

MS Society

MS શું છે?

અમે MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) સોસાયટી છીએ. ઉચ્ચ અને નિમ્ન અને તેમની વચ્ચે તમામ મારફતે અમારો સમુદાય તમારા માટે છે. MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) સાથે જીવન કેવું છે તે અમે સમજીએ છીએ.

આપણે સાથે મળીને, MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) ને રોકવા માટે મજબૂત છીએ.

આપણા આવશ્યક કાર્યના ભંડોળ માટે તમારા જેવા લોકોની ઉદારતા પર અમે આધાર રાખીએ છીએ. જો તમે દાન આપવા માગતા હો તો, તમે આ મુજબ આપી શકશો:

- અહીં અમને કોલ કરો: **0300 500 8084**. સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9 - સાંજે 5 સુધી લાઇન્સ ખુલ્લી છે.
- અહીં અમારી મુલાકાત લો: **mssociety.org.uk/donate**
- તમારું દાન અહીં પોસ્ટ કરો: MS Society, National Centre, 372 Edgware Road, London NW2 6ND. ચેક આ નામ પર કૃપા કરી બનાવો 'MS Society.'

અનુક્રમણિકા

MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) ધરાવતી ઇયોનાની વાત	4
જાણવા જેવી પાંચ બાબતો	5
આ પુસ્તિકા વિશે	7
MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) શું છે?	8
MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) માં શું થાય છે?	9
શા માટે અમુક લોકોને MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) થાય છે?	11
કયા લક્ષણો છે?	17
MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) નું કેવી રીતે નિદાન થાય છે?	20
MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) ના વિવિધ પ્રકારો	24
MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) ની સારવાર કરવી	29
MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) સોસાયટી કેવી રીતે મદદ કરી શકશે?	34
નવાં શબ્દોની સ્પષ્ટતા	36
વધુ માહિતી	38

MS ધરાવતી, ઇયોનાની વાત

મારા પોતાના નિદાન વિશ્વાસપાત્ર સ્ત્રોતો પરથી મેં આવશ્યક તમામ માહિતી મેળવી. આખરે, જ્ઞાન એ શક્તિ છે.

MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) સોસાયટી પુસ્તિકા અને પ્રકાશનોમાં માહિતી MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) સાથેના મારા સમગ્ર જીવન દરમિયાન અમૂલ્ય થઈ છે, કારણ કે તેમની વેબસાઇટ પર ચર્ચા ફોરમ છે. MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) સાથે તેમના વ્યક્તિગત ખાતા સાથે MS સોસાયટી લાયબ્રેરી પાસેથી મેં લીધેલ ડિવીડી અને બુક્સથી મને ખુબ મદદ મળી હતી. મારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં અને સંલગ્ન માહિતી મને આપવામાં MS હેલ્પલાઇન પરના લોકો સમાન રીતે મદદરૂપ થયા હતા.

મારા MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) વિશે મેં પહેલાં શોધેલ માહિતી નજીકના પરીવાર અને અન્ય સગાં અને મિત્રો માટે અન્ય સમસ્યા, મૂંઝવણ અને ભયનો સ્ત્રોત બની શકત. મેં સ્થાનિક જાગૃત્તિ કાર્યક્રમોમાં હાજરી આપી હતી. હું તેમની પાસેથી પર્યાપ્ત માહિતી સાથે આવી જેથી દરેકના મનને શાંત કરી શકાય, અને MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ)

સાથે જીવનને અનુકૂળ કરવામાં આપણે તમામને મદદ કરી શકાય.

આ દિવસોમાં મેં MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) સોસાયટીનું ફેસબુક અને ટ્વીટર પર અનુસરણ કર્યું, જેથી MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) ની સંભવિત નવી સારવારો અને સંશોધન વિશે અદ્યતન રહી શકાય.

MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) સાથે જીવન અનુકૂળ કરવામાં ખુબ સમય લાગી શકે છે, પરંતુ અંતે સંપૂર્ણ જીવન અને ખુબ આનંદિત જીવન જીવવાનું શક્ય છે. આપણને જે હાંસલ થયું નથી તે માટે નહીં, પરંતુ આપણને જે હાંસલ થયું છે તેનો ભવિષ્યમાં આપણે સામનો કરવાનો છે.

Eiona

જાણવા જેવી પાંચ બાબતો

- 1 MS નો કોઈ એક વ્યક્તિએ સામનો કરવાનો નથી. ખુબ સહાય ઉપલબ્ધ છે
- 2 પ્રત્યેકનું MS અલગ છે
- 3 તમામ સમયે સંશોધન વિકાસ કરે છે
- 4 ખાસ કરીને સારવાર વહેલી શરૂ કરવામાં આવે, તો સારવાર ઘણા લોકોના MS માં વાસ્તવિક તફાવત લાવી શકે છે.
- 5 જો તમને MS હોય તો તેનો અર્થ થોડા ફેરફારો કરવાનો થાય છે પરંતુ હજુ પણ તમે હંમેશાં મેળવવા માગો છો તે હાંસલ કરી શકશો



આ પુસ્તિકા વિશે

કદાચ તમને હમણાં જ કહેવામાં આવ્યું હોય કે તમને મલ્ટીપલ સ્કેલરોસિસ (MS) છે. અથવા કોઈને તે થયું હોય અને તમે વધુ જાણવા માગતા હો. અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ પુસ્તિકા તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં થોડી સહાયક થશે.

MS વિશે વધુ જાણવાથી શું થાય છે તેના નિયંત્રણના અનુભવમાં તમને સહાય થશે. આશા છે કે તમને તે ઓછા અચોક્કસ અને ચિંતિત કરશે.

MS સાથેનું જીવન વાસ્તવિક પડકારભર્યું હોઈ શકે છે પરંતુ નેવુંના દાયકામાં પ્રથમ અસરકારક સારવારો ઉપલબ્ધ થઈ ત્યારથી ઘણા ફેરફારો થયાં છે. MS વિશેના અમારા જ્ઞાનમાં તમામ સમયે વધારો થાય છે. સારી સારવારોમાં પણ સંશોધન વિકાસ કરે છે, નવી કોઈ સારવાર રજૂ થાય છે, અને તાજેતરમાં અમે અમુક નોંધપાત્ર સુધારા જોયાં છે.

MS સાથેનું જીવન આ દિવસોમાં તમે ન કરી શકો તેના વિશે ઓછું છે, પરંતુ તમે કરી શકો તે બાબતો વિશે વધુ છે. MS સોસાયટી ખાતે અમે અહીં છીએ જેથી તમને અથવા MS ધરાવતા તમારા ધ્યાનમાં હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિને આયોજનો અને આશાઓ સાથે જીવન પસાર કરવાના ઉપાયો શોધવામાં મદદ કરી શકાય.

આ પુસ્તકોમાં તમે ક્યાંય ઘાટો શબ્દ જુઓ, તેનો અર્થ છે તમે પાછળ જઈ શકશો અને તેનો ખુલાસો શોધી શકશો.

“મારા નિદાન સાથે મને મોકલવામાં આવી. કોઈએ મને કોઈ માહિતી અથવા મદદ આપી નહીં ત્યારબાદ, પરિસ્થિતિ વધુ ખરાબ થઈ અને મને વધુ ચિંતા થઈ. આભાર કે મેં MS સોસાયટીનો માહિતી માટે અને MS હેલ્પલાઇનનો થોડી ખુબ જ આવશ્યક મદદ માટે સંપર્ક કર્યો.”
કેરોલ

MS શું છે?

મલ્ટીપલ સ્કેલરોસિસ, અથવા MS, એ જ્ઞાનતંતુની સ્થિતિ છે. તેનો અર્થ છે કે તે તમારા જ્ઞાનતંતુને અસર કરે છે. MS ધરાવતા લોકોનું ધ્યાન રાખતા નિષ્ણાત ડોક્ટરોને ન્યુરોલોજિસ્ટ કહેવામાં આવે છે.

તમે કોઈ પાસેથી MS નો ચેપ લાગશે નહીં. તમારો રોગપ્રતિકારક વ્યવસ્થા યોગ્ય રીતે કામ ન કરે ત્યારે તે તમને થાય છે. તમને ચેપો સામે લડવામાં સામાન્ય રીતે તમારી રોગપ્રતિકારક વ્યવસ્થા સુરક્ષા કરે છે. MS માં તે તમારા જ્ઞાનતંતુ પર ખોટી રીતે હુમલો કરે છે.

“MS એ મારો નોંધપાત્ર હિસ્સો છે, પરંતુ તે મારા અતિ રસપ્રદ ભાગથી દૂર છે.”
હેલેન

તમારા શરીરના અલગ ભાગો અને તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેનું આ જ્ઞાનતંતુઓ નિયંત્રણ કરે છે. આ કારણોસર, જો તમને MS હોય, તમારા શરીરના ઘણા ભાગોમાં તમે તેના લક્ષણો જાણી શકશો અને તમારા શરીરના કાર્યોમાં તે ઘણી બાબતોને અસર કરી શકે છે. આ કારણોસર દરેકનું MS અલગ હોય છે.

“હા, MS ગંભીર છે અને, હા તે તમારું જીવન બદલાવી શકે છે. પરંતુ તમે હજુ પણ તમારા જીવનનો આનંદ માણી શકશો.”
લૂઇસા

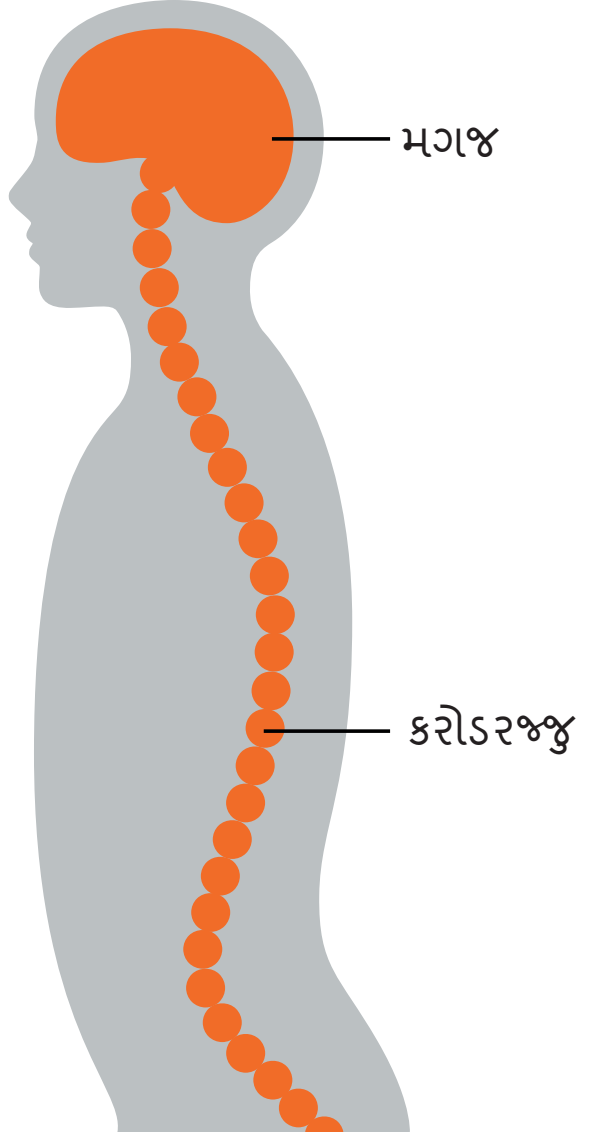
MS માં શું થાય છે?

