

The logo for MS Society, featuring the letters 'MS' in a bold, sans-serif font followed by the word 'Society' in a smaller, regular sans-serif font. The text is white and is set against a solid orange background that is shaped like a right-pointing triangle.

MS Society

A photograph of a woman with shoulder-length blonde hair, smiling gently. She is wearing a blue top with a white floral pattern and a thin necklace. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and red flowers. The image is partially overlaid by an orange triangle in the bottom left corner.

Waa maxay MS?

Waxaan nahay Ururka MS (MS Society).
Jaaliyaddeena waxay halkaan u joogaan si ay kuu
caawiyaan xilliga aad dhibaataada qabto. Waxaan
ognahay macnaha la nololka cudurka MS.

Markaan si wadajir u shaqeyno waxaan qabnaa
awoodda aan ku joojinno cudurka MS.

Waxaan ku tashannaa deeqda aan ka helno dadka adiga oo kale ah,
si aan u maalgelinno hawsheena lagama-marmaanka ah. Haddii
aad rabtid inaad lacag deeqdo, waad samayn kartaa adigoo:

- Naga soo wacayaa: **0300 500 8084**.
Khadadka waxay furan yihiin Isniin ilaa Jimco, 9subaxnimo –
5galabnimo
- U soo booqo: **mssociety.org.uk/donate**
- Waxaad xittaa deeqdaada u soo diri kartaa: MS Society, National
Centre, 372 Edgware Road, London NW2 6ND. Fadlan jeegga ku
qor 'MS Society.'

Nuxurka

Wararka Eiona, oo qabto MS	4
Shan waxyaabood ee la rabo inaad ogaato	5
Ku saabsan buug-yarahaan	7
Waa maxay MS?	8
Maxaa ka dhaca MS?	9
Waa maxay sababta uu dadka qaar ku dhacaa cudurka MS?	11
Waa maxay calaamadaha?	17
Sidee loo aqoonsadaa MS?	20
Noocyada kala duwan ee MS	24
Daaweynta MS	29
Sidee ayuu kuu caawin karaa Ururka MS?	34
Ereyoyinka cusub oo la sharxey	36
Macluumaad dheeraad ah	38

Wararka Eiona, oo qabto MS

Ka dib markii laygu ogaadey cudurka, waxaan macluumaadka aan u baahnaa ka raadiyey iloyinka lagu kalsoon yahay. Sida la og yahay aqoonta wuxuu ku sinayaa awood.

Macluumaadka ku qoran buugyarayaasha iyo daabacadaha Ururka MS waxay ahaayeen kuwo qiimo badan u leh noloshayda intii aan ka qabey MS, sidoo kaleba waxaan caawinaad ka heley madalka wadaha boggooda internetka. DVD iyo buugaagta aan ka amaahdey maktabadda Ururka MS xittaa caawinaad wayn ayaan ka heley, waxay ka hadlaan sheekoyin shakhsiyadeed ee la nololka MS. Dadka ku jiro khadka MS, sidoo kaleba ayeey caawinaad u lahaayeen, sababtoo ah waxay ka jawaabeen su'aalaha iyo waxay ii direen meelo aan ka heli karo macluumaad waxtar leh.

Waxaan goor horey ogaadey in cudurkayga MS uu ahaan karo wax wel-wel, yaab iyo cabsi u keeni karo qoyska iyo saaxiibada aan cudurka aqoon. Waxaan tegaa dhacdooyinka wacyiga ee laga qabto xaafadda. Waxaan

ka soo laabtaa anigoo haystaa macluumaad igu filan si aan u dejiyo maskaxda dadka kale, iyo ku caawiyo la qabsiga la nololka MS.

Maalmahaan waxaan xittaa Facebook iyo Twitter ka raacaa Ururka MS, si aan u ogaado wax ka badan ee khuseeyaa daawoyin cusub iyo cilmi-baarista MS.

Waqtii badan ayuu ku qaadan karaa la qabsiga la nololka MS, laakiin ugu dambeyntii waa suurto gal in lagu noolaado nolol buuxa iyo farxad leh. Waxaan mustaqbalka la qabsannaa wixii aan haysano ee ma ahan wixii aan qabin.



Shan waxood la rabo in la ogaado

- 1 Qofna looma baahno inuu keligii la qabsado MS. Waxaa la heli karaa taageerid badan
- 2 Qof walba si kala duwan ayuu MS u qabtaa
- 3 Cilmi-baarista mar walba horumar cusub ayuu sameeyaa
- 4 Daaweynta wuxuu is-beddel wayn ku samayn karaa dad badan oo qabo MS, gaar ahaan haddii daaweynta waqti hore la bilaabo
- 5 Haddii aad qabtid MS waxaa loola jeedaa in lagaa rabo inaad is-beddel sameyso laakiin waxaad samayn kartaa waxyaabaha aad rabtey



Ku saabsan buug-yarahaan

Waxaa suurtoagal in dhowaan lagu sheegay inaad qabtid cudurka MS. Ama qof aad taqaan ayaa cudurka qabo iyo waxaad rabtaa inaad wax ka badan ka barato cudurka. Waxaan rajeynaynaa in buugyarahaan ka jawaabo qaar ka mid ah su'aalaha aad qabtid.

Markaad barato wax ka badan ee ku saabsan MS waxaad dareemi doontaa inaad maamuli kartid wixii kugu dhacey. Waxaa suurtoagal ah inuu yareyn doono welwelkaaga.

La nololka MS wuxuu keeni karaa dhibaatooyin, laakin wax badan ayaa iska beddeley goorta daawoyinka koowaad la sameeyey sagaashankii. Aqoonta aan ka qabno cudurka MS ayaa waqti walba sii kordha. Cilmibaarista daaweyn ka fiican ayaa sameeyey horumar, daawoyin cusub ayaa la soo saarey, dhowaan waxaan aragney natiijo cusub in laga sameeyey cilmi-baarista.

Maalmahaan la nololka MS wuxuu ku saabsan yahay wixii aad samayn kartid ee ma ahan wixii aadan samayn karin. Ururka MS, waxaan halkaan u joognaa si aan kuu caawinno ama u caawinno qof aad taqaan ee qabo MS iyo la qabsato nololshaada iyo qorshahaada.

Markii aad buug-yaraha ku aragto erey madow; waxaa loola jeedaa inaad tegi kartid qaybta dambe ee buug-yaraha si aad u hesho ereygaas oo lagu sharxey.

“Iminka ayaa la ii sheegey inaan cudurka qabo. Qofna ima siinin macluumaad ama caawinaad, kaasoo wax walba dhibaato ka dhigey iyo si ka badan iga welweliyey. Nasiib ahaan waxaan la xiriirey Ururka MS si aan macluumaad uga helo iyo Khadka caawinta MS si aan u helo caawinaadda aan aad uga baahnaa.”

Carole

Waa maxay MS?

Multiple sclerosis (MS) waa cudurka habka dhexe ee dareemayaasha. Waxaa kani loola jeedaa inuu saamayn ku yeesho **dareemayaasha**. Takhaatiirta ku takhasuusan daaweynta dadka qabo cudurka MS waxaa lagu magacaaba takhaatiirta dareemayaasha.

Qof kale kama qaadi kartid cudurka MS. Waxaad heli doontaa uun markii **habkaaga difaaca jirka** uusan sii fiican u shaqeynin. Habka difaaca jirkaaga wuxuu caadi ahaan kaa ilaaliyaa iyo la dagaala cudurada. Markaad qabtid cudurka MS habka difaaca jirkaaga wuxuu si qalad dagaal ku soo qaadaa dareemayaashaada.

“MS waa qayb macnoowi ah oo aniga iga mid ah, laakiin waa ka fog yahay qaybta ugu xiiso badan.”

Helen

Dareemayaashaan waxay maamulaan qaybo badan ee ka mid ah jirkaaga iyo sida ay u shaqeyaan. Taasi waa sababta, haddii aad qabtid MS, aad calaamadahiisa ku arki kartid qaybo badan ee jirkaaga iyo wuxuu saamayn ku yeelan karaa waxyaabo badan ee jirkaaga sameeyo. Kani waa sababta MS'ta qof walba uu ka duwan yahay.

“Haa cudurka MS waa mid xun, haa wuxuu beddelaa noloshada. Laakiin weli waad ku raaxeysan kartaa noloshada.”

