

MS Society

MS ਕੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ MS ਸੁਸਾਇਟੀ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੇ
ਚੜ੍ਹਾਅ, ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹਰ ਕਿਸੇ
ਗੱਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ MS ਨਾਲ
ਜੀਵਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕੱਠਿਆਂ, ਅਸੀਂ MS ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਾਂ।

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

- ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ: **0300 500 8084**.
ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ – ਸ਼ਾਮੀਂ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ
- ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਕੇ: **mssociety.org.uk/donate**
- ਆਪਣੀ ਦਾਨ ਦੀ ਰਕਮ ਇੱਥੇ ਪੋਸਟ ਕਰੋ: MS Society, National Centre,
372 Edgware Road, London NW2 6ND. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚੈਕ
'MS Society' ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਬਣਾਓ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਇਓਨਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ MS ਹੈ, ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ	4
ਪੰਜ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ	5
ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ	7
MS ਕੀ ਹੈ?	8
MS ਵਿਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?	9
ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MS ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	11
ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?	17
MS ਦਾ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	20
MS ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ	24
MS ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ	29
MS ਸੁਸਾਇਟੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?	34
ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ	36
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ	38

ਇਓਨਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ MS ਹੈ, ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ

ਆਪਣੇ ਖ਼ੁਦ ਦੇ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੀ ਸੀ, ਜਿਸਦੀ ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਲੋੜ ਸੀ। ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

MS ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ MS ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਬਣੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਫ਼ੋਰਮ। DVDs ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਮੈਂ MS ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਉਧਾਰੀਆਂ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਨਾਲ MS ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਸੀ। MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੇ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮਦਦਗਾਰ ਰਹੇ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਚੱਲ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ MS ਚਿੰਤਾ, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਅਨਜਾਣ ਡਰ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਥਾਨਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ MS ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ

ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਕੇ ਆਈ ਸੀ।

ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ, ਮੈਂ ਸੰਭਵ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ MS ਵਿਚਲੀ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫ਼ੋਸਬੁੱਕ ਅਤੇ ਟਵਿੱਟਰ 'ਤੇ MS ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੀ ਵੇਖਦੀ ਰਹੀ ਹਾਂ।

MS ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।

Eiona

ਪੰਜ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

- 1 MS ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਹੈ
- 2 ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ MS ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 3 ਖੋਜ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ
- 4 MS ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਅਸਲ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇ ਇਲਾਜ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- 5 ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੈਰੋਸਿਸ (ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਵਿਚਲੇ ਤੰਤੂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣਾ) ਹੈ। ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

MS ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਡਾਵਾਂਡੇਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋਗੇ।

MS ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵੰਗਾਰਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਨੱਬੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਦਲ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। MS ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿਚ ਖੋਜ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਨਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਖੋਜਾਂ ਵੇਖੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ MS ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਘੱਟ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। MS ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ MS ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬੇਲਫ਼ ਸ਼ਬਦ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਥੇ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

“ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਮੇਰੇ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਨਾਲ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਾਲਾਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ, ਮੈਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ MS ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੱਧ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਲਈ MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ।”
ਕੈਰੋਲ

MS ਕੀ ਹੈ?

ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੈਰੋਸਿਸ ਜਾਂ MS ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਤੂਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। MS ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨੀ (ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ MS ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। MS ਵਿਚ, ਇਹ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਤੂਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**“MS ਮੇਰਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ
ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ
ਤੋਂ ਦਿਲਚਸਪ ਹਿੱਸੇ
ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ।”**
ਰੀਲੇਨ

ਇਹ ਤੰਤੂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ MS ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**“ਹਾਂ, MS ਗੰਭੀਰ ਹੈ
ਅਤੇ ਹਾਂ, ਇਹ
ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ
ਸਕਦੇ ਹੋ।”**
ਲੁਇਸਾ