તમારું મગજ અને કરોડરજ્જુ તમારા કેન્દ્રીય ચેતાતંત્ર સાથે બનાવટ કરે છે.

તમારી કરોડરજ્જુ તમારા શરીરના લગભગ તમામ ભાગોને તમારા મગજ સાથે જોડે છે. તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુ વચ્ચેનાં સંદેશા જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે વહન કરે છે. તમારા શરીરના ભાગો કેવી રીતે હલનચલન અથવા કાર્ય કરે છે તેનો આ સંકેતો નિર્ણય કરે છે અને દુઃખાવો, સ્પર્શ અને અન્ય બાબતોનો તમને અનુભવ કરાવે છે.

તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ તમને યેપો સામે રક્ષણ આપે છે. તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરતા વાયરસો અને બેક્ટેરીયા પર હુમલો કરી અને તેનો નાશ કરી તે આ કાર્ય કરે છે. પરંતુ MS માં તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ભૂલથી તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુ પર હુમલો કરે છે. આ તમારા જ્ઞાનતંતુઓના આવરણને નુકશાન કરે છે.

આ આવરણ ચરબીથી બનેલ હોય છે જેને માયેલીન કહે છે. આ દરેક



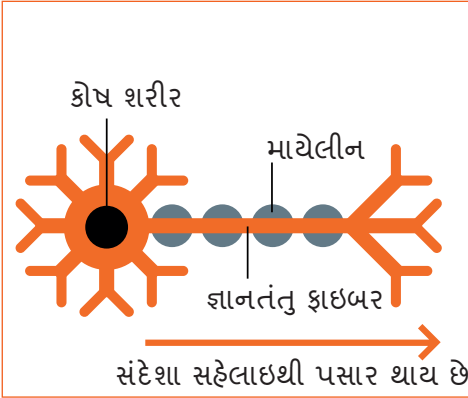
તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુ વચ્ચે જ્ઞાનતંતુ મારફતે સંદેશા વહન કરે છે, જેથી તમારા શરીરના ભાગોનું નિયંત્રણ થાય છે.

જ્ઞાનતંતુનું હાનિ સામે રક્ષણ કરે છે અને તેના દ્વારા સંદેશાનું વહન કરવામાં મદદ કરે છે. માયેલીન ક્ષતિગ્રસ્ત થાય ત્યારે, સંદેશાને કાર્ય સમાપ્ત કરવામાં સમસ્યા થાય છે - અથવા સંપૂર્ણ કાર્ય કરી શકતા નથી. ત્યારે MS ના લક્ષણોની શરૂઆત થાય છે. અંતે ખુબ નુકશાન થાય ત્યારે તેનું સમારકામ થઈ શકતુ નથી અને જ્ઞાનતંતુનો નાશ થાય છે.

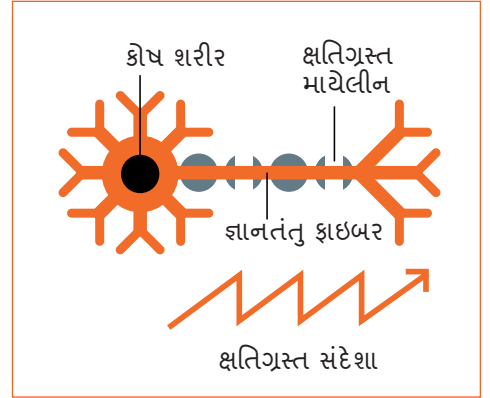
આ એક ઇલેક્ટ્રિક કેબલ જેવું હોય હોય છે. તેની અંદર રહેલ વાયર તમારા જ્ઞાનતંતુ જેવા છે. ઇલેક્ટ્રિક પ્રવાહ વાયર મારફતે પસાર થાય છે આથી અન્ય છેડા પર રહેલ મશીન કાર્ય કરશે.

તમારું મગજ સંદેશ મોકલે છે ત્યારે આવું થાય છે શું કરવાનું છે તે તમારા શરીરના ભાગને તમારા જ્ઞાનતંતુ જણાવે છે.

નુકશાન સામે તેનું રક્ષણ કરવા માટે કેબલ વાયરની આસપાસ પ્લાસ્ટીકનું આવરણ ધરાવે છે. જો કેબલનું આવરણ તૂટી જાય તો ઇલેક્ટ્રિક પ્રવાહનું જે રીતે વહન થવું જોઈએ તેમ થઈ શકશે નહીં અને મશીન યોગ્ય રીતે કાર્ય કરશે નહીં. માયેલીન તમારા જ્ઞાનતંતુનું સમાન રીતે રક્ષણ કરે છે.



માયેલીન યોગ્ય સ્થિતિમાં હોવું જોઈએ. સંદેશા સહેલાઈથી પસાર થાય છે



માયેલીન ક્ષતિગ્રસ્ત થયું. સંદેશામાં વિક્ષેપ થાય છે.

શા માટે અમુક લોકોને MS થાય છે?

યુકેમાં આશરે 600 માંથી 1 વ્યક્તિ MS ધરાવે છે. આ સંખ્યા 100,000 થી વધુ લોકોની છે. દર અઠવાડિયે આશરે 100 લોકો એવું કહેતા જોવા મળે છે કે તેમને આમ થયું છે. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓની સંખ્યા આશરે ત્રણ ગણી છે. હજુ અમે નથી જાણતા કે આમ શા માટે છે.



સામાન્ય રીતે લોકોને તેમની વીસ અને ત્રીસ વર્ષની વયમાં ખબર પડે છે કે તેમને MS છે. બાળકોને ભાગ્યે જ તે થાય છે.

અમુક લોકોમાં જ શા માટે MS થાય છે તે બાબતે કોઈપણ ચોક્કસ નથી. અમે જે જાણીએ છીએ તેમાં તમામ સમયે વધારો થાય છે. ધીમે ધીમે કોયડાના વધુ ટુકડાંઓને અમે ભેગા કરીએ છીએ.

MS થવા માટે ચોક્કસ બાબતો ભાગ ભજવતી હોવાનું જાણાય છે. તે સંભવિત રીતે એક જ બાબત નથી પરંતુ આ બાબતોનું સંયોજન છે:

- તમારા જનીનો
- પર્યાવરણ
- તમારી જીવનશૈલી

જનીનો

MS નું પ્રત્યક્ષ રીતે માતાપિતામાંથી તેમના બાળકમાં વહન થતું નથી. MS થવા માટે કોઈ એક જનીન જવાબદાર નથી. હકિકતમાં, 100 થી વધુ જનીનો તે થવાની તમારી તકોને અસર કરે છે. માત્ર જનીનો જ નક્કી નથી કરતા કે કોને MS થાય છે.

એકસરખાં જોડકાંને પણ સમાન જનીનો હોય છે. પરંતુ જ્યારે એકને MS થાય છે, ત્યારે સામાન્ય રીતે અન્યને તે નથી થતો. જોડીયાં બાળકો MS થવાનું ગંભીર જોખમ ધરાવે છે પરંતુ મોટાભાગે તેમને નથી થતું. આ દર્શાવે છે કે જનીનો ભાગ ભજવે છે પરંતુ સમગ્ર કથાથી તે દૂર છે.

જો તમે MS ધરાવતી વ્યક્તિના નજીકના સગાં હો, તો તમને તે થવાની ગંભીર તકો છે, પરંતુ હજુ પણ જોખમ ઓછું છે. MS થવાના જોખમ વિશેના આંકડાંઓ પર સંશોધકો આવ્યાં છે.

તમારા જીવન દરમિયાન MS થવાનું જોખમ જો તમે આ સ્થિતિ ધરાવતા હો:

MS ધરાવતા માતાપિતા	1.5% તક (67 માંથી 1 ને થાય છે)
MS ધરાવતા ભાઈ અથવા બહેન	2.7% તક (37 માંથી 1 ને થાય છે)
MS ધરાવતું બાળક	2.1% તક (48 માંથી 1 ને થાય છે)
MS ધરાવતું એક જોડકું	18% તક (પાંચમાં 1 ને થાય છે)

જો કાકી, કાકા, ભત્રીજો, ભાણેજ MS ધરાવતા હોય તો આશરે 1% જોખમ છે.

જો તમે MS ધરાવતા હો અને બાળક ઇચ્છતા હો, તો માત્ર 67 માંથી 1 બાળકને તે થવાનું જોખમ છે.

2014 માં એક ખૂબ મોટા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે આ આંકડાંઓ દર્શાવવામાં આવ્યાં છે તે કરતાં ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં MS થઈ શકે છે.

અમારી ફેક્ટશીટ 'જોન્સ એન્ડ એમએસ' માં જનીનો વિશે તમે વધુ માહિતી મેળવી શકશો.

પર્યાવરણ

તમારી આજુબાજુના પર્યાવરણમાં એવી બાબતો છે જે MS થવાના તમારા જોખમને અસર કરી શકે છે, જેમ કે:

- અમુક ચેપો
- સૂર્યપ્રકાશ અને વિટમીન ડી

ચેપો

એક વિકસતો પુરાવો છે કે અમુક વાયરસો, અને કદાચ બેક્ટેરીયા, MS થવા માટે મદદ કરી શકે છે, ખાસ કરીને Epstein Barr (એપ્સ્ટેઇન બેર) વાયરસ. ગ્રંથીલક્ષી તાવ માટે આ વાયરસ જવાબદાર છે. તેનો અર્થ એ નથી કે તમને ગ્રંથીનો તાવ આવે તો તમને MS થશે. આપણામાંથી મોટાભાગનાને આ વાયરસ હોય છે પરંતુ ખૂબ ઓછાને MS થાય છે.

આ જોડાણ સંપૂર્ણ રીતે સમજાયું નથી પરંતુ MS થવા માટે કારણરૂપ અમુક બાબતો સાથે ચેપો પણ કાર્ય કરી શકે છે.



