

ام اس چیست؟

ما انجمن ام اس هستیم. انجمن ما در پستی ها و بلندی ها و هر چه در این بین است، همراه شما است. ما می دانیم که زندگی با ام اس چگونه است.

ما با هم آنقدر قوی هستیم که می توانید ام اس را متوقف کنیم.

ما با تکیه بر سخاوتمندی افرادی مانند شما بودجه این کار حیاتی خود را فراهم می کنیم. اگر مایل به اهدای کمک مالی هستید، می توانید از طریق زیر این کار را انجام دهید:

- تماس با ما از طریق شماره **0300 500 8084**. خطوط تلفنی از روز دوشنبه تا جمعه، ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر باز هستند.
- مراجعه به وبسایت ما: **mssociety.org.uk/donate**
- ارسال کمک مالی خود به نشانی: **MS Society, National Centre, 372 Edgware Road, London NW2 6ND**. لطفاً چک قابل پرداخت به "انجمن ام اس" ارائه دهید.

فهرست مطالب

- 4 سخنی از ایونا، که مبتلا به ام اس است
- 5 پنج نکته ای که باید بدانید
- 7 درباره این کتابچه
- 8 ام اس چیست؟
- 9 در ام اس چه اتفاقی می افتد؟
- 11 چرا برخی افراد به ام اس مبتلا می شوند؟
- 17 علائم آن چیست؟
- 20 چگونه ام اس تشخیص داده می شود؟
- 24 انواع مختلف ام اس
- 29 درمان ام اس
- 34 چگونه انجمن ام اس می تواند کمک کند؟
- 36 توضیح واژگان جدید
- 38 اطلاعات بیشتر

سخنی از ایونا، که به ام اس مبتلا است

بود و به ما کمک می کرد که همگی خود را به زندگی با ام اس وفق دهیم.

این روزها من در فیسبوک و توییتر نیز انجمن ام اس را دنبال می کنم تا از آخرین اخبار درباره درمان های جدید بالقوه و مطالعات ام اس مطلع شوم.

ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا به زندگی با ام اس عادت کنید، اما در نهایت می توانید یک زندگی کامل و بسیار شاد داشته باشید. ما با آنچه داریم با آینده رو به رو می شویم نه با آنچه نداریم.

ایونا

بعد از تشخیص بیماری من، تمام اطلاعات مورد نیاز را از منابع معتبر و مطمئن جستجو کردم. چرا که دانش نوعی قدرت است.

اطلاعات موجود در کتابچه ها و نشریات انجمن ام اس در طول زندگی من با ام اس، ارزشمند واقع شدند، زیرا تالار گفتگوهای وب سایت آن را نیز دربرداشت. دی وی دی ها و کتاب هایی که از کتابخانه انجمن ام اس قرض گرفته بودم با شرح زندگی شخصی افراد مبتلا به ام اس که در آنها گنجانده شده بود، خیلی به من کمک کردند. افراد در خط تلفن راهنمای ام اس نیز به همین اندازه در پاسخگویی به پرسش های من و هدایت من به اطلاعات مربوطه مفید بودند.

قبلاً متوجه شده بودم که بیماری ام اس من باعث نگرانی، سردرگمی و ترس از ناشناخته ها در اعضای نزدیک خانواده و سایر خویشاوندان و دوستان است. من در رویدادهای اطلاع رسانی محلی حاضر می شدم. از این رویدادها اطلاعاتی را کسب می کردم که برای آسوده خاطر کردن همه کافی

پنج نکته ای که باید بدانید

هیچکس نباید به تنهایی با ام اس مواجه شود. پشتیبانی های زیادی ارائه می شوند:

1

ام اس هر فرد متفاوت است

2

مطالعات همیشه در حال پیشرفت است

3

درمان می تواند در ام اس بسیاری از افراد تفاوت فاحشی ایجاد کند، به ویژه اگر درمان زود شروع شود

4

اگر شما به ام اس مبتلا هستید، شاید لازم باشد که تغییراتی ایجاد کنید اما هنوز می توانید به آنچه که همیشه می خواستید دست یابید

5



درباره این کتابچه

این روزها در زندگی با ام اس کمتر صحبت از آنچه نمی توانید انجام دهید است و بیشتر به آنچه می توانید انجام دهید، پرداخته می شود. در انجمن ام اس ما به شما یا فردی که می دانید به ام اس مبتلا است کمک می کنیم تا راه هایی برای اجرایی کردن طرح ها و آرزوهای خود پیدا کنید.

در این کتابچه هر کجا یک واژه را با حروف درشت می بینید، به این معنا است که می توانید به عقب بازگردید و توضیحات درباره آن را پیدا کنید.

”من را با تشخیص بیماری ام تنها گذاشتند. هیچکس هیچ اطلاعاتی به من ارائه نداد یا به من کمک نکرد، و این موضوع حال من را بدتر کرد و نگرانی من بیشتر شد. خوشبختانه برای کسب اطلاعات با انجمن ام اس و برای دریافت کمک های ضروری با خط تلفن راهنمای ام اس تماس گرفتم.“
کارول

شاید اخیراً به شما گفته شده است که به اسکلوروزیس چندگانه (ام اس) مبتلا هستید. یا شاید فردی که او را می شناسید به آن مبتلا است و می خواهید درباره آن بیشتر بدانید. امیدواریم که این کتابچه تا حدودی به پرسش های شما پاسخ دهد.

داشتن اطلاعات بیشتر درباره ام اس می تواند به شما کمک کند تا احساس کنید که آنچه اتفاق می افتد بیشتر در کنترل شما است. خوشبختانه این امر موجب می شود که تردید یا نگرانی شما کمتر باشد.

زندگی با ام اس ممکن است چالش های واقعی را همراه داشته باشد اما با در دسترس قرار گرفتن اولین درمان های مؤثر در دهه نود، تغییرات زیادی رخ داده است. آنچه که ما درباره ام اس می دانیم همواره در حال افزایش است. مطالعات درباره درمان های بهتر در حال پیشرفت هستند، درمان های جدیدی راه اندازی می شوند، و اخیراً ما شاهد برخی پیشرفت های عمده بوده ایم.

ام اس چیست؟

این اعصاب بسیاری از قسمت های مختلف بدن شما ورا نحوه عملکرد آنها را کنترل می کنند. به همین دلیل، اگر شما مبتلا به ام اس باشید، ممکن است در بسیاری از اندام های بدنتان علائم آن را مشاهده کنید و این می تواند روی بسیاری از کارهایی که بدن شما انجام می دهد، تاثیر بگذارد. به همین دلیل است که ام اس هر فرد متفاوت است.

”بله، ام اس جدی است و، بله، زندگی شما را تغییر می دهد. اما هنوز می توانید از زندگی لذت ببرید.“

لویسیا

اسکلروزیس چندگانه، یا ام اس، یک بیماری عصبی است. به عبارت دیگر، این بیماری روی اعصاب شما تاثیر می گذارد. پزشکان متخصص که از افراد مبتلا به ام اس مراقبت می کنند، متخصصین مغز و اعصاب نام دارند.

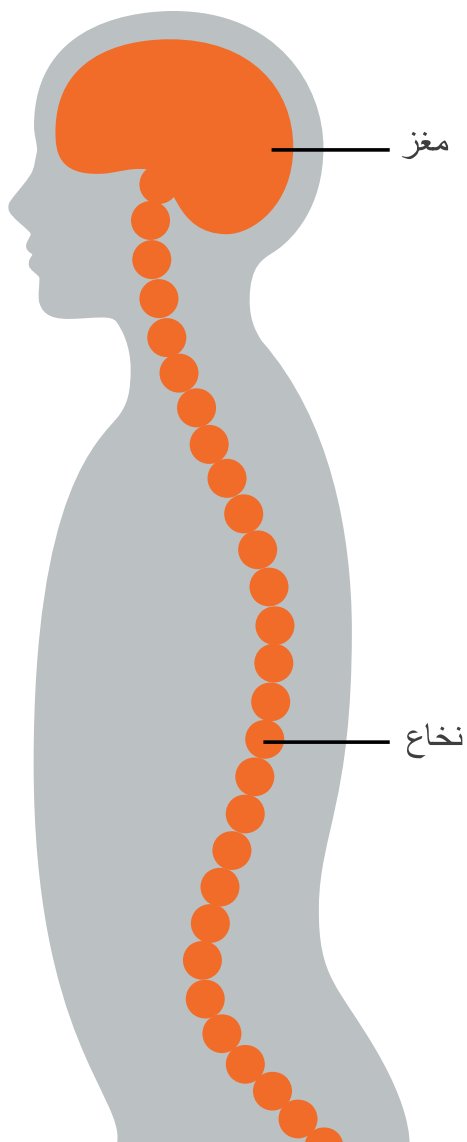
ام اس از فرد دیگر به شما منتقل نمی شود. وقتی سیستم ایمنی شما به خوبی کار نکند، به این بیماری مبتلا خواهید شد. سیستم ایمنی شما به طور عادی از طریق مبارزه با عفونت ها از شما محافظت می کند. در ام اس، این سیستم به اشتباه به اعصاب شما حمله می کند.

