

ایم ایس کیا ہے؟

ہم ایم ایس سوسائٹی کے لوگ ہیں۔ ہماری کمیونٹی اتار، چڑھاؤ اور درمیان میں آنے والے تمام معاملات میں آپ کے ساتھ ہے۔ ہمیں معلوم ہے کہ ایم ایس کے ساتھ زندگی کیسی ہوتی ہے۔

ایک ساتھ مل کر ہم ایم ایس کو روکنے کے لیے کافی طاقتور ہیں۔

ہم اپنے حیات بخش کام کی مالی امداد کے لیے آپ جیسے لوگوں کی سخاوت پر بھروسہ کرتے ہیں۔ اگر آپ چندہ دینا چاہتے ہیں، تو آپ اس طرح دے سکتے ہیں:

- ہمیں اس نمبر پر کال کریں: **0300 500 8084**.
- سموار تا جمعہ، 9 بجے صبح تا 5 بجے شام لائنیں کھلی رہتی ہیں
- اس ویب سائٹ پر جائیں: **mssociety.org.uk/donate**
- اپنا چندہ اس پتہ پر بھیجیں: **MS Society, National Centre, 372 Edgware Road, London NW2 6ND** براہ کرم 'MS Society' کے نام سے چیک بھیجیں۔

فہرست مضامین

- 4 ایم ایس سے متاثرہ ایونا کے چند الفاظ
- 5 پانچ باتیں جنہیں جاننا ضروری ہے
- 7 اس کتابچہ کے بارے میں
- 8 ایم ایس کیا ہے؟
- 9 ایم ایس میں کیا ہو رہا ہے؟
- 11 کچھ لوگوں کو ایم ایس کیوں ہوتی ہے؟
- 17 اس کی علامتیں کیا ہیں؟
- 20 ایم ایس کی تشخیص کس طرح کی جاتی ہے؟
- 24 ایم ایس کی مختلف قسمیں
- 29 ایم ایس کا علاج
- 34 ایم ایس سوسائٹی کس طرح مدد کر سکتی ہے؟
- 36 نیے الفاظ کی تشریح
- 38 مزید معلومات

ایم ایس سے متاثرہ ایونا کے چند الفاظ

اور ہم سب کو ایم ایس کے ساتھ زندگی گزارنے میں مدد ملے گی۔

ان دنوں ممکنہ نیے علاج اور ایم ایس سے متعلق تحقیق کے سلسلہ میں تازہ ترین معلومات کے لیے فیس بک اور ٹویٹر پر میں ایم ایس سوسائٹی کو بھی فالو کر رہا ہوں۔

ایم ایس کے ساتھ زندگی کو ہم آہنگ کرنے میں بہت زیادہ وقت لگ سکتا ہے، لیکن آخر کار اس بات کا پورا امکان رہتا ہے کہ آپ بھرپور اور مسرت آمیز زندگی گزاریں گے۔ ہمیں جو ملا ہے، ہم اسی کے ساتھ مستقبل کا سامنا کرتے ہیں، نہ کہ اس چیز کے ساتھ جو ہمیں نہیں ملی ہے۔

Eiona

اپنے مرض کی تشخیص کے بعد، میں نے بھروسہ مند اور قابل اعتبار ذرائع سے تمام ضروری معلومات حاصل کی۔ بہر حال، علم ہی طاقت ہے۔

ایم ایس سوسائٹی کے کتابچوں اور اشاعتوں میں دی گئی معلومات نیز ان کی ویب سائٹ پر بحث و مباحثہ کے اجتماعات ایم ایس کے ساتھ میری پوری زندگی میں بیش قیمت رہے ہیں۔ ڈی وی ڈی اور کتابیں جنہیں میں نے ایم ایس سوسائٹی لائبریری سے عاریتاً لی تھی، وہ بھی بہت مددگار ثابت ہوئی ہیں، جن میں ایم ایس کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں کی نجی زندگی کی تفصیل دی گئی ہے۔ ایم ایس ہیپ لائن پر موجود لوگ میرے سوالوں کا جواب دینے اور مجھے متعلقہ معلومات کی جانکاری دینے میں برابر مددگار تھے۔

شروع میں مجھے ایسا لگا کہ میرا ایم ایس کنبہ کے قریبی افراد اور دیگر رشتے داروں اور دوستوں کے لیے تشویش، پریشانی اور خوف کا سبب ہو سکتا ہے۔ میں نے واقفیت کی مقامی تقریبوں میں شرکت کی ہے۔ میں وہاں سے کافی زیادہ معلومات لے کر لوٹا ہوں جس سے ہر شخص کے دماغ کو اطمینان ہو جائے گا،

پانچ باتیں جنہیں جاننا ضروری ہے

کوئی بھی انسان ایم ایس کا مقابلہ تنہا نہیں کرتا۔ اس کے لیے بہت ساری مدد موجود ہے

1

ہر شخص کا ایم ایس جدا قسم کا ہوتا ہے

2

ہر وقت تحقیق جاری ہے

3

علاج سے بہت سارے لوگوں کے ایم ایس میں حقیقی فرق آسکتا ہے، خاص طور پر اگر علاج جلدی شروع ہو جائے

4

اگر آپ کو ایم ایس ہے، تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ کچھ تبدیلیاں کرنی پڑ سکتی ہیں لیکن آپ ابھی بھی وہ سب حاصل کر سکتے ہیں جو آپ ہمیشہ حاصل کرنا چاہتے ہیں

5



اس کتابچہ کے بارے میں

ان دنوں ایم ایس کے ساتھ زندگی ان چیزوں سے کم تعلق رکھتی ہے جنہیں آپ نہیں کرسکتے ہیں، بلکہ یہ ان چیزوں سے زیادہ تعلق رکھتی ہے جنہیں آپ کرسکتے ہیں۔ ایم ایس سوسائٹی میں ہم آپ کے منصوبوں اور امیدوں کو عملی جامہ پہنانے کر آپ یا ایم ایس میں مبتلا آپ کے کسی شناسا کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں۔

آپ کو اس کتابچہ میں جہاں کہیں بھی کوئی لفظ جلی تحریر میں نظر آئے، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو پچھلے حصے میں اس کی تشریح ملے گی۔

”مجھے بس میری تشخیص

کے ساتھ بھیجا گیا تھا۔

اس وقت کسی نے مجھے

کوئی معلومات یا مدد

نہیں دی، جس کی وجہ سے حالات بدتر

ہو گئے

اور مجھے اور زیادہ فکر ہونے لگی۔ شکر

ہے کہ میں نے معلومات

کے لیے ایم ایس سوسائٹی اور کچھ

زیادہ ضروری

مدد کے لیے ایم ایس

ہیلپ لائن سے

رابطہ کیا۔“

کیرول

شاید حالیہ آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کو ملٹی پل سلیروسس (ایم ایس) ہے۔ یا آپ کے کسی شناسا کو یہ بیماری ہے اور آپ اس کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ آپ کے سوالوں کا جواب دینے میں یہ کتابچہ آپ کی مدد کرے گی۔

ایم ایس کے بارے میں زیادہ معلومات کا حصول پیش آنے والے حالات پر زیادہ کنٹرول محسوس کرنے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔ امید ہے کہ اس کی وجہ سے آپ کی فکر اور تشویش میں کمی آئے گی۔

ایم ایس کے ساتھ زندگی گزارنے سے حقیقی تبدیلیاں آسکتی ہیں لیکن نوے کی دہائی میں پہلے مؤثر علاج کے دستیاب ہونے کے وقت سے بہت کچھ تبدیل ہو چکا ہے۔ ایم ایس کے بارے میں ہماری جانکاری میں ہر وقت اضافہ ہو رہا ہے۔ اس سے بھی زیادہ بہتر علاج کی تحقیق جاری ہے، نیے علاج شروع کیے جا رہے ہیں، اور حالیہ ہم نے کچھ بڑی دریافت کی ہے۔

ایم ایس کیا ہے؟

یہ اعصاب آپ کے جسم کے بہت سارے الگ الگ حصوں اور ان کے کام کرنے کے طریقے کو کنٹرول کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے، اگر آپ کو ایم ایس ہے، تو آپ کے جسم کے بہت سارے حصوں میں اس کی علامات ہو سکتی ہیں اور یہ بہت ساری چیزوں کو متاثر کر سکتا ہے جنہیں آپ کا جسم انجام دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہر شخص کا ایم ایس مختلف ہوتا ہے۔

”ہاں، ایم ایس تشویشناک ہے، اور، ہاں، اس سے آپ کی زندگی بدل سکتی ہے۔ لیکن آپ اب بھی اپنی زندگی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔“
لونیزا

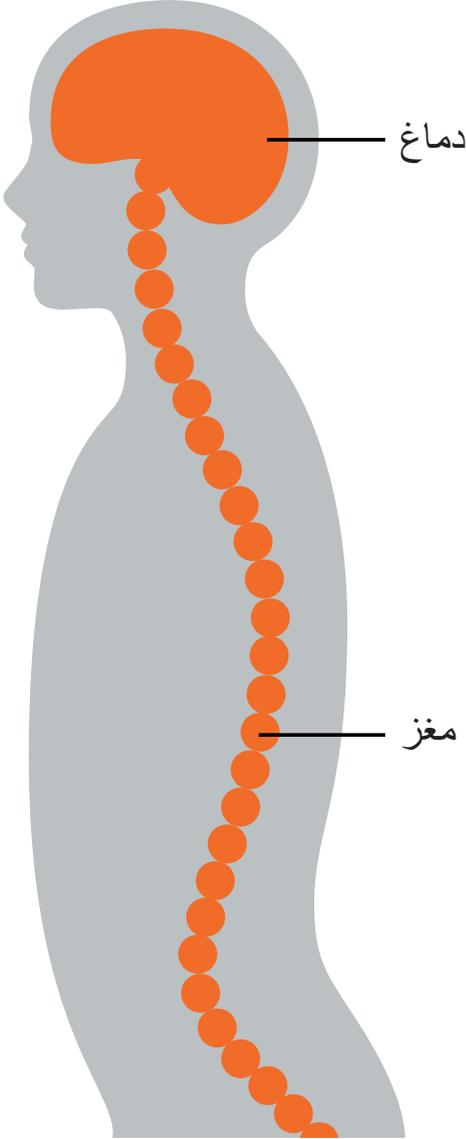
ملٹی پل سلیروسس (نسیج کی غیر معمولی سختی)، یا ایم ایس، ایک اعصابی کیفیت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ آپ کے اعصاب کو متاثر کرتی ہے۔ ایم ایس والے لوگوں کی دیکھ بھال کرنے والے اسپیشلسٹ ڈاکٹروں کو نیورولوجسٹ کہا جاتا ہے۔