વિટામીન ડી

વર્ષો પહેલાં એવું નોંધવામાં આવ્યું હતું કે ખૂબ સૂર્યપ્રકાશ ધરાવતી ભૂમધ્યરેખા નજીકના ઉષ્ણકટિબંધ દેશોથી તમે દૂર જાવ તો વધુ લોકો MS ધરાવે છે. આ સાચું છે તમારા જાતિય બેકગ્રાઉન્ડ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. સંશોધકોએ વિટામીન ડી, 'સૂર્યપ્રકાશ વિટામીન' ની ખામીને સંભવિત કારણ તરીકે જોવાનું શરૂ કર્યું.

MS અને વિટામીન ડી વચ્ચે કડી વધુને વધુ અભ્યાસો દર્શાવે છે. તમે પુખ્ત થાવ તે પહેલાં તમે આ વિટામીન ઓછું ધરાવતા હોતો જોખમ ગંભીર જણાય છે.

યુકે જેવા ઓછો સૂર્યપ્રકાશ ધરાવતા ઘણા દેશો વિટામીન ડીમાં નીચા છે, ખાસ કરીને જ્યારે ઉનાળો ન હોય.

આપણે વિટામીન ડી ખોરાકમાંથી મેળવીએ છીએ (ઉદાહરણ તરીકે તૈલી માછલી, ઇંડા, સ્પ્રેડ્સ અને વિટામીન ડી ધરાવતા નાસ્તા કઠોળ). પરંતુ તેમાંથી મોટાભાગના સૂર્યપ્રકાશમાંથી આવે છે. આપણે સૂર્યપ્રકાશમાં હોઈએ ત્યારે આપણી ત્વચા વિટામીન ડી બનાવે છે.

યુકેમાં, સ્કોટલેન્ડ અને નોર્ધન આયર્લેન્ડમાં MS નો ઊંચો દર છે. આમ થવાનું કારણ એક હોઈ શકે કે દૂરના ઉત્તરીય લોકો સંભવિત રીતે વિટામીન ડી ઓછું ધરાવતા હોય છે.

અન્ય કારણોમાં આ વિટામીન તમે પર્યાપ્ત માત્રામાં ન ધરાવતા હો તે હોઈ છે:

- તમે એવા જનીન ધરાવતા હો જે તમારા શરીરને તૈયાર કરવામાં સમસ્યારૂપ બનાવે
- તમે ગર્ભવતી સ્ત્રી હો
- તમે ઘેરી ત્વચા ધરાવતા હો (તો તમારી ત્વચા માટે વિટામીન ડી બનાવવું મુશ્કેલ છે)

માર્ગદર્શનો જણાવે છે કે બ્રિટનમાં લોકોએ વિશેષ વિટામીન ડી લેવા વિશે વિચારવું જોઈએ, ખાસ કરીને સપ્ટેમ્બરથી એપ્રિલ. પરંતુ આ સલાહ તમારા હાડકાંને તંદુરસ્ત રાખવા માટે છે. હજુ સુધી એવા કોઈ પુરાવા નથી કે વિશેષ વિટામીન ડી તમને MS થવા સામે રક્ષણ આપે છે. સંશોધકો આ બાબતે તપાસ કરે છે.

જો તમને પહેલાંથી MS ધરાવતા હો, તો અભ્યાસોએ વિટામીન ડીના સ્તરો અને લોકોનું MS કેટલું ખરાબ છે તેની વચ્ચે કડી શોધી છે. MS ધરાવતા ઘણા લોકો વિશેષ વિટામીન ડી લે છે. હજુ સુધી એવા કોઈ નક્કર પુરાવા નથી કે આમ કરવાથી MS ધીમું થાય છે

અથવા લક્ષણોમાં મદદ મળે છે પરંતુ અભ્યાસો આ બાબતે તપાસ પણ કરે છે.

તમે વિટામીન ડી ઓછું ધરાવો છો તેવું તમે જાણવા માગતા હો તો, તમારા જીપી (ફેમીલી ડોક્ટર) અથવા MS નિષ્ણાત લોહી પરીક્ષણ સાથે તમારા સ્તરોની તપાસ કરી શકશે. જો તમારા સ્તરો નીચા હોય, તો તેના વિકાસ માટે તબીબી સલાહ લો. પરંતુ વધુ પડતું લેવાથી હાનિકારક થઈ શકે છે.

MS વિશે અને વિટામીન ડી સહિત, તમારે શું ખાવું જોઈએ તેના વિશે અમારી પુસ્તિકા 'ડાયેટ એન્ડ ન્યુટ્રીશન' માં તમે વધુ વાંચી શકશો. વિટામીન ડી વિશેના અમારા વેબ પૃષ્ઠો પણ તપાસો.

જીવનશૈલી

બે જીવનશૈલી MS સાથે સાંકળવામાં આવી છે:

- ધૂમ્રપાન
- ખૂબ વધુ વજન હોવું (સ્થૂળતા)

ધૂમ્રપાન

અભ્યાસો દર્શાવે છે કે તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો તો તમને MS થવાની વધુ સંભાવના છે. સિગારેટ ધુમાડામાં રસાયણો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર કરી શકે છે, MS ના ઉત્તેજનમાં મદદ કરે છે. નિષ્ક્રિય ધૂમ્રપાન - અન્ય

લોકોના ધૂમાડા શ્વાસમાં લેવા - જેવી બાબતને પણ MS થવાના ગંભીર જોખમ સાથે જોડવામાં આવી છે.

અભ્યાસો દર્શાવે છે કે ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી MS ના હુમલા થવાથી દ્વિતીયક વિકાસલક્ષી MS થવા પર તમે કેટલી ગતિએ જાવ છો. પૃષ્ઠ 24 પર MS ના આ વિવિધ પ્રકારો વિશે વિશે તમે વધુ વાંચી શકશો.

જો તમે ધૂમ્રપાન બંધ કરવા માગતા હો તો મદદ માટે તમારા જીપી સલાહ આપી શકશે. આ વેબસાઇટ નિકોટિન ગમ અને ઇ-સિગરેટ્સના પેચીસ, વિચારો અને સહાય ધરાવે છે.

www.nhs.uk/smokefree

સ્થૂળતા

અભ્યાસે શોધ્યું છે કે ખૂબ વધુ વજન હોવું (સ્થૂળ), ખાસ કરીને બાળક અથવા યુવાન પુખ્તને MS સાથે જોડવામાં આવ્યાં છે. ખૂબ વધુ વજન હોવાના કારણે આમ થઈ શકે છે:

- તમને વિટામીન ડીની ખામી થવી
- તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધુ સક્રિય થવી અને તમારા શરીરની અંદરના ભાગે સોજા થવા
- અમે હજુ સમજી શક્યા નથી તેવા અન્ય કારણો પણ હોઈ શકે છે

ચોક્કસ રીતે, સ્થૂળતા ધરાવતા દરેકને MS થાય એવું નથી અને MS ધરાવતા હોય તેવા લોકો ખૂબ સ્થૂળતા ધરાવતા હોય અથવા ધરાવતા હતા એવું પણ નથી. પરંતુ MS થવાનું જોખમ તમારા ધ્યાનમાં હોય, ઉદાહરણ તરીકે, નજીકના કોઇ સગાં તે ધરાવતા હોય, તો તમારું વજન જોમખી પરીબળ છે જે તમે બદલી શકશો.

MS કોઇની ભૂલ નથી

MS થવા માટેની બાબતો વિશે સાંભળવાથી તમે આ બાબતો પૂછી શકશો: 'તેને ટાળવા માટે હું કંઈ કરી શકું?' નો જવાબ ના છે, કારણ કે કોઇને ખબર નથી કે દરેક વ્યક્તિમાં MS થવા માટે કઈ બાબતો એકસાથે થાય છે. અને MS શા કારણે થાય છે તેના વિશે ભૂતકાળમાં આપણે તમામને ઓછી ખબર હતી. આથી તેને અટકાવવા તમે કંઈપણ કરવાની સ્થિતિમાં હશો નહીં.



કયા લક્ષણો છે?

તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુના વિવિધ ભાગોમાં જ્ઞાનતંતુને MS હાનિ કરે છે. આ હાનિ તમારા શરીરના જે ભાગને અસર કરશે ત્યારે લક્ષણો જણાય છે.

લક્ષણોનું અનુમાન કરી શકાય તેમ નથી. તેમાં દિવસે દિવસે, તેમજ કલાકે કલાકે ફેરફાર થઈ શકે છે. તેઓ દિવસો, અઠવાડિયાં અથવા મહિનાઓ સુધી રહી શકે છે. MS ના પ્રકારના આધારે, આ લક્ષણો ચાલુ રહે છે, હળવાં થાય છે અથવા સંપૂર્ણ રીતે ચાલ્યાં જાય છે.

અમુક લોકોને ગરમી, થાક અને તણાવનો અનુભવ થાય છે, અથવા જાતે ક્રિયાશીલ થવાથી લક્ષણો ખોટાં થઈ શકે છે અથવા ફરી ઉથલાનો અનુભવ થાય છે (તમારા MS લક્ષણો આકસ્મિક રીતે ફરી થવા). દરેકને તેમના પોતાના લક્ષણો હોય છે અને અન્ય લોકોની જેમ તેમને સમાન રહેશે નહીં. સમય જતા MS કેવી રીતે વિકાસ પામે છે તે બાબત વ્યક્તિ પ્રતિ વ્યક્તિ અલગ હોય છે.

MS લક્ષણોના પ્રકારો

કોઈને MS ના તમામ લક્ષણો થાય તે સંભવિત નથી. પરંતુ તેમાંથી થોડા સામાન્ય છે.

- ‘થાક’ આ સામાન્ય થાક જેવી નથી પરંતુ સંપૂર્ણ રીતે ખાલી થઈ જવાનો અનુભવ છે. તે બાબતોને (વિચારવાને પણ) ખુબ કઠીન અને અશક્ય બનાવી શકે છે.
- વિચિત્ર લાગણી. તમારા બાવડાં, પગ, હાથ અથવા પગમાં તમને શૂન્યતા અથવા ઝણઝણાટીનો અનુભવ થઈ શકે છે.
- આંખની સમસ્યાઓ. તમારી દ્રષ્ટિ ધૂંધળી થઈ શકે છે અથવા તમને બેવડું દ્રશ્ય દેખાય છે. થોડા સમય માટે તમે એક અથવા બંને આંખે જોઈ શકશો નહીં
- મૂર્છાનો અનુભવ અને તમારા સંતુલન સાથે સમસ્યાઓ થાય છે
- દુઃખાવો
- ચાલવામાં સમસ્યા
- બોલવામાં અને ગળવામાં સમસ્યાઓ

- સ્નાયુ જકડાશ અને અનિયંત્રણ (તમે નિયંત્રણ ન કરી શકો તેવું ઓચિંતું હલનચલન)
- તમારા મૂત્રપિંડ અને આંતરડા યોગ્ય રીતે કાર્ય ન કરે
- તમારા બાવડાં અથવા પગમાં ધુજારી ('કંપન' કહેવાય છે)
- વસ્તુઓ ભૂલી જવી અને તમારા વિચારમાં સમસ્યાઓ
- જાતિય સમસ્યાઓ
- લાગણીમય સમસ્યાઓ. હતાશા અને ખૂબ રડવાનો અનુભવ એ તમને MS હોવાની સામાન્ય પ્રતિક્રિયાઓ કહેવામાં આવી છે પરંતુ MS તમારા મગજને પણ એક રીતે અસર કરી શકે છે.

