

MS Society

MS क्या है?

हम MS Society हैं। हमारा समुदाय जीवन में आने वाले उतार-चढ़ाव और इनमें से हर किसी के बीच आने वाली स्थिति में हम आपके साथ हैं। हम समझते हैं कि MS के साथ जीवन कैसा होता है।

मिलकर हम MS रोकने के लिए काफ़ी मज़बूत हैं।

अपने महत्वपूर्ण काम हेतु पैसों के लिए हम आप जैसे दरियादिल लोगों पर आश्रित हैं। यदि आप दान देना चाहते हैं, तो आप इस तरह कर सकते हैं:

- हमें इस नंबर पर कॉल करें: **0300 500 8084**. लाइनें सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे – सायं 5 बजे तक खुली रहती हैं
- इस वैबसाइट पर जाएं: **mssociety.org.uk/donate**
- अपनी दान-राशि यहां पोस्ट करें: MS Society, National Centre, 372 Edgware Road, London NW2 6ND. कृपया बैंक 'MS Society' के नाम से बनाएं।

विषय-वस्तु

इयोना, जिसे MS है, का कहना है	4
पांच बातें जानें	5
इस पुस्तिका के बारे में	7
MS क्या है?	8
MS में क्या हो रहा है?	9
कुछ लोगों को MS क्यों होता है?	11
लक्षण क्या हैं?	17
MS का रोग-निदान कैसे किया जाता है?	20
MS के विभिन्न प्रकार	24
MS का इलाज करना	29
MS Society कैसे मदद कर सकती है?	34
नए शब्दों की व्याख्या	36
अतिरिक्त जानकारी	38

इयोना, जिसे MS है का कहना है

अपने स्वयं के रोग-निदान के पश्चात, मैंने सारी जानकारी लेनी चाही, जो मुझे भरोसेमंद और विश्वसनीय स्रोतों से चाहिए थी। अंततः जानकारी ही शक्ति है।

MS Society की पुस्तिकाओं और प्रकाशनाओं के साथ ही उनकी वैबसाइट के विचार-विमर्श संबंधी मंचों पर दी गई जानकारी MS के साथ मेरे पूरे जीवन में बहुमूल्य है। डीवीडी और पुस्तकें, जो मैंने MS Society की लाइब्रेरी से उधार ली थीं, से मुझे बहुत मदद मिली थी, जिन में MS के साथ जीवन बिताने वाले लोगों के निजी जीवन का विवरण दिया गया है। MS हैल्पलाइन के लोग मेरे प्रश्नों के उत्तर देने और मुझे संबंधित जानकारी के बारे में बताने में समान रूप से मददगार थे।

मुझे शुरू में ही पता चल गया था कि मेरा MS चिंता, घबराहट और परिवार के करीबी और अन्य रिश्तेदारों और दोस्तों के अनजान डर का स्रोत हो सकता है। मैंने स्थानीय जागरूकता कार्यक्रमों में हिस्सा लिया था। मुझे उन कार्यक्रमों से सभी के मन को शांत करने और MS के साथ जीवन अनुकूल बनाने

के लिए हम सभी की मदद के लिए काफ़ी जानकारी मिली थी।

इन दिनों मैं MS में होने वाले संभव नए उपचारों और खोज संबंधी नवीनतम जानकारी के लिए फ़ेसबुक और ट्विटर पर MS Society भी फ़ॉलो करती हूँ।

MS के साथ जीवन का तालमेल बिठाने में बहुत समय लग सकता है, परंतु अंततः पूरा जीवन और बहुत ही सुखी जीवन बिताना संभव है। हमें क्या मिला है, के साथ भविष्य का सामना करना है, इसके साथ नहीं कि हमें क्या नहीं मिला।

Eiona

पांच बातें जानें

1

MS के साथ कोई भी अकेला नहीं है। उसके लिए बहुत सी मदद उपलब्ध है

2

हर किसी का MS अलग है

3

खोज में निरंतर प्रगति हो रही है

4

MS वाले कई लोगों में उपचार वास्तविक परिवर्तन ला सकता है, विशेष तौर पर यदि उपचार पहले शुरू हो जाए

5

यदि आपको MS है, इसका मतलब कुछ परिवर्तन करना हो सकता है, परंतु आप अभी भी प्राप्त कर सकते हैं, जो आप हमेशा प्राप्त करना चाहते थे



इस पुस्तिका के बारे में

शायद आपको अभी बताया गया है कि आपको बहु-शोथ (मल्टीपल स्क्लैरोसिस (MS)) है। या शायद आप किसी को जानते हैं, जिसको यह है और आप इसके बारे में और जानना चाहते हैं। हमें आशा है कि इस पुस्तिका में किसी न किसी तरह आपके प्रश्नों के उत्तर मिलते हैं।

आपको MS के बारे में अधिक जानकारी होने से, क्या हो रहा है, पर अधिक नियंत्रण पाने में मदद मिल सकती है। उम्मीद है कि इससे आपकी अनिश्चितता या चिंता कम होगी।

MS के साथ जीवन बिताने से वास्तविक चुनौतियां आ सकती हैं, परंतु नब्बे के दशक में शुरुआती प्रभावशील उपचार उपलब्ध होने से बहुत से परिवर्तन हुए हैं। MS के बारे में हम क्या जानते हैं, में निरंतर वृद्धि हो रही है। यहां तक कि बेहतर उपचारों की खोज में प्रगति हो रही है, नए उपचार शुरू किए जा रहे हैं और अभी हाल में हमने कुछ बड़ी महत्वपूर्ण प्रगतियां देखी हैं।

इन दिनों MS के साथ जीवन बिताने में ऐसा बहुत कम है, जो आप नहीं कर सकते, परंतु ऐसा बहुत कुछ है, जो आप कर सकते हैं। MS Society में हम आपकी या उस व्यक्ति, जिसे MS है, के लिए अपनी योजनाओं और उम्मीदों के साथ जीवन बिताने के तरीके ढूंढने में मदद के लिए यहां हैं।

इस पुस्तिका में आप जहां कहीं भी बोल्ट शब्द देखें, इसका मतलब है कि आप इस पुस्तिका के पिछले हिस्से में इसके विवरण का पता लगा सकते हैं।

“मुझे अभी मेरे रोग-निदान के साथ भेजा गया था। किसी ने मुझे कोई जानकारी नहीं दी या मदद नहीं की, जिसके कारण स्थितियां फिर बिगड़ गईं और मुझे अधिक चिंतित कर दिया। शुक्र है, जानकारी के लिए मैंने MS Society से और कुछ बहुत जरूरी सहायता हेतु MS हैल्पलाइन से संपर्क किया।”

कैरोल

MS क्या है ?

मल्टीपल स्क्लैरोसिस या MS तंत्रिका संबंधी स्थिति है। इसका अर्थ है कि यह आपकी तंत्रिकाओं पर असर डालता है। MS वाले लोगों की देखभाल करने वाले विशेषज्ञ डॉक्टरों को तंत्रिका-विज्ञानी (न्यूरोलॉजिस्ट) कहा जाता है।

आपको किसी अन्य से MS नहीं हो सकता। जब आपका प्रतिरक्षी तंत्र सही ढंग से काम न कर रहा हो, तो यह आपको हो सकता है। आम तौर पर आपका प्रतिरक्षी तंत्र संक्रमणों का मुकाबला कर आपका बचाव करता है। MS में यह भूलवश आपकी तंत्रिकाओं पर हमला करता है।

**“MS मेरा एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, परंतु यह सबसे अधिक दिलचस्प हिस्से से बहुत दूर है।”
हैलेन**

ये तंत्रिकाएं आपके शरीर के बहुत से विभिन्न हिस्सों और यह कैसे काम करते हैं, पर नियंत्रण करती हैं। इसलिए, यदि आपको MS है, तो आपके शरीर के कई हिस्सों में आपको इसके लक्षण हो सकते हैं और यह आपके शरीर पर बहुत से असर डाल सकता है। इसलिए हर किसी का MS अलग होता है।

**“हां, MS गंभीर है और हां यह आपकी ज़िंदगी बदल सकता है। परंतु आप अब भी अपनी ज़िंदगी का आनंद ले सकते हैं।”
लुइसा**

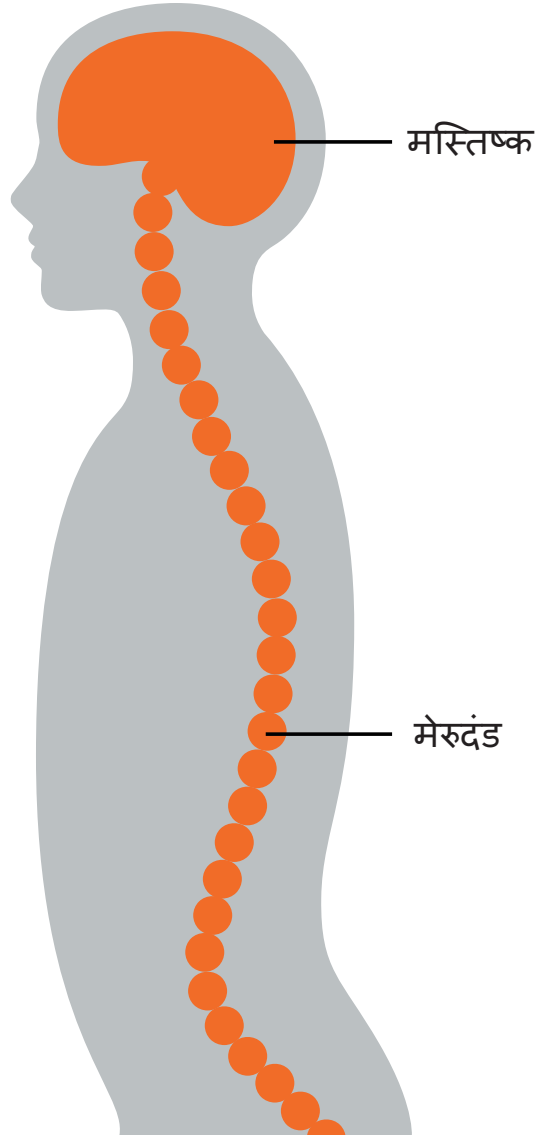
MS में क्या हो रहा है?