آپ کو کسی اور سے ایم ایس نہیں ہو سکتی ہے۔ یہ آپ کو اس وقت ہوتی ہے جب کہ آپ کا دفاعی نظام ٹھیک طرح سے کام نہیں کرتا ہے۔ عام طور پر آپ کا دفاعی نظام انفیکشن سے مقابلہ کر کے آپ کی حفاظت کرتا ہے۔ ایم ایس میں یہ غلطی سے آپ کے اعصاب پر حملہ کرتا ہے۔

”ایم ایس میرا ایک اہم حصہ ہے، لیکن اس کا سب سے دلچسپ حصہ بہت دور ہے۔“
بیلین

ایم ایس میں کیا ہورہا ہے؟

آپ کے دماغ اور حرام مغز
آپ کے مرکزی عصبی نظام کو
بناتے ہیں۔



آپ کا حرام مغز آپ کے جسم کے لگ
بہگ تمام حصوں کو آپ کے دماغ سے
جوڑتا ہے۔ پیغامات اعصاب میں سے
سفر کرتے ہوئے، آپ کے دماغ اور
حرام مغز کے درمیان منتقل ہوتے ہیں۔
یہ اشارے اس بات کو کنٹرول کرتے ہیں
کہ آپ کے جسم کے اعضاء کس طرح
منتقل ہوتے ہیں یا کام کرتے ہیں اور آپ
کو درد، لمس وغیرہ جیسی چیزوں کو
محسوس کرنے کے قابل بناتے ہیں۔

آپ کا دفاعی نظام آپ کو انفیکشن سے
بچاتا ہے۔ یہ آپ کے جسم میں پیدا ہونے
والے جراثیم اور بیکٹیریا پر حملہ اور
انہیں ہلاک کر کے یہ کام کرتا ہے۔ لیکن
ایم ایس میں آپ کا دفاعی نظام غلطی سے
آپ کے دماغ کے اعصاب اور حرام مغز
پر حملہ کرتا ہے۔ یہ آپ کے اعصاب کے
گرد کی جھلی کو نقصان پہنچاتا ہے۔

یہ جھلی مائی لین نامی چکنی پرت سے
بنی ہوتی ہے۔ یہ ہر عصب کو نقصان
سے بچاتی ہے اور اس کے درمیان
پیغامات بھیجنے میں مدد کرتی ہے۔

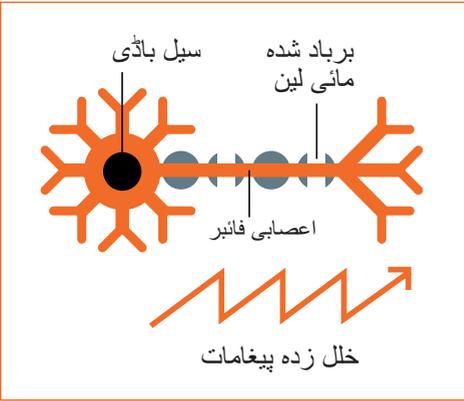
پیغامات آپ کے دماغ اور حرام مغز کے درمیان اعصاب
میں سے ہو کر سفر کرتے ہیں، اور آپ کے جسم کے اعضاء
کے کام کرنے کے طریقے کو کنٹرول کرتے ہیں۔

جسم کے کسی عضو کو یہ بتانے کے لیے آپ کے عصب کو اشارہ بھیجتا ہے کہ کیا کرنا ہے۔

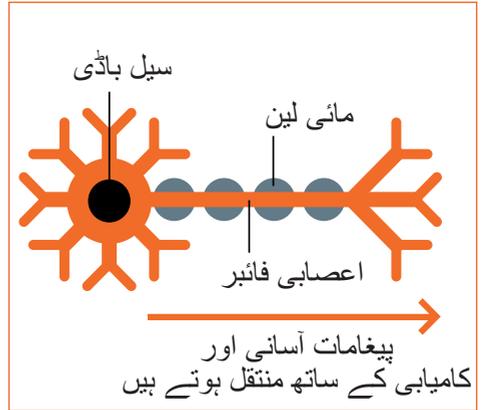
اندر کے تار کو نقصان سے بچانے کے لیے تار کے اوپر پلاسٹک کی پرت ہوتی ہے۔ اگر تار کی پرت ٹوٹ جاتی ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ اس میں سے بجلی اس ڈھنگ سے نہیں جاتی، جیسی جانی چاہیے اور مشین صحیح ڈھنگ سے کام نہیں کر پاتی۔ اسی طرح مائی لین آپ کے اعصاب کی حفاظت کرتی ہے۔

جب مائی لین برباد ہو جاتی ہیں، تو پیغامات مشکل سے پہنچتے ہیں - یا وہ بالکل پہنچ ہی نہیں سکتے ہیں۔ یہی وقت ہے جب کہ ایم ایس کی علامات شروع ہوتی ہیں۔ آخر کار اتنے زیادہ نقصانات ہوتے ہیں کہ ان کی مرت نہیں کی جاسکتی ہے اور اعصاب ضائع ہو جاتے ہیں۔

اسے الیکٹرک کیبل کی طرح فرض کر لیں۔ اس کے اندر کا تار آپ کے عصب کی طرح ہوتا ہے۔ بجلی تار میں سے ہو کر گزرتی ہے، اس لیے دوسری طرف کی مشین کام کرے گی۔ یہ اس طرح ہے کہ جب کا آپ کا دماغ آپ کے



برباد شدہ مائی لین۔ پیغامات جانے میں رکاوٹ آتی ہے۔



مائی لین، جیسا کہ ہونا چاہیے۔ پیغام یکسانی کے ساتھ جاتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو ایم ایس کیوں ہوتا ہے؟

- آپ کی جین
- ماحول
- آپ کی طرز زندگی

جین

ایم ایس براہ راست والدین سے بچوں میں منتقل نہیں ہوتی ہے۔ ایم ایس کا سبب بننے والی کوئی جین نہیں ہوتی ہے۔ درحقیقت، 100 سے زیادہ جین اس میں مبتلا ہونے کے آپ کے امکان پر اثر انداز ہوسکتی ہیں۔ صرف تنہا جین ہی یہ فیصلہ نہیں کرتی ہے کہ کون ایم ایس میں مبتلا ہوگا۔



ہم شکل جڑواں لوگوں میں یکساں جین پائی جاتی ہیں۔ لیکن جب ایک شخص کو ایم ایس ہوتی ہے، تو دوسرے کو عام طور پر یہ نہیں ہوتی ہے۔ اس جڑواں شخص کو ایم ایس میں مبتلا ہونے کا بہت زیادہ خطرہ رہتا ہے لیکن زیادہ تر کو یہ بیماری نہیں ہوتی ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ جین اپنا کردار ادا کرتی ہیں لیکن یہ پوری کہانی سے بہت دور کا تعلق رکھتی ہے۔

اگر آپ کے کسی قریبی رشتہ دار کو ایم ایس ہے، تو آپ کے اس میں مبتلا ہونے کے امکانات کچھ زیادہ ہوتے ہیں، لیکن خطرہ اب بھی کم ہی ہے۔ تحقیق کنندگان نے ایم ایس میں مبتلا ہونے کے خطرے کی تصویر تیار کی ہے۔

یو کے میں 600 میں سے تقریباً 1 فرد کو ایم ایس ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی تعداد 100,000 سے زیادہ ہے۔ ہر ہفتہ لگ بھگ 100 لوگوں کو ایم ایس ہوتا ہے۔ مردوں کے مقابلے میں لگ بھگ تین گنی زیادہ خواتین کو ایم ایس ہے۔ ابھی تک ہمیں اس کی وجہ معلوم نہیں ہوسکی ہے۔

لوگوں کو عام طور پر ان کی بیس یا تیس کی دہائی میں ایم ایس ہوتی ہے۔ بچوں کو شاذ و نادر ہی یہ بیماری ہوتی ہے۔

یہ بات یقینی طور پر کسی کو معلوم نہیں ہوتی ہے کہ کچھ لوگوں کو ایم ایس کیوں ہوتی ہے۔ ہر وقت ہماری جانکاری بڑھتی جا رہی ہے۔ آہستہ آہستہ ہم معمہ کے زیادہ ٹکڑوں کو ایک ساتھ لا رہے ہیں۔

ایسا لگتا ہے کہ کچھ مخصوص چیزیں ایم ایس کو بڑھانے میں اپنا کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ صرف ایک ہی چیز نہیں ہوتی ہے بلکہ مندرجہ ذیل چیزوں کا مجموعہ ہوتی ہے:

آپ کو تاحیات ایم ایس کا خطرہ رہتا ہے اگر آپ کو مندرجہ میں سے کوئی ہے:

ایم ایس میں مبتلا ماں یا باپ	1.5% امکان (67 میں سے 1 کو ہوتی ہے)
ایم ایس میں مبتلا بھائی یا بہن	2.7% امکان (37 میں سے 1 کو ہوتی ہے)
ایم ایس میں مبتلا بچہ	2.1% امکان (48 میں سے 1 کو ہوتی ہے)
ایم ایس میں مبتلا ہم شکل جڑواں	18% امکان (پانچ میں سے 1 کو ہوتی ہے)
اگر چچی، چچا، چچیرا بھائی یا بہن، بھتیجا یا بھتیجی کو ایم ایس ہے، تو لگ بھگ 1% خطرہ ہے۔	

- کچھ انفیکشن
- دھوپ اور وٹامین ڈی

انفیکشن

اس بات کا بہت زیادہ ثبوت ہے کہ کچھ وائرس، اور امکانی طور پر ویکٹریا، خاص طور پر ایپسٹین بار وائرس، ایم ایس کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔ یہ وہ وائرس ہے جو غدودی بخار کا سبب بنتی ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اگر آپ کو غدودی بخار ہوا ہے، تو آپ کو ایم ایس ہوگی۔ ہم میں سے زیادہ تر کو یہ وائرس ہوا ہوگا، لیکن ہم میں سے بہت کم لوگوں کو ایم ایس ہوتی ہے۔

ربط مکمل طور پر سمجھ میں نہیں آتا ہے لیکن دوسری چیزوں کے ساتھ مل کر انفیکشن ایم ایس کو بڑھانے کے لیے کام کرسکتے ہیں۔

اگر آپ کو ایم ایس ہے اور آپ کو بچہ چاہیے، تو اس بات کا 67 میں سے صرف 1 امکان ہوتا ہے کہ اسے بھی یہ بیماری ہوگی۔

2014 میں ایک بہت بڑے مطالعے سے یہ پتہ چلا ہے کہ ان بتائے ہوئے خاکوں سے کہیں کم ہی ایم ایس کے منتقل ہونے کا امکان رہتا ہے۔ آپ کو ہمارے حقیقت نامہ ”جین اور ایم ایس“ میں جین سے متعلق زیادہ معلومات مل سکتی ہیں۔

