

The logo for MS Society, featuring the text "MS Society" in white on an orange triangular background pointing to the right.

MS Society

A large orange triangle pointing to the right, containing the text "MS कौ?" in white. The background of the entire page is a photograph of two women sitting at a table, smiling and looking towards the left. The woman on the left has blonde hair and glasses, wearing a dark patterned sweater. The woman on the right has dark hair and is wearing a grey top.

MS कौ?

আমরা হলাম MS Society আর আমরা এখানে আপনাকে সাহায্য করার জন্যই রয়েছি। বিশ্বের অগ্রণী মানের গবেষণা, তথ্য শেয়ার করা, মতামত তুলে ধরা এবং প্রত্যেকের অধিকারের জন্য প্রচার চালানোয় আমরা অর্থায়ন করি।

একসাথে আমরা একটি কমিউনিটি। একসাথেই আমরা MS থামাতে পারি।

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

- আমাদের কল করে: **0300 500 8084**।  
লাইন সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত খোলা থাকে।
- আমাদের পরিদর্শন করুন ওয়েবে: [mssociety.org.uk/donate](https://mssociety.org.uk/donate)
- আপনার দান ডাকযোগে পাঠাতে চাইলে: MS Society, National Centre, 372 Edgware Road, London NW2 6ND। চেকের মাধ্যমে দান করতে চাইলে প্রদেয় লিখবেন 'MS Society'।

# সূচীপত্র

ইয়োনার কথা, যার MS আছে	4
পাঁচটি বিষয় জেনে রাখুন	5
এই পুস্তিকা সম্পর্কে	7
MS কী?	8
MS থাকলে কী ঘটে?	9
কিছু কিছু মানুষের কেন MS হয়?	11
উপসর্গগুলি কী কী?	17
MS কীভাবে নির্ণয় করা হয়?	20
MS এর বিভিন্ন ধরন	24
MS-এর চিকিৎসা	29
আমরা কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারি?	34
নতুন পরিভাষাগুলির ব্যাখ্যা	36
আরো তথ্য	38

# ইয়োনার কথা, যার MS আছে

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

MS Society-এর পুস্তিকাগুলো এবং প্রকাশনায় যে তথ্য দেওয়া ছিল তা আমার সারা জীবন জুড়ে অমূল্য হয়েছে, ঠিক সেরকমই অমূল্য হল তাদের ওয়েবসাইটে আলোচনার ফোরাম।

MS হেল্পলাইনের ব্যক্তির আমার প্রশ্নের উত্তর পেতে এবং আমাকে প্রাসঙ্গিক তথ্য দিতে সমানভাবে সাহায্য করেছেন।

আমি শুরুতেই বুঝেছিলাম যে আমার MS, আমার ঘনিষ্ঠ পরিবার এবং অন্যান্য আত্মীয়-স্বজন ও বন্ধুদের মধ্যে উদ্বেগ, বিহ্বলতা আর অজানা ভয় সৃষ্টি করতে পারে।

আমি স্থানীয় সচেতনতা শিবিরে উপস্থিত ছিলাম। আমি তাদের কাছ থেকে তথ্য পেয়ে সবার মন শান্ত করতে পেরেছিলাম

আর MS নিয়ে সবাই কীভাবে জীবন চালায় তা জেনে সবাইকে সাহায্য করতে পেরেছিলাম।

আজকাল আমি ফেসবুক ও টুইটারেও MS Society ফলো করি এবং দেখি যে MS বিষয়ে সম্ভাব্য নতুন চিকিৎসা আর গবেষণা কীরকমভাবে এগোচ্ছে।

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

*Eiona*

# পাঁচটি বিষয় জেনে রাখুন

- 1 কাউকেই একা MS-এর মোকাবিলা করতে হবে না। সাহায্য করার মতো বহু সংস্থান আছে
- 2 প্রত্যেকেরই MS আলাদা
- 3 গবেষণায় অগ্রগতি সব সময় হয়ে চলেছে
- 4 চিকিৎসা অনেক মানুষের MS-এ বাস্তব পার্থক্য নিয়ে আসতে পারে, বিশেষ করে যদি চিকিৎসা তাড়াতাড়ি শুরু হয়
- 5 আপনার যদি MS থাকে তাহলে তার মানে জীবনে কিছু পরিবর্তনের প্রয়োজন হতে পারে কিন্তু আপনি এখনও অর্জন করতে পারেন সেই সবকিছু যা আপনি সবসময় চেয়েছিলেন



# এই পুস্তিকা সম্পর্কে

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

MS সম্পর্কে আরো জেনে রাখলে তা আপনাকে কী ঘটছে সেই বিষয়ে আরও নিয়ন্ত্রণ রাখতে সাহায্য করবে। আশা রাখি, এতে আপনার অনিশ্চয়তা আর চিন্তা কমবে।

MS সহ জীবন একটি বাস্তব চ্যালেঞ্জ, কিন্তু নব্বই দশক থেকে প্রথম কার্যকর চিকিৎসা উপলভ্য হওয়ার পর থেকে অনেকটাই পরিবর্তন এসেছে।

MS সম্পর্কে আমাদের জ্ঞান সবসময় বেড়ে চলেছে। উন্নত চিকিৎসার ব্যাপারে গবেষণার অগ্রগতি, সাথে নিত্য নতুন চিকিৎসাও চালু হচ্ছে। সম্প্রতি, আমরা কিছু যুগান্তকারী উন্নতি করেছি।

বর্তমানে MS নিয়ে আপনি কী করতে পারবেন না তার থেকে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে আপনি কী কী করতে পারবেন।

MS Society-তে, আমরা এখানে এসেছি আপনাকে বা আপনার চেনা কাউকে যার

MS রয়েছে তাকে সাহায্য করার জন্য- যাতে তারা পরিকল্পনা ও আশা পূর্ণ করার উপায় খুঁজে পান।

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

MS সম্পর্কে যে কোনও কিছু জানতে আপনি আমাদের MS হেল্পলাইনে যোগাযোগ করতে পারেন। **0808 800 8000** নম্বরে আমাদের কল করুন (সপ্তাহান্তে এবং ব্যাংক ছুটির দিন বন্ধ)। বা ইমেল করুন

[helpline@mssociety.org.uk](mailto:helpline@mssociety.org.uk)

আপনি আমাদের Facebook পেজে গিয়েও আমাদেরকে ব্যক্তিগত মেসেজ পাঠাতে পারেন [facebook.com/MSSociety](https://www.facebook.com/MSSociety)। পেজের 'মেসেজ পাঠান' ট্যাব ব্যবহার করুন।

আমাদের অনলাইন ফোরামে আপনি MS থাকা অন্য ব্যক্তিদের বিভিন্ন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে ও সহায়তা পেতে পারেন। আপনি কিসের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন তা তারা ভালোই বুঝবেন। সেটি এখানে পাবেন [mssociety.org.uk/forum](https://www.mssociety.org.uk/forum)

# MS কী?

মাল্টিপল স্কেলরোসিস অথবা MS একটি স্নায়বিক রোগ। এর মানে এটি আপনার স্নায়ুকে প্রভাবিত করে। বিশেষজ্ঞ ডাক্তাররা যারা MS-এর চিকিৎসা করেন তাদের নিউরোলজিষ্ট বা স্নায়ু বিশেষজ্ঞ বলে।

আপনার কারোর থেকে MS হওয়ার সম্ভাবনা নেই। যখন আপনার ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা সঠিকভাবে কাজ করছে না, তখন আপনার MS হয়। আপনার ইমিউন সিস্টেম সাধারণত সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়ে আপনাকে সুরক্ষিত রাখে। MS হলে তা ভুল করে আপনার স্নায়ুতন্ত্রকে আক্রমণ করে।

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

হেলেন

“হ্যাঁ, MS খুব গুরুতর এবং, হ্যাঁ, তা আছে আর আমার জীবনকে পাশে দিয়েছে। কিন্তু আপনি এখনও আপনার জীবনকে উপভোগ করতে পারেন।”

লুইসা

এই স্নায়ুতন্ত্র আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ এবং কীভাবে সেগুলি কাজ করে তা নিয়ন্ত্রণ করে। তাই, যদি আপনার MS থাকে, তাহলে আপনি আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশে তার লক্ষণ দেখতে পাবেন এবং শরীরের বিভিন্ন কাজকে তা প্রভাবিত করতে পারে। তাই প্রত্যেকের শরীর অনুযায়ী MS-এর প্রভাব বিভিন্ন হয়।

“আমার শুধু রোগ নির্ণয় করেই বাড়ি পাঠিয়ে দেওয়া হয়। তখন কেউই আমাকে আরো তথ্য দেয়নি বা সাহায্য করেনি আর তার ফলে আমার পরিস্থিতি আরো খারাপ হয়েছে আর আমার চিন্তা বেড়ে গিয়েছিল। সৌভাগ্যক্রমে আমি MS সোসাইটির সাথে তথ্যের জন্য যোগাযোগ করি ও MS Society-এর অতি প্রয়োজনীয় সাহায্য পাই।”

ক্যারল

# MS থাকলে কী ঘটে?

আপনার **কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র**  
আপনার মস্তিষ্ক এবং মেরুদন্ড  
দিয়ে তৈরি।

আপনার মেরুদন্ড আপনার মস্তিষ্কে  
আপনার শরীরের প্রায় সব অংশের  
সাথে যুক্ত করে। আপনার মস্তিষ্ক থেকে  
মেরুদন্ডে স্নায়ু দিয়ে বার্তা বা সংকেত  
চলাচল করে।

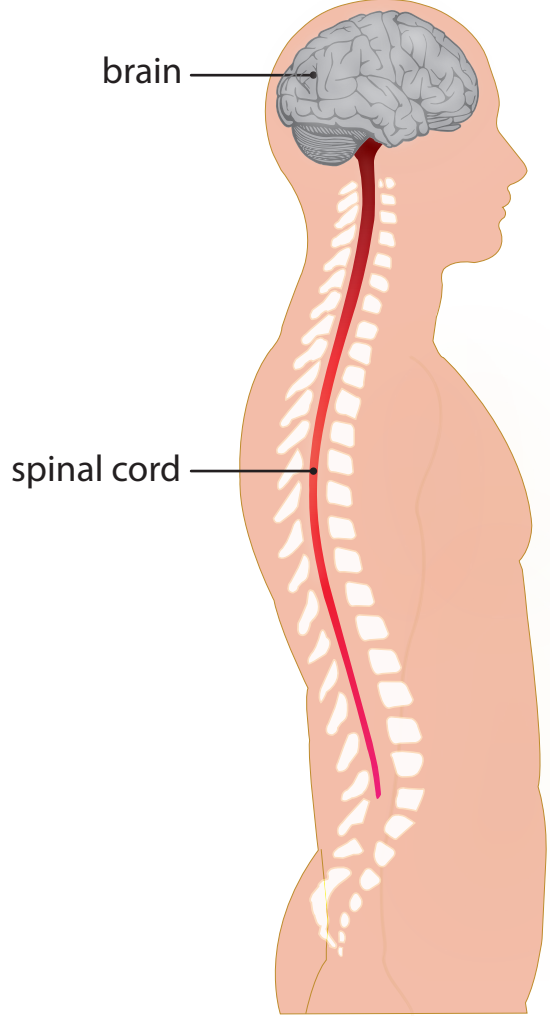
এই সংকেত আপনার শরীরকে নড়াচড়া  
করতে বা কাজকর্ম করতে নিয়ন্ত্রণ  
করে আর এর ফলে আপনি অনুভব  
করেন ব্যথা, স্পর্শ আর এরকমই বিভিন্ন  
সংবেদনশীলতা।