आपका मस्तिष्क और मेरूदंड
आपकी केन्द्रीय तंत्रिका
प्रणाली बनाता है।

आपका मेरूदंड आपके शरीर के लगभग सभी हिस्सों को आपके मस्तिष्क से जोड़ता है। संदेश तंत्रिकाओं से होते हुए आपके मस्तिष्क और मेरूदंड के बीच चलते हैं। ये संकेत आपके शरीर के हिस्से कैसे चलते या काम करते हैं, को नियंत्रित करते हैं और आपको दर्द, स्पर्श और ऐसी कई बातें महसूस कराते हैं।

आपका प्रतिरक्षी तंत्र संक्रमणों से आपका बचाव करता है। यह आपके शरीर में पहुंचने वाले विषाणुओं या जीवाणुओं पर हमला करता है और उन्हें नष्ट करता है। परंतु MS में आपका प्रतिरक्षी तंत्र, भूलवश आपके मस्तिष्क और मेरूदंड की तंत्रिकाओं पर हमला करता है। यह आपकी तंत्रिकाओं की झिल्ली को नुकसान पहुंचाता है।

यह झिल्ली **मेयलिन** नामक चिकनी परत की बनी होती है। यह प्रत्येक तंत्रिका को नुकसान से बचाती है और संदेश भेजने में मदद करती है।



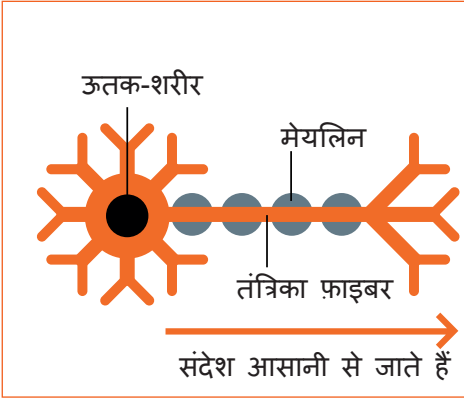
संदेश आपके मस्तिष्क और मेरूदंड के बीच तंत्रिकाओं में चलते हैं, ये आपके शरीर के हिस्से कैसे काम करते हैं, को नियंत्रित करते हैं।

मेयलिन क्षतिग्रस्त होने पर संदेश मुश्किल से पहुंचते हैं – कई बार बिल्कुल भी नहीं पहुंच पाते। MS के लक्षण शुरू होने का यही कारण है। आखिरकार, इतना नुकसान हो जाता है कि यह ठीक नहीं हो सकती और तंत्रिका नष्ट हो जाती है।

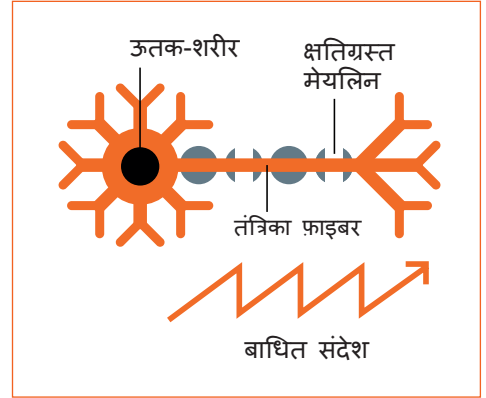
इसके बारे में बिजली की तार की तरह सोचें। इसके भीतर की तार आपकी तंत्रिका की तरह है। बिजली तार से होकर जाती है, इस तरह दूसरी ओर मशीन काम करना शुरू करेगी। आपके शरीर के एक हिस्से के साथ भी ऐसा होता है, यह इसी

तरह है, जब आपका मस्तिष्क संकेत भेजता है कि क्या करना है।

भीतर की तार को नुकसान से बचाने के लिए तार के ऊपर प्लास्टिक की परत होती है। यदि तार की परत टूट जाती है, तो इसका मतलब है कि इसमें से बिजली उस ढंग से नहीं जाती, जैसे जानी चाहिए और मशीन सही ढंग से काम नहीं कर पाती। मेयलिन इसी तरह आपकी तंत्रिकाओं की रक्षा करती है।



मेयलिन, जैसा कि होना चाहिए। संदेश निर्विघ्न जाते हैं।



क्षतिग्रस्त मेयलिन। संदेश जाने में रुकावट आती है।

कुछ लोगों को MS क्यों होता है?

यूके में 600 में से लगभग 1 व्यक्ति को MS है। यही कारण है कि इनकी संख्या 100,000 से अधिक है। प्रत्येक सप्ताह लगभग 100 लोग बताते हैं कि उन्हें MS है। पुरुषों की तुलना में स्त्रियों को लगभग तीन गुणा अधिक MS होता है। हमें अभी नहीं पता कि क्यों।



आम तौर पर लोगों को उनके जीवन के दूसरे दशक और तीसरे दशक में MS होता है। बच्चों को यह बहुत कम होती है।

किसी को नहीं पता कि कुछ लोगों को MS क्यों होता है। जैसा कि हम जानते हैं, यह निरंतर बढ़ रहा है। धीरे धीरे हम पहली के अन्य टुकड़ों को जोड़ रहे हैं।

लगता है कि कुछ वस्तुएं MS को सक्रिय करने में हिस्सा निभाती हैं। यह शायद एक वस्तु नहीं, बल्कि इनका मिश्रण है:

- आपके वंशाणु
- परिस्थिति
- आपकी जीवन-शैली

वंशाणु

MS परोक्ष रूप से माता-पिता से उनके बच्चों को नहीं होता। ऐसा कोई वंशाणु नहीं है, जिससे MS होता है। वास्तव में, 100 से अधिक वंशाणु इसके होने के आपके अवसरों पर असर डाल सकते हैं। अकेला वंशाणु निर्णय नहीं करता कि MS किसे होना है।

हमशकल जुड़वां बच्चों के वंशाणु एक से होते हैं। परंतु जब एक बच्चे को MS होता है, तो आम तौर पर यह दूसरे को नहीं होता। जुड़वां बच्चों को MS होने का बहुत अधिक जोखिम होता है, परंतु अधिकतर को यह नहीं होता। इससे पता चलता है कि वंशाणु हिस्सा निभाते हैं, परंतु इनका पूरी कहानी से दूर का नाता है।

यदि आपके करीबी रिश्तेदार को MS है, तो आपको इसके होने के अवसर कुछ अधिक होंगे, परंतु जोखिम अभी भी कम है। खोज करने वालों ने MS होने के जोखिम के लिए आंकड़े पेश किए हैं।

आपके जीवन-काल में MS का जोखिम यदि हैं:

MS वाले माता-पिता	1.5% अवसर (67 में से 1 को होता है)
MS वाला भाई या बहन	2.7% अवसर (37 में से 1 को होता है)
MS वाला बच्चा	2.1% अवसर (48 में से 1 को होता है)
MS वाले हमशक्ल जुड़वां	18% अवसर (पांच में से 1 को होता है)
यदि आंटी, अंकल, कज़िन, नैफ्यू या नीस को MS है, तो जोखिम लगभग 1% है।	

यदि आपको MS है और आप बच्चा चाहते हैं, तो इन 67 में से केवल 1 अवसर है कि यह बच्चे को भी होगा।

2014 में एक बहुत बड़े अध्ययन से पता चला है कि बताए गए इन आंकड़ों से बहुत कम MS होने की संभावना हो सकती है।

आप हमारी तथ्यशीट 'वंशाणु और MS' में वंशाणुओं संबंधी अधिक जानकारी ले सकते हैं।

परिस्थिति

दुनिया में आपके आसपास कई वस्तुएं हैं, जो MS होने के आपके जोखिम पर असर डाल सकती हैं, जैसे:

- कुछ संक्रमण
- धूप और विटामिन डी

संक्रमण

इस बात के सबूत बढ़ रहे हैं कि कुछ विषाणु और जीवाणु हो सकते हैं, विशेष तौर पर एप्सटीन बार वायरस, जो MS को सक्रिय करने में मदद कर सकते हैं। यही विषाणु है, जिसके कारण ग्रंथियों का बुखार होता है। इसका मतलब यह नहीं है कि यदि आपको ग्रंथियों का बुखार हुआ है, तो आपको MS होगा। हम में से अधिकतर को यह वायरस हुआ होगा, परंतु हम में से बहुत कम लोगों को MS होता है।

इस लिंक की पूरी तरह समझ नहीं आई, परंतु MS को सक्रिय करने के लिए संक्रमण अन्य वस्तुओं के साथ मिलकर काम कर सकते हैं।



