

MS Society

MS શું છે?

અમે MS સોસાયટી છીએ અને તમારા માટે અહીં છીએ.
વિશ્વના અગ્રણી સંશોધનને ભંડોળ પૂરું પાડવું, માહિતીની
આપ-લે કરવી, મંતવ્યો સંભળાવવા અને દરેકના અધિકારો
માટે ઝુંબેશ ચલાવવી.

સાથે મળીને આપણે એક કોમ્યુનિટી છીએ. અને સાથે
મળીને આપણે MSને અટકાવીશું.

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

- અહીં અમને કોલ કરો: **0300 500 8084**.
સોમવારથી શુક્રવાર લાઇનો ખુલ્લી છે.
- અમારો સંપર્ક કરો: **mssociety.org.uk/donate**
- તમારું દાન અહીં પોસ્ટ કરો: MS Society, National Centre,
372 Edgware Road, London NW2 6ND. કૃપા કરીને ચેક આ નામનો
બનાવો 'MS Society.'

અનુક્રમણિકા

MS ધરાવતી, ફીચોનાની વાત	4
જાણવા જેવી પાંચ બાબતો	5
આ પુસ્તિકા વિશે	7
MS શું છે?	8
MS માં શું થઈ રહ્યું છે?	9
શા માટે અમુક લોકોને MS થાય છે?	11
લક્ષણો કયા છે?	17
MS નું કેવી રીતે નિદાન થાય છે?	20
MS ના વિવિધ પ્રકારો	24
MS ની સારવાર કરવી	29
અમે તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ?	34
નવા શબ્દો ની સમજણ	36
વધુ માહિતી	38

MS ધરાવતી, ફીયોનાની વાત

મારા પોતાના નિદાન બાદ, વિશ્વસનીય અને ભરોસાપાત્ર સ્ત્રોતો પાસે થી મેં તમામ આવશ્યક માહિતી મેળવી. આખરે, જ્ઞાન એ શક્તિ છે.

MS સોસાયટી ની પુસ્તિકા અને પ્રકાશનો ની માહિતી MS સાથે ના મારા સમગ્ર જીવન દરમિયાન અમૂલ્ય રહી છે, કારણ કે તેમની વેબસાઇટ પર ચર્ચા ફોરમો છે.

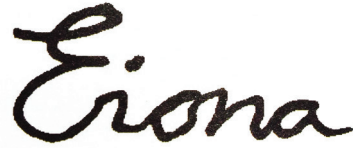
મારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં અને યોગ્ય માહિતી મને આપવામાં MS હેલ્પલાઇન પરના લોકો સમાન રીતે મદદરૂપ થયા હતા.

મારા MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) વિશે મેં પહેલાં શોધેલ માહિતી નજીકના પરીવાર અને અન્ય સગાં અને મિત્રો માટે સમસ્યા, મૂંઝવણ અને ભયનો સ્ત્રોત બની શકત.

મેં સ્થાનિક જાગૃત્તિ કાર્યક્રમોમાં હાજરી આપી હતી. હું તેમની પાસેથી પૂરતી માહિતી સાથે આવી જેથી દરેકના મનને શાંત કરી શકાય, અને MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) સાથે જીવનને અનુકૂળ કરવામાં આપણને તમામને મદદ કરી શકાય.

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

MS (મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ) સાથે જીવન અનુકૂળ કરવામાં ખુબ સમય લાગી શકે છે, પરંતુ અંતે સંપૂર્ણ જીવન અને ખુબ આનંદિત જીવન જીવવાનું શક્ય છે. આપણને જે મળ્યું નથી તે સાથે નહીં, પરંતુ આપણને જે મળ્યું છે તે સાથે આપણે ભવિષ્યનો સામનો કરીએ છીએ.

The logo for Eiona is written in a cursive, handwritten style. The letters are black and the overall appearance is elegant and personal.

જાણવા જેવી પાંચ બાબતો

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



આ પુસ્તિકા વિશે

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

MS વિશે વધુ જાણવાથી શું થઈ રહ્યું છે તેના પર વધુ નિયંત્રણ અનુભવવામાં તમને સહાય થશે. આશા છે કે તમને તે ઓછા અચોક્કસ અથવા ચિંતિત બનાવશે.

MS સાથેનું જીવન વાસ્તવિક પડકારભર્યું હોઈ શકે છે પરંતુ નેવુંના દાયકામાં પ્રથમ અસરકારક સારવારો ઉપલબ્ધ થઈ ત્યારથી ઘણા ફેરફારો થયાં છે.

MS વિશેના અમારા જ્ઞાનમાં તમામ સમયે વધારો થઈ રહ્યો છે. વધુ સારી સારવારોમાં સંશોધનો પ્રગતિ કરી રહ્યા છે, નવી સારવારો શરૂ થયા રાખે છે. તાજેતરમાં જ આપણે કેટલીક મોટી સફળતાઓ જોઈ છે.

MS સાથેનું જીવન આ દિવસોમાં તમે શું કરી શકતા નથી તેના વિશે ઓછું છે, પરંતુ તમે શું કરી શકો તે બાબતો વિશે વધુ છે.

MS સોસાયટી ખાતે અમે તમને અથવા તમે જાણો છો તે MS ધરાવતી વ્યક્તિને – તમારી યોજનાઓ અને આશાઓને પૂરી કરવાના માર્ગો શોધવામાં મદદ કરવા અહીં છીએ.

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

MS સાથે સંબંધિત કંઈપણ વાત કરવા માટે તમે અમારી MS હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરી શકો છો. અમને **0808 800 8000** ઉપર કોલ કરો. (શનિ-રવી અને બેંક હોલીડેઝના રોજ બંધ). અથવા ઇમેઇલ કરો **helpline@mssociety.org.uk**

તમે અમારા ફેસબુક પ્રેક્ષ પર જઈને અમને ખાનગી સંદેશો મોકલી શકો છો. **facebook.com/MSSociety**. પ્રેક્ષ પર 'સેન્ડ મેસેજ' ટેબને વાપરો.

અમારા ઓનલાઇન ફોરમ પર તમે MS ધરાવતા અન્ય લોકોને સવાલો પૂછી શકો છો અને ટેકો મેળવી શકો છો. તમે શામાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો તે વિશે તેઓ જાણતા હશે. તેને અહીંથી મેળવો **mssociety.org.uk/forum**

MS શું છે?

મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ, અથવા MS, એ ન્યુરોલોજીકલ સ્થિતિ છે. તેનો અર્થ છે કે તે તમારા જ્ઞાનતંતુ ને અસર કરે છે. MS ધરાવતા લોકોનું ધ્યાન રાખતા નિષ્ણાત ડોક્ટરોને ન્યુરોલોજિસ્ટ કહેવામાં આવે છે.

તમને કોઈ પાસેથી MS નો ચેપ લાગશે નહીં. તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ યોગ્ય રીતે કામ ન કરે ત્યારે તે તમને થાય છે. તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ સામાન્ય રીતે ચેપ સામે લડીને તમારું રક્ષણ કરે છે. MS માં તે તમારા જ્ઞાનતંતુ પર ભુલથી હુમલો કરે છે.

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

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

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

“ફક્ત મારા નિદાન સાથે મને મોકલવામાં આવી. કોઈએ મને કોઈ માહિતી અથવા મદદ આપી નહીં આથી, પરિસ્થિતિ વધુ ખરાબ થઈ અને મને વધુ ચિંતા થઈ. હું આભારી છું કે મેં MS સોસાયટીનો માહિતી માટે અને MS હેલ્પલાઇનનો થોડી ખુબજ આવશ્યક મદદ માટે સંપર્ક કર્યો.”
કારોલ

MS માં શું થઈ રહ્યું છે?

તમારું મગજ અને કરોડરજ્જુ તમારી કેન્દ્રીય ચેતાતંત્ર બનાવે છે.

તમારી કરોડરજ્જુ તમારા શરીરના લગભગ તમામ ભાગોને તમારા મગજ સાથે જોડે છે. તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુ વચ્ચેનાં સંદેશા જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે વહન થાય છે.

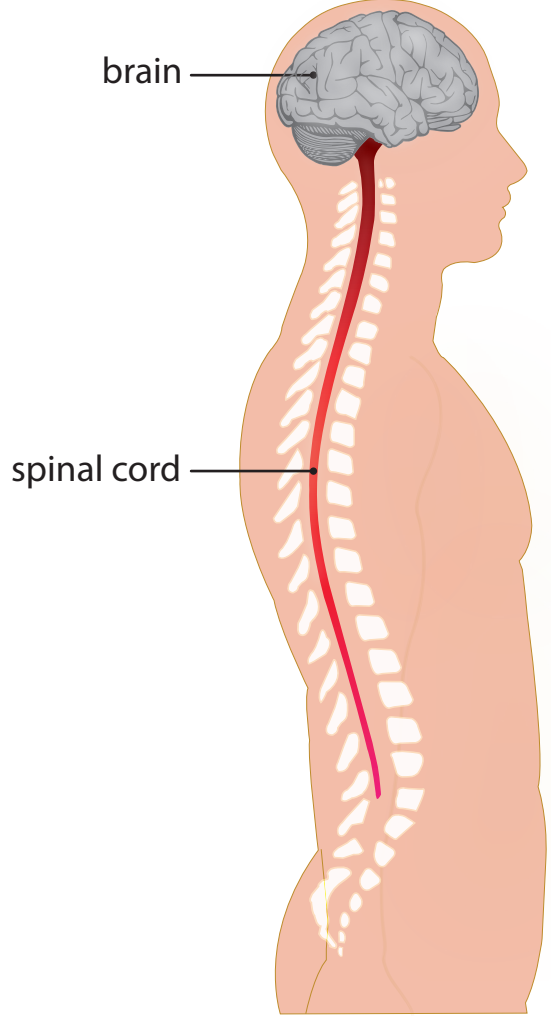
તમારા શરીરના ભાગો કેવી રીતે હલનચલન અથવા કાર્ય કરે છે તેનો આ સંકેતો નિયંત્રણ કરે છે. તે તમને દુઃખાવો, સ્પર્શ અને અન્ય બાબતોનો અનુભવ કરાવે છે.

તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ તમને ચેપો સામે રક્ષણ આપે છે. તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરતા વાયરસો અને બેક્ટેરીયા પર હુમલો કરી અને તેનો નાશ કરવા મારફત તે આ કાર્ય કરે છે.

પરંતુ MS માં તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ભૂલથી તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુમાં જ્ઞાનતંતુઓની આજુબાજુના આવરણ પર હુમલો કરે છે. આનાથી તમારા જ્ઞાનતંતુને નુકસાન પહોંચી શકે છે.

તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ જ્ઞાનતંતુને કેવી રીતે નુકસાન કરે છે

જ્ઞાનતંતુઓની આજુબાજુ એક ચરબીયુક્ત આવરણ માયેલીન છે.



તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુ વચ્ચે જ્ઞાનતંતુ મારફતે સંદેશો અવર જવર કરે છે, જેથી તમારા શરીરના ભાગોનું નિયંત્રણ થાય છે.