”ام اس یک بخش عظیم از من است، اما اصلاً جالب ترین قسمت نیست.“

هلن

در ام اس چه اتفاقی می افتد؟

مغز و نخاع شما سیستم عصبی مرکزی شما را تشکیل می دهند.



نخاع شما تقریباً تمام قسمت های بدنتان را به مغز شما وصل می کند. پیام ها بین مغز و نخاع شما در رفت و آمد هستند و در امتداد اعصاب حرکت می کنند. این سیگنال ها نحوه حرکت اندام های بدن یا نحوه کار آنها را کنترل می کنند و به شما امکان می دهند تا احساس درد، لمس و غیره کنید.

سیستم ایمنی شما از شما در برابر عفونت ها محافظت می کند. این سیستم از طریق حمله و کشتن ویروس ها و باکتری هایی که وارد بدن شما می شوند، این کار را انجام می دهد. اما در بیماری ام اس، سیستم ایمنی شما به اشتباه به اعصاب در مغز و نخاع شما حمله می کند. در نتیجه لایه اطراف اعصاب آسیب می بیند.

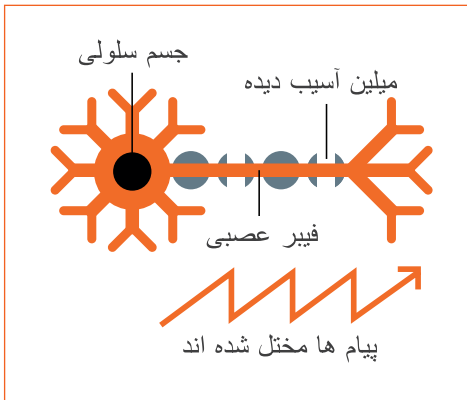
این لایه از یک پوشش چربی به نام میلین تشکیل شده است. این لایه از هر عصب در برابر آسیب ها محافظت کرده و به انتقال پیام ها در امتداد آن کمک

پیام ها در امتداد اعصاب بین مغز و نخاع شما در حرکت هستند، و نحوه کار بدنتان را کنترل می کنند.

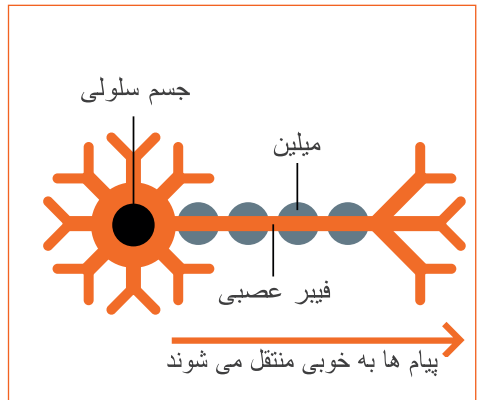
کابل یک روکش پلاستیکی در اطراف سیم دارد که از آن در برابر آسیب محافظت کند. اگر روکش کابل شکسته شود، به این معنا است که برق آنطور که باید عبور نخواهد کرد و دستگاه به خوبی کار نمی کند. میلین به همین طریق از اعصاب شما محافظت می کند.

می کند. وقتی میلین آسیب می بیند، پیام ها سخت تر عبور می کنند - یا اصلاً نمی توانند عبور کنند. در این زمان است که علائم ام اس شروع می شوند. در نهایت آسیب های زیادی ایجاد می شود که قابل ترمیم نیستند و اعصاب می میرند.

این را یک کابل برق تصور کنید. سیم داخل آن مانند عصب شما است. برق از سیم پایین می رود تا دستگاه در سوی دیگر کار کند. مانند وقتی که مغز شما یک سیگنال را به عصب شما ارسال می کند تا به یک قسمت از بدن شما می گوید که چه کار کند.



میلین آسیب دیده. پیام ها مختل شده اند



میلین همانگونه که باید باشد. پیام ها به خوبی منتقل می شوند

چرا برخی افراد به ام اس مبتلا می شوند؟

چیز دلیل آن نیست بلکه علت ترکیبی از موارد زیر است:

- ژن های شما
- محیط
- شیوه زندگی شما

ژن ها

ام اس به طور مستقیم از یکی از والدین به فرزند منتقل نمی شود. هیچ ژنی وجود ندارد که باعث ابتلا به ام اس شود. در واقع، بیش از 100 ژن ممکن است روی احتمال ابتلای شما به این بیماری تاثیر بگذارند. ژن ها به تنهایی تصمیم نمی گیرند که چه کسی به ام اس مبتلا شود.

دوقلوهای همسان ژن های یکسان دارند. اما وقتی یکی از آنها به ام اس مبتلا می شود، دیگری معمولاً این بیماری را نمی گیرد. احتمال خطر ابتلا به ام اس در آن قل بیشتر است اما اکثر آنها به ام اس مبتلا نمی شوند. این نشان می دهد که ژن ها نقش دارند اما این کل داستان نیست.

اگر یکی از خویشاوندان نزدیک شما ام اس دارد، احتمال اینکه شما نیز مبتلا شوید، کمی بیشتر است اما باز هم احتمال آن کم است. محققان به ارقامی در خصوص خطر ابتلا به ام اس دست یافته اند.

در انگلستان حدوداً از هر 600 نفر یک نفر به ام اس مبتلا است. این رقم بیش از 100.000 نفر است. گفته می شود در هر هفته حدود 100 نفر به این بیماری مبتلا می شوند. تقریباً تعداد زنان مبتلا به ام اس سه برابر مردان است. هنوز دلیل این را نمی دانیم.



مردم معمولاً در سنین بیست و سی سالگی متوجه می شوند که ام اس دارند. کودکان به ندرت به این بیماری مبتلا می شوند.

هیچکس صد در صد نمی داند که چرا برخی افراد به ام اس دچار می شوند. فقط می دانیم که همواره در حال رشد است. ما به آهستگی در حال جمع کردن تکه های این پازل هستیم.

به نظر می رسد که برخی موارد در برانگیختن ام اس نقش دارند. احتمالاً یک

والدین مبتلا به ام اس	1.5% احتمال (از هر 67 نفر 1 نفر مبتلا می شود)
برادر یا خواهر مبتلا به ام اس	2.7% احتمال (از هر 37 نفر 1 نفر مبتلا می شود)
فرزند مبتلا به ام اس	2.1% احتمال (از هر 48 نفر 1 نفر مبتلا می شود)
دوقلوی همسان مبتلا به ام اس	18% احتمال (از هر پنج نفر 1 نفر مبتلا می شود)
اگر عمه/خاله، عمو/دایی، عموزاده، برادرزاده یا خواهرزاده ام اس داشته باشد، خطر حدود 1% است.	

- اگر ام اس دارید و می خواهید بچه دار شوید، احتمال اینکه او نیز به ام اس مبتلا شود فقط 1 به 67 است.
- نور خورشید و ویتامین د
- برخی از عفونت ها

عفونت ها

در سال 2014 یک تحقیق بسیار بزرگ نشان داد که ممکن است احتمال انتقال ام اس حتی کمتر از این ارقام باشد.

شما می توانید اطلاعات بیشتری را درباره ژن ها در برگه "ژن ها و ام اس" دریافت کنید.

محیط

چیزهایی در دنیا در اطراف شما وجود دارند که ممکن است روی خطر ابتلا به ام اس تاثیر بگذارند، از قبیل:

این رابطه کاملاً شناخته نشده است اما عفونت ها ممکن است همراه با سایر موارد به برانگیختن ام اس کمک کنند.



