

**MS** Society

**MS nedir?**

Biz MS Society'yiz (MS Birliği). Birliğimiz, iyi ve kötü günlerde yanınızda olmak için var. MS ile yaşamanın nasıl bir Şey olduğunu biliyoruz.

Birlikte, MS'i durduracak kadar güçlüyüz.

Bu hayati öneme sahip çalışmamıza maddi destek sağlamak konusunda sizin gibi insanların cömertliğine güveniyoruz. Bağış yapmak istiyorsanız aşağıdaki seçeneklerden birini kullanabilirsiniz:

- Bizi arayın: **0300 500 8084**.  
Hatlarımız cuma-pazar günleri, 9:00-17:00 arasında açıktır.
- Bizi ziyaret edin: **[mssociety.org.uk/donate](https://mssociety.org.uk/donate)**
- Bağışınızı gönderin: MS Society, National Centre, 372 Edgware Road, London NW2 6ND. Lütfen ekleri 'MS Society' adına yazın.

# İçindekiler

MS hastası Eiona'dan birkaç söz	4
Bilmeniz gereken beş şey	5
Bu kitapçık hakkında	7
MS nedir?	8
MS'te neler olur?	9
Neden bazı insanlar MS'e yakalanır?	11
Belirtiler nelerdir?	17
MS tanısı nasıl konulur?	20
Farklı MS tipleri	24
MS'in tedavisi	29
MS Society nasıl yardımcı olabilir?	34
Yeni sözcüklerin açıklaması	36
Daha fazla bilgi	38

# MS hastası Eiona'dan birkaç söz

Bana MS tanısı konulduktan sonra, güvenilir kaynaklardan gereken bütün bilgileri araştırmaya başladım. Sonuçta bilgi demek, güç demektir.

MS Society'nin kitapçıklarında ve yayınlarında sunulan bilgiler, ayrıca web sayfalarındaki tartışma forumları, MS ile yaşamım boyunca bana paha biçilemez katkılar sağladı. MS Society Kütüphanesinden ödünç aldığım DVD ve kitaplar, içerdikleri MS hastalarının hayat hikayeleri ile çok faydalı oldu. MS Yardım Hattındaki insanlar, sorularıma yanıt vererek ve beni konuyla alakalı bilgilere yönlendirerek aynı derecede fayda sağladı.

MS hastalığının ailem, akrabalarım ve arkadaşlarım için bir kaygı, şaşkınlık ve bilinmeyene karşı duyulan korku kaynağı olabileceğini daha ilk zamanlarda keşfettim. Yerel farkındalık etkinliklerine katıldım.

Bu etkinliklerden döndüğümde herkesin içini rahatlatmaya ve hepimizin MS ile yaşama uyum sağlamamıza yetecek kadar bilgiye sahiptim.

Bugünlerde, potansiyel yeni tedaviler ve MS araştırmaları hakkında en güncel bilgiler için MS Society'yi Facebook ve Twitter'da da takip ediyorum.

MS ile yaşama ayak uydurmak çok zaman olabilir ama nihayetinde, eksiksiz ve çok mutlu bir hayat yaşamak mümkün. Geleceği sahip olduklarımızla karşılarız, olmadıklarımızla değil.

*Eiona*

# Bilmeniz gereken beş şey

- 1 Kimse MS ile tek başına mücadele etmek zorunda değil. Birçok destek kaynağı var
- 2 Herkesin MS hastalığı farklıdır
- 3 Araştırmalar sürekli ilerliyor
- 4 Tedaviler özellikle erken başladığında pek çok insanın MS hastalığında gerçek bir fark yaratır
- 5 MS'iniz varsa bazı değişiklikler yapmanız gerekebilir, ama her zaman istediğiniz şeyleri yine de elde edebilirsiniz



# Bu kitapçık hakkında

Belki kısa bir süre önce sizde multipl skleroz (MS) olduğu söylendi. Ya da tanıdığınız birinde var ve daha çok bilgi edinmek istiyorsunuz. Bu kitapçığın sorularınıza bir şekilde yanıt vereceğini umuyoruz.

MS hakkında daha çok şey bildiğinizde, olup bitene daha çok hakim olursunuz. Böylece şüpheleriniz ve kaygılarınız azalır.

MS ile yaşamak, hayatınıza gerçek anlamda zorluklar getirebilir ancak doksanlı yıllarda etkili tedavilerin ortaya çıkışından bu yana çok şey değişti. MS hakkında bildiklerimiz sürekli artıyor. Daha da iyi tedaviler için yapılan araştırmalar giderek ilerliyor, yenileri ortaya çıkıyor; son zamanlarda önemli ilerlemelerle karşılaştık.

Bugünlerde MS ile yaşamak, neleri yapamadığınızdan çok, neleri yapabildiğinizle ilgilidir. MS Society olarak, size ya da MS hastası yakınınıza, planlarınızı ve umutlarınızı hayata geçirmenin yollarını bulmak konusunda yardım etmek için buradayız.

Bu kitapçıkta gördüğünüz kalın harflerle yazılmış sözcüklerin açıklamasını arkada bulabilirsiniz.

**“Hastalığımın tanısını koyduktan sonra beni gönderdiler. Kimse bana bir bilgi ya da yardım sunmadı, bu da işlerin daha da kötüleşmesine ve benim daha da kaygılanmama neden oldu. Neyse ki bilgi için MS Society ile ve çok ihtiyacım olan yardım için MS Yardım Hattı ile iletişime geçtim.”**  
**Carole**

# MS nedir?

Multipl skleroz ya da MS, nörolojik bir durumdur. Yani **sinirlerinizi** etkiler. MS hastaları ile ilgilenen uzman doktorlara nörolog denir.

MS bir başkasından size bulaşmaz. Bu hastalığa **bağışıklık sisteminiz** düzgün çalışmadığında yakalanırsınız. Bağışıklık sisteminiz normalde enfeksiyonlarla mücadele ederek sizi korur. MS'te ise yanlışlıkla sinirlerinize saldırır.

**“MS benim önemli bir yanımdır, ama en ilginç yanımdır değil.”**

**Helen**

Bu sinirler, vücudunuzun farklı bölümlerini ve bunların nasıl işlediğini kontrol eder. Dolayısıyla MS hastalığının belirtileri vücudunuzun birçok bölümünde görülebilir ve bu hastalık, vücudunuzun yaptığı birçok şeyi etkileyebilir. O nedenle herkesin MS hastalığı farklıdır.

**“Evet, MS ciddi bir hastalık ve evet, hayatınızı değiştiriyor. Ama yine de hayatınızın keyfini çıkarabilirsiniz.”**  
**Louisa**



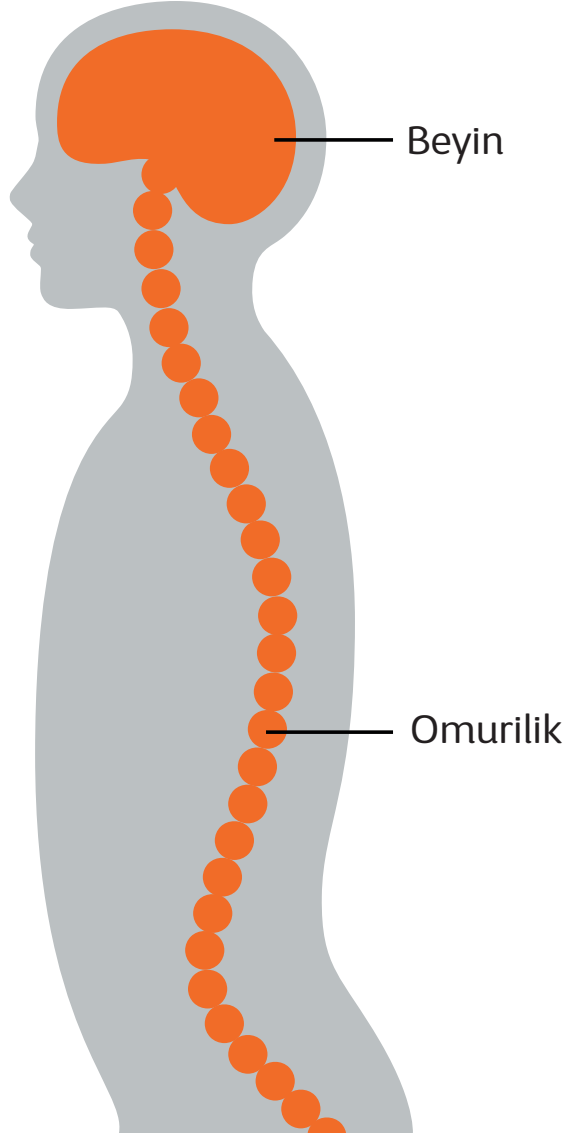
# MS'te neler olur?