विटामिन डी

वर्षों पहले, यह देखा गया था कि अधिकतर उन लोगों को MS होता है, जो लोग सूर्य की अधिक रोशनी वाले भूमध्य रेखा के नजदीकी उष्णकटिबंधीय देशों से दूर होते जाते हैं। यह सच है कि इस बात का कोई संबंध नहीं है कि आपकी प्रजातीय पृष्ठभूमि क्या है। खोज करने वालों ने MS होने के संभावी कारण के तौर पर विटामिन डी, 'धूप से मिलने वाले विटामिन' की कमी के बारे में विचार-विमर्श करना शुरू किया है।

अधिक से अधिक अध्ययन MS और विटामिन डी के बीच संपर्क होने की ओर संकेत कर रहे हैं। आपके व्यस्क होने से पहले यदि आप में इस विटामिन की कमी है, तो लगता है कि जोखिम बहुत अधिक है।

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

कुछ विटामिन डी हमें भोजन (उदाहरण के लिए तैलीय मछली, अंडे, डबलरोटी पर मक्खन लगाना और विटामिन डी मिश्रित सुबह के नाश्ते के मोटे अनाज) से मिलते हैं। परंतु अधिकतर यह धूप से मिलता है। जब हम धूप में होते हैं, तो हमारी चमड़ी यह विटामिन बनाती है।

यूके के भीतर, स्कॉटलैंड और उत्तरी आयरलैंड में MS की दरें बहुत अधिक हैं।

यह इस वजह से हो सकता है, क्योंकि उत्तर से बहुत अधिक दूरी पर रहने वाले लोगों में विटामिन डी की अधिक कमी होने की संभावना है।

आप में इस विटामिन के काफी मात्रा में न होने के अन्य कारण हो सकते हैं:

- आपके जीवाणु आपके शरीर को इसे तैयार करना मुश्किल बनाते हैं
- आप गर्भवती हैं
- आपका रंग बहुत काला है (फिर आपकी चमड़ी के लिए विटामिन डी तैयार करना बहुत मुश्किल है)

दिशा-निर्देश कहते हैं कि ब्रिटेन में रहने वाले लोगों को विशेष तौर पर सितंबर से अप्रैल तक अतिरिक्त विटामिन डी लेने के बारे में सोचना चाहिए। परंतु वह सलाह आपकी हड्डियों को मजबूत रखती है। इस बात का अभी कोई प्रमाण नहीं है कि अतिरिक्त विटामिन डी, MS होने से बचाव करता है। खोज करने वाले इसका पता लगा रहे हैं।

यदि आपको पहले ही MS है, अध्ययनों से विटामिन डी के स्तरों और लोगों का MS कितना बुरा है, के बीच में लिंक मिला है। MS वाले कई लोग अतिरिक्त विटामिन डी लेते हैं। अभी इस बात का पक्का सबूत नहीं है कि ऐसा करने से MS धीमा होता है या लक्षणों में मदद मिलती है, परंतु अध्ययन इसका भी पता लगा रहे हैं।

यदि आप पता लगाना चाहते हैं कि आप में विटामिन डी की कमी है, तो आपका जीपी (पारिवारिक डॉक्टर) या MS विशेषज्ञ खून की जांच से आपके स्तरों की जांच कर सकता है। यदि आपके स्तर कम हैं, तो उन्हें बढ़ाने के लिए मैडिकल सलाह लें। लेकिन बहुत अधिक होना भी नुकसानदायक हो सकता है।

हमारी पुस्तिका 'आहार और पौष्टिकता' में आप MS संबंधी और विटामिन डी सहित आप क्या खाते हैं, के बारे में अधिक पढ़ सकते हैं। विटामिन डी संबंधी हमारे वैब पेज भी देखें।

जीवन-शैली

जीवन-शैली के दो कारक MS से जुड़े हुए हैं:

- धूम्रपान
- बहुत अधिक भार होना (मोटा)

धूम्रपान

अध्ययनों से पता चला है कि अगर आप धूम्रपान करते हैं, तो आपको MS होने की अधिक संभावना हो सकती है। सिगरेट के धुएं में शामिल रसायन आपके प्रतिरक्षी तंत्र पर असर डाल सकते हैं, जो MS को सक्रिय करने में मदद करते हैं। निष्क्रिय धूम्रपान – अन्य लोगों के धूम्रपान का धुआं सांस द्वारा भीतर जाना – भी MS

होने के सबसे अधिक जोखिम से जुड़ा हुआ है।

अध्ययनों से पता चला है कि धूम्रपान रोकने से यह धीमा हो सकता है, जैसे कितनी तेजी से आप MS के बिगड़ने से MS के और अधिक खराब होने की ओर जाते हैं। पृष्ठ 24 पर आप MS के इन विभिन्न प्रकारों के बारे में अधिक पढ़ सकते हैं।

यदि आप धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं, तो मदद के लिए आपका जीपी कुछ बातों का सुझाव दे सकता है। इस वैबसाइट पर निकोटिन गम और पैचिज से e-सिगरेटों के बारे में राय और सहायता उपलब्ध है।

www.nhs.uk/smokefree

मोटापा

अध्ययनों से पता चला है कि बहुत अधिक भार होना (मोटा), विशेष तौर पर बच्चा या युवक MS से जुड़ा हुआ है। ऐसा बहुत अधिक भार होने के कारण हो सकता है:

- आप में विटामिन डी की कमी करता है
- आपका प्रतिरक्षी तंत्र अधिक सक्रिय हो जाता है और आपका शरीर भीतर से सूज जाता है
- अन्य कारण हो सकते हैं, जिन्हें हम अभी नहीं समझ पाए

निरसंदेह, हर कोई व्यक्ति जो मोटा है, उसे MS नहीं होता और हर कोई, जिसे MS है, का भार अधिक नहीं है या बहुत अधिक भार था। परंतु यदि MS होने का जोखिम आपके दिमाग में है, क्योंकि यह आपके करीबी रिश्तेदार को है, तो आपका भार एक जोखिम कारक है, आप बदल सकते हैं।

MS किसी की भी ग़लती नहीं है

MS होने के कारण के बारे में सुनते समय, शायद आप पूछ सकते हैं: 'क्या इसे टालने के लिए मैंने कुछ किया है?' उत्तर है, नहीं, क्योंकि किसी को नहीं पता कि प्रत्येक व्यक्ति में MS होने के कारण में कौन सी बातें भूमिका निभाती हैं। और इससे पहले, हम सभी को बहुत कम पता था कि MS होने का क्या कारण हो सकता है। इसलिए आप इसे रोकने के लिए कुछ भी करने की स्थिति में नहीं हैं।



लक्षण क्या है?

MS आपके मस्तिष्क और मेरूदंड के विभिन्न हिस्सों की तंत्रिकाओं को क्षतिग्रस्त करता है। आपके शरीर के जिस हिस्से में लक्षण होते हैं, वहां इस क्षति का असर पड़ेगा।

लक्षण अप्रत्याशित हो सकते हैं। वे दिन-ब-दिन, यहां तक कि थोड़ी-थोड़ी देर बाद बदल सकते हैं। ये कुछ दिन, सप्ताहों या महीनों में समाप्त हो सकते हैं। MS के प्रकार की निर्भरता पर, ये लक्षण रह सकते हैं, कम हो सकते हैं या पूरी तरह समाप्त हो सकते हैं।

कुछ लोगों को शरीर गर्म, थका हुआ या तनाव में लग सकता है या अपने आप को थका देने से लक्षण बिगड़ या **फिर से तीव्र** (आपके MS के लक्षण सक्रिय होना) हो सकते हैं। हर किसी के अपने स्वयं के लक्षण होते हैं और अन्य लोगों के लक्षणों की तरह नहीं होते। और समय बीतने के साथ प्रत्येक व्यक्ति का MS कैसे विलक्षण होता है।

MS के लक्षणों के प्रकार

किसी में भी MS के सभी लक्षण होने की संभावना नहीं होती। परंतु उनमें बहुत सी बातें एक समान होती हैं।

- 'थकान'। थकावट की इस प्रकार की अनुभूति आम थकान जैसी नहीं है। यह काम करना (यहां तक कि सोचना) बहुत मुश्किल या असंभव बना सकती है
- अजीब सी अनुभूति। आपको अपनी बाजूओं, टांगों, हाथों या पैरों में सुन्नता या झुनझुनी हो सकती है
- आंखों की समस्याएं। आपकी दृष्टि धुंधली हो सकती है या आपको दो-दो वस्तुएं दिखाई दे सकती हैं। थोड़ी देर के लिए आपको एक या दोनों आंखों से कुछ भी दिखाई नहीं दे सकता
- चक्कर आना और अपना संतुलन बनाने में परेशानी होना
- दर्द
- चलने में परेशानी
- बात करने या निगलने में समस्याएं

- मांसपेशियों की जकड़न और ऐंठन (अचानक हरकत, जिस पर आप नियंत्रण नहीं कर पाते)
- आपका मूत्राशय या आंत सही ढंग से काम नहीं करती
- आपकी बाजूओं या टांगों में थरथराहट ('कंपन' कहा जाता है)
- बातें भूलना और आपके चिंतन में परेशानियां
- यौन समस्याएं
- भावनात्मक मुद्दे। तनाव महसूस करना या बहुत अधिक रोना, यह बताने की सामान्य प्रतिक्रिया है कि आपको MS है, परंतु यह एकतरफ़ा MS आपके मस्तिष्क पर भी असर डाल सकता है