આ દરેક જ્ઞાનતંતુનું હાનિ સામે રક્ષણ કરે છે અને તેના દ્વારા સંદેશાનું વહન કરવામાં મદદ કરે છે.

જ્યારે તમને MS હોય છે ત્યારે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ માયેલીનના આવરણ ઉપર હુમલો કરે છે. તે માયલીન કાઢી નાંખે છે, અને જ્ઞાનતંતુઓને નુકસાન માટે ખુલ્લા કરે છે.

આ હુમલાના ભાગરૂપે સોજો પણ આવે છે. જો સારવાર ના કરવામાં આવે તો સોજો નીચેના જ્ઞાનતંતુઓને પણ નુકસાન પહોંચાડશે.

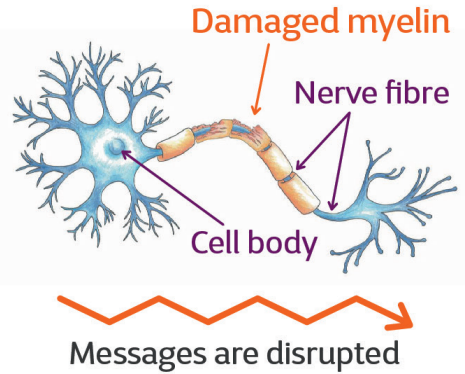
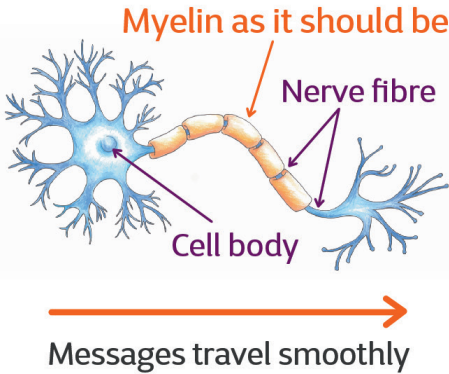
આ દરેક નુકસાનનો અર્થ થાય છે કે સંદેશાને પસાર થવામાં મુશ્કેલી થાય છે - અથવા પસાર થઈ શકતા નથી. ત્યારે જ MS ના લક્ષણોની શરૂઆત થાય છે. અંતે ખુબ નુકસાન થાય છે કે જેથી માયેલીન

તેનું પોતાનું સમારકામ કરી શકતું નથી અને જ્ઞાનતંતુનો નાશ થાય છે.

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

આ એવું છે જેમ કે તમારું મગજ તમારા શરીરના કોઈ ભાગને શું કરવું તે કહેવા માટે તમારા જ્ઞાનતંતુ નીચે સંદેશ મોકલે છે.

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



શા માટે અમુક લોકોને MS થાય છે?

યુકેમાં આશરે 500 માંથી 1 વ્યક્તિ MS ધરાવે છે. આ સંખ્યા 130,000 થી વધુ લોકોની છે. દર અઠવાડિયે આશરે 100 લોકોને એવું કહેવામાં આવે છે કે તેમને આમ છે. પુરૂષો કરતાં લગભગ ત્રણ ગણી સ્ત્રીઓને MS હોય છે. હજુ અમે નથી જાણતા કે આમ શા માટે છે.



UKમાં, લોકોને મોટાભાગે તેમની ત્રીસી, ચાલીસી અને પચાસના દાયકામાં ખબર પડે છે કે તેમને MS છે. પરંતુ MSના પ્રથમ લક્ષણો ઘણીવાર વર્ષો પહેલાં શરૂ થાય છે. બાળકોને ભાગ્યે જ MS થાય છે.

અમુક લોકોમાં જ શા માટે MS થાય છે તે બાબતે કોઈપણ ચોક્કસ નથી. આપણે જે જાણીએ છીએ તેમાં તમામ સમયે વધારો થઈ રહ્યો છે. ધીમે ધીમે કોચડાના વધુ ટુકડાંઓને અમે ભેગા કરી રહ્યા છીએ.

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

- તમારા જનીનો
- તમારા પર્યાવરણમાં કશુંક
- તમારી જીવનશૈલી

જનીનો

MS થવા માટે કોઈ એક જનીન જવાબદાર નથી. હકિકતમાં, 200 થી વધુ જનીનો તે થવાની તમારી તકોને અસર કરે છે.

MS ધરાવતા માતાપિતા જનીનો પસાર કરી શકે છે જે MS મેળવવાનું જોખમ વધારે બનાવે છે. પરંતુ તેમના બાળકને પણ આપમેળે MS નહીં થાય. તેનું કારણ એ છે કે માત્ર જનીનો જ નક્કી નથી કરતા કે કોને MS થાય છે.

એક્સરખાં જોડિયાને મૂળભૂત રીતે સમાન જનીનો હોય છે. પરંતુ જ્યારે એકને MS થાય છે, ત્યારે સામાન્ય રીતે અન્યને તે નથી થતો. તે જોડિયું બાળક MS થવાનું ગંભીર જોખમ ધરાવે છે પરંતુ મોટાભાગે તેમને નથી થતું. આ દર્શાવે છે કે જનીનો ભાગ ભજવે છે પરંતુ સમગ્ર વાતથી તે દૂર છે.

MS વાળા મોટાભાગના લોકોના પરિવારમાં MSનો કોઈ ઇતિહાસ નથી. જો તમે MS ધરાવતી વ્યક્તિના નજીકના સગાં હો, તો તમને તે થવાની થોડી વધુ તકો છે, છતાંપણ, હજુ પણ જોખમ ઓછું છે.

સંશોધકોએ MS થવાના જોખમ વિશેના આંકડાંઓ પર કામ કર્યું છે. આગળનું પૃષ્ઠ આ જોખમોને જુએ છે.

તમારા જીવન દરમિયાન MS થવાનું જોખમ

જો તમે આ સ્થિતિ ધરાવતા હો:

MS ધરાવતા માતાપિતા	(1.5% તક (67 માંથી 1 ને થાય છે)
MS ધરાવતા ભાઈ અથવા બહેન	(2.7% તક (37 માંથી 1 ને થાય છે)
MS ધરાવતું બાળક	(2.1% તક (48 માંથી 1 ને થાય છે)
MS ધરાવતું એક સમાન જોડિયા	(18% તક (5 માંથી 1 ને થાય છે)

જો તમારા ફોઈ, માસી, કાકા, મામા, પિત્રાઈ, ભત્રીજા અથવા ભત્રીજીને MS હોય, તો તમારું જોખમ લગભગ 1% જેટલું હોય છે (100માંથી 1ને તે થાય છે).

Risk over your lifetime of getting MS if you:



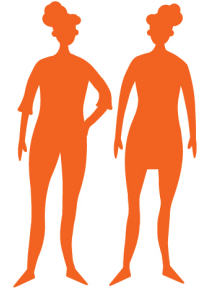
Have a parent
with MS

1.5%



Have a brother or
sister with MS

2.7%



Have an identical
twin with MS

18%

જો તમે MS ધરાવતા હો અને બાળક ઇચ્છતા હો, તો માત્ર 67 માંથી 1 બાળકને તે થવાનું જોખમ છે. 2014 માં એક ખુબ મોટા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે આ આંકડાંઓ સૂચવે છે તેના કરતાં પણ MS પસાર થવાની સંભાવના ઓછી હોઈ શકે છે.

જનીનો વિશે વધુ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પરથી મેળવો mssociety.org.uk. ફક્ત સર્ચ બોક્સમાં 'જનીનો' મૂકો.

પર્યાવરણ

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

- અમુક ચેપો
- સૂર્યપ્રકાશ (અને સૂર્ય હેઠળ રહેવાથી તમને મળતુ વિટામીન ડી)

ચેપો

એવા વધતા જતા પુરાવા છે કે અમુક વાયરસો, અને કદાચ બેક્ટેરીયા, MS થવા માટે મદદ કરી શકે છે, ખાસ કરીને Epstein Barr (એપ્સ્ટેઇન બાર) વાયરસ. આ તે વાયરસ છે જે ગ્રંથિના તાવનું કારણ બને છે.

તમને ગ્રંથિનો તાવ આવ્યો હતો તો તેનો અર્થ એમ નથી કે તમને MS થશે. આપણામાંથી મોટાભાગનાને આ વાયરસ થયેલ હોય છે પરંતુ ખૂબ ઓછાને MS થાય છે.

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



વિટામીન ડી

વર્ષો પહેલાં એવું નોંધવામાં આવ્યું હતું કે તમે વિષુવવૃત્તની નજીકના ઉષ્ણકટિબંધીય દેશોમાંથી તમે જેટલાં દૂર જશો, જ્યાં પુષ્કળ સૂર્ય હોય છે, ત્યાં તમને MS ધરાવતા વધુ લોકો જોવા મળશે. સંશોધકોએ વિટામીન ડી, 'સૂર્યપ્રકાશ વિટામીન' ની ખામીને સંભવિત કારણ તરીકે જોવાનું શરૂ કર્યું.

વધુને વધુ અભ્યાસ MS અને વિટામીન ડી ના નીચા સ્તર વચ્ચે કડી તરફ ધ્યાન દોરે છે. તમે પુખ્ત થાવ તે પહેલાં તમે આ વિટામીન ઓછું ધરાવતા હોતો જોખમ ગંભીર જણાય છે.

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

આપણે કેટલુંક વિટામીન ડી ખોરાકમાંથી મેળવીએ છીએ (ઉદાહરણ તરીકે તૈલી માછલી, ઇંડા, સ્પ્રેડ્સ અને વિટામીન ડી ધરાવતા બ્રેકફાસ્ટ સીરીયલ). એકલાં ખોરાક દ્વારા તમને જરૂરી તમામ વિટામિન ડી મેળવવું લગભગ અશક્ય છે. તેમાંથી મોટાભાગનું સૂર્યપ્રકાશમાંથી આવે છે. આપણે સૂર્યપ્રકાશમાં હોઈએ ત્યારે આપણી ત્વચા આ વિટામીન બનાવે છે.

યુકેમાં, સ્કોટલેન્ડ અને નોર્દન આયર્લેન્ડમાં MS નો ઊંચો દર છે. આમ થવાનું કારણ એક હોઈ શકે કે આ દૂરના ઉત્તરીય લોકો

સંભવિત રીતે વિટામીન ડી ઓછું ધરાવતા હોય છે.

તમે પર્યાપ્ત માત્રામાં આ વિટામીન ન ધરાવતા હો તેના અન્ય કારણોમાં હોય છે:

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

માર્ગદર્શનો જણાવે છે કે બ્રિટનમાં લોકોએ ખાસ કરીને ઓક્ટોબરથી એપ્રિલ સુધી વધારાનું વિટામીન ડી લેવા વિશે વિચારવું જોઈએ. આ સલાહ દરેક માટે છે અને MS સાથે સંબંધિત નથી – તે હાડકાંને સ્વસ્થ રાખવા માટે છે. ઘેરી ત્વચાવાળા લોકોને સલાહ આપવામાં આવે છે કે તેઓ આખું વર્ષ તેને લે કારણકે તેઓને કદાચ તેમની ત્વચા દ્વારા આ વિટામિન પૂરતા પ્રમાણમાં ના મળે. એવા કોઈ પુરાવા નથી કે વધારાનું વિટામીન ડી તમને MS થવા સામે રક્ષણ આપે છે. સંશોધકો આ બાબતે તપાસ કરી રહ્યા છે.