ویتامین د

این باشد که احتمال مقدار کم ویتامین د در افراد مناطق شمالی بیشتر است.

سایر دلایلی که ممکن است شما مقدار کافی از این ویتامین را نداشته باشید، عبارتند از:

- ژن هایی دارید که باعث می شوند بدن شما به سختی آن را بسازد
- زن باردار هستید
- پوست شما تیره است (در نتیجه پوستتان به سختی ویتامین د می سازد)

طبق راهنمایی های ارائه شده به مردم در بریتانیا، آنها باید به فکر مصرف ویتامین د اضافی باشند، به ویژه از ماه سپتامبر تا آوریل. اما توصیه می شود که استخوان های خود را سالم نگه دارند. هنوز مدارک وجود ندارد دال بر اینکه ویتامین د از شما در مقابل ابتلا به ام اس محافظت می کند. محققان در حال بررسی آن هستند.

اگر شما به ام اس مبتلا هستید، تحقیقات نشان داده است که رابطه ای بین میزان ویتامین د و شدت ام اس در افراد وجود دارد. بسیاری از افراد مبتلا به ام اس ویتامین د اضافی مصرف می کنند. هنوز شواهد محکمی وجود ندارد دال بر اینکه این کار سرعت رشد ام اس را آهسته کرده

سال ها پیش متوجه شده بودند که هر چقدر از کشور های استوایی در نزدیکی خط استوا جاییکه نور خورشید شدید است، دور شویم، افراد بیشتری را می بینیم که به ام اس مبتلا هستند.

این موضوع صرف نظر از پیشینه قومی شما، صادق است. محققان تحقیق درباره کمبود ویتامین د، "ویتامین خورشید" را به عنوان یک علت احتمالی ابتلا به ام اس شروع کرده اند.

تحقیقات بیشتری به رابطه بین ام اس و ویتامین د اشاره می کنند. به نظر می رسد که اگر قبل از بزرگسالی این ویتامین در بدن شما کم باشد، خطر ابتلا به ام اس به بالاترین سطح خود می رسد.

بسیاری از ما در کشورهایی که کمتر هوای آفتابی دارند مانند انگلستان ویتامین د کمی داریم، به ویژه وقتی فصل تابستان نباشد.

ما مقداری از ویتامین د را از مواد غذایی (برای مثال، ماهی های روغنی، تخم مرغ، اسپردها و غلات صبحانه همراه با ویتامین د افزوده شده) می گیریم. اما بیشتر ویتامین د از نور خورشید دریافت می شود. پوست ما وقتی در معرض خورشید است این ویتامین را می سازد.

در انگلستان، نرخ ابتلا به ام اس در اسکاتلند و ایرلند شمالی بیشتر است. دلیل آن می تواند

سیگار محیط نیز با خطر بالای ابتلا به ام اس در ارتباط است.

تحقیقات نشان می دهد که ترک سیگار می تواند سرعت پیشرفت این بیماری از نوع ام اس پیشرونده به ام اس پیشرونده ثانویه را کاهش دهد. شما می توانید مطالب بیشتری را درباره این انواع مختلف ام اس در صفحه 24 بیابید.

اگر می خواهید سیگار را ترک کنید، پزشک عمومی شما می تواند مواردی را توصیه کند که مفید هستند. این وبسایت ایده ها و پشتیبانی، از آدامس و بسته های نیکوتین دار گرفته تا سیگارهای الکترونیکی، ارائه می دهد.

www.nhs.uk/smokefree

چاقی

تحقیقات نشان داده است که اضافه وزن زیاد (چاقی)، به ویژه در دوران کودکی یا بزرگسالی، با ام اس در ارتباط است. دلیل آن می تواند این باشد که اضافه وزن زیاد می تواند:

- مقدار ویتامین د شما کاهش دهد
- سیستم ایمنی شما را بیش از حد فعال کرده و موجب التهاب در داخل بدن شما شود
- ممکن است دلایل دیگری وجود داشته باشد که هنوز ما آنها را شناسایی نکرده ایم.

یا در بهبود علائم کمک می کند اما تحقیقات در حال بررسی این موضوع است.

اگر می خواهید بدانید که میزان ویتامین د شما چقدر است، پزشک عمومی (پزشک خانواده) شما یا متخصصان ام اس می تواند میزان ویتامین شما را در یک آزمایش خون بررسی کند. اگر این میزان پایین باشد، شما مشاوره پزشکی درباره بهبود آن دریافت می کنید. اما مصرف بیش از حد نیز می تواند مضر باشد.

شما می توانید مطالب بیشتری را درباره ام اس و آنچه باید بخورید، اعم از ویتامین د، در کتابچه شما با عنوان "رژیم غذایی و تغذیه" مطالعه کنید. به صفحات وب ما درباره ویتامین د نیز مراجعه کنید.

شیوه زندگی

دو عامل شیوه زندگی به ام اس مربوط می شوند:

- سیگار کشیدن
- اضافه وزن زیاد (چاقی)

سیگار کشیدن

تحقیقات نشان می دهد که اگر سیگار بکشید، احتمال ابتلا به ام اس در شما بیشتر می شود. مواد شیمیایی موجود در دود سیگار ممکن است روی سیستم ایمنی شما تاثیر بگذارد، و به برانگیختن ام اس دامن بزند. استنشاق دود

ام اس تقصیر هیچکس نیست

ممکن است چیزهایی که درباره علت ام اس می شنوید موجب شود که این سوال به ذهن شما خطور کند: "آیا می توانستم کاری کنم تا از ابتلا به آن جلوگیری شود؟" پاسخ خیر است، زیرا هیچکس به طور قطع نمی داند که چه چیزهایی در کنار هم موجب ابتلای یک فرد به ام اس می شوند. و در گذشته همه ما کمتر درباره علل احتمالی ام اس می دانستیم. بنابراین شما در موقعیتی نبوده اید که برای متوقف کردن آن کاری انجام دهید.

البته تمام افراد چاق به ام اس مبتلا نمی شوند و هر فردی که به ام اس مبتلا است اضافه وزن زیاد دارد یا داشته است. اما اگر به خطر ابتلا به ام اس فکر می کنید، برای مثال، به این دلیل که یکی از خویشاوندان نزدیک شما به آن مبتلا است، وزن شما یک عامل خطر است که می توانید آن را تغییر دهید.



علائم آن چیست؟

ام اس به اعصاب در قسمت های مختلف مغز و نخاع شما آسیب می رساند. جاییکه این آسیب وجود دارد روی اینکه در کدام قسمت از بدن شما علائم دیده می شود، تاثیر خواهد گذاشت.

ممکن است علائم غیر قابل پیش بینی باشند. آنها ممکن است روز به روز، حتی ساعت به ساعت تغییر کنند. ممکن است روزها، هفته ها یا ماه ها طول بکشند. بسته به نوع ام اس، این علائم ممکن است باقی بمانند، کمتر شوند یا به طور کامل از بین بروند.

برخی از افراد احساس داغی، خستگی یا پریشانی می کنند، یا تقلا کردن می تواند موجب وخیم تر شدن علائم یا برانگیختن یک **عود** (شعله ور شدن علائم ام اس شما) شود. هر فردی علائم مخصوص به خود را دارد و این علائم با علائم سایر افراد یکسان نخواهد بود. و نحوه پیشرفت ام اس به مرور زمان برای هر فرد منحصر به فرد است.

انواع علائم ام اس

هیچکس به احتمال زیاد به تمام علائم ام اس دچار نمی شود. اما در اینجا شایع ترین آنها ذکر شده اند.

- "خستگی". این احساس خستگی مثل خستگی های عادی نیست. ممکن است موجب شود که انجام کارها (حتی فکر کردن) خیلی دشوار یا غیرممکن شود
- احساسات عجیب. ممکن است در قسمت بازوها، ران ها، دست ها یا پا، احساس بی حسی یا مور مور شدن کنید
- مشکلات چشم. ممکن است دید شما تار شود یا ممکن است دوبینی داشته باشید. امکان دارد برای مدتی یک یا دو چشم شما بینایی اش را از دست بدهد
- احساس سرگیجه و مشکل در تعادل
- درد
- مشکل در راه رفتن
- مشکل در حرف زدن یا بلع

تبادل، حافظه یا قدرت تفکر. ممکن است توضیح دادن این موارد به افراد ساده نباشد.

