MS क्या है?

हम MS Society हैं, और यहां हम आपके लिए हैं। हम विश्व में अग्रणी अनुसंधान को वित्तपोषित करते हैं, सूचना साझा करते हैं, लोगों की आवाज सामने लाते हैं, और हर किसी के अधिकारों के लिए अभियान चलाते हैं।

एक साथ मिलकर हम एक समुदाय हैं। और एक साथ मिलकर हम MS को रोकेंगे।

हम अपने महत्वपूर्ण कार्य को वित्तपोषित करने के लिए आप जैसे लोगों की दानशीलता पर निर्भर हैं। यदि आप दान देना चाहते हैं, तो आप इस प्रकार कर सकते हैं:

- हमें इस नंबर पर कॉल करके: **0300 500 8084**।
  लाइनें सोमवार से शुक्रवार तक खुली रहती हैं।
- यहां विजिट करके: **mssociety.org.uk/donate**
- अपना दान यहां पोस्ट करके: MS Society, National Centre, 372 Edgware Road, London NW2 6ND. कृपया 'MS Society' के नाम से चेक बनाएं।

विषयवस्तु

इयोना, जिन्हें MS है, की ओर से दो शब्द	4
पांच उपयोगी जानकारी	5
पुस्तिका का परिचय	7
MS क्या है?	8
MS में क्या हो रहा होता है?	9
कुछ लोगों को MS क्यों होता है?	11
इसके क्या लक्षण हैं?	17
MS को कैसे डायग्नोस किया जाता है?	20
MS के भिन्न प्रकार	24
MS का उपचार करना	29
हम किस तरह आपकी सहायता कर सकते हैं?	34
नए शब्दों की व्याख्या	36
अधिक जानकारी	38

इयोना, जिन्हें MS है, की ओर से दो शब्द

मेरी स्वयं की डायग्नोसिस के पश्चात, मैंने अपनी जरूरत की समस्त जानकारी भरोसेमंद और विश्वसनीय स्रोतों से खोजी। अंततः जानकारी ही ताकत है।

MS Society की पुस्तिकाओं और प्रकाशनों, और उनकी वेबसाइट के विचार-विमर्श मंचों पर दी गई जानकारी मेरे MS वाले पूरे जीवन के दौरान अमूल्य रही हैं।

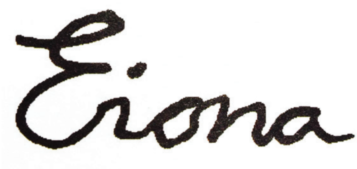
MS Helpline पर लोग मेरे प्रश्नों के उत्तर देने और मुझे सुसंगत जानकारी पाने का स्थान बताने के मामले में भी उतने मददगार थे।

मुझे शुरू में ही पता चल गया था कि मेरे MS के कारण मेरे करीबी परिजन, तथा अन्य रिश्तेदारों और दोस्तों के लिए चिंता, घबराहट, और किसी अनजान घटना के भय का स्रोत बन सकता है।

मैंने स्थानीय जागरूकता कार्यक्रमों में हिस्सा लिया था।मुझे उन कार्यक्रमों से सभी के मन को शांत करने और MS के साथ जीवन अनुकूल बनाने के लिए हम सभी की मदद के लिए काफी जानकारी मिली थी।

इन दिनों मैं MS के सम्भावित नए उपचारों और अनुसंधान से जुड़े नवीनतम समाचारों के लिए फेसबुक और ट्विटर पर भी MS Society को फॉलो करती हूँ।

MS के साथ जीवनयापन करने की स्थिति आने पर तालमेल बिठाने में बहुत समय लग सकता है। परंतु, अंततः पूरा जीवन और बहुत ही सुखी जीवन बिताना संभव है। हमें जो मिलता है, उसी के साथ भविष्य का सामना करना होता है, जो नहीं मिलता उसके साथ नहीं।



पांच उपयोगी जानकारी

1 किसी को भी अकेले ही MS का सामना नहीं करना है। हमारे पास बहुत सारी सहायता है

2 हर किसी का MS अलग होता है

3 अनुसंधान में निरंतर प्रगति की जा रही है

4 MS से पीड़ित कई लोगों में उपचार वास्तविक परिवर्तन ला सकता है, विशेष तौर पर यदि आरंभ में ही उपचार शुरू किया जाए।

5 यदि आपको MS है, तो इसका अर्थ है कि आपको कुछ परिवर्तन करने पड़ सकते हैं। परंतु फिर भी आप वह सब हासिल कर सकते हैं, जो आप हमेशा चाहते थे

पुस्तिका का परिचय

शायद हाल ही में आपको बताया गया है कि आपको मल्टीपल स्कलेरोसिस (MS) है। या शायद आपके परिचय के किसी व्यक्ति को यह समस्या है, और आप इस बारे में अधिक जानकारी चाहते हैं। हमें आशा है कि इस पुस्तिका से आपको अपने प्रश्नों के उत्तर मिलेंगे।

MS के बारे में अधिक जानकारी होने से, आपको अपने आसपास की चीजों पर अधिक नियंत्रण महसूस हो सकता है। आशा है कि इससे आपकी अनिश्चितता या चिंता कम होगी।

MS के साथ जीवन-यापन करना वास्तव में चुनौतीपूर्ण हो सकता है, परंतु नब्बे के दशक में पहली बार प्रभावी उपचार उपलब्ध होने से लेकर अब तक बहुत से परिवर्तन आ चुके हैं।

MS के बारे में हमारे ज्ञान में निरंतर वृद्धि हो रही है। और भी बेहतर उपचारों के अनुसंधान में प्रगति की जा रही है, तथा नए उपचार लॉन्च होते रहते हैं। हाल के समय में इससे संबंधित कुछ महत्वपूर्ण खोज हुई हैं।

आज के समय में जब MS के साथ जीवनयापन की बात आती है, तो यह इस बारे में कम है कि आप क्या नहीं कर सकते बल्कि इस बारे में अधिक है कि आप क्या कर सकते हैं।

MS Society में हम यहां आपकी - या आपके परिचय वाले MS पीड़ित व्यक्ति - की सहायता करने के लिए हैं, ताकि आप अपनी योजनाओं एवं आशाओं के साथ जीवनयापन के तरीके खोज सकें।

इस पुस्तिका में आपको जहां कहीं भी कोई **बोल्ड** शब्द दिखे, तो उसका अर्थ है कि आप इस पुस्तिका के पिछले हिस्से में उसकी विस्तृत व्याख्या देख सकते हैं।

आप अपने MS से संबंधित किसी भी चीज के बारे में बात करने के लिए हमारी MS Helpline से संपर्क कर सकते हैं। हमें इस नंबर पर फोन करें: **0808 800 8000** (सप्ताह के अंत में एवं बैंक की छुट्टियों वाले दिनों को बंद)। या इस आईडी पर ईमेल करें **helpline@mssociety.org.uk**

आप हमारे फेसबुक पेज पर जाकर हमें एक प्राइवेट मैसेज भी भेज सकते हैं। **facebook.com/MSSociety** हमारे फेसबुक पेज पर ‘send message’ टैब का प्रयोग करें।

आप हमारे ऑनलाइन फोरम पर दूसरे लोगों से भी MS संबंधी प्रश्न पूछ सकते हैं, और सहायता पा सकते हैं। वे आपकी स्थिति समझेंगे। इसे यहां खोजें **mssociety.org.uk/forum**

MS क्या है?

मल्टीपल स्कलेरोसिस, या MS, एक न्यूरोलॉजिकल स्थिति है। इसका अर्थ है कि यह आपकी **तंत्रिकाओं (नर्व)** को प्रभावित करता है। MS से पीड़ित लोगों का उपचार करने वाले विशेषज्ञ डॉक्टरों को तंत्रिका-विज्ञानी (न्यूरोलॉजिस्ट) कहा जाता है।

आपको किसी दूसरे व्यक्ति से MS नहीं हो सकता। यह बीमारी तब होती है, जब आपका **इम्यून सिस्टम** उचित तरीके से काम नहीं करता है। आपका इम्यून सिस्टम आमतौर पर संक्रमणों का मुकाबला करके आपकी सुरक्षा करता है। MS में यह भूलवश आपकी तंत्रिकाओं (नर्व) पर हमला करता है।

"MS मेरा एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, परंतु यह कहीं से भी सबसे रोचक हिस्सा नहीं है।"
हेलन

"हां, MS गंभीर है, और हां यह आपके जीवन में बदलाव ले आता है। परंतु अभी भी आप अपने जीवन का आनंद ले सकते हैं।"
लुइसा

ये तंत्रिकाएँ (नर्व) आपके शरीर के बहुत से विभिन्न हिस्सों और, और उनके काम करने के तरीके को नियंत्रित करती हैं। इसलिए, यदि आपको MS है, तो आपके शरीर के कई हिस्सों में आपको इसके लक्षण हो सकते हैं और यह आपके शरीर के बहुत से कामों को प्रभावित कर सकता है। इसलिए हर किसी का MS अलग होता है।

"मुझे सिर्फ मेरे डायग्नोसिस के साथ भेज दिया गया। किसी ने मुझे कोई जानकारी नहीं दी या मदद नहीं की, जिसके कारण स्थितियां और बिगड़ गईं तथा मुझे और अधिक चिंता हो गई। शुक्र है, मैंने जानकारी और कुछ बहुत जरूरी सहायता के लिए MS Society से MS Helpline पर संपर्क किया।"
कैरोल

MS में क्या हो रहा होता है?

आपका मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड आपके **सेंट्रल नर्वस सिस्टम** का प्रमुख हिस्सा होता है।

आपका स्पाइनल कॉर्ड आपके शरीर के लगभग सभी हिस्सों को आपके मस्तिष्क से जोड़ता है। संदेश, तंत्रिकाओं से होकर गुजरते हुए आपके मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड के बीच से आगे बढ़ते हैं।

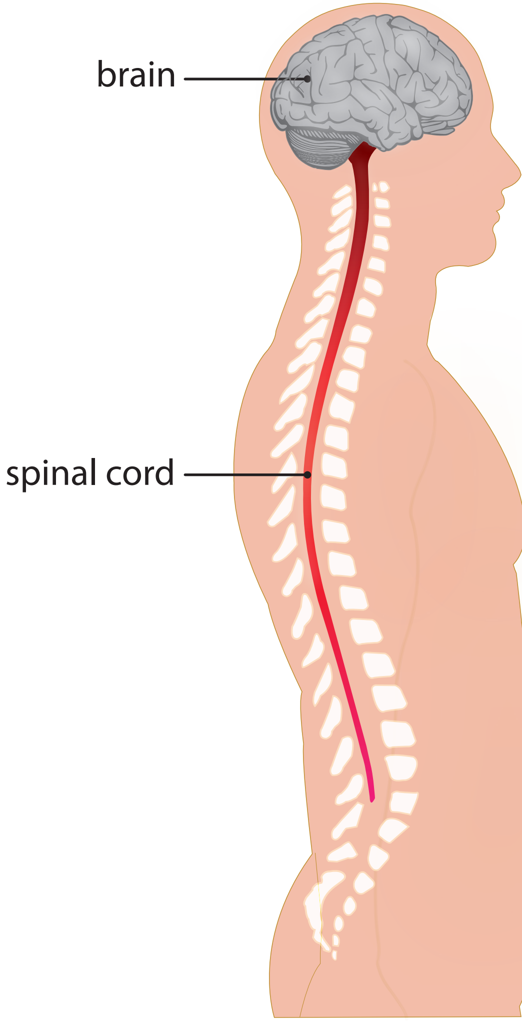
ये सिग्नल ही आपके शरीर के अंगों के हिलने डुलने या काम करने के तरीके को नियंत्रित करते हैं। इन सिग्नल की सहायता से ही आप पीड़ा, स्पर्श आदि महसूस कर पाते हैं।