Beyniniz ve omuriliğiniz, merkezi **sinir sisteminizi oluşturur**.

Omuriliğiniz vücudunuzun neredeyse bütün bölümlerini beyninize bağlar. Mesajlar sinirler boyunca hareket ederek beyniniz ve omuriliğiniz arasında gidip gelir. Bu sinyaller, uzuvlarınızın nasıl hareket ettiğini veya çalıştığını kontrol eder ve ağrı, dokunma ve bunun gibi şeyleri hissetmenizi sağlar.

Bağışıklık sisteminiz sizi enfeksiyonlardan korur. Bunu da vücudunuza giren virüslere ve bakterilere saldırıp bunları öldürerek yapar. Ancak MS durumunda bağışıklık sisteminiz, yanlışlıkla beyninizdeki ve omuriliğinizdeki sinirlere saldırır. Bu da sinirlerinizi çevreleyen kılıfa hasar verir.

Bu kılıf, **miyelin** denen bir yağ tabakasından oluşur. Sinirleri hasara karşı korur ve mesajların



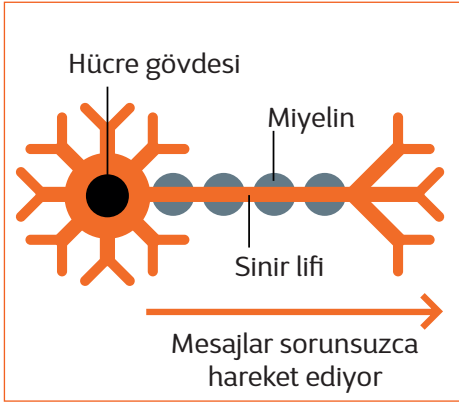
Mesajlar, beyniniz ve Mesajlar, beyniniz ve omuriliğiniz arasında hareket ederek uzuvlarınızın nasıl çalıştığını kontrol eder.

geçişine yardımcı olur. Miyelin hasar gördüğünde mesajların geçişi zorlaşır ya da hiçbir şekilde gerçekleşemez. İşte MS'in belirtileri de bu sırada başlar.Sonunda onarılamayacak düzeyde hasar meydana gelir ve sinir ölür.

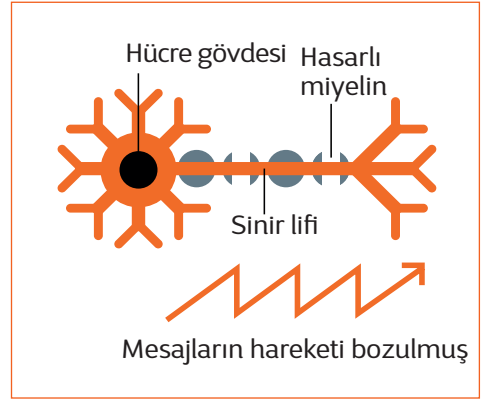
Bunu bir elektrik kablosuna benzetebilirsiniz. İçindeki tel, siniriniz gibidir. Elektrik, telden aşağı doğru hareket ederek diğer uçtaki makinenin çalışmasını sağlar. Bu tıpkı, beyninizin sinirinizden aşağıya bir sinyal göndererek vücudunuzun bir

bölümüne ne yapması gerektiğini söylemesine benzer.

Bir kablo, telin etrafında bunu hasara karşı koruyacak plastik bir kılıfa sahiptir. Kablonun kılıfı kırılırsa elektrik, olması gerektiği gibi hareket etmeyebilir ve makine düzgün çalışmayabilir. Miyelin de sinirlerinizi aynı şekilde korur.



Miyelin olması gerektiği gibi. Mesajlar sorunsuzca hareket ediyor



Miyelin hasarlı. Mesajların hareketi bozulmuş

# Neden bazı insanlar MS'e yakalanır?

Birleşik Krallık'ta yaklaşık olarak her 600 kişiden 1'inde MS var. Bu da 100.000'den fazla insan anlamına geliyor. Her hafta yaklaşık 100 kişiye MS tanısı konuyor. Kadınlarda MS görülme oranı, erkeklerin neredeyse üç katı. Bunun nedeni henüz bilinmiyor.



İnsanlar, kendilerinde MS olduğunu genellikle yirmili ve otuzlu yaşlarında öğreniyor. Çocuklarda çok nadir görülüyor.

Neden bazı insanların MS'e yakalandığını kimse tam olarak bilmiyor. Bildiklerimiz sürekli artıyor. Giderek daha fazla yapboz parçasını yavaş yavaş bir araya getiriyoruz.

Görünüşe göre bazı şeyler, MS'i tetiklemede rol oynuyor.

Muhtemelen tek bir şey değil ama aşağıdakilerin bir kombinasyonu:

- genleriniz
- çevre
- yaşam tarzınız

## Genler

MS, ebeveyniden çocuklarına doğrudan geçmez. MS'e neden olan bir gen yoktur. Aslında 100'ün üzerinde gen, bu hastalığa yakalanma olasılığınızı etkileyebilir. Genler tek başına kimde MS bulunacağına karar vermez.

Tek yumurta ikizleri, aynı genlere sahiptir. Ancak birisinde MS görüldüğünde, diğerinde genellikle görülmez. Söz konusu ikiz kardeşin MS'e yakalanma riski daha yüksek olmakla birlikte çoğunlukla yakalanmaz. Bu da genlerin bir rolünün olduğunu ancak tek başına hikayenin tamamını oluşturmadığını gösterir.

MS bulunan yakın bir akrabanız varsa bu hastalığa yakalanma olasılığınız biraz daha yüksektir; ancak söz konusu olasılık yine de düşüktür. Araştırmacılar, MS'e yakalanma olasılığı hakkında bazı rakamlar elde etti.

## Hayatınız boyunca MS'e yakalanma riskiniz

Aşağıdakilerden birine sahipseniz:

MS bulunan bir ebeveyn	%1,5 olasılık (67 kişiden 1'i yakalanıyor)
MS bulunan bir erkek ya da kız kardeş	%2,7 olasılık (37 kişiden 1'i yakalanıyor)
MS bulunan bir çocuk	%2,1 olasılık (48 kişiden 1'i yakalanıyor)
MS bulunan bir tek yumurta ikizi	%18 olasılık (beş kişiden 1'i yakalanıyor)

Amcanız, halanız, dayınız, teyzeniz, kuzeniniz veya yeğeninizde MS varsa söz konusu risk, %1 civarındadır.

Sizde MS varsa ve bir çocuk istiyorsanız çocuğunuzun da bu hastalığa yakalanma olasılığı yalnızca 67'de 1.

2014 yılında yapılan çok büyük bir çalışmada MS'in aktarılma ihtimalinin, bu rakamların öngördüğünden daha az olduğu ortaya çıktı.

'Genler ve MS' başlıklı bilgi formumuzda genler hakkında daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz.