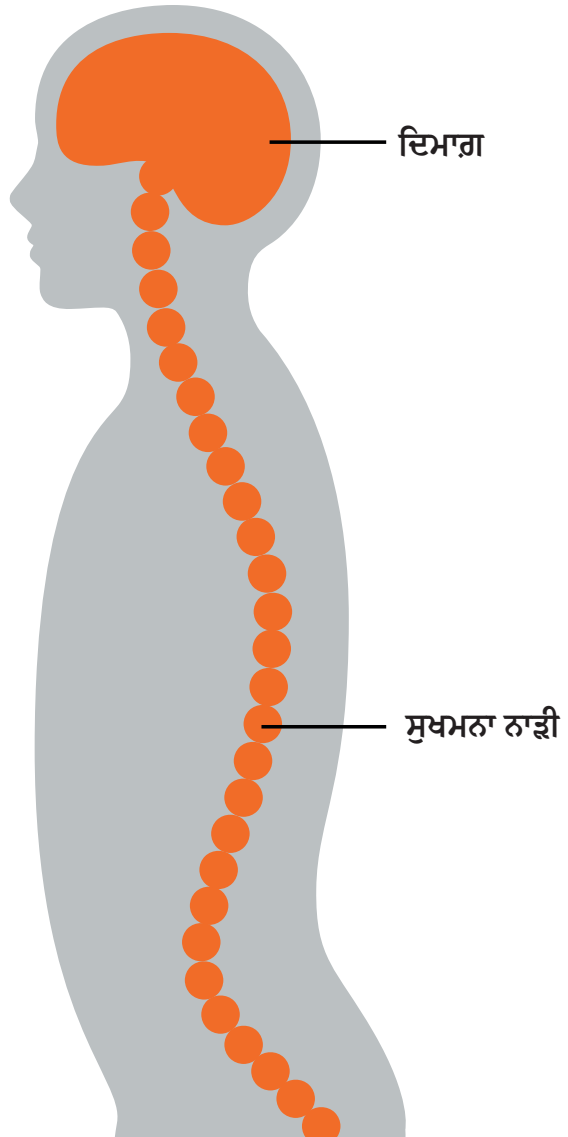
MS ਵਿਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਨੇਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕਿਵੇਂ ਚਲਦੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੀੜ, ਛੋਹ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲਾ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, MS ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲਾ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੋਟੀ ਕੇਟਿੰਗ ਵਾਲੀ ਇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ **ਮੇਅਲਿਨ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਤੰਤੂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ



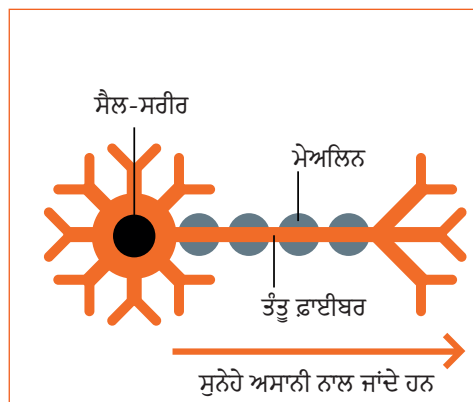
ਸੁਨੇਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੇਅਲਿਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਉਦੋਂ ਹੀ MS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਖਰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

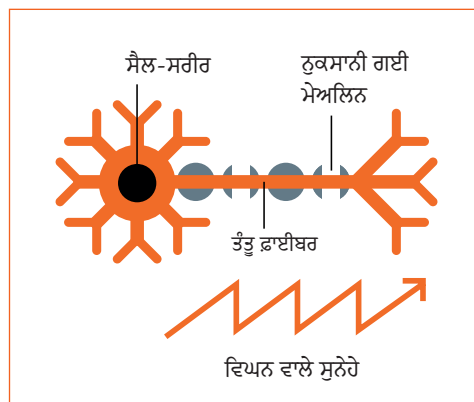
ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ। ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਤਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਤੂ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਤਾਰ ਰਾਹੀਂ ਬਿਜਲੀ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਬੰਨੇ ਮਸ਼ੀਨ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਉਂਜ ਹੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ

ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤਾਰ ਦੇ ਉਪਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਪਰਤ ਵਾਲੀ ਤਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਰ ਦੀ ਪਰਤ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਜਲੀ ਨਹੀਂ ਲੰਘਦੀ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਅਲਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਮੇਅਲਿਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਹੋਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੁਨੇਹੇ ਬੇਰੋਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ



ਨੁਕਸਾਨੀ ਹੋਈ ਮੇਅਲਿਨ। ਸੁਨੇਹੇ ਜਾਣ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MS ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪੂਰੇ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ 600 ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਨੂੰ MS ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 100,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਲਗਭਗ 100 ਲੋਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿਉਂ।



ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਜਾਂ ਤੀਹਵਿਆਂ ਵਿਚ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MS ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਪਹੇਲੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਜੋੜ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ MS ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ,

ਬਲਕਿ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਸ
- ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ

ਜੀਨਸ

MS ਸਿੱਧਿਆਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਕੋਈ ਇੱਕ ਜੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ, 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੀਨਸ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਲੇ ਜੀਨਸ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜੀਨਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਜੋੜੇ ਨੂੰ MS ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਨਸ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ MS ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਵੱਧ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਜੋਖਮ ਅਜੇ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ MS ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ MS ਦਾ ਜੋਖਮ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਨ:

