

Það sem þú þarft að vita  
um...

# MULTIPLE SCLEROSIS



# Hvað er MS eða MULTIPLE SCLEROSIS?

...það er sjúkdómur í miðtaugakerfinu  
(heila og mænu).

## MULTIPLE (margfaldur)

vegna þess að... einkenni eru dreifð og margvísleg  
einkenni geta verið mild eða stærri,  
komið og farið fyrirvaralaust

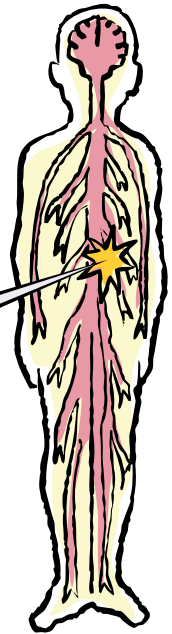
## SCLEROSIS (örvefur)

vegna þess að... eins konar bólgumyndun verður á  
dreifðum blettum en á eftir myndast  
herðing eða örmyndun (sclera) á hinum  
sýktu svæðum



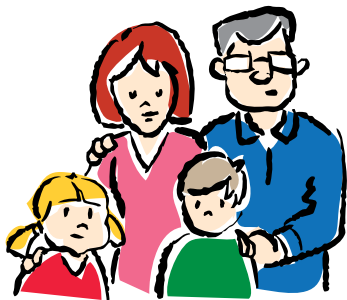
**MS er EKKI smitandi  
er EKKI geðrænn sjúkdómur  
er EKKI hægt lækna ennþá  
en hægt er að draga úr/fækka köstum með lyfjum**

*MS truflar stjórnun  
miðtaugakerfisins á  
sjón, hreyfifærni, tali,  
skynjun o.s.frv.*



# Hvers vegna fræðsla um MS?

...vegna þess að þetta er einn algengasti  
sjúkdómurinn í miðtaugakerfi hjá ungu fólki.



## Miklu fleiri

verða fyrir barðinu á þessum  
sjúkdómi, tilfinningalega og  
fjárhagslega (fjölskyldur MS-  
fólks og vinir).



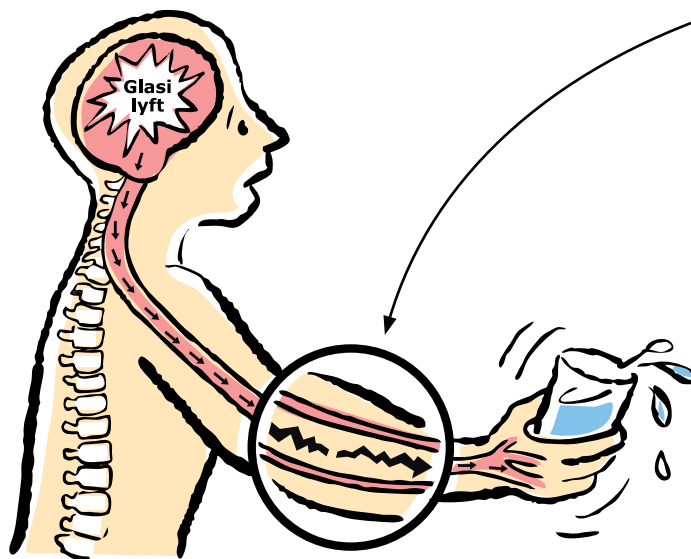
## Ungt fólk

á mest hættu á að fá MS –  
þegar það er á afkastamesta  
skeiði. Vinnutap eykur kostnað  
vegna MS.



# Hvernig skaðar MS miðtaugakerfið?

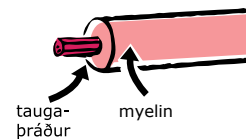
Miðtaugakerfið er eins og skiptiborð sem sendir RAFOBÐ eftir taugaþráðum til hinna ýmsu líkamshluta. Þessi boð stjórna öllum meðvituðum og ómeðvituðum athöfnum.



**MS truflar leiðni tauganna og þar með eðlileg boð eftir þeim.**

## Flestir taugaþræðir

eru einangraðir með slíðri úr efni sem kallast MYELIN (mýli). Þessi einangrun er mikilvæg fyrir leiðnina í tauginni.