MS ના તમામ લક્ષણો વિશે અમારી પાસે માહિતી છે. તેને અહીંથી મેળવો:

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

તમે જોઈ શકતા નથી તેવા લક્ષણો
લોકો MS ના લક્ષણો ધરાવતા હોય તેને જુએ તો તેઓ સમજી શકશે અને મદદ કરી શકશે. પરંતુ અમુક લક્ષણો તમે જોઈ શકશો નહીં.

દુઃખાવો, મૂત્રપિંડ અથવા આંતરડાની સમસ્યા, થાક અને તમારા સંતુલન, સ્મૃતિ અને વિચાર સહિતની બાબતો

દેખીતી તેની લોકોને સ્પષ્ટતા કરવી સરળ હોતી નથી.

તમને MS હોય ત્યારે કોઈ તમને કહે કે 'તમને ખૂબ સાડું જણાય છે' તે બાબત હતાશાજનક હોઈ શકે છે. તમારા ખૂબ વાસ્તવિક પરંતુ અદ્રશ્ય લક્ષણોને જોવામાં આવે છે તેવો અનુભવ થઈ શકે છે. કામ પર આ વધુ ગંભીર બાબત બની શકે છે.

**“થાકના કારણે
હું ધ્યાનપૂર્વક મારા સમયનું
સંચાલન કરું છું પરંતુ ક્યારેક કોઈ
સમસ્યા વિના હું મારો દિવસ હું
આરામથી પસાર કરી શકું છું.
આ દિવસો અમૂલ્ય
હોય છે અને તેનો હું
ખરેખર આનંદ માણું છું.
MS ધરાવતા ન હોય
તેવા લોકો પણ તેને સારી રીતે
સ્વીકારશે!”**
એલી

તમને MS ન હોય તો પણ, આ અદ્રશ્ય લક્ષણો ધ્યાનમાં રાખો. કોઈ કંઈપણ કરવા માગતા નથી કારણ કે તેમનું MS તેમને સંપૂર્ણ થાકનો અનુભવ કરાવે છે, ઉદાહરણ તરીકે. તેઓ આગસુ છે

અથવા બોજો સહન કરી શકતા નથી તેના કારણે નથી.

લક્ષણો વિશે શું થઈ શકે છે?

જો તમારું MS વારંવાર ઉથલા મારતું હોય તો ડિસીઝ મોડિફાઇંગ થેરાપિ (DMT) સાથે તેની વહેલી સારવારથી ખરેખર તફાવત કરી શકાય છે. તેનો અર્થ થઈ શકે કે તમને ઓછા ફરી ઉથલા આવશે અને તમારા લક્ષણો અથવા

ખોડખાંપણ વધુ ખરાબ થાય તેમાં ઘટાડો આવશે. આથી ઓછા લક્ષણો સાથે કાર્ય કરવાનું થઈ શકે છે. પરંતુ લક્ષણો જણાય ત્યારે તેનું સંચાલન કરવાના ઉપાયો છે. વધુ માહિતી માટે પૃષ્ઠ 30 પર જાવ.



MS નું કેવી રીતે નિદાન થાય છે?

MS નું નિદાન કરવું સહેલું નથી. ખુબ સામાન્ય સમસ્યાઓ સાથે લક્ષણો ગૂંચવી શકે છે. MS ના લક્ષણો માટે ડોક્ટરો તપાસ કરે તે પહેલાં આ બાબત સ્વીકારવી ફરજિયાત છે. તમને પ્રથમ કંઈક ખોટું થવાનું ધ્યાને આવે ત્યારથી તમને અધિકારીક રીતે કહેવામાં આવે કે તમને MS છે તેના માટે લાંબો સમય લાગી શકે છે. અમુક લોકો માટે વર્ષો લાગી શકે છે.

MS માટે, લોહી પરીક્ષણ જેવું કોઈ સામાન્ય પરીક્ષણ નથી. માત્ર એક ન્યુરોલોજિસ્ટ જ તેનું નિદાન કરી શકે છે, તમારા જીપી નહીં. તમારા જીપીને જણાવ કે તમારા લક્ષણો MS ને આભારી છે તો તે પરીક્ષણ માટે તમને એક ન્યુરોલોજિસ્ટ પાસે મોકલશે.

અમારી ફેક્ટશીટ ‘મને MS થયો છે અને શા માટે તેની શોધ કરવામાં સમય લાગે છે?’ માં તમે વધુ માહિતી મેળવી શકશો.

ન્યુરોલોજિસ્ટને મળવું

તમે ન્યુરોલોજિસ્ટને મળશો ત્યારે તે થોડા પરીક્ષણો કરી શકે છે અને તમને MS થયો છે તેના અંતિમ નિદાન

પહેલાં અમુક મહિના લાગી શકે છે. આ હતાશાજનક સમય બની શકે છે. MS નું નિદાન કરવા માટે ચાર જાતના પરીક્ષણોનો ઉપયોગ થાય છે.

- એક ન્યુરોલોજીકલ પરીક્ષણ
- MRI સ્કેન્સ
- ‘ઇવોક્ક પોટેન્શીયલ્સ’ પરીક્ષણો
- કમરમાં એક છીદ્ર

પરીક્ષણો શેની તપાસ કરે છે?

એક ન્યુરોલોજિસ્ટ તપાસ કરશે કે તમારી સેન્દ્રલ નર્વસ સિસ્ટમમાં કેટલે અંશે નુકશાન થયું છે. વિવિધ સમયે થયેલ નુકશાન વિશે અને તમારું મગજ અથવા કરોડરજ્જુના કમસે કમ બે વિવિધ ભાગોમાં તેણે તપાસ કરવાની જરૂર હોય છે. આ તપાસવામાં મદદ માટે મોટાભાગે MRI સ્કેન્સનો ઉપયોગ થાય છે.

ન્યુરોલોજીકલ પરીક્ષણ

ન્યુરોલોજિસ્ટ તમારા ‘ઇતિહાસ’ વિશે પૂછશે, અર્થાત હાલ અને ભૂતકાળમાં તમારી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અને લક્ષણો. એક શારીરિક પરીક્ષણ તમારા હલનચલનો, પ્રતિક્રિયાઓ અને સંવેદનો, જેમ કે તમારી આંખની દ્રષ્ટિની તપાસ કરશે. ન્યુરોલોજિસ્ટને શંકા હોય

કે MS હોઇ શકે છે તો પણ ખાતરી કરવા માટે અન્ય પરીક્ષણોની આવશ્યકતા છે.

MRI (મેગ્નેટિક રીઝોનન્સ ઇમેજીંગ)

MRI સ્કેનર નામનું મશીન તમારા મગજ અથવા કરોડરજ્જુના ચિત્રો લે છે. તમે પથારી પર સૂતા હશો તે સ્કેનર પર ખસે છે જ્યાં તમારે થોડી મીનીટોથી એક કલાક સુધી રહેવાનું છે.

મજબૂત ચુંબકીય ક્ષેત્રો અને રેડિયો તરંગોનો ઉપયોગ કરી તે તમારા મગજ અને આંતરડાની અંદરના ચિત્રો તૈયાર કરે છે. સ્કેન પર MS નિષ્ણાત કોઇ સોજો અને નુકશાન જઇ શકશે જે MS દ્વારા થયું હોય. આ નુકશાન થયેલ વિસ્તારોને ઇજા અથવા પ્લાક્સ કહેવામાં આવે છે. સ્કેન કરાવવું પીડારહિત છે પરંતુ થોડું ઘોંઘાટયુક્ત હોઇ શકે છે અને મનોવિકૃતિનો અનુભવ થઇ શકે છે.

MS ના નિદાન માટે MRI સ્કેન્સ ખુબ ચોક્કસ ઉપાય છે. 90% થી વધુ લોકો પર આ રીતે તેમના MS ની ખાતરી થઇ છે.

કમરમાં એક છીદ્ર

કમરમાં એક છીદ્ર દરમિયાન (અથવા 'કરોડરજ્જુ ટેપ') તમારી પીઠના નીચેના ભાગે, તમારી કરોડરજ્જુની આજુબાજુની જગ્યામાં એક સોંચ દાખલ કરવામાં આવે છે. થોડી માત્રામાં પ્રવાહી બહાર લેવામાં આવે છે અને તમારા મસ્તક અને કરોડરજ્જુમાં તમારી

રોગપ્રતિકારક શક્તિ સક્રિય થઇ છે તેના લક્ષણો માટે તપાસ કરવામાં આવે છે (તમને MS ન હોય તો આમ થતુ નથી). આ લક્ષણો, જેમાં 'એન્ટિબોડીઝ'નો સમાવેશ હોઇ શકે છે, જે ખુબ સંભવિત રીતે જણાવે છે કે તમને MS છે.

સોંચ દાખલ કરવામાં આવે ત્યારે સંવેદનશૂન્ય કરવા માટે તમને કંઇક આપવામાં આવે છે. તો પણ તમને તે અસ્વસ્થ જણાઇ શકે છે અને તમને માથાનો દુઃખાવો થઇ શકે છે. હવે, અમે ઘણીવાર MRI સ્કેન્સ, કરોડરજ્જુમાં છીદ્રોનો ઉપયોગ કરતા નથી.

'ઇવોક્સ પોટેન્શીયલ્સ' પરીક્ષણ

તમારા મગજ અને તમારી આંખો, કાનો અને ત્વચા વચ્ચે કેટલી ઝડપે સંદેશાઓનું વહન થાય છે તેનું આ તપાસ પરીક્ષણ કરે છે. તમારા શરીરના આ ભાગોમાં તમારા જ્ઞાનતંતુની આજુબાજુનું માયેલિન MS દ્વારા ક્ષતિગ્રસ્ત થયું હોય તો તમારા પ્રતિભાવો ધીમા રહેશે.

તમારી આંખોની તપાસ માટે, તમને સ્કીન પર પેટર્ન્સ દર્શાવવામાં આવશે. તમે જુઓ છો ત્યારે તમારું મગજ કેવી રીતે પ્રતિભાવ આપે છે તેનું ઇલેક્ટ્રોડ્સ માપ કરે છે. તમારી શ્રાવ્યશક્તિના પરીક્ષણ માટે હેડ ફોન્સ મારફતે તમે ક્લિક્સ સાંભળશો. અન્ય પરીક્ષણમાં તમારી સ્કીન પર તમને ખૂબ હળવાં શોકસ (જે 'પીન અને સોચ' જેવો

અનુભવ કરાવે છે) આપવામાં આવે છે, અને તમારા સ્નાયુનાં પ્રતિભાવો માપવામાં આવે છે.