आपका इम्यून सिस्टम संक्रमणों से आपकी सुरक्षा करता है। यह, आपके शरीर में प्रवेश करने वाले वायरस एवं बैक्टीरिया पर हमला और उन्हें नष्ट करके आपकी सुरक्षा करता है।

परंतु MS होने पर आपका इम्यून सिस्टम भूलवश आपके मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड की तंत्रिकाओं के आसपास के आवरण पर हमला करता है। इससे तंत्रिकाएँ (नर्व) क्षतिग्रस्त हो सकती है।

आपका इम्यून सिस्टम किस तरह तंत्रिकाओं (नर्व) को क्षति पहुंचाता है

तंत्रिकाओं (नर्व) के आसपास, वसा से बना एक आवरण होता है, जिसे **माइलिन** कहते हैं।



आपके मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड के बीच तंत्रिकाओं (नर्व) के माध्यम से संदेश आगे बढ़ते हैं, और यह नियंत्रित करते हैं कि आपके शरीर का कौन सा अंग किस तरह से काम करेगा।

यह प्रत्येक तंत्रिका (नर्व) को नुकसान से बचाती है और तंत्रिका (नर्व) के माध्यम से संदेश भेजने में मदद करती है।

जब आपको MS होता है, तो आपका इम्यून सिस्टम इस माइलिन आवरण पर हमला करता है। यह माइलिन की परत हटा देता है, जिससे तंत्रिकाएँ (नर्व) क्षतिग्रस्त होती है।

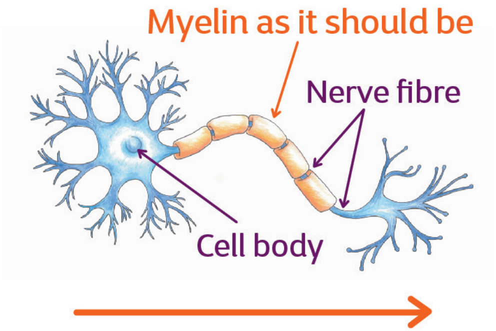
इस हमले के कारण **इन्फ्लेमेशन (सूजन)** भी होती है। उपचार न किए जाने पर, इन्फ्लेमेशन के कारण भी इसके नीचे की तंत्रिकाएँ (नर्व) क्षतिग्रस्त होती है।

यह क्षति होने पर संदेश के लिए आगे बढ़ पाना बहुत कठिन हो जाता है – या फिर बिल्कुल भी आगे नहीं बढ़ पाता। ठीक यहीं MS के लक्षणों की शुरुआत होती है। अंतत:, इतनी अधिक क्षति हो जाती है कि माइलिन स्वयं को रिपेयर नहीं कर पाती, और तंत्रिका मृत हो जाती है।

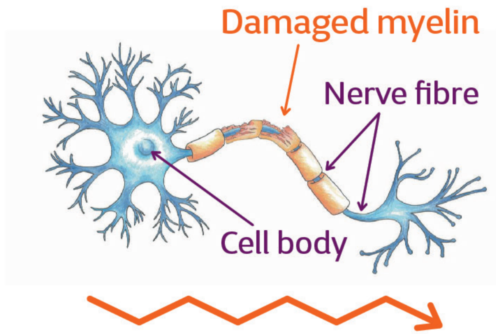
इसे एक इलेक्ट्रिक केबल की तरह समझें। इसके भीतर वायर आपकी तंत्रिका (नर्व) की तरह है। जब इस वायर के अंदर से होते हुए बिजली आगे जाती है, तो दूसरे सिरे पर मशीन काम करती है।

ठीक इसी प्रकार, जब आपका मस्तिष्क आपकी तंत्रिका (नर्व) तक कोई सिग्नल भेजकर बताता है कि आपके शरीर के किस अंग को क्या काम करना है।

केबल के अंदर वायर के चारों ओर एक प्लास्टिक आवरण होता है, जो उसे क्षतिग्रस्त होने से बचाता है। यदि केबल के अंदर का यह आवरण टूट जाए, तो फिर बिजली सामान्य तरीके से आगे नहीं बढ़ पाएगी, और मशीन उचित तरीके से काम नहीं करेगी। ठीक इसी तरह माइलिन भी आपकी तंत्रिकाओं (नर्व) की इसी तरह रक्षा करती है।



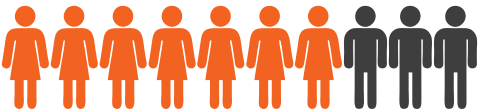
Messages travel smoothly



Messages are disrupted

कुछ लोगों को MS क्यों होता है?

यूके में 500 में से लगभग 1 व्यक्ति को MS है। अर्थात 130,000 से अधिक लोग। प्रत्येक सप्ताह 100 से अधिक लोगों को बताया जाता है कि उन्हें MS है। MS से पीड़ित होने वाले पुरुषों की तुलना में महिलाओं की संख्या लगभग तीन गुणा अधिक है। हमें अभी तक इसका कारण नहीं ज्ञात है।



यूके में आमतौर पर लोगों को उनके 30s, 40s, 50s में MS होने की अधिक सम्भावना होती है। परंतु MS के आरंभिक लक्षण वर्षों पहले शुरू होते हैं। रेयर मामलों में ही बच्चों को MS होता है।

कोई भी व्यक्ति सुनिश्चित रूप से नहीं जानता, कि कुछ लोगों को MS क्यों होता है। इसके बारे में हमारे ज्ञान में निरंतर वृद्धि हो रही है। धीरे-धीरे हम इस पहेली के टुकड़ों को जोड़ रहे हैं।

ऐसा प्रतीत होता है कि कुछ विशेष चीजें MS को ट्रिगर करने में भूमिका निभाती हैं। संभवत: यह केवल कोई एक चीज नहीं, बल्कि निम्न चीजों का संयोजन है:

- आपके जीन्स
- आपका परिवेश
- आपकी जीवनशैली

जीन्स

कोई अकेला ऐसा जीन नहीं है, जिसके कारण MS होता है। वास्तव में, आपको MS होने की सम्भावना पर 200 से अधिक जीन्स का प्रभाव हो सकता है।

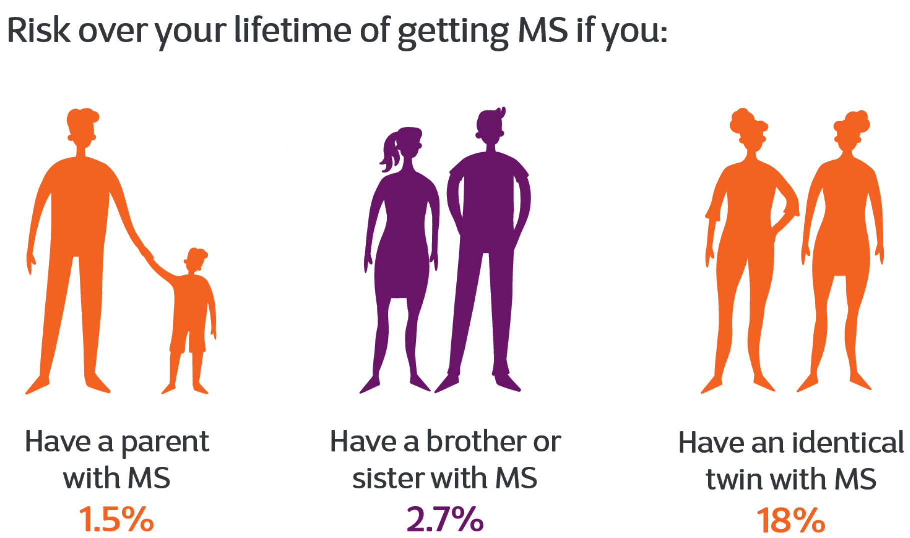
MS से पीड़ित माता-पिता से उनके बच्चों तक इसके जीन्स पहुंच सकते हैं, और इस कारण उन्हें MS होने का काफी अधिक जोखिम हो सकता है। परंतु उनके बच्चे को भी MS की समस्या हो, ऐसा जरूरी नहीं है। ऐसा इसलिए, क्योंकि अकेले जीन्स से ही यह तय नहीं होता कि किसे MS होगा।

हमशक्ल जुड़वां बच्चों के जीन्स मूलरूप से एकसमान होते हैं। परंतु जब उनमें से एक को MS होता है, तो आमतौर पर दूसरे को नहीं होता। उन जुड़वां बच्चों को MS होने का अधिक जोखिम होता है, परंतु अधिकांश को MS नहीं होता। इससे पता चलता है कि जीन्स की कुछ भूमिका होती है, परंतु यह पूरी कहानी नहीं है।

MS से पीड़ित अधिकांश लोगों के परिवार में MS का कोई इतिहास नहीं होता है। परंतु यदि आपके किसी करीबी रिश्तेदार को MS है, तो आपको MS होने के सम्भावना अधिक होती है, यद्यपि इसमें भी कम ही जोखिम होता है।

अनुसंधानकर्ताओं ने MS होने के जोखिम से जुड़े आंकड़ों पर काफी काम किया है। अगले पेज पर इन जोखिमों के बारे में चर्चा की गई है।

आपके जीवन-काल में MS होने का जोखिम यदि आपकी निम्न स्थिति है:	
माता-पिता को MS है	1.5% संभावना (67 में से 1 को होता है)
किसी भाई या बहन को MS है	2.7% संभावना (37 में से 1 को होता है)
किसी बच्चे को MS है	2.1% संभावना (48 में से 1 को होता है)
एक हमशक्ल जुड़वाँ जिसे MS है	18% संभावना (5 में से 1 को होता है)
यदि आपकी आंटी, अंकल, कजिन, भतीजा/भांजा या भतीजी/भांजी को MS है, तो आपको लगभग 1% जोखिम है (100 में 1 लोगों को होता है)।	



यदि आपको MS है और आप बच्चा चाहते हैं, तो 67 में से केवल 1 सम्भावना होती है कि यह बच्चे को भी MS होगा। 2014 में एक बड़े अध्ययन से पाया गया कि एक व्यक्ति के माध्यम से दूसरे व्यक्ति को MS होने की सम्भावना ऊपर बताए गए आंकड़ों से भी कम हो सकती है।

वंशाणु या जीन्स (Genes) के बारे में हमारी वेबसाइट पर अधिक जानकारी पाएं। **mssociety.org.uk.** सर्च बॉक्स में 'genes' टाइप करें।

परिवेश

दुनिया में आपके आसपास कई ऐसी वस्तुएं होती हैं, जिनके कारण आपको MS होने का जोखिम हो सकता है, जैसे कि:

- कुछ संक्रमण
- धूप (तथा विटामिन D जो आपको धूप से मिलता है)

ऐसे साक्ष्यों में वृद्धि हो रही है कि कुछ वायरस, तथा शायद बैक्टीरिया के कारण MS हो सकता है, विशेष रूप से एप्सटीन बार वायरस के कारण। यही वह वायरस है, जिसके कारण ग्लैंडुलर फीवर होता है।