আপনার ইমিউন সিস্টেম আপনাকে  
রোগজীবাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।  
এটি আপনার শরীরে ঢোকা ভাইরাস  
এবং ব্যাকটেরিয়াকে আক্রমণ করে আর  
তাদের মারে।

কিন্তু MS-এর ক্ষেত্রে আপনার ইমিউন  
সিস্টেম ভুল করে আপনার মস্তিষ্ক এবং  
মেরুদন্ডের চারপাশে থাকা স্নায়ুগুলিকে  
আক্রমণ করে। এর ফলে স্নায়ু  
ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

## আপনার ইমিউন সিস্টেম কীভাবে স্নায়ুর ক্ষতি করে

স্নায়ুগুলির চারপাশে চর্বি একটি আবরণ  
থাকে যাকে **মায়েলিন** বলা হয়।



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

এটি প্রতিটি স্নায়ুকে ক্ষতি থেকে রক্ষা করে এবং বার্তা চলাচলে সাহায্য করে।

আপনার MS হলে, ইমিউন সিস্টেম এই মায়েলিনের আবরণকে আক্রমণ করে। এটি মায়েলিন নষ্ট করে ফেলে, স্নায়ুকে ক্ষতির সামনা করে তোলে।

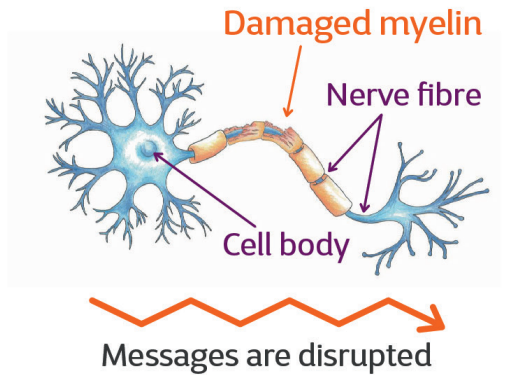
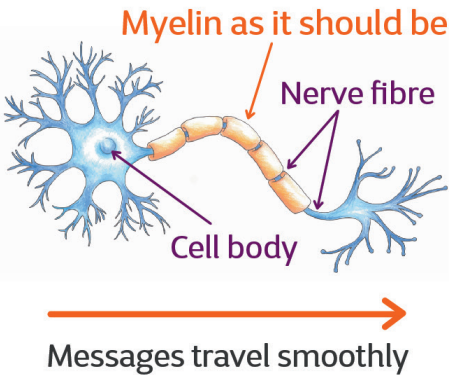
এই আক্রমণের ফলস্বরূপ **প্রদাহও** ঘটে। চিকিৎসা না করা হলে, প্রদাহ থেকে স্নায়ুর নিচের অংশও ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

যখন মায়েলিন ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তখন বার্তা চলাচল কঠিন হয়ে ওঠে-অথবা বার্তা একেবারেই পৌঁছাতে পারে না। তখনই MS-এর উপসর্গগুলি দেখা দেয়। অবশেষে এত ক্ষতি হয় যে মায়েলিন আর নিজেকে মেরামত করতে পারে না এবং স্নায়ুটি মরে যায়।

ব্যাপারটি একটি বৈদ্যুতিক তার হিসেবে চিন্তা করুন। আপনার স্নায়ু হল ভেতরের তারের মতো। বিদ্যুৎ তার দিয়ে যাবে আর তার ফলে তারের শেষে লাগানো মেশিনটি চলবে।

ঠিক সেরকমই, আপনার মস্তিষ্ক স্নায়ু দিয়ে শরীরের কোনও অংশে একটি সংকেত পাঠিয়ে বলে দেয় কী করতে হবে আর তখন সেই অংশটি কাজ করে।

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



# কিছু কিছু মানুষের কেন MS হয়?

UK-তে প্রায় 500 জনের মধ্যে 1 জনের MS হয়। তা হল প্রায় 130,000 জনের বেশি মানুষ। প্রতি সপ্তাহে 100 জনের বেশি মানুষকে বলা হয় যে তাদের এটি আছে। পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের MS হওয়ার সংখ্যা প্রায় তিনগুণ। দ্বিগুণ। এটি কেন আমরা এখনো তা জানি না।



UK-তে, মানুষজনের তিরিশ, চল্লিশ এবং পঞ্চাশের কোঠার বয়সে MS হয়েছে জানার সম্ভাবনা প্রবল। তবে, MS-এর প্রথম লক্ষণগুলি কিন্তু প্রায়ই অনেক বছর আগেই দেখা দেয়। শিশুদের মধ্যে এই রোগ বিরল।

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

নির্দিষ্ট কিছু বিষয় MS হওয়াতে ভূমিকা নিতে পারে বলে মনে হচ্ছে। সম্ভবত এটি একটি বিষয় না হয়ে অনেকগুলি বিষয়ের মিশ্রণ হয়ে থাকে:

- আপনার জিন
- আপনার পরিবেশের কোনও কিছু
- আপনার জীবনধারা

## জিন

কোনও একটি জিন MS-র জন্য দায়ী নয়। বস্তুত, 200টিরও বেশি জিন এটি হওয়ার সম্ভাবনাকে প্রভাবিত করতে পারে।

MS থাকা কোনও অভিভাবকের থেকে এমন জিন বাহিত হতে পারে যা MS হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। কিন্তু তাদের সন্তানের নিজে থেকেই MS হবে না। শুধু জিন ঠিক করে না কার MS হবে আর কার হবে না।

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

MS থাকা বেশিরভাগ ব্যক্তিরই পরিবারেও MS-এর ইতিহাস নেই। MS হয়েছে এমন কোন ঘনিষ্ঠ আত্মীয় যদি আপনার থাকে তবে আপনার সম্ভাবনা একটু বেশি, কিন্তু ঝুঁকি এখনো কম।

গবেষকরা MS হওয়ার ঝুঁকির জন্য পরিসংখ্যান নির্ধারণ করেছেন। এর পরের পৃষ্ঠায় এই ঝুঁকিগুলির বিষয়ে দেখা হল।

## আপনার জীবদ্দশায় MS হওয়ার ঝুঁকি

যদি আপনার থাকে:

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

যদি আপনার কাকা, কাকিমা, তুতো ভাইবোন, ভাইপো বা ভাইঝির MS থাকে, তাহলে আপনার ঝুঁকি প্রায় 1% (100 জনের মধ্যে 1জনের এটি হয়)।

## Risk over your lifetime of getting MS if you:



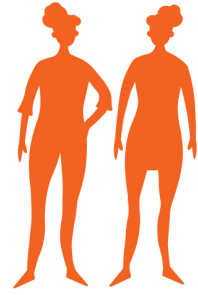
Have a parent  
with MS

**1.5%**



Have a brother or  
sister with MS

**2.7%**



Have an identical  
twin with MS

**18%**

আপনার যদি MS থাকে এবং আপনি একটি সন্তান চান, সেখানে তার MS হওয়ার সম্ভাবনা 67 তে 1। 2014 সালে একটি খুব বড় গবেষণায় জানা গেছে যে MS বাহিত হওয়ার সম্ভাবনা উপরের পরিসংখ্যান থেকে কম হতে পারে।

আমাদের ওয়েবসাইট থেকে জিনের ব্যাপারে আরও তথ্য জানুন [mssociety.org.uk](http://mssociety.org.uk)। শুধু সার্চ বক্সে 'জিন' লিখুন।

## পরিবেশ

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

- কিছু সংক্রমণ
- সূর্যালোক (এবং ভিটামিন ডি যা আপনি সূর্যের মধ্যে থাকলে পান)

## সংক্রমণ

সংক্রমণ ক্রমবর্ধমান কিছু প্রমাণ পাওয়া গেছে যে কিছু ভাইরাস, এবং হয়ত ব্যাকটেরিয়া MS-এর কারণ হতে পারে, বিশেষত এপস্টাইন বার ভাইরাস। এই ভাইরাস গ্রন্থিজনিত জ্বর ঘটায়।

এর মানে এই নয় যে আপনার আগে গ্রন্থিজনিত জ্বর হলে আপনার MS হবে। আমাদের মধ্যে অধিকাংশই এই ভাইরাসের শিকার হয়েছে, কিন্তু আমাদের খুব কমেই MS হয়।

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



## ভিটামিন ডি

অনেক বছর আগে এটা লক্ষ্য করা গেছে যে যারা বিষুবরেখার কাছাকাছি গ্রীষ্মমন্ডলীয় দেশে যেখানে সুর্যালোক প্রচুর সেখান থেকে দূরের দেশে যারা বাস করেন, তাদের অপেক্ষাকৃত বেশি MS হয়। গবেষকরা MS এর একটি সম্ভাব্য কারণ হিসেবে ভিটামিন ডি বা 'রোদ ভিটামিন-এর' অভাবকে দেখতে শুরু করেছেন।

বেশিরভাগ গবেষণা MS এবং ভিটামিন ডি-র অভাবের মধ্যে একটি যোগাযোগ থাকার দিকে ইঙ্গিত করছে। এই ঝুঁকিটি সর্বোচ্চ তাদের ক্ষেত্রে যারা পূর্ণবয়স্ক হওয়ার আগে ভিটামিন ডি-র অভাবে ভুগেছিলেন।

UK-র মত কম সুর্যালোকের দেশে আমাদের ভিটামিন-ডি সংশ্লেষ প্রচুর কম হয়, বিশেষত ঋতুটি গ্রীষ্মকাল না হলে।

আমরা (উদাহরণস্বরূপ, তৈলাক্ত মাছ, ডিম, স্প্রেড এবং ব্রেকফাস্টের সিরিয়াল খাবারে, যাতে ভিটামিন ডি মেশানো আছে) খাদ্য থেকে কিছু ভিটামিন ডি পেয়ে থাকি। শুধু খাবার থেকে প্রয়োজনীয় সব ভিটামিন ডি গ্রহণ করা প্রায় অসম্ভবই বলা চলে। আমরা এটা সবচেয়ে বেশি রোদ থেকে আমরা পাই। আমাদের চামড়া এই ভিটামিন তৈরি করে যখন আমরা সুর্যালোকে থাকি।

UK-র মধ্যে স্কটল্যান্ড ও উত্তর আয়ারল্যান্ডে MS-এর হার বেশি। এটা সম্ভবত হয় এই কারণে যে এই সুদূর

উত্তরের মানুষ আরও কম ভিটামিন ডি পাওয়ার সম্ভাবনায় ভোগেন।

অন্যান্য কারণে আপনার এই ভিটামিন পর্যাপ্ত না হতে পারে:

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

নির্দেশিকা মতে ব্রিটেনের মানুষকে বিশেষত অক্টোবর থেকে এপ্রিল অবধিই অতিরিক্ত ভিটামিন ডি নেওয়া সম্পর্কে চিন্তা করা উচিত। এই উপদেশটি সবার জন্য এবং এর সাথে MS-এর কোনও সম্পর্ক নেই- এটি হাড় সুস্থ রাখার জন্য। কালো ত্বকের মানুষজনকে সারা বছর ধরেই এটি নিতে বলা হচ্ছে যেহেতু তারা তাদের ত্বকের মাধ্যমে এই ভিটামিনটি হয়তো পর্যাপ্ত নাও পেতে পারেন। এমন কোনও প্রমাণ নেই যে অতিরিক্ত ভিটামিন ডি MS থেকে রক্ষা করে। গবেষকরা এই বিষয়টি আরও খুঁজে দেখছেন।