ماحول

آپ کے ارد گرد کی دنیا میں ایسی چیزیں پائی جاتی ہیں جن سے ایم ایس میں مبتلا ہونے کے آپ کے خطرے پر اثر پڑ سکتا ہے، جیسے:



وٹامین ڈی

شمالی لوگوں میں کم وٹامین ڈی پائے جانے کا بہت زیادہ امکان رہتا ہے۔

آپ کے اندر اس وٹامین کے نہ پائے جانے کی دوسری وجوہات مندرجہ ذیل ہوسکتی ہیں:

- آپ کے اندر وہ جین ہیں جو آپ کے جسم کے لیے اسے تیار کرنے کا کام مشکل بنا دیتی ہیں
- آپ حاملہ خاتون ہیں
- آپ کی جلد سیاہ ہے (ایسی صورت میں آپ کی جلد کے لیے وٹامین ڈی تیار کرنا بہت مشکل ہوتا ہے)

رہنما اصول یہ بتاتے ہیں کہ برطانیہ کے لوگوں کو، خاص طور پر ستمبر سے اپریل تک، اضافی وٹامین لینے کے بارے میں غور کرنا چاہیے۔ لیکن یہ صلاح آپ کی ہڈیوں کو صحت مند رکھنے کے لیے دی جاتی ہے۔ ابھی تک اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ملا ہے کہ اضافی وٹامین ڈی ایم ایس میں مبتلا ہونے سے بچاتی ہے۔ تحقیق کنندگان اس سلسلہ میں غور کر رہے ہیں۔

اگر آپ کو پہلے سے ایم ایس ہے، تو مطالعوں سے وٹامین ڈی کی سطح اور لوگوں کی ایم ایس کتنی بری ہے، کے درمیان ربط ملا ہے۔ ایم ایس میں مبتلا بہت سارے لوگ وٹامین ڈی لیتے ہیں۔ اس بات کا کوئی پختہ ثبوت نہیں ہے کہ ایسا کرنے سے ایم ایس کی رفتار سست ہوتی ہے یا علامات میں مدد ملتی ہے، لیکن مطالعے اس بات پر بھی غور کر رہے ہیں۔

سالوں پہلے یہ مشاہدہ کیا جاتا تھا کہ آپ بہت زیادہ دھوپ والے خط استواء کے نزدیک کے منطقہ حارہ کے ممالک سے جتنے زیادہ دور جائیں گے، اتنے ہی زیادہ لوگ آپ کو ایم ایس میں مبتلا ملیں گے۔ یہ سچ ہے چاہے آپ کا نسلی پس منظر کچھ بھی ہو۔ تحقیق کنندگان نے ایم ایس کے ممکنہ سبب کے طور پر وٹامین ڈی، دھوپ سے ملنے والی وٹامین کی کمی پر غور کرنا شروع کیا۔

زیادہ سے زیادہ مطالعے ایم ایس اور وٹامین ڈی کے درمیان ربط کی طرف اشارہ کر رہے ہیں۔ اگر بالغ ہونے سے پہلے آپ کے اندر یہ وٹامین کم پائی جاتی ہے، تو آپ کے لیے خطرہ زیادہ ہوسکتا ہے۔

کم دھوپ والے ممالک جیسے یو کے میں مقیم رہنے والے ہم میں سے بہت سارے لوگوں میں وٹامین ڈی کم پائی جاتی ہے، خاص طور پر جب کہ گرمی کا زمانہ نہ ہو۔

ہمیں غذا (مثلاً، روغنی مچھلی، انڈے، اسپرینڈز اور اضافی وٹامین ڈی پر مشتمل ناشتے کے اناج) سے کچھ وٹامین ڈی ملتی ہے۔ لیکن ان میں سے زیادہ تر دھوپ سے ملتی ہے۔ جب ہم دھوپ میں ہوتے ہیں، تو ہماری جلد یہ وٹامین تیار کرتی ہے۔

یو کے کے اندر، اسکاٹ لینڈ اور شمالی آئر لینڈ میں ایم ایس کی زیادہ شرحیں پائی جاتی ہیں۔ ایسا اس لیے ہوسکتا ہے کیوں کہ دور دراز کے

اندر کھینچنا - بھی ایم ایس میں مبتلا ہونے کے زیادہ خطرے سے جڑی ہوئی ہے۔

مطالعے یہ دکھاتے ہیں کہ سگریٹ نوشی کو روکنا اس بات کو سست کر سکتا ہے کہ آپ ایم ایس کے خراب ہونے سے ثانوی ترقی پذیر ایم ایس کی طرف کتنی تیزی سے جاتے ہیں۔ آپ صفحہ 24 پر ایم ایس کی ان مختلف قسموں کے بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں۔

اگر آپ سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کا جی پی کچھ مددگار چیزوں کی صلاح دے سکتا ہے۔ اس ویب سائٹ میں نکوٹین گم اور پیچ سے لے کر ای سگریٹ تک کے بارے میں خیالات اور معاونت موجود ہیں۔

www.nhs.uk/smokefree

موٹاپا

مطالعوں نے دریافت کیا ہے کہ، خاص طور پر بچپن یا جوانی میں، بہت زیادہ وزن (موٹاپا) ہونا، ایم ایس سے مربوط ہے۔ ایسا اس لیے ہو سکتا ہے کہ کیوں کہ بہت زیادہ وزن کا ہونا:

- آپ میں وٹامین ڈی کو کم کر دیتا ہے
- آپ کے دفاعی نظام کو حد سے زیادہ سرگرم کر دیتا ہے اور آپ کے جسم کے اندر سوزش کا سبب بنتا ہے
- دوسری وجوہات بھی ہو سکتی ہیں جو اب تک ہماری سمجھ سے باہر ہیں۔

اگر آپ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ آیا آپ کے اندر وٹامین ڈی کی کمی ہے یا نہیں، تو آپ کا جی پی (خاندانی ڈاکٹر) یا ایم ایس اسپیشلسٹ خون جانچ کے ذریعہ آپ کی سطحوں کی جانچ کر سکتا ہے۔ اگر آپ کی سطحیں کم ہیں، تو ان میں اضافہ کرنے کے لیے طبی صلاح لیں۔ لیکن بہت زیادہ لینا بھی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

آپ ہمارے کتابچہ 'پرہیزی غذا اور تغذیہ' میں وٹامین ڈی کے بشمول، ایم ایس اور آپ کیا کھائیں، کے بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں۔ وٹامین ڈی سے متعلق ہمارے ویب صفحات بھی دیکھیں۔

طرز زندگی

ایم ایس سے طرز زندگی کے دو عناصر جڑے ہوئے ہیں:

- اسموکنگ
- بہت زیادہ وزن بڑھنا (موٹاپا)

اسموکنگ

مطالعوں سے پتہ چلا ہے کہ اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں، تو آپ کے ایم ایس میں مبتلا ہونے کا زیادہ امکان ہے۔ سگریٹ کے دھواں میں موجود کیمیایوں کے مادے آپ کے دفاعی نظام پر اثر ڈال سکتے ہیں، اور ایم ایس کو فعال کرنے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔ مجہول اسموکنگ - دوسرے لوگوں کے دھواں کو سانس کے ذریعہ

ایم ایس کسی کی بھی غلطی نہیں ہوتی ہے

ایم ایس کا سبب بننے والی چیزوں کے بارے میں سننے کی وجہ سے، ممکن ہے کہ آپ پوچھیں: 'کیا میں اس سے بچنے کے لیے کوئی کام کر سکتا ہوں؟' تو جواب ہوگا، نہیں، کیوں کہ کسی کو یقینی طور پر یہ معلوم نہیں ہوتا ہے کہ کسی بھی شخص میں کونسی چیزیں ایک ساتھ مل کر ایم ایس کا سبب بنی ہیں۔ اور ماضی میں ہم سبھی کو اس بارے میں بہت کم جانکاری ہوتی تھی کہ کونسی باتیں ایم ایس کا سبب بن سکتی ہیں۔ لہذا آپ اسے روکنے کے لیے کچھ بھی کرنے کی حالت میں نہیں تھے۔

یقیناً، یہ ضروری نہیں ہے کہ جو بھی موٹا ہو، اسے ایم ایس ہو ہی جائے اور جسے ایم ایس ہو، وہ موٹا بھی ہو۔ لیکن اگر ایم ایس ہونے کا خطرہ آپ کے دماغ میں ہے، مثلاً، کیوں کہ کسی قریبی رشتہ دار کو یہ بیماری ہے، تو آپ کا وزن خطرے کا سبب ہے جسے آپ بدل سکتے ہیں۔



اس کی علامتیں کیا ہیں؟

ایم ایس علامات کی قسمیں

کسی بھی انسان کو ایم ایس کی تمام علامتیں نہیں ہوسکتی ہیں۔ لیکن کچھ زیادہ عام علامتیں ذیل میں درج کی جا رہی ہیں۔

- تکان؛ تھکاوٹ کا یہ احساس عام تھکن کی طرح نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے کام کرنا (یہاں تک کہ سوچنا بھی) بہت دشوار یا ناممکن ہوجاتا ہے۔
- انوکھے احساسات۔ آپ کے بازو، ٹانگ، ہاتھ یا پیر سن ہوسکتے ہیں یا ان میں جھنجھناہٹ ہوسکتی ہے۔
- آنکھ کے مسائل۔ آپ کی بینائی دھندلی ہوسکتی ہے یا آپ کو دو دو نظر آسکتے ہیں۔ کچھ دیر کے لیے آپ کو ایک یا دونوں آنکھوں سے کچھ بھی نظر نہیں آسکتا ہے
- چکر محسوس کرنا یا توازن برقرار رکھنے میں دشواریوں کا سامنا کرنا
- درد
- چلنے میں دشواریاں
- بات کرنے یا نکلنے میں دشواریاں

ایم ایس آپ کے دماغ اور حرام مغز کے مختلف حصوں میں اعصاب کو نقصان پہنچاتی ہے۔ آپ کے جسم کے جس حصے میں علامات ہوتی ہیں، وہاں اس نقصان کا اثر پڑے گا۔

علامات کا اندازہ نہیں لگایا جاسکتا ہے۔ وہ روز بروز یہاں تک کہ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد بدل سکتی ہیں۔ یہ کچھ دن، ہفتوں یا مہینوں میں ختم ہوسکتی ہیں۔ ایم ایس کی قسموں کے اعتبار سے، یہ علامات رہ سکتی ہیں، کم ہوسکتی ہیں یا پوری طرح ختم ہوسکتی ہیں۔