इसका अर्थ यह नहीं है कि यदि आपको ग्लैंडुलर फीवर हुआ है, तो आपको हर हाल में MS होगा। हम में से अधिकांश लोग इस वायरस से संक्रमित हुए होंगे, परंतु हम में से बहुत कम लोगों को MS होता है।

अभी इस कड़ी को पूरी तरह से नहीं समझा जा सका है, परंतु संक्रमण एवं अन्य चीजें एकसाथ MS को ट्रिगर कर सकती हैं।

विटामिन डी

वर्षों पहले यह नोटिस किया गया कि भूमध्य रेखा के निकट स्थित उष्णकटिबंधीय देश, जहां पर्याप्त मात्रा में धूप मिलती है, वहां से दूरी बढ़ने के साथ ही MS पीड़ितों की संख्या में भी वृद्धि देखी गई थी। अनुसंधानकर्ताओं ने MS होने के संभावित कारण के तौर पर विटामिन डी, 'धूप से मिलने वाले विटामिन' की कमी के बारे में विचार-विमर्श करना शुरु किया है।

और भी अधिक अध्ययनों में MS और विटामिन डी के निम्न स्तर के बीच की कड़ी की ओर संकेत मिल रहे हैं। आपके व्यस्क होने से पहले यदि आपमें इस विटामिन की कमी है, तो सबसे अधिक जोखिम प्रतीत होता है।

यूके जैसे धूप की कमी वाले देशों में रहने वाले हम में से अधिकतर लोगों में विटामिन डी की कमी हो जाती है, विशेष तौर पर जब गर्मी नहीं होती।

हमें भोजन से थोड़ी मात्रा में ही विटामिन डी मिलता है (उदाहरण के लिए तैलीय मछली, अंडे, स्प्रेड और अतिरिक्त विटामिन डी युक्त ब्रेकफास्ट सेरेल्स)। आपके शरीर को जितनी मात्रा में विटामिन डी की जरूरत होती है, वह अकेले भोजन से मिलना लगभग असंभव है। परंतु अधिकतर यह धूप से मिलता है। जब हम धूप में होते हैं, तो हमारी त्वचा यह विटामिन बनाती है।

यूके के भीतर, स्कॉटलैंड और उत्तरी आयरलैंड में MS के बहुत अधिक मामले हैं। यह इस वजह से हो सकता है, क्योंकि इतनी दूर उत्तर में रहने वाले लोगों में विटामिन डी की कमी होने की अधिक संभावना होती है।

आप में यह विटामिन पर्याप्त मात्रा में न होने के अन्य कारण कुछ इस प्रकार हो सकते हैं:

- आपके जीन्स की संरचना कुछ इस प्रकार है, जिसके कारण आपके शरीर के लिए विटामिन डी बनाना और भी अधिक कठिन होता है
- आप एक गर्भवती महिला हैं
- आपकी स्किन काफी डार्क है (फिर आपकी त्वचा के लिए विटामिन डी बनाना अधिक मुश्किल हो जाता है)

दिशा-निर्देश कहते हैं कि ब्रिटेन में रहने वाले लोगों को अतिरिक्त विटामिन डी लेने के बारे में विचार करना चाहिए, विशेष तौर पर अक्टूबर से अप्रैल के दौरान। यह परामर्श सभी लोगों के लिए है, और MS से संबंधित नहीं है – यह आपकी हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए है। डार्क स्किन वाले लोगों को पूरे वर्ष इसे लेना चाहिए, क्योंकि वे शायद अपनी त्वचा के माध्यम से यह विटामिन पर्याप्त पात्रा में न प्राप्त कर सकें। इस बात का अभी कोई प्रमाण नहीं है कि अतिरिक्त विटामिन डी, MS होने से बचाव करता है। अनुसंधानकर्ता इसका पता लगा रहे हैं।

यदि किसी व्यक्ति को पहले से ही MS है, अध्ययनों में विटामिन डी के स्तरों और उनके MS की खराब स्थिति के बीच संबंध होना पाया गया है। MS से पीड़ित बहुत से लोग अतिरिक्त विटामिन डी लेते हैं। अभी तक इस बात के कठोर साक्ष्य नहीं है कि ऐसा करने से MS धीमा होता है या लक्षणों में सहायता मिलती है, परंतु अध्ययनों इसका भी पता लगाया जा रहा है।

इसके अतिरिक्त, Association of British Neurologists का कहना है कि बच्चे पैदा

करने में सक्षम, वयस्क आयु वाली जिन महिलाओं को MS है, उन सभी को विटामिन D के सप्लीमेंट का सेवन करना चाहिए। ताकि यदि कोई महिला गर्भवती हो जाए। तो सप्लीमेंट्स का सेवन करते रहने पर भविष्य में उसके बच्चे को MS होने का जोखिम कम रहेगा।

यदि आप पता लगाना चाहते हैं कि क्या आपके शरीर में विटामिन डी की कमी है, तो आपके GP (पारिवारिक डॉक्टर) या MS डॉक्टर, रक्त जाँच की सहायता से आपके विटामिन डी का स्तर चेक कर सकते हैं। यदि आपका विटामिन डी स्तर कम है, तो इसे बढ़ाने का प्रयास करने से पहले चिकित्सीय परामर्श लें, क्योंकि इसका बहुत अधिक सेवन भी हानिकारक हो सकता है। कुछ MS डॉक्टरों का कहना है कि MS से पीड़ित लोगों को, पूरे वर्ष, दूसरे लोगों की तुलना में अधिक खुराक लेनी चाहिए।

आप हमारी डाइट जानकारी में MS के बारे में, आपको क्या चीजें खानी चाहिए, तथा विटामिन डी के बारे में अधिक जानकारी पा सकते हैं। हमारे होमपेज पर सर्च बॉक्स में ‘diet and nutrition’ या ‘vitamin D’ टाइप करें।

जीवनशैली

अभी तक दो जीवन-शैली कारकों का संबंध MS के साथ पाया गया है:

- धूम्रपान
- बहुत ओवरवेट होना (**मोटा**)

धूम्रपान

अध्ययनों में पाया गया है कि यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो आपको MS होने की अधिक संभावना हो सकती है। सिगरेट के धुएं में मौजूद रसायन आपके इम्यून सिस्टम को प्रभावित कर सकते हैं, जिससे MS ट्रिगर हो सकता है। निष्क्रिय धूम्रपान – अन्य लोगों के धूम्रपान का धुआं सांस द्वारा भीतर जाना – भी MS होने के सबसे अधिक जोखिम से जुड़ा हुआ है।

अध्ययनों में पाया गया है कि धूम्रपान रोकने से आपके रिलैप्सिंग MS से सेकेंडरी प्रोग्रेसिव MS की तरफ बढ़ने की गति धीमी हो सकती है। पेज 24 पर आप इन इन विभिन्न प्रकारों के MS के बारे में अधिक जानकारी देख सकते हैं।

यदि आप धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं, तो सहायता के लिए आपके GP कुछ चीजों के सुझाव दे सकते हैं। इस वेबसाइट पर निकोटिन गम और पैचेज से लेकर ई-सिगरेटों तक के बारे में आइडिया और सपोर्ट उपलब्ध है:
nhs.uk/smokefree

मोटापा

अध्ययनों में पाया गया है कि ओवरवेट (मोटा) होने का संबंध MS के साथ पाया गया है, विशेष रूप से बालकाल या युवा अवस्था में। ऐसा इसलिए हो सकता है, क्यों ओवरवेट होने पर निम्न समस्याएं हो सकती हैं:

- आपके शरीर में विटामिन डी की कमी होना
- अथवा आपका इम्यून सिस्टम ओवरएक्टिव हो सकता है और ऐसे में आपके शरीर में अंदर से इन्फ्लेमेशन हो सकता है

इसके और भी कारण हो सकते हैं, जिन्हें हम अभी नहीं समझ पाए हैं।

नि:संदेह, हर कोई व्यक्ति जो मोटा है, उसे MS नहीं होता और हर कोई, जिसे MS है, वह बहुत ओवरवेट नहीं है या था। परंतु यदि MS होने का जोखिम की बात आपके दिमाग में है, क्योंकि यह आपके किसी करीबी रिश्तेदार को है, तो आपका भार एक जोखिम कारक है, जिसे आप बदल सकते हैं।

MS किसी की भी गलती नहीं है

MS होने की सम्भावना बढ़ाने वाली चीजों के बारे में सुनते हुए आपके दिमाग में ये प्रश्न आ सकते हैं: ‘क्या इससे बचने के लिए मैं कुछ कर सकता था?’

काफी सम्भावना है कि इसके उत्तर के रूप में ‘नहीं’ सुनने को मिलेगा। ऐसा इसलिए है, क्योंकि जिन चीजों के चलते MS होने की सम्भावना अधिक होती है – जैसे कि धूम्रपान, आपका वजन, विटामिन डी स्तर - वे अपने आप यह तय नहीं कर सकती कि किसे MS होगा। उनका संबंध दूसरी चीजों से हो सकता है, जिन पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। इसमें आपके जीन्स, आपका सेक्स, या आपको पहले कभी हुए संक्रमण शामिल हैं।

इसके क्या लक्षण हैं?

MS आपके मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड के विभिन्न हिस्सों की तंत्रिकाओं (नर्व) को क्षतिग्रस्त करता है। यह क्षति मस्तिष्क के किस हिस्से में होती है, इससे यह तय होता है कि आपके शरीर के किस हिस्से में लक्षण दिखेंगे।

लक्षण का पूर्वानुमान नहीं लगाया जा सकता। वे हर दिन बदल सके हैं, यहां तक कि थोड़ी-थोड़ी देर में भी बदल सकते हैं। ये कुछ दिन, सप्ताहों या महीनों तक बने रह सकते हैं। MS के प्रकार के आधार पर, ये लक्षण रह सकते हैं, कम हो सकते हैं या पूरी तरह समाप्त हो सकते हैं।

कुछ लोगों का शरीर गर्म होने, थके या तनाव में होने, या काफी अधिक मेहनत करने से भी लक्षण बिगड़ सकते हैं या **relapse** (आपके MS लक्षणों का उभर कर आना) हो सकता है।

हर किसी के अपने स्वयं के लक्षण होते हैं और अन्य लोगों के लक्षणों की तरह नहीं होते। और समय बीतने के साथ MS कैसे आगे बढ़ेगा, यह हर व्यक्ति के मामले में अलग-अलग होता है।

MS लक्षणों के प्रकार

किसी भी व्यक्ति को MS के सभी लक्षण होने की संभावना नहीं होती। परंतु कुछ आम लक्षण इस प्रकार हैं।

- ‘थकान’। थकान का यह अहसास, सामान्य थकान की तरह नहीं होता। इसके कारण कोई काम करना (यहां तक कि सोचना भी) बहुत कठिन या असंभव हो सकता है।
- अजीब से अहसास: आपको अपनी बाजुओं, टांगों, हाथों या पैरों में सुन्नता या झुनझुनी हो सकती है
- नेत्र समस्याएं। आपकी दृष्टि धुंधली हो सकती है या आपको दो-दो वस्तुएं दिखाई दे सकती हैं।ऐसा भी सम्भव थोड़ी देर के लिए आपको एक या दोनों आंखों से शायद कुछ भी ना दिखे।
- चक्कर आना और अपना संतुलन बनाने में परेशानी होना
- दर्द
- चलने में परेशानी
- बात करने या निगलने में समस्याएं
- मांसपेशियां कठोर होना और ऐंठन (अचानक हरकत, जिसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते)
- आपका मूत्राशय या आंत सही ढंग से काम न करना
- आपकी बाजुओं या टांगों में थरथराहट (जिसे ‘कंपन या ट्रेमर’ कहते है)
- भूलने की समस्या होना और आपको