মানুষজনের যদি ইতিমধ্যে MS থাকে, তাহলে গবেষণায় MS-এর তীব্রতা আর ভিটামিন ডি-র অভাবের মধ্যে একটি যোগাযোগ পাওয়া যাচ্ছে। MS থাকা বহু লোকজন অতিরিক্ত ভিটামিন ডি নেন। কিন্তু কোনও নিশ্চিত প্রমাণ এখনো নেই যে এই কাজ MS-এর গতিকে প্রশমিত করে বা উপসর্গ কমাতে সাহায্য করে, কিন্তু গবেষণায় এই বিষয়টি খুঁজে দেখা হচ্ছে।

তা সত্ত্বেও, অ্যাসোসিয়েশন অফ ব্রিটিশ নিউরোলজিস্টের থেকে পাওয়া নির্দেশিকায় বলা হয়েছে, MS থাকা সব মহিলাকে ভিটামিন ডি সাল্পিমেন্ট নিতে হবে, যদি তারা গর্ভধারণ করার পক্ষে যথেষ্ট বয়স্ক হন। এটি মহিলাটি গর্ভবতী হয়ে পড়লে তবে ঘটে। সাল্পিমেন্ট হয়তো জীবনের পরবর্তী সময়ে বাচ্চার MS-এর ঝুঁকি কমাতে পারে সাহায্য করে।

আপনি যদি জানতে চান যে আপনার ভিটামিন ডি কম কিনা, আপনার জিপি (GP) অথবা MS বিশেষজ্ঞ রক্ত পরীক্ষা করে আপনার রক্তের ভিটামিন ডি-র মাত্রা জানতে পারবেন। যদি আপনার মাত্রাগুলি কম থাকে, তাহলে সেগুলি আরও বাড়ানোর আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন, কারণ সেগুলি বেশি নেওয়া ক্ষতিকর হতে পারে। কিছু MS বিশেষজ্ঞ ডাক্তার MS থাকা ব্যক্তিদেরকে অন্যদের থেকে পুরো বছর জুড়ে বেশি মাত্রা নিতে বলেন।

আপনি MS সম্বন্ধে আরও জানতে পারেন এবং ভিটামিন ডি সহ আপনি কী খাবেন তা আমাদের ডায়েট সংক্রান্ত তথ্য থেকে পড়তে পারেন। আমাদের হোমপেজে গিয়ে সার্চ বক্সে 'ডায়েট ও পুষ্টি' এবং 'ভিটামিন ডি' লিখুন।

## জীবনধারা

দুটি জীবনধারা আর MS-এর মধ্যে যোগাযোগ পাওয়া গেছে:

- ধূমপান
- খুব বেশি ওজন (শূলকায়ত্ব)

## ধূমপান

গবেষণায় দেখা যাচ্ছে যে ধূমপান করলে MS হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। সিগারেটের ধোঁয়ায় থাকা রাসায়নিক আপনার ইমিউন সিস্টেমকে প্রভাবিত করতে পারে আর MS-কে ট্রিগার করতে পারে। প্যাসিভ স্মোকিং - ধূমপায়ীর ধোঁয়ায় শ্বাস নিলেও MS হওয়ার একটি উচ্চ ঝুঁকি সাথে যোগাযোগ আছে।

গবেষণায় দেখা গেছে যে ধূমপান বন্ধ করলে কত দ্রুত আপনি খারাপ হওয়া MS থেকে আবার গৌণ প্রগতিশীল MS-এ ফিরে আসতে পারেন। আপনি 24 নম্বর পৃষ্ঠায় MS-এর বিভিন্ন প্রকারের বিষয়ে আরও পড়তে পারেন।

আপনি যদি ধূমপান ছাড়তে চান, তাহলে আপনার জিপি (GP) আপনাকে এবিষয়ে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ দিতে পারেন। এই ওয়েবসাইটে ই-সিগারেট, নিকোটিন গাম এবং প্যাচ সম্পর্কে ধারণা ও সহায়তা আছে:

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

## স্বুলতা

গবেষণায় দেখা গেছে যে যাদের ওজন খুব বেশি (স্বুলকায়), বিশেষ করে শিশু বা তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক, তাদের MS হওয়ার যোগ আছে। এটি হতে পারে কারণ অত্যধিক মোটা হয়ে গেলে:

- আপনার শরীরে ভিটামিন ডির অভাব ঘটানো
- অথবা আপনার ইমিউন সিস্টেমকে অতিসক্রিয় করে এবং আপনার শরীরের ভিতরে প্রদাহ সৃষ্টি করে

এমন অন্য কারণও থাকতে পারে যেগুলি আমরা এখনও বুঝি না।

অবশ্যই, এমন নয় যে সকলেই যাদের ওজন বেশি তাদের MS আছে বা যাদের MS আছে তারা সবাই মেদবহল। কিন্তু আপনার মনে যদি খুঁতখুঁত হতে থাকে

যে আপনার MS হওয়ার ঝুঁকি আছে, উদাহরণস্বরূপ, কোনও ঘনিষ্ঠ আত্মীয়ের MS আছে, তাহলে আপনার ওজন কমিয়ে আপনি ঝুঁকি কমাতে পারেন।

## MS কারোর দোষ নয়

MS সম্পর্কে এত কিছু শুনে আপনার মনে হতে পারে যে: 'আমি এটা এড়ানোর জন্য কি কিছু করতে পারতাম?'

সম্ভবত এর উত্তর হবে 'না'। তার কারণ, বহু বিষয় MS হওয়া আরও সম্ভবপর করে তুলতে পারে-ধূমপান, আপনার ওজন বা বিটামিন ডির মাত্রা-নিজে থেকে সিদ্ধান্ত নেবেন না যে কার MS হতে পারে। এগুলি এমন অন্যান্য বিষয়ের সাথেও যুক্ত হতে পারে যেগুলির উপরে কোনও নিয়ন্ত্রণ থাকে না। এর মধ্যে আপনার জিন, আপনার লিঙ্গ, বা আপনার কী কী সংক্রমণ হয়েছিল তা অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।



# উপসর্গগুলি কী কী?

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

উপসর্গ অনুমান করা কঠিন হতে পারে। এগুলি প্রতিদিন, এমনকি ঘন্টায় ঘন্টায় পাল্টাতে পারে। এগুলি স্থায়ী হতে পারে দিন, সপ্তাহ বা মাস ধরে। MS-এর ধরনের উপর নির্ভর করে এই লক্ষণগুলির তীব্রতা সমান থাকতে পারে, কমতে পারে বা চলেও যেতে পারে।

কিছু মানুষের ক্ষেত্রে গরম, ক্লান্তি বা পরিশ্রম উপসর্গের তীব্রতা বাড়াতে পারে বা **রিলাক্স** (আপনার MS উপসর্গের তীব্রতা বেড়ে যাওয়া) হতে পারে।

প্রত্যেকের উপসর্গ আলাদা এবং সেগুলি অন্য ব্যক্তির উপসর্গের সাথে মিলবে না। এবং সময়ের সাথে সাথে কীভাবে MS বেড়ে ওঠে তাও প্রত্যেক ব্যক্তিভেদে আলাদা।

## MS উপসর্গের প্রকারভেদ

কেউই MS-র সব লক্ষণগুলি দেখতে পাবেন না। কিন্তু নিচে সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণগুলি দেওয়া হল:

- ‘ক্লান্তি’। এই ধরনের ক্লান্তি কিন্তু স্বাভাবিক ক্লান্তির অনুভূতি নয়। এটা কোনও কিছু কাজ করা (এমনকি সে বিষয়ে চিন্তা করা) খুব কঠিন বা অসম্ভব করে তুলতে পারে
- অদ্ভুত অনুভূতি। আপনার বাহু, হাত, পা, পায়ের পাতায় পায়ের অসাড়তা বা ঝিনঝিন হতে পারে
- চোখের সমস্যা। আপনার চোখ ঝাপসা হতে পারে অথবা আপনি ডবল দেখতে পারেন। কিছু সময়ের জন্য জন্য আপনি এক বা উভয় চোখ দিয়ে দেখতে না পেতে পারেন
- আপনার ভারসাম্যের সমস্যা আর তার সঙ্গে মাথাঘোরা থাকতে পারে
- ব্যথা
- হাঁটতে সমস্যা
- কথা বলতে বা কোন কিছু গিলতে সমস্যা
- পেশি শক্ত হয়ে যাওয়া এবং খিঁচুনি (আকস্মিক আন্দোলন যা আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না)
- আপনার মূত্রাশয় বা মলাশয় সঠিকভাবে কাজ করছে না
- আপনার বাহু বা পা কাঁপা (‘কম্পন’ বলা হয়)
- ভুলে যাওয়া এবং আপনার চিন্তা করতে অসুবিধা

- যৌন সমস্যা
- মানসিক সমস্যা। বিষন্ন বোধ বা অনেক কান্নাকাটি করা যখন বলা হচ্ছে যে আপনার MS আছে কিন্তু একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়ার হতে পারে কিন্তু এটি একটি লক্ষণ যে MS আপনার মস্তিষ্ককে প্রভাবিত করে।

আমাদের কাছে MS-এর উপসর্গ নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে তথ্য আছে। কীভাবে আমাদের পুস্তিকা অর্ডার করবেন জানতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন বা আমাদের 38 হেল্পলাইনে কথা বলুন।

আপনার ক্লাস্তির ব্যাপারে সহায়তা করতে আমাদের একটি অনলাইন কোর্সও আছে- ওয়েবসাইটে 'ক্লাস্তি সম্পর্কিত কোর্স' সার্চ করুন।

## উপসর্গ যা চোখে দেখতে পাবেন না:

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

যেগুলি সুস্পষ্ট নয় তা হল ব্যথা, মূত্রাশয় বা অন্ত্রের সমস্যা, ক্লাস্তি এবং সঙ্গে অসুবিধার মধ্যে রয়েছে হল আপনার ভারসাম্য, স্মৃতি বা চিন্তা করার ক্ষমতা নিয়ে অসুবিধা। এগুলি মানুষকে ব্যাখ্যা করা সহজ নয়।

যখন আপনার MS আছে তখন কেউ যদি বলে 'আপনাকে এত ভাল দেখাচ্ছে' তখন

তা খুব হতাশাজনক হতে পারে। বাস্তব অথচ অদৃশ্য উপসর্গ উপেক্ষা করা হচ্ছে আপনি এটাও বোধ করতে পারেন। এটি কর্মক্ষেত্রে একটি সমস্যা তৈরি করতে পারে।

**"ক্লাস্তির জন্য আমি আমার সময় সাবধানে অতিবাহিত করি তবুও মাঝে মাঝে কোনও কোনওদিন আমার সারাদিন কোনও সমস্যা ছাড়াই উৎরে যায়। ঐ দিনগুলি মূল্যবান এবং আমি সত্যিই তা উপভোগ করি। যাদের MS নেই, তারা মনে করেন যে এই তো স্বাভাবিক!"**

এলি

আপনার যদি MS না থাকে, এই অদৃশ্য উপসর্গগুলির কথা মনে ভাববেন। কেউ হয়তো কোনও কিছু করতে নাও চাইতে পারেন, কারণ তাদের MS-এর জন্য ক্লাস্তি বোধ হচ্ছে। এমন নয় যে তারা অলস বা বেখেয়ালী।