MS ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ	1.5% ਮੌਕਾ (ਇਹ 67 ਵਿਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
MS ਵਾਲਾ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ	2.7% ਮੌਕਾ (ਇਹ 37 ਵਿਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
MS ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ	2.1% ਮੌਕਾ (ਇਹ 48 ਵਿਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
MS ਵਾਲੇ ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੋੜੇ	18% ਮੌਕਾ (ਇਹ ਪੰਜ ਵਿਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
ਜੇ ਆਂਟੀ, ਅੰਕਲ, ਕਜ਼ਨ, ਭਾਣਜੇ/ਭਤੀਜੇ ਜਾਂ ਭਾਣਜੀ/ਭਤੀਜੀ ਨੂੰ MS ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋਖਮ ਲਗਭਗ 1% ਹੈ।	

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਵੀ 67 ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 1 ਨੂੰ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਏਗਾ।

2014 ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ MS ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 'ਜੀਨਸ ਅਤੇ MS' ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜੀਨਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ

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

- ਕੁਝ ਲਾਗਾਂ
- ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਲਾਗ

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਪਸਟੀਨ ਬੈਰ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ MS ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗੰਢਲ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਢਲ ਬੁਖਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੋਏਗਾ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਲਿੰਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਪਰ ਲਾਗਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ MS ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀ ਭੂਮੱਧ ਰੇਖਾ ਲਾਗੇ ਤਪਤ-ਖੰਡੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਕੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, 'ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ' ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ MS ਦੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਣ ਵਜੋਂ ਘੋਖ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਧਿਅਨ MS ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਵਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਯੂਕੇ ਵਰਗੇ ਧੁੱਪ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਡਬਲਰੇਟੀ 'ਤੇ ਮੱਖਣ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਮੇਟੇ ਅਨਾਜ) ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਉਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ MS ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਬਹੁਤ

ਵੱਧ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਤਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਸ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤ ਕਾਲਾ ਹੈ (ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ)

ਸੇਧਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਤੰਬਰ ਤੋਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਜੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, MS ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸਦੀ ਘੋਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ MS ਹੈ, ਅਧਿਅਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ MS ਕਿੰਨਾ ਬੁਰਾ ਹੈ, ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। MS ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ

ਨਾਲ MS ਮੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਧਿਅਨ ਇਸਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ (ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਡਾਕਟਰ) ਜਾਂ MS ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਪਰ ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ' ਵਿਚ MS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਵੈਬਪੇਜਾਂ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵੇਖੋ।

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਕ MS ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ:

- ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ (ਮੋਟਾ)

ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ

ਅਧਿਅਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ MS ਤੀਬਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ – ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ

ਧੂੰਆਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ – ਵੀ MS ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅਧਿਅਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ MS ਤੋਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਵਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਦੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਇਹ ਮੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੰਨਾ 24 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ MS ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਖੂਨੇਸ਼ੀ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨਿਕੋਟਿਨ ਗਮ ਅਤੇ ਪੈਚਿਜ਼ ਤੋਂ ਲੈਕੇ e-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਸਬੰਧੀ ਰਾਇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

www.nhs.uk/smokefree

ਮੋਟਾਪਾ

ਅਧਿਅਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਭਾਰ (ਮੋਟਾ) ਹੋਣਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਭਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ MS ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੋਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ MS ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ MS ਹੈ, ਮੋਟਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਭਾਰਾ ਸੀ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ MS ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

MS ਕਿਸੇ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ MS ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੁਣਦਿਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ: 'ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?' ਜਵਾਬ ਹੈ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਿਲਕੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ MS ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ MS ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਦੇ।



ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

MS ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਅਸਰ ਪਾਏਗਾ।

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

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਗਰਮ, ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥਕਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ **ਰੀਲੇਪਸ** (ਤੁਹਾਡੇ MS ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੀਬਰ ਹੋਣਾ) ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ 'ਤੇ MS ਕਿਵੇਂ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ।

MS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ MS ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਇਥੇ ਹੋਰ ਆਮ ਲੱਛਣ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

- 'ਥਕੇਵਾਂ'। ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਆਮ ਥਕੇਵੇਂ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਕੁਝ ਕੰਮ (ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੋਚਣਾ) ਕਰਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਅਜੀਬ ਜਿਹੇ ਅਹਿਸਾਸ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ, ਲੱਤਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਬੇਹਿਸੀ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਲੱਗਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋਣੀਆਂ
- ਪੀੜ
- ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ
- ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵੇਲੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