हमारे पास MS के सभी लक्षणों संबंधी जानकारी है। उन्हें यहां ढूंढें:

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

लक्षण, जो आप नहीं देख सकते

यदि लोग किसी के MS के लक्षण देखते हैं, तो वे समझ सकते हैं और मदद की पेशकश करते हैं। परंतु आप कुछ लक्षण नहीं देख सकते।

स्थितियां, जो प्रत्यक्ष नज़र नहीं आती, में दर्द, मूत्राशय या आंत की समस्याएं, थकान और आपको संतुलन बनाने में

परेशानियां, स्मृति या चिंतन शामिल होता है। लोगों को इसके बारे में समझाना इतना आसान नहीं हो सकता।

जब आपको MS होता है, तो यह बात निराश करने वाली हो सकती है, जब कोई कहता है 'आप बहुत अच्छे लग रहे हैं'। ऐसा लग सकता है, जैसे आप बिल्कुल ठीक हैं, परंतु अदृश्य लक्षणों की अनदेखी की जा रही है। यह काम पर मुद्दे से कहीं अधिक हो सकता है।

“थकान के कारण मैं अपने समय का सावधानी से प्रबंध करती हूँ, परंतु कई बार ऐसा दिन होता है, जब मैं सारे काम बिना अधिक परेशानी के पूरे कर लेती हूँ। वे दिन बहुमूल्य हैं और मैं वाकई उनकी प्रशंसा करती हूँ। जिन लोगों को MS नहीं होता, वो बस इसका महत्व नहीं समझते!”
ईली

यदि आपको MS नहीं है, तो इन अदृश्य लक्षणों को ध्यान में रखें। कोई शायद कुछ करना नहीं चाह सकता, उदाहरण के लिए, क्योंकि उनका MS उन्हें थका हुआ महसूस करा रहा है। यह इस कारण नहीं

हैं, क्योंकि वह आलसी है या परेशान नहीं किया जा सकता।

लक्षणों के बारे में क्या किया जा सकता है?

यदि आपको MS के रीलैप्स हैं, तो पहले ही रोग की संशोधित चिकित्सा (DMT) से इलाज करके वाकई फ़र्क पड़ सकता है। इसका अर्थ हो सकता है कि आपको कुछ रीलैप्स होते हैं और आप देख सकते

हैं कि आपके लक्षण कितनी तेज़ी से कम हो सकते हैं या अपंगता बिगड़ जाती है। इसका मतलब कुछ लक्षणों से निपटना हो सकता है। परंतु जब लक्षण होते हैं, तो उनका प्रबंध करने के कई तरीके हैं। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 30 पर जाएं।



MS का रोग-निदान कैसे किया जाता है ?

MS का निदान आसान नहीं है। लक्षण अन्य आम समस्याओं के साथ अस्पष्ट हो सकते हैं। डॉक्टरों को MS के संकेतों की जांच करने से पहले ही उन्हें ज़रूर रद्द कर देना चाहिए। जब आप पहली बार देखते हैं कि कुछ ग़लत हुआ है से लेकर जब आपको आधिकारिक तौर पर बताया जाता है कि आपको MS है, में बहुत समय लग सकता है। कुछ लोगों को इसमें वर्षों लग सकते हैं।

MS के लिए कोई आसान टैस्ट नहीं है, जैसे खून की जांच। इसका रोग-निदान केवल न्यूरोलॉजिस्ट कर सकता है, आपका जीपी नहीं। यदि आपके जीपी को लगता है कि आपके लक्षणों को देखते हुए MS हो सकता है, तो वह जांच के लिए आपको न्यूरोलॉजिस्ट के पास भेजेगा।

आप हमारी तथ्यशीट 'क्या मुझे MS है? और इसका पता लगाने में इतना समय क्यों लगता है?' से और जान सकते हैं।

न्यूरोलॉजिस्ट से मिलना

जब आप न्यूरोलॉजिस्ट से मिलते हैं, तो वह कुछ टैस्ट कर सकता है और ऐसा अंतिम रोग-निदान से कई महीने पहले किया जाता है। यह निराश करने वाला समय हो सकता है। MS के

रोग-निदान के लिए चार-प्रकार के परीक्षणों का इस्तेमाल किया जाता है:

- तंत्रिका संबंधी परीक्षण
- MRI स्कैन
- 'तंत्रिका-तंत्र के परीक्षणों के समूह' के टैस्ट
- लंबर पंक्चर (रीढ़ के निचले हिस्से से तरल लेना)

इसका पता लगाने के लिए कौन से परीक्षण किए जाते हैं?

न्यूरोलॉजिस्ट संकेतों का पता लगाता है कि आपके **केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र** को कितना नुकसान पहुंचा है। उन्हें पता लगाने की आवश्यकता होती है कि अलग अलग समयों पर और आपके मस्तिष्क या मेरूदंड के कम से कम दो अलग अलग हिस्सों में नुकसान पहुंचा था। अधिकतर मामलों में इसका पता लगाने के लिए MRI स्कैन्स मदद कर सकते हैं।

तंत्रिका संबंधी परीक्षण

न्यूरोलॉजिस्ट आपका 'विवरण' पूछेगा, इसका अर्थ है, आपकी मौजूदा और पिछली स्वास्थ्य समस्याएं और लक्षण। शारीरिक परीक्षण में आपकी हरकतों, सजगता और इंद्रियां, जैसे आपकी दृष्टि। यहां तक कि यदि न्यूरोलॉजिस्ट को MS का संदेह होता है, तो उसे

सुनिश्चित करने के लिए अन्य टैस्ट कराने की आवश्यकता होती है।

MRI (मैग्नेटिक रैसोनैस इमेजिंग)

MRI स्कैनर नामक मशीन आपके मस्तिष्क या मेरूदंड की तस्वीरें लेती है। आप एक बिस्तर पर लेटते हैं, जो स्कैनर के भीतर चला जाता है, जहां आप कुछ मिनटों से लेकर एक घंटे तक रहते हैं।

तेज चुंबकीय क्षेत्रों और रेडियो तरंगों का इस्तेमाल करते हुए यह आपके मस्तिष्क या मेरूदंड के भीतरी हिस्सों की तस्वीर तैयार करती है। स्कैन पर एक MS विशेषज्ञ किसी भी सूजन और क्षति को देख सकता है, जिसके कारण MS हुई है। इन क्षतिग्रस्त स्थानों को घाव या प्लाक्स कहा जाता है। स्कैन कराने से दर्द नहीं होता, परंतु हल्का सा शोर और मामूली गड़गड़ाहट महसूस हो सकती है।

MRI स्कैन्स MS के रोग-निदान का सबसे अधिक सटीक तरीका है। 90% से अधिक लोगों के उनके MS की पुष्टि इसी तरीके से हुई है।

लंबर पंक्चर

लंबर पंक्चर (या 'स्पाइनल टैप') के दौरान आपके मेरूदंड के आसपास के स्थान में आपकी कमर के निचले हिस्से में एक सूई डाली जाती है। वहां से थोड़ा सा तरल निकाला जाता है और संकेतों की जांच की जाती है कि आपका

प्रतिरक्षी-तंत्र आपके मस्तिष्क या मेरूदंड में सक्रिय (यदि आपको MS नहीं है, तो ऐसा नहीं होता) है। ये संकेत, जिनमें 'रोग-प्रतिकारक' शामिल हो सकते हैं, से पता चलता है कि आपको MS होने की बहुत अधिक संभावना है।

सूई डालने के स्थान को सुन्न करने के लिए आपको कुछ दिया जाता है। इससे अभी भी बेचैनी हो सकती है और आपको सिरदर्द हो सकता है। अब हमारे पास MRI स्कैन हैं, इसलिए अक्सर लंबर पंक्चर इस्तेमाल नहीं किए जाते।

'तंत्रिका-तंत्र के टैस्ट-समूह' के टैस्ट

यह टैस्ट अनुमान लगाता है कि आपके मस्तिष्क और आपकी आंखों, कानों और चमड़ी के बीच संदेश कितनी तेजी से जाते हैं। यदि MS ने आपके शरीर के इन हिस्सों में आपके तंत्रिकाओं पर लिपटी मेयलिन को नष्ट कर दिया है, तो आपकी प्रतिक्रियाएं बहुत धीमी होंगी।

आपकी आंखों का अनुमान लगाने के लिए आपको स्क्रीन पर डिजाइन दिखाए जाते हैं। इलेक्ट्रोड्स मापते हैं कि जो आप देखते हैं, के लिए आपका मस्तिष्क कैसे प्रतिक्रिया करता है। अपनी सुनने की क्षमता की जांच करने के लिए आपको हैडफोन्स से विलक्स सुनने होंगे। एक अन्य टैस्ट में आपकी चमड़ी पर मामूली झटके दिए जाते हैं

(ये 'पिन और सूइयों' जैसे महसूस होते हैं) और आपकी मांसपेशियों की प्रतिक्रियाएं मापी जाती हैं।