## উপসর্গ সম্পর্কে কী করা যেতে পারে?

আপনার MS যদি **রিলান্স** করে তাহলে **রোগ পরিবর্তন থেরাপি (DMT)** একটি বাস্তব পার্থক্য তৈরি করতে পারে। এর অর্থ হতে পারে, আপনার কম রিলান্স হবে এবং কত দ্রুত আপনার উপসর্গ বা অসুস্থতা খারাপ হচ্ছে তা ধীর হয়ে যাবে। তার মানে হল আপনাকে কম উপসর্গের মোকাবিলা করতে হবে।

কিন্তু যখন লক্ষণগুলি ফুটে উঠেছে তখন  
সেগুলি পরিচালনারও উপায় আছে।  
আরও জানার জন্য পাতা 30 -এ যান।



# MS কীভাবে নির্ণয় করা হয়?

MS নির্ণয় করা সহজ নয়। উপসর্গগুলিকে আরও সাধারণ সমস্যার সঙ্গে গুলিয়ে ফেলা যাবে না। MS-এর লক্ষণ সনাক্ত করার আগে ডাক্তারদের প্রথমেই এই সাধারণ লক্ষণগুলি না হওয়ার বিষয়ে নিশ্চিত হতে হবে।

যখন আপনি প্রথম সমস্যার সম্মুখীন হন তখন থেকে আনুষ্ঠানিকভাবে MS হয়েছে বলে জানতে দীর্ঘ সময় লাগতে পারে।

এর কোনও সহজ পরীক্ষা নেই। কোনও রক্ত পরীক্ষায় এটি ধরা পড়ে না। কিন্তু রক্ত পরীক্ষা করে আপনার উপসর্গের অন্যান্য কারণগুলি কাটিয়ে দেওয়া যেতে পারে।

শুধু একজন নিউরোলজিস্ট এটি নির্ণয় করতে পারেন, আপনার জিপি (GP) নয়। আপনার জিপি (GP) যদি মনে করেন যে MS থেকে আপনার উপসর্গগুলির সৃষ্টি হতে পারে তাহলে তিনি আপনাকে পরীক্ষার জন্য একজন নিউরোলজিস্টের কাছে পাঠাবেন।

আপনি আমাদের ফ্যাক্টশীট 'আমার কী MS হয়েছে এবং এটি খুঁজে পেতে এত দেরি হচ্ছে কেন?' দেখে এই বিষয়ে আরও জানতে পারেন আমাদের ওয়েবসাইটের হোম পেজে গিয়ে সার্চ বক্সে 'আমার কী MS হয়েছে' লিখে দেখুন।

## নিউরোলজিস্টকে দেখান

আপনি যখন কোনও নিউরোলজিস্টকে দেখাবেন, তখন সেখানে কয়েকটি পরীক্ষা হবে আর চূড়ান্ত নির্ণয়ের জন্য কয়েকমাস লাগতে পারে। এই সময়টি খুব হতাশাজনক হতে পারে।

চার ধরনের পরীক্ষার মাধ্যমে MS শনাক্ত করা হয়:

- একটি স্নায়বিক পরীক্ষা
- এমআরআই(MRI) স্ক্যান
- 'সম্ভাবনা উসকে' দেওয়ার পরীক্ষা
- একটি লাম্বার প্যাংচার

## পরীক্ষাগুলিতে কী খোঁজা হচ্ছে?

একজন নিউরোলজিস্ট লক্ষণগুলি দেখে জানতে চান আপনার কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের কতখানি ক্ষতি হয়েছে।

MS শনাক্ত করতে, তারা জানতে চান যে কতখানি ক্ষতি বিভিন্ন সময়ে এবং আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদণ্ডে কমপক্ষে অন্তত দুটি ভিন্ন অংশে ঘটেছে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে, এটি দেখতে সহায়তা করার জন্য এমআরআই (MRI) স্ক্যান ব্যবহার করা হয়।

## স্নায়বিক পরীক্ষা

একজন নিউরোলজিস্ট আপনার 'ইতিহাস' সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন। এর অর্থ হল আপনার বর্তমান ও অতীতের

স্বাস্থ্য সমস্যা ও উপসর্গ। একটি শারীরিক পরীক্ষা করে আপনার নড়াচড়া, প্রতিবর্ত ক্রিয়া ও সংবেদনা, যেমন আপনার দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষা করা হবে। যদি নিউরোলজিস্টের MS বলে সন্দেহ হয়, তাহলে নিশ্চিত হওয়ার জন্য অন্যান্য পরীক্ষা করা প্রয়োজন হতে পারে।

## এমআরআই- MRI (ম্যাগনেটিক রেজোন্যান্স ইমেজিং)

(এমআরআই (MRI) ) স্ক্যানার নামক একটি মেশিন আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদন্ডের ছবি তোলে। আপনি একটি বিছানায় শোবেন যা স্লাইড করে স্ক্যানারের ভেতরে নিয়ে যাবে। আপনাকে সেখানে কয়েক মিনিট থেকে একঘন্টা অবধি থাকতে হতে পারে।

শক্তিশালী চৌম্বক ক্ষেত্র এবং রেডিও তরঙ্গ ব্যবহার করে এটি আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদন্ডের ভিতরের একটি ছবি তৈরি করে। স্ক্যানে একজন MS বিশেষজ্ঞ MS দ্বারা সৃষ্ট কোনও **প্রদাহ** এবং কোনও ক্ষতি হয়েছে কিনা দেখতে পারেন। ক্ষতিগ্রস্ত এলাকাকে **লেসন** (বা কোনও কোনও সময় **প্লেক**) বলা হয়ে থাকে।

স্ক্যান প্রক্রিয়া যন্ত্রণাহীন কিন্তু আপনাকে ঘরঘর আওয়াজ শুনতে হবে আর আপনার একটু দম আটকানো মনে হতে পারে।

এমআরআই স্ক্যান MS নির্ণয়ের সবচেয়ে নির্ভুল উপায়। 90%-এর বেশি মানুষের MS এইভাবে নিশ্চিত করা হয়।

## লাম্বার পাংচার

লাম্বার পাংচার (বা 'স্পাইনাল ট্যাপ') করার সময়, একটি ছুঁচ আপনার পিঠের নিচের দিকে মেরুদন্ডের কাছের অংশে ঢুকিয়ে দেওয়া হবে। অল্প একটু তরল পদার্থ টেনে বার করে পরীক্ষা করে দেখা হয় যে আপনার মস্তিষ্ক আর মেরুদন্ডে ইমিউন সিস্টেম সক্রিয় কি না (যদি আপনার MS না থাকে তাহলে এটি হয় না)। এই লক্ষণগুলি, যাতে এমন '**অ্যান্টিবডি**' অন্তর্গত থাকে যা থেকে বোঝা যায় যে আপনার MS হওয়ার খুব বেশি সম্ভাবনা আছে।

সুঁচটি যেখানে ঢুকবে সে জায়গাটি অসাড় করার জন্য আপনাকে কিছু দেওয়া হবে। তা সত্ত্বেও তা আরামদায়ক নাও হতে পারে আর আপনার মাথাব্যথাও হতে পারে।

## 'সম্ভাবনা উসকে দেওয়ার পরীক্ষা'

এই পরীক্ষা দিয়ে দেখা হয় কত দ্রুত বার্তা আপনার মস্তিষ্ক এবং আপনার চোখ, কান এবং হৃদয়ের মধ্যে চলাচল করে। MS যদি আপনার শরীরের এই অংশগুলিতে থাকা স্নায়ুর চারপাশের মায়েলিনকে ক্ষতিগ্রস্ত করে থাকে তাহলে আপনার প্রতিক্রিয়া ধীরগতির হবে।

আপনার চোখ পরিমাপ করার জন্য, আপনি একটি পর্দায় নকশা দেখানো হবে। আপনার মাথায় বসানো প্যাডগুলি পরিমাপ করে যে আপনি যা দেখছেন তাতে আপনার মস্তিষ্ক কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাচ্ছে। আপনার শ্রবণশক্তি পরীক্ষা করার জন্য আপনি হেডফোন লাগিয়ে ক্লিক শুনবেন। আরেকটি পরীক্ষায়

আপনার ত্বকে স্বল্পমাপের শক দেওয়া হবে (এটি অনেকটা ঝিন ঝিন করার মতো বলে মনে হয়)। আপনার মাংসপেশির প্রতিক্রিয়া মাপা হয়।

## আপনাকে বলা হয়েছে যে আপনার MS আছে

আপনার MS আছে এটি জানলে আপনার মনে তীব্র অনুভূতি আসতে পারে। অস্বস্তি, ভয় পাওয়া, বিমুঢ় হওয়া বা হতবুদ্ধি হওয়া খুবই স্বাভাবিক।

আপনার স্বস্তিও লাগতে পারে। আপনি হয়তো আশঙ্কা করেছিলেন যে আপনার ব্রেন(মস্তিষ্ক) টিউমারের মত মারাত্মক কিছু হয়েছে। শেষমেশ আপনি জানতে পারলেন কী গন্ডগোল হয়েছে এবং আপনি এটি নিয়ে আর কল্পনা করছেন না। এবার আপনি নিজের পরিচর্যার জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন। আপনার হাতে কী কী চিকিৎসার বিকল্প রয়েছে সেই সম্পর্কে আপনি আপনার মেডিক্যাল দলের সাথে কথা বলতে পারেন।

আপনার প্রতিক্রিয়া যাই হোক না কেন, আমরা এখানে আপনাকে সাহায্য করার জন্যই রয়েছি। সাথে আছে আমাদের MS হেল্পলাইন, আমাদের অনলাইন এবং মুদ্রিত তথ্য, আমাদের স্থানীয় গ্রুপ এবং আমাদের ওয়েবসাইটের ফোরাম।

- MS হেল্পলাইন 0808 800 8000 (সপ্তাহান্তে এবং ব্যাংক ছুটির দিন বন্ধ)। আপনার অঞ্চলে নতুন যাদের রোগটি ধরা পড়েছে তাদের জন্য

আমরা সেশন চালাচ্ছি কিনা তা আমাদের হেল্পলাইন থেকে জানতে পারবেন।

- আপনার কাছের সহায়তা গ্রুপ খুঁজুন এখান থেকে [mssociety.org.uk/near-me](http://mssociety.org.uk/near-me)
- [mssociety.org.uk/forum](http://mssociety.org.uk/forum) আমাদের ফোরামে MS ব্যক্তিদের সাথে চ্যাট করুন

যদি আপনি সম্প্রতি জেনে থাকেন যে আপনার MS আছে, তাহলে আপনার জন্য: 'খুব সম্প্রতি MS ধরা পড়েছে ও 'MS-র প্রভাব নিয়ে বাঁচা' নামক আমাদের দুটি পুস্তিকা উপকারী হতে পারে।

যদি আপনার কাছের কোনও প্রিয়জনের MS শনাক্ত হয়ে থাকে, তাহলে 'পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব' এবং 'MS থাকা কাউকে সাহায্য করা' নামক আমাদের পুস্তিকাগুলি দেখুন।

**"আমাকে যখন বলা হয়েছিল  
তখন আমি স্বস্তি অনুভব  
করেছিলাম। যেন এক বড়  
বোঝা আমার কাঁধ থেকে  
নেমে গেল। সেই কয়েকটি  
সেকেন্ডে কিছুই বদলায় না।  
তাই আমি ছুটি নিয়েছিলাম  
আর সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম যে  
ছুটি থেকে ফিরে মনপ্রাণ দিয়ে  
আমি এই বিষয়ে জানব।"**