Louisa

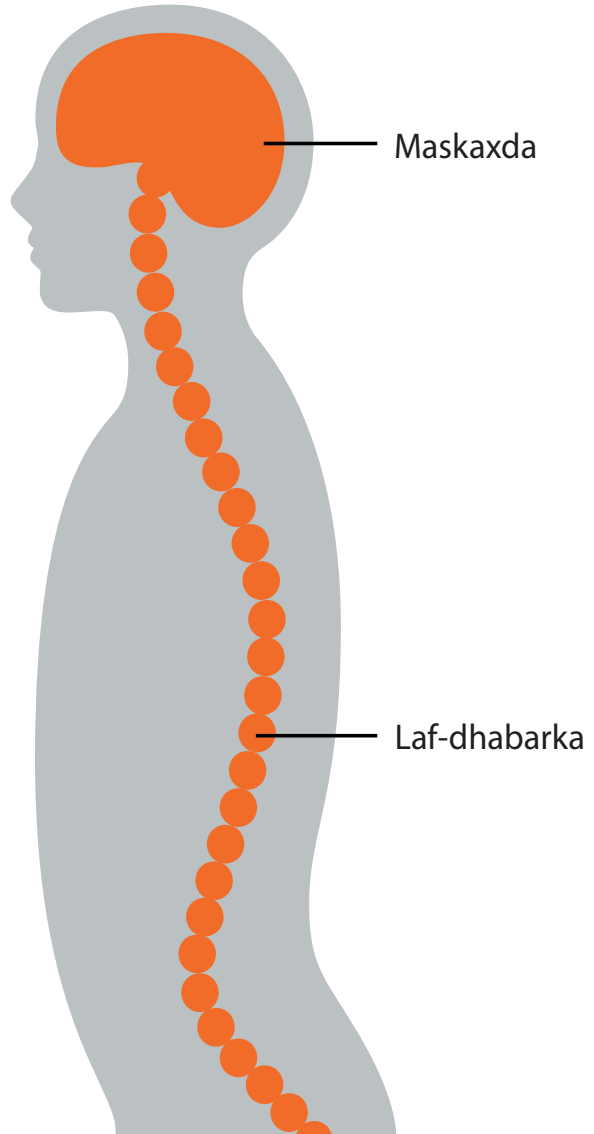
Maxaa kugu dhaco markii MS kugu dhaco?

Habkaaga dhexe ee dareemayaasha wuxuu ka sameysan yahay maskaxdaada iyo xangulahaada.

Xangulahaada ayaa isku xiro qayb walba ee jirka iyo maskaxdaada. Farriimaha waxay ka baxaan maskaxdaada iyo waxay tegaan xangulahaada, ayagoo maraayo dareemayaal. Farrimahaan waxay maamulaan habka uu jirkaaga u dhaqaaqo ama wax u qabto iyo dareemida xanuun, taabasho iyo wax sidoo kale ah.

Habkaaga difaaca jirka wuxuu kaa ilaaliyaa cudurada. Wuxuu hawshaan ku sameeyaa la dagaalanka fayrusyada iyo jeermisyada ee soo galo jirkaaga. Laakiin markii aad qabtid cudurka MS, habkaaga difaaca jirka wuxuu si qaldan dagaal ku soo qaada dareemayaasha ku jiro maskaxdaada iyo xangulahaada. Kani wuxuu waxyeello gaarsiiyaa xuubka daboolo dareemayaasha.

Daboolkaan wuxuu ka sameysan yahay xuub dufan leh ee lagu



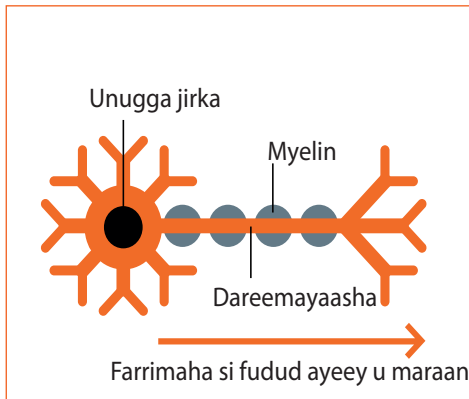
Farriimaha waxay ku safaan dareemayaasha u dhexeeyo maskaxda iyo xangulahaada, si loo maamulo habka uu jirkaaga u shaqeeyo.

magacaabo **myelin**. Kani wuxuu dareemayaal walba ka ilaaliyaa in waxyeello gaaro iyo wuxuu ku caawiyaa in farriimaha ku safraan. Markii myelin waxyeello gaaro, farriimaha si ka dhib badan ayeey u maraan dareemayaasha - ama ma soo maraan. Kani waa markii calaamadaha MS bilowdaan. Ugu dambayntii waxyeello badan ayaa dareemayaasha gaaro oo jirkaaga ma hagaajin karo iyo waxaa dhimanaayo dareemayaasha.

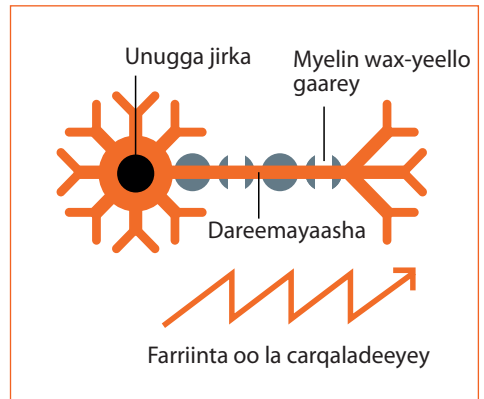
Tusaale ahaan ka fikir inay yihiin sida xirig ama filo koronto. Birta ku jiro gudaha xirigga waa dareemayaashaada. Korontada wuxuu ku safraa xirigga sidii

makiinadda ku xiran u shaqeeyo. Kani wuxuu la mid yahay maskaxdaada oo farriin soo marsiinaayo dareemayaashaada si uu qayb ka mid ah jirkaaga u sheego wixii laga rabo inuu sameeyo.

Xirigga wuxuu ka kooban yahay caag oo daboolo birta si uu ka ilaaliyo in birta gudaha ku jiro waxyeello gaaro. Haddii caaga daboolo xirigga waxyeello gaaro ama jeexmo waxaa suurto gal ah in korontada si fiican u soo mari karin iyo makiinadda u shaqeynin sida la rabey. Myelin wuxuu dareemayaasha u daboolaa isla habkaas.



Myelin sida laga rabo inuu ahaado. Farrimaha si fudud ayeey u maraan



Myelin oo waxyeello gaarey. Farriimaha oo la carqaladeeyey

Waa maxay sababta dadka qaar ku dhacaa cudurka MS?

Dalka Ingiriiska, 1kiiba 600 qofood wuxuu qabaa cudurka MS. Kaasi waa in ka badan 100,000 qofood. Usbuuc walba qiyaas ahaan 100 qofood ayaa loo sheegaa inay qabaan cudurka. Ku dhawaan seddax jeer ka badan ayuu cudurka MS ku dhacaa haweenada markii loo barbardhigo ragga. Weli lama oga sababta.



Dadka caadi ahaan waxay ogaadaan inay qabaan MS markii ay labaatameeye ama soddomeeye yihiin. Waa dhif inuu ku dhaco carruurta.

Si hubaal ah lama oga sababta uu cudurka MS ku dhaco qaar ka mid ah dadka. Wixii aan naqaano wuu sii kordhaa waqti walba. Si tartiib ah ayaan u baraneynaa cudurka.

Waxaa jiro waxyaabo kugu kicin karo cudurka MS. Waxaa suurtoagal ah inuusan eheen hal wax uun ee waa waxyaabo isku xiran:

- your genes
- the environment
- your lifestyle

Hiddo-wadeyaasha

Cudurka MS si toos ah lagama dhaxlo waalidka. Ma jiro hal hiddowade ee mas'uul ka ah cudurka MS. Dhab ahaan, waxaa jiro in ka badan 100 hiddo-wade ee saamayn ku yeelan karo fursaddaada inuu cudurka kugu dhaco. Hiddowadeyaasha keligood ma go'aamiyaan qofka ku dhici doono MS.

Mataanayaasha isku midka ah waxay qabaan isku hiddo-wadeyaal. Laakiin markii uu mid ku dhaco MS, caadi ahaan midka kale kuma dhaco. Mataanahaas kale wuxuu qabaa halis wayn inuu asagaba/ayadaba ku dhaco MS laakiin badnaantooda kuma dhaco. Kani wuxuu muujiyaa in hiddowadeyaasha ay qayb wayn ka ciyaaraan, laakiin ma ahan sababta kaliya.

Haddii aad qabtid qaraabo ku dhacey MS, waa dhif inuu adigaba kugu dhaco, halista waa yar yahay. Cilmi-baareyaasha waxay qiyaaseen fursadda uu kugu dhici karo MS.

Halista inaad qaado MS intii aad ka nooshahay

Haddii aad qabtid:

hal waalid oo qabo MS	waa 1.5% fursad (1kiiba 67 qofood ayuu ku dhacaa)
hal walaal qabo MS	2.7% fursad (1kiiba 37 qofood ayuu ku dhacaa)
cunug qabo MS	2.1% fursad (1kiiba 48 qofood ayuu ku dhacaa)
mataano isku mid ah ee qabo MS	18% fursad (1kiiba 5 qofood ayuu ku dhacaa)
Halista waa 1% haddii eedo, adeer, ilmo adeer, carruur aad eedo ama adeer u tahay ku dhaco MS.	

Haddii aad qabtid cudurka MS iyo rabsid inaad cunug dhasho, waxaad qabtaa oo kaliya 1kiiba 67 fursad in cunuggaaga ku dhaco MS.