सोचने में कठिनाई होना

- यौन समस्याएं
- भावनात्मक समस्याएं। आपको MS है, यह ज्ञात होने पर तनाव महसूस करना या बहुत अधिक रोना एक सामान्य प्रतिक्रिया हो सकती है। परंतु यह आपके मस्तिष्क पर MS के प्रभाव का एक तरीका भी हो सकता है

हमारे पास MS के लक्षणों को प्रबन्धित करने संबंधी जानकारी है। हमारी पुस्तिका कैसे ऑर्डर करनी है, या हमारी MS Helpline पर कैसे बात करनी है, इससे संबंधित जानकारी पाने के लिए हमारी वेबसाइट पर सर्च करें या पेज 38 देखें।

थकान के मामले में आपकी सहायता के लिए हमारा एक ऑनलाइन कोर्स भी है – हमारी वेबसाइट पर 'fatigue course' सर्च करें।

लक्षण, जो आप नहीं देख सकते

यदि लोग किसी व्यक्ति में MS के लक्षण देखते हैं, तो वे स्थित को समझ सकते हैं और मदद की पेशकश कर सकते हैं। परंतु कुछ लक्षण ऐसे हैं, जिन्हें आप देख ही नहीं सकते।

अप्रत्यक्ष स्थितियों में दर्द, मूत्राशय या आंत की समस्याएं, थकान और आपको संतुलन बनाने संबंधी परेशानियां, स्मृति या सोचने संबंधी समस्याएं शामिल हैं। लोगों को इसके बारे में समझाना इतना आसान नहीं हो सकता।

जब आपको MS होता है, और कोई कहता है 'आप बहुत अच्छे लग रहे हैं', तो यह सुनना काफी फ्रस्ट्रेटिंग हो सकता है। ऐसा महसूस हो सकता है कि आपके वास्तविक परंतु अदृश्य लक्षणों की अनदेखी की जा रही है। यह समस्या कार्यस्थल पर और भी अधिक हो सकती है।

"थकान के कारण मैं अपने समय को सावधानी से प्रबंधित करती हूँ, परंतु कई बार ऐसा दिन होता है, जब मैं सारे काम किसी विशेष परेशानी के बिना पूरे कर लेती हूँ। मेरे लिए वे बेशकीमती दिन हैं, और मैं उनका महत्व समझती हूँ। जिन लोगों को MS नहीं होता, वो इसका महत्व नहीं समझ सकते!"

एली

यदि आपको MS नहीं है, तो इन अदृश्य लक्षणों को ध्यान में रखें। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि कोई व्यक्ति MS के कारण इतना अधिक थका हुआ हो, कि शायद कुछ भी न करना चाहे। ऐसा इसलिए नहीं है क्योंकि वह व्यक्ति आलसी है या ध्यान नहीं देना चाहता।

लक्षणों के लिए क्या किया जा सकता है?

यदि आपके MS में **रिलैप्स** होते हैं, तो किसी **डिजीज मोडीफाइंग थेरेपी** (DMT) से इसका उपचार करवाने से काफी परिवर्तन आ सकता है। इसका अर्थ हो सकता है कि आपके रीलैप्स में कमी आए, और आप अपने लक्षणों या डिसएबिलिटी बढ़ने की गति को धीमा पड़ता हुआ देखें। इसका अर्थ यह हो सकता है कि शायद आपको कम लक्षणों को प्रबन्धित करना पड़े।

परंतु जब लक्षण होते हैं, तो उन्हें प्रबन्धित करने के तरीके होते हैं। अधिक जानकारी के लिए पेज 30 पर जाएं।

MS को कैसे डायग्नोस किया जाता है?

MS को डायग्नोस करना आसान नहीं है। इसके लक्षण अन्य आम समस्याओं वाले लक्षणों के जैसे दिख सकते हैं। MS के संकेतों की जांच करने से पहले डॉक्टरों को यह सुनिश्चित करना होता है कि ये लक्षण किसी दूसरी चीज के नहीं हैं।

पहली बार कुछ गड़बड़ दिखने से लेकर डॉक्टर द्वारा आपको MS होने की सूचना दिए जाने तक के बीच में काफी लंबा समय लग सकता है।

इसका कोई सरल टेस्ट नहीं है। रक्त जाँच से इसका पता नहीं चलता है। परंतु रक्त जाँच की सहायता से यह पता लगाया जा सकता है, कि आपके लक्षणों के पीछे कोई और कारण तो नहीं है।

केवल एक न्यूरोलॉजिस्ट ही इसे डायग्नोस कर सकते हैं, आपके GP नहीं। यदि आपके GP को लगता है कि आपके शरीर में दिखने वाले लक्षणों का मूल कारण MS हो सकता है, तो वह जांच के लिए आपको न्यूरोलॉजिस्ट के पास भेजेंगे।

आप हमारे द्वारा दी जाने वाली जानकारी में इन प्रश्नों के बारे में और अधिक सीख सकते हैं - 'क्या मुझे MS है? और इसका पता लगाने में इतना समय क्यों लग रहा है?' यह जानकारी पाने के लिए हमारी वेबसाइट के होम पेज के सर्च बॉक्स में 'have I got MS' टाइप करें।

न्यूरोलॉजिस्ट से मिलना

जब आप न्यूरोलॉजिस्ट से मिलते हैं, तो वह कुछ टेस्ट कर सकते हैं और अंतिम डायग्नोसिस आने में कई महीने लग सकते हैं। यह काफी फ्रस्ट्रेटिंग समय हो सकता है।

MS डायग्नोस करने के लिए चार प्रकार के टेस्ट का प्रयोग किया जाता है:

- एक न्यूरोलॉजिकल एक्जामिनेशन
- MRI स्कैन
- 'इवोक्ड पोटेंशियल' टेस्ट
- एक लंबर पंक्चर

इन टेस्ट में क्या देखा जाता है?

न्यूरोलॉजिस्ट यह पता लगाने का प्रयास करते हैं कि आपके **सेंट्रल नर्वस सिस्टम** में कितनी क्षति हुई है।

MS डायग्नोस करने के लिए, उन्हें यह जानकारी चाहिए होती है कि अलग-अलग समय पर और आपके मस्तिष्क या स्पाइनल कॉर्ड के कम से कम दो अलग-अलग हिस्सों में क्षति हुई है। अधिकतर मामलों में इसका पता लगाने में सहायता के लिए MRI स्कैन का प्रयोग किया जाता है।

न्यूरोलॉजिकल एक्जामिनेशन

न्यूरोलॉजिस्ट आपका 'इतिहास' पूछेंगे। इसका अर्थ है, आपकी मौजूदा और पिछली स्वास्थ्य

समस्याएं और लक्षण। एक शारीरिक जाँच में आपकी मूवमेंट्स, रिफ्लेक्सेज, और इंद्रियों (सेंसेज), जैसे कि आपकी दृष्टि की जाँच की जाएगी। यहां तक कि यदि न्यूरोलॉजिस्ट को MS का संदेह है, तो भी सुनिश्चित होने के लिए अन्य टेस्ट कराने की आवश्यकता होती है।

MRI (मैग्नैटिक रिजोनैंस इमेजिंग)

MRI स्कैनर नामक एक मशीन से आपके मस्तिष्क या स्पाइनल कॉर्ड की पिक्चर ली जाती है। आपको एक बिस्तर पर लिटाया जाता है, जो स्कैनर के भीतर चला जाता है। अंदर वहां पर आप कुछ मिनटों तक या एक घंटे तक रहते हैं।

स्ट्रॉन्ग मैग्नेटिक फील्ड और रेडियो वेव का प्रयोग करते हुए यह आपके मस्तिष्क या स्पाइनल कॉर्ड के भीतरी हिस्सों की पिक्चर तैयार करती है। MS विशेषज्ञ उस स्कैन पर MS के कारण होने वाली **इन्फ्लेमेशन** एवं क्षति को देख सकते हैं। इन क्षतिग्रस्त स्थानों को **घाव** (या कभी-कभी **प्लैक**) भी कहा जाता है)।

स्कैन करने की प्रक्रिया के दौरान दर्द नहीं होता, परंतु इसमें हल्का सा शोर और अकेलेपन का मामूली सा डर महसूस हो सकता है।

MRI स्कैन, MS डायग्नोस करने का सबसे अधिक सटीक तरीका है। 90% से अधिक लोगों के MS की पुष्टि इसी तरीके से होती है।

लंबर पंक्चर

लंबर पंक्चर (या 'स्पाइनल टैप') के दौरान आपकी पीठ के निचले भाग में, आपकी स्पाइनल कॉर्ड के आसपास, एक सुई लगायी जाती है। वहां से थोड़ा सा फ्ल्यूड निकाला जाता है, और उसमें ऐसे संकेत खोजे जाते हैं कि क्या आपके मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड में आपका इम्यून सिस्टम सक्रिय रहा है (यदि आपको MS नहीं है, तो ऐसा नहीं होता है)। ये संकेत, जिनमें **'एंटीबॉडीज'** शामिल हो सकती हैं, से ज्ञात होता है कि आपको MS होने की बहुत अधिक संभावना है।

सुई लगाने वाले स्थान को सुन्न करने के लिए आपको कुछ दिया जाता है। यह अभी भी असहज हो सकता है, और इससे आपको सिरदर्द हो सकता है।

'इवोक्ड पोटेंशियल' टेस्ट

इस टेस्ट से यह मापा जाता है कि आपके मस्तिष्क और आपकी आंखों, कानों और त्वचा के बीच संदेश कितनी तेज गति से संचरण करते हैं। यदि MS ने आपके शरीर के इन हिस्सों को नियंत्रित करने वाली तंत्रिकाओं के आसपास की माइलिन को क्षतिग्रस्त कर दिया होगा, तो आपके प्रतिक्रिया धीमी होगी।

आपकी आंखों का मापन करने के लिए स्क्रीन पर आपको पैटर्न दिखाए जाते हैं। आपके सिर पर पैड्स की सहायता से यह मापा जाता है कि जो आप देखते हैं, उसके प्रति आपका मस्तिष्क कैसे प्रतिक्रिया करता है। अपनी सुनने की क्षमता की जांच करने के लिए आपको हैडफोन्स से क्लिक्स सुनाए जाएंगे। एक अन्य टेस्ट में आपकी त्वचा पर मामूली झटके दिए जाते हैं (ये 'पिन और सुईयों' जैसे महसूस होते हैं)। आपकी मांसपेशियों की प्रतिक्रिया मापी जाती है।

जब आपको बताया जाता है कि आपको MS है

आपको MS है, यह पता लगने पर आप काफी भावुक हो सकते हैं। डर, भ्रम, परेशानी या अभिभूत महसूस करना स्वाभाविक है।

आप चिंता मुक्त महसूस कर सकते हैं। शायद आपको डर रहा हो कि आपको ब्रेन ट्यूमर जैसा कोई प्राणघातक रोग हो सकता है। अंत में आपको पता चलता है कि क्या गड़बड़ है, और आप कल्पना नहीं कर रहे हैं। और आप अपनी देखभाल करने के लिए कदम उठा सकते हैं। आपके लिए और क्या उपचार सम्भव हो सकते हैं, इस बारे में जानने के लिए अपनी मेडिकल टीम से बात करें।