### Çevre

Çevrenizde MS'e yakalanma riskinizi etkileyebilen şeyler var, örneğin:

- bazı enfeksiyonlar
- güneş ışığı ve D vitamini

### Enfeksiyonlar

Bazı virüslerin ve belki de bakterilerin, özellikle Epstein Barr virüsünün, MS'in tetiklenmesine katkıda bulunabildiğine dair giderek daha fazla kanıt elde ediliyor. Epstein Barr virüsü, glandüler ateşe neden olan virüstür. Glandüler ateşe yakalanmanız, MS'e yakalanacağınız anlamına gelmez. Çoğumuz bu virüsü kapmışızdır. Ama çok azımız MS'e yakalanır.

Aradaki bağlantı tam olarak anlaşılacakla birlikte enfeksiyonlar, diğer şeylerle birlikte hareket ederek MS'i tetikleyebilir.



## D vitamini

Yıllar önce, ekvatorun yakınlarındaki bol güneşli tropikal ülkelerden uzaklaştıkça daha fazla insanın MS'e yakalandığı fark edildi. Bu durum, etnik kökeninizden bağımsız olarak geçerliydi. Araştırmacılar, 'güneş ışığı vitamini' olan D vitamini eksikliğine, MS'in olası bir nedeni olarak bakmaya başladı.

Giderek daha fazla çalışma, MS ve D vitamini arasında bir bağ olabileceğine işaret ediyor. En yüksek risk, D vitamini değeriniz bir yetişkin olmadan önce düşük olduğunda görülüyor.

Birleşik Krallık gibi daha az güneşli ülkelerde birçoğumuzun D vitamini değerimiz düşük, özellikle yaz aylarının dışında.

Gıdalardan biraz D vitamini alıyoruz (örneğin yağlı balık, yumurta, D vitamini katkılı kahvaltı gevrekleri vb.). Ancak bunun büyük bir kısmı, güneş ışığından geliyor. Cildimiz, güneşte olduğumuz zaman bu vitamini üretiyor.

Birleşik Krallık içinde İskoçya ve Kuzey İrlanda'daki MS oranları daha yüksek. Bunun nedeni, daha kuzeyde yaşayan bu insanlarda

D vitamini değerinin daha da düşük olma olasılığıdır.

Yeterli D vitaminine sahip olmamanızın diğer nedenleri şunlar olabilir:

- genleriniz, vücudunuzun bu vitamini üretmesini zorlaştırıyor
- hamilesiniz
- koyu renk bir cilde sahipsiniz (o zaman cildinizin D vitamini üretmesi zorlaşır)

Kılavuzlarda, Britanya'da yaşayanların özellikle eylül ayından nisan ayına kadar fazladan D vitamini alma konusunu düşünmeleri öneriliyor. Ancak bu öneri, kemiklerinizi sağlıklı tutmanız için veriliyor. Fazladan D vitamininin sizi MS'e karşı koruduğu konusunda henüz bir kanıt yok. Araştırmacılar bu konuyu inceliyor.

MS'e zaten yakalandıysanız çalışmaların, D vitamini seviyesi ile insanların MS hastalığının şiddeti arasında bir bağ bulunduğunu bilmenizde fayda var. Birçok MS hastası fazladan D vitamini alıyor. Ancak bunun MS'i yavaşlattığına veya belirtileri azalttığına dair henüz somut bir kanıt yok; çalışmalar bunu da araştırıyor.

D vitamini değerinizin dūřuk olup olmadığını bilmek istiyorsanız, aile hekiminiz veya MS uzmanınız bir kan testi ile değerlerinizi kontrol edebilir. Deęerleriniz dūřukse artırmak için tıbbi öneri alın. Ancak çok fazla D vitamini almak zararlı olabilir.

'Diyet ve beslenme' başlıklı kitapımızda D vitamini de dahil yedikleriniz ve MS hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. D vitamini hakkındaki web sayfalarımıza da göz atabilirsiniz.

## Yaşam tarzı

Yaşam tarzıyla ilgili iki etmen ve MS arasında bir bağ söz konusudur:

- sigara içmek
- fazla kilolu (**obez**) olmak

## Sigara içmek

alışmalar, sigara içtiğiniz zaman MS'e yakalanma olasılığınızın daha yüksek olduğunu gösteriyor. Sigara dumanındaki kimyasallar, bağışıklık sisteminizi etkileyerek MS hastalığını tetikleyebilir. Pasif içicilik, yani başkalarının sigara dumanını solumak da yine MS'e yakalanma riskinin daha yüksek olması ile bağlantılı.

alışmalar, sigarayı bırakmanın nkseden MS'ten ikincil ilerleyen MS'e geişinizi yavaşlatabildiğini gösteriyor. Sayfa 24'te bu farklı MS tipleri hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Sigarayı bırakmak istiyorsanız aile hekiminiz size yardım önerisinde bulunabilir. Bu web sitesinde nikotin sakızı ve yamalardan elektronik sigaralara kadar fikir ve destek sunulmaktadır.

[www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)

## Obezite

Yapılan alışmalar, özellikle çocukluk veya genç yetişkinlik döneminde fazla kilolu (obez) olmanın MS ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Bunun sebebi fazla kilolu olmanın:

- D vitamini deęerlerinizi dūřrebilmesi
- bağışıklık sisteminizi aşırı aktif hale getirerek vücudunuzun içinde iltihaplanmaya yol açabilmesi
- henüz anlamadığımız başka nedenler olabilir

Elbette obez olan herkes MS'e yakalanmaz ve MS'e yakalanan herkes şimdi ya da geçmişte fazla kilolu olmayabilir. Ancak örneğin yakın bir akrabanızda görüldüğü için MS'e yakalanma riski aklınızı kurcalıyorsa kilonuz, değiştirebileceğiniz risk faktörlerinden biridir.

## MS, kimsenin suçu değildir

MS'in olası nedenlerini duyduğunuzda şu soruyu sorabilirsiniz: 'Bunu önlemek için bir şey yapabilir miydim?' Bu sorununun yanıtı hayırdır çünkü hiç kimse, bir bireyde nelerin bir araya gelerek MS'e yol açtığını kesin olarak bilemez. Üstelik geçmişte MS'in nedenleri hakkında çok daha az bilgimiz vardı. O yüzden de bunu önlemek için herhangi bir şey yapacak konumda değildiniz.





# Belirtiler nelerdir?

MS, beyninizin ve omuriliğinizin farklı bölümlerindeki sinirlere hasar verir. Bu hasarın bulunduğu yer, vücudunuzun hangi bölümünde belirtiler göreceğinizi etkiler.

Belirtiler önceden tahmin edilemeyebilir. Günden güne, hatta saatten saate değişebilir. Günler, haftalar ya da aylar boyunca sürebilir. MS tipine bağlı olarak bu belirtiler devam edebilir, hafifleyebilir veya tamamen ortadan kalkabilir.

Bazıları öfkelenmenin, yorulmanın veya strese girmenin ya da kendilerini zorlamanın belirtileri kötüleştirebildiğini veya nöksleri (MS belirtilerinizin alevlenmesini) tetikleyebildiğini görmektedir. Herkesin kendine özgü belirtileri vardır ve bunlar, başkalarınıninkiyle aynı değildir. MS'in zaman içinde nasıl geliştiği de her insana göre değişir.

## MS belirtilerinin türleri

Hiç kimse MS'in bütün belirtilerini göstermez. Ancak daha yaygın olanlarını aktaracağız.