وقتی شما ام اس دارید، اگر فردی بگوید که “خوب به نظر می رسید”، ممکن است ادبیت کننده باشد. ممکن است این احساس را داشته باشید که علائم واقعی اما نامرئی شما نادیده گرفته می شوند. امکان دارد که این موضوع در محل کار مشکل سازتر باشد.

”من به دلیل خستگی وقت خود را با دقت مدیریت می کنم اما گاهی اوقات در روز بدون اینکه مشکلی داشته باشم کارها را انجام می دهم. آن روزها ارزشمند هستند و من واقعاً برای آنها ارزش قائل هستم. افرادی که ام اس ندارند این را نادیده می گیرند!“

الی

اگر به ام اس مبتلا نیستید، این علائم نامرئی را در نظر بگیرید. ممکن است فرد نخواهد کاری انجام دهد زیرا برای مثال بیماری ام

- گرفتگی عضلات و اسپاسم (حرکات ناگهانی که نمی توانید کنترل کنید)
- مثانه یا روده شما به خوبی کار نکند
- دست یا پای شما بلرزد (“رعشه” نام دارد)
- فراموشی و مشکل در فکر کردن
- مشکلات جنسی
- مشکلات عاطفی. وقتی به شما گفته می شود که ام اس دارید، احساس افسردگی یا گریه کردن زیاد می تواند یک واکنش طبیعی باشد اما ممکن است یکی از راه های تاثیر ام اس روی مغز شما نیز باشد

ما تمام اطلاعات درباره تمام علائم ام اس را در اختیار داریم. آنها را در نشانی نیز ببینید:

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

علائمی که نمی توانید ببینید

اگر افراد فردی را می بینند که یکی از علائم ام اس را دارد، می توانند متوجه شوند و کمک کنند. اما برخی از علائم را نمی توانید ببینید.

مواردی که مشخص نیستند عبارتند از درد، مشکلات مثانه یا روده، خستگی و مشکل در

اس او را خسته می کند. به این دلیل نیست که او تنبل است یا نگران نمی شود.

با علائم چه کار می توان کرد؟

اگر ام اس شما دوره عود مجدد دارد، درمان زودهنگام آن با یک درمان اصلاح بیماری (DMT) می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. به عبارت دیگر ممکن است شما کمتر دوره عود مجدد داشته و شاهد کاهش

در سرعت وخیم تر شدن علائم یا ناتوانی باشید. این به معنای آن است که با علائم کمتری مواجه می شوید. اما وقتی علائم بروز پیدا می کنند، راه هایی برای مدیریت آنها وجود دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه 30 رجوع کنید.



چگونه ام اس تشخیص داده می شود؟

انجام دهید و چندین ماه طول بکشد تا تشخیص نهایی داده شود. ممکن است این دوران خسته کننده باشد. از چهار نوع آزمایش برای تشخیص ام اس استفاده می شود:

- یک معاینه مغز و اعصاب
- اسکن های ام آرآی
- آزمایش های "پتانسیل های برانگیخته"
- یک پونکسیون کمری

این آزمایش ها چه چیزهایی را نشان می دهند؟

یک متخصص مغز و اعصاب به دنبال علائم میزان آسیب وارد به سیستم عصبی مرکزی شما است. آنها باید بدانند که آسیب در زمان های مختلف و در حداقل دو قسمت متفاوت مغز یا نخاع شما وارد شده است. در اکثر موارد، از اسکن های ام آر آی برای کمک به تشخیص این موضوع استفاده می شود.

معاینه عصبی

یک متخصص مغز و اعصاب درباره "سابقه" شما خواهد پرسید، به عبارت دیگر بیماری ها و علائم شما در زمان حال و گذشته. یک معاینه بدنی حرکات، رفلکس ها و حواس شما، از قبیل بینایی شما، را

تشخیص ام اس آسان نیست. علائم ممکن است با سایر بیماری های معمول اشتباه گرفته شوند. پزشکان باید قبل از بررسی علائم ام اس در ابتدا این موارد را حذف کنند. ممکن است از زمانی که شما برای اولین بار متوجه می شوید که مشکلی وجود دارد تا زمانی که رسماً به شما گفته می شود که ام اس دارید، زمان زیادی طول بکشد. در روند برای برخی افراد چند سال طول می کشد.

هیچ آزمایش ساده ای، مانند آزمایش خون، برای ام اس وجود ندارد. فقط یک متخصص مغز و اعصاب می تواند آن را تشخیص دهد، نه پزشک عمومی شما. اگر پزشک عمومی شما فکر می کند که ام اس می تواند علت علائم شما باشد، شما را برای انجام آزمایش ها نزد یک متخصص مغز و اعصاب خواهد فرستاد.

شما می توانید اطلاعات بیشتری را در برگه "آیا به ام اس مبتلا هستم؟ و چرا تشخیص آن اینقدر طول می کشد؟" کسب کنید.

مراجعه به متخصص مغز و اعصاب

وقتی به یک متخصص مغز و اعصاب مراجعه می کنید، ممکن است چندین آزمایش

بررسی خواهد کرد. حتی اگر یک متخصص مغز و اعصاب مشکوک به ام اس باشد، باید برای اطمینان از سایر آزمایش ها استفاده کرد.

ام آر آی (تصویربرداری رزونانس مغناطیسی)

یک دستگاه به نام اسکنر ام آر آی از مغز یا نخاع شما عکس می اندازد. شما روی یک تخت می خوابید و آن وارد اسکنر می شود. در این مدت باید چند دقیقه تا حداکثر یک ساعت در آنجا بمانید.

با استفاده از میدان های مغناطیسی و امواج رادیویی قوی، این دستگاه تصویری از داخل مغز یا نخاع شما می گیرد. در اسکن، یک متخصص ام اس می توانید هر گونه التهاب و آسیبی که ام اس وارد کرده است را مشاهده کند. این مناطق آسیب دیده ضایعات یا پلاک ها نامیده می شوند. اسکن کردن بدون درد است اما می تواند کمی پر سر و صدا باشد و احساس ترس از فضای تنگ ایجاد کند.

اسکن های ام آر آی دقیق ترین روش برای تشخیص ام اس است. بیماری ام اس بیش از 90% از افراد از این طریق تشخیص داده می شود.

پونکسیون کمری

در طول یک پونکسیون کمری (یا "کشیدن مایع نخاعی") یک سوزن داخل قسمت پایین کمر و در فضای اطراف نخاع شما

قرار می گیرد. مقداری از مایع بیرون کشیده شده و از نظر علائمی که نشان می دهند سیستم ایمنی شما در مغز و نخاع شما فعال بوده است (که اگر به ام اس مبتلا نباشید، رخ نمی دهد) بررسی می شوند. این علائم، که ممکن است شامل "آنتی بادی ها" باشند، نشان می دهند که به احتمال زیاد ام اس دارید.

وقتی سوزن وارد بدن شما می شود، چیزی برای بی حس شدن به شما داده خواهد شد. ممکن است با این وجود باز هم احساس ناراحتی کنید و سردرد بگیرید. امروزه با وجود اسکن های ام آر آی، اغلب از پونکسیون کمری استفاده نمی شود.

آزمایش "پتانسیل های برانگیخته"

این آزمایش میزان سرعت انتقال پیام ها بین مغز و چشمان، گوش ها و پوست شما را اندازه می گیرد. اگر ام اس به میلیون اطراف اعصاب شما در این قسمت های بدنتان آسیب برساند، واکنش های شما آهسته تر خواهد شد.

برای معاینه چشمانتان، طرح هایی روی یک صفحه برای شما نمایش داده می شود. الکترودها نحوه واکنش مغز شما به آنچه را که می بینید، اندازه گیری می کنند.

برای آزمایش شنوایی شما، از طریق هدفون به صدای کلیک گوش خواهید داد. در یک آزمایش دیگر به شما شوک های کوچکی روی پوست داده می شود (مانند

- با افراد مبتلا به ام اس در تالار گفتگوی ما به نشانی

mssociety.org.uk/forum

گپ بزنید

”دو مورد از کتابچه های ما برای افرادی که اخیراً متوجه شده اند که ام اس دارند، مفید هستند: ”اخیراً تشخیص داده شده“ و زندگی با اثرات ام اس“.