ইলিয়ানর



# MS এর বিভিন্ন ধরণ

MS প্রধানত দুধরনের হতে পারে। আজকাল ডাক্তাররা বেশি করে এটিকে 'সক্রিয়' বা 'অগ্রগতিশীল' বলে বর্ণনা করছেন। আপনার কোন প্রকারটি হবে তার ভিত্তিতে আপনি MS সংক্রান্ত ওষুধ থেকেও উপকৃত হতে পারেন, যাকে DMT বলা হয়।

## সক্রিয় MS

সক্রিয় MS মানে হল আপনার রিলাপ্স হবে, অথবা এমআরআই স্ক্যানের এমন লক্ষণ দেখা যাবে যে আপনার MS আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদণ্ডে প্রদাহ সৃষ্টি করছে।

MS থাকা বেশিরভাগ ব্যক্তির ক্ষেত্রেই, শুরুর বছরগুলিতে রিলাপ্স হয়ে থাকে। এই সময়গুলিতে আপনার ইমিউন সিস্টেম স্নায়ুর চারপাশে থাকা মায়েলিনের আবরণকে আক্রমণ করে। রিলাপ্সের সময় MS-এর নতুন উপসর্গ দেখা দিতে পারে বা পুরনো উপসর্গগুলিই আরও খারাপ হতে পারে।

আপনার শরীর ক্ষতিগ্রস্ত মায়েলিনকে মেরামত করার যথাসাধ্য চেষ্টা করে। সেজন্যই আপনার উপসর্গগুলি সরাচর ভালো হয়ে যায় বা এমনকি রিলাপ্সের পরে সম্পূর্ণ চলেও যেতে পারে।

রিলাপ্সের পর্যায় শেষ হয়ে গেলে, সেটিকে 'রেমিশন' বলে। ডাক্তাররা আগে মনে করতেন যে রেমিশনের সময় MS কোন ক্ষতি ঘটায় না। এখন আমরা জানি যে যখন আপনার রিলাপ্স নেই তখনও রেমিশনের সময় MS আপনার স্নায়ুর চারপাশে থাকা মায়েলিনের ক্ষতি করতে পারে।

সক্রিয় MS থাকলে চিকিৎসকরা নতুন ক্ষতের আকারে এমআরআই স্ক্যানের নতুন লেসন আকারে প্রদাহ দেখতে পেতে পারেন। এটি আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদণ্ডের স্নায়ুর এমন অংশে ক্ষতি যা প্রদাহ থেকে সৃষ্টি হয়। সক্রিয় MS, সাথে এটির রিলাপ্স ও প্রদাহের জন্য সেরা চিকিৎসার বিকল্প উপলভ্য রয়েছে।

এক ডজনেরও বেশি চিকিৎসা আপনাকে এই ধরনের MS সারাতে সাহায্য করতে পারে। এগুলোকে বলা হয় রোগ পরিবর্তন করার থেরাপি (DMT)।

এগুলি ইমিউন সিস্টেমের আক্রমণ নিস্তেজ করে কাজ করে যাতে আপনার কম প্রদাহ হয়। এগুলি আপনার যত সংখ্যক রিলাপ্স হচ্ছে তার সংখ্যাও কমাতে পারে অথবা আপনার রিলাপ্সগুলি কম গুরুতর করতে পারে। DMT নিলে আপনার প্রতিবন্ধকতা এবং উপসর্গ যে হারে খারাপ হচ্ছে সেটিকেও ধীর করে দিতে পারে।

আপনার MS থেকে যদি রিলাপ্স বা প্রদাহ সৃষ্টি না হয়, তাহলে সেটিকে 'সক্রিয় নয়' বলে বর্ণনা করা হতে পারে। তখন পরিবর্তে আপনার MS-কে 'প্রগতিশীল' বলা হবে (পরের বিভাগ দেখুন)।

সব ধরনের MS থাকা ব্যক্তি তাদের উপসর্গ আচমকা বেড়ে গেলে বা তাদের MS সাধারণত উত্তরোত্তর খারাপ হলে, প্রায়ই এটিকে 'সক্রিয়' বলে বর্ণনা দেন। কিন্তু এটির সাথে চিকিৎসকরা কখন কারোর MS 'সক্রিয়' বোঝাচ্ছেন তা গুলিয়ে ফেললে চলবে না, অর্থাৎ তখন সেই ব্যক্তির MS প্রদাহ বা রিলাপ্স সৃষ্টি করছে।

## প্রগতিশীল MS

কমসংখ্যক মানুষের MS বছরের পর বছর কোনও প্রদাহ বা রিলাপ্স ছাড়াই ক্রমাগত স্থিতিশীলভাবে খারাপ হতে থাকে। তাদের কোনও রিলাপ্স বা প্রদাহ হয় না (বা হলেও খুব কম হয়), কাজেই এটিকে সেই অর্থে 'সক্রিয়' বলে বর্ণনা করা হয় না।

এই ধরনের MS-কে 'প্রগতিশীল' (বা 'প্রগতি সহ MS') বলা হয়। প্রগতিশীল MS এমন যা স্নায়ুর ক্ষতি করে কিন্তু এটি শুধুই প্রদাহ নয়। আমরা এখনো জানি না এটি কী।

আরেকটি, এবং বড়সংখ্যক জনগোষ্ঠীর শুরুটা হয় সক্রিয় MS দিয়ে। কিন্তু বহু বছর পরে তারা তাদের রিলাপ্স এবং প্রদাহ থেকে যেতে ও তাদের MS প্রগতিশীল হয়ে উঠতে দেখেন। প্রগতিশীল MS-এর খুব একটা বেশি চিকিৎসার বিকল্প নেই যেরকম আমাদের সক্রিয় MS-এর জন্য (রিলাপ্স ও প্রদাহ সহ) আছে।

## DMT কি প্রগতিশীল MS-এর ক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে?

DMT প্রগতিশীল MS থাকা বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রেই কাজ করে না। তবে একটা ব্যতিক্রম আছে: প্রগতিশীল MS থাকা সংখ্যালঘু মানুষ যাদের এখনও কিছু রিলাপ্স বা প্রদাহ হচ্ছে। তারা হয়তো DMT থেকে উপকৃত হতে পারেন কারণ এটি প্রদাহ নিষেজ করে রিলাপ্স কমাতে পারে।

2020 থেকে প্রগতিশীল MS-এর চিকিৎসার জন্য দুটি নতুন DMT এসেছে যখন MS-এর একটি 'সক্রিয়' দিকও থাকে (প্রদাহ বা রিলাপ্স সহ)।

যেসব ব্যক্তির প্রগতিশীল MS আছে অথচ প্রদাহ বা রিলাপ্স হয় না তাদের কী হবে? তাদের স্নায়ু সুরক্ষিত রাখতে এবং স্নায়ুর আবরণ হিসেবে থাকা **মায়োলিন** মেরামত করার জন্য ওষুধ দরকার। এই ওষুধগুলি আবিষ্কারের জন্য গবেষণায় অগ্রগতি সব সময় হয়ে চলেছে। MS-এর চিকিৎসার ব্যাপারে পৃষ্ঠা 29-এ আরও দেওয়া আছে।

## চিকিৎসার বিকল্প এবং MS-এর প্রকারভেদ এক নজরে

- সক্রিয় MS (স্ক্যানের রিলাপ্স বা প্রদাহ ধরা পড়ে) = এক ডজনের বেশি DMT সাহায্য করতে পারে
- প্রগতিশীল MS যা 'সক্রিয়' (এখনও কিছু রিলাপ্স বা প্রদাহ হচ্ছে) = কিছু DMT সাহায্য করতে পারে
- প্রগতিশীল MS যা সক্রিয় নয় (কোনও প্রদাহ বা রিলাপ্স নেই) = কোনও প্রমাণও নেই যে আমাদের কাছে উপলভ্য DMT সাহায্য করতে পারে

## MS-এর প্রকারগুলির অন্যান্য নাম

এই ধরনের মধ্যে MS-কে আরো তিনভাবে বিভক্ত করা যেতে পারে। চিকিৎসকরা যখন কাউকে বলেন যে তাদের MS আছে তখন তারা সচরাচর এটিকে এগুলির মধ্যে একটি নাম দেন:

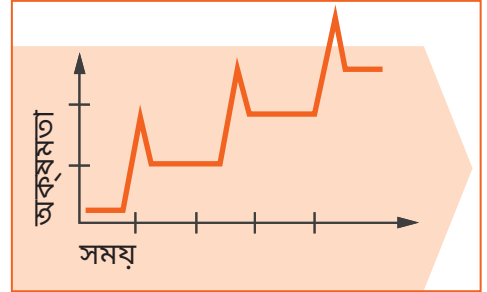
- রিলাপ্সিং রেমিটিং MS
- প্রাথমিক প্রগতিশীল MS
- গৌণ প্রগতিশীল MS

মাঝে মাঝে বিভিন্ন ধরনের MS-র পার্থক্য বিশেষজ্ঞদের কাছেও স্পষ্ট নয়। এগুলির মধ্যে একটি বড় পার্থক্য হল উপসর্গ আসা যাওয়া করছে কিনা (রিলাপ্সের আকারে) বা ধীর গতিতে আরও খারাপ হচ্ছে কিনা (রিলাপ্স ছাড়া)। আপনার যদি রিলাপ্স হয় বা চিকিৎসকরা আপনার স্ক্যানের প্রদাহ দেখতে পান তবেই চিকিৎসা করা যাবে।

কোনও ব্যক্তির কী ধরনের MS আছে তা সময়ের সাথে আরও স্পষ্ট হতে পারে। তাহলে তাদের নিউরোলজিস্টের আসল রোগনির্ণয় বদলানো দরকার।

## রিলাপ্সিং রেমিটিং MS

এই ধরনের MS-এর ক্ষেত্রে আপনি রিলাপ্সের (উপসর্গ খারাপের) পরে সেয়ে ওঠার (রেমিশন) একটি প্যাটার্ন আছে। আপনার প্রতিবন্ধকতা বা উপসর্গগুলি রিলাপ্সের মাঝে খারাপ হয় না। কিন্তু প্রতিবার রেমিশনের পর এটি আগের চেয়ে আরো খারাপ হতে পারে।



সময়ের কেটে যাওয়ার সাথে সাথে প্রতিটি রিলাপ্সের ফলে শরীরের ক্ষতি মেরামত করা কঠিন হয়ে পড়ে। অতএব আপনার অক্ষমতা বা উপসর্গ খারাপ পেতে পারে বিশেষ করে যদি না আরম্ভেই চিকিৎসা শুরু না করেন।

MS ধরা পড়া মানুষের প্রায় 85% লোকের এই ধরনের MS দিয়ে শুরু হয়। মহিলাদের মধ্যে পুরুষদের থেকে রিলাপ্লিং MS বেশি হয়। এটি কেন হয় তা আমরা এখনও জানি।