Cilmi-baaris la sameeyey 2014 wuxuu xittaa muujiyey inuu ka yar yahay in MS la gudbiyo markii loo bar-bardhigo tiroyinka la qiyaasey.

Waxaad wax ka badan ee khuseeya hiddo-wadeyaasha ka baran kartaa buug-yaraheena xaqiiqada 'Hiddowadeyaasha iyo cudurka MS'.

Bey'edda

Waxaa dunida ka jiro waxyaabo kordhin karo halistaada inaad qaado cudurka MS, sida:

- some infections
- sunshine and vitamin D

Caabuq

Waxaa jiro waxyaabo caddeynaayo in qaar ka mid ah fayrusyada, iyo sidoo kaleba jeermisyo, sababi karo cudurka MS, gaar ahaan fayruska Epstein Barr. Kani waa fayruska sababo xummadda qanjirka. Kani loogama jeedo inuu kugu dhici doono cudurka MS haddii uu kugu dhacey xummadda qanjirka. Badnaanteena ayuu fayruskaan ku dhacey laakiin qaar yar ee naga mid ah ayuu ku dhacaa MS.

Xiriirka si buuxa looma fahmin, laakiin caabuqa wuxuu xiriir la lahaan karaa waxyaabo kale si uu kiciyo MS.



Fitamiinka D

Sanado ka hor waxaa la arkey in dadka ku dhaco MS ay yihiin kuwa degan meelo ka fog dalalka kulul ee u dhow dhulbaraha oo leh qorax badan. Kani waa run ayadoo la eegin aasaaskaaga jinsiyeed. Cilmibaareyaasha waxay bilaabeen inay baaraan haddii sababta uu MS qaar ka mid ah dadka ku dhaco uu yahay yaraanta fitamiinka D.

Cilmi-baaris badan ayaa muujiyey inuu xiriir ka jiro cudurka MS iyo fitamiinka D. Halista wuxuu u eg yahay inuu aad u sareeyo haddii uu kugu yar yahay fitamiinkan ka hor intii aadan noqon qof wayn.

Dad badan ee ku nool dalal uu qoraxda ku yar yahay sida dalka Ingiriiska ayaa ku yar fitamiinka D, gaar ahaan markuu uusan eheen xagaaga.

Waxaan fitaaminka D ka helnaa cuntada (tusaale ahaan kalluunka dufanta badan leh, ukunta, subagga rootiga la mariyo iyo badarka lagu quraacdo). Laakiin badanaa wuxuu ka yimaadaa cadceeda qorraxda. Maqaarkeena ayaa soo saaro fitamiinkan markii aan qoraxda hoos joogno.

Markii la eego dalka Ingiriiska, tirada dadka qabo MS waxay u badan yihiin gobolada Skotland iyo Waqooyiga Ayrland. Sababta uu sidaan yahay waxaa weeye markii lagu nool yahay waqooyi

waxaa suurto gal ah in dadka uu ku yar yahay fitamiinka D.

Sababo kale aad uu qabin fitamiin D kugu filan wuxuu ahaan karaa:

- inaad qabtid hiddo-wade ee dhibaato ka dhigaayo in jirkaaga
- inaad uur leedahay
- inaad tahay qof madow (markaa dhib ayuu sii noqonaayaa in maqaarkaaga soo saaro fitamiinka D)

Taloyinka la soo saarey waxay sheegayaan in dadka ku nool Ingiriiska laga rabo inay qaataan fitamiin D oo dheeraad ah, gaar ahaan wixii u dhexeeyo bilaha Seteembar iyo Abril. Laakiin taladaas waxaa loogu talagalay si aad lafahaada ku hayso si caafimaad ah. Weli ma jiro wax xaqiijinaayo in fitamiin D dheeraad ah uu kaa badbaadin karo cudurka MS. Cilmibaareyaasha way fiirinaayaan.

Haddii aad qabtid MS, cilmibaareyaasha waxay muujiyeen in xiriir ka jiro heer hooseeya ee fitamiinka D iyo sida xun uu MS ugu dhacey dadka. Dad badan ee qabo MS waxay qaataan fitamiinka D. Weli ma jiro caddayn hubaal ah in kani tartiibin karaa MS ama kugu caawin kara calaamadaha,

laakiin cilmi-baarista xittaa waxyaabahaan ayuu baarayaa.

Haddii aad rabtid inaad ogaato haddii uu kugu yar yahay fitamiinka D, GP'gaaga (takhtarkaaga qoyska) ama khabiirka MS ayaa baaritaan dhiig ku baari karo heerkaaga. Haddii heerkaaga hooseeyo, hel talo caafimaad si aad u kordhiso. Laakiin fitamiin badan waxyeello ayuu ku gaarsiin karaa.

Waxaad akhrin kartaa wax ka badan ee ku saabsan MS iyo wixii aad cunto, ay ku jirto fitamiinka D, buug-yerahaada 'Cunto qaadasho nidaamsan iyo nafaqaynta'. Xittaa waxaad eegtaa boggeena internetka ku saabsan fitamiin D.

Hab-nololeed

Labo hab-nololeed ayaa xiriir la leh MS:

- sigaar cabidda
- culayska badan (**burnaanta**)

Sigaar cabidda

Cilmi-baarista wuxuu muujiyey inuu badan yahay halista inuu kugu dhaco MS haddii aad sigaar cabto. Kimikada ku jiro sigaarka ayaa saamayn ku yeelan karo habka difaaca jirkaaga, kaasoo kugu kicin karo cudurka MS. Qiiqa sigaarka dadka kale - ayaa xittaa xiriir la leh halis ka badan inuu kugu dhaco MS.

Cilmi-baarista wuxuu muujiyey in joojinta sigaarka uu tartiibin karo sida degdegga ah uu MS'ta dib u kaco isku beddelo Horusocodka labaad ee MS. Waxaad cuduradaan MS ee kala duwan ka akhrin kartaa bogga 24.

Haddii aad rabtid inaad joojiso sigaar cabidda GP'gaaga ayaa ku sheegi doono waxyaabo aad samayn kartid. Boggaan internet wuxuu qabaa fikrado iyo taageerid, sida nikotinka la calaliyo ilaa midka maqaarka lagu dhejiyo iyo sigaarka elektaroonigga ah.

www.nhs.uk/smokefree

Burnaanta

Cilmi-baarista wuxuu muujiyey in buurnaanta, xilliga carruurnimada ama dhallinyaranimada uu xiriir la leeyahay MS. Kani waxaa sabab u noqon karo in burnaanta badan uu:

- yareyn karo qiyaasta fitamiinka D ee jirkaaga
- habkaaga difaaca jirka ka dhigi karo mid firfircoon iyo sababi karo barar gudaha jirkaaga,
- waxaa jiri karo sababo kale aan weli ogeen.

Dabcan, qof walba ee buuraan kuma dhaco MS iyo qof walba ee MS qabo ma ahaan jirin qof aad u buuraan. Laakiin haddii halista inuu kugu dhaco MS uu maskaxdaada ku jiro, tusaale ahaan, qof aad qaraabo tihiin uu cudurka qabo, halista miisaankaaga ka imaan karaa waa wax aad beddeli kartid.

Cudurka MS qofna mas'uul kama ahan

Markaad maqasho waxyaabo ku saabsan waxyaabaha sababi kara MS, waxaad is weydiin kartaa: 'Miyaan samayn karaa wax aan ka hortago?' Jawaabta waa maya, sababtoo ah qofna si hubaal ah uma oga waxyaabaha sababey MS ee qof walba. Waqtiga la soo dhaafeyna waxaan ogeen wax ka sii yar ee ku saabsan waxyaabaha sababo MS. Sidaa awgeeda ma aad awoodi jirin inaad wax qabato si aad u joojiso.



Waa maxay calaamadaha?

MS wuxuu waxyeello gaarsiiyaa qaybo kala duwan ee dareemayaasha maskaxdaada iyo xangulaha. Goobta uu waxyeellaha gaarey ayaa saamayn ku yeelan doono qaybta jirkaaga calaamad laga arki doono.

Calaamadaha waxay ahaan karaan kuwo aan la saadaalin karin. Waxay is-beddeli karaan maalin ka maalin, xittaa saacad ka saacad. Waxay socon karaan maalmo, usbuucyo ama bilo. Ayadoo ku xiran nooca MS, calaamadahaan way sii socon karaan, yeraan karaan ama joogsan karaan gebi ahaan.

Qaar ka mid ah dadka waxay isku arkeen in markii ay kuleel dareemaan, daalaan ama cadaadis dareemaan ama hawl culus qabtaan ay calaamadaha sii xumaanyaan ama sababi karaan **dib u kaca** (waa markii cudurka dib kugu kaco) calaamadaha MS. Qof walba wuxuu qabaa calaamado u gaar ah oo ma ahaan doonaan sida dadka kale. Sidoo kaleba habka uu cudurka MS u horumaro waqti ka dib wuxuu gaar u yahay qof walba.

Noocayada kala duwan ee calaamadaha MS

Waa dhif in qofka ku dhaco dhammaan calaamadaha MS. Laakiin waxaa jiro dhowr alaamado oo caadi ah.