તમને MS છે તેવું કહેવામાં આવે ત્યારે

તમને MS છે તેની તપાસ થવાથી મજબૂત લાગણી થઈ શકે છે. ભયભીત થવું, ગૂંચવણ થવી, અસ્વસ્થ થવું અથવા નિદ્રુપાય થવું સામાન્ય છે. પરંતુ તમને રાહતનો અનુભવ થશે. મગજમાં ગાંઠ જેવું કંઈક જીવલેણ થયું છે તેવો તમને ભય થઈ શકે છે. અંતે તમને ખ્યાલ આવે છે કે શું ખોટું છે અને તમે તેની કલ્પના નહોતી કરી. અને તમારી જાતે સંભાળ લેવા માટે તમે પગલાં લઈ શકશો અને સારવાર વિશે વિચારી શકશો.

કોઈપણ પ્રતિક્રિયા હોય, અમે અહીં તમારી સહાય માટે છીએ. અમારી MS હેલ્પલાઇન, અમારી ઓનલાઇન અને પ્રિન્ટેડ માહિતી અને અમારા સ્થાનિક સમૂહો અને અમારી વેબસાઇટ પર ફોરમ છે.

- MS હેલ્પલાઇન **0808 800 8000** (સોમવાર થી શુક્રવાર સવારે 9- સાંજે 9 બેંક રજાઓમાં બંધ)
- તમારી નજીક સમૂહો, MS કેન્દ્ર અથવા નિષ્ણાતની અહીં શોધ કરો mssociety.org.uk/near-me

- અહીં અમારા ફોરમ પર MS ધરાવતા લોકો સાથે વાત કરો mssociety.org.uk/forum

તાજેતરમાં જ ખ્યાલ આવ્યો હોય કે તેમને MS થયું છે તેવા લોકોને અમારી બે પુસ્તિકાઓ ઉપયોગી જણાશે: ‘હમણાં નિદાન’ અને ‘MS ની અસર સાથે જીવન’.

“મને કહેવામાં આવ્યું ત્યારે મને રાહતની લાગણી થઈ. મારા ખભા પરથી વજન હટી ગયો. તે સેકન્ડ દરમિયાન કંઈ બદલાયું નથી. આથી મેં રજા લીધી અને નક્કી કર્યું કે હું ઘરે જાઉં ત્યારે તેના વિશે સંપૂર્ણ માહિતી મેળવીશ.”
એલીનોર



MS ના વિવિધ પ્રકારો

દરેકનું MS અલગ છે. આથી, MS ને આપણે બે વિસ્તૃત પ્રકારોમાં મૂકી શકીએ.

MS ધરાવતા મોટાભાગના લોકો તેમના મગજમાં અથવા કરોડરજ્જુમાં ઉથલા, સાથે સોજા ધરાવે છે. તેને 'ઉથલા મારતો MS' કહેવામાં આવે છે. આ સાથે મદદ માટે દવાઓ છે

MS ધરાવતા લોકોની ઓછી સંખ્યામાં સમય જતા કોઈ ઉથલા કે સોજા વિના સ્થિરતાથી હાલત ખરાબ થાય છે. તેને 'વિકાસશીલ MS' કહે છે અને આ પ્રકાર સાથે મદદ કરે તેવી સારવારની શોધ કરવી ખૂબ મુશ્કેલ છે.

તમે MS નું વધુ વિભાજન આ પ્રકારોમાં કરી શકશો:

- ઉથલા મારતો નરમ MS
- પ્રાથમિક વિકાસલક્ષી MS
- દ્વિતીયક વિકાસલક્ષી MS

ઘણીવાર વિવિધ પ્રકારો વચ્ચેની મર્યાદા, MS નિષ્ણાત માટે પણ સ્પષ્ટ હોતી નથી.

તેમના વચ્ચેનો મુખ્ય તફાવત તમને 'ઉથલા' આવે છે કેમ તે છે.

ઉથલા

મોટાભાગના લોકોનું MS સાથે નિદાન ઉથલાની શરૂઆત સાથે થાય છે. ઉથલો આવે ત્યારે, તમારું MS સ્થિર થયું હોય તે સમય બાદ, તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ તમારા જ્ઞાનતંતુ પર હુમલો કરે છે. આથી તેમની આજુબાજુ પરના માયેલીન પર સોજો આવે છે. આ નુકશાન જ્ઞાનતંતુએ જેવા સંદેશા મોકલવા જોઈએ તે અટકાવે છે અને MS ના લક્ષણો જણાય છે.

દિવસો, અઠવાડિયાં અથવા મહિના જતા, તમે લક્ષણો ધરાવો છો તે ખુબ ખરાબ થઈ જાય છે અને નવાં જોવા મળે છે. ક્ષતિગ્રસ્ત માયેલીનને ઠીક કરવા માટે તમારું શરીર શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરે છે. લક્ષણો સારાં થઈ શકે છે અથવા સંપૂર્ણ રીતે ચાલ્યાં જાય છે. આ રીકવરીને 'રેમીસન' કહેવાય છે. તમને અમુક લક્ષણો રહી જાય છે, ખોડખાંપણ અથવા જ્ઞાનતંતુને નુકશાન. દરેક હુમલા બાદ થયેલ નુકશાનને સમય જતા તમારા શરીર માટે તેને ઠીક કરવું મુશ્કેલ બની જાય છે.

ડોક્ટર્સ એવું માને છે કે રેમીસન દરમિયાન MS કોઈ ક્ષતિ કરતો નથી. હવે અમને ખ્યાલ આવ્યો છે કે તમને ઉથલા ન આવે ત્યારે પણ MS તમારા જ્ઞાનતંતુને નુકશાન કરી શકે છે.

ઉથલા શા માટે મહત્વના છે?

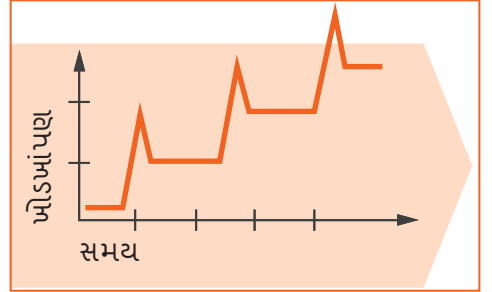
તમારો MS ઉથલા મારતો હોય તો તેનો અર્થ છે કે તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુમાં સોજા થાય છે. આ સમયે આપણે MS ની સારવાર કરીએ તો આ સોજામાં તફાવત થઈ શકે છે અને ઉથલા ચાલ્યાં જાય છે. આ સારવારોમાં ડિસીસ મોડિફાઇંગ થેરાપિઝ (DMTs) નો સમાવેશ થાય છે. કોઈ એક સારવાર લેવાથી થોડા અથવા ઓછા ગંભીર ઉથલાનો અર્થ થાય છે, અને તમારી ખોડખાંપણ અથવા લક્ષણો ખરાબ થાય તેની ગતિમાં તે ઘટાડો કરી શકે છે.

ઉથલા વિનાના MS ની સારવાર કરવાનું ખુબ મુશ્કેલ છે. આજસુધી આ પ્રકારના MS (વિકાસલક્ષી MS) માટે કોઈ દવા નહોતી. આમાં ફેરફાર થાય છે, 2017 અથવા 2018 માં એકને લાયસન્સ મળે તેવી આશા છે જે વિકાસલક્ષી MS ના અમુક ભાગોમાં મદદ કરી શકે છે.

MS ની સારવાર વિશે તમે વધુ માહિતી પૃષ્ઠ 29 પર મેળવી શકશો.

ઉથલા મારતો નરમ MS

MS ના આ પ્રકાર સાથે રીકવરી ('રેમીસન') બાદ તમે ઉથલાની રીત (વધુ ખરાબ થતા લક્ષણો) ધરાવો છો. ઉથલા વચ્ચે તમારી ખોડખાંપણ અથવા લક્ષણો વધુ ખરાબ થતા નથી પરંતુ તેની સમાપ્તિ પહેલાં કરતાં વધુ ખરાબ હોઈ શકે છે. દરેક ઉથલો સમાપ્ત થાય ત્યારબાદ થયેલ નુકશાનને ઠીક કરવું તમારા શરીર માટે મુશ્કેલ હોય છે. આથી તમે સારવાર શરૂ નહીં કરો તો, તમારી ખોડખાંપણ અથવા લક્ષણો સંભવિત રીતે વધુ ખરાબ થાય છે.



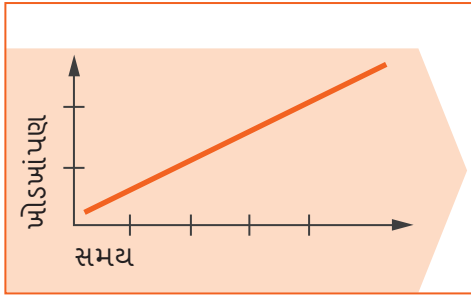
MS નું નિદાન થયેલા લોકોમાંથી આશરે 85% ને આ પ્રકારે MS ની શરૂઆત થાય છે. લોકોમાં વીસ અને ત્રીસની વયમાં મોટાભાગે તેનું નિદાન થાય છે. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને તે વધુ થાય છે તેના કારણોની હજુ અમને સમજ નથી.

આશરે એક ડઝન જેટલી ડિસીઝ મોડિફાઇંગ થેરાપિસ (DMTs) જે ઉથલા મારતા MS ની સારવારમાં મદદ કરી શકે છે.

અમારી આ પુસ્તિકામાં વધુ વાંચો 'ઉથલા મારતા નરમ MS ની સમજ'.

પ્રાથમિક વિકાસલક્ષી MS

પ્રાથમિક વિકાસલક્ષી MS સાથે, શરૂઆતથી સામાન્ય રીતે તમને કોઈ હુમલા આવતા નથી. તેનું કારણ એ છે કે MS ના આ પ્રકારમાં સોજા આવતા નથી. તેના બદલે તે જ્ઞાનતંતુ પર પ્રત્યક્ષ રીતે હુમલો કરે છે, ખોડખાંપણ અથવા લક્ષણોનું ઘડતર જે સામાન્ય રીતે ખૂબ ધીમું હોય છે.



MS ધરાવતા લોકોમાંથી આશરે 10-15% ને આ પ્રકારે MS ની શરૂઆત થાય છે. સ્ત્રીઓને થાય તે સમાન રીતે પુરુષોને તે થાય છે. લોકો તેમની 40 ની વય અથવા વૃદ્ધાવસ્થામાં નિદાન માટેનું વલણ ધરાવે છે.