जब आपको बताया जाता है कि आपको MS है

यह पता लगते ही कि आपको MS है, से मजबूत भावनाएं आ सकती हैं। डर, घबराहट, परेशानी या व्याकुलता महसूस होना कुदरती है। परंतु आप चिंता मुक्त लग सकते हैं। आप डर सकते हैं कि आपको दिमागी रसौली जैसा कुछ घातक था। अंत में आपको पता चलता है कि क्या गलत है और इसके बारे में आपने कल्पना नहीं की है। और आप अपनी देखभाल करने और अपने इलाज के बारे में सोचने के लिए कार्रवाईयां कर सकते हैं।

प्रतिक्रिया कोई भी हो, आपकी मदद के लिए हम यहां हैं। यहां हमारी MS हैल्पलाइन, हमारी ऑनलाइन और छपी हुई जानकारी है और हमारी वैबसाइट पर हमारे स्थानीय समूह और मंच है।

- MS हैल्पलाइन 0808 800 8000 (सुबह 9 बजे- रात 9 बजे, सोमवार से शुक्रवार। सरकारी छुट्टियों पर बंद होती है)
- mssociety.org.uk/near-me पर अपने नजदीकी समूह, MS सेंटर या विशेषज्ञ का पता लगाएं

- mssociety.org.uk/forum पर हमारे मंच पर MS वाले लोगों से बात करें

जिन लोगों को अभी पता चला है कि उनको MS है, को हमारी दो पुस्तिकाएं लाभप्रद लग सकती हैं: 'अभी रोग-निदान हुआ है' और 'MS के प्रभावों सहित जीवन बिताना'।

“जब मुझे बताया था, तो मैं चिंता मुक्त हो गई थी। मेरे कंधों से एक भारी बोझ उतर गया था। उस बंटे हुए समय में कुछ भी नहीं बदला था। इसलिए मैं छुट्टियों पर चली गई और जब मुझे घर मिल गया, तो इसके बारे में सीखने के लिए अपने आप को पूरे दिल से लगा दिया।”
इलिनाॅर



MS के विभिन्न प्रकार

हर किसी का MS अलग होता है। इससे पता चलता है कि हम MS को दो व्यापक प्रकार में नहीं डाल सकते।

अधिकतर उन लोगों को MS होता है, जिनके मस्तिष्क या मेरूदंड में **रीलैप्सिज़** के साथ **सूजन** होती है। इसे 'रीलैप्सिंग MS' कहा जाता है। इसके लिए दवाएं हैं, जिनसे मदद मिल सकती है।

बहुत कम लोगों को ऐसा MS होता है, जो रीलैप्सिज़ या सूजन के बिना, समय के साथ तेज़ी से बिगड़ता है। यह 'प्रोग्रेसिव MS' है और इस प्रकार में मदद के लिए उपचार ढूंढने में बहुत अधिक मुश्किल हो रही है।

आगे चलकर आप MS को इन मुख्य प्रकारों में बांट सकते हैं:

- रीलैप्सिंग रीमिटिंग MS
- प्राइमरी प्रोग्रेसिव MS
- सैकेंडरी प्रोग्रेसिव MS

कई बार अलग प्रकारों के बीच की लाइनें स्पष्ट नहीं हो पातीं, यहां तक कि विशेषज्ञों को भी पता नहीं चलता।

क्या आपको 'रीलैप्सिज़' है, ही उनके बीच में बड़ा अंतर है।

रीलैप्सिज़

अधिकतर लोगों को MS के रोग-निदान के साथ ही रीलैप्सिज़ होते हैं। आपका MS स्थिर होने की अवधि के बाद, रीलैप्स उस समय होता है, जब आपका प्रतिरक्षी तंत्र आपकी तंत्रिकाओं पर हमला करता है। इससे तंत्रिकाओं के ऊपर **मेयलिन** की परत पर **सूजन** हो जाती है। यह क्षति तंत्रिकाओं के साथ साथ चलने वाले संकेतों को रोक देती है, जैसा कि उन्हें चलना चाहिए और यही MS के लक्षणों के कारण बनते हैं।

लक्षण, जो आपको पहले से ही थे, दिनों, सप्ताहों या महीनों के लिए बिगड़ सकते हैं या नए उभर आते हैं। आपका शरीर क्षतिग्रस्त मेयलिन की मरम्मत के लिए बेहतरीन कोशिश करता है। फिर लक्षण ठीक हो सकते हैं या पूरी तरह समाप्त हो सकते हैं। इस रिकवरी को 'रीमिशन' कहा जाता है। आपके कुछ लक्षण, अपंगता या तंत्रिकाओं की क्षति रह सकती है। समय बीतने के साथ, आपके शरीर के लिए हर रीलैप्स के बाद क्षति की मरम्मत करना कठिन हो जाता है।

डॉक्टरों का मानना है कि रीमिशन के दौरान MS से कोई नुकसान नहीं होता। हमें अब पता है कि चाहे आपको रीलैप्स नहीं हुआ, तो भी MS आपकी तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है।

रीलैप्स महत्वपूर्ण क्यों हैं?

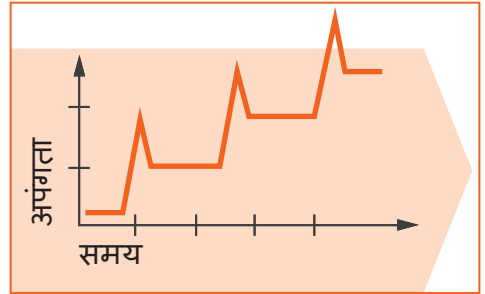
यदि आपके MS में रीलैप्स है, इसका मतलब है कि आपके मस्तिष्क और मेरूदंड में **सूजन** हो रही है। इस समय हमारे पास MS के जो उपचार हैं, इस सूजन और इसके साथ होने वाले रीलैप्स में अंतर ला सकते हैं। इन उपचारों में **रोग संशोधित इलाज (DMTs)** शामिल हैं। एक उपचार कराने का अर्थ कम और इने-गिने गंभीर रीलैप्स हो सकते हैं और यह आपकी अपंगता या लक्षण कितनी तेजी से बिगड़ते हैं, को कम कर सकता है।

बिना रीलैप्स के MS का इलाज करना बहुत कठिन है। अभी तक हाल में इस प्रकार के MS (प्रोग्रेसिव MS) के लिए कोई दवा नहीं थी। अब स्थिति बदल रही है, पहली दवा की 2017 या 2018 में लाइसेंसयुक्त होने की संभावना है, जिससे प्रोग्रेसिव MS के कुछ हिस्सों में मदद मिल सकती है।

पृष्ठ 29 पर आपको MS के उपचार संबंधी और तरीके मिलेंगे।

MS को शिथिल करती रीलैप्सिंग

MS रीलैप्सिंग के इस प्रकार से रिकवरी ('रीमिशन') के बाद आपके रीलैप्सिंग (लक्षण बिगड़ रहे हैं) के पैटर्न बनते हैं। रीलैप्सिंग के बीच में आपकी अपंगता या लक्षण नहीं बिगड़ते, परंतु प्रत्येक रीलैप्स के बाद यह पहले से अधिक बिगड़ सकते हैं। समय बीतने पर आपके शरीर को प्रत्येक रीलैप्स के बाद होने वाली क्षति की मरम्मत करने में कठिनाई होती है। इसलिए आपकी अपंगता या लक्षणों के बिगड़ने की संभावना है, विशेष तौर पर यदि आपने उपचार शुरू नहीं किया।



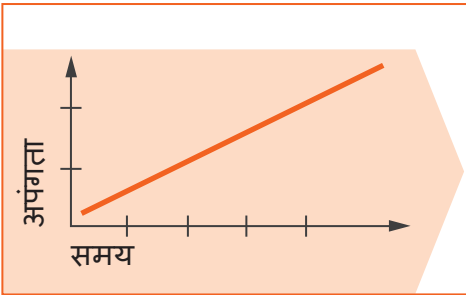
MS का रोग-निदान करा चुके लगभग 85% लोगों की शुरु में इस प्रकार का MS होता है। अधिकतर इसका रोग-निदान उनकी दूसरे दशक और तीसरे दशक की आयु में किया जाता है। पुरुषों की तुलना में यह स्त्रियों को अधिक होता है, इसके पीछे के कारण हम अभी नहीं समझ पाए। इस समय लगभग एक

दर्जन रोग-संशोधित उपचार (DMTs) हैं, जिन से रीलैप्सिंग MS में मदद मिल सकती है।

हमारी पुस्तिका 'MS शिथिल करने वाली रीलैप्सिंग' समझने के लिए अधिक पढ़ें।

प्राइमरी प्रोग्रेसिव MS

शुरुआत में प्राइमरी प्रोग्रेसिव MS से आम तौर पर आपको रीलैप्सिंग नहीं होते। इसका कारण यह है, क्योंकि इस प्रकार के MS में बहुत कम सूजन होती है। इसके स्थान पर यह सीधा तंत्रिकाओं पर हमला करता है, जिस कारण अपंगता या लक्षण बनते हैं, जो आमतौर पर बहुत धीमे होते हैं।



लगभग 10-15% लोगों को इस प्रकार का MS होता है। पुरुषों में इसके होने की उतनी ही संभावना है, जितनी स्त्रियों को होती है। लोग अपनी 40वें वर्ष या अधिक आयु में रोग-निदान कराते हैं। क्योंकि