- 'Yorgunluk'. Bu bitkinlik hissi, normal yorgunluk gibi değildir. Bir şeyler yapmayı (hatta düşünmeyi bile) çok zor veya imkansız hale getirebilir
- Tuhaf hisler. Kollarınızda bacaklarınızda, el ve ayaklarınızda uyuşma veya karıncalanma hissedebilirsiniz
- Göz sorunları. Bulanık veya çift görmeye başlayabilirsiniz. Gözlerinizin biri veya ikisi, bir süreliğine görmeyebilir
- Baş dönmesi ve denge sorunları
- Ağrı
- Yürüme sorunları
- Konuşma veya yutkunma sorunları

- Kas tutulması ve spazmlar (kontrol edemediğiniz ani hareketler)
- Düzgün çalışmayan mesane veya bağırsaklar
- Kol veya bacaklarda titreme ('tremor' denir)
- Düşünmede güçlük ve unutma
- Cinsel sorunlar
- Duygusal sorunlar. Moral bozukluğu ya da çok fazla ağlama, MS'iniz olduğunuzu duyduğunuzda vereceğiniz normal bir tepki olabildiği gibi MS'in beyninizi etkileme şekillerinden biri de olabilir

MS'in bütün belirtileri hakkında bilgi edinebilirsiniz. Lütfen şu sayfayı ziyaret edin:

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

## Göremediğiniz belirtiler

İnsanlar bir MS belirtiniz olduğunu görürse anlayıp yardım edebilir. Ancak bazı belirtiler görünmez.

Gözle görünür olmayan şeyler arasında ağrı, mesane ve bağırsak sorunları, yorgunluk ve denge, hafıza veya düşünme güçlükleri

yer alır. Bunları insanlara açıklamak kolay olmayabilir.

MS hastalığınız varsa birinin size 'çok iyi görünüyorsun' demesi sinir bozucu olabilir. Son derece gerçek olan ancak görünmeyen belirtilerinizin göz ardı edildiğini hissedebilirsiniz. Bu özellikle işte daha fazla sorun olabilir.

**“Yorgunluk  
nedeniyle zamanımı  
dikkatle yönetmeye  
çalışıyorum ancak  
bazı günler, pek  
güçlük yaşamadan  
işlerimi çabucak  
bitirebiliyorum.  
O günler benim  
için çok kıymetli  
ve değerini biliyorum.  
MS hastalığı  
bulunmayan insanlar  
içinse bu çok doğal!”  
Ellie**

MS hastalığınız yoksa bu görünmez belirtileri aklınızda bulundurun. Bazı insanlar, örneğin MS hastalığı bitkin hissetmelerine neden olduğu için bir şey yapmak istemiyor olabilir. Bunun nedeni tembel olmaları ya da canlarının istememesi değildir.

## Belirtilerle ilgili ne yapılabilir?

MS hastalığınızda **nüksler** varsa bunu **hastalığı modifiye eden bir terapi (DMT)** ile erkenden tedavi etmek, gerçek bir fark yaratabilir. Daha az nüks yaşarsınız ve belirtilerinizin veya sakatlığınızın kötüleşmesinin yavaşladığını

görürsünüz. Böylece daha az belirtiliyle baş etmeniz gerekir. Ancak belirtiler görüldüğünde bunları yönetmenin yolları vardır. Daha fazla bilgi için sayfa 30'a geçin.



# MS tanısı nasıl konulur?

MS tanısını koymak kolay değildir. Belirtiler daha yaygın görülen sorunlarla karıştırılabilir. Doktorlar, MS belirtilerini araştırmadan önce bunları elemelidir. Bir şeylerin ters gittiğini ilk fark etmenizden resmen MS hastalığınız olduğunun söylenmesine kadar uzun bir zaman geçebilir. Bazıları için bu, yıllar alabilir.

MS için bir kan testi gibi basit bir test yoktur. Aile hekiminiz değil, yalnızca bir nörolog tanı koyabilir. Aile hekiminiz, gösterdiğiniz belirtilere MS'in neden olabileceğini düşünüyorsa sizi testler için bir nöroloğa gönderir.

'Bende MS var mı? Bunu bulmak neden bu kadar uzun sürüyor?' başlıklı bilgi formumuzda daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

## Nörolog ziyareti

Bir nöroloğu ziyaret ettiğinizde nihai bir tanı konulması için birkaç

test yapılması ve birkaç ay geçmesi gerekebilir. Bu süre, can sıkıcıdır. MS tanısı için dört tip test kullanılır:

- nörolojik muayene
- MRI taramaları
- 'uyarılmış potansiyeller' testleri
- lomber ponksiyon

## Testlerde neye bakılır?

Bir nörolog, **merkezi sinir sisteminizde** ne kadar hasar meydana geldiğine dair belirtileri arar. Hasarın farklı zamanlarda ve beyninizin ya da omuriliğinizin en az iki farklı bölümünde oluştuğunu bilmeleri gerekir. Birçok durumda bunu gösterebilmek için MRI taramaları kullanılır.

## Nörolojik muayene

Bir nörolog, size 'geçmişinizi', yani mevcut ve geçmişte görülen sağlık sorunlarınızı ve belirtilerinizi soracaktır. Fiziksel muayenede hareketleriniz, refleksleriniz ve örneğin görüşünüz gibi duyarlarınızı kontrol edilir. Nörolog MS'ten

şüphe etse bile emin olmak için diğer testler gereklidir.

## MRI (manyetik rezonans görüntüleme)

MRI tarayıcısı adı verilen bir makine ile beyninizin veya omuriliğinizin görüntüsü elde edilir. Tarayıcının içine doğru kayan bir yatağa uzanır ve birkaç dakika ila bir saat boyunca burada kalırsınız.

Güçlü manyetik alanlar ve radyo dalgaları kullanarak beyninizin veya omuriliğinizin içinin bir görüntüsü oluşturulur. Bir MS uzmanı, taramada MS'in neden olmuş olabileceği bütün iltihap ve hasarı görebilir. Bu hasar alanlarına lezyon ya da plak denir. Taramalar ağrısızdır ancak biraz gürültülü olabilir ve hafif klostrofobik bir his yaratabilir.

MRI taramaları, MS tanısı için en doğru yoldur. İnsanların %90'ından fazlası, MS tanılarını bu yolla doğrulamıştır.

## Lomber ponksiyon

Bir lomber ponksiyon (ya da 'omurilikten su alma') işlemi sırasında alt sırtınıza, omuriliğinizin

etrafındaki bir alana bir iğne sokulur. Bir miktar sıvı alınır ve bağışıklık sisteminizin beyninizde ve omuriliğinizde aktif olduğuna (MS hastalığınız yoksa bu durum söz konusu değildir) dair işaretler kontrol edilir. 'Antikorları' da içerebilen bu işaretler, sizde MS olma olasılığının bulunduğunu gösterir.

İğnenin girdiği yeri uyuşturacak bir şey verilir. Yine de rahatsızlık ve baş ağrısı duyabilirsiniz. Artık MRI taramaları bulunduğu için lomber ponksiyonlar eskisi kadar sık kullanılmamaktadır.

## 'Uyarılmış potansiyeller' testi

Bu test, mesajların beyniniz ve gözleriniz, kulaklarınız ve deriniz arasında ne kadar hızlı hareket ettiğini ölçer. MS, vücudunuzun bu bölümlerinde yer alan sinirlerinizin etrafındaki miyeline hasar verdiyse tepkileriniz yavaşlar.

Gözlerinizin ölçümü için bir ekranda bazı şekiller gösterilir. Elektrotlar, beyninizin gördüklerine nasıl tepki verdiğini ölçer. İşitmenizin ölçümü için kulaklıklar yoluyla tıklamalar dinletilir. Bir başka testte derinize ufak şoklar verilir (hafif bir 'karıncalanma' hissi verir) ve kaslarınızın verdiği tepkiler ölçülür.

## MS olduğunuz söylendiğinde

MS'e yakalandığınızı öğrenmek, güçlü duygulara sebep olabilir. Korkmanız, şaşırmanız, üzülmeniz ya da altüst olmanız çok doğal. Kendinizi rahatlamış da hissedebilirsiniz. Belki de beyin tümörü gibi ölümcül bir durumdan korkuyordunuz. Artık sorunun ne olduğunu ve bunu kafanızda kurmadığınızı biliyorsunuz. Kendinize bakmak ve tedavi hakkında düşünmek için adımlar atabilirsiniz.