- ‘Daal’. Dareenka daalkaan ma ahan midka caadi ahaan la dareemo. Wuxuu wax-qabadka (xittaa fikirka) ka dhigaa wax adag ama aan la qaban karin
- Dareem aan caadi eheen. Kabuubyo ama jidhidhico yaad ka dareemi kartaa lugahaada, gacmahaada ama cagahaada
- Dhibaato indho. Araggaaga ayaa noqon karo mid cawlan ama waxad arki doontaa laban-lab. Waqti waxaa suurtoagal ah inaadan hal il ama labada wax ka arki karin
- Dareen wareer iyo dhibaato xagga isku qiyaasidda
- Xanuun
- Dhibaato markii la socdo
- Dhibaato markii la hadlaayo ama wax la liqaayo

- Adkaanta iyo dubaaxinta muruqa (dhaq-dhaqaaq aadan maamuli karin)
- Kaadi kaleenga ama mindhicirka oo aan sii fiican u shaqeyn
- Gariirka gacmahaada iyo lugahaada (lagu magacaabo ‘tremor’)
- Wax hilmaamida iyo dhibaataada fikirka
- Dhibaato xagga galmada
- Dhibaato shucuureed. Dareemid murugo ama oyin badan waa wax iska caadi markii lagu sheego inaad qabtid MS, laakiin wuxuu xittaa ahaan karaa hal hab uu cudurka MS u saamayn ku yeesho maskaxda.

Waxaan qabnaa macluumaad ku saabsan dhammaan calaamadaha MS. Ka hel:

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

Calaamadaha aaddan arki karin

Haddii dadka arkaan in qof qabo calaamad MS ay garan karaan iyo caawin karaan. Laakiin qaar ka mid ah calaamadaha ma arki kartid.

Waxyaabaha aan la arki karin waxaa ka mid ah xanuun, dhibaatooyinka kaadi galeenka

iyo mindhiricta, daalka iyo dhibaataada dhinaca isku qiyaasidda xasuusta ama fikirka. Waa dhib in kuwaani loo macneeyo dadka.

Markaad qabtid MS waa caal-waayid haddii uu qof ku dhaho ‘qof caafimaadqab ayaad u eg tahay’. Waxaad dareemi kartaa in calaamadaha dhabta ah, laakin waxay ahaan kataan kuwo aan la arkin. Kani wuxuu dhibaato ka badan noqon karaa shaqada.

“Waqtigayga si taxadar ah ayaan u maamulaa daalka awgiis laakiin waxaa jiro maalmo aan dhib la’aan wax ku qaban karo. Maalmahaas waa kuwo aad qaali u ah iyo waan u bogaa. Dadka aan qabin MS waxay kaasi u qaataan wax iska caadi ah!”
Ellie

Haddii aadan qabin MS, maskaxda ku hay calaamadahaan aan la arki karin. Tusaale ahaan, qof wuxuu go’aamin karaa inuusan waxba qabin, kaasina waxaa sabab u noqon karo MS oo aad u daaliyey.

18 Waa maxay MS? Ma ahan sababta inay yihiin caajis ama aan rabin inay shaqeyaan.

Maxaa laga qaban karaa calaamadaha?

Haddii cudurkaaga MS uu yahay mid **dib u soo kac** leh, waxaa fiican in mar hore la daaweeyo ayadoo la isticmaalaayo **daaweynta beddelo cudurka (DMT)**, kaasoo is-bedde dhab ah samayn karo.

Waxaa loola jeedaa in uu kugu dhici doono dib u kac ka yar iyo isku arki doontid In si ka tartiibsan u horusocdaan calaamadaha ama naafonimada. Kani waxaa loola jeedaa alaamado ka yar. Laakiin markii calaamadaha ay dhacaan waxaa jiro habab aad maamuli kartid. Tag bogga 30 si aad wax intaa badan u barato.



Sidee loo aqoonsadaa MS?

Cudur-aqoonsiga MS ma fududa. Calaamadaha waxaa lagu qaldi karaa dhibaatooyin caafimaad kale. Takhtarka waa inuu marka hore calaamadahaas kale ka saaro ka hor intii aysan eegin calaamadaha MS. Wuxuu qaadan karaa waqti dheer laga bilaabo goorta aad isku aragto in wax xun jiro iyo goorta rasmiga ah ee lagu sheego inaad qabtid MS. Qaar ka mid ah dadka wuxuu ku qaadan karaa dhowr ano.

Ma jiro baaritaan wayn, sida baaritaanka dhiigga ee lagu ogaado MS. Takhtarka dareemayaasha kaliya ayaa cudurka aqoonsan karo, ma ahan GP'gaaga. Haddii GP'gaaga uu maleeyo in calaamadahaada ay yihiin cudurka MS waxay kuu diri doonaan takhtarka dareemayaasha si uu baaritaan kugu sameeyo.

Waxaad wax ka badan ka baran kartaa buug-yaraha xaqiiqadda 'Miyaa qabaa MS? Iyo waa maxay sababta uu waqti dheer ku qaadanaayo cudurogaanshada?'

U tegidda takhtarka dareemayaasha

Markaad aragto takhtarka dareemayaasha waxay ku qaadan kartaa dhowr baaritaanyo iyo dhowr bilood ka hor intii lagu sheegin inaad cudurka qabtid.

- baaritaanka habka dareemayaasha
- Skaanka MRI
- baaritaanka 'awoodda xasuusinta'
- duritaanka qaybta hoose ee dhabarka

Maxaa lagu raadiyaa baaritaanyada?

Takhtarka dareemayaasha wuxuu eegayaa calaamadaha waxyeellada gaarey **habka dhexe ee dareemayaasha**. Waxay u baahan yihiin inay ogaadaan waxyeellada gaarey waqtiyada kala duwan iyo ugu yaraan labo qayb ee ka mid ah maskaxdaada ama xangulahaada. Badanaa skaanka MRI ayaa loo isticmaalaa si waxyaabahaan loo eego.

Baaritaanka habka dareemayaasha

Takhtarka dareemayaasha ayaa ku weydiin doono 'taariikhdaada caafimaad', kaasoo loola jeedo dhibaatooyinkaaga caafimaad iyo

calaamadaha aad iminka qabtid yo kuwa hore. 20 Waa maxay MS? Baaritaan caafimaad ayaa baari doono dhaq-dhaqaaqaada, fecilcelinta murqahaada iyo areenkaaga, sida araggaaga. Xittaa haddii takhtarka dareemayaasha u ka shakisan yahay inaad qabtid cudurka MS waxaa loo baahan doonaa baaritaanyo kale si loo hubiyo.

MRI (Sawirka dhawaaqa dheer ee bir-labta)

Mashiin lagu magacaabo skaanka **MRI** ayaa sawir ka qaadi doonto maskaxdaada ama xangulahaada. Waxaa lagu seexin doonaa sariir o dhex-galo makiinada iyo waxaad ku jiri doontaa waqti u dhexeeyo dhowr dhaqiiqado ilaa hal saac.

Wuxuu isticmaalaa bir-lab iyo mawjadaha raadiyaha iyo wuxuu soo sawiraa gudaha maskaxdaada ama xangulahaada. Skaanka khabiirka MS wuxuu ka arki karaa **barar** ama waxyeellada uu MS sababay. Aagahaan waxyeellada gaarey waxaa lagu magacaaba **nabaro** ama **dabarro**. Samaynta skaanka waa xanuun la'aan laakiin waa buuq badan yahay iyo waxaad dareemi kartaa cariiri.

Skaanka MRI waa habka ugu fiican ee lagu aqoonsado cudurka MS. In ka badan 90% ee dadka waxaa cudurkooda MS loogu xaqiijiyaa habkaan.

Duritaanka qaybta hoose ee dhabarka

Markii la sameynaayo duritaanka qaybta hoose ee dhabarka, waxaa cirbad la gelinayaa dhabarka oose, meelaha bannaan ee u dhexeeyo xangulaha. In yar oo dareere ayaa laga soo dhuuqa iyo laga eegaa haddii habkaaga difaaca jirka uu ka firfirfoon yahay maskaxdaada iyo xangulahaada (kaasoo aan dhicin haddii aadan qabin MS). Calaamadahaan, oo ka mid noqon karo '**unugyada difaaca jirka**', waxay muujin doonaan inaad qabtid MS.

Waxaa lagu siin doonaa wax lagu suuxiyo goobta cirbidda la gelin doono. Weli wuxuu ahaan karaa raaxo la'aan iyo wuxuu kugu dhalin karaa madax xanuun. Inkastoo hadda la isticmaalo skaanka MRI, duritaanka qaybta hoose ee dhabarka aad looma isticmaalo.

Baaritaanka 'awoodda xasuusinta'

Baaritaankaan wuxuu cabbiraa xawaarada ay farriimaha ku safraan maskaxda, indhaha, dhegaha iyo maqaarka. Haddii cudurka MS uu waxyeello gaarsiiyey myelin ku heeraraan dareemayaashaada, qaybahaan jirka jawaab celintooda ayaa ahaan doono mid ka tartiibsana.