જો તમને પહેલાંથી MS હોય, તો અભ્યાસોમાં વિટામીન ડીના સ્તરો અને લોકોનું MS કેટલું ખરાબ છે તેની વચ્ચે કડી મળી છે. MS ધરાવતા ઘણા લોકો વધારાનું

વિટામિન ડી લે છે. હજુ સુધી એવા કોઈ નક્કર પુરાવા નથી કે આમ કરવાથી MS ધીમુ થાય છે અથવા લક્ષણોમાં મદદ મળે છે પરંતુ અભ્યાસો આ બાબતે પણ તપાસ કરી રહ્યા છે.

આમ કહેવા છતાં, એસોસિએશન ઓફ બ્રિટિશ ન્યુરોલોજિસ્ટની માર્ગદર્શિકા કહે છે કે MS ધરાવતી તમામ મહિલાઓએ જો બાળકો પેદા કરવા માટે પૂરતી ઉંમરની હોય તો વિટામિન ડી સપ્લિમેન્ટ્સ લેવા જોઈએ. આ તે કિસ્સામાં છે જ્યારે સ્ત્રી ગર્ભવતી થાય છે. સપ્લિમેન્ટ્સ તેણીના બાળકને જીવનમાં પછીથી MS થવાનું જોખમ ઘટાડી શકે છે.

જો તમે એ જાણવા માંગતા હોવ કે તમારામાં વિટામિન ડીનું પ્રમાણ ઓછું છે કે નહીં, તો તમારા જીપી (ફેમીલી ડોક્ટર) અથવા MS ડોક્ટર લોહીની તપાસ દ્વારા તમારા સ્તરની તપાસ કરી શકે છે. જો તમારું સ્તર નીચું હોય, તો તમે તેને વધારવાનો પ્રયાસ કરતાં પહેલાં તબીબી સલાહ લો, કારણ કે વધુ પડતું લેવું હાનિકારક હોઈ શકે છે. કેટલાંક MS ડોક્ટરો સૂચવે છે કે MS ધરાવતા લોકો આખું વર્ષ અન્ય લોકો કરતાં વધુ ડોઝ લે છે.

MS વિશે અને વિટામિન ડી સહિત, તમારે શું ખાવું જોઈએ તેના વિશે અમારી આહારની માહિતીમાં તમે વધુ વાંચી શકશો. અમારા હોમપેજ પર સર્ચ બોક્સમાં 'ડાયેટ એન્ડ ન્યૂટ્રિશન' અથવા 'વિટામિન ડી' મૂકો.

જીવનશૈલી

બે જીવનશૈલી MS સાથે સાંકળવામાં આવી છે:

- ધૂમ્રપાન
- ખૂબ વધુ વજન હોવું (સ્થૂળતા)

ધૂમ્રપાન

અભ્યાસો દર્શાવે છે કે તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો તો તમને MS થવાની વધુ સંભાવના છે. સિગારેટ ધુમાડામાંના રસાયણો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર કરી શકે છે, જે MS ના ઉત્તેજનમાં મદદ કરે છે. નિષ્ક્રીય ધૂમ્રપાન - અન્ય લોકોના ધુમાડા શ્વાસ માં લેવા - જેવી બાબતને પણ MS થવાના ગંભીર જોખમ સાથે જોડવામાં આવી છે.

અભ્યાસો દર્શાવે છે કે ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી તમે MS ના ફરીથી થતા હુમલામાંથી ગૌણ પ્રગતિશીલ MSમાં કેટલી ઝડપથી જાઓ છો તે ધીમું થઈ શકે છે. પૃષ્ઠ 24 પર MS ના આ વિવિધ પ્રકારો વિશે તમે વધુ વાંચી શકશો.

જો તમે ધૂમ્રપાન બંધ કરવા માંગતા હો તો મદદ માટે તમારા જીપી સૂચનો આપી શકશો. આ વેબસાઇટ નિકોટિન ગમ થી માંડીને ઇ-સિગારેટ્સના પેચીસ, વિશે વિચારો અને સહાય ધરાવે છે:

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

સ્થૂળતા

અભ્યાસોમાં જાણવા મળ્યું છે કે ખૂબ જ વધુ વજન (મેદસ્વી) હોવું, ખાસ કરીને જ્યારે બાળક અથવા યુવાન પુખ્ત વયના લોકો માટે, MS સાથે જોડાયેલ છે. ખૂબ વધુ પડતુ વજન હોવાના કારણે આમ થઈ શકે છે:

- તમને વિટામીન ડીની ખામી થવી
- અથવા તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધુ સક્રિય થવી અને તમારા શરીરની અંદરના ભાગે સોજા થવા

અમે હજુ સમજી શક્યા નથી તેવા અન્ય કારણો પણ હોઈ શકે છે.

ચોક્કસ રીતે, સ્થૂળતા ધરાવતા દરેકને MS થાય એવું નથી - અને MS ધરાવતા હોય તેવા દરેક લોકોનું વજન ખૂબજ વધારે હોય - અથવા હતું તેવું પણ નથી. પરંતુ

MS થવાનું જોખમ તમારા ધ્યાન પર હોય, ઉદાહરણ તરીકે, નજીકના કોઈ સગાં તે ધરાવતા હોય, તો તમારું વજન જોખમ પરીબળ છે જે તમે બદલી શકશો.

MS કોઈની ભૂલ નથી

MSને વધુ સંભવિત બનાવતી બાબતો વિશે સાંભળવાથી તમે આ બાબતો પૂછી શકશો: 'તેને ટાળવા માટે હું કંઈ કરી શકી/શક્યો હોત?'

જવાબ 'ના' હોવાની વધુ સંભાવના છે. આનું કારણ એ છે કે જે ચીજવસ્તુઓ MSને વધુ સંભવિત બનાવી શકે છે - ધૂમ્રપાન, તમારું વજન અથવા વિટામિન ડીનું સ્તર - તે એકલાં નક્કી નથી કરતાં કે કોને MS થશે. તેમને અન્ય વસ્તુઓ સાથે જોડી શકાય છે, જેના પર તમારું કોઈ નિયંત્રણ નથી. આમાં તમારા જનીન, તમે કયા લિંગના છો અથવા તમને કયા ચેપ લાગ્યા હતાં તેનો સમાવેશ થાય છે.



લક્ષણો કયા છે?

MS તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુના વિવિધ ભાગોમાં જ્ઞાનતંતુને હાનિ કરે છે. જ્યાં આ હાનિ થાય છે તે તમારા શરીરના કયા ભાગમાં લક્ષણો આવે છે તેની પર અસર કરશે.

લક્ષણો અણધાર્યા હોઇ શકે છે. તેમાં દિવસે દિવસે, તેમજ કલાકે કલાકે ફેરફાર થઇ શકે છે. તેઓ દિવસો, અઠવાડિયાં અથવા મહિનાઓ સુધી રહી શકે છે. MS ના પ્રકારના આધારે, આ લક્ષણો ચાલુ રહે છે, હળવાં થાય છે અથવા સંપૂર્ણ રીતે ચાલ્યાં જાય છે.

અમુક લોકોને ગરમી, થાક અને તણાવનો અનુભવ થાય છે, અથવા જાતે ક્રિયાશીલ થવાથી લક્ષણો વધુ ખરાબ થઇ શકે છે અથવા **ફરી ઉથલાનો** અનુભવ થાય છે (તમારા MS લક્ષણો આકસ્મિક રીતે ફરી થવા).

દરેકને તેમના પોતાના લક્ષણો હોય છે અને અન્ય લોકોની જેમ તે સમાન રહેશે નહીં. અને સમય જતાં MS કેવી રીતે વિકાસ પામે છે તે બાબત દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ હોય છે.

MS લક્ષણોના પ્રકારો

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

- 'થાક'. થાકી જવાની આ અનુભૂતિ સામાન્ય થાક જેવી નથી. તે બાબતોને કરવી (વિચારવાને પણ) ખુબ કઠીન અને અશક્ય બનાવી શકે છે.
- વિચિત્ર લાગણી. તમારા બાવડાં, પગ, હાથ અથવા પગમાં તમને શૂન્યતા અથવા ઝણઝણાટીનો અનુભવ થઇ શકે છે.
- આંખની સમસ્યાઓ. તમારી દ્રષ્ટિ ધૂંધળી થઇ શકે છે અથવા તમને બેવડું દ્રશ્ય દેખાય છે. થોડા સમય માટે તમે એક અથવા બંને આંખે જોઇ શકશો નહીં.
- મૂર્છાનો અનુભવ અને તમારા સંતુલન સાથે સમસ્યાઓ થાય છે.
- દુઃખાવો
- ચાલવામાં સમસ્યા
- બોલવામાં અથવા ગળવામાં સમસ્યાઓ

- સ્નાયુ જકડાશ અને અનિયંત્રણ (તમે નિયંત્રણ ન કરી શકો તેવું ઓચિંતું હલનચલન)
- તમારા મૂત્રપિંડ અને આંતરડા યોગ્ય રીતે કાર્ય ન કરે
- તમારા બાવડાં અથવા પગમાં ઘુજારી ('કંપન' કહેવાય છે)
- વસ્તુઓ ભૂલી જવી અને તમારા વિચારમાં સમસ્યાઓ
- જાતિય સમસ્યાઓ
- ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ. ઉદાસી અનુભવવી અથવા ખૂબ રડવું તે તમને MS છે તેવું કહેવાની સામાન્ય પ્રતિક્રિયા હોઈ શકે છે. પરંતુ MS તમારા મગજને અસર કરે છે તે એક રીત પણ હોઈ શકે છે.

MS ના લક્ષણોના સંચાલન વિશે અમારી પાસે માહિતી છે. પુસ્તિકાઓ કેવી રીતે ઓર્ડર કરવી અથવા અમારી MS હેલ્પલાઇન સાથે કેવી રીતે વાત કરવી તે માટે અમારી વેબસાઇટ જુઓ અથવા પૃષ્ઠ 38 જુઓ.

થાક માટે તમારી મદદ કરવા માટે અમારી પાસે એક ઓનલાઇન કોર્સ પણ છે - 'ફ્ટીગ કોર્સ' માટે અમારી વેબસાઇટ પર સર્ચ કરો.

તમે જોઈ શકતા નથી તેવા લક્ષણો
લોકો MS ના લક્ષણો ધરાવતા હોય તેઓને જુએ તો તેઓ સમજી શકશે અને મદદ

કરી શકશે. પરંતુ અમુક લક્ષણો તમે જોઈ શકશો નહીં.