Tepkiniz ne olursa olsun, sizi desteklemeye hazırız. MS Yardım Hattımız, çevrimiçi ve basılı olarak sunduğumuz bilgiler ve yerel gruplarımızın yanı sıra web sitemizdeki forumumuz bulunuyor.

- MS Yardım Hattı **0808 800 8000** (Pazartesi-cuma günleri 9:00-21:00. Resmi tatillerde kapalıdır)
- Size en yakın grubu, MS merkezini veya uzmanı şu adresten bulabilirsiniz: **[mssociety.org.uk/near-me](https://mssociety.org.uk/near-me)**
- Şu adresteki forumumuzda MS hastalarıyla sohbet edebilirsiniz: **[mssociety.org.uk/forum](https://mssociety.org.uk/forum)**

Yakın zamanda MS tanısı konulan hastalar, şu iki kitapçığımızı faydalı bulabilir: 'Yeni tanı' ve 'MS ile Yaşamak'.

**“Duyduğumda rahatladım. Omuzlarımdan büyük bir yük kalktı. O kısacık anda hiçbir şey değişmemişti. O yüzden tatile çıktım ve eve döndüğümde konu hakkında elimden geldiğince bilgi edinmeye karar verdim.”**  
**Eleanor**



# Farklı MS tipleri

Herkesin MS hastalığı farklıdır. Bununla birlikte, MS hastalığını iki yaygın tip olarak ayırabiliriz.

Çoğu kişinin MS hastalığı, beyin veya omurilikte **iltihaplanmayı** içeren **nükslerle** seyrederek ilerler. Buna 'nükseden MS' denir. Bu duruma yardımcı olabilen ilaçlar vardır.

Daha az sayıda kişinin MS hastalığı, nüks veya iltihaplanma olmadan zaman içinde giderek kötüleşir. Buna 'ilerleyen MS' denir ve bu tip MS hastalığına yardım edebilen tedaviler bulmak çok daha zordur.

MS hastalığını ayrıca şu ana tiplere ayırmak da mümkündür:

- nükseden-iyileşen MS
- birincil ilerleyen MS
- ikincil ilerleyen MS

Bazen farklı tipler arasında bir sınır çizmek, MS uzmanları için bile zor olabilir.

Bunlar arasındaki büyük fark, 'nüks' yaşayıp yaşamamanızdır.

## Nüksler

MS tanısı konulan çoğu kişi, öncelikle nüksler yaşar. Nüks, MS hastalığınızın stabil olduğu bir dönemin ardından bağışıklık sisteminiz sinirlerinize saldırdığında oluşur. Bu durum, sinirlerin etrafındaki **miyelin** kılıfında **iltihaplanmaya** neden olur. Bu hasar, sinyallerin sinirlerin etrafındaki normal hareketini durdurur ve MS belirtilerine yol açar.

Yaşadığınız belirtiler günler, haftalar ya da aylar boyunca kötüleşebilir veya yenileri ortaya çıkabilir. Vücudunuz, hasar gören miyelini onarmak için elinden geleni yapar. O zaman belirtiler iyileşebilir ya da tamamen ortadan kalkabilir. Bu toparlanmaya 'iyileşme' adı verilir. Geride bazı belirtiler, sakatlık veya sinirlerde hasar kalabilir. Zaman geçtikçe vücudunuzun her nüksten sonra hasarı onarması zorlaşır.



Doktorlar eskiden, iyileşme sırasında MS hastalığının herhangi bir hasar vermediğini düşünüyordu. Şimdi ise bir nöks yaşamadığınızda bile MS hastalığının sinirlerinize hasar verebildiğini biliyoruz.

## Nüksler neden önemlidir?

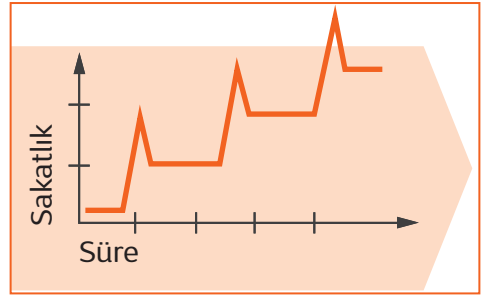
MS hastalığınızda nöks yaşıyorsanız bunun anlamı beyninizde ve omuriliğinizde **iltihaplanma** gerçekleşmesidir. Şu anda mevcut MS tedavileri, bu iltihaplanmada ve eşlik eden nökslerde fark yaratabilir. Bu tedaviler arasında **hastalığı modifiye eden terapiler (DMT'ler)** yer alıyor. Bunları almak, daha az sayıda ve şiddette nöks yaşamak anlamına gelebilir ve sakatlığınızın veya belirtilerinizin kötüleşme hızını azaltabilir.

Nöks olmayan MS'in tedavisi çok daha zordur. Yakın zamana kadar bu tip MS (ilerleyen MS) için hiçbir ilaç yoktu. Bu durum değişiyor; ilerleyen MS'in bir kısmına yardımcı olabilecek ilk ilacın 2017 veya 2018'de ruhsat alması umut ediliyor.

Sayfa 29'da MS tedavisi hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

## Nükseden-iyileşen MS

Bu MS tipinde nöksleri (belirtiler kötüleşir) takip eden bir toparlanmanın ('iyileşme') oluşturduğu bir örüntü söz konusudur. Sakatlığınız ya da belirtileriniz nöksler arasında kötüye gitmez ancak her nöksün ardından, öncekinden daha kötü sonuçlanabilir. Zaman geçtikçe vücudunuzun her nöksün yol açtığı hasarı onarması zorlaşır. Bu nedenle özellikle tedaviye başlamazsanız sakatlığınızın veya belirtilerinizin kötüleşme ihtimali söz konusudur.



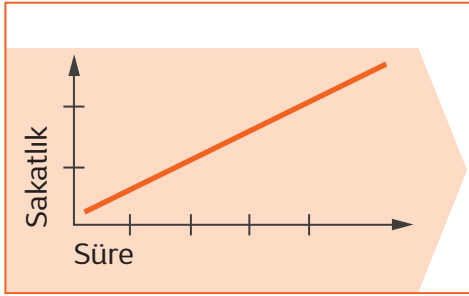
MS tanısı konulan hastaların yaklaşık %85'inde en başta bu MS tipi görülür. En çok yirmili ve otuzlu yaşlarındaki insanlarda tanılır. Henüz anlamadığımız nedenlerle kadınlarda, erkeklerden daha sık rastlanır. Şu anda elimizde, nökseden

MS hastalığına yardım edebilen bir düzine kadar **hastalığı modifiye eden terapi (DMT)** mevcuttur.

‘Nükseden-iyileşen MS’i anlamak’ başlıklı kitapçığımızda daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

## Birincil ilerleyen MS

Birincil ilerleyen MS’te, başlangıçta genellikle nüks yaşamazsınız. Bunun nedeni bu tip MS’te çok daha az **iltihaplanma** olmasıdır. Onun yerine sınırlara doğrudan saldırarak genellikle oldukça yavaş seyreden sakatlık veya belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur.



Bu MS tipinin tanısı genellikle 40 yaş ve sonrasında konur. Şu anda mevcut DMT’ler iltihaplanmayı azalttığı için, ilerleyen MS’e etki etmez.

Az sayıda insanda (yaklaşık 20 kişide 1) MS hastalığı giderek kötüleşmekte, üstelik bir de nüksler görülmektedir. Tedaviler, bu MS tipindeki nükse eşlik eden iltihaplanmaya yardımcı olabilir ancak ilerleyen kısmına yardımcı olamaz.

