

**MS** Society

**MS ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**

ਅਸੀਂ MS Society ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। ਵਿਸ਼ਵ-ਮੋਹਰੀ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ MS ਨੂੰ ਰੋਕਾਂਗੇ।

ਆਪਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਲਈ ਫੰਡ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਦਰਿਆ-ਦਿਲ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ: **0300 500 8084**.  
ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਕੇ: **[mssociety.org.uk/donate](https://mssociety.org.uk/donate)**
- ਆਪਣਾ ਦਾਨ ਇੱਥੇ ਪੋਸਟ ਕਰੋ: MS Society, National Centre,  
372 Edgware Road, London NW2 6ND। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚੈੱਕ  
'MS Society' ਲਈ ਭੁਗਤਾਨਯੋਗ ਹੋਣ।

# ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਇਓਨਾ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ, ਜਿਸ ਨੂੰ MS ਹੈ	4
ਪੰਜ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ	5
ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ	7
MS ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	8
MS ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?	9
ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MS ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	11
ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?	17
MS ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?	20
MS ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ	24
MS ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ	29
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?	34
ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ	36
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ	38

# ਇਓਨਾ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ, ਜਿਸ ਨੂੰ MS ਹੈ,

ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੀ। ਆਖਰਕਾਰ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

MS ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਮੇਰੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ MS Society ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰ ਮੌਜੂਦ ਚਰਚਾ ਵਾਲੀਆਂ ਫੋਰਮਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਇਸ ਦੇ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਰਹੀ ਹੈ।

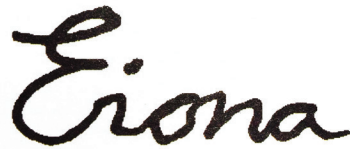
MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਮੇਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮਦਦਗਾਰ ਰਹੇ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਚੱਲ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ MS ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਡਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਥਾਨਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਐਨੀ ਕੁ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਅ ਆ ਸਕੇ, ਅਤੇ MS ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ, ਮੈਂ MS Society ਨੂੰ ਫ਼ੇਸਬੁੱਕ ਅਤੇ ਟਵਿੱਟਰ 'ਤੇ ਵੀ ਫਾਲੋ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ MS ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ MS ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ। ਪਰ ਆਖਰਕਾਰ ਇੱਕ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ, ਉਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।



# ਪੰਜ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

- 1 MS ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- 2 ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ MS ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 3 ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤਰੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- 4 ਇਲਾਜ, MS ਪੀੜਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ
- 5 ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



# ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੈਰੋਸਿਸ (Multiple Sclerosis, MS) ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

MS ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਉੱਪਰ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਅਸਥਿਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋਗੇ।

MS ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਨੱਬੇਵਿਆਂ ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਦਲ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ।

MS ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੱਡੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਵੇਖੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ MS ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਲਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

MS Society ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ - ਜਾਂ MS ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ - ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ **ਬੋਲਡ** (ਮੋਟਾ) ਸ਼ਬਦ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ MS ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ **0808 800 8000** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਵੀਕਐਂਡ ਅਤੇ ਬੈਂਕਾਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ)। ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ **helpline@mssociety.org.uk**।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ **facebook.com/MSSociety**। ਪੰਨੇ 'ਤੇ 'send message' (ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ) ਟੈਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਾਡੇ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ MS ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ **mssociety.org.uk/forum**।

# MS ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੈਰੋਸਿਸ ਜਾਂ MS ਇੱਕ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। MS ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ MS ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। MS ਵਿਚ, ਇਹ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**“MS ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਦਿਲਚਸਪ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਿਤੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ।”**

**ਹੈਲੇਨ**

**“ਹਾਂ, MS ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।”**

**ਲੁਇਸਾ**

ਇਹ ਨਸਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ MS ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**“ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਮੇਰੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜ ਗਏ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਹੋਈ। ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ, ਮੈਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ MS Society ਨੂੰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ।”**

**ਕੈਰੋਲ**

# MS ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਂਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਹੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਸੁਨੇਹੇ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

