্রমাণ নেই কিন্তু কিছু মানুষ মনে করেন যে এগুলি উপসর্গ মোকাবেলায় সহায়তা করতে পারে অথবা তা শুধু তাদের সাধারণভাবে ভাল বোধ করতে সহায়তা করে।

আমাদের পুস্তিকা ‘পরিপূরক এবং বিকল্প ওষুধ’ বিস্তারিতভাবে এই থেরাপির বিষয়ে জানায় আর দেখুন আমাদের পুস্তিকা ‘ব্যায়াম এবং ফিজিওথেরাপি’

স্ট্রেস বা মানসিক চাপ

অনেকে বলেন যে মানসিক চাপ তাদের MS-কে প্রভাবিত করে আর তাদের অবস্থা খারাপ হয়। আপনার স্ট্রেস মাত্রা কমিয়ে স্পষ্টভাবে আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারেন এবং আপনি ভালো অনুভব করবেন। কিছু গবেষণায় MS এবং মানসিক চাপের মধ্যে একটি যোগাযোগ পাওয়া গেছে কিন্তু সব গবেষণায় নয়। দেখা গেছে যে দীর্ঘ সময় ধরে মানসিক চাপ রিলাপ্সকে ট্রিগার করতে পারে।

আমাদের ওয়েবসাইট মানসিক চাপ, উদ্বেগ এবং কিভাবে ভালভাবে এটি পরিচালনা করা যায় তার উপরে একটি পৃষ্ঠা রয়েছে।

আপনি যা খান

সুস্থ, সুখম খাদ্য আমাদের সবার জন্য ভাল। MS-র মত একটি দীর্ঘমেয়াদী অবস্থার সঙ্গে মানিয়ে নিতে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস খুব গুরুত্বপূর্ণ।

MS থাকা অনেক মানুষেরা তাদের খাওয়া নিয়ে খুব যত্ন নেন। তারা আশা করেন যে এটা তাদের MS রিলাপ্স কমাতে পারে। যদিও কেউ কেউ বিশেষ 'MS খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করেন কিন্তু এর উপকারীতার বিষয়ে প্রমাণের অভাব আছে।

আমাদের একটি পুস্তিকা 'পথ্য ও পুষ্টি' আছে যে খাদ্য দিকে তাকিয়ে বলা আছে যাতে রান্না, ভিটামিন এবং বিশেষ 'MS খাদ্যাভ্যাস' সম্পর্কে বলা হয়েছে।

ব্যায়াম

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকলে আপনার অনেক উপকার হবে যদি আপনার MS থাকে। এর মানে এই নয় যে আপনাকে খেলতেই হবে যদি তা আপনার জন্য সঠিক বলে মনে না হয়। এটা এমন কোন ক্রিয়াকলাপে হতে পারে যা আপনার পক্ষে উপযুক্ত যেমন বাগান করা, হাঁটা বা ব্যায়াম যা আপনি বাড়ীতে করতে পারেন।

নিয়মিত ব্যায়াম কিছু MS উপসর্গকে কমাতে পারে বলে দেখা গিয়েছে যেমন ক্লান্তি, মূত্রাশয় এবং মলাশয়ের সমস্যা আর পেশী শক্ত হয়ে যাওয়া আর থিঁচুনি। এটা সাহায্য করতে পারেন সচল থাকতে যদি আপনার কিছু অক্ষমতা থাকে আপনার পেশীকে শক্তিশালীকে আর আপনার অঙ্গবিন্যাস উন্নতি ঘটিয়ে। এটা আপনার মেজাজ ভাল রাখে আর আপনার স্মৃতি আর চিন্তাশক্তিকে ধারালো রাখে। এটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ MS এই সব কিছুকে প্রভাবিত করতে পারে।

আপনি আমাদের ডিভিডি 'MS নিয়ে ব্যায়াম চর্চা' আমাদের পুস্তিকা 'ব্যায়াম এবং ফিজিওথেরাপি' এবং আমাদের ওয়েবসাইটে 'ব্যায়াম' পাতায় আরো অনেক তথ্য আর পরামর্শ পাবেন।



Quality
Informa

উপসর্গ নিয়ে কে সাহায্য করতে পারে?