کچھ لوگوں کو جسم گرم، تھکا ہوا یا تناؤ سے بھرا ہوا لگنے یا اپنے آپ کو تھکا دینے سے علامت بگڑ یا پھر سے بھڑک (آپ کی ایم ایس علامات کا بھڑکنا) سکتی ہیں۔ ہر کسی کی اپنی ذاتی علامات ہوتی ہیں اور دیگر لوگوں کی علامات کی طرح نہیں ہوتی ہیں۔ اور وقت گزرنے کے ساتھ ایم ایس کیسے ترقی کرتی ہے، یہ ہر فرد کے لحاظ سے منفرد ہوتی ہے۔

توازن، یادداشت یا سوچ کے ساتھ مسائل شامل ہوسکتے ہیں۔ لوگوں کو اس کے بارے میں سمجھانا اتنا آسان نہیں ہوسکتا۔

جب آپ کو ایم ایس ہو اور کوئی یہ کہہ دے کہ 'آپ تندرست نظر آرہے ہیں'، تو یہ مایوس کن ہوسکتا ہے۔ آپ کے سلسلہ میں یہ بات بہت حقیقی معلوم پڑسکتی ہے لیکن اس میں غیر مرئی علامات کو نظر انداز کیا گیا ہے۔ یہ کام کی جگہ پر زیادہ بڑا مسئلہ ہوسکتا ہے۔

**میں تکان کی وجہ سے
اپنے وقت کا بخوبی
بنوبست کرتی ہوں لیکن
کسی کسی دن میں
بالکل کسی دشواری
کے بغیر چل سکتی ہوں۔
وہ دن قیمتی ہوتے ہیں
اور میں واقعی ان کی قدر
کرتی ہوں۔ جن لوگوں کو
ایم ایس نہیں ہے، وہ
اس کی اہمیت نہیں
سمجھ سکتے!**
ایلی

اگر آپ کو ایم ایس نہیں ہے، تو ان غیر مرئی علامات کو دھیان میں رکھیں۔ مثلاً کسی انسان کو کچھ بھی کرنے کی خواہش نہیں ہو سکتی ہے کیوں کہ وہ اپنی ایم ایس کی وجہ سے

- پٹھے میں سختی یا اکڑن (اچانک حرکت جس پر آپ قابو نہیں پاسکتے)
- آپ کا مٹانہ یا آنت ٹھیک طرح سے کام نہیں کر رہے ہیں
- آپ کے بازو یا ٹانگوں میں کپکپی (اسے 'رُ عَشہ' کہا جاتا ہے)
- باتیں بھولنا اور آپ کی سوچ میں دشواریاں
- جنسی مسائل
- جذباتی امور۔ دباؤ محسوس کرنا یا بہت زیادہ رونا یہ بتانے کا عام طریقہ ہے کہ آپ کو ایم ایس ہے لیکن یہ ایم ایس کے آپ کے دماغ پر اثر انداز ہونے کا بھی ایک طریقہ ہوسکتا ہے

ہمارے پاس ایم ایس کی تمام علامات سے متعلق معلومات ہیں۔ انہیں اس پر تلاش کریں:

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

**وہ علامتیں جو آپ کو نظر نہیں
آسکتی ہیں**

اگر لوگ دیکھتے ہیں کہ کسی میں ایم ایس کی علامت ہے، تو وہ سمجھ سکتے ہیں اور مدد کی پیشکش کرسکتے ہیں۔ لیکن کچھ علامتیں آپ کو نظر نہیں آسکتی ہیں۔

جو چیزیں نظر نہیں آتی ہیں، ان میں درد، مٹانے یا آنت کے مسائل، تکان اور آپ کے

علامات یا معذوری کے بدتر ہونے کی تیزی میں کمی دیکھتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے نمٹنے کے لیے کم علامات رہ گئی ہیں۔ لیکن جب علامتیں ہوتی ہیں، تو ان کا بندوبست کرنے کے طریقے بھی ہوتے ہیں۔ مزید جانکاری کے لیے صفحہ 30 پر جائیں۔

تھکے ہوئے محسوس کرتے ہیں۔ ایسا اس لیے نہیں ہے کہ وہ سست ہیں یا انہیں زحمت نہیں دی جا سکتی ہے۔

علامات کے تعلق سے کیا کیا جا سکتا ہے؟

اگر ایم ایس لوٹ آتی ہے، تو مرض میں ترمیم کرنے والا علاج (ڈی ایم ٹی) حقیقی فرق پیدا کر سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ میں یہ بیماری بہت کم عود کرتی ہے اور آپ اپنی



ایم ایس کی تشخیص کس طرح کی جاتی ہے؟

مہینے لگ سکتے ہیں۔ یہ حوصلہ شکن وقت ہو سکتا ہے۔ ایم ایس کی تشخیص کرنے کے لیے چار اقسام کے ٹسٹ استعمال کیے جاتے ہیں:

- نیورولوجیکل معائنہ
- ایم آر آئی اسکین
- 'یاد کیے گئے امکانات' کے ٹسٹ
- لمبر پنکچر (ریڑھ کے نچلے حصے سے سیال لینا)

وہ ٹسٹ کونسے ہیں جن پر غور کیا جا رہا ہے؟

نیورولوجسٹ اس بات کی نشانیوں پر غور کرتے ہیں کہ آپ کے مرکزی عصبی نظام کو کتنا نقصان ہوا ہے۔ انہیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ نقصان مختلف اوقات میں اور آپ کے دماغ اور حرام مغز کے کم سے کم دو مختلف اعضاء میں واقع ہوا ہے۔ زیادہ تر معاملات میں، ایم آر آئی اسکین کو اسے دکھانے میں مدد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

نیورولوجیکل معائنہ

نیورولوجسٹ ابھی اور ماضی میں، آپ کی 'سرگذشت'، یعنی آپ کی صحت کے مسائل اور علامات کے بارے میں پوچھے گا۔ جسمانی معائنہ آپ کے حرکات، اضطرابی افعال اور حواس، مثلاً آپ کی بصارت، کی جانچ کرے گا۔ اگر نیورولوجسٹ کو ایم ایس کا شبہ ہو، تو

ایم ایس کی تشخیص کرنا آسان نہیں ہے۔ زیادہ عام مسائل کے ساتھ علامات پریشان کن ہو سکتی ہیں۔ ایم ایس کی نشانیوں پر غور کرنے سے پہلے ڈاکٹروں کے لیے ضروری ہے کہ انہیں خارج کر دیں۔ اس وقت سے لے کر جب آپ پہلی بار یہ مشاہدہ کرتے ہیں کہ کچھ نہ کچھ غلط ہے، اس وقت تک جب کہ آپ کو رسمی طور پر بتایا جاتا ہے کہ آپ کو ایم ایس ہے، کافی لمبا وقت گزر جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے اس میں سالوں لگ سکتے ہیں۔

ایم ایس کے لیے، بلڈ ٹسٹ کے جیسا کوئی آسان ٹسٹ نہیں ہے۔ صرف نیورولوجسٹ ہی اس کی تشخیص کر سکتا ہے، آپ کا جی پی نہیں۔ اگر آپ کے جی پی کو لگتا ہے کہ ایم ایس آپ کی علامات کا سبب بن سکتی ہے، تو وہ ٹسٹ کے لیے آپ کو نیورولوجسٹ کے پاس بھیج دیں گے۔

آپ ہمارے حقیقت نامہ 'کیا مجھے ایم ایس ہوئی ہے؟' اور اس کا پتہ لگانے میں اتنا وقت کیوں لگ رہا ہے؟' میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

نیورولوجسٹ کو دکھانا

جب آپ کسی نیورولوجسٹ کو دکھاتے ہیں، تو حتمی تشخیص ہونے سے پہلے آپ کو چند ٹسٹ کرانے پڑ سکتے ہیں اور اس میں کئی

بھی اسے دور کرنے کے لیے دیگر ٹسٹ کی ضرورت پڑتی ہے۔

ایم آر آئی (میگنیٹک ریزونینس امیجنگ)

ایم آر آئی اسکینر نامی مشین آپ کے دماغ یا حرام مغز کی تصویریں لیتی ہے۔ آپ بستر پر لیٹ جاتے ہیں جو پھسل کر اسکینر میں چلا جاتا ہے جہاں آپ چند منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ تک رہتے ہیں۔

مضبوط مقناطیسی میدانوں اور ریڈیائی لہروں کا استعمال کر کے یہ آپ کے دماغ یا حرام مغز کے اندر کی تصویر تیار کرتی ہے۔ اسکینر پر ایم ایس اسپیشلسٹ کسی بھی سوچن اور نقصان کو دیکھ سکتا ہے جو ایم ایس کے سبب ہوا ہے۔ نقصان کے ان میدانوں کو زخم یا

جرثومے کہا جاتا ہے۔ اسکین کرانے سے درد نہیں ہوتا ہے لیکن یہ کسی قدر پرشور ہوسکتا ہے اور انسان اس میں محصوری کا خوف محسوس کرسکتا ہے۔

ایم آر آئی اسکینر ایم ایس کی تشخیص کرنے کا سب سے درست طریقہ ہے۔ 90% سے زیادہ لوگ اس طرح اپنی ایم ایس کی تصدیق کراتے ہیں۔

لمبر پنکچر

لمبر پنکچر (یا 'ریڑھ کی ہڈی کا ٹیپ') کے دوران آپ کی نچلی پیٹھ میں، آپ کی کمر کے نچلے حصے میں، سوئی داخل کی جاتی ہے۔ وہاں سے تھوڑا سا سیال نکالا جاتا ہے اور

علامات کے لیے اس کی جانچ کی جاتی ہے کہ آپ کا دفاعی نظام آپ کے دماغ اور حرام مغز میں سرگرم رہا ہے (جو کہ اس وقت نہیں ہوتا ہے جب کہ آپ کو ایم ایس نہیں ہوتی ہے)۔ یہ علامات جن میں 'اینٹی باڈیز' شامل ہوسکتی ہیں، دکھاتی ہیں کہ آپ کو ایم ایس ہونے کا امکان ہے۔

جہاں سوئی داخل کی جاتی ہے، اس جگہ کو سن کرنے کے لیے آپ کو کوئی چیز دی جاتی ہے۔ اس سے ابھی بھی بے چینی ہوسکتی ہے اور آپ کو سردرد ہوسکتا ہے۔ اب ہمارے پاس ایم آر آئی اسکینر ہیں اس لیے اکثر لمبر پنکچر کا استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔

'یاد کیے گئے امکانات' کا ٹسٹ

اس ٹسٹ سے یہ اندازہ لگتا ہے کہ آپ کے دماغ اور آپ کی آنکھوں، کان اور جلد کے درمیان پیغامات کتنی تیزی سے منتقل ہوتے ہیں۔ اگر ایم ایس نے آپ کے جسم کے ان اعضاء میں آپ کے اعصاب کے گرد کے مائی لین کو نقصان پہنچایا ہے، تو آپ کے رد عمل بہت دھیمے ہوں گے۔