- ਪੁੱਠੇ ਵਿਚ 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 ਵਿਚ ਕਾਂਬਾ ('ਥਰਥਰਾਹਟ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਗੱਲਾਂ ਭੁੱਲਣੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੰਤਨ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ
- ਜਿਣਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮੁੱਦੇ। ਇਹ ਦੱਸੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ, ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ MS ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ MS ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਇਥੇ ਵੇਖੋ:

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

ਲੱਛਣ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ

ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ MS ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ।

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਪੀੜ, ਮਸਾਨੇ ਜਾਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ,

ਚੇਤਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ 'ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹੋ'। ਇੰਜ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੋ, ਪਰ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮੁੱਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਥਕੇਵੇਂ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਦਿਨ ਵੱਡਮੁੱਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਵਾਕਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ 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 ਮਨ ਵਿਚ ਸਹਿਣ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਕੁਝ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ MS ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ

ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੁਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਦੇ ਰੀਲੈਪਸਿਜ਼ ਹਨ, ਤਾਂ ਰੋਗ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ (DMT) ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਕੇ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੀਲੈਪਸਿਜ਼ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕੁ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੰਨਾ 30 'ਤੇ ਜਾਓ।



MS ਦਾ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

MS ਦਾ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਭਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। MS ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ, ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਵਰ੍ਹੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

MS ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਅਸਾਨ ਜਿਹਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨੀ (ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ) ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ MS ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ 'ਕੀ ਮੈਨੂੰ MS ਹੋਇਆ ਹੈ? ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ?' ਵਿਚ ਹੋਰ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਜ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਮ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ

ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। MS ਦਾ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਆਇਨਾ
- MRI ਸਕੈਨ
- 'ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ' ਟੈਸਟ
- ਲੰਬਰ ਪੰਕਚਰ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਲੈਣਾ)

ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਂਦਰੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਸੀ। ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ MRI ਸਕੈਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਆਇਨਾ

ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ 'ਵੇਰਵੇ' ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ। ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਚੌਕਸੀ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ

ਕਿ ਜੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ MS ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

MRI (ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਸੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ)

MRI ਸਕੈਨਰ ਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਜਾਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਸਕੈਨਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਤੇਜ਼ ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਜਾਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਕੈਨ 'ਤੇ ਇੱਕ MS ਮਾਹਿਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੈਜ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ MS ਹੋਈ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਪਲਾਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੈਨ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਰੌਲਾ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਗੜਗੜਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

ਲੰਬਰ ਪੰਚਰ

ਇੱਕ ਲੰਬਰ ਪੰਚਰ (ਜਾਂ 'ਸਪਾਇਨਲ ਟੈਪ') ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਸੂਈ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤਰਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਜਾਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ) ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ 'ਅੰਟੀਬਾਡਿਜ਼' ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਸੂਈ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਜੇ ਵੀ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ MRI ਸਕੈਨ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਕਸਰ ਲੰਬਰ ਪੰਚਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

'ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟ-ਸਮੂਹ' ਦੇ ਟੈਸਟ

ਇਹ ਟੈਸਟ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਨੇਹੇ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ MS ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਤੂਆਂ 'ਤੇ ਲਪੇਟੀ ਮੇਅਲਿਨ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਹੁਤ ਮੱਠੇ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਪੈਟਰਨ ਦਰਸਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡਸ ਮਾਪਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਡਫੋਨਸ ਦੇ ਕਲਿੱਕਸ

ਸੁਣਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਝਟਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਇਹ 'ਪਿਨ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ' ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਠਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਿਆਂ ਹੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ, ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਹਿਸਾਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਹਾਵੀ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਰਗਾ ਕੁਝ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਅਖ਼ੀਰ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ ਸਾਡੀ MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਸਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਛਪੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਫੋਰਮ ਹਨ।

- MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ
0808 800 8000 (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ-ਰਾਤੀ 9 ਵਜੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ। ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਮੂਹ, MS ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਿੱਤੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਲੱਭੋ mssociety.org.uk/

near-me

- mssociety.org.uk/ forum 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਫੋਰਮ 'ਤੇ MS ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ MS ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੇ ਕਿਤਾਬਚੇ: 'ਹੁਣੇ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ' ਅਤੇ 'MS ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਉਣਾ' ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

“ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬੇਫ਼ਿਕਰ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਭਾਰ ਉੱਤਰ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲੈ ਲਈਆਂ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਮਿਲ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਰੇ-ਦਿਲੋਂ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।”
ਇਲੀਨਾੌਰ