বিভিন্ন স্বাস্থ্য এবং সামাজিক যন্ত্র বিশেষজ্ঞরা প্রচুর সাহায্য করতে পারেন। এতে আছেন বাকশক্তি এবং ভাষা থেরাপিস্ট, শৌচাচার উপদেষ্টাদের (আপনার মূত্রাশয় বা মলাশয়ের সমস্যার জন্য), ফিজিওথেরাপিস্ট, মনোবিজ্ঞানী এবং অকুপেশনাল থেরাপিস্ট।

উপসর্গ: 'ব্যায়াম এবং ফিজিওথেরাপি', 'কথা বলার অসুবিধা', 'ক্লান্তি', 'পেশির

খিঁচুনি এবং শক্ত হয়ে যাওয়া', 'মূত্রাশয় সমস্যা পরিচালনা' ও 'MS মলাশয় পরিচালনা'। আমাদের ওয়েবসাইট এবং MS হেল্পলাইনে তাদের সব বিবরণ আছে। তাদের এবং অন্যদের খুঁজে নিন:

mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications

গর্ভাবস্থা এবং MS

MS প্রায়ই মহিলাদের এমন বয়সে হয় যখন তারা সন্তান হওয়া নিয়ে চিন্তা করছেন। আপনি এখনও এটা করতে পারেন। MS গর্ভবতী হওয়াকে কঠিন করে তোলে না। আপনার কম রিলাপ্সের সম্ভাবনা থাকে যখন গর্ভবতী হন। তবে সন্তান প্রসবের পর একের পর এক হবার সম্ভাবনা থাকে যদি আপনি DMT না নিয়ে থাকেন। দীর্ঘমেয়াদী ভাবনায় গর্ভবতী হলে MS পরিস্থিতি খারাপ হয় না।

আপনি গর্ভবতী হলে এর মানে এই নয় যে আপনার MS ওষুধ গ্রহণ বন্ধ করতেই হবে। আপনি গর্ভাবস্থার কিছু ওষুধ নিতে পারেন আর DMTs নিতে পারেন না। আপনার MS বিশেষজ্ঞকে জানান যে আপনি আপনি একটি পরিবার শুরু করার চিন্তা করছেন এবং তারা আপনাকে পরামর্শ দেবেন।

আমাদের পুস্তিকা “মহিলাদের স্বাস্থ্য” আর আমাদের প্রতিটি DMT-র ফ্যাক্টশীটে এ বিষয়ে আরো পড়ুন।

MS সোসাইটি কীভাবে সাহায্য করতে পারে?

আমরা MS রোগী এবং তাদের পরিবার, যারা দেখাশোনা করেন সেই কেয়ারার আর এবং বন্ধুদের সহ হাজার হাজার মানুষকে সহায়তা করি। আমাদের সমর্থন এবং তথ্য প্রদানের স্থানীয় গ্রুপ সারাদেশে ছড়িয়ে আছে। আপনার কাছে থাকা স্থানীয় গ্রুপকে খুঁজি নিন mssociety.org.uk/near-me

আপনি ফ্রীফোন MS হেল্পলাইন **0808 800 8000** থেকে গোপনীয়ভাবে সহায়তা এবং তথ্য পেতে পারেন বা তাদের ইমেল করতে পারেন

helpline@mssociety.org.uk

আপনি আমাদের পুস্তিকাগুলি এবং MS-র সঙ্গে জীবন কাটানোর প্রতিটি বিষয়ে ফ্যাক্টশিট দেখতে পারেন:

mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications

তাদের বিনামূল্যে MS হেল্পলাইন থেকে অর্ডার করুন।

আমাদের অনলাইন ফোরাম যা আমাদের ওয়েবসাইটের একটি অংশ তাতে MS দ্বারা প্রভাবিত প্রচুর মানুষ আপনি পাবেন। সেখানে যাদের সম্প্রতি MS ধরা পড়েছে তাদের জন্য একটি অধ্যায় আছে।