آپ کی آنکھوں کا معائنہ کرنے کے لیے، آپ کو اسکرین پر نمونے دکھائے جاتے ہیں۔ الیکٹرائز یہ اندازہ لگاتے ہیں کہ آپ جو کچھ دیکھتے ہیں، اس کے لیے آپ کا دماغ کس طرح رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ اپنی سماعت کو ٹسٹ کرنے کے لیے، آپ اپنے ہیڈفون کے ذریعہ کلک کی آواز سنیں گے۔ دوسرے ٹسٹ میں آپ کو آپ کی جلد پر معمولی جھٹکے

- ہمارے منچ پر ایم ایس سے متاثرہ لوگوں سے mssociety.org.uk/forum پر بات کریں

جن لوگوں کو حالیہ یہ پتہ چلا ہے کہ انہیں ایم ایس ہے، ان کے لیے ہمارے دو کتابچے مفید ہوسکتے ہیں: 'حالیہ تشخیص کردہ' اور 'ایم ایس کے اثرات کے ساتھ زندگی گزارنا'۔

**”جب مجھے بتایا تھا،
تو میں فکر سے آزاد
ہو گئی تھی۔ میرے کاندھے سے ایک
بھاری بوجھ اتر گیا تھا۔ ان تقسیم کیے
ہوئے وقت میں کچھ بھی
نہیں بدلا۔ اس لیے میں
چھٹی پر چلی گئی اور جب مجھے گھر
مل گیا، تو اس
کے بارے میں سیکھنے کے لیے
اپنے آپ کو پورے دل سے لگا دیا۔“**
ایلینار

دیئے جائیں گے (بہ 'چہن اور جہنجاہٹ کا احساس' کی طرح لگتے ہیں)، اور آپ کے اعصاب کے رد عمل کی پیمائش کی جاتی ہے۔

جب آپ کو بتایا جاتا ہے کہ آپ کو ایم ایس ہے

یہ معلوم کرنے سے مضبوط احساسات آتے ہیں کہ آپ کو ایم ایس ہے۔ خوف، گھبراہٹ، پریشانی یا جذباتی محسوس کرنا قدرتی بات ہے۔ لیکن آپ اطمینان محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ کو یہ ڈر ہوسکتا ہے کہ آپ کو دماغ کے ٹیومر کی جیسی کوئی مہلک چیز ہے۔ آخر میں آپ کو یہ معلوم پڑتا ہے کہ کیا غلط ہے اور یہ کہ آپ اس کا تصور نہیں کر رہے ہیں۔ اور آپ اپنی دیکھ بھال اور علاج کے بارے میں سوچنے کے لیے اقدامات کر سکتے ہیں۔

رد عمل چاہے کچھ بھی ہو، ہم یہاں آپ کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں۔ یہاں ہماری ایم ایس ہیلپ لائن، ہماری آن لائن اور مطبوعہ معلومات ہیں اور ہماری ویب سائٹ پر ہمارے مقامی گروپ اور فورم موجود ہیں۔

- ایم ایس ہیلپ لائن 0808 800 8000 (9 بجے صبح-9 بجے رات سمارتا جمعہ۔ عام تعطیلات میں بند رہے گی)
- اپنے قریب ترین گروپ، ایم ایس سینٹر یا اسپیشلسٹ کو اس پر تلاش کریں:
mssociety.org.uk/near-me



ایم ایس کی مختلف قسمیں

ان کے بیچ ایک بڑا فرق یہ ہے کہ کیا آپ کو 'ریلیپسز' ہوتا ہے۔

ریلیپسز

اکثر لوگوں کو ایم ایس کی تشخیص ہونے کے ساتھ ہی ریلیپسز ہوتا ہے۔ آپ کے ایم ایس کے مستحکم ہونے کی مدت کے بعد، ریلیپسز اس وقت ہوتا ہے، جب آپ کا دفاعی نظام آپ کے اعصاب پر حملہ کرتا ہے۔ اس سے ان کے اوپر مائی لین کی پرت پر سوجن ہوجاتی ہے۔ یہ نقصان اعصاب کے ساتھ ساتھ چلنے والے اشاروں کو روک دیتا ہے، جیسا کہ انہیں چلنا چاہیے اور ایم ایس کا سبب بنتا ہے۔

علامات، جو آپ کو پہلے ہی تھیں، دنوں، ہفتوں یا مہینوں کے لیے بگڑ سکتی ہیں یا نئی علامات ظاہر ہوجاتی ہیں۔ آپ کا جسم نقصان دہ مائی لین کی مرمت کے لیے بہترین کوشش کرتا ہے۔ پھر علامت ٹھیک ہو سکتی ہے یا پوری طرح ختم ہو سکتی ہے۔ اس بحالی کو 'ریمیشن' کہا جاتا ہے۔ آپ میں کچھ علامات، معذوری یا اعصاب کے کچھ نقصان رہ سکتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ، آپ کے جسم کے لیے ہر ریلیپس کے بعد نقصان کی مرمت کرنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔

ہر شخص کی ایم ایس الگ ہوتی ہے۔ جو کہتی ہے کہ ہم ایم ایس کو دو وسیع قسموں میں ڈال سکتے ہیں۔

اکثر لوگوں کو ایم ایس ہوتی ہے، جو بار بار ہوتی ہے، اور دماغ اور ریڑھ کی ہڈی میں سوجن ہوجاتی ہے۔ اسے 'ایم ایس راجعہ' کہا جاتا ہے۔ کچھ دوائیں ہیں، جن سے اس میں مدد مل سکتی ہے۔

بہت کم لوگوں کو ایم ایس ہوتی ہے، جو عود کیے بغیر یا سوجن کے بغیر وقت کے ساتھ تیزی سے بگڑتی ہے۔ یہ 'ترقی پذیر' ایم ایس ہے اور ایسے علاج تلاش کرنے میں زیادہ مشکل ہو رہی ہے، جس سے اس طرح کی بیماری میں مدد مل سکے۔

آگے آپ ایم ایس کو ان اہم اقسام میں بانٹ سکتے ہیں:

- ریلیپسنگ ریمیتنگ ایم ایس
- پرائمری پراگریسو ایم ایس
- سیکنڈری پراگریسو ایم ایس

کئی بار الگ اقسام کے بیچ کی لائنیں صاف نہیں ہوتی ہیں، یہاں تک کہ ماہرین کے لیے بھی نہیں۔

ایم ایس میں تخفیف کرنے والی ریلیپسنگ

ایم ایس ریلیپسز کے اس قسم سے بحالی (ریمیشن) کے بعد آپ کو ریلیپسز (علامت بگڑ رہی ہے) کا نمونہ ہوتا ہے۔ ریلیپسز کے بیچ میں آپ کی معذوری یا علامات نہیں بگڑتے، لیکن ہر ریلیپس کے بعد یہ پہلے سے زیادہ بگڑ سکتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ آپ کے جسم کو ہر ریلیپس کے بعد ہونے والی علامت کو مرمت کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ اس لیے آپ کی معذوری یا علامت کے بگڑنے کا امکان ہے، خاص طور پر اگر آپ نے علاج شروع نہیں کیا۔



ایم ایس کی تشخیص کراچکے لگ بھگ 85% لوگوں کو اس طرح کی ایم ایس شروع ہوتی ہے۔ اس کی تشخیص لوگوں میں زیادہ تر ان کی بیسیوں اور تیسویں دہائی کی عمر میں کی جاتی ہے۔ مردوں کے مقابلے میں یہ عورتوں کو زیادہ ہوتی ہے، اور اس کے اسباب کو ہم ابھی تک نہیں جان سکے ہیں۔ اس وقت لگ بھگ ایک درجن بیماری میں ترمیم کرنے والے

ڈاکٹروں کا ماننا ہے کہ ریمیشن کے دوران ایم ایس کوئی نقصان نہیں پہنچاتا۔ ہمیں اب پتہ ہے کہ چاہے آپ کو ریلیپس نہیں ہوا ہو، تو بھی ایم ایس آپ کے اعصاب کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

ریلیپسز اہم کیوں ہیں؟

اگر آپ کی ایم ایس میں ریلیپسز ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے دماغ اور حرام مغز میں سوچن ہورہی ہے۔ اس وقت ہمارے پاس جو ایم ایس کے علاج ہیں، وہ اس سوچن اور اس کے ساتھ ہونے والے ریلیپسز میں فرق لا سکتے ہیں۔ ان علاجوں میں مرض میں ترمیم کرنے والے علاج (ڈی ایم ٹی ایس) شامل ہیں۔ ایک علاج کرانے کا معنی کم اور گنے چنے سنجیدہ ریلیپسز ہو سکتے ہیں اور یہ آپ کی معذوری یا علامات کتنی تیزی سے بگڑتی ہیں، کو کم کر سکتا ہے۔

بغیر ریلیپسز کے ایم ایس کا علاج کرنا بہت مشکل ہے۔ ابھی تک حال میں اس طرح کے ایم ایس (پراگریسیو ایم ایس) کے لیے کوئی دوا نہیں تھی۔ اب حالات بدل رہے ہیں۔ پہلی دوا کی 2017 یا 2018 میں لائسنس یافتہ ہونے کے امکان ہیں، جس سے پراگریسیو ایم ایس کے کچھ حصوں میں مدد مل سکتی ہے۔

صفحہ 29 پر آپ کو علاج سے متعلق اور طریقے ملیں گے۔

ایم ٹی ایس ہمارے پاس ہیں، وہ پراگریسو ایم ایس کے خلاف کام نہیں کرتے۔

علاج (ڈی ایم ٹی ایس) ہیں، جن سے ریلیپسنگ ایم ایس میں مدد مل سکتی ہے۔

بہت کم لوگوں (20 میں سے لگ بھگ 1) کے لیے ان کی ایم ایس تیزی سے بگڑتی ہے، لیکن ان میں سب سے اوپر ریلیپسز ہیں۔ اس طرح کے ریلیپسنگ حصے کے ساتھ آنے والی سوجن میں علاج کے ساتھ مدد مل سکتی ہے، لیکن ایسا پراگریسو حصے کے ساتھ نہیں ہے۔

پرائمری پراگریسو ایم ایس کے تعلق سے مزید جانکاری کے لیے ہماری کتابچہ 'پراگریسو ایم ایس کو سمجھنا' پڑھیں۔