‘İlerleyen MS’i anlamak’ başlıklı kitapçığımızda birincil ilerleyen MS hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

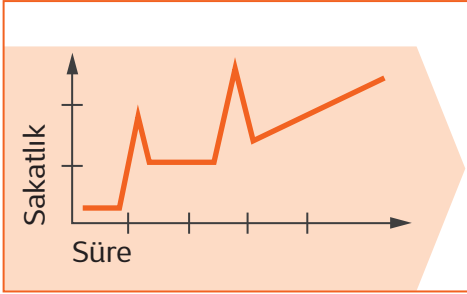
## İkincil ilerleyen MS

Bu MS tipi sadece, daha önce nükseden-iyileşen MS yaşadysanız görülür. Vücudunuz miyelini artık onaramadığı için nüksleri takip eden toparlanma örüntüsü sona erer. İltihaplanma ve nüksler genellikle biter ya da daha az görülür.

Onun yerine MS’iniz artık doğrudan sınırlara hasar verir. Şimdiye kadar sakatlığınız veya belirtileriniz nüksler arasında stabildir. Artık yavaş yavaş kötüye gider. Geçmişte, nükseden MS’in ikincil ilerleyen MS’e dönüşmesi genelde yaklaşık 20 yıl alıyordu. DMT’ler sayesinde bu durum değişiyor:

- daha az kişi, ikincil ilerleyen MS'e geçiyor
- geçen hastalar için ise bunun gerçekleşmesi daha uzun sürüyor

MS'inizin ne zaman ikincil ilerleyen tipe dönüştüğünü anlamak, doktorlar için her zaman kolay değildir. Sakatlığınız veya belirtileriniz en az altı boyunca giderek kötüleşirse nkseden MS'inizin ikincil ilerleyen tipe dönüşmüş olması muhtemeldir.



Kimsenin MS'i ikincil ilerleyen olarak başlamaz. Başlangıçta nkseden MS tanısı konulmadan önce ikincil ilerleyen MS tanısı ile karşılaşabilirsiniz. Bu durum daha önce nkseden MS belirtileriniz olduğu ancak bunların göz ardı

edildiği veya yanlış tanılandığı zaman gerçekleşir.

'ilerleyen MS'i anlamak' başlıklı kitapçığımızda ikincil ilerleyen MS hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

## İyi huylu MS mi?

Bazı hastalara 'iyi huylu MS'leri olduğu söylenebilir. 'iyi huylu' genellikle zarar vermediği anlamına gelir. Belirtiler çok hafif olabilir, nksler çok az görülür ya da hiç görülmez. MS hastalarının yaklaşık %30'u bu tanıma girer.

MS'e 'iyi huylu' demek yanıltıcı olabilir. Bu, MS'in sizi etkilemediği anlamına gelmez. Çok fazla nksnz ya da sakatlığınız veya belirtiniz olmayabilir, ancak yorgunluk ya da düşünme ve hafıza sorunları yaşayabilirsiniz.

**MRI taramalarında** görülebildiği gibi, MS hafif gibi göründüğünde bile bu, artık aktif olmadığı anlamına gelmez. Nks yaşamadığınızda bile beyninize ve omuriliğinize zarar veriyor olabilir. Aslında, MS'in neden olduğu

hasarın çoğu fark edilmez ve ancak taramalarda görülebilir.

'İyi huylu' MS, aniden daha aktif olabilir. Sizdeki MS'in gerçekten iyi huylu olup olmadığını ancak 15 yıl sonra geriye baktığınızda, bu hastalığın size çok fazla sorun yaşatmadığını gördüğünüz zaman bilebilirsiniz.

**“Bu durum beni saç rengimden daha fazla tanımlamıyor. Bir eş, bir baba, zeki, esprili, bilgili ve nazik biri olarak tanımlanmak istiyorum. Hepsi bu.”**  
**Martin**



# MS'in tedavisi

MS'in çaresi henüz bulunmamakla birlikte farklı şekillerde tedavi edilebiliyor. MS'in pek çok belirtisi için tedaviler mevcut. Bunlar arasında ilaçlar, fizyoterapi ya da alternatif veya tamamlayıcı terapiler yer alıyor.

## MS'i yavaşlatma ve nüksleri durdurma

İnsanların MS'te yaratabilecekleri uzun vadeli en büyük fark, **hastalığı modifiye eden terapi (DMT)** almaktır. Bunlara 'hastalığı modifiye eden' denmesinin sebebi sadece belirtilerle baş etmeyip MS'in seyrini değiştirmeleridir.

Bunlar:

- sakatlığınızın veya belirtilerinizin kötüleşme hızını azaltabilir
- yaşadığınız nüks sayısını ve şiddetini azaltabilir

Kimileri için bu ilaçlar o kadar işe yarar ki MS'lerinin o anda hâlâ

aktif olduğuna dair hiçbir belirti görülmez.

Şu an mevcut DMT'ler, sadece nüks içeren MS'e karşı işe yaramaktadır. Ancak MS için de işe yarayacak, okrelizumab adı verilen bir ilacın 2017 veya 2018'de elimizde olmasını umut ediyoruz. Bu da mutluluk verici bir gelişme.

DMT'ler hakkında daha fazla bilgi için 'MS için hastalığı modifiye eden terapiler (DMT'ler)' başlıklı kitapçığımıza ve [mssociety.org.uk/dmts](http://mssociety.org.uk/dmts) adresinde bulacağınız, her ilaçla ilgili bilgi formuna göz atabilirsiniz.

## Nükslerin tedavisi

Daha hafif bazı nüksler için özel bir tedavi gerekmez (DMT alıyorsanız buna devam etmeniz yeterli). Daha ciddi nükslerle baş etme hızınızı, kısa bir süre steroid alarak artırabilirsiniz. Bunlar hap olarak ya da damara giden bir 'damla' şeklinde alınır. Bir nüksün tedavi edilip edilmemesi, sizde bırakabileceği sakatlığın ne kadar kalıcı olacağı konusunda bir fark

yaratmaz. Bir nüksün ardından göreceğiniz rehabilitasyon, bunun üstesinden gelmenize yardımcı olabilir. Bu tür rehabilitasyon örnekleri arasında fizyoterapi, ergoterapi, yemek tavsiyeleri, işte destek ve evde yardım yer alır.

‘Nüks yönetimi’ başlıklı kitapçığımızda bu konuda daha fazla bilgi mevcuttur.

**“Tanım konulduktan birkaç ay sonra hayatım bir defa daha büyük bir değişikliğe uğradı. Müstakbel eşimle tanıştım ve bazı yönlerden hayatıma engeller konmuş olsa da diğer yönlerden daha önce hep umut ettiğim şeyleri yaptım.”**

**Rachel**

### **Belirtileri yönetmek**

MS belirtileri ile baş etmeniz için birçok ilaç ve terapi mevcut. Bunlar bir belirtiyi tamamen gideremese

bile bunlarla yaşamınızı kolaylaştırabilir.

Fizyoterapi, kas tutulması konusunda yardımcı olabilir. Ergoterapi, tremor (kontrol edilemeyen titreme) gibi konularda yardımcı olabilir. Bu terapi, evde veya işte, belirli bir belirti için düzenlemeler yapmak ve pratik çözümler ya da teknikler bulmak anlamına gelir.

Bazı MS hastaları tamamlayıcı ve alternatif terapilerden faydalanmaktadır. Masaj, refleksoloji, yoga, akupunktur ve tai chi, bunlara örnek olarak sayılabilir. Bu tür tedavilerin birçoğu için, bir etkilerinin olup olmadığı konusunda çok fazla kanıt yoktur. Bazı insanlar bunların belirtilerini hafiflettiğini veya genel olarak iyi hissetmelerini sağladığını söylüyor.

‘Tamamlayıcı ve alternatif ilaçlar’ başlıklı kitapçığımızda bu terapilerden ayrıntılı olarak bahsedilmektedir. ‘Egzersiz ve fizyoterapi’ hakkındaki kitapçımıza da göz atabilirsiniz.