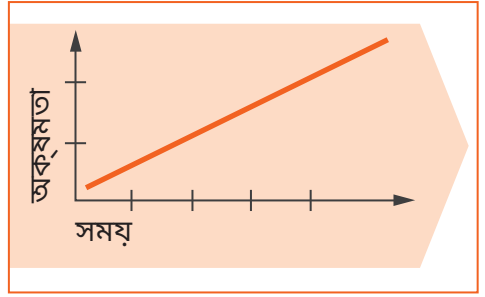
বেশিরভাগ মানুষের MS ধরা পড়ে তাদের 30 থেকে 50-এর কোঠায়। রিলাপ্লিং MS-এর সাথে আরও কম বয়সে রোগনির্ণয় হওয়া বেশি সম্ভব। প্রায় এক ডজনের বেশি **রোগ পরিবর্তন করার থেরাপির(DMTS)** MS রিলাপ্লিংয়ের ক্ষেত্রে কার্যকর।

এই বিষয়ে আরও জানতে আমাদের ওয়েবসাইটের সার্চ বক্সে 'রিলাপ্লিং রেমিটিং MS' লিখুন। আমাদের পুস্তিকা 'রিলাপ্লিং রেমিটিং MS বোঝা'।

## প্রাথমিক প্রগতিশীল MS

শুরু থেকেই প্রাথমিক প্রগতিশীল MS-এ আপনার রিলাপ্ল থাকে না। তার কারণ এই যে এই ধরনের MS-এ কোনও **প্রদাহ** থাকে না (বা অনেক কম থাকে)।

ইমিউন সিস্টেম স্নায়ুর চারপাশে থাকা মায়েলিনকে আক্রমণ করে না। আর প্রদাহ স্নায়ুগুলিকেও আঘাত করে না। পরিবর্তে, অন্য কিছু সেগুলিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। এটি কেন আমরা এখনো তা জানি না। এই MS-এর ক্ষেত্রে এটি স্নায়ুকে সরাসরি আক্রমণ করে আর অক্ষমতা বা উপসর্গ সাধারণত বেশ ধীর গতিতে বেড়ে ওঠে।



এই ধরনের MS 10-15% মানুষের হয়। পুরুষ আর মহিলাদের এটি হওয়ার সম্ভাবনা সমান সমান। মানুষের 40 বছরে বা তার বেশি বয়সে এটি ধরা পড়তে পারে।

কারণ আমাদের কাছে উপলভ্য DMT প্রদাহ কমাতে পারে কিন্তু সেগুলি বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রেই প্রগতিশীল MS-র বিরুদ্ধে কাজ করে না।

খুব কম সংখ্যক মানুষের (20 তে 1 জন) জন্য তাদের MS ক্রমাগত খারাপ হয় কিন্তু তার উপরে রিলাপ্ল ও প্রদাহ থাকে। একে 'প্রগতিশীল রিলাপ্লিং MS' বলা হয়। এখন এটিকে 'সক্রিয় প্রাথমিক প্রগতিশীল MS' বলা বেশি সম্ভব।

কয়েকটি DMT এই ধরনের MS-এর রিলাপ্লিং অংশটির সাথে দেখা দেওয়া চিকিৎসা প্রদাহ সারাতে সহায়তা করে কিন্তু এই ধরনের MS-এর প্রগতিশীল অংশকে কমানোর কোন চিকিৎসা নেই।

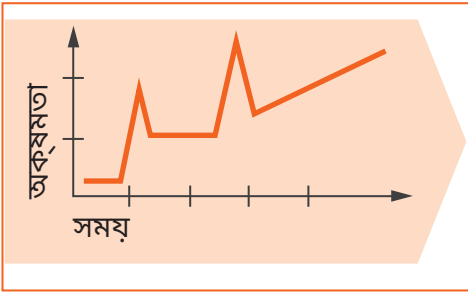
আরও তথ্য জানতে আমাদের ওয়েবসাইটের সার্চ বক্সে 'প্রাথমিক প্রগতিশীল MS' লিখে সার্চ করুন। অথবা 'প্রগতিশীল MS বোঝা' নামক আমাদের পুস্তিকাটি নিন।

## গৌণ প্রগতিশীল MS

যদি আপনার ইতিমধ্যে MS রেমিটিং রিলাপ্সিং MS থাকে তবেই আপনার এই MS হতে পারে। বহু মানুষেরই রিলাপ্সিং MS দিয়ে শুরু হয়ে বহু বছর পরে এটি গৌণ প্রগতিশীল পর্যায়ে চলে যায়।

এই ধরনের MS-এ আপনার শরীর আর মায়ের মেরামতের কাজ করতে পারে না, তাই উপশম শেষ হয়ে যাওয়ার পরে রিলাপ্সের প্যাটার্ন শেষ হয়ে যায়। প্রদাহ এবং রিলাপ্স সাধারণত বন্ধ হয় বা খুব কম ঘটে।

পরিবর্তে MS এখন আপনার স্নায়ুগুলিকে অন্যভাবে ক্ষতি করতে শুরু করে, কীভাবে তা আমরা এখনো জানি না। আপনার অক্ষমতা বা উপসর্গগুলি রিলাপ্সের মাঝে স্থিতিশীল হয়েছিল। কিন্তু এখন এটি ধীরে ধীরে খারাপের দিকে যায়।



অতীতে, এটি সাধারণত রিলাপ্সিং MS-এর জন্য গড়ে প্রায় 20 বছর সময় লেগেছিল গৌণ প্রগতিশীল MS-এ রূপান্তরিত হতে।

DMT-কে ধন্যবাদ এটি এখন পরিবর্তিত হচ্ছে। চিকিৎসার অর্থ হল:

- কম মানুষ গৌণ প্রগতিশীল MS স্তরে যেতে পারেন
- যাদের ক্ষেত্রে এটি ঘটে তাদের ক্ষেত্রে এটি ঘটতে দেরি হবে

ডাক্তারদের পক্ষে জানা সহজ নয় কখন আপনার রিলাপ্সিং MS গৌণ প্রগতিশীলে পরিণত হয়েছে। যদি আপনার রিলাপ্সিং MS থাকে এবং আপনার অক্ষমতা বা উপসর্গ অন্তত ছয় মাস ধরে স্থিরভাবে খারাপ হয়ে থাকে তাহলে সম্ভবত আপনার রিলাপ্সিং MS গৌণ প্রগতিশীলে পরিণত হয়েছে।

কারোর MS গৌণ প্রগতিশীল MS হিসাবে আরম্ভ হয় না। কিন্তু স্বল্প সংখ্যক মানুষের ক্ষেত্রে, যখন তাদের প্রথম MS ধরা পড়ে তখনই তাদের বলে দেওয়া হয় যে এই প্রকারটি তাদের আছে। এই ঘটনা ঘটতে পারে তখনই যখন আপনার রিলাপ্সিং MS-এর লক্ষণ ছিল কিন্তু সেগুলি উপেক্ষিত হয়েছে বা ডুল রোগনির্ণয় হয়েছে।

এই ধরনের MS-এর ব্যাপারে আরও জানতে আমাদের ওয়েবসাইটের সার্চ বক্সে গিয়ে 'গৌণ প্রগতিশীল MS' লিখুন। অথবা 'প্রগতিশীল MS বোঝা' নামক আমাদের পুস্তিকাটি নিন।

# MS-এর চিকিৎসা

MS-র কোন উপশম নেই কিন্তু বিভিন্ন উপায়ে এটির চিকিৎসা করা যায়। কিছু চিকিৎসা ভিতরে লুকিয়ে থাকা MS নিয়ন্ত্রণ করে। এগুলি কত দ্রুত রোগটি খারাপ হয় তা ধীর করে দেয়। অন্যান্য চিকিৎসায় MS-এর বিশেষ উপসর্গের ব্যাপারে সাহায্য করা হয়, তবে ভিতরে নিহিত থাকা MS-এর ক্ষেত্রে এটি কোনও পার্থক্য করে না।

## MS-এর গতি কমানো এবং রিলাপ্স কাটানো

সবচেয়ে বড় যে দীর্ঘমেয়াদী পার্থক্য মানুষজন তাদের MS-এর জন্য করতে পারেন তা হল **রোগ পরিবর্তন করার থেরাপি (DMT) নেওয়া**। এগুলিকে 'রোগ পরিবর্তন' বলা হয় যার মানে হল শুধু উপসর্গের মোকাবিলা না করে ভিতরে থাকা MS-এর ধারা পাল্টানো।

এগুলি যা করতে পারে:

- আপনার অক্ষমতা বা উপসর্গ যে দ্রুততার সাথে অবনতি ঘটে তা ধীর করতে পারে
- আপনার রিলাপ্স কতবার হচ্ছে তা কমাতে পারে এবং যে রিলাপ্সগুলি হচ্ছে তা কম গুরুতর করতে পারে

কিছু কিছু মানুষের জন্য এই ওষুধ এতটাই ভাল কাজ করে যে এমন কোনও লক্ষণ

থাকে না যাতে বোঝা যায় যে তাদের MS এই মুহুর্তে সক্রিয় আছে।

বর্তমানে বেশিরভাগ DMTs শুধুমাত্র এমন MS-র বিরুদ্ধে কাজ করে যা রিলাপ্স, বা আপনার মস্তিষ্ক অথবা মেরুদণ্ডে **প্রদাহ** সৃষ্টি করতে পারে। কাজেই, সব DMT খারাপ হওয়া MS-এর বিরুদ্ধে লড়ে।

স্বল্পসংখ্যক আবার প্রগতিশীল MS-এর কিছু প্রকারের ক্ষেত্রেও কাজ করে। তবে যদি প্রগতিশীল MS থাকা ব্যক্তির এখনও রিলাপ্স হয় বা তাদের এমআরআই স্ক্যানের প্রদাহ দেখা যায় তবেই।

এই চিকিৎসাগুলির বিষয়ে আরও জানতে [mssociety.org.uk/dmts](http://mssociety.org.uk/dmts) থেকে আমাদের তথ্য চেক করুন।

## রিলাপ্সের চিকিৎসা

কিছু মৃদু রিলাপ্সের জন্য কোনো বিশেষ চিকিৎসার প্রয়োজন হবে না (শুধু আপনার DMT চললে সেটি নিতে থাকুন)। আপনি স্টেরয়েডের একটি শর্ট কোর্স করে দেখতে পারেন যে গুরুতর রিলাপ্স কীভাবে প্রতিহত করা যায়। এটি একটি বড়ি হিসাবে অথবা একটি 'ড্রিপের' মাধ্যমে নেওয়া হয় যা একটি শিরা দিয়ে প্রবেশ করানো হয়।

স্টেরয়েড রিলাপ্স স্বল্পমেয়াদী করলেও রিলাপ্স আপনাকে স্থায়ীভাবে কতটা অক্ষম করছে সেই বিষয়ে কোনও পার্থক্য গড়ে দেয় না।

রিলাপ্সের পরে পুনর্বাসনের মাধ্যমে আপনি সাহায্য পেতে পারেন। এর মধ্যে আছে ফিজিওথেরাপি, অকুপেশনাল থেরাপি, খাবারের বিষয়ে পরামর্শ এবং কর্মক্ষেত্রে এবং আপনার বাড়িতে সহায়তা।

আরও তথ্য জানতে আমাদের ওয়েবসাইটের সার্চ বক্সে 'রিলাপ্স ম্যানেজ করা' লিখে দেখুন।

**“আমার রোগ নির্ণয়ের কয়েকমাস পরে আমার জীবনে আরেকটি বড় পরিবর্তন এলো। আমার দেখা হল আমার হবু স্বামীর সাথে এবং যদিও কিছু বিধিনিষেধ আমার জীবনে নেমে এসেছিল, তবুও যা আমি আশা করেছিলাম তা করতে পেরেছি।”**