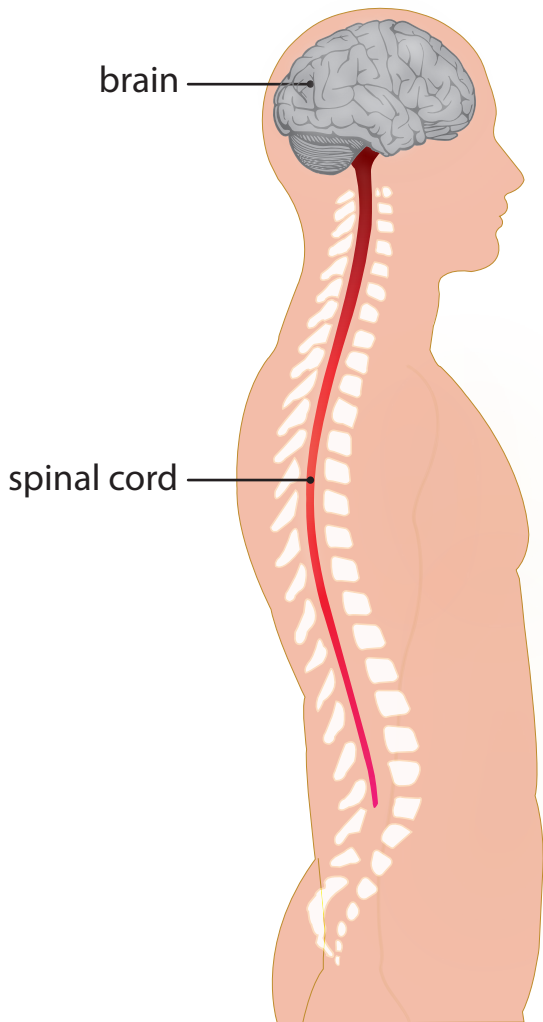
ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀੜ, ਛੋਹ ਵਗੈਰਾ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ, MS ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਪਰਤ ਉੱਪਰ ਹੀ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਨਸਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਚਰਬੀ ਦੀ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਇਲਿਨ (myelin) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸੁਨੇਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਹਰ ਨਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਇਸ ਮਾਇਲਿਨ ਦੀ ਪਰਤ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਇਲਿਨ ਨੂੰ ਫਾੜ ਕੇ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

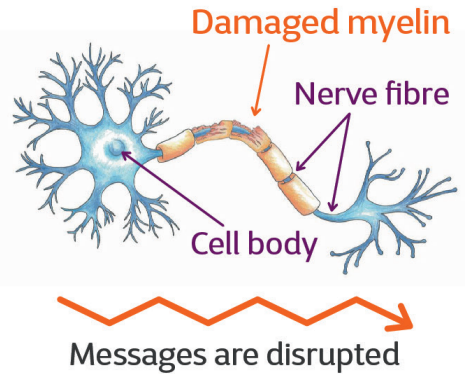
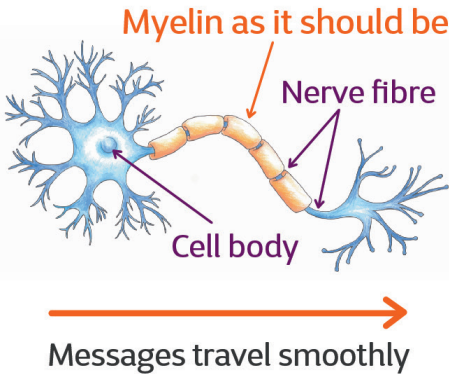
**ਸੋਜਸ਼** ਵੀ ਇਸ ਹਮਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ, ਸੋਜਸ਼ ਨਸਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ।

ਇਸ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ - ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ MS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਖਰਕਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਐਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਲਿਨ ਆਪਣੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਨਸ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕੇਬਲ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਤਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਲੀ ਇਸ ਤਾਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲੱਗੀ ਮਸ਼ੀਨ ਕੰਮ ਕਰੇ।

ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਤਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਪਰਤ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕੇਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੇਬਲ ਦੀ ਪਰਤ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਜਲੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਲੰਘਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਮਾਇਲਿਨ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।



# ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MS ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

UK ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ 500 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਨੂੰ MS ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 130,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ MS ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਤਕ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ।



UK ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ MS ਹੈ, ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੀਹਵਿਆਂ, ਚਾਲੀਵਿਆਂ ਜਾਂ ਪੰਜਾਹਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ MS ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੰਕੇਤ ਅਕਸਰ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ MS ਹੋਵੇ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ MS ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬੁਝਾਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਜੋੜ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ MS ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹਿਜ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਿਲਿਆ-ਜੁਲਿਆ ਰੂਪ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਸ
- ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਗਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼
- ਤੁਹਾਡਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ

## ਜੀਨਸ

ਕੋਈ ਇੱਕ ਜੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੀਨਸ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

MS ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਜੀਨ ਅੱਗੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ MS ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ MS ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕੱਲੇ ਜੀਨ ਹੀ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ MS ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਦੂਜੇ ਜੁੜਵੇਂ ਨੂੰ MS ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਨਸ ਭੂਮਿਕਾ ਤਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

MS ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ MS ਦਾ ਕੋਈ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ MS ਪੀੜਤ ਨੇੜਲਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਜੋਖਮ ਅਜੇ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ MS ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਲਈ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ MS ਦਾ ਜੋਖਮ

ਜੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਨੂੰ MS ਹੈ	(1.5% ਸੰਭਾਵਨਾ (ਇਹ 67 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ MS ਹੈ	(2.7% ਸੰਭਾਵਨਾ (ਇਹ 37 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ MS ਹੈ	(2.1% ਸੰਭਾਵਨਾ (ਇਹ 48 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
ਤੁਸੀਂ MS ਵਾਲੇ ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੋੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ	(18% ਸੰਭਾਵਨਾ (ਇਹ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸੀ/ਭੂਆ, ਚਾਚੇ/ਤਾਏ/ਮਾਮੇ, ਚਚੇਰੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ, ਭਤੀਜੇ ਜਾਂ ਭਤੀਜੀ ਨੂੰ MS ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਲਗਭਗ 1% ਹੈ (100 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

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



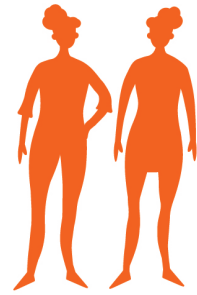
Have a parent  
with MS

**1.5%**



Have a brother or  
sister with MS

**2.7%**



Have an identical  
twin with MS

**18%**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ 67 ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 1 ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਹੋ ਜਾਵੇ। 2014 ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ MS ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜੀਨਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ [mssociety.org.uk](http://mssociety.org.uk)। ਬਸ ਸਰਚ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ 'genes' ਪਾਓ।

## ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ

ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜੋ MS ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- ਕੁਝ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ
- ਧੁੱਪ (ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ)

## ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ MS ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਐਪਸਟਾਈਨ ਬਾਰ। ਇਹ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਾਲਾ (glandular) ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਾਲਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਬੰਧ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਪਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ MS ਨੂੰ ਭੜਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਵਿਟਾਮਿਨ D

ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖ ਰੇਖਾ ਲਾਗੇ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਿੱਥੇ ਧੁੱਪ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਓਨੇ ਹੀ ਵੱਧ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D, 'ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ' ਦੀ ਕਮੀ ਵੱਲ MS ਦੇ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਨਿਰੰਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਅਧਿਐਨ MS ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਬੰਧ ਹੋਣ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜੋਖਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ UK ਵਰਗੇ ਧੁੱਪ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਉੱਪਰ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਪ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਭਰਪੂਰ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰਿਅਲ)। ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਲਗਭਗ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

UK ਦੇ ਅੰਦਰ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ MS ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਰ ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਬਥੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਜੀਨਸ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਚਮੜੀ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ (ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਸੇਧਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤਕ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ MS ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ D, MS ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਾ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ MS ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ MS ਕਿੰਨਾ ਬੁਰਾ ਹੈ, ਦਰਮਿਆਨ ਸਬੰਧ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। MS ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਲੈਂਦੇ। ਹਾਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ MS ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਮੱਠੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਧਿਐਨ ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਫ਼ਿਰ ਵੀ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟਸ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Association of British Neurologists) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇ MS ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ MS ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP (ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ) ਜਾਂ MS ਡਾਕਟਰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ MS ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ MS ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਮੇਤ, MS ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ (homepage) 'ਤੇ ਸਰਚ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ 'diet and nutrition' ਜਾਂ 'vitamin D' ਖਾਓ।

## ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ

ਹੁਣ ਤਕ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ MS ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ (ਮੋਟੇ ਹੋਣਾ)

## ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ

ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ MS ਦੇ ਛਿੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਸਿੱਧੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ - ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ - ਵੀ MS ਹੋਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ MS ਤੋਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਮੱਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਾ 24 'ਤੇ MS ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ GP ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਝਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨਿਕੋਟਿਨ ਗਮ ਅਤੇ ਪੈਚਿਜ਼ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ: [nhs.uk/smokefree](https://www.nhs.uk/smokefree)

## ਮੋਟਾਪਾ

ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਭਾਰ (ਮੋਟੇ) ਹੋਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, MS ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ MS ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਅਤੇ MS ਪੀੜਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਜਾਂ ਸੀ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ MS ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ

ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜੋਖਮ ਦਾ ਉਹ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## MS ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ MS ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦਿਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ: 'ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਸੀ?'

