



ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਮ ਐਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ www.msaustralia.org.au/what-ms ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (ਐਮ ਐਸ) ਕੀ ਹੈ?

ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (ਐਮ. ਐਸ.) ਇੱਕ ਲਾਇਲਾਜ਼, ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕੇਂਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਸੀ ਐਨ ਐਸ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਇਸਨੂੰ ਮਾਇਲੀਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਲੀਨ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਇਲੀਨ ਦਿਮਾਗ, ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੀ ਨਸ (ਆਪਟਿਕ ਨਰਵ) ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਖ਼ਤ ਖਰੀਢ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਖਮ ਜਾਂ ਚੀਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ), ਕਈ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਮ ਐਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (ਇਹ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਰੋਗ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ), ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਐਮ ਐਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 20-40 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 10% ਤੱਕ ਲੋਕ 16 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਐਮ ਐਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 40ਵਿਆਂ ਜਾਂ 50ਵਿਆਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

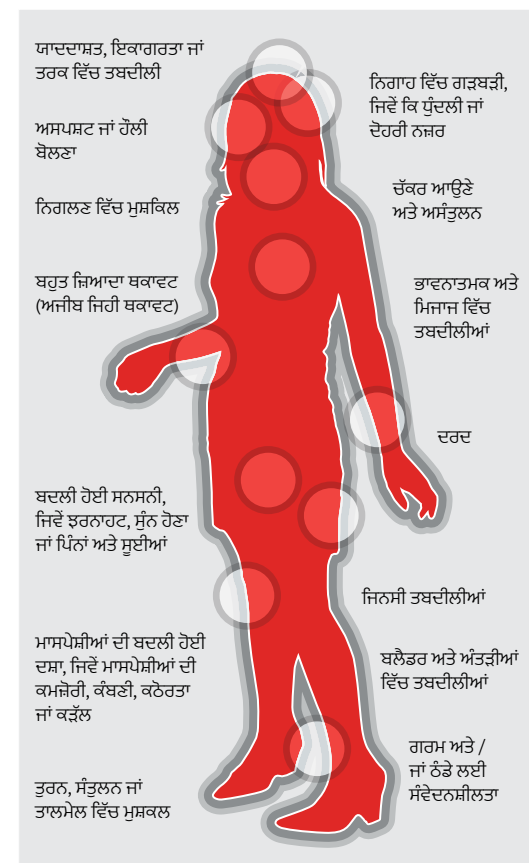
ਐਮ ਐਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਅਸੰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀ ਐਨ ਐਸ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ। ਐਮ ਐਸ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਕੇਸ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਦਿੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਅਰਥਾਤ ਅਸਥਿਰ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ), ਥਕਾਵਟ, ਸੰਵੇਦਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਅਰਥਾਤ ਪਿੰਨ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ), ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਮਸਾਨੇ (ਬਲੈਡਰ) ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਲੱਛਣ (ਜਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਧੁੰਦ ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੇ ਅਸਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਮ ਐਸ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ

ਐਮ ਐਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਸੰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਐਮ ਐਸ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਐਮ ਐਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮ ਐਸ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਆਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਥਕਾਵਟ, ਠੋਕਰ ਖਾਣੀ, ਅਜੀਬ ਸਨਸਨੀ, ਹੌਲੀ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ।

ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਐਮ ਐਸ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਐਮ ਐਸ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਭਣ ਦੇ ਨਵੀਨਤਮ ਮਾਪਦੰਡ, ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹੋਣਗੇ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਇੱਕ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੁੰਬਕੀ ਗੂੰਜ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ (ਐਮ ਆਰ ਆਈਐੱਸ) ਸੀ ਐਨ ਐਸ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦਾਗ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਦੇ ਵਿਚ ਛੇਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਰੋਬਰੋਸਪਾਈਨਲ ਤਰਲ (ਸੀ ਐਸ ਐਫ) ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤਰਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਐਮ ਆਰ ਆਈ ਖੋਜਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਭਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਐਮ ਐਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਖਰ ਸੰਗਠਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਅਸੀਂ ਰਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਐਮ ਐਸ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਓਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਐਮ ਐਸ ਸੰਗਠਨ ਹਨ:

ਐਮ ਐਸ ਲਿਮਟਿਡ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਯੂ, ਏ ਸੀ ਟੀ ਅਤੇ ਤਸਮਾਨੀਆ
ਫ: 1800 042 138
ਈ: msconnect@ms.org.au
www.ms.org.au

ਐਮ ਐਸ ਡਬਲਯੂ ਏ ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟਰੇਲੀਆ

ਫ: 1300 097 989
ਈ: communications@mswa.org.au
www.mswa.org.au

ਐਮ ਐਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਐਸ ਏ ਅਤੇ ਐਨ ਟੀ

ਸਾਊਥ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਨੌਰਦਰਨ ਟੈਰੀਟਰੀ
ਫ: 1800 812 311
ਈ: msassist@ms.asn.au
www.ms.asn.au