DMTs ના લીધે આપણે હમણાંથી જ ચેપ ઘટાડીએ છીએ, તે વિકાસલક્ષી MS થી વિપરીત કાર્ય કરતું નથી.

MS ધરાવતા લોકોમાં બહુ ઓછી સંખ્યામાં (આશરે 20 માંથી 1) સ્થિર રીતે MS ખરાબ થાય છે પરંતુ ગંભીર સ્થિતિ થવાથી તેમને ઉથલા આવે છે. આ પ્રકારના ભાગે આવતા ઉથલામાં સોજાની સારવારોમાં મદદ મળી શકે છે પરંતુ વિકાસલક્ષી ભાગ સાથે મદદ મળતી નથી.

પ્રાથમિક વિકાસલક્ષી MS વિશે વધુ માહિતી માટે અમારી પુસ્તિકા 'વિકાસલક્ષી MS ની સમજ' વાંચો.

દ્વિતીયક વિકાસલક્ષી MS

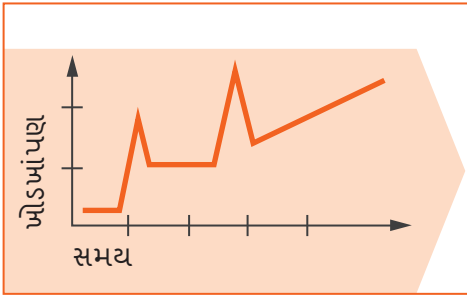
તમે પહેલાંથી ઉથલા મારતો નરમ MS ધરાવતા હો તો જ MS નો આ પ્રકાર તમને થાય છે. હવે તમારું શરીર માયેલીનને ઠીક કરી શકશે નહીં, આથી સુધારા સાથેની હુમલાની રીત સમાપ્ત થાય છે. ચેપ અને હુમલા સામાન્ય રીતે બંધ થાય છે અથવા ઓછા થાય છે.

તેના બદલે તમારું MS હવે પ્રત્યક્ષ રીતે જ્ઞાનતંતુને નુકશાન કરે છે. હવેથી તમારી ખોડખાંપણ અને લક્ષણો હુમલા વચ્ચે સ્થિર રહેશે. હવે તે ધીમે ધીમે વધુ ખરાબ થશે. ભુતકાળમાં, તેના માટે સામાન્ય રીતે ઉથલા માટે આશરે 20 વર્ષ લાગ્યાં હતાં.

MS નો દ્વિતીયક વિકાસલક્ષી MS માં બદલાવ થાય છે. DMTs નો આભાર કે આ બદલાય છે:

- સંભવિત રીતે ઓછા લોકો દ્વિતીયક વિકાસલક્ષી MS પર જાય છે.
- આમ જે કરે છે તેના માટે લાંબો સમય લાગશે

તમારું MS ક્યારે દ્વિતીયક વિકાસલક્ષી બનશે તે ડોક્ટર્સ માટે જાણવું હંમેશા સરળ નથી. જો તમારી ખોડખાંપણ અથવા લક્ષણો સ્થિરતાથી વધુ ખરાબ થાય કમસે કમ છ મહિને, તો સંભવ છે કે તમારો ઉથલા મારતો MS દ્વિતીયક વિકાસલક્ષી બને.



કોઈપણને MS દ્વિતીયક વિકાસલક્ષી MS તરીકે થતો નથી. ઉથલા મારતા MS ના નિદાન મારફતે પ્રથમ શરૂઆત કર્યા વિના તેનું તમને નિદાન થઈ શકે છે. જો તમને પહેલાં ઉથલા મારતા MS ના લક્ષણો હોય

પરંતુ તેને બેધ્યાન કરવામાં આવ્યાં હોય અથવા ખોટું નિદાન થયું હોય તો આમ થાય છે.

દ્વિતીયક વિકાસલક્ષી MS વિશે અમારી પુસ્તિકા 'વિકાસલક્ષી MS ની સમજ' માં વધુ વાંચો.

અનુકૂળ MS?

અમુક લોકો કહે છે કે તેઓ 'અનુકૂળ MS' ધરાવે છે. 'અનુકૂળ' નો સામાન્ય રીતે અર્થ છે કે તે કોઈ નુકશાનકારક નથી. ખૂબ ઓછાં અથવા કોઈ ઉથલા વિના લક્ષણો ખૂબ હળવાં હોઈ શકે છે. MS ધરાવતા લોકોમાં 30% સુધી આ વર્ણનમાં બંધબેસે છે.

'અનુકૂળ' MS કહેવાનું ગેરમાર્ગે દોરનારું બની શકે છે. તેનો અર્થ એ નથી કે તમારું MS તમને કોઈ અસર કરતું નથી. તમને ખૂબ ઉથલા અથવા વધુ ખોડખાંપણ અથવા ઘણા લક્ષણો ન હોઈ શકે પરંતુ તમારા વિચારવામાં અથવા સ્મૃતિમાં તમને થાક અથવા સમસ્યાનો અનુભવ થઈ શકે છે.

આપણે **MRI સ્કેન્સ** મારફતે જોઈ શકીએ છીએ કે MS હળવો જણાય તો પણ તેનો અર્થ એ નથી તે હવે સક્રિય રહેશે નહીં. તમને કોઈ ઉથલા આવતા ન હોય ત્યારે પણ તે હજુ તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુને નુકશાન કરી શકે છે. હકિકતમાં, MS

નુકશાનના મોટાભાગના કારણો ધ્યાને નથી આવતા અને માત્ર સ્કેન પર જ જોઈ શકાય છે.

‘અનુકૂળ’ MS ઓચિંતો વધુ સક્રિય થઈ શકે છે. છેલ્લાં 15 વર્ષો અથવા વધુને તમે જોઈ શકતા હો તો જ અને તપાસો કે MS એ તમને બહુ સમસ્યા કરેલ નથી તો જ તમે જાણી શકશો કે તમારો MS ખરેખર અનુકૂળ છે.

“મારા વાળના રંગ
સિવાય આ સ્થિતિ મને
કોઈ વધુ વ્યાખ્યા
કરી શકતી
નથી. હું એક પતિ, પિતા,
તેજસ્વી, રમુજી,
જ્ઞાની અને ભલા
તરીકે ઓળખાવા માગુ
છું. બસ સમાપ્ત”
માર્ટિન



MS ની સારવાર કરવી

MS નો કોઈ ઉપચાર નથી પરંતુ વિવિધ રીતે તેની સારવાર થઈ શકે છે. MS ના ઘણા લક્ષણોની સારવારો છે. તેમાં દવાઓ, ફિઝિયોથેરાપિ અને અથવા વૈકલ્પિક અથવા પૂરક સારવારોનો સમાવેશ થાય છે.

MS ધીમું પડવું અને ઉથલા ઓછા થવા

લોકો તેમના MS માં મોટો લાંબા-ગાળાનો તફાવત લાવી શકે તે છે ડિસીઝ મોડિફાઇંગ થેરાપિ (DMT) લેવી. તેને 'રોગ ફેરફાર' કહેવામાં આવે છે કારણ કે તેઓ MS નો સમય બદલાવે છે, માત્ર લક્ષણોનું સંચાલન નથી કરતી.

તેઓ આમ કરી શકશે:

- લક્ષણો અથવા ખોડખાંપણ વધુ ખરાબ થાય તેમાં ઘટાડો
- તમને કેટલા ઉથલા આવે છે તેમાં ઘટાડો અને તમને ઓછા ગંભીર બનાવે

અમુક લોકો માટે આ દવા ખુબ સારી રીતે કાર્ય કરી શકે છે કે હાલ MS હજુ સક્રિય છે તેની કોઈ નિશાની જણાતી નથી.

ઉથલા મારતા MS સામે જ કાર્ય કરે તેવી DMTs અમે હાલ ધરાવીએ છીએ. આશા રાખીએ કે, દવા વિકાસલક્ષી MS માટે પણ કાર્ય કરે, જેનું નામ ઓસેલિઝુમેબ છે, 2017 અથવા 2018 માં તે ઉપલબ્ધ થશે.

DMTs વિશે વધુ માહિતી માટે અમારી પુસ્તિકા 'MS માટે ડિસીઝ મોડિફાઇંગ થેરાપિસ (DMTs)' તપાસો અને દરેક દવા માટે ફેક્ટશીટ્સ તમને અહીં મળશે mssociety.org.uk/dmts

ઉથલાની સારવાર કરવી

અમુક હળવા ઉથલા માટે કોઈ ખાસ સારવારની જરૂર નથી (તમે કોઈ DMT લેતા હો તો તે ચાલુ રાખો). ટૂંકા ગાળાના સ્ટરોઇડ્સ સાથે વધુ ગંભીર ઉથલાની ગતિ તમે ધીમી કરી શકશો. તે ગોળી તરીકે અથવા નસમાં 'ડ્રિપ' મારફતે પણ આ લઈ શકાય છે. ઉથલાની સારવાર કરવામાં આવે અથવા ન આવે પરંતુ

તમને કેટલી કાયમી ખોડખાંપણ રહી શકે તેમાં કોઈ તફાવત તે કરતી નથી. ઉથલા બાદની પુનઃસ્થાપના તેના પર તમને સારું થવામાં મદદ કરશે. તેમાં ફિઝીયોથેરાપિ, વ્યાવસાયિક થેરાપિ, તમારે શું ખાવું તેની સલાહ કાર્ય પર સહાય અને તમારા ઘરમાં મદદનો સમાવેશ થાય છે.

અમારી પુસ્તિકા ‘ઉથલાનું સંચાલન કરવું’ માં વધુ માહિતી છે.

“મારા નિદાન બાદ
થોડા મહિનામાં
મારા જીવનમાં
અન્ય મોટો ફેરફાર
થયો. હું મારા
ભવિષ્યના પતિને
મળી અને
જોકે અમુક બાબતે
મારા જીવનમાં
વિરામો આવ્યાં
હતાં, અન્ય રીતે મેં
બાબતો કરી જેની મેં
હંમેશા આશા રાખી હતી.”
રાચેલ

લક્ષણોનું સંચાલન કરવું

MS લક્ષણો સાથે કામ કરવા માટે અસંખ્ય દવાઓ અને થેરાપિઓ છે.

લક્ષણોમાંથી સંપૂર્ણ રીતે તેઓ મુક્ત નહીં કરી શકે પરંતુ તેની સાથે જીવવા માટે સરળ બનાવી શકશે.