mssociety.org.uk/forum

গবেষণা

গবেষণা MS -র বিরুদ্ধে মহান অগ্রগতি অর্জন করেছে আর আমাদের সঙ্গে যাদের MS আছে তাদের জীবনে সত্যিকারের পার্থক্য তৈরি করেছে। আমরা কেন MS হয়, তার চিকিত্সা বা এটির অগ্রগতি কমানোর নতুন গবেষণায় অর্থ বিনিয়োগ করেছি। আমরা উপসর্গের জন্য ভাল চিকিত্সা সন্ধানও করছি। আমরা মানুষের জীবন কে আরো ভাল করে তুলতে পরিশেষা তৈরি করছি। জানুন আমরা কি বিষয়ে অর্থ বিনিয়োগ করছি করছি, সর্বশেষ বৈজ্ঞানিক আবিষ্কৃত্য কি হয়েছে আর আপনি কিভাবে সহায়তা করতে পারেন mssociety.org.uk/research

জড়িত হোন!

আপনি MS সোসাইটির একজন সদস্য হচ্ছেন না কেন? আরো জানতে হলে আমাদের সমর্থক কেয়ার টিমকে **0300 500 8084**-তে কল করুন বা এ আমাদের ওয়েবসাইট mssociety.org.uk দেখুন।

আমাদের অত্যাৱশ্যক তহবিল বাড়াতে সাহায্য

[www.mssociety.org.uk/
fundraising](http://www.mssociety.org.uk/fundraising)

স্বেচ্ছাসেবক

mssociety.org.uk/volunteering
0300 500 8084

আমাদের সাথে প্রচার করুন স্থানীয় এবং জাতীয় স্তরে

campaigns@mssociety.org.uk
0300 500 8084

MS রেজিস্টারে যোগ দিন

UK MS রেজিস্টার একটি অনন্য প্রকল্প যা



MS নিয়ে আমাদের
বোঝার এবং
মানুষের জীবন
তার প্রভাব এ
বিষয়ে বৈপ্লবিক

পরিবর্তন নিয়ে আসবে। অনেক কিছু
আমরা MS সম্পর্কে জানি কিন্তু
MS-থাকা লোকেরা আরো অনেক বেশী
বলতে পারেন। কতজন MS-র প্রতিটি
ধরণের আছেন? এটা তাদের কীভাবে
প্রভাবিত করে? কি কি পরিষেবা অধিকাংশ
প্রয়োজন হয়?

এখানেই UK MS রেজিস্টারের প্রাসঙ্গিকতা।
এই বৈপ্লবিক প্রকল্প নিদানিক তথ্য আর MS
থাকা জনগণের সরাসরি অভিজ্ঞতা দিয়ে

তৈরী NHS তথ্যভান্ডার। MS নিয়ে বাস
করার ছবি তৈরীতে সাহায্য করে। এই জ্ঞান
MS রোগীদের জন্য উন্নয়ন ও গবেষণা,
যন্ত্র এবং পরিষেবার আমূল রূপান্তর ঘটাতে
পারে।

যে কেউ যার বয়স 18 বছরের বেশী
আর নিশ্চিতভাবে MS নির্ণিত হয়েছে,
তিনি একটি ই-মেইল ঠিকানা দিয়ে MS
রেজিস্টারে যোগ দিতে পারেন। রেজিস্টার
করুন msregister.org

নতুন পরিভাষাগুলির ব্যাখ্যা

অ্যান্টিবডি – এগুলি আপনার ইমিউন সিস্টেম দ্বারা তৈরি করা হয় আর যে ভাইরাস এবং ব্যাকটেরিয়া আপনার শরীর ঢোকে তাদের ধ্বংস করে। আপনার মেরুদন্ডের চারপাশের তরলে যদি অ্যান্টিবডি পাওয়া যায় তাহলে এটি একটি শক্তিশালী সংকেত যে আপনার MS আছে

কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র – আপনার মস্তিষ্ক এবং মেরুদন্ড। স্নায়ু দুটির মধ্যে বার্তা বহন করে। এই সংকেত আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ কিভাবে কাজ করে তা নিয়ন্ত্রণ করে।

রোগ পরিবর্তন থেরাপি (DMT) – ওষুধ যা ব্যবহার করা যেতে পারে যদি আপনার MS রিলাপ্স হয়ে থাকে। তারা আপনার রিলাপ্স হওয়া কম করায় বা তাদের কম গুরুতর করে। তারা শ্লথ করতে পারে আপনার উপসর্গ বা অক্ষমতার অবনতি অবনতি। বর্তমানে DMTs প্রগতিশীল MS-র বিরুদ্ধে কাজ করে না