Si loo baaro indhahaada, waxaa shaashad lagaa tusin doonaa naqshad. Xirig koronto

ayaa cabbiri doono sida uu maskaxdaada uga jawaabo wixii aad aragto. Baaritaanka maqalka waxaa lagugu xiri doonaa samaacadda dhegaha iyo waxaad ka dhegesyan doontaa dhawaaqyo yar. Baaritaan kalena waxaa maqaarkaaga la soo marsiin doonaa koronto yar oo kaa dareensiin doono kabuubyo), waxaana la cabbiri doonaa jawaabta murqahaada.

Markii lagu sheego inaad qabtid MS

Ogaashada inaad qabtid MS wuxuu kugu dhalin karaa dareen wayn. Waa caadi in cabsi la dareemo, buuqsanaan, xanaaq ama naxdin. Laakiin waxaad dareemi kartaa degnaansho. Waxaa suurto gal ah inaad u maleyneysey inaad qabtey cudur halis ah sida kansarka maskaxda. Waxaadna iminka ogaatey cudurka aad qabtid iyo inuusan eheen waxa aad u malayneysey. Iyo waxaad qaadi kartaa tallaabo si aad isku daryeesho iyo ka fikirto daaweyn.

Wax walba ha noqdo ficiil-celintaada, waxaan halkaan u joognaa si aan kuu taageerno. Waxaa jiro khadkeena caawinta MS, macluumaadkeena internetka iyo midka la daabacey iyo kooxaha deegaanka iyo madalka wada-hadalka bogga internetka.

- Khadka Caawinta MS **0808 800 8000** (9subaxnimo-9habeenimo Isniin ilaa Jimco. Xiran yahay maalmaha fasaxa)
- Kooxda ku dhow, xarunta MS ama khabiirka ku dhow ka hel **mssociety.org.uk/near-me**
- Madalkeena wadahadalka bogga internetka la sheekeysodad qaba **MS mssociety.org.uk/ forum**

Dadka dhawaan ogaadey inay qabaan MS waxaa waxtar u lahaan karo labo ka mid ah buugaagteena: ‘Dhawaan laygu ogaadey cudurka’ iyo ‘La nololka Waxyeellada MS’.

“Waxaan dareemey in culays wayn layga dulqaadey markii lay sheegey. Waxba isma beddelin ilbiriqsiyadaas, markii la ii sheegey. Sidaa awgeeda waxaan tegay fasax iyo waxaan go’aamiyey inaan si buuxda u barto cudurka markii aan guriga ku laabto.”
Eleanor



Noocayada kala duwan ee MS

Qof walba si kala duwan ayuu ugu dhaca cudurka MS. Hase-yeeshee, waxaan MS u qaybin karnaa labo nooc kala duwan.

Dadka badanaa waxay qabaan MS oo **dib u kac** leh iyo sababo **bararka** maskaxda iyo xangulaha. Noocaan waxaa lagu magacaaba ‘dib u kaca MS’. Waxaa jiro daawoyin oo noocaan ku caawin karaa.

Dad yarna waxay qabaan MS horusocod ah oo waqti ka dib sii xumaanaayo xittaa haddii uusan leheen dib u kac barar. Kani waxaa lagu magacaaba MS’ta horusocodka ah’ iyo waa dhib in daaweyn loo helo noocaan.

Waxaad cudurka MS uu sii kala qaybin kartaa seddaxdaan nooc:

- MS’ta dib u xanuunsi go’an leh
- Horusocodka koowaad ee MS
- Horusocodka labaad ee MS

Mar mar xariiqyada ka dhexeeyo noocyada kala duwan ma cadda, xittaa khabiirada MS.

Kala duwanaanta ugu wayn waa haddii uu ‘dib kugu soo kaco’.

Dib u kaca

Badanaa dadka lagu ogaado cudurka MS waxaa ku dhaco dib u kac. Dib u kaca wuxuu dhacaa markii waqti ka dib oo cudurka MS degnaa, habkaaga difaaca jirka bilaabo inuu mar kale dagaal ku soo qaado dareemayaasha. Kani wuxuu sababa **bararka** xuubka **myelin** ku heeraaro. Waxyeelladaan wuxuu joojiyaa farriimaha ku socdo dareemayaasha sida la rabey iyo wuxuu sababaa calaamadaha MS.

Dhowr malmood, usbuuc ama bil calaamadaha aad qabtay ayaa sii xumaan karo ama kuwo cusub ayaa soo bixi karo. Jirkaaga wuxuu samayn doonaa wuxuu awoodo si uu hagaajiyo myelin’ka waxyeello gaarey. Calaamadaha way fiicnaan karaan ama joogsan karaan gebi ahaan. Fiicnaanshadaan waxaa lagu magacaaba ‘dib u noqosho’. Waxaa weli lahaan kartaa dhowr calaamado, naafonimo ama waxyeello dhinaca dareemayaasha. Sida uu waqtiga sii socdo waxaa sii adkaanaayo in jirkaaga hagaajiyo waxyeellada ku gaarey dib u kac walba ka dib.

Takhaatiirta waxay aamini jireen in markuu dib u noqdo cudurka MS, uusan sababi jirin wax dhibaato ah. Iminka waxaan ognahay in xittaa markii aadan qabin dib u kac, MS weli wuxuu waxyeello gaarsiiyaa dareemayaashaada.

Waa maxay sababta dib u kicidda muhiim u yahay?

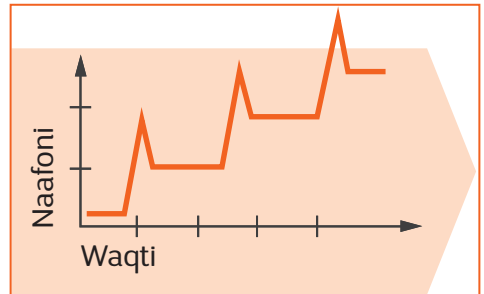
Haddii cudurkaaga MS qabo dib u kac waxaa loola jeedaa in **barar** ka jiro xangulahaada iyo maskaxdaada. Daaweynta MS aan iminka qabno wuxuu is-beddel ku samayn karaa bararkaan iyo dib u kaca la socdo. Daaweyntaan waxaa ka mid ah **daaweynta beddelo cudurka (DMT)**. Markii la isticmaalo waxaa kugu dhacaayo dib u kac ka yar iyo ka xoog yar, iyo wuxuu hakin karaa si xumaanta calaamadaha naafonimadaada.

MS aan leheen dib u kac wuu ka dhib yahay daaweyntiisa. Ilaa dhowaan ma uusan jirin daawo lagu daaweeyo noocan MS (MS horusocod leh). Kani wuu is-beddelaaya kaasoo daawada koowaad diyaar loo yahay in la shatiyeeyo 2017 ama 2018, iyo ku caawin karo qayb ka mid ah MS horusocod leh.

Waxaad macluumaad ka badan ee ku saabsan daaweynta MS ka heli doontaa bogga 29.

Ms'ta dib u xanuunsi go'an leh

Noocan MS dib u kaca si go'aan ayuu kugu dhaca (calaamadaha way sii xumaadaan) kaasoo ku xigo dib u fiicnaansho ('dib u noqosho'). Naafonimadaada ama calaamadahaada ma sii xumaadaan inta u dhexeyso dib u kaca, laakiin, dib u kaca ka dib wuxuu noqon karaa si ka xun sida hore. Waqti ka dib jirkaaga wuu ku sii adkaan doonaa inuu hagaajiyo dib u kac walba. Markaa naafonimadaada ama calaamadahaada waxaa suurtoagal ah inay sii xumaadaan, gaar ahaan haddii aadan daawo bilaabin



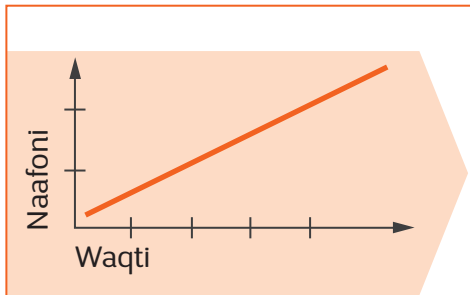
Qiyaas ahaan 85% ee dadka lagu aqoonsado cudurka MS waxa marka hore ku dhaco noocan MS. Waxaa badanaa lagu aqoonsadaa dadka labaataneys ama soddonay jir ah. Haweenka si ka badan ayuu ku dhaca markii loo barbardhigo ragga, sababta weli lama oga. Iminka waxaa jiro darsin **daawoyin** Waa maxay

MS? 25 Waqti Naafoni **beddelo cudurka (DMT)** oo kugu caawin karo dib u kaca MS.

Ka akhri wax ka badan buug-yaraheena 'Garashada MS'ta dib uxanuunsi go'an leh.