”وقتی به من گفته شد، احساس

آرامش کردم. باری از دوشم

برداشته شد. در آن ثانیه ها هیچ

چیز تغییر نکرده بود. بنابراین به

تعطیلات رفتم و تصمیم گرفتم پس از

بازگشت به خانه از صمیم قلب

اطلاعاتی درباره آن کسب کنم.“

الینور

احساس خواب رفتگی)، و واکنش های عضلات شما بررسی می شوند.

وقتی به شما گفته می شود که ام

اس دارید

اطلاع از اینکه به ام اس مبتلا شده اید می تواند احساسات قوی را در شما ایجاد کند.

احساس ترس، سردرگمی، ناراحتی یا

ضعف طبیعی است. اما ممکن است

احساس آرامش کنید. ممکن است بترسید

که به چیز مهلک مانند یک تومور مغزی

مبتلا شده اید. در نهایت متوجه می شوید

مشکل چیست و آن چیزی نیست که

تصورش را می کردید. و می توانید

مراحلی را برای مراقبت از خود انجام

دهید و به فکر درمان باشید.

واکنش هر چه باشد، ما اینجا هستیم تا از

شما پشتیبانی کنیم. در اینجا خط تلفن

راهنمای ام اس ما، اطلاعات آنلاین و

چاپی ما و گروه های محلی و تالار

گفتگوی ما در وبسایت وجود دارند.

- خط تلفن راهنمای ام اس

0800 800 8000 (دوشنبه تا

جمعه 9 صبح تا 9 شب. تعطیلات

رسمی بسته)

- نزدیکترین گروه، مرکز یا

متخصص ام اس را در

mssociety.org.uk/near-me

بیابید



انواع مختلف ام اس

تفاوت بزرگ بین آنها این است که آیا شما “دوره های عود” دارید یا خیر.

دوره های عود

اکثر افراد مبتلا به ام اس در ابتدا دوره های عود دارند. یک دوره عود زمانی است که، بعد از یک دوره ثبات ام اس، سیستم ایمنی شما به اعصابتان حمله می کند. این موجب التهاب در لایه میلین اطراف آنها می شود. این آسیب انتقال سیگنال ها را در امتداد اعصاب، آنطور که باید انجام شود، متوقف می کند و موجب بروز علائم ام اس می شود.

علائمی که در حال حاضر دارید، ممکن است در عرض چند روز، هفته یا ماه وخیم تر شود یا علائم جدیدی ظاهر می گردد. بدن شما تمام تلاش خود را می کند تا میلین آسیب دیده را ترمیم کند. سپس علائم می تواند بهتر شده یا کاملاً از بین برود. به این ترمیم “بهبودی” می گویند. ممکن است برخی از علائم، ناتوانی یا آسیب به اعصاب باقی بمانند. با گذشت زمان بدن شما سخت تر می تواند پس از هر دوره عود آسیب را ترمیم کند.

ام اس در هر فردی متفاوت است. با این حال می توانید ام اس را به نوع کلی تقسیم کنیم.

ام اس در اکثر افراد دوره های عود مجدد دارد که با التهاب در مغز یا نخاع همراه است. به این نوع “ام اس عودکننده” می گویند. داروهایی وجود دارد که به این نوع بیماری کمک می کنند.

تعداد کمتری از افراد به نوعی از ام اس مبتلا هستند که به مرور زمان بدون دوره عود یا التهاب به طور پیوسته وخیم تر می شود. این نوع “ام اس پیشرونده” نام دارد و یافتن درمان هایی که به این نوع بیماری کمک کنند، سخت تر است.

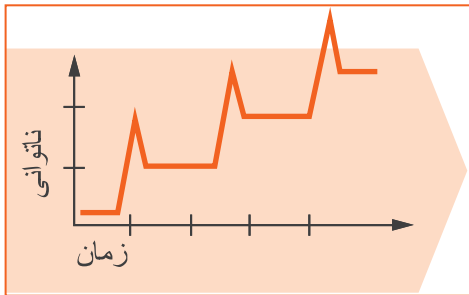
شما می توانید ام اس را به سه نوع اصلی زیر نیز تقسیم کنید:

- ام اس عودکننده بهبودیابنده
- ام اس پیشرونده اولیه
- ام اس پیشرونده ثانویه

گاهی اوقات مرز بین این انواع مختلف حتی برای متخصصان ام اس مشخص نیست.

ام اس عودکننده بهبودیابنده

در این نوع ام اس یک الگوی دوره عود (علائم وخیم تر می شوند) پس از ریکاوری ("بهبودی") وجود دارد. ناتوانی یا علائم شما بین دوره های عود وخیم تر نمی شود اما بعد از هر بار دوره عود ممکت است از قبل وخیم تر شود. به مرور زمان ترمیم آسیبی که با هر دوره عود همراه می شود، برای بدن شما سخت تر می گردد. بنابراین ناتوانی یا علائم شما احتمال دارد وخیم تر شود، به ویژه اگر شما درمان را شروع نکنید.



بیماری حدود 85% درصد از افرادی که بیماری ام اس در آنها تشخیص داده شده است، با این نوع ام اس شروع می شود. در اکثر موارد این بیماری در بیست و سی سالگی افراد تشخیص داده می شود. به دلایلی که ما هنوز نمی دانیم، زنان بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می شوند. اکنون حدود دوازده درمان اصلاح بیماری

پزشکان معتقد بودند که در طول بهبودی ام اس هیچ آسیبی وارد نمی کند. امروزه ما می دانیم که حتی وقتی شما دوره عود نداشته باشید، ام اس می تواند به اعصاب شما آسیب برساند.

چرا دوره های عود مهم هستند؟

اگر ام اس شما دوره های عود دارد، به این معنا است که در مغز یا نخاع شما التهاب وجود دارد. درمان های ام اس که در حال حاضر وجود دارند، روی این التهاب و دوره های عود همراه با آن تاثیر می گذارند. این درمان ها عبارتند از درمان های اصلاح بیماری (DMT ها).

بروز دوره عود می تواند به معنای دوره های عود کمتر و با شدت پایین تر باشد، و می تواند سرعت ناتوانی شما یا وخیم شدن علائم را کاهش دهد. درمان ام اس بدون دوره عود سخت تر است. تا همین اواخر هیچ دارویی برای این نوع ام اس (ام اس پیشرونده) وجود نداشت. این شرایط در حال تغییر است، به طوریکه امید می رود اولین دارو در سال 2017 یا 2018 مجوز دریافت کند؛ این دارو می تواند به درمان برخی قسمت های ام اس پیشرونده کمک کند.

شما اطلاعات بیشتری را برای درمان ام اس در صفحه 29 دریافت خواهید کرد.

(DMT) وجود دارد که می توانند به درمان ام اس عودکننده کمک کنند.

داریم، التهاب را کاهش می دهند، آنها بر ضد ام اس پیشرونده کار نمی کنند.

مطالب بیشتری را در کتابچه ما با عنوان "آشنایی با ام اس عودکننده بهبودیابنده" مطالعه نمایید.

ام اس پیشرونده اولیه

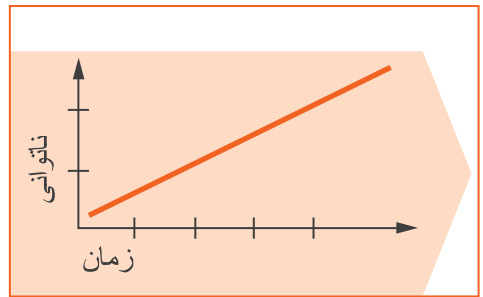
از ابتدا، با ابتلا به ام اس پیشرونده اولیه معمولاً شما دوره عود ندارید. به این دلیل که در این نوع ام اس التهاب بسیار کمتر است. در عوض به طور مستقیم به اعصاب حمله می کند و باعث ایجاد ناتوانی یا علائمی می شود که معمولاً بسیار آهسته پیش می روند.