ਐਮ ਐਸ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ

ਫ: 1800 177 591
ਈ: info@msqld.org.au
www.msqld.org.au

ਐਮ ਐਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਕਲੀਨੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਅਲੱਗ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸੀ ਆਈ ਐਸ)
ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਲੀਨੀਕਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੁੱਜੀ ਹੋਇ ਡੀਮਿਲੀਨੇਸ਼ਨ (ਮਾਇਲੀਨ ਦਾ ਘਾਟਾ) ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਐਮ ਐਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੀਲੈਪਿੰਗ ਰੀਮਿਟਿੰਗ (ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਐਮ ਐਸ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੋਣਾ) (ਆਰ ਆਰ ਐਮ ਐਸ)
ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਪਛਾਣ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਇਸ ਦੇ ਦੋਹੇ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੂਰਾ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਸਰਗਰਮ ਜਾਂ ਨਾ-ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਗੜਦੀ (ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਵਾਧਾ) ਜਾਂ ਨਾ-ਵਿਗੜਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੀਲੈਪਿੰਗ (ਦੁਬਾਰਾ) ਹੋਣਾ ਮੌਜੂਦਾ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਣ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਅਚਾਨਕ ਘਟਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (ਭਾਵ ਅਸਥਾਈ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਦੋਹੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਮ ਐਸ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 85% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਰ ਆਰ ਐਮ ਐਸ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

ਸੈਕੰਡਰੀ (ਦੁਸਰਾ) ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ (ਐਸ ਪੀ ਐਮ ਐਸ)

ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਢਲੇ ਆਰ ਆਰ ਐਮ ਐਸ ਦੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਤਕ ਕੋਈ ਕਲੀਨੀਕਲ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਐਸ ਪੀ ਐਮ ਐਸ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਰੀਲੈਪਿੰਗ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਆਰ ਆਰ ਆਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇ ਨਾਲ) ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਰਗਰਮ, ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ (ਵਿਗੜਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੇ ਨਾਲ) ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਧੇ ਦੇ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ (ਮੁਢਲਾ) ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ (ਪੀ ਪੀ ਐਮ ਐਸ)

ਦੀ ਪਛਾਣ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਲੀਨੀਕਲ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੀਲੈਪਿੰਗ/ਏਕਸਰਬਾਸ਼ਨ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੀ ਪੀ ਐਮ ਐਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੋਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਰ ਆਰ ਐਮ ਐਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਖਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਰੱਛੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਮ ਐਸ ਦੇ 10-15% ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੀ ਪੀ ਐਮ ਐਸ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਮ ਐਸ ਰਿਸਰਚ (ਖੋਜ)

ਐਮ ਐਸ ਏ ਦਾ ਰਿਸਰਚ ਡਵੀਜ਼ਨ ਐਮ ਐਸ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਯਤਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਐਮ ਐਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਤਾਲਮੇਲ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਨਾ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

www.msra.org.au

ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ?

ਐਮ ਐਸ ਦਾ, ਕਈ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਐਮ ਐਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰਣਨੀਤੀ ਜਾਂ ਟੀਚਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਘੱਟ ਅਤੇ ਸੋਜ਼, ਨਵੇਂ ਜਖਮ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿਚ ਫੰਕਸ਼ਨ (ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ) ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਸੋਧ ਉਪਚਾਰ (ਡੀ.ਐਮ.ਟੀ.) ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਵਾਲਾ ਉਪਚਾਰ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀਆਂ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੀ ਐਨ ਐਸ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਐਮ ਐਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਐਮ ਐਸ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਹੁੰਚ ਮੁਹਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਇੱਕ ਸੁਚਿਤ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਫੈਸਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਰੀਲੈਪਿੰਗ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਡੀ ਐਮ ਟੀਜ਼ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਰੀਲੈਪਿੰਗ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਰੱਛੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਵਿਗੜਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਮ ਐਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਖਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡੀ ਐਮ ਟੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ **ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ** ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ
2. ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਰੱਖੋ
3. ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ
4. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
5. ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ
6. ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ
7. ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
8. ਇਕ ਚੰਗੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਲੱਭੋ
9. ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ

ਜੁੜੋ ਰਹੋ:

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ, ਫੇਸਬੁੱਕ ਅਤੇ ਟਵਿੱਟਰ ਉੱਤੇ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਖਬਰਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ, ਸਾਡੇ ਬਲੌਗ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਲਾਗ ਲਿਖਣ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਐਮ ਐਸ ਏ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰੋ।

www.msaustralia.org.au