Horusocodka koowaad ee MS

Bilowga, horusocodka koowaad ee MS, dib u kac kuguma dhacaayo. Sababta waxaa weeye, noocaan MS wuxuu leeyahay **barar** ka yar. Beddel ahaan si toos ah ayuu dagaal ku qaadaa dareemayaasha, wuxuuna sababa naafonimo si kordhaaya ama calaamado oo caadi ahaan tartiib ah. Qiyaas ahaan 10–15% ee dadka qaba MS waxay qabaan noocaan. Ragga iyo haweenka



si isku mid ah ayuu ugu dhacaa. Dadka waxaa lagu ogaadaa markii ay 40 jir yihiin ama ka wayn yihiin. Inkastoo DMT'ga aan iminka isticmaalno yareyaan bararka waxba kama qaban karaan MS horusocod leh.

Dhowr qofood (qiyaas ahaan 1kiiba 20), cudurkooda MS si joogto ah ayuu u sii xumaadaa iyo waxaa kaasi dheeraad u ah dib u kac. Daaweynta wuxuu caawin karaa bararka ka soo baxo dib u kaca noocaan, laakiin kuma caawiyo qaybta horusocodka ah ee cudurkaan.

Macluumaad ka badan ee ku saabsan horusocodka koowaad ee MS, akhri buug-yaraheena 'Garashada MS'ta Horusocodka leh'.

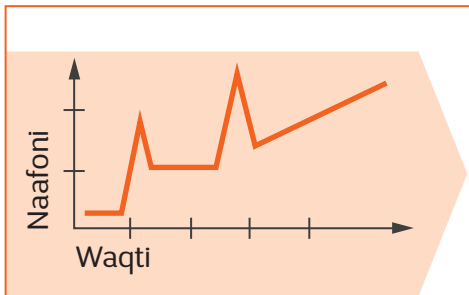
Horusocodka labaad ee MS

Noocaan MS wuxuu kugu dhacaaya kaliya haddii aad qabtid MS'ta dib u xanuunsi go'an leh. Jirkaaga dib uma hagaajin karo myelin, sidaa awgeeda noq-noqoshada dib u kaca oo daba xigo fiicnaansho ayaa joogsado. Bararka iyo dib u kaca ayaa caadi ahaan istaago ama dhaco in ka yar.

Cudurkaaga MS goortaan wuxuu si toos ah waxyeello u gaarsiinayaa dareemayaasha laftigooda. Ilaa goortaan naafonimadaada ama calaamadahaada waxay ahaayeen kuwo degan waqtiyada u dhexeeya dib u kaca. Iminka si tartiib ah ayeey u sii xumaanayaan. Mar hore, wuxuu caadi ahaan ku qaadan jirey 20 sano ka hor intii dib u kaca MS isku beddelo horusocodka labaad ee MS. Ayadoo loo mahad-noqaayo DMT kani wuu is-beddelayaa:

- dad ka yar ayuu ku dhacaa horusocodka labaad ee MS
- kuwa uu ku dhaco, waqti ka dheer ayuu ku qaataa inuu kani ku dhaco

Mar walba fudeed uma ahan takhaatiirta inay ogaadaan goorta uu MS'kaaga noqdey mid horusocod labaad. Haddii naafonimadaada ama calaamadahaada sii joogto uu si xumaadaan lix bilood gudaheeda, markaa waxaa suurtoagal ah in dib u kaca cudurkaaga MS noqdey mid horusocod labaad.



Cudurka MS ee qof walba kuma bilowdo sida horusocodka labaad ee MS. Waa lagugu aqoonsan karaa ka hor intii marka koowaad cudur ogaansho lagugu samayn ama kugu dhicin dib u kaca MS. Kani wuxuu dhacaa haddii marka hore kugu dhacey calaamadaha dib u kaca MS laakiin aan sii fiican loo eegin ama si qaldan loo cudur aqoonsadey. Read more on secondary progressive MS in our booklet 'Understanding progressive MS'.

MS'ta halis la'aanta ah?

Qaar ka mid ah dadka waxaa loo sheegaa inay qabaan 'Ms aan halis leheen'. 'Halis la'aan' caadi ahaan waxaa loola jeedaa inuusan waxyeello keenin. Calaamadaha waxay ahaan karaa kuwo khafiif ah, oo leh dib u kac yar ama aan leheenba. Ilaa 30% ee dadka qaba MS waxay hoos yimaadaan noocaan.

Waa qalad in MS lagu tilmaamo inuu yahay 'halis la'aan'. Loogama jeedo in MS'ta uusan saamayn kugu yeelan. Waxaa suurtoagal ah inaad qabin dib u kac badan ama naafonimo badan ama calaamado la'aan laakiin waxaad dareemi kartaa daal ama dhibaato dhinaca fikirka ama xasuusta.

Waxaan **skaanka MRI** ka arki karnaa in xittaa markuu khafiif yahay cudurka MS weli fir-fircoon yahay. Weli wuxuu waxyeello gaarsiin karaa maskaxaddaada iyo xangulahaada xittaa markuu kugu dhicin dib u kac. Dhab ahaan, badanaa waxyeellada uu MS sababo lama arko iyo waxaa lagu arki karaa kaliya skaanka.

MS'ta 'halis la'aanta ah' markaa wuxuu noqon karaa mid ka fir-

fircoon. Waxaad ogaan kartaa kaliya haddii cudurkaaga MS yahay dhab ahaan mid halis la'aan ah haddii 15 sano ka dib uu cudurka MS ku gaarsiinin dhibaato badan.

“Cudurkaan ma noqon doono wax laygu tilmaamo sida midabka timahayga. Waxaan rabaa in laygu tilmaamo sida nin, aabe, qof aqli leh, xikmad badan leh, aqoon leh iyo naxaariis badan. Waa sidaa oo kaliya.”
Martin



Daawaynta MS

Weli ma jiro daawo lagu bogsado cudurka MS, laakiin waxaa lagu daaweyn karaa habab kala duwan. Waxaa jiro daaweynta calaamadaha kala duwan ee MS. Kuwaani waxaa ka mid ah daawoyin, daaweynta dabiiciga ah iyo ama daaweynta ka duwan ama daaweynta gaarka ah.

Tartiibinta MS iyo yareynta dib u kaca

Is-beddelka ugu wayn ay cudurkooda MS ku samayn karaan waa isticmaalka **daaweynta beddelo cudurka (DMT)**. Waxaa lagu magacaaba daawo 'beddelo cudurka' sababtoo ah waxay beddelaan sida uu MS u horumaro, ma joojiyaan kaliya calaamadaha.

Waxay:

- tartiibin karaan sida dhaqsiga ah naafonimadaada ama calaamadahaada u socdaan ama u sii xumaadaan,
- yareyn karaan inta jeer uu dib u kac kugu dhaco iyo kuwa kugu dhacey ayeey ka dhigi karaan kuwo ka dhib yar.

Qaar ka mid ah dadka ayaa daawoyinka si aad u fiican u shaqeyo iyo ma jiro calaamad in cudurkooda MS uu weli fir-fircoon yahay waqtiga xaadirka.

DMT'ga aan iminka isticmaalno waxay wax tar u leeyihiin kaliya cudurka MS ee dib u kac leh. asiib ahaan, waxaa la rajeynayaa in daawo waxtar ku lahaado MS'ta horusocodka leh; waxaa jiro aawo lagu magacaabo ocrelizumab, waxuu diyaar noqon doonaa 2017 ama 2018.

Si aad u ogaato wax intaa ka badan ee ku saabsan DMT, eeg buugyaraheena 'Daaweynta beddelo cudurka (DMT) MS' iyo warqad xaqiiqada daawo walba o aad ka heli kartid [mssociety.org.uk/dmts](https://www.mssociety.org.uk/dmts)

Daaweynta dib u kaca

Dib u kac khafiif ah uma baahno daaweyn gaar ah (sii wad inaad qaadato DMT haddii aad mid qaadato). Waxaad dadajin kartaa sida dhaqsi ah uu kugu dhaco dib u kaca, markaad waqti gaaban qaadato daawada steroid. Kuwaani waxaa lagu qaadan karaa sida kaniini ama faleebo. Haddii dib u kaca.

la daaweeyo ama la daaweynin, isbeddel kama sameeyo naafonimada joojtada ah uu ugu dhaafi karo. Baxnaanista dib u kac ka dib wuxuu kugu caawin doonaa inaad fiicnaato. Kani waxaa ka mid ah daaweynta dabiiciga, daaweynta baxnaaniska, talada wixii aad cuni kartid iyo taageerida shaqada iyo caawinta gurigaaga.

Waxaad wax ka badan ka heli kartaa buugyaraheena ‘Maamulka dib u kaca’.

“Noloshayda is-beddel wayn ayaa ka dhacey dhowr bilood ka dib markii cudurka laygu ogaadey. Waxaan la kulmey ninka aan guursadey iyo inkastoo noloshayda waxyaabo badan ka hakiyey waxaan sameeyey waxyaabo kale aan weligay rabey inaan sameeyo iyo rajo ka qabey”.

Rachel

Maamulka calaamadaha

Waxaa jiro daawoyin iyo daaweyn badan ee lagu maamulo calaamadaha MS. Waxaa suurto gal ah inaysan gebi ahaan joojin karin calaamadaha, laakiin waxay ka

dhigi karaan kuwo si ka fudud lala noolaan karo.