در تعداد کمی از افراد (حدود 1 نفر از هر 20 نفر) ام اس به طور پیوسته وخیم تر می شود اما از آن مهم تر آن است که آنها دوره های عود مجدد دارند. درمان می تواند به التهاب همراه با قسمت عودکننده این نوع ام اس کمک کند اما تاثیری روی قسمت پیشرونده آن ندارد.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ام اس پیشرونده اولیه کتابچه ما با عنوان "آشنایی با ام اس پیشرونده" را مطالعه نمایید.

ام اس پیشرونده ثانویه

فقط در صورتی شما به این نوع ام اس مبتلا می شوید که اخیراً به ام اس عودکننده بهبودیابنده مبتلا شده باشید. بدن شما دیگر نمی تواند میلین را ترمیم کند، بنابراین الگوی دوره های عود پس از ریکاوری پایان می یابد. التهاب و دوره های عود معمولاً متوقف می شوند یا کمتر رخ می دهند.



در عوض ام اس شما اکنون به طور مستقیم به خود اعصاب آسیب می رساند. تا الان ناتوانی یا علائم شما بین دوره های عود ثابت بودند. اکنون این شرایط به تدریج وخیم تر می شود. در گذشته،

حدود 10-15% از افراد مبتلا به ام اس به این نوع مبتلا هستند. احتمال ابتلای مردان به آن برابر زنان است. ابتلا به این نوع در افراد در سنین 40 سالگی یا بالاتر تشخیص داده می شود. زیرا DMTهایی که در حال حاضر

این اتفاق می افتد که در گذشته علائم ام اس عودکننده داشته اید اما آنها نادیده گرفته شده یا به درستی تشخیص داده نشده اند.

در کتابچه ما با عنوان "آشنایی با ام اس پیشرونده" می توانید اطلاعات بیشتری را درباره ام اس پیشرونده ثانویه کسب کنید.

ام اس خوش خیم؟

به برخی از افراد گفته می شود که "ام اس خوش خیم" دارند. "خوش خیم" معمولاً به این معنا است که آسیبی وارد نمی کنند. ممکن است علائم خیلی خفیف بوده و با تعداد کمی دوره عود همراه باشد یا اصلاً دوره عود نداشته باشد. حداکثر 30% از افراد مبتلا به ام اس ممکن است در این گروه قرار گیرند.

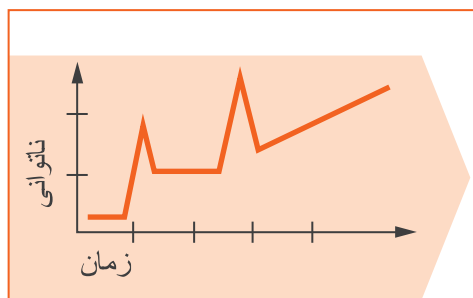
ممکن است "خوش خیم" خواندن ام اس گمراه کننده باشد. این بدین معنا نیست که ام اس شما تاثیری روی شما نمی گذارد. ممکن است دوره عود زیاد یا ناتوانی شدید یا بسیاری از علائم را نداشته باشید اما امکان دارد که دچار خستگی یا اختلال در فکر کردن یا حافظه شوید.

ما از اسکن های ام آر آی می توانیم تشخیص دهیم که حتی زمانی که ام اس به نظر خفیف می رسد، به این معنا نیست که دیگر فعال نیست. ممکن است هنوز به مغز و نخاع شما آسیب برساند حتی زمانی که دوره عود ندارید. در واقع، اکثر آسیب هایی که ام اس

معمولاً حدود 20 سال طول می کشید تا ام اس عودکننده به ام اس پیشرونده ثانویه تبدیل شود. به لطف DMT ها این مدت در حال تغییر است:

- تعداد افراد کمتری به ام اس پیشرونده ثانویه دچار می شوند
- در خصوص افرادی که به این مرحله می رسند، زمان بیشتری طول می کشد تا فرد به این نوع دچار شود

پزشکان همیشه نمی توانند به آسانی تشخیص دهند که چه زمانی ام اس شما به پیشرونده ثانویه تبدیل شده است. اگر ناتوانی یا علائم شما در طول حداقل شش ماه به طور پیوسته وخیم تر شده است، احتمال دارد که ام اس عودکننده شما به پیشرونده ثانویه تبدیل شده باشد.



ام اس هیچ فردی از ابتدا پیشرونده ثانویه نبوده است. ممکن است بدون اینکه اول ام اس عودکننده شما تشخیص داده شده باشد، متوجه شوید که ام اس پیشرونده ثانویه دارید. زمانی

”دیگر این بیماری بیشتر از
رنگ موهایم معرف من
نخواهد بود. من می خواهم
یک همسر، یک پدر، باهوش،
شوخ، دانا و مهربان معرفی
شوم. فقط همین.“

مارتین

وارد می کند تشخیص داده نمی شوند و فقط
در اسکن ها می توان آنها را مشاهده کرد.

ممکن است ام اس ”خوش خیم“ ناگهان فعال
تر شود. اگر بعد از حداقل 15 سال به گذشته
نگاه کنید و ببینید که ام اس مشکلات زیادی
را برای شما به وجود نیاورده است، فقط در
این صورت می توانید متوجه شوید که آیا ام
اس شما واقعاً خوش خیم است یا خیر.



درمان ام اس

برای برخی افراد، این داروها ممکن است آنقدر خوب عمل کنند که هیچ نشانه ای از فعال بودن ام اس آنها در لحظه باقی نماند.

DMT هایی که ما در حال حاضر داریم فقط بر ضد ام اس دارای دوره های عود کار می کنند. خوشبختانه، امیدوار هستیم که دارویی که برای ام اس پیشرونده نیز مفید است، به نام اکرلی زوماب (ocrelizumab)، در سال 2017 یا 2018 در دسترس افراد قرار گیرد.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره DMT ها به کتابچه ما با عنوان ”درمان های اصلاح بیماری (DMT ها) برای ام اس“ و برگه های مربوط به هر دارو، به mssociety.org.uk/dmts رجوع کنید

درمان دوره های عود

برخی از دوره های عود خفیف تر به هیچ درمان خاصی نیاز ندارند (در صورت ابتلا فقط به DMT خود ادامه دهید). می توانید سرعت بهبودی دوره های عود شدیدتر را با یک دوره کوتاه مدت مصرف استروئید افزایش دهید. این دارو به صورت قرص یا

علاجی هنوز برای ام اس وجود ندارد اما می توان به روش های مختلف آن را درمان کرد. درمان هایی برای بسیاری از علائم ام اس وجود دارد. اینها عبارتند از داروها، فیزیوتراپی و یا درمان های جایگزین یا تکمیلی.

کاهش سرعت ام اس و توقف دوره های عود

بزرگترین تغییر طولانی مدتی که افراد می توانند در ام اس خود ایجاد کنند، استفاده از یک درمان اصلاح بیماری (DMT) است. به آنها ”اصلاح بیماری“ گفته می شود زیرا نه تنها با علائم مبارزه می کنند، بلکه دوره ام اس را تغییر می دهند.

آنها می توانند:

- سرعت وخیم تر شدن ناتوانی یا علائم را آهسته می کنند
- تعداد دفعات دوره عود شما را کاهش می دهند و شدت دوره های عود شما را کم می کند

از طریق یک "قطره" که وارد رگ می شود، مصرف می گردد. درمان یا عدم درمان یک دوره عود تغییری در میزان ناتوانی دائمی که ممکن است در شما باقی بماند، ایجاد نمی کند. توانبخشی پس از هر دوره عود می تواند به بهبود آن کمک کند. این عبارتست از فیزیوتراپی، کاردرمانی، مشاوره درباره آنچه باید بخورید و پشتیبانی در محل کار و با کمک در خانه شما.

اطلاعات بیشتری درباره تمام این موارد در کتابچه ما با عنوان "مدیریت یک دوره عود" وجود دارد.

"چند ماه بعد از تشخیص بیماری من، زندگی من تغییر بزرگ دیگری کرد. من همسر آینده ام را ملاقات کردم و با اینکه در برخی جهات با موانعی در زندگی مواجه شدم، در موارد دیگر کارهایی را انجام دادم که همیشه آرزویم را داشتم."

ریچل

مدیریت علائم

داروها و درمان های زیادی برای مقابله با علائم ام اس وجود دارد. ممکن است

نتوانند کاملاً از یکی از علائم رها شوند اما می توانند زندگی با آن را آسان تر کنند.