સ્નાયુ જકડાશ માટે ફિઝીયોથેરાપિ મદદ કરી શકે છે. ધુજારી (તમે નિયંત્રણ કરી ન શકો તેવું કંપન) જેવા લક્ષણોમાં વ્યાવસાયિક થેરાપિ મદદ કરી શકશે. આ થેરાપિનો અર્થ છે કે ખાસ લક્ષણો માટે, ઘરે અથવા કામ પર, ગોઠવણો કરવી અને વ્યાવહારિક ઉપાયો શોધવા અથવા રીતો શોધવી.

MS ધરાવતા અમુક લોકો પૂરક અને વૈકલ્પિક થેરાપિઓનો ઉપયોગ કરે છે. માલીશ, રીફ્લેક્સોલોજી, યોગા, એક્યુપંકચર અને તાઇચિ જેવા અમુક ઉદાહરણો છે. આ પ્રકારની અસંખ્ય સારવારો તે અસરકારક છે તેવા કોઈ બહુ પુરાવા નથી. અમુક લોકો કહે છે લક્ષણો સાથે તે મદદ કરી શકે છે અથવા સામાન્ય રીતે તેમને સારું લાગે છે.

અમારી પુસ્તિકા ‘પૂરક અને વૈકલ્પિક દવાઓ’ માં આ વિશે વધુ માહિતી આપી છે. ‘એક્સરસાઇઝ અને ફિઝીયોથેરાપિ’ પરની અમારી પુસ્તિકા પણ તપાસો.

તણાવ

MS ધરાવતા ઘણા લોકો કહે છે કે તમે કેવું અનુભવો છો તેના પર દબાણ અસર કરે છે અને તેમના MS ને વધુ ખરાબ કરે છે. તમારા તણાવ સ્તરો ઘટાડવાથી ચોક્કસ રીતે તમારા સરેરાશ સ્વાસ્થ્યમાં અને તમને કેવું લાગે છે તેમાં સુધારો થઈ શકશે. MS અને તણાવ વચ્ચે અમુક અભ્યાસો કડી દર્શાવે છે પરંતુ અન્યો દર્શાવતા નથી. અમુક દર્શાવે છે કે તણાવ લાંબા ગાળે ઉથલાને સક્રિય બનાવે છે.

તણાવ, ચિંતા અને તેનું કેવી રીતે સંચાલન કરવું તેના વિશે અમારી વેબસાઇટ પર એક પૃષ્ઠ છે.

તમે શું ખાવ છો

એક તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર આપણા તમામ માટે સારો છે. તંદુરસ્ત રીતે ખોરાક લેવો એ ખુબ મહત્વનો છે જો તમારે MS જેવી લાંબા-ગાળા જેવી સ્થિતિઓ સામે કામ લેવાનું હોય.

MS ધરાવતા મોટાભાગના લોકો તેઓ શું ખાય છે તેના વિશે સંભાળ લે છે. તેઓ આશા રાખે છે કે તેમના MS, તેના લક્ષણો અને તેમને જેટલા ઉથલા આવે છે તેમાં તે તફાવત કરશે. અમુક લોકો 'MS આહાર' નું પાલન કરે છે પરંતુ તે અસર ધરાવે છે તેના ખુબ ઓછા પુરાવા છે.

અમે 'આહાર અને પોષણ' નામની પુસ્તિકા ધરાવીએ છીએ જે ખોરાક,

રસોઇ અને MS, સહિત વિટામીન્સની અને તમે કદાચ સાંભળ્યું હોય ખાસ 'MS આહારો' વિશે તપાસ કરે છે.

કસરત

તમને MS હોય તો શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાથી વાસ્તવિક સ્વાસ્થ્ય લાભો થાય છે. તેનો ખેલફૂદ એવો ક્યારેય અર્થ થતો નથી જો તમારા માટે તમને તે યોગ્ય ન જણાય. બાગકામ, ચાલવું અથવા ઘર પર તમે કસરત કરો જેવી તમને અનુકૂળ હોય તેવી કોઇપણ પ્રવૃત્તિ હોઈ શકે.

થાક, મૂત્રપિંડ અને આંતરડા સમસ્યા અને સ્નાયુ જકડાશ અથવા તણાવ જેવા અમુક MS લક્ષણોમાં નિયમિત કસરતે મદદ કરી હોય તેવું જોવામાં આવ્યું છે. તમને થોડી ખોડખાંપણ હોય તો તમારા સ્નાયુને મજબૂત બનાવી અથવા શારીરિક અવસ્થામાં સુધારો કરી તે તમને ગતિમાન રાખવામાં મદદ કરી શકશે. તમારા સ્વભાવને તે વેગ આપી શકશે અને તમારી સ્મૃતિ અને વિચારશક્તિને સતેજ રાખી શકશે. MS આ તમામને અસર કરી શકે છે તેથી આ મહત્વનું છે.

અમારી 'MS સાથે કસરત કરવી' ડિવીડી, અમારી પુસ્તિકા 'એક્સરસાઇઝ અને ફિઝીયોથેરાપી' અને અમારી વેબસાઇટ 'એક્સરસાઇઝ' પૃષ્ઠોમાં તમે માહિતી અને ટીપ્સ મેળવી શકશો.



લક્ષણો સાથે કોણ મદદ કરી શકશે?

ઘણા વિવિધ સ્વાસ્થ્ય અને સોશ્યલ કેર સ્પેશ્યાલિસ્ટ મદદ કરી શકશે. તેમાં સ્પીચ અને લેંગ્વેજ થેરાપિસ્ટ, સંયમ સલાહકારો (તમારા મૂત્રપિંડ અથવા આંતરડા સમસ્યાઓ માટે), ફિઝીયોથેરાપિસ્ટ્સ, મનોવૈજ્ઞાનિકો અને વ્યાવસાયિક થેરાપિસ્ટ્સનો સમાવેશ થાય છે.

અમે સારવાર કરીએ છીએ તેના લક્ષણો વિશેની આ અમુક માત્ર પુસ્તિકાઓ છે: 'એક્સરસાઇઝ અને

ફિઝીયોથેરાપિ', 'બોલવાની સમસ્યા', 'થાક', 'સ્નાયુ જકડાશ અને તણાવ', 'મૂત્રપિંડ સમસ્યાનું સંચાલન' અને 'MS માં આંતરડાનું સંચાલન કરવું'. અમારી વેબસાઇટ અને MS' હેલ્પલાઇન આ તમામ વિશે માહિતી ધરાવે છે. તેમને અને અન્યોને અહીં શોધો:

[mssociety.org.uk/ms-resources/
key-publications](https://mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications)

ગર્ભાવસ્થા અને MS

સ્ત્રીઓ માતા બનવાનું વિચારતી હોય તે ઉમરે MS ઘણીવાર અસર કરે છે. હજુ તમે આમ કરી શકશો. ગર્ભવતી થવામાટે MS કોઈ સમસ્યાકારક નથી. ગર્ભાવસ્થા સમયે સંભવિત રીતે તમને ઓછા ઉથલા આવે છે. તમે DMT લેતા ન હો તો જન્મ આપ્યા બાદ તમને વધુ ઉથલા આવવાની શક્યતા છે. લાંબા ગાળે ગર્ભવતી થવાથી MS વધુ ખરાબ થતો નથી.

તમે ગર્ભવતી થાવ તો હંમેશા એ અર્થ થતો નથી કે તમારે MS દવાઓ લેવાનું બંધ કરવાનું છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અમુક DMTs તમારે ફરજિયાત લેવાની નથી પરંતુ અન્ય તમે લઈ શકશો. તમે પરીવારની શરૂઆત કરવાનું વિચારતા હો તો તમારા MS નિષ્ણાતને જણાવો અને તેઓ તમને સલાહ આપશે.

અમારી પુસ્તિકા 'સ્ત્રીઓનું સ્વાસ્થ્ય' માં અને દરેક DMT માટેની અમારી ફેક્ટશીટ્સમાં વધુ વાંચો.

MS સોસાયટી કેવી રીતે મદદ કરી શકશે?

MS ધરાવતા સંખ્યાબંધ લોકો અને તેમના પરિવારો, કેરર્સ અને મિત્રોને અમે મદદ કરીએ છીએ. અમે સમગ્ર દેશમાં સ્થાનિક સમૂહો ધરાવીએ છીએ જે સહાય અને માહિતી આપે છે. તમારી નજીક કોઈ અને અહીં શોધો:

mssociety.org.uk/near-me

આ નંબર પરથી તમે ફ્રિફોન MS હેલ્પલાઇન પાસેથી ખાનગી સહાય અને માહિતી મેળવી શકશો

0808 800 8000 અથવા તેમને અહીં ઇમેઇલ કરો helpline@mssociety.org.uk

MS સાથે જીવનના દરેક ભાગનો સમાવેશ કરતી અમારી પુસ્તિકા અને ફેક્ટશીટ્સ તમે અહીં તપાસી શકશો:

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

વિના મૂલ્યે તેને MS હેલ્પલાઇન પરથી ઓર્ડર કરો.

અમારા ઓનલાઇન ફોરમ, જે અમારી વેબસાઇટનો ભાગ છે, પર તમે MS ધરાવતા અથવા અસરગ્રસ્ત ઘણા લોકોને શોધી શકશો. જેમને તાજેતરમાં જ ખબર પડી હોય તે તેઓ MS ધરાવે છે તેવા લોકો માટે એક વિભાગ છે.

mssociety.org.uk/forum

રીસર્ચ

MS ના સામેના સંશોધનમાં મોટો વિકાસ જોવામાં આવે છે અને MS ધરાવતા આપણી વચ્ચેના લોકોના જીવનમાં વાસ્તવિક તફાવત કરે છે. શા માટે MS થાય છે અને તેને અટકાવવા અથવા તેને ધીમા કરવાની સારવારોમાં નવાં સંશોધન માટે અમે ભંડોળ એકત્ર કરીએ છીએ. લક્ષણો માટે સારી સારવારો શોધવા માટે પણ અમે મદદ કરીએ છીએ. લોકોના જીવનને સારાં બનાવવા માટે પણ અમે સેવાઓનો વિકાસ કરીએ છીએ. અમે શું ભંડોળ એકત્ર કરીએ છીએ, અદ્યતન વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિઓ અને અમે કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ તેની તપાસ માટે અહીં જાવ mssociety.org.uk/research

સામેલ થાવ

શા માટે MS સોસાયટીના સભ્ય થતા નથી? વધુ માહિતી માટે અમારી સર્પોર્ટર કેર ટીમને અહીં કોલ કરો **0300 500 8084** અથવા અહીં અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો mssociety.org.uk

આવશ્યક ભંડોળ એકત્ર કરવામાં અમને મદદ કરો

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

સ્વયંસેવક

mssociety.org.uk/volunteering
0300 500 8084

સ્થાનિક અને રાષ્ટ્રીય સ્તરે અમારી સાથે ઝુંબેશ કરો

campaigns@mssociety.org.uk
0300 500 8084

MS રજીસ્ટરમાં જોડાવ



યુકે MS રજીસ્ટર
એ એક વિશિષ્ટ
પ્રોજેક્ટ છે જેનો
હેતુ MS વિશેની
આપણી સમજમાં

ક્રાંતિ લાવવાનો અને MS ધરાવતા
લોકોને જીવન પર અસર પાડવાનો
છે. આપણે જાણતા હોઈએ તેવી MS
વિશે ઘણી બાબતો છે, પરંતુ MS
ધરાવતા લોકો આપણને કહી શકે તેના
કરતાં ખૂબ વધુ છે. MS ના દરેક પ્રકાર
ધરાવતા કેટલા લોકો છે? તે તેમને કેવી
રીતે અસર કરે છે? તેમને કઈ સેવાની
ખૂબ વધુ આવશ્યકતા હોય છે?