દુઃખાવો, મૂત્રપિંડ અથવા આંતરડાની સમસ્યા, થાક અને તમારા સંતુલન, સ્મૃતિ અને વિચાર સહિતની બાબતો દેખીતી નથી. તેની લોકોને સ્પષ્ટતા કરવી કદાચ સરળ નહીં હોય.

તમને MS હોય ત્યારે કોઈ તમને કહે કે 'તમે ખુબ સારા જણાવ છો' તે બાબત હતાશાજનક હોઈ શકે છે. તમારા ખૂબ વાસ્તવિક પરંતુ અદ્રશ્ય લક્ષણોને જોવામાં આવતા નથી તેવો અનુભવ થઈ શકે છે. કામ પર આ વધુ ગંભીર બાબત બની શકે છે.

“થાકના કારણે હું ધ્યાનપૂર્વક મારા સમયનું સંચાલન કરું છું પરંતુ ક્યારેક કોઈ સમસ્યા વિના હું મારો દિવસ આરામથી પસાર કરી શકું છું. આ દિવસો અમૂલ્ય હોય છે અને તેનો હું ખરેખર આનંદ માણું છું. MS ધરાવતા ન હોય તેવા લોકો આ વાતને હળવાશથી લેશે!”

એલી

તમને ન હોય તો, આ અદ્રશ્ય લક્ષણો ધ્યાનમાં રાખો. કોઈ કંઈ કરવા માંગતા નથી કારણ કે તેમનું MS તેમને થાકનો અનુભવ કરાવે છે, ઉદાહરણ તરીકે. તેઓ આળસુ છે અથવા પરેશાની લેવા માંગતા નથી તેના કારણે નથી.

લક્ષણો વિશે શું થઈ શકે છે?

જો તમારું MS વારંવાર ઉથલા મારતું હોય તો ડિસીઝ મોડિફાઇંગ થેરાપિ (DMT) સાથે તેની વહેલી સારવારથી વાસ્તવિક તફાવત લાવી શકાય છે. તેનો અર્થ થઈ શકે કે તમને ફરી ઉથલા ઓછા આવશે અને તમારા લક્ષણો અથવા અપંગતા વધુ ખરાબ થાય તેમાં ઘટાડો આવશે. આનો અર્થ ઓછા લક્ષણો સાથે કાર્ય કરવાનું થઈ શકે છે.

પરંતુ લક્ષણો જ્યારે જણાય ત્યારે તેનું સંચાલન કરવું જરૂરી છે. વધુ માહિતી માટે પૃષ્ઠ 30 પર જાવ.



MS નું કેવી રીતે નિદાન થાય છે?

MS નું નિદાન કરવું સહેલું નથી. ખુબ સામાન્ય સમસ્યાઓ સાથે લક્ષણો ગૂંચવી શકે છે. ડોક્ટરોએ MS ના લક્ષણો શોધતાં પહેલાં આને પહેલાં નકારી કાઢવું આવશ્યક છે.

તમને પ્રથમ કંઈક ખોટું થવાનું ધ્યાને આવે ત્યારથી તમને સત્તાવારરીતે કહેવામાં આવે કે તમને MS છે તેના માટે લાંબો સમય લાગી શકે છે.

કોઈ સરળ કસોટી નથી. એક લોહીની તપાસથી તે દેખાશે નહીં. પરંતુ લોહીની તપાસોનો ઉપયોગ તમારા લક્ષણો માટેના અન્ય કારણોને નકારી કાઢવા માટે થઈ શકે છે.

માત્ર એક ન્યુરોલોજિસ્ટ જ MSનું નિદાન કરી શકે છે, તમારા જીપી નહીં. તમારા જીપીને જણાવ કે તમારા લક્ષણો MS ના કારણે છે તો તે પરીક્ષણો માટે તમને એક ન્યુરોલોજિસ્ટ પાસે મોકલશે.

‘મને MS છે? અને શા માટે તે જાણવામાં આટલો બધો સમય લાગી રહ્યો છે?’ વિશેની અમારી માહિતીમાંથી તમે વધુ જાણી શકો છો. અમારી વેબસાઇટના હોમ પેજ પર સર્ચ બોક્સમાં ‘શું મને MS છે’ મૂકીને તે વિશે જાણો.

ન્યુરોલોજિસ્ટને મળવું

તમે ન્યુરોલોજિસ્ટને મળશો ત્યારે તે થોડા પરીક્ષણો કરી શકે છે અને તમને MS થયો છે તેના અંતિમ નિદાન પહેલાં અમુક મહિના લાગી શકે છે. આ હતાશાજનક સમય બની શકે છે.

MS નું નિદાન કરવા માટે ચાર જાતના પરીક્ષણોનો ઉપયોગ થાય છે:

- એક ન્યુરોલોજિકલ પરીક્ષણ
- MRI સ્કેન
- ‘ઇલેક્ટ્રિક પોટેન્શીયલ્સ’ પરીક્ષણો
- કમરમાં એક છીદ્ર

પરીક્ષણો શેની તપાસ કરે છે?

એક ન્યુરોલોજિસ્ટ તપાસ કરશે કે તમારી ‘સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમ - કેન્દ્રીય ચેતાતંત્ર’ માં કેટલે અંશે નુકશાન થયું છે.

MSનું નિદાન કરવા માટે, તેમણે એ જાણવું જરૂરી છે કે નુકસાન જુદા જુદા સમયે અને તમારા મગજના ઓછામાં ઓછા બે જુદા જુદા ભાગોમાં અથવા કરોરજીવુંમાં થયેલ છે. મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં આ બતાવવા માટે MRI સ્કેનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

ન્યુરોલોજીકલ પરીક્ષણ

ન્યુરોલોજીસ્ટ તમારા 'ઇતિહાસ' વિશે પૂછશે, અર્થાત્ હાલ અને ભૂતકાળમાં, તમારી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અને લક્ષણો. એક શારીરિક પરીક્ષણ તમારા હલનચલનો, પ્રતિક્રિયાઓ અને સંવેદનો, જેમ કે તમારી આંખની દ્રષ્ટિની તપાસ કરશે. ન્યુરોલોજીસ્ટને શંકા હોય કે MS હોઇ શકે છે, તો પણ ખાતરી કરવા માટે અન્ય પરીક્ષણોની આવશ્યકતા છે.

MRI (મેગ્નેટિક રીઝોનન્સ ઇમેજિંગ)

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

મજબૂત ચુંબકીય ક્ષેત્રો અને રેડિયો તરંગોનો ઉપયોગ કરી તે તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુની અંદરના ચિત્રો તૈયાર કરે છે. સ્કેન પર MS નિષ્ણાત કોઇ સોજો અને નુકશાન જોઇ શકશે જે MS દ્વારા થયું હોય. આ નુકશાન થયેલ વિસ્તારોને લીઝન (ઇજા) (અથવા કેટલીક વખત પ્લાક્સ) કહેવામાં આવે છે.

સ્કેન કરાવવું પીડારહિત છે પરંતુ થોડું ઘોંઘાટયુક્ત હોઇ શકે છે અને ક્લોસ્ટ્રોફોબિકનો અનુભવ થઇ શકે છે.

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

કમરમાં એક છીદ્ર

કમરમાં એક છીદ્ર દરમિયાન (અથવા 'કરોડરજ્જુ ટેપ') તમારી પીઠના નીચેના ભાગે, તમારી કરોડરજ્જુની આજુબાજુની જગ્યામાં એક સોંચ દાખલ કરવામાં આવે છે. થોડી માત્રામાં પ્રવાહી બહાર લેવામાં આવે છે અને તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુમાં તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ સક્રિય થઇ છે તેના લક્ષણો માટે તપાસ કરવામાં આવે છે (તમને MS ન હોય તો આમ થતુ નથી). આ લક્ષણો, જેમાં 'એન્ટિબોડીઝ'નો સમાવેશ હોઇ શકે છે, જે ખુબ સંભવિત રીતે જણાવે છે કે તમને MS છે.

સોંચ દાખલ કરવામાં આવે ત્યાં સંવેદનશૂન્ય કરવા માટે તમને કંઇક આપવામાં આવે છે. તો પણ તમને તે અસ્વસ્થ જણાઇ શકે છે અને તમને માથાનો દુઃખાવો થઇ શકે છે.

'ઇવોકડ પોટેન્શીયલ્સ' પરીક્ષણ

તમારા મગજ અને તમારી આંખો, કાનો અને ત્વચા વચ્ચે કેટલી ઝડપે સંદેશાઓનું વહન થાય છે તેનું આ તપાસ પરીક્ષણ કરે છે. જો MSએ તમારા શરીરના આ ભાગોને નિયંત્રિત કરતા જ્ઞાનતંતુની આજુબાજુનના માયેલિનને નુકસાન પહોંચાડ્યું હોય, તો તમારી પ્રતિક્રિયાઓ ધીમી હશે.

તમારી આંખોની તપાસ માટે, તમને સ્ક્રીન પર પેટર્ન્સ બતાવવામાં આવશે. તમારા માથા ઉપરના પેડો તમે જુઓ છો ત્યારે તમારું મગજ કેવી રીતે પ્રતિભાવ આપે છે તેને માપે છે. તમારી શ્રાવ્યશક્તિના પરીક્ષણ માટે હેડફોન્સ મારફતે તમે ક્લિક્સ સાંભળશો. અન્ય પરીક્ષણમાં તમારી ચામડી પર તમને ખૂબ હળવાં શોક્સ (જે 'પીન અને સોય ચૂભતી હોય' તેવો અનુભવ કરાવે છે) આપવામાં આવે છે. તમારા સ્નાયુઓના પ્રતિભાવો માપવામાં આવે છે.

તમને MS છે તેવું કહેવામાં આવે ત્યારે

તમને MS છે તેની તપાસ થવાથી મજબૂત લાગણી ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. ભયભીત થવું, ગૂંચવણ થવી, અસ્વસ્થ થવું અથવા નિરુપાય હોવાનો અનુભવ થવો સામાન્ય છે.

કદાચ તમને રાહતનો અનુભવ થશે. તમને ડર હશે કે તમને કંઈક છે જે જીવલેણ હોઈ શકે છે, જેમ કે મગજની ગાંઠ. અંતે તમને ખ્યાલ આવે છે કે શું ખોટું છે અને તમે તેની કલ્પના નથી કરી રહ્યા. અને તમારી જાતની સંભાળ લેવા માટે તમે પગલાં લઈ શકશો. તમારી પાસે કઈ સારવાર હોઈ શકે છે તે વિશે તમે તમારી તબીબી ટીમ સાથે વાત કરી શકો છો.

તમારી પ્રતિક્રિયા ગમે તે હોય, અમે તમને ટેકો આપવા માટે અહીં છીએ. અમારી MS હેલ્પલાઇન છે, અમારી ઓનલાઇન અને પ્રિન્ટેડ માહિતી અને અમારા સ્થાનિક સમૂહો અને અમારી વેબસાઇટ પર ફોરમ છે.