Daaweynta dabiiciga ah wuxuu kugu caawin karaa adkaanta murqaha. Daaweynta baxnaaniska wuxuu kugu caawin karaa gariirka (gariirka aadan maamuli karin). Daaweyntaan waxaa loola jeedaa, in guriga ama shaqada, laga samayn doono isbeddelo iyo la raadin doono xal camali ah ama hab looga hortago calaamad gaar ah.

Qaar ka mid ah dadka qabo MS waxay isticmaalaan daawaynta ka duwan ama daaweynta gaarka ah. Duugista, duugista cagaha, yoga, cirbadaha shiinaha iyo t’ai chi ayaa ah waxyaabo la isticmaali karo. Qaar badan ee daaweyntaan ma jiro caddeyn badan oo muujinaayo inay waxtar leeyihiin. Qaar ka mid ah dadka waxay sheegaan inay ku caawin karaan calaamadaha ama ka dareensiiyaan fiicnaansho uun.

Buug-yaraheena ‘Daaweynta ka duwan iyo midka gaaraka ah’ ayaa sii faah-faahsan ka hadlaayo daaweyntaan. Waxaad xittaa eegtaa buug-yaraheena ‘Tababar iyo daaweynta dabiiciga ah’.

Cadaadis

Dad badan ee qabo MS, waxay sheegeen in cadaadiska uu saamayn ku yeesho sida ay dareemaan iyo wuxuu Cudurkooda MS ka dhigaa mid ka xun. Yareynta heerkaaga cadaadiska wuxuu dhab ahaan wanaajin karaa gebi ahaan caafimaadkaaga iyo sida aad dareento. Qaar ka mid ah cilmibaarisyada waxay muujiyeen xiriirka ka dhexeeyo MS iyo cadaadiska, kuwo kalena ma muujiyaan. Qaar ka mid ah waxay muujiyaan in cadaadiska waqti ka dib uu sababi karo dib u kac.

Boggeena internetka wuxuu qabaa bog ka hadlaayo cadaadiska, walaaca iyo sida loo maamulo.

Waxa la cuni karo

Cunto caafimaad qab iyo dheellitiran ayaa dhammanteena u fiican. Cunidda cunto dheellitiran wuxuu muhiim u yahay haddii la rabo inaad la qabsato cudur waqti dheer socdo sida MS.

Dad badan ee qabo MS waxay ka fikiraa wixii ay cunaan. Waxay rajeynayaan inuu is-beddel ku sameeyo cudurkooda MS, calaamadahooda iyo imisa dib u kac ku dhaco. Qaar waxay raacaan 'cunto dhellitiran ee MS' gaar ah, laakiin ma jiro wax caddeynaayo inay kuwaani waxtar leeyihiin.

Waxaan qabnaa buug-yare lagu magacaabo 'Cunto-cunid iyo cunto dheellitiran' oo ka hadlo cunto, wax karin iyo MS, ay ku jirto fitamiinka, iyo 'cunto dheellitiran MS' gaar ah ee suurtoagal ah inaad maqashey.

Jimicsiga

Ahaanshada qof jir ahaan fir-fircoon wuxuu leeyahay faa'iido caafimaad dhab ah haddii aad qabtid MS. Kani loogama jeedo inaad sameyso isboorti haddii aadan ka helin. Wuxuu ahaan karaa wax-qabad walba ee adiga kuu habboon sida beer ka shaqeynta, socodka ama jimicsiga aad guriga ka sameyso.

Jimicsiga joogtada wuxuu muujiyey inuu ku caawiyo qaar ka mid ah calaamadaha MS sida daalka, dhibaataada kaadi-galeenka iyo mindhicirta iyo qallafsanaanta ama dubaaxinta murqaha. Wuxuu kugu caawin karaa inaad ahaato qof haqdhaqaaqaaya haddii aad naafonimo qabtid, kaasoo murqahaada ka dhigaayo kuwo ka xoog badan ama wanaajinaayo sida aad u taagan tahay. Wuxuu xoojin karaa niyaddaada iyo xasuustaada iyo wuxuu fikirkaaga ka dhigi karaa mid aad u fiican. Kani aad ayuu muhiim u yahay, sababtoo ah MS kuwaani oo dhan ayuu saamayn ku yeelan karaa.

Waxaad macluumaad iyo taloyin ka heli kartaa DVD'geena 'Jimicsiga iyo daaweynta dabiiciga ah' iyo bogaggeena internetka 'jimicsi'.



Quality
Informa

Yaa kugu caawin karo calaamadaha?

Khabiirro badan ee ka socda dhinaca caafimaadka iyo bulshada ayaa ku caawin karo. Kuwaani waxaa ka mid ah daaweeyaha luqada iyo hadalka, talo-bixiyayaasha dhibaatooyinka celinta kadida iyo saxaarada, daaweeyayaasha dabiiciga, taakhaatiirta nafsiga iyo daaweeyayaasha baxnaaniska.

Kuwaani waa qaar ka mid ah buugyarayaasha aan qabno iyo ku saabsan daaweynta calaamadaha: 'Jimicsiga iyo daaweynta dabiiciga ah',

Dhibaataada hadalka', 'Daal', 'Dubaaxinta iyo qallafsanaanta Murqaha', 'Maamulka dhibaatooyinka kaadi-galeenka' iyo 'Maamulka mindhicirka markii la qabo MS'. Boggeena internetka iyo Khaddkeena caawinta MS waxay faahfaahin u qabaan dhammaantooda. Dhammaantooda waxaad ka heli kartaa:

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

Uurka iyo MS

Cudurka MS wuxuu badanaa saamayn ku yeeshaa haweenka markii ay gaaraan da' ay rabaan inay carruur dhalaan. Weli carruur waad dhali kartaa. MS dhibaato kama dhigaayo uur qaadidda. Waa dhif inuu dib u kac kugu dhaco markii aad uur leedahay. Laakiin wuxu kugu dhici karaa ka dib markii aad cunug dhasho haddii aadan qaadan daawada DMT. Waqti dheer, uur qaadidda kama dhigaayo cudurka MS mid ka xun.

Haddii aad uur qaado loogama jeedo in la rabo inaad joojiso qaadashada daawadaada MS. Waa inaadan qaadan DMT intii aad uur leedahay, laakiin kuwa kale waad qaadan kartaa. U sheeg khabiirkaaga MS haddii aad rabtid inaad carruur dhasho, si ay kula taliyaan.

Wax intaa ka badan ka akhri buug-yaraheena 'Caafimaadka Haweenka' iyo warqada xaqiiqada DMT.

Sidee uu kuu caawin karaa Ururka MS?

Waxaan taageernaa kumaan-kun qofood qabo MS iyo qoyskooda, xannaaneyahooda iyo saaxiibadooda. Waxaan dalka ku qabnaa kooxo baxsho taageerid iyo macluumaad. Midka adiga kuu dhow ka raadi:

mssociety.org.uk/near-me

Waxaad si qarsoodi ah u heli kartaa taageerid iyo macluumaad markaad soo wacdo Khadka caawinta MS, ka wac **0808 800 8000** ama u soo dir email helpline@mssociety.org.uk

Buug-yaraheena iyo warqadaha xaqiiqada daboolo qayb walba ee la nololka MS waxaad ka heli kartaa halkaan: mssociety.org.uk/msresources/key-publications

Si bilaash ah ka dalbo hadkacaawinta MS.

Waxaad dad badan oo qabo ama saamayn ku yeeshay cudurka MS ka heli kartaa madalkeena internetka, oo qayb ka ah boggeena internetka. Waxaa jiro qayb loogu talagalay dadka dhowaan ogaadey inay qabaan MS.

mssociety.org.uk/forum

Cilmi-baaris

Cilmi-baarista wuxuu horumar wayn ka sameeyey cudurka MS iyo is-beddel macnooqi ah ayuu ka sameeyey nololsha dadka qabo cudurka MS. Waxaan maalgelineynaa cilmi-baaris cusub ku saabsan sababta cudurka MS uu dhaco iyo daaweynta lagu joojiyo ama lagu tartiibiyo horusocodkiisa. Waxaan ku caawineynaa helidda daaweyn ku fiican calaamadaha. Waxaan xittaa soo saareynaa adeegyo si dadka u lahaadaan nolol ka fiican. Soo ogow wixii aan maalgelinno, waxyaabaha ugu dambeeyo aan ka ogaaney cilmibaarista iyo hababka aad inoo caawin kartid, tag mssociety.org.uk/research

Ka qayb qaado!