ইমিউন সিস্টেম – কিভাবে আপনার শরীর যা আপনার শরীরে সংক্রমণ ঘটায় বা রোগ সৃষ্টি করে (ভাইরাস এবং ব্যাকটেরিয়ার মত) তা থেকে রক্ষা করে।

MS – হলে এই সিস্টেমে গোলমাল হয় এবং এটা আপনার কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে আক্রমণ করে

প্রদাহ – আপনার ইমিউন সিস্টেম প্রতিক্রিয়া হিসেবে আক্রমণ করে আর এটি ক্ষতিগ্রস্ত এলাকাতে আরো রক্ত ও ইমিউন কোষ পাঠায় আর তাতে ক্ষতের স্থানটি ফুলে যায়। যখন মস্তিষ্ক এবং মেরুদন্ডের প্রদাহের চিকিতসা হয় না, তখন তা সেগুলিকে নষ্ট করতে শুরু করে আর এটি MS উপসর্গের সৃষ্টি হয়।

ক্ষত (এছাড়াও ‘প্লেক’ বলা হয়) – আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদন্ড MS দ্বারা সৃষ্ট ক্ষত এলাকাসমূহ। তারা স্নায়ু দিয়ে বার্তা চলাচলকে বন্ধ করে আপনার শরীরের অংশে আপনার নিয়ন্ত্রণকে প্রভাবিত করে। ক্ষতগুলি এমআরআই স্ক্যানেরে দেখা যায়।

এমআরআই (MRI) স্ক্যান – আপনার মস্তিষ্কের বা মেরুদন্ডের ‘চৌম্বকীয় অনুরণন ইমেজিং’ দ্বারা তৈরি ছবি যা দেখাতে পারে যেখানে MS কোথায় ক্ষতি করছে আর স্নায়ুর চারপাশে মাইলিনের প্রদাহ

মাইলিন – একটি ফ্যাটি বা স্নেহপদার্থে তৈরী আচ্ছাদন যা আপনার স্নায়ুর অংশকে রক্ষা করে। যখন আপনার MS মাইলিনকে আপনার ইমিউন সিস্টেম দ্বারা ভুল করে আক্রমণ করে। এই বার্তাগুলি আপনার স্নায়ু এবং আপনার শরীরের যে অংশকে নিয়ন্ত্রণ করে তাতে বাধা পায় আর MS উপসর্গ প্রকাশ পায়।

স্নায়ু – তক্তভাবে স্নায়ু বরাবর যা সংকেত আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদণ্ড থেকে চলাচল করে। এই নার্ভ সংকেত আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ কিভাবে কাজ করে তা নিয়ন্ত্রণ করে এবং সঠিকভাবে আপনার চিন্তা এবং স্মৃতির কাজ নিশ্চিত করে।

শূলকায় – খুব বেশী শরীরে ওজনের। একটি বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) 30 এবং বেশী যা NHS দ্বারা সংজ্ঞায়িত। আপনার BMI জানতে www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx দেখুন।

প্লেক – দেখুন ক্ষত

বিলাপ – আপনার MS –র নতুন আক্রমণ আর তার দরুন নতুন উপসর্গ বা পুরনো অবস্থার অবনতি। উপসর্গ তারপর মিলিয়ে যায়, কম লক্ষণীয় হয় বা তারা স্থায়ী হতে পারে

আরো তথ্য

লাইব্রেরি

আরো তথ্যের জন্য, গবেষণা নিবন্ধ এবং MS সম্পর্কে ডিভিডি বিষয়ে আমাদের গ্রন্থাগারিক যোগাযোগ।

020 8438 0900

librarian@mssociety.org.uk
mssociety.org.uk/library

তথ্যভান্ডার

আমাদের পুরস্কার বিজয়ী তথ্য সম্পদ ভান্ডার যা MS নিয়ে জীবনের প্রতিটি দিক নিয়ে আলোচনা করে।