इस समय जो DMTs हमारे पास हैं, वे प्रोग्रेसिव MS को ठीक नहीं कर पाते।

बहुत कम लोगों (20 में से लगभग 1) के लिए उनका MS तेजी से बिगड़ता है, परंतु उनमें सबसे ऊपर रीलैप्सिंग हैं। इस प्रकार के रीलैप्सिंग हिस्से के साथ आने वाली सूजन में उपचारों के साथ मदद मिल सकती है, परंतु ऐसा प्रोग्रेसिव हिस्से के साथ नहीं है।

प्राइमरी प्रोग्रेसिव MS संबंधी अधिक जानकारी के लिए हमारी पुस्तिका 'प्रोग्रेसिव MS को समझना' पढ़ें।

सैकेंडरी प्रोग्रेसिव MS

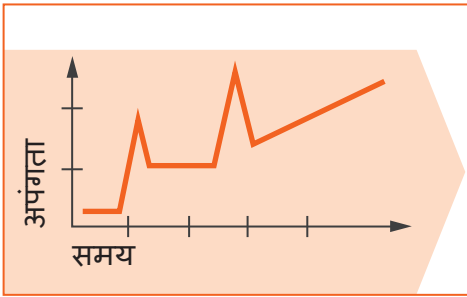
आपको यह MS केवल तभी होता है, जब आपको पहले ही रीलैप्सिंग शिथिल MS था। आपका शरीर अब मेयलिन की मरम्मत नहीं कर पाता, इसलिए रिकवरी के बाद रीलैप्सिंग का पैटर्न नष्ट हो जाता है। आम तौर पर सूजन और रीलैप्सिंग रुक जाते हैं या अक्सर कम होते हैं।

इसकी बजाय आपका MS अब सीधे अपने तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचा रहा है। रीलैप्सिंग के बीच में अब तक आपकी अपंगता या लक्षण स्थिर थे। अब धीरे धीरे यह बिगड़ता है। पहले, इसे आम तौर पर रीलैप्सिंग MS से सैकेंडरी प्रोग्रेसिव MS में बदलने के लिए लगभग 20 वर्ष

लगते थे। इस परिवर्तन के लिए DMTs का धन्यवाद:

- सैकेंडरी प्रोग्रेसिव MS होने की संभावना कुछ लोगों को ही होती है
- DMT करने वाले लोगों को इसे होने में अधिक समय लगेगा

डॉक्टरों के लिए हमेशा यह पता लगाना आसान नहीं है कि कब आपका MS, सैकेंडरी प्रोग्रेसिव में बदल जाता है। कम से कम छह महीनों में यदि आपकी अपंगता या लक्षण तेजी से बिगड़ते हैं, तो फिर इस बात की संभावना है कि आपकी रीलैप्सिंग MS, सैकेंडरी प्रोग्रेसिव बन जाए।



किसी व्यक्ति का भी MS, सैकेंडरी प्रोग्रेसिव MS के तौर पर शुरू नहीं होता। पहले रीलैप्सिंग MS का रोग-निदान कराए बिना आपका रोग-निदान किया जा सकता है। ऐसा तब होता है, यदि आपको पहले रीलैप्सिंग MS के लक्षण

थे, परंतु उनकी अनदेखी की गई थी या गलत रोग-निदान हुआ था।

सैकेंडरी प्रोग्रेसिव MS के बारे में अधिक जानकारी के लिए हमारी पुस्तिका 'प्रोग्रेसिव MS को समझना' पढ़ें।

हल्का MS?

कुछ लोगों को बताया जाता है कि उन्हें 'हल्का MS' है। आमतौर पर 'हल्के' का अर्थ है कि यह नुकसान नहीं पहुंचाता। लक्षण बहुत हल्के, कुछ या बिना रीलैप्सिंग के हो सकते हैं। 30% तक लोग इस विवरण में पूरे आ सकते हैं।

MS को 'सामान्य' कहना गुमराह करने वाला हो सकता है। इसका अर्थ यह नहीं है कि आपका MS आप पर असर नहीं डाल रहा। आपको बहुत से रीलैप्सिंग या अधिक अपंगता या कई लक्षण नहीं हो सकते, परंतु आप अपने चिंतन या याद के साथ थकान या समस्याओं से पीड़ित हो सकते हैं।

हम **MRI स्कैनस** से देख सकते हैं कि जब MS सामान्य लगता है, इसका अर्थ यह नहीं है कि यह सक्रिय नहीं है। यह अभी भी आपके मस्तिष्क या मेरुदंड को क्षति पहुंचा सकता है, यहां तक कि आपको रीलैप्सिंग नहीं हो रहे। असल में, MS से होने वाली क्षति अधिकतर अनदेखी रह

जाती है और इसे केवल स्कैन्स पर देखा जा सकता है।

‘हल्का’ MS अचानक अधिक सक्रिय हो सकता है। आपको केवल तभी पता लग सकता है, यदि आपका MS वाकई हल्का है, यदि आप 15 या इतने वर्ष पीछे मुड़कर देख सकते हैं, और देखते हैं कि MS ने आपके लिए बहुत सी समस्याएं पैदा नहीं की।

“मेरे बालों के रंग को छोड़कर मेरी स्थिति के बारे में कोई नहीं बता पाएगा। मैं पति, पिता, खूबसूरत, मज़ाकिया, जानकार और दयालु के रूप में पहचाना जाना चाहता हूँ। बस यही।”
मार्टिन



MS का इलाज करना

MS के लिए अभी कोई इलाज नहीं है, परंतु अलग अलग तरीकों से इसका इलाज किया जा सकता है। MS के कई लक्षणों के लिए इलाज हैं। इनमें दवाएं, फिजीओथैरेपी और या वैकल्पिक या पूरक इलाज शामिल हैं।

MS को धीमा करना और रीलैप्सिज़ कम करना

रोग संशोधित इलाज (DMT) लेकर लोग अपने MS में सबसे बड़ी लंबी-अवधि का अंतर ला सकते हैं। उन्हें 'रोग संशोधित' कहा जाता है, क्योंकि वे केवल लक्षणों से नहीं निपटते, बल्कि MS की श्रृंखला बदल देते हैं।

वे:

- आपकी अपंगता या लक्षण कितनी तेजी से बिगड़ते हैं, को धीमा कर सकते हैं
- आपको कितने रीलैप्सिज़ हुए हैं, को कम करते हैं और इनमें से एक आपको कम गंभीर बनाते हैं

कुछ लोगों के लिए यह दवाएं बहुत अच्छा काम करती हैं, इसलिए इस बात के कोई संकेत नहीं हैं कि इस समय उनका MS अभी भी सक्रिय है।

इस समय हमारे पास जो DMTs हैं, वो केवल रीलैप्सिज़ वाले MS का उपचार करते हैं। सौभाग्य से, यह आशा है कि ocrelizumab (औक्रेलीज़ुमाब) नामक दवा, जोकि 2017 या 2018 में उपलब्ध होगी, प्रोग्रेसिव MS के लिए भी काम करती है।

DMTs संबंधी अधिक जानकारी के लिए हमारी पुस्तिका 'MS के लिए रोग संशोधित इलाज (DMTs)' देखें और mssociety.org.uk/dmts पर आपको प्रत्येक दवा के लिए तथ्यशीट मिलेगी।

रीलैप्सिज़ का इलाज करना

कुछ बहुत ही हल्के रीलैप्सिज़ को किसी विशेष इलाज (यदि आप एक दवा पर हैं, तो बस अपना DMT लेना जारी रखें) की आवश्यकता नहीं होती। आप स्टिरॉयड के छोटे कोर्स से बहुत गंभीर रीलैप्सिज़ से कितनी तेजी से छुटकारा पा सकते हैं, की प्रक्रिया तेज कर सकते हैं। इन्हें गोली के तौर पर या नस में लगाई जाने वाली 'ड्रिप' से लिया जाता है। चाहे रीलैप्स का इलाज

किया जाता है या नहीं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपको कितनी स्थायी अपंगता हो सकती है। रीलैप्स के बाद पुनर्वास से आपको इससे उबरने में मदद मिल सकती है। इसमें फिजीओथैरेपी, ऑक्यूपेशनल थैरेपी, आप क्या खाते हैं, संबंधी सलाह और काम पर सहायता या आपके घर में दी जाने वाली मदद शामिल है।

हमारी पुस्तिका 'रीलैप्स का प्रबंध करना' में इस बारे में अधिक जानकारी दी गई है।

“मेरे रोग-निदान के कुछ महीनों बाद मेरे जीवन में बड़ा परिवर्तन आया था। मैं अपने होने वाले पति से मिली थी और हालांकि कुछ बातों में मेरी ज़िंदगी में रुकावटें आई थीं, दूसरी ओर मैंने वो काम किए थे, जिनकी मैंने हमेशा उम्मीद की थी।”

रैशेल

लक्षणों का प्रबंध करना

MS लक्षणों से छुटकारा पाने के लिए बहुत सी दवाएं और इलाज उपलब्ध

हैं। उनसे आप लक्षणों से तो पूरी तरह छुटकारा नहीं पा सकते, परंतु ज़िंदगी जीना आसान बना सकते हैं।

मांसपेशियों की अकड़न में फिजीओथैरेपी से मदद मिल सकती है। ऑक्यूपेशनल थैरेपी से कुछ बातों में मदद मिल सकती है, जैसे कंपन (थरथराहट, जिस पर आप नियंत्रण नहीं कर पाते)। इस इलाज का अर्थ, विशेष लक्षण के लिए घर पर या काम पर समायोजन और व्यवहारिक हल ढूंढना या तकनीकें तैयार करना हो सकता है।