Miyaad xubin ka noqotid Ururka MS? Si aad u ogaato wax intaa ka badan Kooxdeena Daryeelka Taageerid ka wac **0300 500 8084** ama u booqo boggeena internetka mssociety.org.uk

Nagu caawi aruurinta dhaqaalaha aan aad u baahannahay, tag

www.mssociety.org.uk/fundraising

Mutaddaawac noqo

mssociety.org.uk/volunteering
0300 500 8084

Nala ololey, gudaha dalka iyo caalamka

campaigns@mssociety.org.uk
0300 500 8084

Ku soo biir Diiwaanka MS

Diiwaanka MS ee UK waa



barnaamaj gaar ah ee loogu talagalay in lagu casriyeeyo ra'yigeena

MS iyo raadka uu ku yeesho nolosha dadka qabo MS. Waxaa jiro waxyaabo badan ee aan ka ogahay MS, laakiin waxa jiro wax ka sii badan oo inoo sheegi karo kaliya dadka qabo MS. Imisa qofood ayaa halkaas joogo oo leh nooc walba ee MS? Sidee ayuu saamayn ugu yeeshaa? Waa maxay adeegyada aad loogu baahan yahay?

Halkaas ayuu Diiwaanka MS ee UK wax-tar ku leeyahay. Shaqadaan casriga ah wuxuu isku xiraa macluumaadka kilinikada iyo midda NHS'ta ayago xugsanayaa waayo aragnimada shakhsiyadeed e dadka qabo MS, si ay u dhisaan tilmaamo fiican ee sida u yahay ku nololka cudurka MS. Ogaashada in kani bedeli karo bixinta iyo horumarinta cilmibaarista, xannaanada iyo adeegyada dadka qaba MS.

Qof walba ka wayn 18 jir ee loo xaqiijiyey inuu qabo MS wuxuu ku biiri karaa Diiwaanka MS ee UK msregister.org

Ereyoyinka cusub oo la sharxey

Unugyada difaaca jirka – Kuwaan waxaa soo saaro habka difaaca jirkaaga si ay u dilaan fayrusyada iyo jeermiska soo galo jirkaaga. Haddii unugyada difaaca jirka laga helo xangulahaada, kaasi waa calaamad wayn inaad qabtid MS.

Habka dhexe ee dareemayaasha – maskaxdaada iyo xangulahaada Dareemayaasha waxay farriin u kala gudbiyaan labada dhinac. Calaamadahaan waxay xukumaan imisa qayb ee jirkaaga u shaqeyaan.

Daaweynta beddelo cudurka(DMT) – daawo la isticmaali karo haddii aad qabtid dib u kaca MS. Waxay yareyaan imisa jeer uu kugu dhaco dib u kaca ama waxay ka dhigaan kuwo ka xoog yar. Waxay xittaa tartiibin karaan sida dhaqsi ay calaamadahaada ama naafonimadaada u sii xumaadaan. DMT’ga iminka la helo waxba uma taro MS horusocod leh

Habka difaaca jirka – Waa habka uu jirkaaga ka ilaaliyo waxyaabaha ku siin karo caabuq ama cudur (sida fayrusyada iyo jeermiska). Cudurka MS

si qalad ah ayuu dagaal ku qaadaa habkaaga dhexe ee dareemayaasha.

Bararka – markii habkaaga difaaca jirka uu ka ficil-celiyo dagaal lagu soo qaadey jirkaaga, wuxuu dhiig iyo unugyada difaaca jirka ka badan u diraa aaga waxyello gaarey, kaasoo ka dhigaayo mid bararsan. Markii bararka maskaxda iyo xangulaha la daaweyn waayo, wuxuu bilaabayaa inuu waxyeello gaarsiiyo, kaasina wuxuu sababaa calaamadaha MS.

Nabaro (xittaa lagu yaqaano ‘dabarro’) – qayb maskaxdaada ama xangulahaada ka mid ah uu cudurka MS waxyeello gaarsiiyey. Waxay tartiibiyaan ama hakiyaan farriimaha ku safro dareemayaasha, kaasoo saamayn ku leh maamulkaaga qaybo ka mid ah jirkaaga. Nabarada waxaa lagu arki karaa skaanka MRI.

Skaanka MRI – sawirka gudaha maskaxdaada iyo xangulahaada oo lagu sameeyey ‘sawirka bir-labta’. Waxay muujiyaan meesha uu MS waxyeello ka gaarsiiyo iyo bararka iyo waxyeellada gaarey myelin’ta ku heeraro dareemayaasha.

Myelin – xuub dufan leh ee ilaaliyo iyo daboolo qayb ka mid ah dareemayaashaada. Markii aad qabtid MS, myelin si qaldan ayuu habkaaga difaaca jirka dagaal ku qaada. Kani wuxuu carqaladeeyaa farriimaha ku safro dareemayaashaada iyo xukumo qaybo ka mid ah jirkaaga, kaasina sababo calaamadaha MS.

Dareemayaasha – fiiloyin oo farriimaha maskaxda ama xangulaha ku safraan. Farriimahaan dareemayaasha waxay xukumaan sida qaybaha jirkaaga u shaqeyaan iyo waxay hubiyaan in fikirkaaga iyo xasuustaada si sax ah u shaqeeyaan.

Burnaanta – culayska badan. Sida uu sheegaayo sicirka tirada culayska jirka (BMI) oo ah 30 ama ka badan. Ogow sicirkaaga BMI, tag www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx

Dabaradda - eeg **nabar**

Dib u kac - waa markii cudurka MS dib kugu kaco iyo isku aragto calaamado cusub ama kuwa hore sii xumaadaan. Calaamadaha waqti ka kadib way iska joogsadaan, si ka yar ayaa loo dareemaa ama waxay noqdaan kuwo joogto ah.

Macluumaad dheeraad ah

Maktabadda

Macluumaad ka badan, majallo, warbixinta cilmibaarista iyo DVD ku saabsan MS, la xiriir kaaliyaha maktabadda.

020 8438 0900

librarian@mssociety.org.uk
mssociety.org.uk/library

Iloyinka

Iloyinkeena abaalmarinta badan heley wuxuu daboolaa qayb walba ee la nololka MS.

020 8438 0999

shop@mssociety.org.uk
mssociety.org.uk/publications

Khadka caawinta MS

Khadka caawinta MS oo bilaash ah wuxuu taageerid shucuureed iyo macluumaad siiyaa qof walba saamayn ku yeeshay MS, ay ku jirto qoys, saxiibo iyo xannaano-bixiye.

Macluumaadka waxaad ku heli kartaa in ka badan 150 luqadood markii aad u soo maro adeeg turjubaan.

0808 800 8000 (maalmaha shaqada 9subaxnimo-9galabnimo, xiran yahay maalmaha fasaxa) helpline@mssociety.org.uk

Ku saabsan ilahaan

Waxaa aad loo mahadcelinaayaa dhammaan dadka uu MS saamayn ku yeshay iyo xirfadlayaasha ku tabarruucay buug-yarahaan, gaar ahaan Alan Izat, Maureen Ennis, Audrey Owen iyo Carmel Wilkinson.

Haddii aad qabtid wax faallo ah ee ku saabsan macluumaadkan, fadlan u soo dir: **resources@mssociety.org.uk** ama waxaad soo buuxin kartaa sahaaminteenaa internetka, tag **surveymonkey.com/s/MSresources**

Diidmo: Waxaan sameynay dadaal kasta si aan ku xaqiijino in macluumaadka halkaan ku daabacan uu sax yahay. Ma qaadeyno wax mas'uuliyad ku saabsan wax qalad ah ama laga tegay. Talo ka raadso iloyinka la soo xusey.

Tixraacyada

Liiska tixraacyada waxaa la heli karaa markii la soo codsado, iyo dhammaan qoraalada halkaan lagu tixraacey waxaa laga soo amaahan karaa maktabadda Ururka MS (waxaa lagugu dallaci karaa kharash yar).

La xiriir kaaliyaha maktabadda **020 8438 0900**, ama u booqo **mssociety.org.uk/library**

Sawirka

Waxaa loo mahad-celinaayaa Simon Rawles (bogga hore, b13, 16, 23 iyo 28), Alex Grace (b6 iyo 32) iyo Amit Lennon (b19).

Ilahaan waxaa xittaa lagu heli karaa daabacad far waa wayn iyo cajal.

Wac **020 8438 0999**
ama email u dir
shop@mssociety.org.uk

Nala soo xiriir



Khadka Caawinta MS

Telefoon bilaash 0808 800 8000 (maalmaha shaqada 9subaxnimo- 9habeenimo, xiran maalmaha fasaxa) helpline@mssociety.org.uk

Xarunta Qaranka MS

0300 500 8084 info@mssociety.org.uk
supportercare@mssociety.org.uk

Internteka

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety twitter.com/mssocietyuk

Ururka MS Skotland

0131 335 4050 msscotland@mssociety.org.uk

Ururka MS Waqooyiga Ireland

028 9080 2802 nireception@mssociety.org.uk

Ururka MS Cymru

0300 500 8084 mscymru@mssociety.org.uk

BK17

© MS Society. Seteembar 2016

Daabacaddaan waxaa dib loo eegi doonaa seddax sano ka dib.

Multiple Sclerosis Society. Lambarka Diiwaangalinta Samafalka waa 1139257/SCO41990.
England iyo Wales ugu diiwaangashan sida shirkad xadaysan 07451571.