MS ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ MS ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ MS ਨੂੰ ਦੋ ਵਿਆਪਕ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ **ਰੀਲੈਪਸਿਜ਼** ਦੇ ਨਾਲ **ਸੋਜ਼ਸ਼** ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਰੀਲੈਪਸਿੰਗ MS' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਰੀਲੈਪਸਿਜ਼ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ 'ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS' ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣੇ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਤੁਸੀਂ MS ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ:

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

ਕਈ ਵਾਰੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਰੀਲੈਪਸਿਜ਼' ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਰੀਲੈਪਸਿਜ਼

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MS ਦਾ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਰੀਲੈਪਸਿਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ MS ਸਥਿਰ ਸੀ, ਦੋ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਰੀਲੈਪਸ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਤੂਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ **ਮੇਅਲਿਨ** ਦੀ ਪਰਤ 'ਤੇ **ਸੋਜ਼ਸ਼** ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ MS ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਨ, ਦਿਨਾਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਉਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨੁਕਸਾਨੀ ਗਈ ਮੇਅਲਿਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ 'ਰੀਮਿਸ਼ਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ, ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਰ ਰੀਲੈਪਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਰੀਮਿਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ MS ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਲੈਪਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ MS ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਅਹਿਮ ਕਿਉਂ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ MS ਦੇ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ MS ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਹਨ, ਇਸ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਵਿਚ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿਚ **ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ (DMTs)**

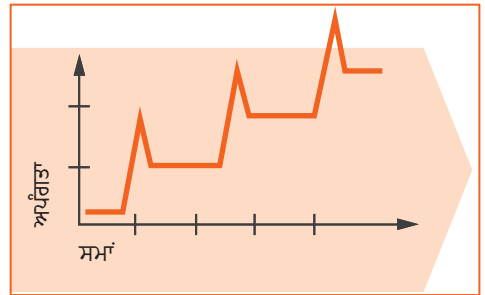
ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਘੱਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਨਾ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਵਾਲੇ MS ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਤੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ MS (ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS) ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਹੁਣ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਹਿਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ 2017 ਜਾਂ 2018 ਵਿਚ ਲਾਇਸੈਂਸ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੰਨਾ 29 'ਤੇ MS ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਮਿਲਣਗੇ।

MS ਨੂੰ ਸਿਥਲ ਕਰਦੀ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ

ਰਿਕਵਰੀ ('ਰੀਮਿਸ਼ਨ') ਤੋਂ ਬਾਅਦ MS ਦੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ (ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ) ਦੀ ਇੱਕ ਬਣਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਵਿਗੜਦੇ, ਪਰ ਹਰ ਰਿਲੈਪਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰਿਲੈਪਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।



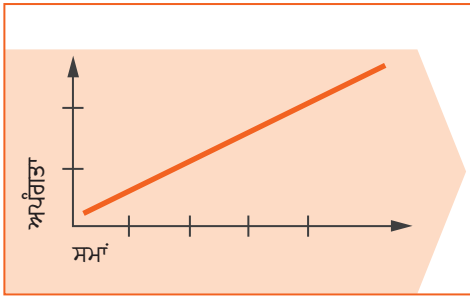
MS ਦਾ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕਰਾ ਚੁੱਕੇ ਲਗਭਗ 85% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਅਤੇ ਤੀਹਵਿਆਂ ਵਿਚ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਦਰਜਨ **ਬਿਮਾਰੀ**

ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ (DMTs) ਹਨ, ਜੋ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ MS ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ 'MS ਨੂੰ ਸਿਥਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ' ਲਈ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ MS ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੋਜ਼ਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਸਿੱਧਿਆਂ ਤੰਤੂਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਲਗਭਗ 10-15% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਔਰਤਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ 40ਵੇਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਿਚ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿਹੜੇ DMTs

ਹਨ, ਉਹ ਸੋਜ਼ਸ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ (20 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1) ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ MS ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ਼ਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ' ਪੜ੍ਹੋ।

ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS

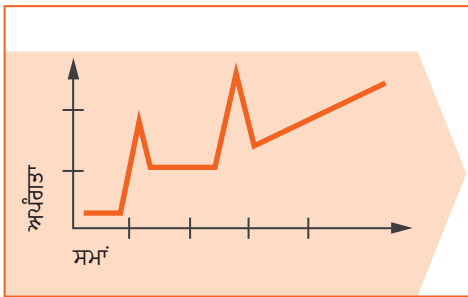
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ MS ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ MS ਨੂੰ ਸਿਥਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੁਣ ਮੇਅਲਿਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਜ਼ਸ ਅਤੇ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦੀ ਬਜਾਇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ MS ਸਿੱਧਿਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਰਿਪੈਲਸਿੰਗ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਰ ਸਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ MS ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ ਤੋਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਲਈ

ਲਗਭਗ 20 ਸਾਲ ਲੱਗਦੇ ਸੀ। DMTs ਨੂੰ ਸੁਕਰੀਆ, ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ:

- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਜੋ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਇਹ ਹੋਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ

ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ MS ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ MS ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ ਬਣ ਜਾਏ।



ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ MS, ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ MS ਦਾ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕਰਾਏ ਬਿਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ MS ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਸੀ, ਪਰ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ' ਵਿਚ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਹਲਕਾ MS?