سیکنڈری پراگریسو ایم ایس

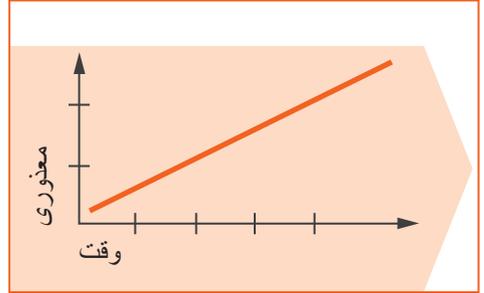
آپ کو یہ ایم ایس صرف تبھی ہوتی ہے، جب آپ کو پہلے ہی ایم ایس میں تخفیف کرنے والی ریلیپسنگ تھی۔ آپ کا جسم اب مائی لین کی مرمت نہیں کر سکتا، اس لیے بحالی کے بعد ریلیپسنگ کا نمونہ ختم ہو جاتا ہے۔ عام طور پر سوجن اور ریلیپسنگ رک جاتی ہیں یا اکثر کم ہو جاتی ہیں۔

اس کے بجائے آپ کی ایم ایس اب براہ راست خود اعصاب کو نقصان پہنچا رہی ہے۔ ریلیپسز کے بیچ میں اب تک آپ کی معزوری یا علامات مستحکم تھیں۔ اب دھیرے دھیرے یہ بگڑتی ہے۔ پہلے، اسے عام طور پر ریلیپسنگ ایم ایس سے سیکنڈری پراگریسو ایم ایس میں بدلنے

ہمارے کتابچہ 'ایم ایس میں تخفیف کرنے والے ریلیپسنگ کو سمجھنا' میں مزید پڑھیں۔

پرائمری پراگریسو ایم ایس

پرائمری پراگریسو ایم ایس شروع ہونے سے عام طور پر آپ کو ریلیپسز نہیں ہوتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس طرح کی ایم ایس میں بہت کم سوجن ہوتی ہے۔ اس کی جگہ پر یہ براہ راست اعصاب پر حملہ کرتی ہے جس کی وجہ سے ڈھیر ساری معزوری یا علامات پیدا ہوتی ہیں، جو کہ عام طور پر بہت دھیمی ہوتی ہیں۔



لگ بھگ 10-15% لوگوں کو اس قسم کی ایم ایس ہوتی ہے۔ مردوں میں اس کے ہونے کا اتنا ہی امکان ہے، جتنا کہ عورتوں کو ہے۔ لوگ اپنی 40 ویں یا اس سے زیادہ عمر میں تشخیص کراتے ہیں۔ کیوں کہ اس وقت جو ڈی

علامات تھیں، مگر ان کو نظر انداز کیا گیا تھا یا ان کی غلط طرح سے تشخیص ہوئی تھی۔

سیکنڈری پراگریسو ایم ایس کے بارے میں زیادہ جانکاری کے لیے ہمارا کتابچہ 'پراگریسو ایم کو سمجھنا' پڑھیں۔

معمولی ایم ایس

کچھ لوگوں کو بتایا جاتا ہے کہ انہیں 'معمولی ایم ایس' ہے۔ عام طور پر 'معمولی' کا مطلب ہوتا ہے کہ یہ نقصان نہیں پہنچاتا۔ علامات بہت ہلکی، کچھ یا بغیر ریلیپسز کے ہوسکتی ہیں۔ 30% تک لوگ اس تفصیل کے تحت آسکتے ہیں۔

ایم ایس کو 'معمولی' کہنا گمراہ کرنے والا ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کا ایم ایس آپ پر اثر نہیں ڈالا رہا ہے۔ آپ کو بہت ریلیپسز یا زیادہ معذوری یا کوئی علامت نہیں ہوسکتی۔ لیکن آپ اپنی فکر یا یاد کے ساتھ تھکن یا مسائل سے متاثر ہوسکتے ہیں۔

ہم ایم آر آئی اسکین سے دیکھ سکتے ہیں کہ جب ایم ایس معمولی لگتی ہے، تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ یہ اب فعال نہیں ہے۔ یہ ابھی بھی آپ کے دماغ اور حرام مغز کو نقصان پہنچا سکتی ہے، یہاں تک کہ اس وقت بھی جب کہ آپ کو ریلیپسز نہیں ہو رہے۔ اصل میں، ایم ایس سے ہونے والے نقصان زیادہ تر بغیر

کے لیے لگ بھگ 20 سال لگتے تھے۔ اس تبدیلی کے لیے ڈی ایم ٹی ایس کا شکریہ۔

- کچھ لوگوں کو ہی سیکنڈری پراگریسو ایم ایس ہونے کا امکان ہوتا ہے
- ان لوگوں کے لیے، جو یہ کام کرتے ہیں، ان کو ہونے میں مزید وقت لگے گا

ڈاکٹروں کے لیے ہمیشہ یہ پتہ لگانا آسان نہیں ہے کہ کب آپ کی ایم ایس، سیکنڈری پراگریسو بن جاتی ہے۔ کم سے کم چھ مہینوں میں اگر آپ کی معذوری یا علامات بگڑتی ہیں، تو پھر اس بات کا امکان ہے کہ آپ کی ریلیپسنگ ایم ایس، سیکنڈری پراگریسو بن جائے۔



کسی بھی انسان کی ایم ایس، سیکنڈری پراگریسو ایم ایس کے طور پر شروع نہیں ہوتی۔ پہلے ریلیپسنگ ایم کی تشخیص کرائے بغیر آپ کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ ایسا ہوتا ہے، اگر آپ میں پہلے ریلیپسنگ ایم ایس کی

”میرے بالوں کے رنگ
کو چھوڑ کر میری حالت
کے بارے میں کوئی نہیں
بتا پائے گا۔ میں شوہر، والد،
خوبصورت، مذاقیہ، جانکار اور
رحمدل کے طور پر پہچان بنانا
چاہتے ہیں۔ بس یہی۔“
مارٹین

دیکھے رہ جاتے ہیں اور اسے صرف اسکین
پر دیکھا جا سکتا ہے۔

’معمولی‘ ایم ایس اچانک زیادہ فعال ہو سکتی
ہے۔ آپ کو صرف اسی وقت پتہ لگ سکتا ہے،
کہ آپ کی ایم ایس واقعی معمولی ہے، جب کہ
آپ 15 یا اتنے سال پیچھے مڑ کر دیکھ سکتے
ہیں، اور دیکھتے ہیں کہ ایم ایس نے آپ کے
لیے بہت سارے مسائل پیدا نہیں کی ہے۔



ایم ایس کا علاج کرنا

کچھ لوگوں کے لیے یہ دوائیں بہت اچھا کام کر سکتی ہیں، اس وجہ سے کہ اس بات کی کوئی نشانی نہیں پائی جاتی ہے کہ کیا اس وقت بھی ان کی ایم ایس سرگرم ہے۔

اس وقت ہمارے پاس جو ڈی ایم ٹیز ہیں، وہ صرف ایم ایس کے لیے کام کرتے ہیں، جس میں ریپلیسز ہیں۔ خوش قسمتی سے، یہ امید ہے کہ ocrelizumab (اوکرلی زومیب) نامی دوا، جو کہ پراگریسو ایم ایس کے لیے بھی کام کرتی ہے، 2017 یا 2018 میں دستیاب ہوگی۔

ڈی ایم ٹیز سے متعلق مزید معلومات کے لیے ہمارا کتابچہ 'ایم ایس کے لیے مرض میں ترمیم کرنے والا علاج (ڈی ایم ٹیز)' دیکھیں اور mssociety.org.uk/dmts پر آپ کو ہر دوا کے لیے حقیقت نامہ ملے گا۔

ریپلیسز کا علاج کرنا

کچھ بہت ہی بلکہ ریپلیسز کو کسی خاص علاج (اگر آپ ایک دوا پر ہیں، تو بس اپنا ڈی ایم ٹی لینا جاری رکھیں) کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آپ اسٹیرائڈ کے چھوٹے کورس سے بہت سنجیدہ ریپلیسز سے کتنی تیزی سے چھٹکارا پا سکتے ہیں، کو تیز کر سکتے ہیں۔ انہیں گولی کے طور پر یا انس میں لگائی جانے والی

ایم ایس کے لیے ابھی کوئی علاج نہیں ہے، لیکن الگ الگ طریقوں سے اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ ایم ایس کی کئی علامتوں کے لیے علاج ہیں۔ ان میں دوا، فزیوتھیراپی اور یا متبادل یا تکمیلی علاج شامل ہیں۔

ایم ایس کو دھیمہ کرنا اور ریپلیسز کم کرنا

مرض میں ترمیم کرنے والا علاج (ڈی ایم ٹی) لے کر لوگ اپنی ایم ایس میں سب سے بڑی لمبی مدت کا فرق لا سکتے ہیں۔ انہیں 'مرض میں ترمیم کرنے والا' کہا جاتا ہے کیوں کہ وہ صرف علامت سے نہیں نپٹتے، بلکہ ایم ایس کے نصاب کو بدل دیتے ہیں۔

وہ:

- اس بات کو سست کر سکتے ہیں کہ آپ کی معنوری یا علامات کتنی تیزی سے بگڑتی ہے
- آپ کو ہونے والے ریپلیسز کو کم کرتے ہیں اور ان میں سے جو آپ کو ہوئے ہیں، ان کو کم تشویشناک بناتے ہیں

علامات کا بندوبست کرنا

ایم ایس کی علامتوں سے چھٹکارا پانے کے لیے بہت سی دوائیں اور علاج دستیاب ہیں۔ ان سے آپ علامت سے تو پوری طرح چھٹکارا پا نہیں سکتے، لیکن ان کے ساتھ زندگی کو آسان بنا سکتے ہیں۔

اعصاب کی اکڑن میں فزیوتھیراپی سے مدد مل سکتی ہے۔ آکیو پینشنل تھیراپی سے کچھ باتوں میں مدد مل سکتی ہے، جیسے کپکپی (تھر تھراپٹ)، جس پر آپ قابو نہیں رکھ سکتے۔ اس علاج کا مطلب ہوسکتا ہے، مخصوص علامت کے لیے گھر پر یا کام پر ہم آہنگی پیدا کرنا، اور عملی حل اور تکنیک تیار کرنا۔

ایم ایس والے کچھ لوگ تکمیلی اور متبادل علاجوں کو استعمال کرتے ہیں۔ کچھ مثالیں ہیں، مالش، ریفلیکسولوجی، یوگا، آکیوپنکچر اور تانچی۔ اس طرح کے بہت سے علاجوں سے اس بات کے زیادہ ثبوت نہیں ملتے کہ ان کا کوئی اثر ہوا ہے۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ وہ علامات میں مدد کر سکتے ہیں یا عام طور پر انہیں اچھا محسوس کر سکتے ہیں۔

ہمارا کتابچہ 'تکمیلی اور متبادل ادویات' میں ان علاجوں کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔ ہمارا کتابچہ 'ورزش اور فزیوتھیراپی' بھی دیکھیں۔