## Við MS

brotnar myelin niður og eftir verður örvefur sem kallast SCLERA. Það brenglar taugaboðin og stöðvar þau stundum.

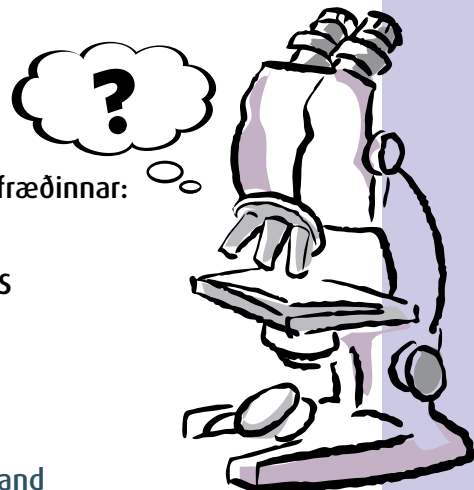


Truflun á taugaboðum ruglar ýmsa starfsemi líkamans. Einkennin fara eftir því hvaða taugar verða fyrir skaða.

# Hver er ORSÖK multiple sclerosis?

Það er ein af STÆRSTU GÁTUM læknisfræðinnar:

- orsök er óþekkt
- engin bein lækning er til
- ekki er hægt að sjá fyrir hver fær MS



## Þrjár tilgátur eru á lofti

### Veirur

- Veirur ráðast inn í frumur líkamans og fjölga sér þar.
- Flestar veirur eru fljótvirkar. Sumar seinvirkar veirur birtast líka aftur og valda nýjum einkennum. Aðrar seinvirkar veirur eru til staðar í líkamanum mánuðum og jafnvel árum saman áður en þær valda einkennum.
- MS gæti hugsanlega stafað af sérstaklega seinvirkri veiru eða verið óeðlileg viðbrögð gagnvart þekktri veiru.



### Ónæmissvörun

- Líkaminn hefur innbyggt varnarkerfi sem ræðst gegn „innrás“ baktería og veira.
- Þetta varnarkerfi truflast stundum og ræðst gegn eigin frumum líkamans. Það kallast sjálfsónæmissvörun.
- MS gæti hugsanlega stafað af því að líkaminn ræðst gegn eigin frumum vegna bilunar í ónæmiskerfinu.



### Sambland

bæði af veiru og ónæmissvörun.

- Þegar veirur ráðast inn í líkamann ná þær valdi á frumunum.
- Varnarkerfið gæti ruglast þar eð sumar veirur ná valdi á hluta af frumu. Það ræðst þá bæði á veiruna og frumuna sjálfa sem hýsir veiruna.



# Hver fær MS?

...of lítið er vitað um MS til að hægt sé að spá þar um.



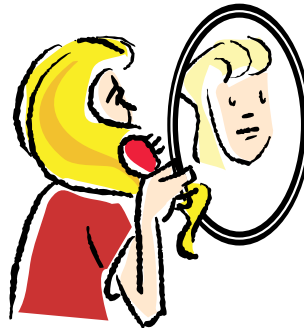
## Ungt fólk

Algengast er að sjúkdómurinn komi fram hjá fólki á aldrinum 20–40 ára. MS kemur sjaldan upp hjá fólki sem er yngra en 15 eða eldra en 50 ára.



## Konur

MS er algengari hjá konum en körlum, um það bil 5:3.



## Fólk sem býr í tempruðum beltum jarðar

MS er algengara milli 40. og 60. gráðu norð- og suðlægrar breiddar. Tilfellum fækkar eftir því sem nær dregur miðbaug.



# Einkenni MS eru mjög breytileg

## Fyrstu einkenni

eru oftast væg og hverfa af sjálfu sér. Sjúkdómurinn getur legið niðri í vikur, mánuði eða jafnvel mörg ár. Hjá sumum er ferli sjúkdómsins milt. Hjá öðrum verða köstin tíðari og oft verri og jafnvel samfelldari með árunum.



## Venjuleg sjúkdómsmynd

er stutt köst sem ganga alveg eða að mestu til baka. Hlé getur orðið í vikur, mánuði eða jafnvel mörg ár.