## Stres

Birçok MS hastası, stresin duygularını etkileyip hastalıklarını kötüleştirdiğini söylüyor. Stres düzeyinizi düşürmek, duygularınızda ve genel sağlığınızda kesinlikle iyileşme sağlayacaktır. Bazı çalışmalarda MS ile stres arasında bir bağ olduğu görülürken bazı çalışmalarda görülmemektedir. Bazılarında ise uzun süreli stresin nüksü tetikleyebildiği ortaya koyulmaktadır.

Web sitemizin stres, kaygı ve bunların yönetimi hakkında bir sayfası vardır.

## Yedikleriniz

Sağlıklı ve dengeli beslenme, hepimize iyi gelir. Sağlıklı yemek yemek, MS gibi uzun süreli bir durumla baş etmek zorundaysanız çok daha fazla önem taşır.

Birçok MS hastası, yediklerine dikkat eder. Bunun hastalıkları, belirtileri ve yaşadıkları nüks sayısında bir fark yaratacağını umuyorlar. Bazıları özel 'MS diyetleri' yapmayı tercih eder ancak bunların etkisine dair çok az kanıt vardır.

'Diyet ve beslenme' başlıklı kitapçığımızda vitaminler ve

duymuş olabileceğiniz 'MS diyetleri' dahil olmak üzere yiyecekler, yemek pişirme ve MS konuları ele alınmaktadır.

## Egzersiz

MS hastalığınız varsa fiziksel olarak aktif olmanın sağlık açısından ciddi faydaları vardır. Sizin için doğru olduğunu düşünmüyorsanız bunun mutlaka spor anlamına gelmesi gerekmez. Bahçecilik, yürüyüş veya evde yapılan egzersizler gibi size uygun herhangi bir etkinlik olabilir.

Düzenli egzersizin, örneğin yorgunluk, mesane ve bağırsak sorunlarının yanı sıra kas tutulması veya spazmlar gibi bazı MS belirtileri açısından faydalı olduğu gösterilmiştir. Bir sakatlığınız varsa kaslarınızı güçlendirerek ya da duruşunuzu iyileştirerek sizi hareket halinde tutar. Ruh halinizi iyileştirebilir; hafıza ve düşüncenizi keskinleştirebilir. MS hastalığınızda bunlar etkilenebildiği için bu durum önem taşır.

'MS ile egzersiz' DVD'mizde, 'Egzersiz ve fizyoterapi' başlıklı kitapçığımızda ve web sitemizin 'egzersiz' sayfalarında bilgi ve ipuçları bulabilirsiniz.



Quality  
Informa



## Belirtilere kimler yardımcı olabilir?

Çok çeşitli sağlık ve sosyal bakım uzmanları yardımcı olabilir. Bunlar arasında konuşma ve dil terapistleri, kontinans danışmanları (mesane veya bağırsak sorunlarınız için), fizyoterapistler, psikologlar ve ergoterapistler yer alır.

Aşağıdakiler, belirtilerin tedavisi hakkında elimizde bulunan kitapçıklardan sadece birkaçıdır:

'Egzersiz ve fizyoterapi', 'Konuşma güçlükleri', 'Yorgunluk', 'Kas spazmları ve tutulması', 'Mesane sorunlarının yönetimi' ve 'MS'te bağırsak yönetimi'. Web sitemizde ve MS Yardım Hattımızda bu konularla ilgili ayrıntılara ulaşabilirsiniz. Bu ve diğer konular hakkında bilgi edinmek için:

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

## Hamilelik ve MS

MS, kadınları genellikle çocuk yapmayı düşündükleri bir yaşta etkiler. Bunu yine de yapabilirsiniz. MS, hamile kalmayı zorlaştırmaz. Hamileyken nüks yaşama olasılığınız daha düşüktür. Ancak DMT almadığınız takdirde doğum yaptıktan sonra nüks yaşama olasılığınız daha fazladır. Uzun vadede hamilelik, MS hastalığını kötüleştirmez.

Hamile kalmanız, her zaman MS ilaçlarınızı bırakmak zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Hamileliğiniz sırasında bazı DMT'leri alamazsınız, ancak bazılarını alabilirsiniz. Bir aile kurmayı düşünüyorsanız bunu MS uzmanınıza söyleyin, size tavsiyede bulunacaktır.

'Kadın sağlığı' başlıklı kitapçığımızda ve her DMT ile ilgili bilgi formlarımızda daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

# MS Society nasıl yardımcı olabilir?

Binlerce MS hastasına, ailelerine, bakıcılarına ve dostlarına destek sunuyoruz. Ülke genelinde destek ve bilgi sağlayan yerel gruplarımız bulunuyor. Size yakın olanları aşağıdaki adresten bulabilirsiniz: [mssociety.org.uk/near-me](http://mssociety.org.uk/near-me)

Ücretsiz arayabileceğiniz **0808 800 8000** numaralı MS Yardım Hattından güvenilir destek ve bilgi edinebilir ya da şu adrese e-posta gönderebilirsiniz: [helpline@mssociety.org.uk](mailto:helpline@mssociety.org.uk)

MS ile yaşamın her alanını kapsayan kitapçıklarımıza ve bilgi formlarımıza aşağıdaki adresten göz atabilirsiniz: [mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications](http://mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications)

Bunları MS Yardım Hattından ücretsiz sipariş edebilirsiniz.

Web sitemizin parçası olan çevrimiçi forumumuzda MS hastalığından etkilenen veya MS hastası olan birçok kişiyle karşılaşacaksınız. MS tanısı yeni konulmuş kişiler için bir bölümümüz mevcuttur. [mssociety.org.uk/forum](http://mssociety.org.uk/forum)

## Araştırma

Araştırmalar, MS konusunda büyük bir ilerleme olduğunu gösteriyor ve MS hastalarının yaşamlarında gerçek bir fark yaratıyor. MS'in nedenleri ve bu hastalığı durdurmaya ya da yavaşlatmaya yönelik tedaviler hakkında yapılan yeni araştırmalara kaynak sağlıyoruz. Belirtilere yönelik daha iyi tedaviler bulunması için de yardım ediyoruz. Ayrıca insanların yaşamını iyileştirmek için hizmetler geliştiriyoruz. Kaynak sağladığımız araştırmalar, en yeni bilimsel gelişmeler ve nasıl yardımcı olabileceğiniz hakkında daha fazla bilgiye [mssociety.org.uk/research](http://mssociety.org.uk/research) adresinden ulaşabilirsiniz.

## Siz de katılın!

Neden MS Society'ye üye olmuyorsunuz? Daha fazla bilgi için **0300 500 8084** numaralı telefonda Destek Ekibimizi arayabilir ya da [mssociety.org.uk](http://mssociety.org.uk) adresinden web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

## Kaynak sağlamamıza yardımcı olun

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

## Gönüllü olun

[mssociety.org.uk/volunteering](http://mssociety.org.uk/volunteering)  
0300 500 8084

## Bizimle birlikte yerel ve ulusal girişimlerde bulunun

[campaigns@mssociety.org.uk](mailto:campaigns@mssociety.org.uk)  
0300 500 8084

## MS register (MS kayıt listesi) projesine katılın

Birleşik Krallık'ta yürütülen MS



Register (MS Kayıt Listesi), MS hastalığına ve MS hastalarının

yaşamları üzerindeki etkisine dair bildiklerimizi kökten değiştirmeyi hedefleyen benzersiz bir projedir. MS hakkında pek çok şey biliyoruz, ancak bundan daha fazlasını ancak bu hastalığı yaşayan insanlardan öğrenebiliriz. Her MS tipinde kaç kişi var? Onları nasıl etkiliyor? En çok hangi hizmetlere ihtiyaç duyuluyor?