आपकी प्रतिक्रिया चाहे जो भी हो, आपकी मदद के लिए हम यहां हैं। आपकी सेवा में हमारी MS Helpline, हमारी ऑनलाइन और मुद्रित जानकारी, हमारी वेबसाइट पर हमारे स्थानीय समूह और मंच है।

- MS Helpline **0808 800 8000** (सप्ताह के अंत में एवं बैंक की छुट्टियों वाले दिनों को बंद)। हमारी हेल्पलाइन पर यह जानकारी रहेगी कि क्या हम आपके एरिया में नए डायग्नोस होने वाले लोगों के लिए सत्र संचालित कर रहे हैं।
- आपको अपने निकटतम सहायता समूह की जानकारी **mssociety.org.uk/near-me** पर मिल जाएगी।
- हमारे **mssociety.org.uk/forum** मंच पर MS से पीड़ित लोगों से बातचीत करें

यदि आपको अभी हाल ही में पता लगा है कि उनको MS है, तो ऐसे में हमारी दो पुस्तिकाएं उपयोगी हो सकती हैं: 'अभी-अभी डायग्नोस हुआ है (Just diagnosed)' तथा ' MS के प्रभावों के साथ जीना (Living with the Effects of MS)'।

यदि आपके किसी करीबी व्यक्ति को MS डायग्नोस किया गया है, तो हमारी पुस्तिका 'परिवार एवं मित्रों के लिए (For family and friends)' and 'MS पीड़ित को सपोर्ट करना (Supporting someone with MS)' को देखें।

"जब मुझे इसकी जानकारी दी गई, तो मुझे काफी राहत मिली। मेरे कंधों से एक भारी बोझ उतर गया था। उस क्षण के भीतर कुछ भी नहीं बदला था। इसलिए मैं, छुट्टियों पर चली गई, और वापस घर लौटने के बाद इससे संबंधित जानकारी खोजने में मैं अपनी पूरी क्षमता से जुट गई।"
एलेनॉर

MS के भिन्न प्रकार

हम MS को दो व्यापक प्रकारों में रख सकते हैं। अधिकतम डॉक्टर इसे ‘एक्टिव’ या ‘प्रोग्रेसिव’ के रूप में वर्णित करते हैं। आपको किस प्रकार का MS है, उसी के आधार पर यह तय होगा कि आपको DMTs नामक दवा से लाभ मिल सकता है या नहीं।

एक्टिव MS

एक्टिव MS का अर्थ है कि आपकी पुरानी स्थिति फिर से लौट आती है (अंग्रेजी में इसे रिलैप्स (relapse) कहते हैं), या MRI स्कैन ऐसे संकेत दर्शाते हैं कि आपके MS के कारण आपके मस्तिष्क या स्पाइन में **इन्फ्लेमेशन** हो रही है।

MS से पीड़ित अधिकांश लोगों को, कम से कम उनके शुरुआती वर्षों के दौरान, पुरानी स्थिति फिर से लौटने की समस्या होती है। इस अवधि में आपका इम्यून सिस्टम आपकी तंत्रिकाओं (नर्व) के आसपास के माइलिन आवरण पर हमला करता है। पुरानी स्थिति फिर से लौटने (रिलैप्स) के दौरान MS के नए लक्षण दिखते हैं या पुराने लक्षण और भी बिगड़ जाते हैं।

आपका शरीर क्षतिग्रस्त माइलिन को रिपेयर करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करता है। यही कारण है कि पुरानी स्थिति फिर से लौटने (रिलैप्स) के बाद आमतौर पर आपके लक्षणों में सुधार होता है अथवा वे पूरी तरह से दूर हो जाते हैं।

पुरानी स्थिति फिर से लौटने (रिलैप्स) वाली अवस्था जब पूरी हो जाती है तो उसे 'रीमिशन' कहा जाता है। डॉक्टरों का मानना था कि रीमिशन के दौरान MS से कोई नुकसान नहीं होता था। परंतु हमें अब पता है कि जब आपको रीलैप्स नहीं होता है, तो उस दौरान भी MS आपकी तंत्रिकाओं (नर्व) के आसपास की माइलिन को क्षति पहुंचा सकता है।

एक्टिव MS वाले मामलों में डॉक्टर MRI स्कैन में नए घाव के रूप में इन्फ्लेमेशन देख सकते हैं। यह, इन्फ्लेमेशन के कारण आपके मस्तिष्क या स्पाइनल कॉर्ड में तंत्रिकाओं (नर्व) की क्षति वाला एरिया होता है। एक्टिव MS में जहां रिलैप्स एवं इन्फ्लेमेशन की समस्या होती है, वहीं इसके लिए सर्वश्रेष्ठ उपचार विकल्प हैं।

इस प्रकार के MS में दर्जनों उपचार सहायता कर सकते हैं। इन्हें **डिजीज मोडीफाइंग थेरेपीज (DMTs)** कहते हैं।

ये इम्यून सिस्टम के हमलों को बेअसर करने के द्वारा अपना काम करते हैं, ताकि आपको कम इन्फ्लेमेशन हो। ये आपके रिलैप्स की संख्या भी घटा सकते हैं, या आपके रिलैप्स पर ऐसा प्रभाव डालते हैं कि आप कम गंभीर हों। DMT लेने से आपकी डिसएबिलिटी या लक्षणों के बिगड़ने की गति भी धीमी हो सकती है।

यदि आपके MS के कारण रिलैप्स या इन्फ्लेमेशन नहीं होती है, तो इसे 'नॉट एक्टिव' के रूप में वर्णित किया जा सकता है। फिर आपके MS को इसके बजाय 'प्रोग्रेसिव' कहा जा सकता है (अगला सेक्शन देखें)।

सभी प्रकार के MS से पीड़ित लोग प्राय: अपने लक्षण उभरने के दौरान, अथवा यदि जब उनके MS की स्थिति आमतौर पर बिगड़ने लगती है, तो उस दौरान वे उसे 'एक्टिव' के रूप में वर्णित करते हैं। परंतु इसे डॉक्टरों द्वारा प्रयोग किया जाने वाला 'एक्टिव' शब्द ना समझें, जब डॉक्टर 'एक्टिव' शब्द का प्रयोग करते हैं, तो उसका अर्थ होता है कि पीड़ित व्यक्ति के MS के कारण इन्फ्लेमेशन या रिलैप्स हो रहा है।

प्रोग्रेसिव MS

कुछ लोगों को ऐसा MS होता है, जो धीरे-धीरे, समय के साथ स्थायी रूप से बिगड़ता जाता है। उन्हें रिलैप्स या इन्फ्लेमेशन नहीं होती है (या बहुत मामूली होती है), इसलिए उसे संदर्भ में 'एक्टिव' के रूप में नहीं वर्णित किया जाता।

इस प्रकार के MS को ‘प्रोग्रेसिव’ (या ‘प्रोग्रेसन वाला MS’) कहा जाता है। प्रोग्रेसिव MS में कोई चीज तंत्रिकाओं (नर्व) को क्षति पहुंचा रही होती है, परंतु वह केवल इन्फ्लेमेशन नहीं होती। वे कौन से कारण हैं, उनके बारे में अभी हमें जानकारी नहीं है।

एक और बात, अधिकतर लोगों को शुरुआत में एक्टिव MS होता है। परंतु कई वर्षों बाद वे देखते हैं कि उनका रिलैप्स एवं इन्फ्लेमेशन रुक गई है, और उनका MS प्रोग्रेसिव बन गया है। एक्टिव MS (जिसमें रिलैप्स एवं इन्फ्लेमेशन होती है) के विपरीत, प्रोग्रेसिव MS के लिए हमारे पास कुछ खास उपचार विकल्प नहीं हैं।

क्या प्रोग्रेसिव MS में DMTs से मदद मिल सकती है?

प्रोग्रेसिव MS से पीड़ित अधिकांश लोगों पर DMTs का असर नहीं होता। इसका एक अपवाद है: प्रोग्रेसिव MS से पीड़ित कुछ लोग, जिन्हें अभी भी कभी-कभी रिलैप्स या इन्फ्लेमेशन होती है।उन्हें DMT से लाभ मिल सकता है, क्योंकि वह इस इन्फ्लेमेशन को कम कर सकती है, और रिलैप्स घटा सकती है।

प्रोग्रेसिव MS का उपचार करने के लिए वर्ष 2020 से दो नए DMTs हैं, बशर्ते कि जब उसमें एक 'एक्टिव' पहलू (इन्फ्लेमेशन या रिलैप्स) हो।

प्रोग्रेसिव MS से पीड़ित लोगों का क्या, जिन्हें कोई रिलैप्स या इन्फ्लेमेशन नहीं है? उन्हें ऐसी दवाओं की जरूरत है, जो उनके तंत्रिकाओं (नर्व) की सुरक्षा करे, तथा उसे ढंकने वाली **माइलिन** को रिपेयर करे। इन दवाओं की खोज करने के लिए अनुसंधान में निरंतर प्रगति की जा रही है। पेज 29 पर MS के उपचार संबंधी और जानकारी दी गई है।

उपचार विकल्प तथा MS के प्रकार एक नजर में

- एक्टिव MS (रिलैप्स, अथवा स्कैन में इन्फ्लेमेशन के साथ) = एक दर्जन से अधिक DMTs सहायता कर सकती हैं
- प्रोग्रेसिव MS जो 'एक्टिव' भी है (अभी भी कुछ रिलैप्स या इन्फ्लेमेशन) = कुछ DMTs सहायता कर सकती हैं
- प्रोग्रेसिव MS जो एक्टिव नहीं है (कोई भी रिलैप्स या इन्फ्लेमेशन नहीं) = ऐसे कोई साक्ष्य नहीं कि इस समय हमारे पास उपलब्ध DMTs सहायता कर सकती हैं

MS के प्रकारों के लिए अन्य नाम

आप MS को आगे तीन मुख्य प्रकारों में विभाजित कर सकते हैं। डॉक्टर जब किसी व्यक्ति को बताते हैं कि उसे MS है, तो वे आमतौर पर इनमें से कोई नाम प्रयोग करते हैं:

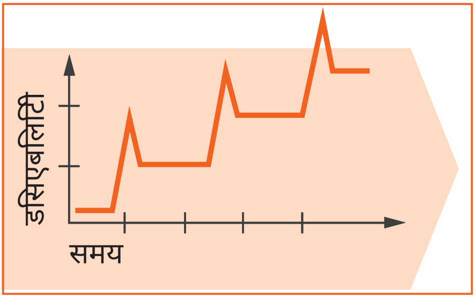
- रिलैप्सिंग रेमिटिंग MS
- प्राइमरी प्रोग्रेसिव MS
- सेकेंडरी प्रोग्रेसिव MS

यहां तक कि कई बार विशेषज्ञों को भी इनके बीच की रेखा ठीक से नहीं समझ आती। उनमें एक प्रमुख अन्तर यह है कि क्या लक्षण आते और जाते रहते हैं (रिलैप्स के रूप में), अथवा धीरे-धीरे करके बिगड़ते जाते हैं (आमतौर पर रिलैप्स के बिना)। केवल उन्हीं मामलों के लिए उपचार उपलब्ध हैं, जब पीड़ित व्यक्ति को रिलैप्स होते हों या डॉक्टर को उनके स्कैन में इन्फ्लेमेशन दिख रहा हो।