## Einkenni breytast

eftir því hvaða hlutar miðtaugakerfisins skaðast.



## ATH! Eftirfarandi einkenni geta fylgt öðrum sjúkdómum en MS

### Sjóntruflanir

- tvísýni eða léleg stjórn á augum



### Lömun

- mismikil, í hvaða líkamshluta sem er



### Skjálfti og stjórnleysi

í hreyfingum



### Þvagtruflanir

- léleg stjórn á þvaglátum



### Jafnvægisleysi

- reikult göngulag



### Óskýrt tal

- e.t.v. örlítið drafandi



### Þreyta

óeðlilega mikil líkamleg og/eða hugarþreyta



### Skynttruflanir

svo sem dofi eða að finna ekki mun á heitu og köldu



### Skerðing

á samhæfðum hreyfingum



### Fætur dregnir

við gang



# Greining

á MS getur verið erfið og tekið tíma.



## Fyrstu einkenni

eru oft svo væg að fólk fer ekki einu sinni til læknis. Þau gætu t.d. verið dofi eða skrýtin tilfinning í höndum eða fótum, o.s.frv. Einkenni frá a.m.k. tveimur stöðum í miðtaugakerfinu skulu vera til staðar.



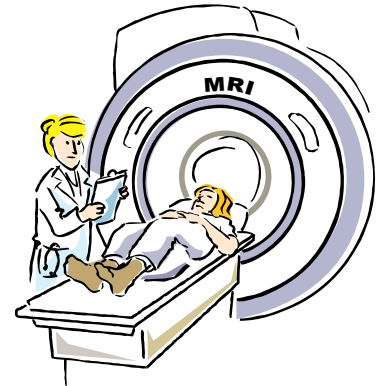
## Ferli sjúkdómsins

Einkenni koma og fara án fyrirvara – ólíkt því sem gerist við aðra taugasjúkdóma.



## Ákveðin próf,

svo sem segulómmyndir og leitun efna í mænuvökva ofl. geta staðfest sjúkdómsgreiningu en eru þó ekki alveg einhlít.





# Ekki er þó ástæða til ÖRVÆNTINGAR

Hægt er að lifa virku, sjálfstæðu og hamingjusömu lífi þrátt fyrir vanlíðan öðru hverju.



**Hvernig væri nú að hætta að líta á hvað fólk með MS hefur misst...  
en meta í staðinn hvað það hefur?**

**Hægt er að draga nokkuð úr afleiðingum MS með réttri meðferð.**

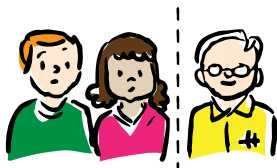
## Hlé á milli kasta

er vanalegur gangur. Langflestir fá mánaða- eða árahvöld frá auknum einkennum.



## 3 af 4 MS-sjúklingum

lifa virku lífi í mörg ár eftir að þeir fá MS.



## Væg tegund MS

kemur fyrir hjá 1/3 af þeim sem fá MS. Þeir hafa væg eða engin einkenni eftir margra ára sjúkdóm.



## Ævilengd

flestra MS-sjúklinga er sú sama og hjá öðru fólki.



# Meðferð

Á seinni árum hafa orðið miklar framfarir í meðhöndlun MS. Ný lyf eru komin fram sem bæði milda og seinka framgangi sjúkdómsins og vonir standa til þess að senn verði mögulegt að halda honum alveg í skefjum. Auk þessa er hægt að meðhöndla flesta fylgikvilla með góðum árangri, sem hefur í sjálfu sér jákvæð áhrif á sjúkdóminn og getur tafið og jafnvel stöðvað framgang hans.



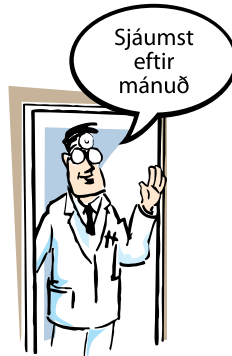
## Lyfjameðferð

Meðferð með sterum hefur verið notuð lengi sem meðferð í köstum og er enn í fullu gildi. Frá árinu 1994 var farið að nota fyrirbyggjandi lyf við MS (**Rebif**, **Avonex**, **Betaferon** og síðar **Copaxone**). Nú er komið á markaðinn nýtt lyf **Tysabri** sem dregur meira en ofangreind lyf úr tíðni kasta og sjúkdómsvirkni. Byrjað var að gefa það hér á landi í ársbyrjun 2008.