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਹਲਕਾ MS' ਹੈ। 'ਹਲਕਾ' ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ, ਕੁਝ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। MS ਵਾਲੇ 30% ਤੱਕ ਲੋਕ ਇਸ ਵੇਰਵੇ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

MS ਨੂੰ 'ਹਲਕਾ' ਕਹਿਣਾ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ MS ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਕਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇਵੇਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿੰਤਨ ਜਾਂ ਚੇਤੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ **MRI ਸਕੈਨ** ਤੋਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਵੇਲੇ MS ਹਲਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਲੈਪਸਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ। ਅਸਲ ਵਿਚ MS ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਿਨਾ ਧਿਆਨ

ਦਿੱਤਿਆਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼
ਸਕੈਨ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

‘ਹਲਕਾ’ MS ਅਚਾਨਕ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 15 ਸਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਿਛਾਂਹ
ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ
ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ MS ਵਾਕਈ ਹਲਕਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ MS ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤੀਆਂ
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ।

**“ਮੇਰੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ
ਛੱਡਕੇ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ
ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕੇਗਾ। ਮੈਂ
ਪਤੀ, ਪਿਤਾ, ਸੁਹਣਾ,
ਜਾਣਕਾਰ ਅਤੇ ਰਹਿਮਦਿਲ
ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ
ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਬੱਸ
ਇਹੀ।”
ਮਾਰਟਿਨ**



MS ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ

MS ਲਈ ਅਜੇ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। MS ਦੇ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

MS ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ (DMT) ਕਰਾਕੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ MS ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ' ਵਾਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਜਿੱਠਦਾ, ਬਲਕਿ MS ਦੇ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਹੋਏ ਹਨ, ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹਨ

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

ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿਹੜੇ DMTs ਹਨ, ਉਹ ਸਿਰਫ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਵਾਲੇ MS ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ocrelizumab (ਓਕਰੈਲੀਜੁਮਾਬ) ਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਜੋ ਕਿ 2017 ਜਾਂ 2018 ਵਿਚ ਮਿਲੇਗੀ, ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ MS ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

DMTs ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ 'MS ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ (DMTs)' ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਹਰ ਦਵਾਈ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲਣਗੀਆਂ mssociety.org.uk/dmts

ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਹਲਕੇ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ (ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਸ ਆਪਣਾ DMT ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ) ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕੋਰਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਦੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਨਸ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ 'ਡ੍ਰਿੱਪ' ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਰਿਲੈਪਸ ਦਾ

ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਥਾਈ ਅਪੰਗਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਿਲੈਪਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਆਂਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਰਿਲੈਪਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ' ਵਿਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

**“ਮੇਰੇ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਦੇ
ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ
ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੱਡੀ
ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਸੀ। ਮੈਂ
ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ
ਪਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਸੀ ਅਤੇ
ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ
ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ
ਅੜਿੱਕੇ ਆਏ ਸੀ, ਦੂਜੇ
ਪਾਸੇ ਮੈਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਸੀ,
ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਂ
ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ।”**
ਰੈਸ਼ੇਲ

ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

MS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ

ਹਨ। ਉਸ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਪੁੱਠੇ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਂਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਕਾਂਬੇ (ਥਰਥਰਾਹਟ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ) ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹਲ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲੱਭਣੀਆਂ।

MS ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ, ਮਾਲਿਸ਼, ਰਿਫ਼ਲੈਕਸੋਲਾਜੀ, ਯੋਗ, ਆਂਕਿਉਪੰਕਚਰ ਅਤੇ ਤਾਇ ਚੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤੇ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਬਦਲਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ' ਪੜ੍ਹੋ। 'ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ' ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵੇਖੋ।

ਤਣਾਅ

MS ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ 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, ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਧਿਅਨਾਂ ਤੋਂ MS ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਰਿਲੈਪਸ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤਣਾਅ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਨਰੋਆ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ MS ਵਰਗੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਰੋਆ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