किसी व्यक्ति को किस प्रकार का MS है, यह बात समय के साथ स्पष्ट होती जाती है। फिर उनके न्यूरोलॉजिस्ट को मूल डायग्नोस में बदलाव करने की जरूरत हो सकती है।

रिलैप्सिंग रेमिटिंग MS

इस प्रकार के MS में आप एक पैटर्न देखते हैं कि पहले रिलैप्स होता है (लक्षण बिगड़ते हैं) और फिर उसके बाद रिकवरी होती है ('रीमिशन')। रिलैप्सेज के बीच में आपकी डिसएबिलिटी या लक्षण नहीं बिगड़ते हैं। परंतु प्रत्येक रीलैप्स के बाद यह पहले की तुलना और भी अधिक बिगड़ सकते हैं।



समय बीतने के साथ ही, प्रत्येक रीलैप्स के बाद होने वाली क्षति की मरम्मत करना आपके शरीर के लिए और भी कठिन होता जाता है। इसलिए आपकी डिसएबिलिटी या लक्षण बिगड़ते जाने की सम्भावना होती है, विशेष रूप से यदि आप उपचार आरंभ नहीं करते हैं।

MS डायग्नोस किए जाने वाले लगभग 85% लोगों को शुरुआत में इसी प्रकार का MS होता है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अधिक रिलैप्सिंग MS होता है। हम इसका कारण नहीं जानते-समझते हैं।

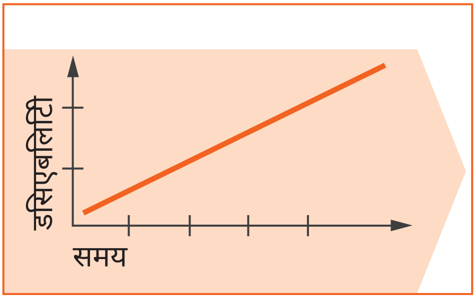
अधिकतर लोगों को उनके 30s से 50s के बीच में MS डायग्नोस होता है। परंतु रिलैप्सिंग MS के मामले में कम आयु में डायग्नोसिस होने की अधिक सम्भावना होती है। रिलैप्सिंग MS के मामलों में एक दर्जन से अधिक **डिजीज मोडीफाइंग थेरेपीज (DMTs)** सहायता कर सकती हैं।

अधिक जानकारी पाने के लिए हमारी वेबसाइट पर सर्च बॉक्स में 'relapsing remitting MS' टाइप करें। या हमारी पुस्तिका 'रिलैप्सिंग रेमेटिंग MS को समझना (Understanding relapsing remitting MS)' देखें।

प्राइमरी प्रोग्रेसिव MS

प्राइमरी प्रोग्रेसिव MS से आम तौर पर आपको शुरुआत से ही रिलैप्सेज नहीं होते। ऐसा इसलिए है, क्योंकि इस प्रकार के MS से **इन्फ्लेमेशन** नहीं होती (या बहुत कम होती) है।

इम्यून सिस्टम तंत्रिकाओं (नर्व) के आसपास की माइलिन पर हमला नहीं कर रहा होता है। और इन्फ्लेमेशन के कारण तंत्रिकाओं (नर्व) को भी क्षति नहीं हो रही होती है। बल्कि इसके बजाय कोई अन्य चीज उन्हें क्षतिग्रस्त कर रही होती है। वह क्या है, हम नहीं जानते। इस प्रकार के MS में डिसएबिलिटी या लक्षण का बिल्ड-अप होता है, जो आमतौर पर धीमा होता है।



MS से पीड़ित लगभग 10-15% लोगों को इस प्रकार का MS होता है। पुरूषों में इसके होने की संभावना महिलाओं जितनी ही होती है। लोग आमतौर पर अपने 40s में या उसके बाद की आयु में डायग्नोस होते हैं।

क्योंकि इस समय हमारे पास जो DMTs उपलब्ध हैं, वे इन्फ्लेमेशन कम करती हैं, वे प्रोग्रेसिव MS वाले अधिकांश लोगों पर काम नहीं करती हैं।

कुछ लोगों (20 में से लगभग 1) का MS लगातार बिगड़ता जाता है, परंतु उसके साथ ही साथ उन्हें रिलैप्स एवं इन्फ्लेमेशन होता है। इसे 'प्रोग्रेसिव रीलैप्सिंग MS' कहा जाता था। अब इसे 'एक्टिव प्राइमरी प्रोग्रेसिव MS' कहा जाना अधिक सम्भावित है।

कुछ DMTs ऐसी इन्फ्लेमेशन में मदद कर सकती हैं, जो इस प्रकार के MS के रिलैप्सिंग हिस्से के साथ आती हैं।

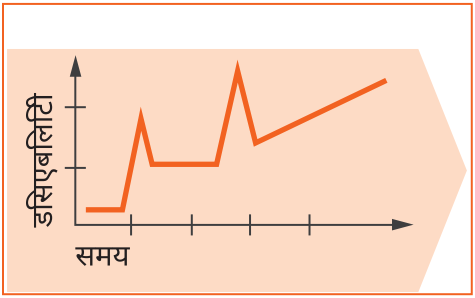
अधिक जानकारी पाने के लिए हमारी वेबसाइट पर सर्च बॉक्स में 'primary progressive MS' टाइप करें। या हमारी पुस्तिका 'प्रोग्रेसिव MS को समझना (Understanding progressive MS)' देखें।

सेकेंडरी प्रोग्रेसिव MS

आपको यह MS केवल तभी होता है, जब आपको पहले ही रीलैप्सिंग रेमेटिंग MS था। बहुत से लोगों को शुरुआत में रिलैप्सिंग MS होता है, फिर कई वर्षों बाद वह सेकेंडरी प्रोग्रेसिव में बदल जाता है।

इस प्रकार के MS के साथ, आपका शरीर अब माइलिन की मरम्मत नहीं कर सकता, इसलिए रिकवरी के बाद रिलैप्सेज वाला पैटर्न बंद हो जाता है। आम तौर पर इन्फ्लेमेशन और रिलैप्सेज रुक जाते हैं या बहुत कम हो जाते हैं।

बल्कि अब MS आपकी तंत्रिकाओं (नर्व) को किसी दूसरे तरीके से क्षति पहुंचा रहा होता है, और यह कौन सा तरीका है, इस बारे में हमारे पास कोई भी जानकारी नहीं उपलब्ध है। आपके रिलैप्सेज के दौरान आपकी डिसएबिलिटी या लक्षण स्थिर हुआ करते थे। लेकिन यह अब धीरे-धीरे बिगड़ते जाते हैं।



पहले, आम तौर पर रीलैप्सिंग MS से सेकेंडरी प्रोग्रेसिव MS में बदलने के लिए लगभग 20 वर्ष लगते थे।

परंतु DMTs को धन्यवाद, अब इसमें बदलाव हो रहा है। सम्भावित रूप से उपचार के निम्नलिखित अर्थ हैं:

- कम ही लोगों को सेकेंडरी प्रोग्रेसिव MS होता है
- जिन लोगों को यह होता है, उन्हें यह होने में लंबा समय लगना चाहिए

डॉक्टरों के लिए यह पता लगाना हमेशा आसान नहीं होता कि कब आपका MS, सेकेंडरी प्रोग्रेसिव में बदल गया है। यदि आपको रिलैप्सिंग MS है, और आपकी डिसएबिलिटी या लक्षण कम से कम छह महीनों के दौरान लगातार बिगड़े हैं, तो ऐसी सम्भावना है कि आपका MS अब सेकेंडरी प्रोग्रेसिव है।

किसी भी व्यक्ति का MS, सेकेंडरी प्रोग्रेसिव MS के रूप में शुरु नहीं होता। परंतु कुछ लोगों को जब पहली बार MS डायग्नोस किया जाता है, तो उन्हें बताया जाता है कि उन्हें इस प्रकार का MS है। ऐसा तब हो सकता है, जब यदि पहले आपको रीलैप्सिंग MS के लक्षण थे, परंतु उनकी अनदेखी की गई थी या गलत डायग्नोस हुआ था।

इस प्रकार के MS के बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए हमारी वेबसाइट पर सर्च बॉक्स में 'secondary progressive MS' टाइप करें। या हमारी पुस्तिका 'प्रोग्रेसिव MS को समझना (Understanding progressive MS)' देखें।

MS का उपचार करना

MS के लिए अभी कोई रोगमुक्ति (क्योर) नहीं है, परंतु विभिन्न तरीकों से इसका उपचार किया जा सकता है। कुछ उपचार अंतर्निहित MS से निपटते हैं। वे इसके बिगड़ने की गति को धीमा करते हैं। अन्य उपचार किसी विशेष MS लक्षण में सहायता करते हैं, परंतु समस्या की जड़ में छिपे MS पर उन उपचारों का कोई प्रभाव नहीं होता।

MS को धीमा करना और रिलैप्सेज कम करना

लोग अपने MS के लिए सबसे बड़ा यह दीर्घकालिक परिवर्तन ला सकते हैं कि वे कोई **डिजीज मोडीफाइंग थेरेपी (DMT)** लें। उन्हें 'डिजीज मोडीफाइंग' इसलिए कहा जाता है, क्योंकि वे केवल लक्षणों में सुधार करने के बजाय, MS के मूल कारण में बदलाव करते हैं।

ये दवाएं निम्नलिखित काम कर सकती हैं:

- आपकी डिसएबिलिटी या लक्षणों के बढ़ने की गति को धीमा कर सकती हैं
- आपको होने वाले रिलैप्सेज की संख्या को कम कर सकती हैं, और आपको होने वाले रिलैप्स को कम गंभीर बना सकती हैं

कुछ लोगों पर यह दवाएं इतनी अच्छी तरह से काम कर सकती हैं कि इस बात के कोई संकेत ही नहीं दिखते कि इस समय उनका MS अभी भी एक्टिव है।

वर्तमान में हमारे पास जो DMTs हैं, उनमें से अधिकांश DMTs केवल ऐसे MS पर असर करती हैं जिनके कारण आपके मस्तिष्क या स्पाइनल कॉर्ड में रिलैप्स, या **इन्फ्लेमेशन** होता है। सभी DMTs रिलैप्सिंग MS के मामले में लाभ देती हैं।

इनमें से कुछ से, कुछ प्रकार के प्रोग्रेसिव MS के मामलों में भी लाभ मिलता है। परंतु केवल तभी जबकि प्रोग्रेसिव MS से पीड़ित व्यक्ति को अभी भी रिलैप्स हो रहे हों, या उनके MRI स्कैन में इन्फ्लेमेशन देखा जा सके।

इन उपचारों के बारे में अधिक जानने के लिए **mssociety.org.uk/dmts** पर हमारी जानकारी देखें।

रिलैप्सेज का उपचार करना

कुछ बहुत ही हल्के रिलैप्सेज के लिए किसी विशेष उपचार की जरूरत नहीं होगी (बस आप अपना DMT लेना जारी रखें, यदि कोई DMT ले रहे हों तो)। अधिक गंभीर रिलैप्सेज के मामले में आप उबरने की गति बढ़ाने के लिए स्टेरॉयड का एक छोटा कोर्स भी ले सकते हैं। इन्हें गोली के रूप में या नस में लगाई जाने वाली 'ड्रिप' के माध्यम से लिया जाता है।

स्टेरॉयड से आपके रिलैप्स की अवधि कम हो सकती है, परंतु उस रिलैप्स के कारण आपको कितनी स्थायी डिसएबिलिटी हो सकती है, इस मामले में स्टेरॉयड कुछ भी नहीं कर सकता।