## Reglulegt eftirlit

er nauðsynlegt. Mikilvægt er að meðhöndla ýmis einkenni sem MS-fólk finnur fyrir, svo sem verki, aukna vöðvaspennu (spasma), einkenni frá blöðru og þreytu. MS-fólk getur einnig veikst af öðrum sjúkdómum eins og aðrir.



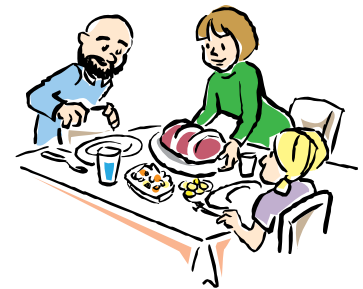
## Sjúkra- og iðjubjálfun

Með þjálfun vöðva og hreyfinga er hægt að hjálpa fólki til að ná sem bestum tókum á stjórn líkamans og kenna því að notfæra sér hjálpartæki.



## Almennt heilsufar

Eins og aðrir verður MS-fólk að vera virkt, borða hollan mat og fá næga hvíld til að halda heilsu. Skjót meðferð á sýkingu er afar þýðingarmikil, sérstaklega í þvag- og öndunarfærum.



# Til minnis

## Félagsleg aðstoð

Til þess að yfirstíga áhyggjur, þunglyndi og óvissu um framtíð sem það að lifa með MS getur valdið, er sjálfssagt að leita aðstoðar fagfólks, svo sem sálfræðinga, geðlækna og félagsráðgjafa.



Útgefandi: MS-félag Íslands – september 2008  
Ráðgjöf: Sverrir Bergmann, taugalæknir  
Hönnun og umbrot: Grafika – [www.grafika.is](http://www.grafika.is)  
Myndskreytingar: Gunnar Júlíusson  
Prentun: Svansprent

**MS-félagið** er hagsmunafélag MS-fólks og heldur margvísleg námskeið fyrir fólk með sjúkdóminn og aðstandendur þess. Félagið er með umfangsmikla fræðslustarfsemi, gefur út margskonar fræðsluefni og býður upp á reglulega fræðslufundi um hvaðeina sem tengist sjúkdómnum.

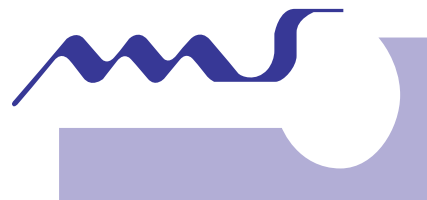
**Ýmis þjónusta** er veitt á vegum félagsins, svo sem félagsráðgjöf, læknisráðgjöf, jóga tímar, líkamsþjálfun ofl.

**Á vefsíðu** félagsins eru nýjustu fréttir, margvíslegur fróðleikur og gagnlegir tenglar á virtar vefsíður. Þar er einnig hægt að fylgjast með fræðslufundum í beinni útsendingu og nálgast eldri fundi.

**Nánari upplýsingar** um þjónustu og námskeið sem í boði er hverju sinni er að finna á vefsíðu félagsins, [www.msfelag.is](http://www.msfelag.is).

**Á Sléttuveginum** er í húsnæði félagsins rekin sjúkradagvist sem er einkum ætluð fólki með MS.

**Hægt er** að styrkja félagið á margvíslegan hátt, svo sem með beinum fjárframlögum, kaupum á minningar- og jólakortum og öðrum varningi sem félagið hefur til sölu, sjá nánar á vefsíðu félagsins, [www.msfelag.is](http://www.msfelag.is).



## MS FÉLAG ÍSLANDS

MS-félag Íslands  
Sléttuvegi 5  
103 Reykjavík

Sími: 568 8620, bréfsími: 568 8621

Tölvupóstfang: [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is)

Vefsíða: [www.msfelag.is](http://www.msfelag.is)

Skrifstofan er opin alla virka daga kl. 10-15