MS वाले कुछ लोग पूरक और वैकल्पिक इलाजों का इस्तेमाल करते हैं। कुछ उदाहरण हैं, मालिश, रिफ्लैक्सोलॉजी, योग, ऑक्यूपैन्चर और तायची। इस प्रकार के बहुत से उपचारों से इस बात के अधिक सबूत नहीं मिलते कि उनका कोई असर हुआ है। कुछ लोग कहते हैं कि वे लक्षणों में मदद कर सकते हैं या सामान्य रूप में उन्हें केवल अच्छा महसूस कराते हैं।

हमारी पुस्तिका 'पूरक और वैकल्पिक दवाएं' में इन उपचारों के बारे में विवरण से बताया गया है। हमारी पुस्तिका 'कसरत और फिजीओथैरेपी' भी देखें।

तनाव

MS वाले कई लोग कहते हैं कि तनाव वे कैसा महसूस करते हैं और उनके MS को बिगाड़ता है, पर असर डालता है। अपने तनाव के स्तर कम करने से आपके समूचे स्वास्थ्य और आप कैसा महसूस करते हैं, में वाकई सुधार हो सकता है। कुछ अध्ययन MS और तनाव में संबंध दर्शाते हैं, परंतु अन्य नहीं। कुछ दर्शाते हैं कि लंबे समय तक तनाव से रीलैप्स सक्रिय हो सकता है।

हमारी वैबसाइट पर तनाव, बेचैनी और इसका बेहतर ढंग से प्रबंध कैसे किया जा सकता है, संबंधी एक पृष्ठ है।

आप क्या खाते हैं

गुणकारी, संतुलित आहार हम सभी के लिए अच्छा है। यदि आपको MS जैसी लंबी अवधि की स्थिति के साथ तालमेल बिठाना है, तो गुणकारी आहार सभी के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

MS वाले बहुत से लोग, वो क्या खाते हैं, का ध्यान रखते हैं। उनको उम्मीद है कि इससे उनकी MS, इसके लक्षणों और उन्हें कितने रीलैप्स हुए थे, में अंतर पड़ेगा। कुछ लोग विशेष 'MS आहारों' का अनुपालन करते हैं, परंतु इसका बहुत मामूली सबूत है कि इनका असर हुआ है।

'आहार और पौष्टिकता' नामक हमारी पुस्तिका है, जो भोजन, खाना पकाने और

MS पर ध्यान देती हैं, इसमें विटामिन्स और विशेष 'MS आहार' शामिल हैं, जिनके बारे में आपने ज़रूर सुना हो सकता है।

कसरत

यदि आपको MS है, शारीरिक तौर पर फुर्तीला रहने से वाकई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। यदि आपको लगता है कि यह आपके लिए ठीक नहीं है, तो इसका अर्थ खेल-कूद से नहीं है। यह कोई गतिविधि हो सकती है, जो आपको अनुकूल लगती है, जैसे घर पर बागबानी, सैर करना या कसरत करना।

नियमित कसरत ने थकान, मूत्राशय और आंत की समस्याएं और मांसपेशियों की जकड़न या ऐंठन जैसे MS के कुछ लक्षणों में मदद दर्शाई है। यदि आपको कुछ अपंगता है, तो आपकी मांसपेशियां मजबूत होने या आपके बैठने के तरीके में सुधार होने से इससे आपको चलने-फिरने के काबिल बनाए रखने में मदद मिल सकती है। इससे आपकी मनोदशा उत्साहित हो सकती है और आपकी याद और चिंतन तेज होता है। यह महत्वपूर्ण है, क्योंकि MS इन सभी पर असर डाल सकता है।

आपको हमारी पुस्तिका 'MS के साथ कसरत करना' DVD, हमारी पुस्तिका 'कसरत और फिजीओथैरेपी' और हमारी वैबसाइट पर 'कसरत' पृष्ठों में जानकारी और सुझाव मिलेंगे।



Quality
Informa

लक्षणों में कौन मदद कर सकता है?

बहुत से अलग अलग स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल विशेषज्ञ मदद कर सकते हैं। इनमें बोलचाल और भाषा थैरेपिस्ट, संयम सलाहकार (आपके मूत्राशय या आंतों की समस्याओं के लिए), फिजीओथैरेपिस्ट, मनोचिकित्सक और ऑक्यूपेशनल थैरेपिस्ट शामिल हैं।

लक्षणों के इलाज हेतु, हमारे पास ये केवल कुछ पुस्तिकाएं हैं: 'कसरत और

फिजीओथैरेपी', 'बोलचाल में कठिनाईयां', 'थकान', 'मांसपेशियों की ऐंठन और जकड़न', 'मूत्राशय संबंधी समस्याओं का प्रबंध करना' और 'MS में आंत का प्रबंध करना'। हमारी वैबसाइट और MS हैल्पलाइन में उन सभी के विवरण हैं। उन्हें और अन्यो के बारे में इस वैबसाइट पर पता लगाएं:

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

गर्भावस्था और MS

MS स्त्रियों पर अक्सर उस आयु में असर डालती है, जब वे बच्चा करने के बारे में सोच रही होती हैं। आप अभी भी यह कर सकती हैं। गर्भवती होने में MS परेशानी पैदा नहीं करता। गर्भवती होते हुए आपको रीलेप्सिज़ होने की कम संभावना होती है। परंतु यदि आपने DMT नहीं लिया, तो बच्चे को जन्म देने के बाद आपको एक और बच्चा होने की संभावना होती है। लंबी अवधि तक गर्भवती होने से MS नहीं बिगड़ता।

यदि आप गर्भवती है, तो इसका हमेशा यह अर्थ नहीं है कि आपको अपनी MS दवाएं लेनी बंद कर देनी चाहिए। गर्भावस्था के आपको कुछ DMTs नहीं लेनी चाहिए, परंतु आप अन्य दवाएं ले सकते हैं। यदि आप परिवार शुरू करने के बारे में सोच रहे हैं, तो अपने MS विशेषज्ञ को बताएं और वो आपको सलाह देगा।

हमारी पुस्तिका 'स्त्री का स्वास्थ्य' और प्रत्येक DMT के लिए हमारी तथ्यशीटों में अधिक विवरण पढ़ें।

MS Society कैसे मदद कर सकती है?

हम MS वाले हजारों लोगों और उनके परिवारों, देखभाल करने वालों और दोस्तों का समर्थन करते हैं। समर्थन और जानकारी देने के लिए देश भर में हमारे स्थानीय समूह हैं। इस वैबसाइट पर अपने लिए नज़दीकी स्थान देखें: mssociety.org.uk/near-me

आप 0808 800 8000 पर फ़्रीफ़ोन MS हैल्पलाइन से गुप्त समर्थन और जानकारी प्राप्त कर सकते हैं या helpline@mssociety.org.uk पर उन्हें ईमेल करें।

आप इस वैबसाइट पर MS के साथ जीवन बिताने के प्रत्येक हिस्से को शामिल करने वाली हमारी पुस्तिकाएं और तथ्यशीट देख सकते हैं: mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications

MS हैल्पलाइन से उन्हें मुफ़्त ऑर्डर करें।

आपको हमारी वैबसाइट के एक हिस्से, हमारे ऑनलाइन मंच पर MS वाले या इससे पीड़ित बहुत से लोग मिलेंगे। यहां उन लोगों लिए एक खंड है, जिन्हें अभी पता चला है कि उन्हें MS है। mssociety.org.uk/forum

खोज

MS का मुकाबला करने के लिए खोज में बड़ी प्रगति देखी जा रही है और हमारे साथ MS वाले लोगों की जिंदगी में वाकई फ़र्क ला रही है। MS क्यों होती है और इसे रोकने या धीमा करने संबंधी इलाज हेतु नई खोज के लिए हम राशियां दे रहे हैं। हम लक्षणों के लिए भी बढ़िया इलाज ढूंढने में मदद कर रहे हैं। हम लोगों का जीवन बेहतर बनाने के लिए सेवाएं भी तैयार कर रहे हैं। हम क्या फंडिंग कर रहे हैं, नवीनतम वैज्ञानिक खोजों और आप मदद कर सकते हैं, के तरीकों mssociety.org.uk/research पर पता लगाएं।

शामिल हों!

MS Society का सदस्य क्यों नहीं बनते? अधिक जानकारी के लिए 0300 500 8084 पर हमारी समर्थक केयर टीम को कॉल करें या mssociety.org.uk पर हमारी वैबसाइट पर जाएं।

अत्यावश्यक फंड एकत्र करने के लिए हमारी मदद करें

www.mssociety.org.uk/fundraising

वॉलंटियर

mssociety.org.uk/volunteering
0300 500 8084

स्थानीय और राष्ट्रीय स्तर पर हमारे साथ अभियान चलाएं

campaigns@mssociety.org.uk
0300 500 8084

MS Register में शामिल हों

यूके MS Register एक विलक्षण



परियोजना है, जिसका उद्देश्य MS के बारे में हमारी समझ और MS वाले लोगों

के जीवन पर पड़ने वाले इसके असर में क्रांतिकारी बदलाव लाना है। MS के बारे में हमें बहुत सी बातें मालूम हैं, परंतु इससे अधिक बातें हमें MS वाले लोग बता सकते हैं। प्रत्येक प्रकार के MS वाले कितने लोग हैं? यह उन पर कैसे असर डालता है? सबसे अधिक किन सेवाओं की आवश्यकता है?