रीलैप्स के बाद पुनर्वास से आपको इससे उबरने में मदद मिल सकती है। इसमें फिजियोथेरेपी, ऑक्युपेशनल थेरेपी, आपके खानपान संबंधी परामर्श, तथा कार्यस्थल एवं घर में मदद शामिल है।

अधिक जानकारी पाने के लिए हमारी वेबसाइट पर सर्च बॉक्स में 'managing relapses' टाइप करें।

"मेरे डायग्नोसिस के कुछ महीनों बाद मेरे जीवन में एक और बड़ा परिवर्तन आया। मेरी मुलाकात मेरे होने वाले पति से हुई, और हालांकि कुछ बातों में मेरे जीवन में रुकावटें आ चुकी थीं, परंतु दूसरे मामलों में मैंने वो काम किए थे, जिनकी मैंने हमेशा उम्मीद की थी।"
रेचल

लक्षणों को प्रबन्धित करना

MS लक्षणों के उपचार में दवाएं, फिजियोथेरेपी और वैकल्पिक या पूरक उपचार शामिल हैं। इनके उपयोग से आपको लक्षणों से शायद पूरी तरह से छुटकारा न मिले, परंतु आपका जीवन आसान हो सकता है।

समय के साथ लोगों को मालूम हो जाता है कि कौन सी चीजें उनके लक्षणों को बिगाड़ती या बेहतर बनाती हैं। वे समझ जाते हैं कि पेशकश किए गए किसी उपचार का सर्वश्रेष्ठ इस्तेमाल कैसे करना है, अथवा अपनी मेडिकल टीम से सहायता कैसे लेनी है। इन सभी बातों की सहायता से वे उन चीजों को नियंत्रित करते हैं जिन्हें वे नियंत्रित कर सकते हैं, तथा जिन चीजों को नियंत्रित नहीं कर सकते, उनके साथ बेहतर तरीके से डील करते हैं।

मांसपेशियों की अकड़न के मामले में फिजियोथेरेपी से मदद मिल सकती है। ऑक्युपेशनल थेरेपी से कंपन (थरथराहट, जिस पर आप नियंत्रण नहीं कर पाते) जैसे मामलों में मदद मिल सकती है। ऑक्युपेशनल थेरेपी का अर्थ है एडजस्टमेंट करना और किसी विशेष लक्षण के लिए प्रैक्टिकल समाधान या तकनीकें खोजना। यह घर पर या कार्यस्थल पर हो सकता है।

MS से पीड़ित कुछ लोग पूरक और वैकल्पिक उपचारों का प्रयोग करते हैं। मालिश, रिफ्लैक्सोलॉजी, योगा, एक्युपंक्चर और तायची इसके कुछ उदाहरण हैं। ऐसे बहुत से उपचारों के संबंध में ऐसे कुछ विशेष साक्ष्य नहीं उपलब्ध हैं, जो उनके लाभदायक प्रभाव को दर्शाते हों। परंतु कुछ लोगों का कहना है कि इससे लक्षणों में मदद मिल सकती हैं या वे बस सामान्य रुप से बेहतर महसूस करवाते हैं।

इन उपचारों के बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए हमारी वेबसाइट के सर्च बॉक्स में 'alternative therapies' टाइप करें। योगा वीडियो तथा सक्रिय रहने संबंधी सहायता के लिए 'stay active' टाइप करके सर्च करें।

तनाव एवं नींद

MS से पीड़ित कई लोगों का कहना है कि तनाव का असर उनकी भावनाओं पर पड़ता है, और उनका MS और भी बिगड़ जाता है। आपके तनाव के स्तर कम करने से आपके समग्र स्वास्थ्य और आपकी भावनाओं में निश्चित रूप से सुधार हो सकता है। कुछ अध्ययनों में MS और तनाव के बीच में संबंध पाए गए हैं, वहीं अन्य अध्ययनों में ऐसा नहीं पाया गया। कुछ लोगों में देखा गया कि लंबे समय तक तनाव या ठीक से न सोने से भी रीलैप्स ट्रिगर हो सकता है।

हमारे पास तनाव, बेचैनी और इसे बेहतर तरीके प्रबन्धित करने संबंधी जानकारी हैं। जानकारी पाने के लिए हमारी वेबसाइट के सर्च बॉक्स में 'stress' टाइप करें।

आप क्या खाते हैं

एक स्वास्थ्यवर्द्धक, संतुलित आहार हम सभी के लिए अच्छा है। यदि आपको MS जैसी दीर्घकालिक स्थिति के साथ तालमेल बिठाना है, तो स्वास्थ्यवर्द्धक आहार और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। बहुत सारे लोग कहते हैं कि इससे वे बेहतर महसूस करते हैं। यह आपको संक्रमण से बचने, बीमारियों से तेजी से रिकवर होने में सहायता करता है, तथा आपकी शक्ति एवं ऊर्जा के स्तर को ऊंचा रहता है।

कुछ लोग विशेष 'MS डाइट' का अनुसरण करते हैं। उन्हें उम्मीद होती है कि इससे उनकी MS, इसके लक्षणों और यदि उन्हें रिलैप्स होते हैं, तो उसकी संख्या में काफी परिवर्तन आ सकता है। परंतु इसके समर्थन में कुछ विशेष साक्ष्य नहीं हैं कि इससे MS धीमा हो सकता है या रिलैप्स में कमी आ सकती है।

हमारे पास भोजन समेत स्पेशल डाइट के बारे में अधिक जानकारी है। जानकारी पाने के लिए हमारी वेबसाइट के सर्च बॉक्स में 'diet' टाइप करें।

व्यायाम

यदि आपको MS है, शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के वास्तविक स्वास्थ्य लाभ होते हैं। इसका अर्थ केवल स्पोर्ट्स नहीं है, यदि आपको लगता है कि स्पोर्ट्स आपके लिए ठीक नहीं है, तो और भी चीजें हैं। यह कोई भी गतिविधि हो सकती है, जो आपको अपने अनुकूल लगती है, जैसे घर पर बागबानी, सैर करना या व्यायाम करना।

नियमित व्यायाम से MS के कुछ लक्षणों में मदद मिलना पाया गया है, जैसे कि थकान, मूत्राशय और आंत की समस्याएं और मांसपेशियों की जकड़न या ऐंठन।

यदि आपको कोई डिसएबिलिटी है, तो व्यायाम करने से आपकी मांसपेशियां मजबूत हो सकती हैं या आपकी मुद्रा में सुधार हो सकता है, इससे आपको चलने-फिरने में मदद मिल सकती है। इससे आपकी मनोदशा में सुधार हो सकता है, और आपकी स्मृति और सोच तेज होती है। यह महत्वपूर्ण है, क्योंकि MS का प्रभाव इन पर हो सकता है।

हमारी वेबसाइट के सर्च बॉक्स में 'MS and exercise' सर्च करके जानकारी एवं वीडियो पाएं। हमारी MS Helpline आपको ऐसी सेवाओं के बारे में बता सकती हैं, जो आपकी शारीरिक गतिविधि में काफी वृद्धि कर सकती हैं।

लक्षणों में कौन मदद कर सकता है?

बहुत से विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल विशेषज्ञ मदद कर सकते हैं। इनमें स्पीच एवं लैंग्वेज थेरेपिस्ट, कॉन्टिनेंस सलाहकार (आपके मूत्राशय या आंतों की समस्याओं के लिए), फिजियोथेरेपिस्ट, मनोचिकित्सक और ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट शामिल हैं।

जानकारी के लिए, हमारी वेबसाइट पर सर्च बॉक्स में उन लक्षण का नाम टाइप करें, जिसके बारे में आप अधिक जानकारी पाना चाहते हैं।

गर्भावस्था और MS

MS महिलाओं को किसी भी आयु में प्रभावित कर सकता है, जब वे बच्चे करने की सोच रही होती हैं। आप अभी भी ऐसा कर सकती हैं। MS के कारण गर्भवती होने में परेशानी नहीं होती। गर्भवती होने के दौरान आपको रिलैप्सेज होने की कम संभावना होती है। परंतु यदि आप DMT नहीं ले रही हैं, तो बच्चे को जन्म देने के बाद आपको रिलैप्स होने की अधिक संभावना होती है। दीर्घकाल में, गर्भवती होने से MS और अधिक नहीं बिगड़ता है।

यदि आप गर्भवती होती हैं, तो इसका हमेशा यह अर्थ नहीं है कि आपको अपनी MS दवाएं लेनी बंद करना जरूरी है। गर्भावस्था के दौरान आपको कुछ DMTs नहीं लेनी चाहिए, परंतु आप अन्य DMTs ले सकती हैं। यदि आप परिवार शुरु करने के बारे में सोच रही हैं, तो अपने MS विशेषज्ञ को बताएं। वे आपको परामर्श देंगे।

गर्भवती होने तथा DMT लेने के बारे में अधिक विस्तृत जानकारी, प्रत्येक इनडिविजुिवल ड्रग के हमारे फैक्टशीट में दी गई है। हमारी वेबसाइट पर सर्च बॉक्स में आप अपनी रुचि के किसी भी DMT का नाम टाइप करके उसकी फैक्टशीट खोज सकते हैं।

हम किस तरह आपकी सहायता कर सकते हैं?

हम MS से पीड़ित हजारों लोगों और उनके परिवारों, देखभाल करने वालों और मित्रों को सपोर्ट करते हैं। हमारे पास देशभर में स्थानीय समूह हैं, जो सपोर्ट एवं जानकारी प्रदान करते हैं। अपने आसपास का स्थानीय समूह यहां खोजें:
mssociety.org.uk/near-me

आप हमारे फ्रीफोन MS Helpline से **0808 800 8000** पर गोपनीय सपोर्ट एवं जानकारी पा सकते हैं अथवा उन्हें **helpline@mssociety.org.uk** पर ईमेल कर सकते हैं।

आप यहां पर हमारी पुस्तिकाएं एवं फैक्टशीट देख सकते हैं, जिसमें MS के साथ जीवन बिताने संबंधी सभी पहलुओं पर चर्चा की गई है: **mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications**

हमारी MS Helpline पर आपके लिए उपलब्ध जानकारी के बारे में चर्चा की जा सकती है, तथा आपके लिए ऑर्डर की जा सकती है।

हमारी कम्युनिटी में शामिल हों

आपको हमारे ऑनलाइन फोरम पर MS से पीड़ित या इससे प्रभावित बहुत से लोगों से मिलेंगे, यह फोरम हमारी वेबसाइट का एक हिस्सा है। यहां एक सेक्शन ऐसे लोगों के लिए है, जिन्हें हाल ही में पता चला है कि उन्हें MS है। **mssociety.org.uk/forum**

अनुसंधान

अनुसंधान में MS के विरुद्ध काफी अच्छी प्रगति देखी जा रही है, तथा MS से पीड़ित लोगों के जीवन में वास्तविक परिवर्तन ला रहे हैं।

MS क्यों होता, है और इसे रोकने या धीमा करने पर लक्षित उपचार संबंधी नए अनुसंधानों को हम वित्तपोषण कर रहे हैं। हम लक्षणों के लिए भी बेहतर उपचार खोजने में मदद कर रहे हैं।

हम लोगों का जीवन बेहतर बनाने के लिए भी सेवाएं तैयार कर रहे हैं। हम किन चीजों का वित्तपोषण कर रहे हैं, नवीनतम वैज्ञानिक खोजें, तथा आप किस तरह से सहायता कर सकते हैं, इन बातों के बारे में अधिक जानकारी के लिए यहां देखें **mssociety.org.uk/research**

महत्वपूर्ण निधि (फंड) जुटाने में हमारी सहायता करें

mssociety.org.uk/fundraising

वॉलंटियर

mssociety.org.uk/volunteering
0300 500 8084

स्थानीय और राष्ट्रीय स्तर पर हमारे साथ अभियान चलाएं

campaigns@mssociety.org.uk
0300 500 8084

MS Register में शामिल हों

UK MS Register एक यूनिक प्रोजेक्ट है, जिसका लक्ष्य MS के प्रति हमारी समझ और MS से पीड़ित लोगों के जीवन पर पड़ने वाले इसके प्रभाव के प्रति हमारी समझ में आमूलचूल परिवर्तन लाना है। हमें MS के बारे में हमें बहुत सी बातें मालूम है, परंतु ऐसी बहुत सी बातें हैं जो केवल MS से पीड़ित लोग ही हमें बता सकते हैं। प्रत्येक प्रकार के MS से पीड़ित कितने लोग हैं? यह उन्हें किस तरह प्रभावित करता है? किन सेवाओं की सबसे अधिक आवश्यकता है?