İşte bu noktada Birleşik Krallık'ta yürütülen MS Register (MS Kayıt Listesi) devreye giriyor. Bu çıkır

açan çalışma, klinik verileri ve NHS verilerini, MS hastalarının ilk ağızdan deneyimleriyle birleştirerek MS ile yaşamın tablosunu çiziyor. Bu bilgi, MS hastalarına yönelik araştırma, bakım ve hizmetlerin gelişiminde ve sunumunda bir dönüşüm yaratabilir.

18 yaşın üzerinde, doğrulanmış MS tanısı ve bir e-posta adresi bulunan herkes, [msregister.org](http://msregister.org) adresinden Birleşik Krallık'ta yürütülen MS Register (MS Kayıt Listesi) çalışmasına katılabilir.

# Yeni sözcüklerin açıklaması

**Antikorlar** – bunlar bağışıklık sisteminiz tarafından, vücudunuza giren virüs ve bakteri gibi şeyleri öldürmek için üretilir. Omuriliğinizin etrafındaki sıvıda antikor bulunması, sizde MS olduğunun güçlü bir işaretidir

**Merkezi sinir sistemi** – beyniniz ve omuriliğiniz. Sinirler bu ikisi arasında mesaj taşır. Bu sinyaller, uzuvlarınızın nasıl işlediğini kontrol eder

**Hastalığı modifiye eden terapi (DMT)** – MS'inizde nöksler söz konusuysa kullanabileceğiniz ilaçlardır. Nökslerinizin sayısını veya şiddetini azaltırlar. Ayrıca belirtilerinizin veya sakatlığınızın kötüleşme hızını da azaltabilirler. Şu anda elimizde mevcut DMT'ler, ilerleyen MS'te işe yaramazlar

**Bağışıklık sistemi** – enfeksiyonlara veya hastalıklara yol açan (virüs ve bakteri gibi) şeylere karşı vücudunuzun sizi savunmasıdır.

MS'te bu sistem bozulur ve merkezi sinir sisteminize saldırır

**İltihaplanma** – bağışıklık sisteminiz bu saldırıya veya hasara bir tepki verdiğinde hasarlı alana daha fazla kan ve bağışıklık hücresi göndererek şişmesine neden olur. Beyin ve omuriliğindeki iltihaplanma tedavi edilmediğinde hasar vermeye başlayarak MS belirtilerine yol açar

**Lezyonlar ('plak' da denir)** – MS'in beyninizde veya omuriliğinizde yol açtığı hasar bölgeleridir. Sinirlerden hareket eden mesajları yavaşlatarak veya durdurarak uzuvlarınızı kontrol etmenizi etkilerler. Lezyonlar MRI taramalarında görülebilir

**MRI taramaları** – 'manyetik rezonans görüntüleme' ile beyninizin veya omuriliğinizin içini gösteren görüntülerdir. İltihaplanma ve sinirleri çevreleyen miyelindeki hasar yoluyla MS'in nereye hasar verdiğini gösterirler

**Miyelin** – sinir bölümlerinizi koruyan bir yağ tabakasıdır. MS'iniz olduğunda bağışıklık sisteminiz yanlışlıkla miyeline saldırır. Bu da sinirlerinizde hareket eden ve uzuvlarınızı kontrol eden mesajları kesintiye uğratarak MS belirtilerine yol açar

**Sinirler** – sinyaller, beyniniz veya omuriliğinizden yola çıkarak bu lif demetleri boyunca hareket eder. Bu sinir sinyalleri, uzuvlarınızın nasıl çalıştığını kontrol eder, ayrıca düşüncenizin ve hafızanızın düzgün çalışmasını sağlar

**Obez** – fazla kilolu olmak. NHS tarafından 30 ve üzeri vücut kitle indeksi (VKİ) olarak tanımlanır. VKİ değerinizi [www.nhs.uk/Tools/Pages/ Healthyweightcalculator.aspx](http://www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx) adresinden öğrenebilirsiniz

**Plaklar** – bkz. **lezyonlar**

**Nüks** – yeni belirtiler görüldüğünde veya eski belirtileriniz kötüleştiğinde MS'inizin alevlenmesi veya atak yapmasıdır. Belirtiler daha sonra ortadan kalkar, daha az görülür veya kalıcı olabilir

# Daha fazla bilgi

## Kütüphane

MS hakkında daha fazla bilgi, araştırma makalesi ve DVD için kütüphane görevlimizle iletişim kurun.

**020 8438 0900**

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

## Kaynaklar

Ödüllü bilgi kaynaklarımız, MS ile yaşama dair her şeyi kapsamaktadır.

**020 8438 0999**

**shop@mssociety.org.uk**  
**mssociety.org.uk/publications**

## MS Yardım Hattı

Ücretsiz MS Yardım Hattı, MS'ten etkilenen hastalar, aileleri, dostları ve bakıcıları için gizlilik ilkeleri çerçevesinde duygusal destek ve bilgi sunar.

Bu bilgiler, bir tercümanlık hizmeti yoluyla 150'nin üzerinde dilde mevcuttur.

**0808 800 8000**

**(hafta içi 9:00-21:00, resmi tatillerde kapalıdır)**

**helpline@mssociety.org.uk**

# Bu kaynak hakkında

Bütün MS hastalarına ve bu kitapçıĝa katkı sağlayan, başta Alan Izat, Maureen Ennis, Audrey Owen ve Carmel Wilkinson olmak üzere bütün uzmanlara teşekkür ediyoruz.

Bu bilgiler hakkındaki görüşlerinizi aşağıdaki adrese gönderebilir: [resources@mssociety.org.uk](mailto:resources@mssociety.org.uk) ya da [surveymonkey.com/s/MSresources](https://www.surveymonkey.com/s/MSresources) adresinden kısa çevrimiçi anketimizi doldurabilirsiniz

**Sorumluluk Reddi:** Bu yayındaki bilgilerin doğru olmasını sağlamak için her türlü çabayı gösterdik. Herhangi bir hata veya eksiklik hakkında sorumluluk

kabul etmemekteyiz. Listelenen kaynaklara başvurabilirsiniz.

## Referanslar

Talep üzerine bir referans listesi mevcuttur. Alıntı yapılan bütün makaleler, MS Society kütüphanesinden ödünç alınabilir (ufak bir ücret söz konusu olabilir).

**020 8438 0900** numaralı telefondan kütüphane görevlimizi arayabilir veya [mssociety.org.uk/library](https://www.mssociety.org.uk/library) adresini ziyaret edebilirsiniz

## Fotoğraflar

Fotoğrafların telif hakkı Simon Rawles (kapak, sayfa 13, 16, 23 ve 28), Alex Grace (sayfa 6 ve 32) ve Amit Lennon'a (sayfa 19) aittir.

Bu kaynak ayrıca büyük bir baskı halinde ve sesli olarak da mevcuttur.

Arayın: **020 8438 0999**  
veya e-posta gönderin:  
[shop@mssociety.org.uk](mailto:shop@mssociety.org.uk)

# İletişim



## MS Yardım Hattı

Ücretsiz arama 0808 800 8000  
(hafta içi 9:00-21:00, resmi tatillerde kapalıdır)  
helpline@mssociety.org.uk

## MS National Centre

0300 500 8084  
info@mssociety.org.uk  
supportercare@mssociety.org.uk

## Çevrimiçi

mssociety.org.uk  
facebook.com/MSSociety  
twitter.com/mssocietyuk

## MS Society Scotland

0131 335 4050  
msscotland@mssociety.org.uk

## MS Society Northern Ireland

028 9080 2802  
nireception@mssociety.org.uk

## MS Society Cymru

0300 500 8084  
mscymru@mssociety.org.uk

BK17

© MS Society. Eylül 2016

Bu başlık, yayından sonraki üç yıl içinde gözden geçirilecektir.

Multiple Sclerosis Society. Tescilli gönüllü kuruluş no 1139257/SC041990.  
İngiltere ve Galler'de bir limitet şirket olarak tescillidir 07451571.