- MS હેલ્પલાઇન **0808 800 8000** (શની-રવી અને બેંક હોલીડેઝના રોજ બંધ). અમારી હેલ્પલાઇન જાણશે કે અમે તમારા વિસ્તારમાં નવા નિદાન થયેલા લોકો માટે સત્રો ચલાવીએ છીએ કે નહીં.
- તમારી સૌથી નજીક સપોર્ટ ગ્રૂપની અહીં શોધ કરો **mssociety.org.uk/near-me**
- અહીં અમારા ફોરમ પર MS ધરાવતા લોકો સાથે વાત કરો **mssociety.org.uk/forum**

જો તમને તાજેતરમાં જાણવા મળ્યું હોય કે તમને MS છે, તો અમારી બે પુસ્તિકાઓ ઉપયોગી થઈ શકે છે: 'જસ્ટ ડાયગ્નોસિસ' અને 'લિવિંગ વિથ ઇફેક્ટિવ ઓફ MS'.

જો તમારી નિકટની કોઈ વ્યક્તિને MSનું નિદાન થયું હોય, તો અમારી પુસ્તિકાઓ 'કુટુંબ અને મિત્રો માટે' અને 'MS ધરાવતા કોઈને મદદ કરવી' જુઓ.

“મને કહેવામાં આવ્યું ત્યારે મને રાહતની લાગણી થઈ હતી. મારા ખભા પરથી વજન હતી ગયું. તે થોડી સેકન્ડો દરમિયાન કંઈ બદલાયું નહોતું. આથી હું રજાઓ ગાળવા ગઈ અને નક્કી કર્યું કે હું ઘરે જાઉં ત્યારે તેના વિશે સંપૂર્ણ માહિતી મેળવીશ.”
એલેનોર



MS ના વિવિધ પ્રકારો

આથી, MS ને આપણે બે વિસ્તૃત પ્રકારોમાં મૂકી શકીએ. વધુને વધુ ડોક્ટરો તેને 'સક્રિય' અથવા 'પ્રગતિશીલ' તરીકે વર્ણવે છે. તમારો જે પ્રકાર છે તે નક્કી કરશે કે શું તમે DMTs નામની MSની દવાઓથી લાભ મેળવી શકો છો.

સક્રિય MS

સક્રિય MSનો અર્થ થાય છે કે તમને ફરીથી ઉથલા થાય છે, અથવા MRI સ્કેન દર્શાવે છે કે તમારો MS તમારા મગજ અને કરોડરજ્જુમાં **સોજો** થાય છે.

MS ધરાવતા મોટાભાગના લોકોને, ઓછામાં ઓછા પ્રારંભિક વર્ષોમાં, તેઓને ફરીથી ઉથલો આવે છે. આ તે સમયગાળા છે જ્યારે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ તમારા જ્ઞાનતંતુની આસપાસના માયેલીનના આવરણ પર હુમલો કરે છે. ફરીથી હુમલા દરમિયાન નવા MS લક્ષણો દેખાય છે અથવા જૂના લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય છે.

ક્ષતિગ્રસ્ત માયેલીનને ઠીક કરવા માટે તમારું શરીર શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરે છે. તેથી જ તમારા લક્ષણો સામાન્ય રીતે સારા થઈ જાય છે અથવા તો ફરીથી ઉથલા પછી સંપૂર્ણપણે દૂર થઈ જાય છે.

ડોક્ટરો એવું માને છે કે રેમીસન દરમિયાન MS કોઈ ક્ષતિ કરતો નહોતો. હવે આપણે

જાણીએ છીએ કે જ્યારે તમને ફરીથી ઉથલો ન આવતો હોય ત્યારે પણ, MS તમારા જ્ઞાનતંતુની આસપાસના માયેલીનને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

સક્રિય MS સાથે ડોક્ટરો નવા જન્મના રૂપમાં MRI સ્કેન પર સોજો જોઈ શકે છે. સોજાને કારણે તમારા મગજમાં અથવા કરોડરજ્જુમાં જ્ઞાનતંતુને થયેલા નુકસાનનો આ એક વિસ્તાર છે. ફરીથી ઉથલા અને સોજા સાથે, સક્રિય MS, સારવારના શ્રેષ્ઠ વિકલ્પો ધરાવે છે.

આ પ્રકારના MS સાથે એક ડઝન કરતા વધુ સારવારો મદદ કરી શકે છે. આને **ડિસીસ મોડિફાઇંગ થેરાપીઝ (DMTs) કહેવાય છે**.

તેઓ રોગપ્રતિકારક શક્તિના હુમલાઓને ઓછા કરવા મારફત કામ કરે છે જેથી તમને સોજો ઓછો થાય. તેઓ તમને થતાં ફરીથી ઉથલાઓની સંખ્યામાં પણ ઘટાડો કરી શકે છે, અથવા તમને જે ઉથલા થાય તેને ઓછા ગંભીર બનાવી શકે છે. DMT લેવાથી તમારા લક્ષણો અથવા અપંગતા કેટલી ઝડપથી ખરાબ થાય છે તે પણ ધીમું થઈ શકે છે.

જો તમારો MS ફરીથી ઉથલો અથવા સોજો પેદા ન કરતો હોય, તો તેને 'સક્રિય

નહીં' તરીકે વર્ણવી શકાય. તેને બદલે તમારા MSને 'પ્રોગ્રેસિવ' કહી શકાય (આગળનો વિભાગ જુઓ).

દરેક પ્રકારના MS ધરાવતા લોકો ઘણી વખત તેમના લક્ષણોના ઉભરા દરમિયાન અથવા જો તેમને MS સામાન્ય રીતે ખરાબ થતો હોય તો તેને 'સક્રિય' તરીકે વર્ણવે છે. પરંતુ જ્યારે ડોક્ટરો 'સક્રિય'નો ઉપયોગ કરીને તેનો અર્થ એ કરતા હોય કે કોઈને MSના કારણે સોજો અથવા ફરીથી ઉથલો થાય છે તેની સાથે મૂંઝવણમાં મુકવું નહીં.

પ્રગતિશીલ MS

ઓછી સંખ્યાના લોકો પાસે MS હોય છે, જે શરૂઆતથી જ, વર્ષો જતાં સતત ખરાબ થાય છે. તેમને ફરીથી ઉથલા નથી આવતા અથવા સોજા નથી થતા (અથવા ખુબજ ઓછા થાય છે), તેથી તે અર્થમાં તેને 'સક્રિય' તરીકે વર્ણવવામાં આવતું નથી.

આ પ્રકારના MSને 'પ્રોગ્રેસિવ' (અથવા 'પ્રગતિ સાથેનો MS') કહેવામાં આવે છે. પ્રગતિશીલ MSમાં કંઈક જ્ઞાનતંતુને નુકસાન પહોંચાડે છે પરંતુ તે માત્ર સોજો જ નથી. આપણને હજી સુધી ખબર નથી કે શું છે.

લોકોના બીજા અને ઘણા મોટાં જૂથની, સક્રિય MSથી શરૂઆત થાય છે. પરંતુ ઘણાં વર્ષો પછી તેઓ જુએ છે કે તેમને

ફરીથી ઉથલા અને સોજા બંધ થાય છે અને તેમનું MS પ્રગતિશીલ બને છે. પ્રગતિશીલ MS પાસે સક્રિય MS જેમ (ઉથલો અને સોજા સાથે) ઘણા બધા સારવાર ના વિકલ્પો નથી.

પ્રગતિશીલ MS માટે DMTs મદદ કરી શકે છે?

પ્રગતિશીલ MS ધરાવતા મોટા ભાગના લોકો માટે DMTs કામ નથી કરતાં. તેમાં એક અપવાદ છે: પ્રગતિશીલ MS વાળા લઘુમતી લોકો કે જેમને હજી પણ ફરીથી કેટલાક ઉથલા આવે છે અથવા સોજો ચઢે છે. તેમને DMTથી ફાયદો થઈ શકે છે કારણકે તે આ સોજાને ઓછો કરી શકે છે અને ઉથલાઓમાં ઘટાડો કરી શકે છે.

2020થી પ્રગતિશીલ MSની સારવાર માટે બે નવા DMTs છે જ્યારે તેની 'સક્રિય' બાજુ પણ હોય છે (સોજા અને ઉથલા સાથે).

જેઓને ઉથલા અથવા સોજા ના હોય તેવા પ્રગતિશીલ MS વાળા લોકોનું શું? તેમને જ્ઞાનતંતુઓનું રક્ષણ કરવા અને તેને આવરી લેતા **માયેલીન** સુધારવા માટે દવાઓની જરૂર પડશે. આ દવાઓ શોધવા પર સંશોધન પ્રગતિ કરી રહ્યું છે. પૃષ્ઠ 29 પર MSની સારવાર વિશે વધુ છે.

સારવારના વિકલ્પો અને MSના પ્રકારો એક નજરે

- સક્રિય MS (સ્કેનમાં ફરીથી ઉથલા અથવા સોજા સાથે) = એક ડઝનથી વધુ DMTs મદદ કરી શકે છે.
- પ્રગતિશીલ MS જે પણ સક્રિય છે (હજી પણ કેટલાક ઉથલા અથવા સોજા) = થોડા DMTs મદદ કરી શકે છે.
- પ્રગતિશીલ MS કે જે સક્રિય નથી (કોઈ ઉથલા અથવા સોજા નથી) = કોઈ પુરાવા નથી કે આ ક્ષણે આપણી પાસે DMTs છે તે મદદ કરી શકે છે.

MSના પ્રકારો માટે બીજા નામો

તમે MS નું વધુ વિભાજન આ ત્રણ પ્રકારોમાં કરી શકશો. જ્યારે ડોક્ટરો કોઈને કહે છે કે તેમને MS છે, ત્યારે તેઓ સામાન્ય રીતે તેને આમાંથી કોઈ એક નામ આપે છે:

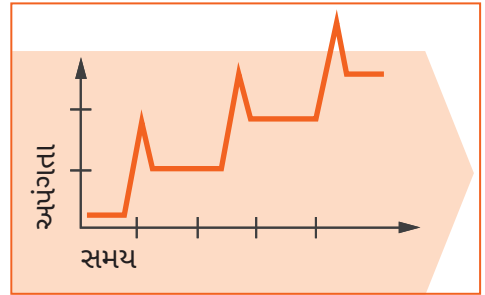
- ઉથલા મારતો નરમ પડતો MS
- પ્રાથમિક પ્રગતિશીલ MS
- ગૌણ પ્રગતિશીલ MS

ઘણીવાર વિવિધ પ્રકારો વચ્ચેની મર્યાદા, MS નિષ્ણાત માટે પણ સ્પષ્ટ હોતી નથી. તેમની વચ્ચેનો મોટો તફાવત એ છે કે શું લક્ષણો આવે છે અને જાય છે (ફરીથી ઉથલાના સ્વરૂપમાં), અથવા ધીમે ધીમે વધુ ખરાબ થતા જાય છે (સામાન્ય રીતે ફરીથી ઉથલા વિના). ફક્ત તે જ સમયે સારવાર છે જ્યારે તમને ફરીથી ઉથલો થાય છે અથવા ડોક્ટરો તમારા સ્કેન પર સોજો જુએ છે.