यहीं पर UK MS Register काम आता है। इस अभूतपूर्व कार्य में क्लीनिकल एवं NHS डेटा के साथ ही MS से पीड़ित लोगों के प्रत्यक्ष अनुभव का संयोजन किया गया है, ताकि एक रूप रेखा तैयार की जा सके कि MS के साथ जीवन जीना कैसा होता है। यह जानकारी होने से MS से पीडित लोगों के लिए अनुसंधान, देखभाल और सेवाओं के विकास और डिलीवरी में महत्वपूर्ण परिवर्तन लाया जा सकता है।

18 वर्ष से अधिक आयु का कोई भी व्यक्ति जिसे MS की कंफर्म्ड डायग्नोसिस है, तथा उसके पास एक ईमेल एड्रेस है, वह **msregister.org** पर UK MS Register में शामिल हो सकता है।

नए शब्दों की व्याख्या

(Antibodies) एंटीबॉडीज – यह आपका इम्यून सिस्टम निर्मित करता है, ताकि आपके शरीर में प्रवेश करने वाले वायरस एवं बैक्टीरिया को समाप्त किया जा सके। यदि आपके स्पाइनल कॉर्ड के आसपास एंटीबॉडीज मिलती हैं, तो यह एक ठोस संकेत है कि आपको MS हो सकता है।

(Central nervous system) सेंट्रल नर्वस सिस्टम – आपका मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड। तंत्रिकाएँ (नर्व) इन दोनों के बीच में संदेश पहुंचाती हैं। ये संकेत नियंत्रण करते हैं कि आपके शरीर के अंग किस तरह काम करेंगे।

(Disease modifying therapy) डिजीज मोडीफाइंग थेरेपी (DMT) – एक ऐसी दवा है, जिसे आपके MS में रिलैप्स होने की स्थिति में प्रयोग किया जा सकता है। ये आपको होने वाले रिलैप्स की संख्या घटाते हैं, या उन्हें कम गंभीर बनाती हैं। ये आपकी लक्षणों या डिसएबिलिटी के बिगड़ने की गति भी धीमी कर सकती हैं। इस समय उपलब्ध अधिकांश DMTs प्रोग्रेसिव MS के विरुद्ध काम नहीं करती।

(Immune system) इम्यून सिस्टम – आपको संक्रमण या रोग देने वाली चीजों (जैसे वायरस एवं बैक्टीरिया) के विरुद्ध आपका शरीर कैसे रक्षा करता है। MS होने पर, यह सिस्टम खराब हो जाता है, और यह आपके सेंट्रल नर्वस सिस्टम पर ही हमला करने लगता है।

(Inflammation) इन्फ्लेमेशन – यह उस समय आपके शरीर का रिएक्शन होता है, जब आपके शरीर का कोई हिस्सा क्षतिग्रस्त होता है या उस पर हमला होता है। MS होने पर आपका इम्यून सिस्टम आपके मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड की तंत्रिकाओं (नर्व) के आसपास के माइलिन आवरण पर हमला करता है। इस हमले के कारण तंत्रिकाओं (नर्व) में इन्फ्लेमेशन होती है, जिसके कारण माइलिन का आवरण हट जाता है। यदि इसका उपचार न किया जाए, तो इन्फ्लेमेशन के कारण तंत्रिकाएँ (नर्व) हमेशा के लिए क्षतिग्रस्त हो सकती है, जिसके कारण MS लक्षण होते हैं

(Lesions) घाव (जिन्हें 'प्लैक्स' (plaques) भी कहते हैं) – MS के कारण आपके मस्तिष्क या स्पाइनल कॉर्ड में क्षतिग्रस्त होने वाले स्थान। ये संदेशों को तंत्रिकाओं (नर्व) के माध्यम से आगे बढ़ने को धीमा बना देते हैं या रोक देते हैं, जिससे आपके शरीर के अंगों पर आपका नियंत्रण प्रभावित होता है। घाव को MRI स्कैन्स में देखा जा सकता है।

MRI स्कैन (scans) – 'मैग्नेटिक रीजोनेंस इमेजिंग' द्वारा तैयार की गई आपके मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड की भीतरी तस्वीरें। वे दर्शाती हैं कि MS के कारण तंत्रिकाओं (नर्व) के आसपास माइलिन में इन्फ्लेमेशन एवं क्षति हो रही है।

(Myelin) माइलिन – एक वसीय आवरण, जो आपकी तंत्रिकाओं (नर्व) के हिस्सों का सुरक्षा करती है। जब आपको MS होता है, तो

आपका इम्यून सिस्टम भूलवश माइलिन पर हमला करता है। इससे आपके शरीर के अंगों को नियंत्रित करने वाली तंत्रिकाओं (नर्व) से होते हुए आगे बढ़ने वाले संदेश प्रभावित होते हैं, जिसके कारण MS के लक्षण होते हैं।

(Nerves) तंत्रिकाएँ (नर्व) – ये फाइबर का समूह होती हैं, जिनके माध्यम से होते हुए आपके मस्तिष्क या स्पाइनल कॉर्ड से सिग्नल संचारित होता है। ये तंत्रिका संकेत (नर्व सिग्नल) यह नियंत्रित करते हैं कि आपके शरीर का कौन सा हिस्सा किस तरह से काम करेगा, और सुनिश्चित करते हैं कि आपकी सोच, तथा आपकी स्मृति सही तरीके से काम करे।

(Obese) मोटापा – बहुत ओवरवेट होना। इसे NHS ने 30 या अधिक वाले बॉडी मास इंडेक्स (BMI) के रूप में परिभाषित किया है। अपनी BMI यहां पता करें **nhs.org.uk**। 'BMI calculator' खोजें

(Plaques) प्लैक्स – **घाव** देखें

(Relapse) रीलैप्स – जब आपको नए लक्षण होते हैं या पुराने लक्षण और बिगड़ते हैं, तो आपके MS का उभरना या हमला करना। फिर लक्षण दूर हो जाते हैं, कम दिखते हैं, या वे स्थायी बन सकते हैं।

एक रिलैप्स माने जाने के लिए किसी नए या बिगड़ते हुए लक्षणों को कम से कम 24 घंटे तक बने रहना जरूरी है। और आपके पिछले रिलैप्स या लक्षण उभरने के समय से 30 दिन बीत चुके होना भी जरूरी है। आपके लक्षणों का कोई अन्य सम्भव कारण, जैसे कि कोई संक्रमण या आपके शरीर का तापमान बढ़ना, नहीं होना चाहिए।

अधिक जानकारी

संसाधन

हमारे पुरस्कार विजेता सूचना संसाधनों में MS के साथ जीवनयापन करने के सभी पहलुओं को शामिल किया गया है।

आप इन्हें ऑनलाइन पढ़ सकते हैं या डाउनलोड कर सकते हैं। आप ऑनलाइन ऑर्डर करके प्रिंटेड रिसोर्स मंगाने के लिए **onlineshop.mssociety.org.uk** पर जा सकते हैं या **0300 500 8084** पर फोन करके विकल्प 4 चुन सकते हैं।

MS Helpline

हमारी नि:शुल्क MS Helpline पर MS से प्रभावित किसी भी व्यक्ति समेत परिजनों, मित्रों और देखभालकर्ताओं के लिए गोपनीय भावनात्मक सहायता और जानकारी दी जाती है।

हम जानकारी प्रदान कर सकते है

- एक इंटरप्रेटर सेवा के माध्यम से विभिन्न भाषाओं में
- टेक्स्ट रिले एवं ब्रिटिश साइन लेंगुएज इंटरप्रेटरस द्वारा

mssociety.org.uk/helpline

0808 800 8000
(सप्ताह के अंत में एवं बैंक की छुट्टियों वाले दिनों को बंद)
helpline@mssociety.org.uk

इस रिसोर्स के बारे में

MS से प्रभावित सभी लोगों और पेशेवरों, विशेष रूप से एलन इजात, मौरीन एनिस, औद्रे ओवेन और कैरमल विल्किन्सन, जिन्होंने इस पुस्तिका में योगदान दिया है, को सधन्यवाद।

इस जानकारी के बारे में आप क्या सोचते हैं, उसे जानने में हमें खुशी होगी। **mssociety.org.uk/yourviews**

अस्वीकरण: हमने यह सुनिश्चित करने का हर सम्भव प्रयास किया है कि इस प्रकाशन में दी गई जानकारी सही हो। हम किसी भी त्रुटियों या चूक का उत्तरदायित्व नहीं लेते। दिए गए स्रोतों से परामर्श लें।

सन्दर्भ

यदि आप इस सूचना के संदर्भों को जानना चाहते हैं, तो कृपया हमें ईमेल करें **supportercare@mssociety.org.uk**

फोटोग्राफी

फोटोग्राफी का श्रेय साइमन रॉलेस (पेज 13, 16, और 23), रेबेका क्रेस्टा (कवर एवं पेज 6), डेवी ड्यून (पेज 32) तथा अमित लेनन (पेज 19) को दिया जाता है।

यह रिसोर्स बड़े प्रिंट में भी उपलब्ध है।

कॉल करें **0300 500 8084** या ईमेल करें **supportercare@mssociety.org.uk**

हमसे सम्पर्क करें

MS Helpline

फ्रीफोन 0808 800 8000
(सप्ताह के अंत में एवं बैंक की छुट्टियों वाले दिनों को बंद)
helpline@mssociety.org.uk

MS National Centre

0300 500 8084
supportercare@mssociety.org.uk

ऑनलाइन

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

MS Society Scotland

0131 335 4050
enquiries-scotland@mssociety.org.uk

MS Society Northern Ireland

028 9080 2802
nireception@mssociety.org.uk

MS Society Cymru

0300 500 8084
mscymru@mssociety.org.uk

BK17

© MS Society। मार्च 2021
प्रकाशन के तीन वर्षों के अंदर इस टाइटल की समीक्षा की जाएगी।

Multiple Sclerosis Society रजिस्टर्ड चैरिटी नंबर 1139257/SC041990।
इंग्लैंड और वेल्स में एक लिमिटेड कंपनी के तौर पर पंजीकृत 07451571।

Registered with FUNDRAISING REGULATOR