આ કારણોસર યુકે MS રજીસ્ટર
અસ્તિત્વમાં આવ્યું છે. આ પાયાનું કામ

તબીબી બાબતોનું સંયોજન કરે છે MS
ધરાવતા લોકોના પ્રથમ અનુભવો સાથે
NHS ડેટા, જેથી MS સાથે કેવું જીવન
ઘડતર કરવું તેની તૈયારી કરી શકાય.
આ જાણવાથી વિકાસ અને સંશોધનની
રજૂઆત, MS ધરાવતા લોકોની સંભાળ
અને સેવામાં રૂપાંતર કરી શકાશે.

18 થી વધુ વયના કોઈપણને MS નું
નિદાન થયું હોય અને એક ઇમેઇલ
સરનામું અહીં યુકે MS રજીસ્ટરમાં
જોડાવવા સમર્થ છે msregister.org

નવાં શબ્દોની સ્પષ્ટતા

એન્ટિબોડીસ - આ તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ દ્વારા તૈયાર થાય છે જેથી તમારા શરીરમાં વાયરસો અને બેક્ટેરીયા પ્રવેશ કરે તેનો નાશ કરી શકાય. તમારી કરોડરજ્જુની આસપાસના પ્રવાહીમાં એન્ટિબોડીસ જોવા મળે તો તમને MS હોવાની તે મજબૂત નિશાની છે

સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમ - તમારું મગજ અને કરોડરજ્જુ. જ્ઞાનતંતુઓ બંને વચ્ચે સંદેશાનું વહન કરે છે. તમારા શરીરના ભાગો કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેનું નિયંત્રણ આ સંકેતો કરે છે

ડિસીઝ મોડીફાઇંગ થેરાપિ (DMT) - તમારું MS ઉથલા મારતું હોય તો ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેવી દવાઓ. તમને આવતા ઘણા ઉથલામાં તે ઘટાડો કરે છે અથવા તેમને ઓછા ગંભીર બનાવે છે. તેઓ લક્ષણો અથવા ખોડખાંપણ વધુ ખરાબ થાય તેની ગતિમાં ઘટાડો કરે છે. હાલ ઉપલબ્ધ DMTs વિકાસલક્ષી MS સામે કામ કરતી નથી.

ઇમ્યુન સિસ્ટમ - કોઈ બાબતો તમારા શરીરને ચેપો અને રોગો (વાયરસો

અને બેક્ટેરીયા) આપે તેમનો સામનો તમારું શરીર કેવી રીતે કરે છે.

સોજો - તમારી ઇમ્યુન સિસ્ટમ હુમલા અથવા હાનિ સામે પ્રતિકાર કરે ત્યારે તે વધુ લોહી અને ઇમ્યુન કોષો ક્ષતિગ્રસ્ત વિસ્તારમાં મોકલે છે, જેથી તે સોજો જાય છે. મગજ અને કરોડરજ્જુના ચેપની સારવાર કરવામાં ન આવે તો તેમાં નુકશાન થાય છે, જેથી MS લક્ષણો ઉદભવે છે.

ઘાવ ('પ્લેક્સ' પણ કહેવાય છે) - MS દ્વારા ક્ષતિગ્રસ્ત તમારા મગજ અથવા કરોડરજ્જુના વિસ્તારો. તેઓ જ્ઞાનતંતુને વહન કરવા માટેના સંદેશા ધીમા અથવા બંધ કરે છે, જેથી તમારા શરીરના અંગોનું તમારું નિયંત્રણ અસરગ્રસ્ત થાય છે. MRI સ્કેન્સ પર ઘાવો જોઈ શકાય છે.

MRI સ્કેન્સ - 'મેગ્નેટીક રીઝોનન્સ ઇમેજીંગ' દ્વારા તૈયાર થયેલ તમારા મગજ અથવા કરોડરજ્જુની અંદરના ચિત્રો. તેઓ દર્શાવે છે કે MS સોજા મારફતે ક્યાં નુકશાન કરે છે અને જ્ઞાનતંતુઓની આજુબાજુ માયેલીનને હાનિ કરે છે

માયેલીન - એક જાડુ આવરણ જે તમારા જ્ઞાનતંતુના ભાગોનું રક્ષણ કરે છે. તમને MS હોય ત્યારે તમારી ઇમ્યુન સિસ્ટમ દ્વારા ભૂલથી માયેલીન પર હુમલો થાય છે. તમારા જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે વહન કરતા સંદેશામાં આ વિક્ષેપ કરે છે અને તમારા શરીરના ભાગોનું નિયંત્રણ કરે છે, આથી MS ના લક્ષણો થાય છે.

જ્ઞાનતંતુ - ફાઇબર્સના જથ્થા જેના મારફતે તમારા મગજ અથવા કરોડરજ્જુમાંથી સંકેતો પસાર થાય છે. તમારા શરીરના ભાગો કેવી રીતે કાર્ય કરે તેનું આ જ્ઞાનતંતુ નિયંત્રણ કરે છે અને તમારી વિચારશક્તિ અને સ્મૃતિ યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે છે તેની ખાતરી કરે છે

સ્થૂળતા - ખૂબ વધુ વજન હોવું. NHS દ્વારા નક્કી થયેલ બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) 30 અથવા વધુ. અહીં તમારું BMI તપાસો www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx

પ્લાક્સ - જુઓ ધાવ

ઉથલા - તમને નવાં લક્ષણો થાય અથવા જૂનાં વધુ ખરાબ થાય ત્યારે તમારા MS નો આંચકો અથવા ઉથલો. લક્ષણો ત્યારબાદ ચાલ્યા જાય છે, ઓછા ધ્યાને આવે છે અથવા તેઓ કાયમી થઈ શકે છે.

વધુ માહિતી

લાયબ્રેરી

વધુ માહિતી માટે, MS વિશેના શોધ આર્ટિકલ્સ અને ડિવીડી માટે અમારા લાયબ્રેરીયનનો સંપર્ક કરો.

020 8438 0900

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

સ્ત્રોતો

અમારા એવોર્ડ વિજેતા માહિતી સ્ત્રોતો MS સાથે જીવન પસાર કરવાના તમામ દ્રષ્ટિકોણોનો સમાવેશ કરે છે.

020 8438 0999

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

MS હેલ્પલાઇન

આ વિના મૂલ્યની MS હેલ્પલાઇન પરીવાર, મિત્રો અને કેરર્સ સહિત MS ધરાવતા કોઇપણને ખાનગી લાગણીમય સહાય અને માહિતી પૂરી પાડે છે.

દૂભાષિયા સેવા મારફતે 150 થી ભાષામાં માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

0808 800 8000

(અઠવાડિક દિવસો સવારે 9 - સાંજે 9, બેંક રજા પર બંધ)

helpline@mssociety.org.uk

આ સ્ત્રોત વિશે

MS થી અસરગ્રસ્ત તમામ લોકો અને આ પુસ્તિકામાં ફાળો આપનાર વ્યાવસાયિકોના આભાર સાથે, ખાસ કરીને એલન ઇઝટ, મૌરીન એનીસ, ઓફ્રેય ઓવેન અને કાર્મેલ વિલ્કીન્સન.

આ માહિતી વિશે તમારા કોઈ સૂચન હોય, તેને કૃપા કરી અહીં મોકલો:

resources@mssociety.org.uk અથવા અહીં તમે અમારો ટૂંકો ઓનલાઇન સર્વે ભરી શકશો surveymonkey.com/s/MSresources

નિવેદન: આ પ્રકાશનમાં માહિતી સાચી હોય તેની ખાતરી કરવા માટે અમે તમામ પ્રયાસ કરેલ છે. કોઈ ભૂલો અથવા ગણતો માટે અમે જવાબદારી

સ્વીકારતા નથી. અહીં દર્શાવેલ સ્ત્રોતો પરથી સલાહ મેળવો.

સંદર્ભો

વિનંતી પર સંદર્ભોની સૂચિ ઉપલબ્ધ છે, અને MS સોસાયટી લાયબ્રેરીમાં તમામ લેખો ઉપલબ્ધ છે (તેના માટે નાનો ખર્ચ છે).

અહીં લાયબ્રેરીયનનો સંપર્ક કરો **020 8438 0900**, અથવા અહીં મુલાકાત લો mssociety.org.uk/library

ફોટોગ્રાફી

સિમોન રોલ્સ (કવર, પૃ13, 16, 23 અને 28), એલેક્સ ગ્રેસ (પૃ6 અને 32) અને અમીત લેનન (19).

આ સ્ત્રોત મોટી પ્રિન્ટ અને ઓડિયોમાં પણ ઉપલબ્ધ છે.

020 8438 0999
પર કોલ કરો અથવા
shop@mssociety.org.uk પર ઇમેલ કરો

અમારો સંપર્ક કરો



MS હેલ્પલાઇન

ફ્રિફોન 0808 800 8000

(અઠવાડિક દિવસો સવારે 9 - સાંજે 9, બેંક રજા પર બંધ)

helpline@mssociety.org.uk

MS નેશનલ સેન્ટર

0300 500 8084

info@mssociety.org.uk

supportercare@mssociety.org.uk

ઓનલાઇન

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety

twitter.com/mssocietyuk

MS સોસાયટી સ્કોટલેન્ડ

0131 335 4050

msscotland@mssociety.org.uk

MS સોસાયટી નોર્થન આયર્લેન્ડ

028 9080 2802

nireception@mssociety.org.uk

MS Society Cymru

0300 500 8084

mscymru@mssociety.org.uk

BK17

© MS Society. સપ્ટેમ્બર 2016

પ્રકાશનના ત્રણ વર્ષ બાદ આ શિર્ષકની સમીક્ષા કરવામાં આવશે.

મલ્ટીપલ સ્કેલરોસિસ સોસાયટી રજીસ્ટર્ડ ચેરીટી નં 1139257/SC041990.

ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્શમાં લીમિટેડ કંપની તરીકે રજીસ્ટર્ડ 07451571.