020 8438 0999

shop@mssociety.org.uk
[mssociety.org.uk/
publications](http://mssociety.org.uk/publications)

MS হেল্পলাইন

বিনামূল্যে MS হেল্পলাইনে গোপনীয়ভাবে মানসিক সমর্থন এবং পরিবার, বন্ধু এবং যারা দেখাশোনা করেন তাদের জন্য MS দ্বারা প্রভাবিত অন্য কারোর জন্য তথ্য উপলব্ধ করা হয়।

তথ্য দোভাষীর মাধ্যমে 150 টিরও বেশি ভাষায় পাওয়া যাচ্ছে।

0808 800 8000

(কাজের দিন সকাল 9টা-রাত 9টা,
ব্যাংক ছুটির দিন বন্ধ)

helpline@mssociety.org.uk

এই সম্পদ সম্পর্কে

সব মানুষ যারা MS প্রভাবিত আর পেশাদারা যাদের অবদান এই পুস্তিকায় আছে, বিশেষ করে অ্যালান ইজাট, মোরিন এনিস, অড্রি ওয়েন এবং কর্মিল উইলকিনসন তাদেরকে ধন্যবাদ জানাই।

এই তথ্যের বিষয়ে যদি আপনার কোন মন্তব্য থাকে, তাহলে দয়া করে পাঠান : resources@mssociety.org.uk uk বা আপনি আমাদের অনলাইনে ছোট সমীক্ষাটি সম্পন্ন করতে পারেন: [surveymonkey.com/s/MSresources](https://www.surveymonkey.com/s/MSresources)

দাবি পরিত্যাগী: আমরা যথাসাধ্য চেষ্টা করেছি নিশ্চিত করার জন্য যে এই প্রকাশনার তথ্যগুলি সঠিক। আমরা কোন ত্রুটির দায় স্বীকার করছি না। তালিকাভুক্ত উৎস থেকে পরামর্শ নিন।

তথ্যসূত্র

রেফারেন্স একটি তালিকা অনুরোধ করলে পাওয়া যাবে এবং সব উদাহৃত নিবন্ধ MS সোসাইটি লাইব্রেরি থেকে ধার করার জন্য পাওয়া যায় (একটি ছোট মূল্য লাগতে পারে)।

Contact the librarian on **020 8438 0900**, or visit mssociety.org.uk/library

ফটোগ্রাফি

ফটোগ্রাফির জন্য কৃতজ্ঞতা সাইমন রলসের কাছে (প্রচ্ছদ, পৃষ্ঠা 13, 16, 23 ও 28), অ্যালেক্স গ্রেস (পৃষ্ঠা 6 এবং 32) ও অমিত লেনন (পৃষ্ঠা 19) জন্যে।

এই সংস্থানটি বড়ো হরফের ছাপায় আর অডিয়ো-তেও পাওয়া যাচ্ছে।

020 8438 0999 -
তে কল করুন অথবা
shop@mssociety.org.uk -
তে ইমেল করুন

আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন



MS হেল্পলাইন

ফ্রিফোন 0808 800 8000

(কাজের সময় সকাল 9টা –রাত 9টা, ব্যাংক ছুটির দিন বন্ধ)

helpline@mssociety.org.uk

MS ন্যাশনাল সেন্টার

0300 500 8084

info@mssociety.org.uk

supportercare@mssociety.org.uk

অনলাইন

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety

twitter.com/mssocietyuk

MS সোসাইটি স্কটল্যান্ড

0131 335 4050

msscotland@mssociety.org.uk

MS সোসাইটি উত্তর আয়ারল্যান্ড

028 9080 2802

nireception@mssociety.org.uk

MS সোসাইটি সিমরু (Cymru)

0300 500 8084

mscymru@mssociety.org.uk

BK17

© MS সোসাইটি। সেপ্টেম্বর 2016

এই শিরোনামটি প্রকাশনার তিন বছরের মধ্যে পর্যালোচনা করা হবে।

MS সোসাইটি। একটি রেজিস্ট্রিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান নম্বর 1139257 / SC041990

একটি লিমিটেড কোম্পানি হিসেবে নিবন্ধিত ইংল্যান্ড অ্যান্ড ওয়েলস 07451571