इस कारण से यूके MS Register सामने आया है। इस अभूतपूर्व कार्य में MS के साथ जीवन बिताना कैसा होता है, की

तस्वीर तैयार करने के लिए क्लिनिकल और NHS आंकड़े के साथ MS वाले लोगों के प्रत्यक्ष अनुभवों को मिलाकर पेश करना है। इस बारे में जानना MS वाले लोगों के लिए विकास और खोज पहुंचाना, देखभाल और सेवाओं में बदलना हो सकता है।

MS के पुष्टिकृत रोग-निदान वाला 18 वर्ष की आयु का कोई भी व्यक्ति, जिसका ईमेल पता हो, msregister.org पर यूके MS Register में शामिल हो सकता है।

नए शब्दों की व्याख्या

रोग-प्रतिकारक (एंटीबॉडिज़) – इसे आपके प्रतिरक्षी-तंत्र द्वारा आपके शरीर में प्रवेश करने वाले जीवाणुओं और विषाणुओं जैसी वस्तुओं को नष्ट के लिए तैयार किया जाता है। यदि आपके मेरुदंड के आसपास तरल मिलता है, तो यह एक ठोस संकेत है कि आपको MS है।

केन्द्रीय तंत्रिका प्रबंध – आपका मस्तिष्क और मेरुदंड। तंत्रिकाएं इन दोनों के बीच में संदेश भेजती हैं। ये संकेत नियंत्रण करते हैं कि आपका शरीर कैसे काम करता है

रोग संशोधित इलाज (DMT) – दवाएं, यदि आपके MS के रीलैप्सिज़ हैं, तो इन्हें इस्तेमाल किया जा सकता है। आपको कितने रीलैप्सिज़ हुए हैं, यह उन्हें घटाती हैं और उन्हें कम गंभीर बनाती हैं। आपके लक्षण कितने तेज़ हैं या अपंगता बिगड़ गई हो, तो उसे भी धीमा करती हैं। इस समय उपलब्ध DMTs प्रोग्रेसिव MS का मुकाबला करने का काम नहीं करतीं।

प्रतिरक्षी तंत्र – आपका शरीर उन वस्तुओं से आपका बचाव कैसे करता है, जिन से आपको संक्रमण या बीमारियां (जैसे जीवाणु और विषाणु) होती हैं।

MS में, यह कार्यप्रणाली गलत हो जाती है और आपके केन्द्रीय प्रबंध पर हमला करती है।

सूजन – जब आपका प्रतिरक्षी तंत्र हमले या क्षति के विरुद्ध प्रतिक्रिया करता है, तो यह क्षतिग्रस्त स्थान के लिए अधिक खून और प्रतिरक्षी ऊतक भेजता है, जिससे वहां सूजन हो जाती है। मस्तिष्क और मेरुदंड को जब बिना इलाज छोड़ दिया जाता है, तो इनमें क्षति होनी शुरू हो जाती है, इस कारण MS लक्षण उभरते हैं।

घाव ('प्लाक्स' भी कहा जाता है) – आपके मस्तिष्क और मेरुदंड में MS द्वारा होने वाली क्षति वाले स्थान। ये आपके शरीर के हिस्सों के आपके नियंत्रण पर असर डालता है, जिस कारण तंत्रिकाओं में जाने वाले संदेश धीमे हो जाते हैं या रुक जाते हैं। MRI स्कैन में घाव देखे जा सकते हैं।

MRI स्कैन्स – 'चुंबकीय रैसोनैस इमेजिंग' द्वारा तैयार की गई आपके मस्तिष्क और मेरुदंड की भीतरी तस्वीरें। वे दर्शाती हैं कि MS सूजन के द्वारा क्षति और तंत्रिकाओं के आसपास मेयलिन को क्षति पहुंच रही है

मेयलिन – एक मोटी परत, जो आपकी तंत्रिकाओं के हिस्सों का बचाव करती है। जब आपको MS होती है, तो आपका प्रतिरक्षी तंत्र भूलवश मेयलिन पर हमला करता है। यह आपकी तंत्रिकाओं के साथ साथ चलने वाले संदेशों में विघ्न डालती हैं और जो कि आपके शरीर के हिस्सों पर नियंत्रण करते हैं, जिस कारण MS के लक्षण होते हैं।

तंत्रिका – बहुत सारे फ़ाइबर के साथ, जो सिग्नल आपके मस्तिष्क या मेरुदंड से आते जाते हैं। ये तंत्रिका संकेत आपके शरीर के हिस्से कैसे काम करते हैं, को नियंत्रित करते हैं और सुनिश्चित करते हैं कि आपका चिंतन और याद सही ढंग से काम करें।

स्थूलकाय – बहुत अधिक भार होना। NHS द्वारा परिभाषित (BMI) 30 और अधिक आयु के तौर पर शारीरिक पिंड सूचकांक।

www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx
पर अपने BMI का पता लगाएं।

प्लाक्स – घाव देखें

रीलेप्स – जब आपको नए लक्षण होते हैं या पुराने बिगड़ जाते हैं, तो आपके MS का उत्तेजित होना या हमला। फिर लक्षण समाप्त हो जाते हैं, कम नज़र आते हैं या वे स्थायी हो सकते हैं।

अतिरिक्त जानकारी

लायब्रेरी

MS के बारे में अधिक जानकारी, खोज संबंधी लेख और DVDs के लिए हमारे लायब्रेरियन से संपर्क करें।

020 8438 0900

librarian@mssociety.org.uk

mssociety.org.uk/library

स्रोत

हमारी पुरस्कार विजेता जानकारी संबंधी स्रोत MS वाले रहन-सहन के हर पक्ष के बारे में बात करते हैं।

020 8438 0999

shop@mssociety.org.uk

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

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

MS हैल्पलाइन

मुफ्त MS हैल्पलाइन MS से प्रभावित किसी भी व्यक्ति, जिस में परिवार, दोस्त और देखभालकर्ता शामिल हैं, के लिए गोपनीय भावनात्मक समर्थन और जानकारी देती है।

दुभाषिया सेवा द्वारा 150 से अधिक भाषाओं में जानकारी उपलब्ध है।

0808 800 8000

(कार्य-दिवस में सुबह 9बजे-रात 9बजे, सरकारी छुट्टियों पर बंद रहती है)

helpline@mssociety.org.uk

इस स्रोत के बारे में

MS से प्रभावित सभी लोगों और पेशेवरों, विशेष तौर पर एलन इजात, मॉरीन एनिस, औद्रे ओवेन और कैर्मल विल्किन्सन, जिन्होंने इस पुस्तिका में योगदान दिया है, के लिए सधन्यवाद।

इस जानकारी के बारे में यदि आपकी कोई टिप्पणियां हैं, तो कृपया उन्हें यहां भेजें: resources@mssociety.org.uk या आप surveymonkey.com/s/MSresources पर अपना संक्षिप्त ऑनलाइन सर्वेक्षण भर सकते हैं।

अस्वीकरण: हमने सुनिश्चित करने का हर प्रयास किया है कि इस प्रकाशन में जानकारी सही है। हम किसी भी त्रुटियों

या चूक का उत्तरदायित्व नहीं लेते। दिए गए स्रोतों से सलाह लें।

संदर्भ

अनुरोध पर संदर्भों की सूची उपलब्ध है और सभी उद्धरित सामग्रियां MS Society लायब्रेरी से उधार पर लेने के लिए उपलब्ध हैं (मामूली शुल्क लग सकता है)।

020 8438 0900 पर लायब्रेरियन से संपर्क करें या mssociety.org.uk/library पर जाएं।

फोटोग्राफी

सिमोन रॉवल्स (कवर, पृ.13, 16, 23 और 28), एलेक्स ग्रेस (पृ.6 और 32) और अमिल लैनौन (पृ.19) की तस्वीरों के लिए उन्हें श्रेय दिया जाता है।

यह स्रोत बड़े अक्षरों और ऑडियो में भी उपलब्ध है।

020 8438 0999 पर कॉल करें अथवा shop@mssociety.org.uk पर ईमेल करें

हमें संपर्क करें

MS हैल्पलाइन

फ़्रीफोन 0808 800 8000

(कार्य-दिवस में सुबह 9 बजे-रात 9 बजे, सरकारी छुट्टियों पर बंद रहती है)

helpline@mssociety.org.uk

MS नैशनल सेंटर

0300 500 8084

info@mssociety.org.uk

supportercare@mssociety.org.uk

ऑनलाइन

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety

twitter.com/mssocietyuk

MS Society स्कॉटलैंड

0131 335 4050

msscotland@mssociety.org.uk

MS Society उत्तरी आयरलैंड

028 9080 2802

nireception@mssociety.org.uk

MS Society सिमरु

0300 500 8084

mscymru@mssociety.org.uk

BK17

© MS Society. सितंबर 2016

इस शीर्षक के प्रकाशन की तीन वर्ष में समीक्षा की जाएगी।

मल्टीपल सकलैरोसिस सोसाइटी। पंजीकृत धर्मार्थ नंबर 1139257/SC041990.
इंग्लैंड और वेल्स में लिमिटेड कंपनी के तौर पर पंजीकृत है 07451571.