સમય જતાં વ્યક્તિને છે તે MSનો પ્રકારસ્પષ્ટ થઈ શકે છે. પછી તેઓના ન્યૂરોલોજીસ્ટ મૂળ નિદાનને બદલવાની જરૂર પડી શકે છે.

ઉથલા મારતો અને નરમ પડતો MS

MS ના આ પ્રકાર સાથે તમારી પાસે ફરીથી ઉથલા (લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય છે) અને ત્યારબાદ રીકવરી ('રેમીસન') આવે તેની પેટર્ન હોય છે. તમારી અપંગતા અથવા લક્ષણો ફરીથી ઉથલા વચ્ચે વધુ ખરાબ થતાં નથી. પરંતુ દરેક ફરીથી ઉથલા પછી તે પહેલાં કરતાં વધુ ખરાબ થવામાં પરિણમી શકે છે.



જેમ જેમ સમય પસાર થાય છે તેમ તેમ તમારા શરીરને દરેક ફરીથી થતા નુકસાનને સુધારવાનું મુશ્કેલ લાગે છે. આથી તમે સારવાર શરૂ નહીં કરો તો, તમારી અપંગતા અથવા લક્ષણો સંભવિત રીતે વધુ ખરાબ થાય છે.

MS નું નિદાન થયેલા લોકોમાંથી આશરે 85% ને આ પ્રકારે MS ની શરૂઆત થાય છે. પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓને MSનો ફરીથી હુમલો વધુ થાય છે. અમે હજી સમજાયું નથી કે શા કારણે.

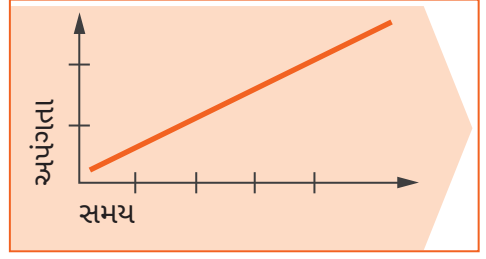
મોટાભાગના લોકોને 30 થી 50ના દાયકામાં MS હોવાનું નિદાન થાય છે. પરંતુ ફરીથી ઉથલો થતાં MS સાથે નિદાન નાની ઉંમરે થવાની સંભાવના વધારે છે. આશરે એક ડઝન કરતાં વધુ જેટલી **ડિસીઝ મોડિફાઇંગ થેરાપિસ (DMTs)** ઉથલા મારતા MS ની સારવારમાં મદદ કરી શકે છે.

વધુ જાણવા માટે અમારી વેબસાઇટના સર્ચ બોક્સમાં 'રિલેપ્સિંગ રેમિટિંગ MS' મૂકો. અથવા અમારી પુસ્તિકા 'ફરીથી ઉથલા મારતા નરમ પડતાં MS ની સમજ' મેળવો.

પ્રાથમિક પ્રગતિશીલ MS

પ્રાથમિક પ્રગતિશીલ MS સાથે, શરૂઆતથી સામાન્ય રીતે તમને કોઈ હુમલા આવતા નથી. તેનું કારણ એ છે કે MS ના આ પ્રકારમાં **સોજો** આવતો નથી (અથવા ખુબજ ઓછો આવે છે).

રોગપ્રતિકારક શક્તિ જ્ઞાનતંતુની આસપાસ માયેલીન પર હુમલો કરી રહી નથી. અને સોજો જ્ઞાનતંતુઓને પણ નુકસાન પહોંચાડતો નથી. તેના બદલે કંઈક બીજું જ તેમને નુકસાન પહોંચાડી રહ્યું છે. અમે નથી જાણતા કે શું. આ MS સાથે અપંગતા અથવા લક્ષણોનો વિકાસ થાય છે જે સામાન્ય રીતે એક્ઝેમ ધીમો હોય છે.



MS ધરાવતા લોકોમાંથી 10-15% ને આ પ્રકારનો MS હોય છે. પુરુષોને પણ તે થવાની શક્યતા સ્ત્રીઓ જેટલી જ હોય છે. લોકોનું નિદાન 40 કે તેથી વધુ વયની ઉંમરે થાય છે.

કારણ કે આપણી પાસે હમણાં જે DMTs છે તે સોજો ઘટાડે છે, તે પ્રગતિશીલ MS ધરાવતી મોટાભાગની વ્યક્તિઓ માટેકાર્ય કરતું નથી.

કેટલાક લોકો માટે (લગભગ 20માંથી 1) તેમનો MS સતત ખરાબ થતો જાય છે, પરંતુ તે ઉપરાંત તેમની ઉપર ફરીથી ઉથલો આવે છે અને સોજો થાય છે. તેને 'પ્રગતિશીલ ઉથલા મારતો MS' કહેવામાં આવે છે. હવે તેને 'સક્રિય પ્રાથમિક પ્રગતિશીલ MS' કહેવામાં આવે તેવી સંભાવના વધારે છે.

કેટલીક DMTs સોજામાં મદદ કરી શકે છે જે આ પ્રકારના MSના ફરીથી શરૂ થતાં ભાગ સાથે આવે છે.

વધુ માહિતી માટે અમારી વેબસાઇટના સર્ચ બોક્સમાં 'પ્રાયમરી પ્રોગ્રેસિવ MS' મૂકો. અથવા અમારી પુસ્તિકા 'ઉથલા મારતા પ્રગતિશીલ MS ની સમજ' મેળવો.

ગૌણ પ્રગતિશીલ MS

તમે પહેલાંથી ઉથલા મારતો નરમ થતો MS ધરાવતા હો તો જ MS નો આ પ્રકાર તમને થાય છે. ઘણાં લોકોને રિલેપ્સિંગ MSથી શરૂઆત થાય છે અને પછી વર્ષો બાદ ગૌણ પ્રગતિશીલમાં બદલાય છે.

આ પ્રકારના MS સાથે તમારું શરીર હવે માયેલીનને સુધારી શકતું નથી, તેથી પુનઃપ્રાપ્તિ પછી ફરીથી ઉથલાની પેટર્નનો અંત આવે છે. સોજા અને ફરીથી ઉથલા સામાન્ય રીતે બંધ થાય છે અથવા ઓછા થાય છે.

તેના બદલે MS હવે તમારા જ્ઞાનતંતુને બીજી રીતે નુકસાન પહોંચાડે છે, જે આપણે હજી સુધી સમજી શક્યા નથી. તમારી અપંગતા અથવા લક્ષણો ફરીથી ઉથલા વચ્ચે સ્થિર રહેતાં હતાં. પરંતુ હવે તે ધીમે ધીમે વધુ ખરાબ થાય છે.



ભુતકાળમાં, ફરીથી ઉથલો આવતા MSને ગૌણ પ્રગતિશીલ MSમાં બદલાવામાં સામાન્ય રીતે લગભગ 20 વર્ષોનો સમય લાગતો હતો.

પરંતુ DMTs નો આભાર કે આ બદલાઈ રહ્યું છે. સારવારનો એવો અર્થ થવાની શક્યતા છે કે:

- બહુ ઓછા લોકો ગૌણ પ્રગતિશીલ MS પર જાય છે.
- આમ જે કરે છે તેના માટે તે થવામાં લાંબો સમય લાગશે

તમારું રિલેપ્સિંગ MS ક્યારે ગૌણ પ્રગતિશીલ બનશે તે ડોક્ટરનો માટે જાણવું હંમેશા સરળ નથી. જો તમને MSનો ફરીથી ઉથલો થઈ રહ્યો હોય અને તમારી અપંગતા અથવા લક્ષણો ઓછામાં ઓછા છ મહિનામાં સતત વધુ ખરાબ થતાં જાય, તો શક્ય છે કે તમારું MS હવે ગૌણ પ્રગતિશીલ હોય.

કોઈપણને MS ગૌણ પ્રગતિશીલ MS તરીકે શરૂ થતો નથી. પરંતુ કેટલાક લોકો, જ્યારે તેમને પ્રથમ વખત MSનું નિદાન થાય છે, ત્યારે તેને કહેવામાં આવે છે કે આ તેમને છે તે પ્રકાર છે. એ બની શકે છે કે જો અગાઉ તમને MS ફરીથી શરૂ થવાના લક્ષણો હતાં પરંતુ આને અવગણવામાં આવ્યા હતાં અથવા ખોટું નિદાન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ પ્રકારના MS વિશે વધુ માહિતી શોધવા માટે અમારી વેબસાઇટના સર્ચ બોક્સમાં 'સેકન્ડરી પ્રોગ્રેસીવ' મૂકો. અથવા અમારી પુસ્તિકા 'ઉથલા મારતા પ્રગતિશીલ MS ની સમજ' મેળવો.

MSની સારવાર કરવી

MS નો કોઈ ઉપચાર નથી પરંતુ વિવિધ રીતે તેની સારવાર થઈ શકે છે. કેટલીક સારવાર અંતર્ગત MSને હલ કરે છે. તે કેટલી ઝડપથી તે ખરાબ થાય છે તેને ધીમું કરે છે. અન્ય સારવારો ચોક્કસ MSના લક્ષણોમાં મદદ કરે છે, પરંતુ તેની નીચેના MSને કોઈ ફરક પડતો નથી.

MS ધીમું પડવું અને ઉથલા ઓછા થવા

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

તેઓ આમ કરી શકશે:

- લક્ષણો અથવા અપંગતા કેટલી ઝડપથી વધુ ખરાબ થાય તેમાં ઘટાડો
- તમને કેટલા ઉથલા આવે છે તેમાં ઘટાડો અને તમને જે આવે તેને ઓછા ગંભીર બનાવે

અમુક લોકો માટે આ દવા ખુબ સારી રીતે કાર્ય કરી શકે છે કે ત્યાં કોઈ લક્ષણો નથી કે તેમનું MS હજુ પણ સક્રિય છે.

અમારી પાસે અત્યારે મોટા ભાગના DMTs માત્ર એ MS સામે જ કામ કરે છે જે

તમારા મગજમાં અથવા કરોડરજ્જુમાં ફરીથી ઉથલા અથવા **સોજાનું** કારણ બને છે. આથી તમામ DMTs ફરીથી શરૂ થતાં MS સામે કામ કરે છે.

નાની સંખ્યાનાં કેટલાક પ્રકારના પ્રગતિશીલ MS સામે પણ કામ કરે છે. પરંતુ ફક્ત ત્યારે જ જ્યારે પ્રગતિશીલ MS ધરાવતી વ્યક્તિને હજુ પણ ફરીથી ઉથલો થાય છે, અથવા સોજો તેમના MRI સ્કેન પર જોઈ શકાય છે.