'ٹرپ' سے لیا جاتا ہے۔ چابے ریپلیسز کا علاج کیا جاتا ہے یا نہیں، اس سے اس بات میں کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کو کتنی مستقل معنوری ہوسکتی ہے۔ ریپلیسز کے بعد بحالی سے آپ کو اس سے چھٹکارا پانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس میں فزیوتھیراپی، آکیو پینشنل تھیراپی، آپ کیا کہتے ہیں، سے متعلق صلاح اور کام پر مدد یا آپ کے گھر میں دی جانے والی مدد شامل ہیں۔

ہمارے کتابچہ 'ریپلیسز کا بندوبست کرنا' میں اس بارے میں مزید جانکاری دی گئی ہے۔

”میرے مرض کی تشخیص کے کچھ مہینوں کے بعد میری زندگی میں بڑی تبدیلی آئی تھی۔ میں اپنے ہونے والے شوہر سے ملی تھی اور حالانکہ کچھ باتوں میں میری زندگی میں رکاوٹیں آئی تھیں، لیکن دوسری طرف میں نے وہ کام کیے تھے، جن کی میں نے ہمیشہ امید کی تھی۔“

راشیل

تناؤ

ہیں۔ اس میں وٹامینز اور مخصوص 'ایم ایس
غذا' شامل ہیں، جن کے بارے میں ممکن ہے
کہ آپ نے سنا ہو۔

ورزش

اگر آپ کو ایم ایس ہے، تو جسمانی طور پر
سرگرم رہنے سے واقعی صحت بخش فائدہ
ہوتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ کھیل کود آپ
کے لیے ٹھیک نہیں ہے، تو اس کا مطلب کھیل
کود سے نہیں ہے۔ یہ کوئی بھی سرگرمی ہو
سکتی ہے، جو آپ کو مناسب لگتی ہے، جیسے
باغبانی، سیر کرنا یا گھر پر ورزش کرنا۔

باقاعدہ ورزش نے تھکن، پیشاب اور آنت کے
مسائل اور اعصاب کے جکڑن یا اینٹھن جیسے
ایم ایس کی کچھ علامات میں مدد ظاہر کی
ہے۔ اگر آپ کو کچھ معذوری ہے، تو آپ کے
اعصاب کو مضبوط بنا کر یا آپ کے بیٹھنے
کے طریقے میں اصلاح کر کے، یہ آپ
کو چلنے پھرنے کے قابل بنائے رکھنے میں
مدد کر سکتی ہے۔ اس سے آپ کے مزاج میں
خوشی آسکتی ہے اور آپ کی یاد اور سوچ تیز
ہو سکتی ہے۔ یہ اہم ہے، کیوں کہ ایم ایس ان
سبھی پر اثر ڈال سکتی ہے۔

آپ کو ہمارے 'ایم ایس کے ساتھ ورزش کرنا'
نامی ڈی وی ڈی، ہمارے کتابچہ 'ورزش اور
فزیوتھیراپی' اور ہماری ویب سائٹ پر 'ورزش'
کے صفحات میں جانکاری اور صلاح ملیں گی۔

ایم ایس والے کئی لوگ کہتے ہیں کہ تناؤ ان
کے محسوس کرنے کے طریقے پر اثر ڈالتا
ہے اور ان کی ایم ایس کو بگاڑتا ہے۔ آپ کے
تناؤ کی سطح کو کم کرنے سے آپ کی پوری
صحت اور آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، میں
واقعی اصلاح ہو سکتی ہیں۔ کچھ مطالعے ایم
ایس اور تناؤ میں تعلق کو ظاہر کرتے ہیں،
لیکن دیگر نہیں۔ کچھ ظاہر کرتے ہیں کہ لمبے
وقت تک تناؤ سے ریلیپس سرگرم ہو سکتا ہے۔

ہماری ویب سائٹ پر تناؤ، بے چینی اور اس
کا بہتر طریقہ سے بندوست کیسے جاسکتا
ہے، سے متعلق ایک صفحہ ہے۔

آپ کیا کھاتے ہیں

صحت بخش، متوازن غذا ہم سب کے لیے
اچھی ہے۔ اگر آپ کو ایم ایس جیسی لمبی مدت
کی حالت کے ساتھ تال میل پیدا کرنا ہے، تو
صحت بخش طور کھانا سبھی کے لیے زیادہ
اہم ہے۔

ایم ایس والے بہت سے لوگ، وہ کیا کھاتے ہیں،
کا دھیان رکھتے ہیں۔ ان کو امید ہے کہ اس سے
ان کی ایم ایس، اس کی علامات اور انہیں کتنے
ریلیپس ہونے تھے، میں فرق آئے گا۔ کچھ
لوگ مخصوص 'ایم ایس غذاؤں' کی تعمیل کرتی
ہیں، لیکن اس کا بہت معمولی ثبوت ہے کہ ان
کا اثر ہوا ہے۔

ہماری 'غذا اور غذائیت' نامی کتابچہ ہے، جو
غذا، کھانا پکانے اور ایم ایس پر دھیان دیتی



علامات میں کون مدد کر سکتا ہے؟

میں آنت کا بندوبست کرنا۔ ہماری ویب سائٹ اور ایم ایس ہیلپ لائن میں ان سبھی کی تفصیل ہیں۔ انہیں اور دیگر کے بارے میں اس ویب سائٹ پر پتہ لگائیں:

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

بہت سے الگ الگ صحت اور سماجی دیکھ بھال کے ماہرین مدد کر سکتے ہیں۔ ان میں بول چال اور زبان کے تھیراپسٹ، پریزیگاری سے متعلق صلاحکار (آپ کے مٹانے یا آنتوں کے مسائل کے لیے)، فزیوتھیراپسٹ، نفسیاتی معالج اور آکیوپیشنل تھیراپسٹ شامل ہیں۔

علامات کے علاج کے سلسلہ میں ہمارے پاس یہ صرف کچھ کتابچے ہیں: 'ورزش اور فزیوتھیراپی'، 'بول چال میں پریشائیاں'، 'تھکن'، 'اعصاب کی اینٹھن اور اکڑن'، 'مٹانے سے متعلق مسائل کا انتظام کرنا' اور 'ایم ایس

حمل اور ایم ایس

ایم ایس عورتوں پر اکثر اس عمر میں اثر ڈالتی ہے، جب وہ بچہ پیدا کرنے کے بارے میں سوچ رہی ہوتی ہیں۔ آپ ابھی بھی یہ کر سکتی ہیں۔ حاملہ ہونے میں ایم ایس پریشانی پیدا نہیں کرتی۔ حاملہ ہوتے ہوئے آپ کو ریلپسیز ہونے کا کم امکان ہوتا ہے۔ لیکن اگر آپ نے ڈی ایم ٹی نہیں لی، تو بچے کو جنم دینے کے بعد آپ کو ریلپسیز ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ حاملہ ہونے کی طویل مدت میں ایم ایس نہیں بگڑتی۔

اگر آپ حاملہ ہیں، تو اس کا ہمیشہ یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کو اپنی ایم ایس دواؤں کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔ آپ کو حمل کے دوران کچھ ڈی ایم ٹی نہیں لینی چاہیے، لیکن آپ دیگر دوائیں لے سکتی ہیں۔ اگر آپ کنہ شروع کرنے کے بارے میں سوچ رہی ہیں، تو اپنے ایم ایس ماہر کو بتائیں اور وہ آپ کو صلاح دے گا۔

ہمارے کتابچہ 'عورت کی صحت' اور ہر ایک ڈی ایم ٹی کے لیے ہماری حقیقت ناموں میں زیادہ تفصیل پڑھیں۔

ایم ایس سوسائٹی کس طرح مدد کر سکتی ہے؟

تحقیق

ایم ایس کا مقابلہ کرنے کے لیے تحقیق میں بڑی ترقی دیکھی جا رہی ہے اور ہم میں سے ایم ایس والے لوگوں کی زندگی میں واقعی فرق لا رہی ہے۔ ہمیں ایم ایس کیوں ہوتی ہے اور اسے روکنے یا دھیمما کرنے سے متعلق علاج کے بارے میں ہم نئی تحقیق کے لیے رقم دے رہے ہیں۔ ہم علامات کے لیے بھی بہتر علاج تلاش کرنے میں مدد کر رہے ہیں۔ ہم لوگوں کی زندگی بہتر بنانے کے لیے خدمات بھی تیار کر رہے ہیں۔ ہم کیا مالی امداد دے رہے ہیں، تازہ ترین سائنسی دریافت اور آپ اپنے لیے مدد کرنے کے طریقوں کا mssociety.org.uk/research پر پتہ لگائیں۔

شامل ہوں!

ایم ایس سوسائٹی کا رکن کیوں نہیں بنتے؟ زیادہ جانکاری کے لیے **0300 500 8084** پر ہماری سپورٹ کیئر ٹیم کو کال کریں یا mssociety.org.uk پر ہماری ویب سائٹ پر جائیں۔

ہم ایم ایس والے ہزاروں لوگوں اور ان کے کنبوں، دیکھ بھال کرنے والوں اور دوستوں کی حمایت کرتے ہیں۔ حمایت اور جانکاری دینے کے لیے ملک بھر میں ہمارے مقامی گروپ ہیں۔ اس ویب سائٹ پر اپنے قریب کے گروپ دیکھیں: mssociety.org.uk/near-me

آپ **0808 800 8000** پر فری فون ایم ایس ہیلپ لائن سے خفیہ اعانت اور جانکاری حاصل کر سکتے ہیں یا helpline@mssociety.org.uk پر انہیں ای میل کریں۔

آپ اس ویب سائٹ پر ایم ایس کے ساتھ زندگی گزارنے کے ہر حصہ کو شامل کرنے والے ہمارے کتابچے اور حقیقت نامے دیکھ سکتے ہیں: mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications

ایم ایس ہیلپ لائن سے انہیں مفت آرڈر دیں۔

آپ کو ہماری ویب سائٹ کے ایک حصے، ہمارے آن لائن منچ پر ایم ایس والے یا اس سے متاثر بہت سارے لوگ ملیں گے۔ یہاں ان لوگوں کے لیے ایک سیکشن ہے، جنہیں ابھی پتہ چلا ہے کہ انہیں ایم ایس ہے۔

mssociety.org.uk/forum

کے لیے طبی اور این ایچ ایس ڈیٹا کے ساتھ ایم ایس والے لوگوں کے خاص تجربوں کو ملا کر پیش کرنا ہے۔ اس بارے میں جاننا ایم ایس والے لوگوں کے لیے تحقیق، دیکھ بھال اور خدمات میں ترقی لانا اور انہیں پیش کرنا ہو سکتا ہے۔

ایم ایس کی تصدیق شدہ تشخیص والا 18 سال کی عمر کا کوئی بھی شخص، جس کا ای میل پتہ ہو، msregister.org پر یو کے ایم ایس رجسٹر میں شامل ہو سکتا ہے