MS ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਉਹ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ MS, ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਹੋਏ ਹਨ, 'ਤੇ ਫਰਕ ਪਏਗਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 'MS ਭੋਜਨ' ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ 'ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸਟਿਕਤਾ' ਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਭੋਜਨ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ

MS 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 'MS ਭੋਜਨ' ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵਾਕਈ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਖੇਡ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ MS ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਥਕੇਵਾਂ, ਮਸਾਨੇ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਵਿਚ ਅਕੜਾਅ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਈ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਜਾਜ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਤੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ MS ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ 'MS ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ' ਵਾਲੀ ਸਾਡੀ DVD, ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਫਿਜੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ 'ਕਸਰਤ' ਸਬੰਧੀ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲਣਗੇ।



Quality Informa
People who do it right
The Skills and Attitudes of Quality

THE OXFORD FASHION BOOK
HENKRY NEWTON
PARFUMS

You Are Here - Art After the Internet
Pink Vodka
MILK
The New York Times
The New York Times
The New York Times

THE OXFORD FASHION BOOK
HENKRY NEWTON
PARFUMS

THE OXFORD FASHION BOOK
HENKRY NEWTON
PARFUMS

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਕੈਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬੋਲਚਾਲ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਸੰਜਮ ਰਖਣ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਜਾਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ), ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਆੱਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਕਿਤਾਬਚੇ ਹਨ: 'ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ', 'ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ',

'ਥਕੇਵਾਂ', 'ਪੁੱਠੇ ਦੀ ਕੜਵੱਲ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ', 'ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ' ਅਤੇ 'MS ਵਿਚ ਆਂਦਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ'। ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੇਖੋ:

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

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ MS

MS ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਉਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿਚ MS ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਖੜ੍ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ DMT ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਲੈਪਸ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਨਾਲ MS ਨਹੀਂ ਵਿਗੜਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ MS ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ DMTs ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ MS ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਏਗਾ।

ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ' ਅਤੇ ਹਰ DMT ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।

MS ਸੁਸਾਇਟੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ MS ਵਾਲੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਕੇਅਰਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੋਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹ ਹਨ, ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ: mssociety.org.uk/near-me

ਤੁਸੀਂ 0808 800 8000 'ਤੇ MS ਫ੍ਰੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ helpline@mssociety.org.uk 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ MS ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਡੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications

MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਲੈਣ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰੋ।

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ, ਸਾਡੇ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਥੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ MS ਹੈ। mssociety.org.uk/forum

ਖੋਜ

ਖੋਜ MS ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵੇਖ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ MS ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਾਕਈ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਰਹੀ ਹੈ। MS ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਮੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਵਾਸਤੇ ਰਕਮਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। mssociety.org.uk/research 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਫੰਡਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਨਵੀਨਤਮ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਓ।

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ!

MS Society ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ? **0300 500 8084** 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਕ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਾਓ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ mssociety.org.uk 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੰਡ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

[www.mssociety.org.uk/
fundraising](http://www.mssociety.org.uk/fundraising)

ਵਾਲੰਟੀਅਰ

mssociety.org.uk/volunteering
0300 500 8084

ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਕੈਮੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

campaigns@mssociety.org.uk
0300 500 8084

MS ਰਜਿਸਟਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੋ



ਯੂਕੇ MS Register
ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ
ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੈ,
ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼
MS ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ
ਸਮਝ ਅਤੇ MS

ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ
ਅਸਰ ਵਿਚ ਇੱਕਲਾਬੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣਾ
ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਅਸੀਂ MS
ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ
ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਰਫ MS ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ
ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਥੇ MS ਦੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ
ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਹਨ? ਇਹ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ
ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਥੇ UK ਯੂਕੇ ਵਿਚ MS
Register ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ
ਬੇਮਿਸਾਲ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ

ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਤਿਆਰ
ਲਈ ਕਲਿਨਿਕਲ ਅਤੇ NHS ਅੰਕੜਿਆਂ ਨਾਲ
MS ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ
ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ MS ਵਾਲੇ
ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਖੋਜ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ,
ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ।

MS ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਵਾਲਾ
18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ,
ਜਿਸ ਦਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਹੋਵੇ msregister.org
'ਤੇ ਯੂਕੇ MS Register ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਐਂਟੀਬਾਇਓਡਿਜ਼ – ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਡਿਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਠੋਸ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੈ

ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਬੰਧ – ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ। ਤੰਤੂ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਨੇਹੇ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ (DMT) – ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ MS ਦੇ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਰਿਲੈਪਸਿਜ਼ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਤੇਜ਼ ਹਨ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਵਿਗੜ ਗਈ ਹੈ, ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ DMTs ਪੈਰੀਸਿਵ MS ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲਾ – ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਖੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ

ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। MS ਵਿਚ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਬੰਧ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸੋਜ਼ਸ਼ – ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲਾ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿਰੁੱਧ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋਈ ਥਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਖੂਨ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸੈਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਥਾਂ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ MS ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਜ਼ਖਮ ('ਪਲਾਕਸ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) – ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਵਿਚ MS ਵਲੋਂ ਖਰਾਬ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਥਾਵਾਂ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਕੇ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਖਮ MRI ਸਕੈਨ 'ਤੇ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

MRI ਸਕੈਨ – 'ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਸੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ' ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ। ਉਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਥੇ MS ਸੋਜ਼ਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੁਆਲੇ ਮੇਅਲਿਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਮੇਅਲਿਨ – ਇੱਕ ਮੋਟੀ ਪਰਤ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ MS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਲੋਂ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਮੇਅਲਿਨ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ MS ਹੋਣ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ

ਤੰਤੂ – ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ਾਈਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਜਾਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੰਤੂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਚੇਤਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ

ਮੋਟਾ – ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ। NHS ਵਲੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ 30 ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਇੰਡੈਕਸ (BMI)। www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx 'ਤੇ ਆਪਣੇ BMI ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ।

ਪਲਾਕਸ – ਜ਼ਖ਼ਮ ਵੇਖੋ

ਰਿਲੇਪਸ – ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ MS ਤੀਬਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਹਮਲਾ। ਫਿਰ ਲੱਛਣ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਬਣੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, MS ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ DVDਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

020 8438 0900

librarian@mssociety.org.uk

mssociety.org.uk/library

ਸ਼ੋਪ

ਸਾਡੀ ਇਨਾਮ ਜੇਤੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੋਪਾਂ ਵਿੱਚ MS ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

020 8438 0999

shop@mssociety.org.uk

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

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

MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਮੁਫਤ MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ MS ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਗੁਪਤ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

0808 800 8000

(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ-
ਰਾਤੀਂ 9 ਵਜੇ, ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ
ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)

helpline@mssociety.org.uk

ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ

MS ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰੀਆ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਸੀ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲਾਨ ਇਜ਼ਾਤ, ਮੈਰਿਨ ਐਨਿਸ, ਆਂਦਰੇ ਓਵੇਨ ਅਤੇ ਕੈਰਮਲ ਵਿਲਕਿੰਸਨ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਭੇਜੋ: resources@mssociety.org.uk ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ [surveymonkey.com/s/MSresources](https://www.surveymonkey.com/s/MSresources) 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਵੇਖਣ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਾਅਵਾ-ਤਿਆਗ: ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਜਾਂ ਭੁੱਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਾਓ

ਹਵਾਲੇ

ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲੇਖ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਲੇਖ MS ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲਏ ਜਾਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ (ਇਸ ਲਈ ਮਾਮੂਲੀ ਲਾਗਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਹਨ।

020 8438 0900 'ਤੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ [mssociety.org.uk/library](https://www.mssociety.org.uk/library) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ

ਸਿਮੇਨ ਰਾਓਲਸ (ਕਵਰ, ਪੰਨਾ 13, 16, 23 ਅਤੇ 28), ਐਲੈਕਸ ਗ੍ਰੋਸ (ਪੰਨਾ 6 ਅਤੇ 32) ਅਤੇ ਅਮੀਤ ਲੈਨਨ (ਪੰਨਾ 19) ਦੀ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰੀਆ।

ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਆਂਡੀਓ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

020 8438 0999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ shop@mssociety.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



MS ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਫ਼ੀਫੋਨ 0808 800 8000

(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ-ਰਾਤੀ 9 ਵਜੇ, ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)

helpline@mssociety.org.uk

MS ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ

0300 500 8084

info@mssociety.org.uk

supportercare@mssociety.org.uk

ਐੱਨਲਾਈਨ

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety

twitter.com/mssocietyuk

MS ਸੁਸਾਇਟੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

0131 335 4050

msscotland@mssociety.org.uk

MS ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ

028 9080 2802

nireception@mssociety.org.uk

MS ਸੁਸਾਇਟੀ ਸਿਮਰੂ

0300 500 8084

mscymru@mssociety.org.uk

BK17

© MS ਸੁਸਾਇਟੀ। ਸਿਤੰਬਰ 2016

ਇਹ ਟਾਈਟਲ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਮਲਟੀਪਲ ਸਲੈਰੋਸਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1139257/SC041990
ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿਚ ਲਿਮਿਟਡ ਕੰਪਨੀ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ 07451571.