فیزیوتراپی می تواند به بهبود گرفتگی عضلات کمک کند. کاردرمانی می تواند در درمان لرزش بدن (تکان های غیرارادی) مؤثر باشد. این درمان شامل تغییرات و یافتن راهکارها یا شیوه های عملی برای یک علائم خاص در خانه یا محل کار است.

برخی از افراد مبتلا به ام اس از درمان های تکمیلی و جایگزین استفاده می کنند. ماساژ، رفلکسولوژی، یوگا، طب سوزنی و تای چی برخی از این موارد هستند. برای بسیاری از این انواع درمان ها شواهد زیادی وجود ندارد که نشان دهد این درمان ها تاثیرگذار هستند. برخی از افراد می گویند که می توانند به بهبود علائم کمک کنند یا فقط حال آنها را در کل بهتر کنند.

کتابچه ما با عنوان "داروهای تکمیلی و جایگزین" به این درمان ها با جزئیات پرداخته است. به کتابچه ما با عنوان "ورزش و فیزیوتراپی" نیز رجوع کنید.

استرس

از ویتامین ها و ”رژیم های غذایی ام اس“ خاصی که ممکن است درباره آنها شنیده باشید، می پردازد.

ورزش

فعالیت بدنی مزایای بسیار خوبی برای سلامت شما دارد اگر به ام اس مبتلا باشید. این بدین معنا نیست که اگر احساس می کنید ورزش برای شما خوب نیست، ورزش کنید. می تواند شامل هر فعالیتی که مناسب شما است، باشد اعم از باغبانی، پیاده روی یا نرمش در خانه.

مشخص شده است که ورزش منظم به برخی از علائم ام اس از قبیل خستگی، مشکلات مثانه و روده و گرفتگی عضلات یا اسپاسم ها کمک می کند. اگر شما ناتوان هستید، می تواند با قوی تر کردن عضلات شما یا بهبود وضعیت بدنتان به تحرک شما کمک کند. می تواند حال و هوای شما را بهتر کرده و حافظه و قدرت تفکر تان را تقویت کند. از آنجا که ام اس می تواند روی تمام این موارد تاثیر بگذارد، این موضوع مهم است.

شما می توانید اطلاعات و نکاتی را در دی وی دی ”ورزش با ام اس“، کتابچه ما با عنوان ”ورزش و فیزیوتراپی“ و صفحات ”ورزش“ در وبسایت ما کسب کنید.

بسیاری از افراد مبتلا به ام اس می گویند استرس بر حال شما تاثیر می گذارد و ام اس شما را وخیم تر می کند. کاهش میزان استرس شما می تواند به طور یقین به بهبود سلامت کلی شما و حالتان کمک کند. برخی از تحقیقات نشان می دهد که رابطه ای بین ام اس و استرس وجود دارد اما برخی دیگر این رابطه را نشان نمی دهند. طبق برخی از آنها استرس در طولانی مدت می تواند یک دوره عود را برانگیزد.

وب سایت ما یک صفحه درباره استرس، اضطراب و نحوه مدیریت بهتر آن دارد.

چه باید بخورید

یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای تمام مفید است. اگر شما مجبور باشید با یک بیماری طولانی مدت مانند ام اس کنار بیایید، غذای سالم خوردن از هر چیزی مهم تر است.

بسیاری از افراد مبتلا به ام اس مراقب آنچه که می خورند هستند. آنها امیدوارند که این موضوع تغییری در ام اس، علائم آن و تعداد دوره های عود آنها ایجاد کند. برخی ”رژیم های غذایی ام اس“ خاصی را رعایت می کنند اما شواهد کمی دارد مبنی بر اینکه اینها تاثیرگذار هستند.

ما یک کتابچه با نام ”رژیم غذایی و تغذیه“ داریم که به مواد غذایی، آشپزی و ام اس، اعم



چه کسی می تواند به بهبود علائم کمک کنند؟

و فیزیوتراپی، "اختلالات گفتار"، "خستگی"، "اسپاسم های عضلانی و گرفتگی عضلات"، "مدیریت مشکلات مثانه" و "مدیریت روده در ام اس". وب سایت و خط تلفن راهنمای ام اس ما جزئیاتی را درباره تمام آنها ارائه می دهند. آنها و سایر موارد را در نشانی زیر بیابید:

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

بسیاری از متخصصان مراقبت بهداشتی و اجتماعی مختلف می توانند کمک کنند. این شامل درمانگرهای گفتار و زبان، مشاوران کنترل خود (برای مشکلات مثانه یا روده شما)، فیزیوتراپیست ها، روانشناس ها و کار درمانگرها می شود.

اینها فقط تعدادی از کتابچه هایی هستند که در حوزه درمان علائم در اختیار داریم: "ورزش

بارداری و ام اس

ام اس اغلب در سنی که زنان به فکر بچه دار شدن هستند، روی آنها تاثیر می گذارد. شما هنوز می توانید بچه دار شوید. ام اس بارداری را سخت تر نمی کند.

احتمال اینکه در دوران بارداری دوره عود داشته باشید، بسیار کم است. اما احتمال اینکه پس از زایمان دوره عود داشته باشید زیاد خواهد بود اگر یک DMT انجام ندهید.

در طولانی مدت باردار شدن ام اس را وخیم تر نمی کند.

چگونه انجمن ام اس می تواند کمک کند؟

تحقیق

تحقیقات شاهد پیشرفت عظیمی در برابر ام اس است و تغییر فاحشی در زندگی افراد مبتلا به ام اس ایجاد می کند. ما در حال تامین بودجه تحقیقات جدید هستیم تا دریابیم که چرا ام اس رخ می دهد و درمان های موجود برای توقف یا کاهش سرعت پیشرفت آن کدامند. به علاوه ما کمک می کنیم تا درمان های بهتری را برای علائم پیدا کنیم. همچنین خدماتی را ایجاد می کنیم تا زندگی افراد بهتر شود. در نشانی زیر می توانید اطلاعاتی را درباره آنچه در حال تامین بودجه آن هستیم، آخرین اخبار علمی و روش هایی که می توانید کمک کنید، کسب نمایید

mssociety.org.uk/research

مشارکت کنید!

چرا عضوی از انجمن ام اس نمی شوید؟ برای کسب اطلاعات بیشتر با تیم مراقبت پشتیبان به شماره **0300 500 8084** تماس بگیرید یا از وبسایت mssociety.org.uk دیدن نمایید

ما از هزاران فرد مبتلا به ام اس و خانواده ها، مراقبان و دوستان آنها حمایت می کنیم. ما در سراسر کشور گروه های محلی داریم که پشتیبانی و اطلاعات ارائه می دهند. می توانید گروه های نزدیک به محل خود را بیابید:

mssociety.org.uk/near-me

شما می توانید از طریق خط تلفن رایگان راهنمای ام اس به شماره **0808 800 8000** پشتیبانی و اطلاعات محرمانه دریافت کنید یا به helpline@mssociety.org.uk ایمیل ارسال نمایید

می توانید کتابچه ها و برگه های ما را که بخش های مختلف زندگی با ام اس را پوشش می دهند در نشانی زیر مطالعه کنید:

mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications

آنها را از خط تلفن راهنمای ام اس به طور رایگان سفارش دهید.

در تالار گفتگوی آنلاین ما، بخشی از وب سایت ما، افراد زیادی را خواهید یافت که به ام اس مبتلا هستند یا تحت تاثیر این بیماری قرار گرفته اند. یک بخش برای افرادی که اخیراً متوجه شدند که ام اس مبتلا هستند، وجود دارد.

mssociety.org.uk/forum

در تامین بودجه ضروری به ما کمک کنید

www.mssociety.org.uk/fundraising

داوطلب

mssociety.org.uk/volunteering
0300 500 8084

همکاری با ما، در سطح محلی و ملی

campaigns@mssociety.org.uk
0300 500 8084

اول افراد مبتلا به ام اس ترکیب می کند تا یک تصویر از آنچه که به زندگی با ام اس شبیه است، ایجاد کند. اطلاع از این امر می تواند توسعه و ارائه تحقیق، مراقبت و خدمات برای افراد مبتلا به ام اس را دگرگون کند.

هر فرد بالای 18 سال که ام اس در او تشخیص داده شده است و یک نشانی ایمیل دارد، می تواند در msregister.org به دفتر ثبت ام اس انگلستان بپیوندد.