આ ઉપચારો વિશે વધુ માહિતી માટે અહીં તપાસો mssociety.org.uk/dmts

ઉથલાની સારવાર કરવી

અમુક હળવા ઉથલા માટે કોઈ ખાસ સારવારની જરૂર નથી (તમે કોઈ DMT લેતા હો તો તે ચાલુ રાખો). ટૂંકા ગાળાના સ્ટેરોઇડ્સના કોર્સ મારફત તમે વધુ ગંભીર ઉથલામાંથી કેટલા જલદી સાજા થઈ જાવ છો તેની ગતિ તમે વધારી શકશો. તે ગોળી તરીકે અથવા નસમાં 'ડ્રિપ' મારફતે પણ લઈ શકાય છે.

સ્ટેરોઇડ્સ ફરીથી ઉથલાને ટૂંકા બનાવે છે પરંતુ તે ફરીથી ઉથલો તમને કેટલી કાયમી અપંગતા સાથે છોડી શકે છે તેમાં કોઈ ફરક પડતો નથી.

ફરીથી ઉથલા બાદની પુનઃસ્થાપના તમને તેના પર કાબૂ મેળવવા માં મદદ કરી શકે છે. તેમાં ફિઝીયોથેરાપિ, વ્યાવસાયિક થેરાપિ, તમારે શું ખાવું તેની સલાહ, કામ પર સહાય અને તમારા ઘરમાં મદદનો સમાવેશ થાય છે.

વધુ માહિતી શોધવા માટે અમારી વેબસાઇટના સર્ચ બોક્સમાં 'મેનેજિંગ રિલેપ્સ' મૂકો.

“મારા નિદાન બાદ થોડા મહિનામાં મારા જીવનમાં અન્ય મોટો ફેરફાર થયો. હું મારા ભાવિ પતિને મળી અને જોકે અમુક બાબત મેં મારા જીવનમાં વિરામો આવ્યાં હતાં, તેમ છતાં કેટલીક બાબતોમાં મેં એવી વસ્તુઓ કરી હતી જેની મેં હંમેશા આશા રાખી હતી.”

રેચલ

લક્ષણોનું સંચાલન કરવું

MS લક્ષણોની સારવારમાં દવાઓ, ફિઝીયોથેરાપિ અને વૈકલ્પિક અથવા પૂરક ઉપચારોનો સમાવેશ થાય છે. તેઓ કદાચ કોઈ લક્ષણોમાંથી સંપૂર્ણ રીતે મુક્તી મેળવી શકતા નથી, પરંતુ તેઓ તેની સાથે જીવવાનું સરળ બનાવી શકશે.

સમય જતાં લોકો તેમના લક્ષણોને શું વધુ ખરાબ અથવા વધુ સારા બનાવે છે તે શીખે

છે. તેઓ મળતી કોઈપણ સારવારનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો અને તેમની તબીબી ટીમ પાસેથી મદદ કેવી રીતે મેળવવી તે શીખે છે. આ બધું તેમને નિયંત્રિત કરી શકાય તેવી ચીજોને અંકુશમાં રાખવામાં મદદ કરે છે અને જે ન હોઈ શકે તેની સાથે વધુ સારી રીતે વ્યવહાર કરવામાં મદદ કરે છે.

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

MS ધરાવતા અમુક લોકો પૂરક અને વૈકલ્પિક થેરાપિઓનો ઉપયોગ કરે છે. માલીશ, રીફ્લેક્સોલોજી, યોગા, એક્યુપંકચર અને તાઇ ચિ તે અમુક ઉદાહરણો છે. આ પ્રકારની ઘણી બધી

સારવાર માટે તેમની અસર થતી હોવાનું દર્શાવતા ઘણા પુરાવા નથી. પરંતુ અમુક લોકો કહે છે લક્ષણો સાથે તે મદદ કરી શકે છે, અથવા ફક્ત સામાન્ય રીતે તેમને સારું લાગે છે.

આ સારવારો વિશે વધુ માહિતી મેળવવા માટે અમારી વેબસાઇટના સર્ચ બોક્સમાં 'ઓલ્ટરનેટિવ થેરાપિ' મૂકો. સક્રિય રહેવામાં

સહાય માટે યોગા વિડિયોઝ માટે 'સ્ટે એક્ટીવ' મૂકો.

તણાવ અને ઊંધ

MS ધરાવતા ઘણા લોકો કહે છે કે તે તેઓ કેવું અનુભવે છે તેના પર તણાવઅસર કરે છે અને તેમના MS ને વધુ ખરાબ કરે છે. તમારા તણાવ સ્તરો ઘટાડવાથી ચોક્કસ રીતે તમારા એકંદર સ્વાસ્થ્યમાં અને તમને કેવું લાગે છે તેમાં સુધારો થઈ શકશે. MS અને તણાવ વચ્ચે અમુક અભ્યાસો કડી દર્શાવે છે પરંતુ અન્યો દર્શાવતા નથી. અમુક લાંબા સમય સુધી તણાવ અથવા નબળી ઉંઘ ફરીથી ઉથલો ઉત્તેજિત કરી શકે છે તેમ દર્શાવે છે.

તણાવ, ચિંતા અને તેનું કેવી રીતે સંચાલન કરવું તેના વિશે અમારી વેબસાઇટ પર એક પૃષ્ઠ છે. તે શોધવા માટે અમારી વેબસાઇટના સર્ચ બોક્સમાં 'સ્ટ્રેસ' મુકો.

તમે જે ખાવ છો

એક તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર આપણા તમામ માટે સારો છે. જો તમારે MS જેવી લાંબા-ગાળા જેવી સ્થિતિઓ સામે કામ લેવાનું હોય તો તંદુરસ્ત રીતે ખોરાક લેવો એ ખુબ મહત્વનો છે. ઘણાં લોકો કહે છે કે તેઓ તેનાથી વધુ સારું અનુભવે છે. તે તમને ચેપથી બચવાં, માંદગીમાંથી ઝડપથી સાજા થવામાં અને તમારી શક્તિ અને ઊર્જાના સ્તરને જાળવી રાખવામાં પણ મદદ કરે છે.

કેટલાક લોકો ખાસ 'MS ડાયેટોને' અનુસરે છે. તેઓ આશા રાખે છે કે તેનાથી તેમના MS, તેના લક્ષણો અને જો તેમને ઉથલા આવે તો, જેટલા ઉથલા આવે છે તેમાં ફરક પડશે. પરંતુ એવા બહુ ઓછા પુરાવા છે કે આ MSને ધીમું કરી શકે છે અથવા ઉથલો આવતો ઓછો કરી શકે છે.

અમારી પાસે ખોરાક વિશે માહિતી છે, જેમાં ખાસ આહારનો પણ સમાવેશ થાય છે. અમારી વેબસાઇટ ઉપર સર્ચ બોક્સમાં 'ડાયટ' મૂકીને તેને શોધો.

કસરત

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

થાક, મૂત્રપિંડ અને આંતરડા સમસ્યા અને સ્નાયુ જકડાશ અથવા તણાવ જેવા અમુક MS લક્ષણોમાં નિયમિત કસરતથી મદદ થઈ હોય તેવું જોવામાં આવ્યું છે.

જો તમને થોડી અપંગતા હોય, તો કસરત તમારા સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવીને અથવા તમારી મુદ્રા (પોશ્ચ્ર)માં સુધારો કરીને તમને ગતિશીલ રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારા સ્વભાવને તે વેગ આપી શકશે અને તમારી સ્મૃતિ અને વિચારશક્તિને સતેજ



રાખી શકશે. આ મહત્વનું છે કારણકે MS આને અસર કરી શકે છે.

'MS એન્ડ એક્સરસાઇઝ' માટે અમારી વેબસાઇટ પર શોધ કરીને માહિતી અને વિડિયોઝ શોધો. અમારી MS હેલ્પલાઇન તમને એવી સેવાઓ વિશે જણાવી શકે છે જે તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિને વેગ આપી શકે છે.

ઘણા વિવિધ સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્ય સંભાળ નિષ્ણાત મદદ કરી શકશે. તેમાં સ્પીચ અને લેંગ્વેજ થેરાપિસ્ટ, સંયમ સલાહકારો (તમારા મૂત્રપિંડ અથવા આંતરડા સમસ્યાઓ માટે કેન્ટીનન્સ એડવાઇઝર), ફિઝીયોથેરાપિસ્ટ્સ, મનોવૈજ્ઞાનિકો અને વ્યાવસાયિક થેરાપિસ્ટ્સનો સમાવેશ થાય છે.

માહિતી માટે અમારી વેબસાઇટ પર તમને જે લક્ષણમાં રસ હોય તે લક્ષણનું નામ મૂકો.

લક્ષણો સાથે કોણ મદદ કરી શકશે?

ગર્ભાવસ્થા અને MS

MS ઘણીવાર સ્ત્રીઓને તે ઉંમરે અસર કરે છે જ્યારે તેઓ માતા બનવાનું વિચારતી હોય છે. હજુ તમે આમ કરી શકશો. MS ગર્ભવતી થવાનું મુશ્કેલ બનાવતું નથી. ગર્ભાવસ્થા સમયે સંભવિત રીતે તમને ઓછા ઉથલા આવે છે. પરંતુ જો તમે DMT લેતા ન હો તો જન્મ આપ્યા બાદ તમને એનો ઉથલો આવવાની શક્યતા છે. લાંબા ગાળે ગર્ભવતી થવાથી MS વધુ ખરાબ થતો નથી.

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

ગર્ભવતી થવા અને DMT લેવા અંગે વધુ વિગતવાર માહિતી દરેક વ્યક્તિગત દવા વિશેની અમારી ફેક્ટશીટમાં છે. અમારી વેબસાઇટ પર તમને જે DMTમાં રસ છે તેનું નામ મુકીને દરેક ફેક્ટશીટ શોધો.

અમે તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ?

MS ધરાવતા હજારો લોકો અને તેમના પરીવારો, સંભાળકર્તા અને મિત્રોને અમે મદદ કરીએ છીએ. અમે સમગ્ર દેશમાં સ્થાનિક ગ્રૂપો ધરાવીએ છીએ જે સહાય અને માહિતી આપે છે.

તમારી નજીક કોઈ માટે અહીં શોધો:

mssociety.org.uk/near-me

તમે અમારા ફ્રીફોન MS હેલ્પલાઇન **0808 800 8000** પરથી ખાનગી સહાય અને માહિતી મેળવી શકશો અથવા તેમને અહીં ઇમેઇલ કરો

helpline@mssociety.org.uk

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

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

અમારી MS હેલ્પલાઇન ઉપલબ્ધ માહિતીની ચર્ચા કરી શકે છે અને તમારા માટે તેનો ઓર્ડર આપી શકે છે.

અમારી કોમ્યુનિટીમાં જોડાવ

અમારા ઓનલાઇન ફોરમ, જે અમારી વેબસાઇટનો ભાગ છે, તેની પર તમે MS ધરાવતા અથવા અસરગ્રસ્ત ઘણા લોકોને શોધી શકશો.

જેમને તાજેતરમાં જ ખબર પડી હોય કે તેઓ MS ધરાવે છે તેવા લોકો માટે એક વિભાગ છે.

mssociety.org.uk/forum

રીસર્ચ (સંશોધન)

MS સામેના સંશોધનમાં વિશાળ પ્રગતિ જોવામાં આવી છે અને MS ધરાવતા આપણી વચ્ચેના લોકોના જીવનમાં વાસ્તવિક ફેરફાર લાવી રહ્યું છે.