اشد ضروری فنڈ جمع کرنے میں ہماری مدد کریں

www.mssociety.org.uk/fundraising

والنٹینئر

mssociety.org.uk/volunteering
0300 500 8084

مقامی اور قومی سطح پر ہمارے ساتھ مہم میں حصہ لیں

campaigns@mssociety.org.uk
0300 500 8084

ایم ایس رجسٹر میں شامل ہوں

یو کے ایم ایس رجسٹر ایک منفرد منصوبہ ہے،

جس کا مقصد ایم ایس کے بارے میں ہماری سمجھ اور ایم ایس والے لوگوں کی زندگی پر پڑنے والے



اس کے اثر میں انقلابی تبدیلی لانا ہے۔ ایم ایس کے بارے میں ہمیں بہت سی باتیں معلوم ہیں، لیکن اس سے زیادہ باتیں ہمیں ایم ایس والے لوگ بتا سکتے ہیں۔ ہر قسم کے ایم ایس والے کتنے لوگ ہیں؟ یہ ان پر کیسے اثر ڈال سکتی ہے؟ سب سے زیادہ کن خدمات کی ضرورت ہے؟

اس وجہ سے یو کے ایم ایس رجسٹر سامنے آیا ہے۔ اس اہم کام میں ایم ایس کے ساتھ زندگی گزارنا کیسا ہوتا ہے، کی تصویر تیار کرنے

نیے الفاظ کی تشریح

ہیں۔ ایم ایس میں یہ نظام غلط ہو جاتا ہے اور آپ کے مرکزی عصبی نظام پر حملہ کرتا ہے۔

سوجن - جب آپ کا دفاعی نظام حملے یا نقصان کے لیے رد عمل ظاہر کرتا ہے، تو یہ نقصان زدہ مقام کو زیادہ خون اور دفاعی خلیے بھیجتا ہے، جس سے وہاں سوجن ہو جاتی ہے۔ دماغ اور حرام مغز کو جب بغیر علاج کے چھوڑ دیا جاتا ہے، تو ان میں نقصان ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے ایم ایس کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

زخم (اسے 'پلیکس' بھی کہا جاتا ہے) - آپ کے دماغ اور حرام مغز میں ایم ایس کے ذریعہ ہونے والے نقصان والی جگہیں۔ یہ آپ کے جسم کے حصوں کے آپ کے قابو پر اثر ڈالتا ہے، جس وجہ سے اعصاب میں جانے والے پیغام دھیمے ہو جاتے ہیں یا رک جاتے ہیں۔ ایم آر آئی اسکین میں زخم دیکھے جا سکتے ہیں۔

ایم آر آئی اسکین - 'مقناطیسی ریزونینس امیجنگ' کے ذریعہ تیار کی گئی آپ کے دماغ اور حرام مغز کی اندرونی تصویریں۔ وہ اس جگہ کو ظاہر کرتی ہیں جہاں ایم ایس نقصان اور سوجن کے ذریعہ اعصاب کے آس پاس مائی لین کو نقصان پہنچا رہی ہے۔

اینٹی باڈیز - اسے آپ کے دفاعی نظام کے ذریعہ آپ کے جسم میں داخل ہونے والے وائرس اور بیکٹریا جیسی چیزوں کو مارنے کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کے حرام مغز کے آس پاس کے سیال میں اینٹی باڈیز ملتی ہیں، تو یہ ایک ٹھوس اشارہ ہے کہ آپ کو ایم ایس ہے۔

سینٹرل نروس سسٹم (مرکزی عصبی نظام) - آپ کا دماغ اور حرام مغز۔ اعصاب دونوں کے بیچ میں پیغام بھیجتے ہیں۔ یہ سگنل اس بات کو قابو میں کرتے ہیں کہ آپ کے جسم کے اعضاء کیسے کام کرتے ہیں

ڈیزیز موڈیفائنگ ٹریٹمنٹ (مرض میں ترمیم کرنے والا علاج) (ڈی ایم ٹی) - دوائیں، اگر آپ کی ایم ایس کے ریلیپسز ہیں، تو انہیں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ آپ کو کتنے ریلیپسز ہوئے ہیں، یہ انہیں گھٹاتی ہیں اور انہیں کم تشویشناک بناتی ہیں۔ آپ کی علامت یا معذوری کتنی تیزی سے بگڑتی ہیں، یہ ان کو بھی دھیما کرتی ہیں۔ اس وقت دستیاب ڈی ایم ٹیز پر اگر ایس ایم ایس کا مقابلہ کرنے کا کام نہیں کرتیں۔

دفاعی نظام - آپ کا جسم ان چیزوں سے آپ کی حفاظت کرتا ہے، جن سے آپ کو انفیکشن یا بیماریاں (جیسے وائرس اور بیکٹریا) ہوتی

مائی لین - ایک موٹی پرت، جو آپ کے اعصاب کے حصوں کی حفاظت کرتی ہے۔ جب آپ کو ایم ایس ہوتی ہے، تو آپ کا دفاعی نظام غلطی سے مائی لین پر حملہ کرتا ہے۔ یہ آپ کے اعصاب کے ساتھ ساتھ چلنے والے پیغامات میں خلل ڈالتی ہیں اور وہ آپ کے جسم کے حصوں پر قابو کرتے ہیں، جس وجہ سے ایم ایس کی علامات ہوتی ہیں۔

اعصاب - سگنل کے ساتھ فائبر کے ڈھیر آپ کے اعصاب یا حرام مغز سے آتے ہیں۔ یہ اعصاب کے سگنل آپ کے جسم کے حصے کیسے کام کرتے ہیں، کو قابو میں رکھتے ہیں اور یقینی بناتے ہیں کہ آپ کی فکر اور یاد صحیح ڈھنگ سے کام کریں۔

موٹاپا - بہت زیادہ وزن ہونا۔ این ایچ ایس کے ذریعہ اس کی تشریح باڈی ماس انڈیکس (بی ایم آئی) 30 اور زیادہ کے طور پر کی جاتی ہے۔ www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx پر اپنے بی ایم آئی کا پتہ لگائیں۔

پلیکس - زخم دیکھیں

ریلیپس - جب آپ کو نئی علامات ہوتی ہیں یا پرانی بگڑ جاتی ہیں، تو آپ کے ایم ایس کی دھما چوکری یا اس کا حملہ۔ پھر علامات چلی جاتی ہیں، کم نظر آتی ہیں یا وہ مستقل ہوسکتی ہیں

مزید معلومات

لائبریری

ایم ایس کے بارے میں زیادہ جانکاری، تفتیش سے متعلق مضمون اور ر ڈی وی ڈی کے لیے ہمارے لائبریرین سے رابطہ کریں۔

020 8438 0900

librarian@mssociety.org.uk

mssociety.org.uk/library

وسائل

معلومات سے متعلق ہمارے انعام یافتہ وسائل ایم ایس کے ساتھ زندگی گزارنے کے ہر پہلو کے بارے میں بات کرتے ہیں۔

0999 8438 020

shop@mssociety.org.uk

mssociety.org.uk/publications

ایم ایس ہیلپ لائن

مفت ایم ایس ہیلپ لائن ایم ایس سے متاثر کسی بھی شخص، جس میں کنبہ، دوست اور نگہداشت کنندگان شامل ہیں، کے لیے خفیہ جذباتی حمایت اور جانکاری دیتی ہے۔

ترجمان کی خدمت کے ذریعہ 150 سے زیادہ زبانوں میں معلومات دستیاب ہے۔

0808 800 8000

(کام کے دنوں میں صبح 9 بجے سے رات 9 بجے تک، بینک چھٹیوں میں بند رہتی ہے)
helpline@mssociety.org.uk

اس وسیلہ کے بارے میں

حوالہ جات

طلب کرنے پر وسائل کی فہرست دستیاب ہے، اور ساری حوالہ دی گئی چیزیں ایم ایس سوسائٹی لائبریری سے عاریتاً لینے کے لیے دستیاب ہیں (معمولی قیمت لگ سکتی ہے)۔

020 8438 0900 پر لائبریرین سے رابطہ کریں یا mssociety.org.uk/library پر جائیں۔

فوٹوگرافی

فوٹوگرافی کے لیے کریڈٹ سائمن راولز (سرورق، صفحہ 13، 16، 23 اور 28)، الیکس گریس (صفحہ 6 اور 32) اور امیت لینن (صفحہ 19) کو جاتی ہیں۔

ایم ایس سے متاثر تمام لوگوں اور پیشہ وروں، خاص طور پر ایلن ایزت، ماورین اینیس، اودرے اووین اور کرمل ویلیکسن، جنہوں نے اس کتابچہ میں حصہ لیا، کا ہم شکریہ ادا کرتے ہیں۔

اس معلومات کے بارے میں اگر آپ کا کوئی تبصرہ ہے، تو براہ کرم انہیں یہاں بھیجیں: resources@mssociety.org یا آپ uk.surveymonkey.com/s/MSresources پر ہمارا مختصر آن لائن سروے مکمل کر سکتے ہیں

دست برداری: ہم نے اس بات کو یقینی بنانے کی ہر ممکن کوشش کی ہے کہ اس اشاعت میں دی گئی معلومات صحیح ہیں۔ ہم کسی بھی غلطی یا بھول کی ذمہ داری نہیں لیتے ہیں۔ مذکورہ وسائل سے صلاح لیں۔

یہ ذرائع بڑی طباعت اور آڈیو میں بھی دستیاب ہیں۔

پر کال کریں 020 8438 0999
یا shop@mssociety.org.uk
پر ای میل کریں



ہم سے رابطہ کریں

ایم ایس ہیلپ لائن

فری فون 0808 800 8000

(کام کے دنوں میں صبح 9 بجے سے رات 9 بجے تک، بینک چھٹیوں میں

بند رہتی ہے) helpline@mssociety.org.uk

ایم ایس نیشنل سینٹر

0300 500 8084

info@mssociety.org.uk

supportercare@mssociety.org.uk

آن لائن

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety

twitter.com/mssocietyuk

ایم ایس اسکاٹ لینڈ

0131 335 4050

msscotland@mssociety.org.uk

ایم ایس سوسائٹی شمالی آئر لینڈ

028 9080 2802

nireception@mssociety.org.uk

ایم ایس سوسائٹی سمرو

0300 500 8084

mscopymru@mssociety.org.uk

BK17

© ایم ایس سوسائٹی۔ ستمبر 2016

اشاعت کے تین سالوں کے اندر اس عنوان پر نظر ثانی کی جائے گی۔

ملٹی پل سلبروسس سوسائٹی۔ رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1139257/SC041990

انگلینڈ اور ولز میں لمیٹڈ کمپنی کے طور پر رجسٹرڈ کی گئی 07451571۔