ਜਵਾਬ 'ਨਹੀਂ' ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ MS ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪੱਧਰ - ਉਹ ਖੁਦ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ MS ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਸ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਲਿੰਗ ਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।



# ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

MS ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿੱਥੇ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਉੱਪਰ ਪਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ।

ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੁਝ ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। MS ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮੱਠੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ, ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥਕਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ **ਰੀਲੈਪਸ** (ਤੁਹਾਡੇ MS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਭੜਕਣਾ) ਛਿੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ MS ਕਿਵੇਂ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## MS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ MS ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਇਹ ਰਹੇ।

- 'ਥਕੇਵਾਂ'। ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਆਮ ਥਕੇਵੇਂ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸੋਚਣਾ ਵੀ) ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਅਜੀਬ ਜਿਹੇ ਅਹਿਸਾਸ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ, ਲੱਤਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਹਿੱਸੀ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਹੋਵੇ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਸ਼ਾਇਦ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਏ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣਾ
- ਪੀੜ
- ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵੇਲੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲ (ਅਚਾਨਕ ਹਰਕਤਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਾਨਾ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਂਬਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਥਰਥਰਾਹਟ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਗੱਲਾਂ ਭੁੱਲਣੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਣਾ

- ਜਿਣਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਇਹ ਦੱਸੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ, ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ MS ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ MS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੰਨਾ 38 ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਤਾਬਚੇ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਵਾਉਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਡੀ MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਵੀ ਹੈ - ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ 'fatigue course' ਲੱਭੋ।

## ਉਹ ਲੱਛਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ

ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ MS ਦਾ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀੜ, ਮਸਾਨੇ ਜਾਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਸੋਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ 'ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ' ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਜ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੜੇ ਹੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਪਰ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**“ਥਕੇਵੇਂ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬੜੀ ਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਬੜਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੇਰਾ ਦਿਨ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਲੰਘਾ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ। ਉਹ ਦਿਨ ਕੀਮਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਵਾਕਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MS ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਇਸਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ!”**

**ਐਲੀ**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਕੰਮ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਕਿਉਂਕਿ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਸ ਦਾ MS ਉਸ ਨੂੰ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸੁਸਤੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ MS ਵਿੱਚ **ਰੀਲੈਪਸ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ **ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ (Disease Modifying Therapy, DMT)** ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਰੀਲੈਪਸ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪਏਗਾ।

ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ  
ਨਜ਼ੀਕਤ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੰਨਾ  
30 'ਤੇ ਜਾਓ।



# MS ਦੀ ਰੋਗ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

MS ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। MS ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਗਲਤ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ MS ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਤਕ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਏਗਾ। ਪਰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ GP ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ MS ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ 'Have I got MS? And why is it taking so long to find out?' (ਕੀ ਮੈਨੂੰ MS ਹੋਇਆ ਹੈ? ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ?) ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸਰਚ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ 'have I got MS' ਪਾ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਲੱਭੋ।

## ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਅੰਤਮ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

MS ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕਲ (ਨਸਾਂ ਸਬੰਧੀ) ਮੁਆਇਨਾ
- MRI ਸਕੈਨ
- 'ਸੰਭਾਵੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ' ਟੈਸਟ
- ਲੰਬਰ ਪੰਕਚਰ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਲੈਣਾ)

## ਟੈਸਟ ਕੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਉਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ **ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਸਿਸਟਮ** ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ।

MS ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ MRI ਸਕੈਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਨਸਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮੁਆਇਨਾ

ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ 'ਪਿਛੋਕੜ' ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ। ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ

ਹਰਕਤਾਂ, ਚੌਕਸੀ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ MS ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

## MRI (Magnetic Resonance Imaging) (ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ)

MRI ਸਕੈਨਰ ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ (spinal cord) ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਸਰਕ ਕੇ ਸਕੈਨਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਤੇਜ਼ ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਕੈਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ MS ਮਾਹਰ MS ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਇਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮ (ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਲਾਕਸ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕੈਨ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਰੌਲਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਘੁਟਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

MRI ਸਕੈਨ MS ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟੀਕ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 90% ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੇ MS ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਇਸੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਈ ਹੈ।

## ਲੰਬਰ ਪੰਕਚਰ

ਇੱਕ ਲੰਬਰ ਪੰਕਚਰ (ਜਾਂ 'ਸਪਾਈਨਲ ਟੈਪ') ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੂਈ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ

ਜਿਹਾ ਤਰਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 'ਅੰਟੀਬਾਡੀਜ਼' ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਜੇ ਵੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਹੋਵੇ।

## 'ਸੰਭਾਵੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲਾ' ਟੈਸਟ

ਇਹ ਟੈਸਟ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਨੇਹੇ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ MS ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਾਇਲਿਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਮੱਠੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ, ਸਕ੍ਰੀਨ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਟਰਨ ਦਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦੇ ਇਹ ਮਾਪਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਡਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕਲਿੱਕ ਸੁਣਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਝਟਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਇਹ 'ਸੂਈਆਂ ਚੁਭਣ' ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ, ਨਾਲ ਪ੍ਰਬਲ ਨਜ਼ਬਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਸੋਲੀ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰ ਇੱਥੇ ਸਾਡੀ MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਸਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਛਪੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਫੋਰਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

- MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 800 8000 (ਵੀਕਐਂਡਜ਼ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ)। ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲਾ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ [mssociety.org.uk/near-me](http://mssociety.org.uk/near-me) 'ਤੇ ਲੱਭੋ।
- MS ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ [mssociety.org.uk/forum](http://mssociety.org.uk/forum) 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਫੋਰਮ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦੋ ਕਿਤਾਬਚੇ ਫ੍ਰਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: 'Just diagnosed' (ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ) ਅਤੇ 'Living with the Effects of MS' (MS ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ MS ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕਿਤਾਬਚੇ 'For family and friends' (ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ) ਅਤੇ 'Supporting someone with MS' (MS ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ) ਦੇਖੋ।

**“ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬੇਫ਼ਿਕਰ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਬੋਝ ਉਤਰ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਲਕ ਝਪਕਦੇ ਹੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਚਲੀ ਗਈ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਹਿ-ਦਿਲੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿੱਖਾਂਗੀ।”**  
**ਐਲੇਨਾਰ**



# MS ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ

ਅਸੀਂ MS ਨੂੰ ਦੋ ਵਿਆਪਕ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਜਾਂ ਤਾਂ 'ਐਕਟਿਵ' ਜਾਂ 'ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ' ਵਜੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ DMTs ਨਾਮਕ MS ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

## ਐਕਟਿਵ MS

ਐਕਟਿਵ MS ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਲੈਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ MRI ਸਕੈਨ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ MS ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

MS ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੀਲੈਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਦੌਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਾਇਲਿਨ ਦੀ ਪਰਤ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੀਲੈਪਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ MS ਦੇ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਈ ਮਾਇਲਿਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀਲੈਪਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਰੀਲੈਪਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਰਿਮਿਸ਼ਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਸਨ ਕਿ ਰਿਮਿਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ MS ਨਾਲ ਕੋਈ

ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਲੈਪਸ ਨਾ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ MS ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਇਲਿਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਕਟਿਵ MS ਦੇ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ MRI ਸਕੈਨਾਂ ਉੱਪਰ ਨਵੇਂ ਜਖਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੋਜਸ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੀਲੈਪਸਾਂ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ, ਐਕਟਿਵ MS ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਇਲਾਜ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ MS ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ (Disease Modifying Therapy, DMTs)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਜਸ਼ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੀਲੈਪਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਰੀਲੈਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। DMT ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵੀ ਮੱਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ MS ਵਿੱਚ ਰੀਲੈਪਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ 'ਐਕਟਿਵ ਨਹੀਂ' ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ MS ਨੂੰ 'ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ' ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਅਗਲਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)।

ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ MS ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ MS ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ 'ਐਕਟਿਵ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ 'ਐਕਟਿਵ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ MS ਨੂੰ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਰੀਲੈਪਸ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਜੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੁਲੇਖਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ, ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਵਿਗੜਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੀਲੈਪਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਪੱਖੋਂ 'ਐਕਟਿਵ' ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ MS ਨੂੰ 'ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ' (ਜਾਂ 'ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ ਦੇ ਨਾਲ MS') ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਵਿੱਚ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਸੋਜਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ, ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਐਕਟਿਵ MS ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੀਲੈਪਸ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ MS ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਐਕਟਿਵ MS (ਰੀਲੈਪਸਾਂ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ) ਲਈ ਹਨ।

## ਕੀ DMTs ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

DMTs ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ: ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਰੀਲੈਪਸ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ DMT ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੀਲੈਪਸਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2020 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਨਵੀਆਂ DMTs ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ 'ਐਕਟਿਵ' ਪੱਖ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਰੀਲੈਪਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ)।

ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੀਲੈਪਸ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਮਾਇਲਿਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਨਾ 29 ਉੱਪਰ MS ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

## ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ MS ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ

- ਐਕਟਿਵ MS (ਰੀਲੈਪਸਾਂ ਅਤੇ ਸਕੈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ) = ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੱਧ DMTs ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਜੋ 'ਐਕਟਿਵ' ਵੀ ਹੈ (ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਰੀਲੈਪਸ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) = ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ DMTs ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਜੋ ਐਕਟਿਵ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਕੋਈ ਰੀਲੈਪਸ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਨਹੀਂ) = ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ DMTs ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

## MS ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਨਾਂ

ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਤੁਸੀਂ MS ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ MS ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

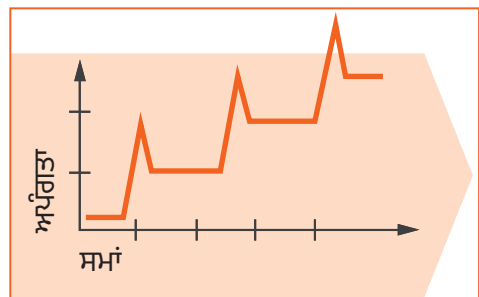
- ਰੀਲੈਪਸਿੰਗ ਰੀਮਿਟਿੰਗ MS
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS
- ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS

ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਫ਼ਰਕ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਹਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਲੱਛਣ ਆ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਰੀਲੈਪਸਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ), ਜਾਂ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਗੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀਲੈਪਸਾਂ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਲੈਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨਾਂ 'ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ MS ਹੈ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਦੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਸਲ ਨਿਦਾਨ ਭਾਵ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਰੀਲੈਪਸਿੰਗ ਰੀਮਿਟਿੰਗ MS

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ MS ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਰੀਲੈਪਸ (ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ) ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਕਵਰੀ ('ਰੀਮਿਸ਼ਨ') ਦਾ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੀਲੈਪਸਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ ਹਰ ਰੀਲੈਪਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੀਲੈਪਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

MS ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਲਗਭਗ 85% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰਿਲੈਪਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ MS ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ।

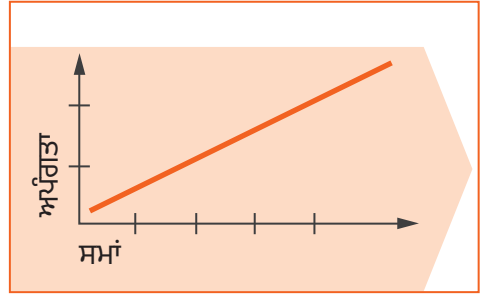
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 30ਵੇਂ ਤੋਂ 50ਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ MS ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਰੀਲੈਪਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ MS ਦੇ ਨਾਲ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਵਧੇਰੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ **ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ (DMTs)** ਹਨ, ਜੋ ਰਿਲੈਪਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ MS ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸਰਚ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ 'relapsing remitting MS' ਖਾਓ। ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਕਿਤਾਬਚਾ 'Understanding relapsing remitting MS' (ਰਿਲੈਪਸ ਕਰਕੇ ਰੀਮਿਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ MS) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

## ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰਿਲੈਪਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ MS ਵਿੱਚ ਕੋਈ **ਸੋਜਸ਼** ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨਸਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਾਇਲਿਨ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ। ਇਸ MS ਦੇ ਨਾਲ, ਅਜਿਹੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



10-15% MS ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਔਰਤਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ 40ਵਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਭਾਵ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜੋ DMTs ਹਨ, ਉਹ ਸੋਜਸ਼ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ (20 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1) ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ MS ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੀਲੈਪਸ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ ਰੀਲੈਪਸਿੰਗ MS' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ 'ਐਕਟਿਵ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS' ਕਹੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ।

ਕੁਝ DMTs, MS ਦੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

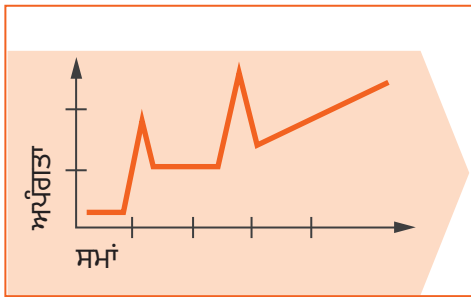
ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸਰਚ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ 'primary progressive MS' ਖਾਓ। ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਕਿਤਾਬਚਾ 'Understanding progressive MS' (ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

## ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ MS ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੀਲੈਪਸ ਕਰਕੇ ਰਿਕਵਰ ਭਾਵ ਰੀਮਿਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ MS ਸੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਰੀਲੈਪਿੰਗ MS ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ MS ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੁਣ ਮਾਇਲਿਨ ਦੀ ਹੋਰ ਮੁਰੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋਣ ਦੇ ਇਸ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਜ਼ ਅਤੇ ਰਿਲੈਪਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ MS ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਰੀਲੈਪਸਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ, ਰਿਲੈਪਿੰਗ MS ਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਔਸਤਨ ਲਗਭਗ 20 ਸਾਲ ਲੱਗਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ।

ਪਰ DMTs ਦੇ ਸਦਕੇ, ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ

ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਰੀਲੈਪਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ MS ਕਦੋਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਲੈਪਿੰਗ MS ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ MS ਹੁਣ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ MS, ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ MS ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰਿਲੈਪਿੰਗ MS ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ MS ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ search ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ 'secondary progressive MS' ਯਾਓ। ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਕਿਤਾਬਚਾ 'Understanding progressive MS' (ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

# MS ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ

MS ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਬੁਨਿਆਦੀ MS ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ MS ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ MS ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## MS ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਿਲੈਪਸਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

**ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ (DMT)** ਕਰਾ ਕੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ MS ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ' ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ MS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਬਲਕਿ ਇਸਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰਾਹ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰਿਲੈਪਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਰਿਲੈਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ MS ਅਜੇ ਵੀ ਐਕਟਿਵ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿਹੜੇ DMTs ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹੇ MS ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰਿਲੈਪਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ **ਸੋਜਸ਼** ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ DMTs ਰਿਲੈਪਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ MS ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਰਿਲੈਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ MRI ਸਕੈਨ 'ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [mssociety.org.uk/dmts](http://mssociety.org.uk/dmts) 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

## ਰਿਲੈਪਸਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਹਲਕੇ ਰਿਲੈਪਸਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ DMT ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਸ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ)। ਸਟੀਰੋਇਡਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕੋਰਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਰਿਲੈਪਸਾਂ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਸ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ 'ਡ੍ਰਿਪ' ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਟੀਰੋਇਡ ਰਿਲੈਪਸ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਇਸ ਰਿਲੈਪਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਥਾਈ ਅਪੰਗਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰਿਲੈਪਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸਰਚ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ 'managing relapses' ਪਾਓ।

**“ਮੇਰੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੜਿੱਕੇ ਆਏ ਸੀ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੈਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਸੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ।”**

**ਰੇਚਲ**

## **ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ**

MS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਜਾਂ ਬਦਲਵੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁਟਕਾਰਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਪਰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਵਧੇਰੇ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੋਕ ਇਹ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਗਾੜਦੀ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਕਾਂਬੇ (ਥਰਥਰਾਹਟ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ) ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਲੱਛਣ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

MS ਪੀੜਤ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਬਦਲਵੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਮਾਲਸ਼, ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ, ਯੋਗਾ, ਐਕਿਉਪੰਕਚਰ ਅਤੇ ਤਾ'ਇ ਚੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ

ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸਰਚ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ 'alternative therapies' ਪਾਓ। ਯੋਗਾ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਅਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ 'stay active' ਲੱਭੋ।

## ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨੀਂਦ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ MS ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਵਿੱਚ ਯਕੀਨਨ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ MS ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਰਮਿਆਨ ਸਬੰਧ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤਣਾਅ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਨੀਂਦ ਕਰਕੇ ਰਿਲੈਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤਣਾਅ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਰਚ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ stress' ਪਾਓ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ MS ਵਰਗੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਖਾਸ 'MS ਡਾਇਟ' ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ MS, ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਲੈਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਆਏਗਾ। ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਇਹ MS ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰਿਲੈਪਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਰਚ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ 'diet' ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।

## ਕਸਰਤ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵਾਕਈ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਖੇਡਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ MS ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਥਕੇਵੇਂ, ਮਸਾਨੇ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ਚਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਜਾਜ਼ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਤੇ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ MS ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'MS and exercise' ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਰਚ ਕਰਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲੱਭੋ। ਸਾਡੀ MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗੁਏਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਸੰਜਮ ਰਖਣ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਜਾਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ), ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬਸ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਰਚ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਲੱਛਣ ਦਾ ਨਾਮ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ।

### ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ MS

MS ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਉਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ MS ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਖੜ੍ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ DMT ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਬਾਅਦ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਨਾਲ MS ਨਹੀਂ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ MS ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ DMTs ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਪਰ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ MS ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ DMT ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਰਚ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੀ DMT ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ ਹਰ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਲੱਭੋ।

# ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਅਸੀਂ MS ਵਾਲੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਗਰੁੱਪ ਹਨ, ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਗਰੁੱਪ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ: [mssociety.org.uk/near-me](https://mssociety.org.uk/near-me)

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਫ੍ਰੀਫੋਨ MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ **0808 800 8000** ਤੋਂ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [helpline@mssociety.org.uk](mailto:helpline@mssociety.org.uk) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ MS ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: [mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications](https://mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications)

ਸਾਡੀ MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ, ਸਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਿਲਣਗੇ। ਉੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੈ

ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ MS ਹੈ।

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

## ਖੋਜ

MS ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ MS ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਕਈ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਰਹੀ ਹੈ।

MS ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਮੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਲਈ ਅਸੀਂ ਫੰਡ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। [mssociety.org.uk/research](https://mssociety.org.uk/research) 'ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

## ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੰਡ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

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

## ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰੋ

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

## ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਓ

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

### MS ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

UK MS Register ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਕਸਦ MS ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਅਤੇ MS ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਵਿੱਚ ਇਨਕਲਾਬ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ MS ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ MS ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। MS ਦੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਹਨ? ਇਹ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ?