**রেচেল**

## **উপসর্গ ম্যানেজ করা**

MS-এর উপসর্গ ম্যানেজ করার মধ্যে আছে ওষুধ, ফিজিওথেরাপি এবং বা বিকল্প বা পরিপূরক চিকিৎসা। এতে সব উপসর্গ সম্পূর্ণভাবে ভালো নাও হতে পারে, তবে এতে জীবনযাপন সহজ হয়।

সময়ের সাথে সাথে মানুষ শিখে যায় যে কী থেকে তাদের উপসর্গগুলি আরও খারাপ বা ভালো হবে। অফার করা চিকিৎসার সদুপযোগ করা এবং কীভাবে মেডিক্যাল

টিমের কাছ থেকে সহায়তা পেতে হয় তাও তারা শেখেন। এই সবই তাদেরকে এমন বিষয় নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে যা আসলে নিয়ন্ত্রণযোগ্য, এবং যা নিয়ন্ত্রণ করা যায় না তার সাথেও মোকাবিলা করতে শেখায়।

ফিজিওথেরাপি পেশি শক্ত হয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। অকুপেশনাল থেরাপি (কাঁপুনি যা আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না) কাঁপুনি মতো কিছু বিষয়ে সাহায্য করতে পারে। অকুপেশনাল থেরাপি একটি বিশেষ লক্ষণের জন্য ব্যবহারিক সমাধান বা কৌশল খোঁজার মাধ্যমে কাজ করে। এটি আপনি বাড়ীতে বা কর্মক্ষেত্রে চালিয়ে যেতে পারেন।

MS-র সঙ্গে কিছু মানুষ পরিপূরক এবং বিকল্প থেরাপির ব্যবহার করেন। ম্যাসেজ, রিফ্লেক্সোলজি, যোগব্যায়াম, আকুপাংচার এবং তাই'চি এর কিছু উদাহরণ। এগুলির মধ্যে অনেক চিকিৎসার ক্ষেত্রেই খুব একটা প্রমাণ নেই যে সেগুলি কোনও প্রভাব ফেলে। কিন্তু কিছু মানুষ বলেন এগুলি উপসর্গের ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে, বা সামগ্রিকভাবে ভালো বোধ করাতে পারে।

এই চিকিৎসাগুলির ব্যাপারে আরও জানতে, আমাদের ওয়েবসাইটের সার্চ বক্সে 'বিকল্প থেরাপি' লিখুন। যোগব্যায়ামের ডিডিও এবং সক্রিয় থাকার ব্যাপারে সহায়তা পেতে 'সক্রিয় থাকুন' লিখে সার্চ করুন।

## স্ট্রেস এবং ঘুম

অনেকে বলেন যে স্ট্রেস তাদের MS-কে প্রভাবিত করে আর তাদের অবস্থা খারাপ হয়। আপনার স্ট্রেসের মাত্রা কমিয়ে স্পষ্টভাবে আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের এবং আপনি কেমন বোধ করছেন তার উন্নতি করতে পারে। কিছু গবেষণায় MS এবং স্ট্রেসের মধ্যে একটি যোগসূত্র পাওয়া গেছে, তবে সব গবেষণায় নয়। দেখা গেছে যে দীর্ঘ সময় ধরে স্ট্রেস বা ঘুমের ব্যাঘাত রিলাপ্সের কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।

আমাদের কাছে স্ট্রেস, উদ্বেগ এবং কীভাবে ভালভাবে এটি পরিচালনা করা যায় তার উপরে তথ্য রয়েছে। এটি খুঁজতে আমাদের ওয়েবসাইটের সার্চ বক্সে 'স্ট্রেস' লিখে দেখুন।

## আপনি যা খান

সুস্থ, সুষম খাদ্য আমাদের সবার জন্য ভাল। MS-র মত একটি দীর্ঘমেয়াদী অবস্থার সঙ্গে মানিয়ে নিতে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস খুব গুরুত্বপূর্ণ। বেশিরভাগ মানুষই বলেন এটির ফলে তারা সুস্থ বোধ করেন। এটি আপনাকে সংক্রমণ এড়াতে, অসুস্থতা থেকে দ্রুত সুস্থ হতে এবং আপনার নিজের ক্ষমতা ও শক্তির মাত্রা বজায় রাখতে সাহায্য করে।

কিছু মানুষ বিশেষ 'MS ডায়েট' অনুসরণ করেন। তারা আশা করেন যে এটা তাদের MS-এর উপসর্গে পার্থক্য আনবে এবং যদি তাদের রিলাপ্স হয়ও তাহলে তার সংখ্যা কমাতে পারে। তবে এগুলি MS-এর গতি ধীর করা বা রিলাপ্স কমানোর ব্যাপারে সেরকম একটা প্রমাণ নেই।

আমাদের কাছে বিশেষ ডায়েট সহ খাবারের ব্যাপারে আরও তথ্য আছে। এটি খুঁজতে আমাদের ওয়েবসাইটের সার্চ বক্সে 'ডায়েট' লিখে দেখুন।

## শরীরচর্চা

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

নিয়মিত ব্যায়াম কিছু MS উপসর্গকে কমাতে পারে বলে দেখা গিয়েছে যেমন ক্লাস্তি, মূত্রাশয় এবং মলাশয়ের সমস্যা আর পেশী শক্ত হয়ে যাওয়া আর খিঁচুনি।

যদি আপনার কিছু অক্ষমতা থাকে, তাহলে শরীরচর্চা আপনার পেশি মজবুত করে বা আপনার ভঙ্গিমা উন্নত করে আপনাকে সচল থাকতে সাহায্য করতে পারে। এটা আপনার মেজাজ ভাল রাখে আর আপনার স্মৃতি আর চিন্তাশক্তিকে ধারালো রাখে। এটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ MS এই সব কিছুকে প্রভাবিত করতে পারে।

এটি খুঁজতে আমাদের ওয়েবসাইটের সার্চ বক্সে 'MS ও শরীরচর্চা' লিখে দেখুন। আমাদের MS হেল্পলাইন আপনাকে এমন পরিষেবা সম্পর্কে বলতে পারে যা আপনার শারীরিক কার্যকলাপ আরও বাড়াতে পারে।



## উপসর্গের ব্যাপারে কে সাহায্য করতে পারে?

বিভিন্ন স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা অনেক বিশেষজ্ঞরাই সাহায্য করতে পারেন। এতে আছেন বাকশক্তি এবং ভাষা থেরাপিস্ট, কন্টিনেন্স উপদেষ্টাদের (আপনার মূত্রাশয় বা মলাশয়ের সমস্যার জন্য), ফিজিওথেরাপিস্ট, মনোবিজ্ঞানী এবং অকুপেশনাল থেরাপিস্ট।

এই বিষয়ে তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইটে আপনি যে উপসর্গ সম্পর্কে জানতে চান সার্চ বক্সে সেটির নাম লিখুন।

### গর্ভাবস্থা এবং MS

MS প্রায়ই মহিলাদের এমন বয়সে হয় যখন তারা সন্তান হওয়া নিয়ে চিন্তা করছেন। আপনি এখনও এটা করতে পারেন। MS গর্ভবতী হওয়াকে কঠিন করে তোলে না। গর্ভবতী থাকাকালীন আপনার কম রিলাক্সের সম্ভাবনা থাকে। তবে যদি আপনি DMT না নিয়ে থাকেন তাহলে সন্তান প্রসবের পরে আপনার রিলাক্সের সম্ভাবনা থাকে। দীর্ঘমেয়াদে গর্ভবতী হওয়া MS পরিস্থিতিকে আরও খারাপ করে তোলে না।

আপনি গর্ভবতী হওয়া মানে এই নয় যে আপনার MS ওষুধ গ্রহণ বন্ধ করতেই হবে। আপনি গর্ভাবস্থায় কিছু DMT নিতে পারেন না, তবে কিছু নিতে পারেন। আপনার MS বিশেষজ্ঞকে জানান যে আপনি একটি পরিবার শুরু করার চিন্তা করছেন, তাহলেই তারা আপনাকে পরামর্শ দেবেন।

গর্ভবতী হওয়া এবং DMT নেওয়ার ব্যাপারে আরও জানতে প্রতিটি আলাদা ওষুধ সম্পর্কে আমাদের ফ্যাক্টশীট দেখুন। আপনি যে DMT-র ব্যাপারে জানতে ইচ্ছুক আমাদের ওয়েবসাইটের সার্চ বক্সে সেটির নাম লিখে খুঁজুন।

# আমরা কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারি?

আমরা MS রোগী এবং তাদের পরিবার, যারা দেখাশোনা করেন সেই কেয়ারার আর এবং বন্ধুদের সহ হাজার হাজার মানুষকে সহায়তা করি। আমাদের সমর্থন এবং তথ্য প্রদানের স্থানীয় গ্রুপ সারাদেশে ছড়িয়ে আছে। আপনার কাছে থাকা স্থানীয় গ্রুপকে খুঁজে নিন:

[mssociety.org.uk/near-me](http://mssociety.org.uk/near-me)

আপনি আমাদের ফ্রীফোন MS Helpline **0808 800 8000** থেকে গোপনীয়ভাবে সহায়তা এবং তথ্য পেতে পারেন বা তাদের [helpline@mssociety.org.uk](mailto:helpline@mssociety.org.uk)-এ ইমেল করতে পারেন।

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

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

আমাদের MS হেল্পলাইন উপলভ্য তথ্য নিয়ে আলোচনা করতে পারে এবং আপনার জন্য এটি অর্ডার করতে পারে।

## আমাদের কমিউনিটিতে যোগ দিন

আমাদের অনলাইন ফোরাম যা আমাদের ওয়েবসাইটের একটি অংশ তাতে আপনি MS-এ প্রভাবিত প্রচুর মানুষ পাবেন।

সেখানে যাদের সম্প্রতি MS ধরা পড়েছে তাদের জন্য একটি বিভাগ আছে।

[mssociety.org.uk/forum](http://mssociety.org.uk/forum)

## গবেষণা

গবেষণা MS-এর বিরুদ্ধে প্রচুর অগ্রগতি অর্জন করেছে আর আমরা যারা MS নিয়ে জীবন কাটাই তাদের জীবনে সত্যিকারের পার্থক্য তৈরি করেছে।

আমরা কেন MS হয়, তার চিকিৎসা বা এটির অগ্রগতি কমানোর নতুন গবেষণায় অর্থ বিনিয়োগ করেছি। আমরা উপসর্গগুলির জন্যও আরও ভালো চিকিৎসা খুঁজতে সাহায্য করছি।

আমরা মানুষের জীবনকে আরো ভাল করে তুলতে পরিষেবাও তৈরি করছি। আমরা কী বিষয়ে অর্থ বিনিয়োগ করছি, সর্বশেষ কী কী বৈজ্ঞানিক আবিষ্কার হয়েছে আর আপনি কীভাবে সহায়তা করতে পারেন এই লিঙ্ক থেকে তা [mssociety.org.uk/research](http://mssociety.org.uk/research) জানুন।

## আমাদের অত্যাবশ্যক তহবিল বাড়াতে সাহায্য করুন

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

## স্বেচ্ছাসেবক

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

## আমাদের সাথে প্রচার করুন স্থানীয় এবং জাতীয় স্তরে

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

### MS রেজিস্টারে যোগ দিন

UK MS রেজিস্টার একটি অনন্য প্রকল্প যা MS নিয়ে আমাদের ধারণা এবং মানুষের জীবন তার প্রভাবে বৈপ্লবিক পরিবর্তন নিয়ে আসবে। অনেক কিছু আমরা MS সম্পর্কে জানি কিন্তু MS-থাকা লোকেরা আরো অনেক বেশি বলতে পারেন। MS-র প্রতিটি ধরনসহ কতজন মানুষ আছেন? এটা তাদের কীভাবে প্রভাবিত করে? কী কী পরিষেবা সবথেকে বেশি প্রয়োজন হয়?

