

ME کو

سنجیدہ لیتے ہیں

ہم

مائیلجک انسفالوپیتھی / وائرس ہونے کے بعد والا تھکاوٹ سنڈروم
WHO (عالمی ادارہ صحت) کے تشخیصی نظام میں 1969 سے ہے
اور ICD-10 کے نارویجن ورژن میں 1996 سے ”اعصابی نظام
میں بیماریاں“، تشخیصی نمبر G93.3 کے تحت ہے۔

ناروے کی ME انجمن کے بارے میں:

- یہ ME متاثرین اور اس کا ز کی حمایت کرنے والوں کے لیے ایک انجمن ہے
- اسے 1987 میں قائم کیا گیا تھا
- یہ اس بیماری کی معاشرے میں شہرت، سمجھ اور مقبولیت کے لیے کام کرتی ہے
- یہ سیاست دانوں اور عوامی حکام کو متاثر کرتی ہے تاکہ ME متاثرین کے حالات بہتر ہوں
- ME سے متعلق تحقیقی منصوبوں کی حمایت کرتی ہے
- اراکین کے فائدے کے لیے اندرون و بیرون ملک دیگر تنظیموں کے ساتھ تعاون کرتی ہے
- یہ بیماری کا تجربہ رکھنے والوں کے آپس میں ملنے اور ایک دوسرے کی مدد کرنے کو فروغ دیتی ہے اور ملک بھر میں انکے مقامی گروپس موجود ہیں

رابطہ پتہ:

Norges ME-forening
Nedre Slottsgate 4
0157 OSLO

ٹیلی فون:

21 68 81 50

رکنیت کے لیے ای میل:

medlem@me-foreningen.no

عام سوالات کے لیے ای میل:

post@me-foreningen.no

تنظیم نمبر: 982 913 160

www.me-foreningen.no

تحقیق

وجوہات جاننے کے لیے، تجزیہ کے نئے طریقے تیار کرنے کے لیے اور منظور شدہ ٹیسٹ کے نئے طریقے تیار کرنے کی غرض سے وسیع پیمانے پر بین الاقوامی تحقیق جاری ہے۔ اسی طرح اندرون و بیرون ملک علاج کی کوششیں ہو رہی ہیں۔

تحقیق میں پیش رفت کے حوالہ سے ایک بڑی دشواری وسیع تحقیقی مطالعہ کرنے کے لیے پیسے کی کمی ہے۔

تحقیقی نتائج علاوہ ازمین دوسری باتیں ظاہر کرتے ہیں

- اعصابی، مدافعتی نظام سے متعلقہ اور اینڈوکرائن (ہارمونل) فنکشنل عوارض
- جسمانی خلل کے باعث توانائی کی پیداوار، آکسیجن جذب/منتقلی اور لیکٹک ایسڈ کے جمع ہونے میں مسائل
- صحت مند لوگوں کے مقابلے میں فکری کاموں کو حل کرتے وقت دماغ کے زیادہ حصے استعمال ہوتے ہیں

آپ کے لیے جو کسی ME متاثرہ کو جانتے ہیں:

- ME میں مبتلا افراد مکمل طور پر ”نارمل“ نظر آتے ہیں اور انہیں اکثر ایسے کاموں کو انجام دینے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی جن میں تھوڑا وقت لگتا ہے۔ مسئلہ بنیادی طور پر استقامت سے متعلق ہے۔ ایک بار جب وہ اپنی حد تک پہنچ جائیں تو انکے علامات بڑھتے جاتے ہیں
- مریض میں اکثر مختصر وقت کے لیے متحرک ہونے کی صلاحیت ہوتی ہے، لیکن اسکے بعد وہ ”گر“ جاتے ہیں۔ لہذا وہ اصلی حالت سے بہت زیادہ بہتر دکھ سکتے ہیں
- جب ME کا شکار کسی سیاق و سباق میں حصہ نہ لے تو احترام کا مظاہرہ کریں۔ کسی ایسی بات کا دفاع کرنا تکلیف دہ ہوتا ہے جو انسان کرنے کی بہت خواہش رکھتا ہو مگر کر نہ پائے
- تصور کریں: آپ کو نزلہ زکام ہے، پھر اسکے اگلے دن آپ نے 5 کلومیٹر کا فاصلہ بھاگ کر طے کیا ہے۔ آپ کیسا محسوس کریں گے؟ ایک ME متاثرہ فرد جیسا



مائیلجک انسفالوپیتھی (ME) انجمن ناروے

ME (ایم ای) کیا ہے؟

مائیلجک انسفالوپیتھی (ME) ایک اعصاب اور مدافعتی نظام سے تعلق رکھنے والی بیماری ہے جسکی بہت سی علامات ہوتی ہیں۔ اسکی اہم خصوصیت معمولی جسمانی اور ذہنی مشقت کے بعد پٹھوں اور مرکزی اعصابی نظام میں تیزی سے تھکاوٹ ہے، اور اسی طرح پٹھوں کی طاقت میں اور ذہنی صلاحیت کی بحالی کے لیے غیر معمولی لمبا وقت لگنا ہے۔

- یہ تقریباً 80 فی صد معاملات میں فوری طور پر آتی ہے
- متحرک وجہ عام طور پر ایک انفیکشن ہوتا ہے
- ME ویکسینز، ماحولیاتی زہریلے مادے، آپریشنز اور جسمانی چوٹوں سے بھی متحرک ہو سکتی ہے
- یہ وبائی طور پر، انفرادی صورتوں میں اور اسی طرح چھوٹے گروپس میں بھی ظاہر ہوتی ہے
- یہ تمام نسلی گروپوں اور سماجی طبقوں میں پائی جاتی ہے
- یہ دونوں جنسوں کے بالغوں اور بچوں کو متاثر کرتی ہے