શા માટે MS થાય છે અને તેને અટકાવવા અથવા તેને ધીમા કરવાની સારવારોમાં નવાં સંશોધન માટે અમે ભંડોળ પુરું પાડીએ છીએ. લક્ષણો માટે સારી સારવારો શોધવા માટે પણ અમે મદદ કરીએ છીએ.

લોકોના જીવનને સારાં બનાવવા માટે અમે સેવાઓનો પણ વિકાસ કરીએ છીએ. અમે શું ભંડોળ પુરું પાડીએ છીએ, અદ્યતન વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિઓ અને અમે કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ તેની તપાસ માટે અહીં જાવ mssociety.org.uk/research

આવશ્યક ભંડોળ એકત્ર કરવામાં અમને મદદ કરો

mssociety.org.uk/fundraising

સ્વયંસેવક

mssociety.org.uk/volunteering
0300 500 8084

સ્થાનિક અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે અમારી સાથે ઝુંબેશ કરો

campaigns@mssociety.org.uk
0300 500 8084

MS રજીસ્ટરમાં જોડાવ

યુકે MS રજીસ્ટર એ એક વિશિષ્ટ પ્રોજેક્ટ છે જેનો હેતુ MS વિશેની આપણી સમજ માં ક્રાંતિ લાવવાનો અને MS ધરાવતા લોકોને જીવન પર અસર પાડવાનો છે. આપણે જાણતા હોઈએ તેવી MS વિશે ઘણી બાબતો છે, પરંતુ એટલું બધું છે કે ફક્ત MS ધરાવતા લોકો જ આપણને કહી શકે છે. MS ના દરેક પ્રકાર ધરાવતા કેટલા લોકો છે? તે તેમને કેવી રીતે અસર



કરે છે? તેમને કઈ સેવાની ખૂબ વધુ આવશ્યકતા હોય છે?

આ કારણોસર યુકે MS રજીસ્ટર અસ્તિત્વમાં આવ્યું છે. આ પાયાનું કામ તબીબી અને NHS ડેટાને MS ધરાવતા લોકોના જાતે કરેલ અનુભવો સાથે જોડે છે, જેથી MS સાથે જીવવાનું કેવું લાગે છે તેનું ચિત્ર તૈયાર કરી શકાય. આ જાણવાથી MS ધરાવતા લોકો માટે સંશોધન, સંભાળ

અને સેવાઓના વિકાસ અને વિતરણમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે.

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

નવા શબ્દો ની સમજણ

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

(Central Nervous System) સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમ - તમારું મગજ અને કરોડરજીવુ. જ્ઞાનતંતુઓ બંને વચ્ચે સંદેશાનું વહન કરે છે. તમારા શરીરના ભાગો કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેનું નિયંત્રણ આ સંકેતો કરે છે.

(Disease Modifying Therapy) ડિસીઝ મોડીફાઇંગ થેરાપિ (DMT)
- તમારું MS ઉથલા મારતું હોય તો ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેવી એક દવા. તમને આવતા ઘણા ઉથલામાં તે ઘટાડો કરે છે અથવા તેમને ઓછા ગંભીર બનાવે છે. તેઓ લક્ષણો અથવા અપંગતા વધુ ખરાબ થાય તેની ગતિમાં ઘટાડો પણ કરી શકે છે. હાલ ઉપલબ્ધ DMTs પ્રગતિશિલ MS સામે કામ કરતી નથી.

(Immune System) ઇમ્યુન સિસ્ટમ (રોગપ્રતિકારક શક્તિ) - તમને ચેપ અથવા રોગો (જેમ કે વાયરસ અને

બેક્ટેરિયા) આપતી વસ્તુઓ સામે તમારું શરીર કેવી રીતે તમારું રક્ષણ કરે છે. MSમાં આ સિસ્ટમ ખરાબ થાય છે અને તે તમારી સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમ પર હુમલો કરે છે.

(Inflammation) સોજો - જ્યારે તમારા શરીરના કોઈ ભાગને નુકસાન થાય છે અથવા હુમલો કરવામાં આવે છે ત્યારે આ તમારા શરીરની પ્રતિક્રિયા છે. પરંતુ MS માં તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ભૂલથી તમારા મગજ અને કરોડરજીવુના જ્ઞાનતંતુઓની આસપાસ આવરી લેતા માયેલિન પર હુમલો કરે છે. આ હુમલો જ્ઞાનતંતુના સોજાનું કારણ બને છે જે માયેલિનને છીનવી લે છે. સારવાર ન કરવામાં આવે તો, સોજા હંમેશ માટે જ્ઞાનતંતુને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે, જે MS લક્ષણો પેદા કરે છે.

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

MRI સ્કેન્સ - 'મેગ્નેટીક રીઝોનન્સ ઇમેજિંગ' દ્વારા તૈયાર થયેલ તમારા મગજ

અથવા કરોડરજ્જુની અંદરના ચિત્રો.
તેઓ દર્શાવે છે કે ક્યાં MS જ્ઞાનતંતુની
આસપાસના માયોલીનને સોજા અને
નુકસાન પહોંચાડે છે.

(Myelin) માયેલીન – એક જાડુ આવરણ
જે તમારા જ્ઞાનતંતુના ભાગોનું રક્ષણ કરે છે.
તમને MS હોય ત્યારે તમારી ઇમ્યુન સિસ્ટમ
દ્વારા ભૂલથી માયેલીન પર હુમલો થાય છે.
આ તમારા શરીરના ભાગોને નિયંત્રિત કરતાં,
તમારા જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે વહન કરતા
સંદેશામાં વિક્ષેપ કરે છે, આથી MS ના
લક્ષણો થાય છે.

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

(Obese) સ્થૂળતા – ખૂબ વધુ વજન
હોવું. NHS દ્વારા નક્કી થયેલ બોડી માસ
ઇન્ડેક્સ (BMI) 30 કરતા વધુ અથવા
તેનાથી વધુ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં
આવે છે. nhs.org.uk પર તમારું BMI
જાણો. 'BMI કેલ્ક્યુલેટર' માટે શોધ કરો.

(Plaques) પ્લાક્સ – જુઓ ધાવ

ઉથલા – તમને નવાં લક્ષણો થાય અથવા
જૂનાં વધુ ખરાબ થાય ત્યારે તમારા MS નો
ઉભરો અથવા ઉથલો. લક્ષણો ત્યારબાદ
ચાલ્યા જાય છે, ઓછા ધ્યાને આવે છે
અથવા તેઓ કાયમી થઈ શકે છે.
ફરીથી ઉથલા તરીકે લાયક થવા માટે
કોઈપણ નવા અથવા બગડતા લક્ષણો 24
કલાકથી વધુ સમય સુધી ચાલવા જોઈએ.
અને તમારા છેલ્લા ઉથલા અથવા લક્ષણોના
ઉભરા પછી 30 દિવસ પણ પસાર થઈ
ગયા હોવા જોઈએ. તમારા લક્ષણો
માટે અન્ય કોઈ સંભવિત કારણ ન હોવું
જોઈએ, જેમકે ચેપ અથવા તમે ગરમ હોવ.

વધુ માહિતી

સ્ત્રોતો

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

તમે તેને ઓનલાઇન વાંચી શકો છો અથવા ડાઉનલોડ કરી શકો છો. અને તમે onlineshop.mssociety.org.uk ઉપરથી અથવા 0300 500 8084 પર કોલ કરીને વિકલ્પ 4 પસંદ કરવા મારફત છાપેલ સ્ત્રોતો ઓર્ડર કરી શકો છો.

MS હેલ્પલાઇન

અમારી નિ:શુલ્ક MS હેલ્પલાઇન પરીવાર, મિત્રો અને સંભાળકર્તા સહિત MS ની અસર થયેલ કોઇને પણ ખાનગી ભાવાત્મક સહાય અને માહિતી પૂરી પાડે છે.

અમે

- દુભાષિયા સેવા મારફતે વિવિધ ભાષાઓમાં
- અને ટેક્સ્ટ દ્વારા અને બ્રિટિશ સાઇન લેન્ગવેજ દુભાષિયાઓ દ્વારા માહિતી પૂરી પાડી શકીએ છીએ.

mssociety.org.uk/helpline

0808 800 8000

(શની-રવી અને બેંક હોલીડેઝના રોજ બંધ).

helpline@mssociety.org.uk

આ સ્ત્રોત વિશે

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

આ માહિતી વિશે તમે શું વિચારો છો તે સાંભળવાનું અમને ગમશે.

mssociety.org.uk/yourviews

અસ્વીકરણ: આ પ્રકાશનમાં માહિતી સાચી હોય તેની ખાતરી કરવા માટે અમે તમામ પ્રયાસ કરેલ છે. કોઈપણ ભૂલો અથવા ચૂકો માટે અમે જવાબદારી સ્વીકારતા નથી. સૂચિબદ્ધ સ્ત્રોતો પરથી સલાહ મેળવો.

સંદર્ભો

જો આ માહિતી માટેના સંદર્ભો વિશે તમારે જાણકારી મેળવવી હોય તો અમને ઇમેઇલ કરો supportercare@mssociety.org.uk

ફોટોગ્રાફી

ફોટોગ્રાફીનો શ્રેય સિમોન રોલ્સ (કવર, પૃ13, 16 અને 23), રબેકા કેસ્ટા (કવર અને પૃ6), ડેવી ડન (પૃ32) અને અમીત લેનન (19)ને જાય છે.

આ સ્ત્રોત મોટી પ્રિન્ટમાં પણ ઉપલબ્ધ છે.

અહીં કોલ કરો **0300 500 8084** અથવા અહીં ઇમેઇલ કરો support@mssociety.org.uk

અમારો સંપર્ક કરો



MS હેલ્પલાઇન

ફ્રિફોન 0808 800 8000

(શની-રવી અને બેંક હોલીડેઝના રોજ બંધ).

helpline@mssociety.org.uk

MS નેશનલ સેન્ટર

0300 500 8084

supportercare@mssociety.org.uk

ઓનલાઇન

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety

twitter.com/mssocietyuk

MS સોસાયટી સ્કોટલેન્ડ

0131 335 4050

enquiries-scotland@mssociety.org.uk

MS સોસાયટી નોર્થન આયર્લેન્ડ

028 9080 2802

nireception@mssociety.org.uk

MS સોસાયટી સીમરુ

0300 500 8084

mscymru@mssociety.org.uk

BK17

© MS Society. માર્ચ 2021

પ્રકાશનના ત્રણ વર્ષ બાદ આ શિર્ષકની સમીક્ષા કરવામાં આવશે.

મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ સોસાયટી. રજીસ્ટર્ડ ચેરીટી નં 1139257/SC041990.

ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્શમાં લીમીટેડ કંપની તરીકે રજીસ્ટર્ડ 07451571.



Registered with
**FUNDRAISING
REGULATOR**