به دفتر ثبت ام اس بپیوندید

دفتر ثبت ام اس انگلستان یک پروژه

منحصر به فرد

است که قصد دارد

اطلاعات ما درباره

ام اس و تاثیر آن

بر زندگی افراد



مبتلا به ام اس را متحول کند. ما چیزهای زیادی درباره ام اس می دانیم، اما مطالب بیشتری وجود دارند که فقط افراد مبتلا به ام اس می توانند به ما بگویند. چه تعداد افراد به این نوع ام اس مبتلا هستند؟ چگونه روی آنها تاثیر می گذارد؟ چه خدماتی بیشتر از همه نیاز است؟

اینجاست که دفتر ثبت ام اس انگلستان وارد عمل می شود. این کار بنیادین داده های بالینی و NHS را با تجربیات دست

توضیح و اژگان جدید

در ام اس این سیستم اشتباه کار کرده و به سیستم عصبی مرکزی شما حمله می کند

التهاب - وقتی سیستم ایمنی شما نسبت به حملات یا آسیب واکنش نشان می دهد، سلول های خونی و ایمنی بیشتری را به منطقه آسیب دیده ارسال می کند و موجب التهاب و ورم در آن قسمت می شود. اگر التهاب مغز و نخاع درمان نشود، به آن آسیب می رساند و موجب بروز علائم ام اس می شود

زخم ها (که "پلاک" نیز نامیده می شود)

- نواحی آسیب دیده ای توسط ام اس در مغز یا نخاع شما ایجاد شده اند. آنها انتقال پیام ها در اعصاب را آهسته کرده یا متوقف می کنند و روی کنترل قسمت های بعد شما تاثیر می گذارند. زخم ها را می توان در اسکن های ام آرآی مشاهده کرد.

اسکن های ام آرآی - تصاویر داخل مغز یا نخاع شما که توسط "تصویربرداری رزونانس مغناطیسی" ایجاد می شوند. آنها نشان می دهند که در کجا ام اس از طریق التهاب و آسیب به میلین اطراف اعصاب آسیب ایجاد می کند

آنتی بادی ها - اینها را سیستم ایمنی شما ساخته است تا چیزهایی مانند ویروس و باکتری را که وارد بدن شما می شوند، از بین ببرند. اگر آنتی بادی ها را بتوان در مایع اطراف نخاع شما یافت، یک نشانه مهم دال بر ابتلا به ام اس است

سیستم عصبی مرکزی - مغز و نخاع شما. اعصاب پیام ها را بین این دو بخش حمل می کنند. این سیگنال ها نحوه عمل بدن شما را کنترل می کنند

درمان اصلاح بیماری (DMT) - داروهایی که اگر ام اس شما دوره عود داشته باشد، می توان از آنها استفاده کرد. آنها تعداد دوره عود شما را کاهش می دهند یا شدت آنها را کم می کنند. به علاوه آنها می توانند سرعت وخیم تر شدن علائم یا ناتوانی شما را کاهش دهند. DMTهایی که در حال حاضر موجود می باشند، به بهبود ام اس پیشرونده کمکی نمی کنند

سیستم ایمنی - نحوه دفاع بدن شما در برابر چیزهایی که موجب عفونت یا بیماری در شما می شوند (مانند ویروس و باکتری).

میلین - یک لایه چربی که از قسمت های اعصاب شما محافظت می کند. وقتی ام اس دارید، میلین به اشتباه توسط سیستم ایمنی شما مورد حمله قرار می گیرد. این امر در پیام هایی که در امتداد اعصاب در حرکت هستند و قسمت های بدن شما را کنترل می کنند، اختلال ایجاد کرده و علائم ام اس را به وجود می آورند

اعصاب - دسته هایی از فیبر که سیگنال ها در امتداد آنها از مغز یا نخاع حرکت می کنند. این سیگنال های عصبی نحوه کار قسمت های مختلف بدن شما را کنترل می کنند و مطمئن می شوند که قدرت تفکر و حافظه شما به درستی کار می کند

چاقی - اضافه وزن زیاد داشتن. طبق تعریف NHS، شاخص توده بدن (BMI) بالای 30 یا بیشتر. شما می توانید از BMI خود در www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx مطلع شوید

پلاک - به زخم ها رجوع کنید

دوره عود - شروع یا حمله ام اس شما زمانی که علائم جدیدی در شما بروز پیدا می کند یا علائم قدیمی وخیم تر می شوند.

اطلاعات بیشتر

کتابخانه

برای کسب اطلاعات بیشتر، مقالات تحقیقاتی و دی وی دی ها درباره ام اس با مسئول کتابخانه ما تماس بگیرید.

020 8438 0900

librarian@mssociety.org.uk

mssociety.org.uk/library

منبع

منابع اطلاعاتی ما که برنده جایزه شده است، تمام جوانب زندگی با ام اس را پوشش می دهند.

020 8438 0999

shop@mssociety.org.uk

mssociety.org.uk/

publications

خط تلفن راهنمای ام اس

خط تلفن رایگان راهنمای ام اس پشتیبانی عاطفی و اطلاعات محرمانه را به تمام افراد تحت تاثیر ام اس، اعم از خانواده، دوستان و مراقبان ارائه می دهد.

اطلاعات به بیش از 150 زبان از طریق یک خدمات مترجم شفاهی در دسترس است.

0808 800 8000

(روزهای هفته 9 صبح تا 9 شب، در تعطیلات رسمی بسته است)

helpline@mssociety.org.uk

درباره این منبع

مراجع

فهرستی از مراجع در صورت تقاضا در دسترس است، و تمام مقالات ذکر شده را می‌توانید از کتابخانه انجمن ام اس به امانت بگیرید (ممکن است هزینه کمی از شما مطالبه شود).

از طریق شماره **020 8438 0900**
با مسئول کتابخانه تماس بگیرید یا از
mssociety.org.uk/library
دیدن نمایید

عکاسی

اعتبار عکاسی به سایمون رالس (جلد، صفحات 13، 16، 23 و 28)، آلکس گریس (صفحه 6 و 32) و امیت لنون (صفحه 19) تعلق دارد.

با تشکر از تمام افرادی که تحت تأثیر بیماری ام اس هستند و متخصصانی که در تهیه این کتابچه همکاری کرده‌اند، به ویژه آلن ایزات، مورین انیس، آدری اوون و کارمل ویلکینسون.

اگر نظری درباره این اطلاعات دارید، لطفاً آن را به نشانی **resources@mssociety.org.uk** ارسال نمایید یا می‌توانید فرم نظرسنجی آنلاین و کوتاه ما را در **surveymonkey.com/s/MSresources** تکمیل کنید

صلب مسئولیت: ما تمام تلاش خود را به کار گرفته ایم تا مطمئن شویم که اطلاعات مندرج در این نشریه صحیح هستند. ما مسئولیت هیچیک از اشتباهات یا حذفیات را نمی‌پذیریم. می‌توانید از منابع فهرست شده مشاوره دریافت کنید.

این منبع با حروف درشت و با فرمت صوتی نیز در دسترس است.

با شماره **020 8438 0999**
تماس بگیرید یا به **shop@mssociety.org.uk**
ایمیل ارسال کنید



تماس با ما

خط تلفن راهنمای ام اس

تلفن رایگان 0808 800 8000

(روزهای هفته 9 صبح تا 9 شب، تعطیلات رسمی بسته است)

helpline@mssociety.org.uk

مرکز ملی ام اس

0300 500 8084

info@mssociety.org.uk

supportercare@mssociety.org.uk

آنلاین

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety

twitter.com/mssocietyuk

انجمن ام اس اسکاتلند

0131 335 4050

msscotland@mssociety.org.uk

انجمن ام اس ایرلند شمالی

028 9080 2802

nireception@mssociety.org.uk

انجمن ام اس Cymru

0300 500 8084

mscymru@mssociety.org.uk

BK17

© انجمن ام اس. سپتامبر 2016

این عنوان در عرض سه سال از زمان انتشار بررسی خواهد شد

انجمن اسکوروزیس چندگانه. خیریه ثبت شده 1139257/SC041990.nos

ثبت شده به عنوان یک شرکت با مسئولیت محدود در انگلستان و ولز 07451571.