এখানেই UK MS রেজিস্টারের প্রাসঙ্গিকতা। এই বৈপ্লবিক প্রকল্প নিদানিক তথ্য আর MS থাকা জনগণের সরাসরি অভিজ্ঞতা দিয়ে তৈরি NHS তথ্যভান্ডার যা MS নিয়ে জীবন কাটানোর ছবি তৈরিতে সাহায্য করে। এই জ্ঞান



MS রোগীদের  
জন্য উন্নয়ন ও  
গবেষণা, যত্ন এবং  
পরিষেবার আমূল  
রূপান্তর ঘটাতে  
পারে।

যে কেউ, যার বয়স 18 বছরের বেশি  
আর নিশ্চিতভাবে MS শনাক্ত হয়েছে,  
তিনি একটি ই-মেইল ঠিকানা দিয়ে MS  
রেজিস্টারে যোগ দিতে পারেন। রেজিস্টার  
করুন [msregister.org](http://msregister.org)

# নতুন পরিভাষাগুলির ব্যাখ্যা

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

**(Central nervous system) কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র** – আপনার মস্তিষ্ক এবং মেরুদন্ড। স্নায়ু এই দুটির মধ্যে বার্তা বহন করে। এই সংকেত আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ কীভাবে কাজ করে তা নিয়ন্ত্রণ করে

**(Disease modifying therapy) (DMT) রোগ পরিবর্তন থেরাপি** – এটি এমন একটি ওষুধ যা ব্যবহার করা যেতে পারে যদি আপনার MS রিলাপ্স হয়ে থাকে। এগুলি আপনার রিলাপ্স হওয়া কম করায় বা তাদের কম গুরুতর করে। এগুলি কত দ্রুত আপনার উপসর্গ বা অক্ষমতার অবনতি হচ্ছে তাও ধীর করতে পারে। বর্তমানে উপলভ্য বেশিরভাগ DMT প্রগতিশীল MS-র বিরুদ্ধে কাজ করে না

**(Immune system) ইমিউন সিস্টেম** – কীভাবে আপনার শরীর যা আপনার শরীরে সংক্রমণ ঘটায় বা রোগ সৃষ্টি করে (ভাইরাস এবং ব্যাকটেরিয়ার মত) তা থেকে রক্ষা করে। MS হলে এই সিস্টেমে গোলমাল হয় এবং এটা আপনার কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে আক্রমণ করে

**(Inflammation) প্রদাহ** - আপনার শরীরের কোনও অংশ ক্ষতিগ্রস্ত বা আক্রমণের শিকার হলে এটি শরীরের প্রতিক্রিয়া। কিন্তু MS-এর ক্ষেত্রে আপনার ইমিউন সিস্টেম ভুল করে আপনার মস্তিষ্ক এবং মেরুদন্ডের মধ্যে থাকা স্নায়ুর আবরণ মায়েলিনকে আক্রমণ করে। এই আক্রমণের ফলে স্নায়ু বরাবর প্রদাহ দেখা দেয় যার ফলে মায়েলিন নষ্ট হয়ে যায়। চিকিৎসা না করা হলে, প্রদাহ স্নায়ুগুলিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে MS-এর উপসর্গ সৃষ্টি করতে পারে

**(Lesions (also called 'plaques')) লেসন (এছাড়াও 'প্লেক' বলা হয়)** – আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদন্ডে MS দ্বারা সৃষ্ট ক্ষত এলাকাসমূহ। তারা স্নায়ু দিয়ে বার্তা চলাচলকে বন্ধ করে আপনার শরীরের অংশে আপনার নিয়ন্ত্রণকে প্রভাবিত করে। ক্ষতগুলি এমআরআই স্ক্যানে দেখা যায়

**(MRI scans) এমআরআই স্ক্যান** - আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদন্ডের ভিতরের অংশের ছবি যা 'ম্যাগনেটিক রিসোন্যান্স ইমেজিং' দিয়ে তৈরি। এগুলি দেখায় যে MS কোথায় স্নায়ুর চারপাশে থাকা মায়েলিনে প্রদাহ ও ক্ষতি সৃষ্টি করছে

**(Myelin) মায়েলিন** – একটি ফ্যাটি বা স্নেহপদার্থে তৈরি আচ্ছাদন যা আপনার স্নায়ুর অংশকে রক্ষা করে। যখন আপনার MS হয়, তখন মায়েলিনকে আপনার

ইমিউন সিস্টেম ডুল করে আক্রমণ করে। এই বার্তাগুলি আপনার স্নায়ু এবং আপনার শরীরের যে অংশকে নিয়ন্ত্রণ করে তাতে বাধা পায় আর MS-এর উপসর্গ প্রকাশ পায়।

**(Nerves) স্নায়ু** – ফাইবারের গোছা যার মাধ্যমে আপনার মস্তিষ্ক বা মেরুদন্ড থেকে সঙ্কেত চলাচল করে। এই নার্ভ সংকেত আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ কীভাবে কাজ করে তা নিয়ন্ত্রণ করে এবং সঠিকভাবে আপনার চিন্তা এবং স্মৃতির কাজ নিশ্চিত করে

**(Obese) স্থূলকায়** – খুব বেশি ওজনের শরীর। একটি বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) 30 এবং তার বেশি যা NHS দ্বারা সংজ্ঞায়িত। আপনার বিএমআই (BMI) কত তা এই লিঙ্ক থেকে দেখুন [nhs.org.uk](https://www.nhs.org.uk)। 'BMI ক্যালকুলেটর' সার্চ করে দেখুন

**(Plaques) প্লেক** – লেসন দেখুন

**(Relapse) রিলাপ্স** – আপনার MS-এর নতুন আক্রমণ আর তার দরুণ নতুন উপসর্গ বা পুরনো অবস্থার অবনতি। উপসর্গ তারপর মিলিয়ে যায়, কম লক্ষণীয় হয় বা সেগুলি স্থায়ী হতে পারে।

রিলাপ্স হিসেবে যোগ্য হতে কোনও নতুন বা আরও খারাপ হওয়া উপসর্গ অবশ্যই 24 ঘণ্টার বেশি চলতে হবে। এবং আপনার শেষ রিলাপ্স বা উপসর্গ খারাপ হওয়ার সময় থেকে অবশ্যই 30দিন কাটতে হবে। আপনার উপসর্গের জন্য অবশ্যই আর কোনও সম্ভাব্য কারণ থাকলে চলবে না, যেমন কোনও সংক্রমণ বা আপনার শরীর গরম হয়ে ওঠা।

# আরো তথ্য

## সংস্থান

আমাদের পুরস্কার বিজয়ী তথ্য সংস্থানটি MS নিয়ে জীবনের প্রতিটি দিকের ব্যাপারে আলোচনা করে।

আপনি সেগুলি অনলাইনে বা ডাউনলোড করে নিয়ে পড়তে পারেন। এছাড়াও আপনি [onlineshop.mssociety.org.uk](http://onlineshop.mssociety.org.uk) থেকে বা 0300 500 8084 নম্বরে ফোন করে বিকল্প 4 বেছে নিয়ে প্রিন্ট করা সংস্থান অর্ডার করতে পারেন।

## MS হেল্পলাইন

MS Helpline আমাদের বিনামূল্যের MS হেল্পলাইনটি গোপনে মানসিক সহায়তা এবং পরিবার, বন্ধুবান্ধব ও পরিচর্যাকারী সহ MS-এর কবলে প্রভাবিত যে কারোর জন্য তথ্য প্রদান করে।

আমরা তথ্য প্রদান করতে পারি

- বিভিন্ন ভাষায় দোভাষী পরিষেবা দিয়ে
- টেক্সট রিলে এবং ব্রিটিশ সাইন ল্যান্সুয়েজের দোভাষী দিয়ে

[mssociety.org.uk/helpline](http://mssociety.org.uk/helpline)

0808 800 8000

(সপ্তাহান্তে এবং ব্যাংক ছুটির দিন বন্ধ)

[helpline@mssociety.org.uk](mailto:helpline@mssociety.org.uk)

# এই সংস্থান সম্পর্কে

সব মানুষ যারা MS প্রভাবিত আর পেশাদাররা, যাদের অবদান এই পুস্তিকায় আছে, বিশেষ করে অ্যালান ইজাট, মরিন এনিস, অড্রি ওয়েন এবং কারমেল উইলকিনসনকে ধন্যবাদ জানাই।

এই তথ্যের ব্যাপারে আপনার কী মতামত তা আমরা জানতে চাইব

[mssociety.org.uk/yourviews](https://mssociety.org.uk/yourviews)

**দাবি পরিত্যাগ:** প্রকাশনার তথ্যগুলি যে সঠিক তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা যথাসাধ্য চেষ্টা করেছি। আমরা কোনও ত্রুটি বা উপেক্ষার দায় স্বীকার করছি না। তালিকাভুক্ত সূত্র থেকে পরামর্শ নিন।

## তথ্যসূত্র

এই তথ্যের সূত্র সম্পর্কে জানতে

আমাদেরকে ইমেল করুন

[supportercare@mssociety.org.uk](mailto:supportercare@mssociety.org.uk)

এই সংস্থানটি  
বড়ো হরফের ছাপায়  
পাওয়া যাচ্ছে।

Call 0300 500 8084

-তে কল করুন অথবা

[supportercare@  
mssociety.org.uk](mailto:supportercare@mssociety.org.uk)-তে

ইমেল করুন।

## ফটোগ্রাফি

ফটোগ্রাফির জন্য কৃতজ্ঞতা জানাই সাইমন রলস (p13, 16 and 23), রেবেকা ক্রিস্টা (প্রচ্ছদ এবং p6), ডেভি ডুয়ন (p32) এবং অমিত লেননকে (পৃষ্ঠা19)।

# আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন



## MS হেল্পলাইন

ফ্রিফোন 0808 800 8000

(ব্যাংক ছুটির দিন বন্ধ)

helpline@mssociety.org.uk

## MS ন্যাশনাল সেন্টার

0300 500 8084

supportercare@mssociety.org.uk

## অনলাইন

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety

twitter.com/mssocietyuk

## MS Society স্কটল্যান্ড

0131 335 4050

enquiries-scotland@mssociety.org.uk

## MS Society উত্তর আয়ারল্যান্ড

028 9080 2802

nireception@mssociety.org.uk

## MS Society সিমরু (Cymru)

0300 500 8084

mscymru@mssociety.org.uk

BK17

© MS Society | মার্চ 2021

এই শিরোনামটি প্রকাশনার তিন বছরের মধ্যে পর্যালোচনা করা হবে।

মাল্টিপল স্কেরোসিস সোসাইটি। রেজিস্টার্ড দাতব্য প্রতিষ্ঠান নম্বর 1139257/  
SCO41990 একটি লিমিটেড কোম্পানি হিসেবে ইংল্যান্ড অ্যান্ড ওয়েলসে নিবন্ধীকৃত  
074515711



Registered with  
**FUNDRAISING  
REGULATOR**