علامات

علامات مختلف اعضاء کے نظاموں سے آتی ہیں۔ خصوصی تکالیف درج ذیل ہیں:

- مشقت کی صورت میں علامات میں اضافہ اور تھکاوٹ
- انفلونزا جیسی علامات اور بیمار محسوس کرنا
- گلے کی خراش اور دردناک لمف نوڈس
- ارتکاز کے مسائل، ”دماغی دھند“، ریاضی کی مشکلات اور یادداشت کی کمزوری
- سر درد، بصری خرابی، چکر آنا اور بلڈ پریشر میں اچانک کمی
- نیند میں خلل
- آواز، روشنی، بو اور لمس میں انتہائی حساسیت
- درجہ حرارت کے ضابطے میں خلل (سردی لگنا/پسینہ آنا/رات کو پسینہ آنا)
- دل کی تال میں خلل اور تیز نبض
- پیٹ/آنتوں کی خرابی اور کھانے کی عدم برداشت کی مختلف اقسام (مثلاً گندم، گلوٹین، دودھ کی مصنوعات اور فرکٹوز)

- بھوک میں خلل (وزن میں کمی/وزن میں اضافہ)
- پٹھوں اور جوڑوں کے درد کے ساتھ ساتھ پٹھوں میں کچھانو
- ادویات اور شراب کی برداشت میں کمی

علامات کی نوعیت اور شدت جسمانی اور ذہنی سرگرمیوں کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے۔ مشقت کے کئی دنوں بعد علامات میں مزید بگاڑ پیدا ہو سکتا ہے۔

ME کے ساتھ زندگی گزارنا

مریضوں کی تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ ME سے مقابلہ کرنے کی سب سے اہم تکنیکیں جو استعمال کی جا سکتی ہیں وہ توانائی کی بچت کرنا اور سرگرمی کو ایڈجسٹ کرنا ہے۔

کچھ اچھی نصیحتیں:

- جو آپ سمجھتے ہیں کہ میں علامات میں اضافہ کیے بغیر کر سکتا ہوں، اس کے 70 فی صد سے زیادہ نہ کریں
- اپنے جسم کی بات سنیں اور جانیں کہ آپ ذہن اور جسم، دونوں کے حوالے سے کیا بوجھ برداشت کر سکتے ہیں
- مختلف سرگرمیوں کو بدلنے کی کوشش کرتے رہا کریں تاکہ پٹھوں کے بعض گروپس اور دماغ پر زیادہ بوجھ نہ پڑے
- سرگرمیوں کو تقسیم کرنے کی کوشش کریں، وقفے لیں
- تحقیقات اور تجربہ بتاتا ہے کہ ضرورت محسوس ہوتے وقت بستر پر آرام کرنا بہت سے لوگوں کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے
- غذائی تبدیلیاں، جیسے چینی کو ختم کرنا۔ چھوٹے، بار بار اور غذائیت سے بھرپور کھانے کھانا
- بہت سے لوگوں کو روزمرہ کی زندگی میں راحت کی ضرورت ہوتی ہے، لہذا امدادی سامان بہت مفید ہو سکتا ہے
- جب کوئی طویل مدتی یا دائمی بیماری حملہ کرتی ہے تو ایک غمگین ردعمل سے گزرنا عام بات ہے، اگر یہ مشکل ہو تو مدد طلب کریں
- بہت سے لوگوں کو دوسرے ME متاثرین کے ساتھ رابطے سے فائدہ اور خوشی ملتی ہے

تشخیص

فی الحال کوئی ایسا ٹیسٹ نہیں ہے جس سے اس بیماری کا پتہ چل سکے۔ تشخیص مکمل طبی تاریخ پر غور کرنے سے اور ملتی جلتی دیگر ممکنہ سنگین بیماریوں کو مسترد کرنے سے ہوتی ہے۔ افسوس کہ ڈاکٹروں میں ابھی بھی ME کے متعلق معلومات کی کمی ہے، جس کی وجہ سے بہت سے لوگوں کی غلط تشخیص اور علاج ہوتا ہے۔ ME کی مخصوص علامات ہوتی ہیں، لیکن علامات میں باریکیاں بھی ہو سکتی ہیں۔

علاج

مقابلہ کرنے کی مذکورہ تکنیکوں کے علاوہ فی الحال اس بیماری کا کوئی تسلیم شدہ علاج نہیں ہے۔ تاہم آپ خود اس ضمن میں کچھ کر سکتے ہیں۔ تجربہ بتاتا ہے کہ کچھ لوگوں کے لیے مندرجہ ذیل کا استعمال فائدہ مند ہو سکتا ہے

- ضروری شحمی تیزاب جیسے اومیگا 6 اور اومیگا 3
- پروبائیوٹکس (“اچھے” آنتوں کے بیکٹیریا)
- وٹامن B12 بطور انجیکشن یا ذیلی زبانی گولیاں، چاہے خون کی اقتدار نارمل ہو
- یہ تجویز دی جاتی ہے کہ حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت کا بغور جائزہ لیا جائے۔

مرض کی امکانی راہ اور شفا

ابتدائی تشخیص ضروری ہے۔ اس سے ابتدائی مرحلے میں ہی بیماری سے نمٹنا ممکن ہو جاتا ہے تاکہ مزید بگاڑ سے بچا جا سکے اور بحالی کے عمل کو آسان بنایا جا سکے۔ کچھ تقریباً مکمل طور پر ٹھیک ہو جاتے ہیں، لیکن زیادہ تر کئی سالوں تک اور اکثر بیماری کے اتار چڑھاؤ کے ساتھ بیمار رہتے ہیں۔ بیماری دوبارہ لگنے کا امکان زندگی بھر رہتا ہے