UK MS Register ਦੀ ਹੋਂਦ ਇੱਥੇ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੇਮਿਸਾਲ ਕਾਰਜ ਦੇ ਨਾਲ, MS ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਤੇ NHS ਅੰਕੜੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ MS ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ



ਨਾਲ MS ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੋਜ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵੰਡ ਦੀ ਕਾਇਆ ਪਲਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

MS ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਨਾਲ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਦੇ ਨਾਲ [msregister.org](http://msregister.org) 'ਤੇ UK MS Register ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

**(Antibodies) ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼** – ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਠੋਸ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ MS ਹੋਵੇ।

**(Central nervous system) ਕੇਂਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ** – ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ। ਨਸਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ ਲਿਜਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**(Disease modifying therapy (DMT)) ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ** – ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਜਿਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ MS ਵਿੱਚ ਰਿਲੈਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰਿਲੈਪਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮੱਠ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ DMTs ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**(Immune system) ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ** – ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ)। MS ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਂਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**(Inflammation) ਸੋਜਸ਼** – ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। MS ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਪਰਤ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਮਲੇ ਕਾਰਨ ਨਸਾਂ ਉੱਪਰਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਲਿਨ ਨੂੰ ਫਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਸੋਜਸ਼ ਨਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ MS ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**(Lesions (also called 'plaques')) ਜ਼ਖਮ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਪਲਾਕਸ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)** – ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਥਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ MS ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ MRI ਸਕੈਨਾਂ ਉੱਪਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**(MRI scans) MRI ਸਕੈਨ** – 'ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ' ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ। ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ MS ਨਸਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਾਇਲਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**(Myelin) ਮਾਇਲਿਨ** – ਚਰਬੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਤ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਲੋਂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਮਾਇਲਿਨ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ MS ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**(Nerves) ਨਸਾਂ** – ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬੰਡਲ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚਾਲੇ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਸਾਂ ਵਿਚਲੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ।

**(Obese) ਮੋਟੇ** – ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ। NHS ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) 30 ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ। [nhs.org.uk](http://nhs.org.uk) 'ਤੇ ਆਪਣਾ BMI ਪਤਾ ਕਰੋ। 'BMI calculator' ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ।

**(Plaques) ਪਲਾਕਸ** – ਦੇਖੋ ਜ਼ਖਮ

**(Relapse) ਰਿਲੈਪਸ** – ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ MS ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਤੀਬਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਹਮਲਾ। ਫਿਰ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਪੱਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਿਲੈਪਸ ਵਜੋਂ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਰਿਲੈਪਸ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਭੜਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਦਿਨ ਵੀ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਮ ਹੋਣਾ।

# ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਸ਼ੋਰ

ਸਾਡੇ ਇਨਾਮ ਜੇਤੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ MS ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੇ ਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ [onlineshop.mssociety.org.uk](http://onlineshop.mssociety.org.uk) ਤੋਂ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **0300 500 8084** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ 4 ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਸਾਡੀ ਮੁਫਤ MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਸਮੇਤ, MS ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਗੁਪਤ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੰਝ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

- ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
- ਟੈਕਸਟ ਰੀਲੇਅ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸੈਨਤ ਭਾਸ਼ਾ (British Sign Language) ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੁਆਰਾ

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

0808 800 8000

(ਵੀਕਅੱਡਜ਼ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ)

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

# ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ

MS ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰੀਆ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ Alan Izat, Maureen Ennis, Audrey Owen ਅਤੇ Carmel Wilkinson।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

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

**ਦਾਅਵਾ-ਤਿਆਗ:** ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਲਤੀਆਂ ਜਾਂ ਭੁੱਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

## ਹਵਾਲੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [supportercare@mssociety.org.uk](mailto:supportercare@mssociety.org.uk)

ਇਹ ਸਰੋਤ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇੱਥੇ 0300 500 8084 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [supportercare@mssociety.org.uk](mailto:supportercare@mssociety.org.uk)

## ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ

ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਦਾ ਸਿਹਰਾ Simon Rawles (ਪੰਨਾ 13, 16 ਅਤੇ 23), Rebecca Cresta (ਕਵਰ ਅਤੇ ਪੰਨਾ 6), Davie Dunne (ਪੰਨਾ 32) ਅਤੇ Amit Lennon (ਪੰਨਾ 19) ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



## MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਫ਼ੀਫ਼ੋਨ 0808 800 8000

(ਵੀਕਐਂਡਜ਼ ਅਤੇ ਬੈਂਕਾਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ)

helpline@mssociety.org.uk

## MS National Centre

0300 500 8084

supportercare@mssociety.org.uk

## ਆਨਲਾਈਨ

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 | ਮਾਰਚ 2021

ਇਹ ਸਿਰਲੇਖ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮਲਟੀਪਲ ਸਲੈਰੋਸਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1139257/SC041990।  
ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਿਮਿਟਡ ਕੰਪਨੀ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰਡ 07451571।



Registered with  
**FUNDRAISING  
REGULATOR**