

با ام اس زیبا زندگی کن

گردآوری: موسسه فیریہ گل پوتہ امیر

گروہ گردآورندگان:

حدیث کوهی نژاد، کسری روحانی، راجہ

آزیتا گرشپوز، مہر داد غفار ہاشمی، سمیرا رحمان پناہ

زہرا کوهی نژاد، حسام الدین شایستہ

ویراستار:

مہمرباد شوقیان

عنوان و نام پدیدآور : با اماس زیبا زندگی کن/ گروه گردآوردندگان حدیث کوهی نژاد...[و دیگران] ؛ موسسه خیریه گل بوته امید ؛ ویراستار محمدسجاد شوقیان.

مشخصات نشر : تهران ؛ ایرانا رسانه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص.؛ مصور(رنگی)، جدول، نمودار(رنگی).

شابک : 978-600-7227-66-4

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : گروه گردآوردندگان حدیث کوهی نژاد، کسری روحانی زاده، آریتا گرشپوز، مهرداد

غفاره‌اشمی، سمیرا رستگارپناه، زهرا کوهی نژاد، حسام‌الدین شایسته.

موضوع : ام. اس. (بیماری)

Multiple sclerosis:

موضوع : کوهی نژاد، حدیث، ۱۳۶۵ -

شناسه افزوده : شوقیان، محمدسجاد، ۱۳۷۰ - ویراستار

شناسه افزوده : موسسه خیریه گل بوته امید

رده بندی کتاب : RC۶۸۰

رده بندی دیویی : ۶۷۸/۸۳۲

شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۰۳۱۷

عنوان اصلی: با اماس زیبا زندگی کن
گردآوری: موسسه خیریه گل بوته امید

گروه گردآوردندگان: حدیث کوهی نژاد، آریتا گرشپوز

کسری روحانی زاده، مهرداد غفاره‌اشمی، سمیرا رستگارپناه

زهرا کوهی نژاد، حسام‌الدین شایسته

ناشر: ایرانا رسانه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۲۷-۶۶-۴

ISBN: 978-600-7227-66-4



نشانی: خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، تقاطع خیابان لبافی نژاد،

پلاک ۱۸۲، ط ۳ تلفن: ۲۲۳۳۲۸۹۳-۲۲۳۲۷۰۵۷ دورنگار ۲۶۳۱۵۰۵۹

همراه: ۰۹۱۲۱۳۰۲۹۵۸ - ۰۹۱۲۴۳۰۱۳۴۹

کانال: @iranarasane

فهرست

۷	مقدمه
۱۰	معرفی
۱۲	MS چیست؟
۲۵	نشانه‌های بیماری
۶۰	MS و اختلالات جنسی
۷۷	MS و سانس زنان
۸۱	MS و بارداری
۸۵	مصرف دارو، بارداری
۸۸	آیا فرزندان هم مبتلا می‌شوند؟
۸۹	ام اس و تغذیه
۹۳	ویتامین C از سلول‌ها محافظت می‌کند
۹۷	سلنیوم
۱۰۰	ویتامین D
۱۰۲	بتاکاروتن
۱۰۵	فیبر گیاهی چگونه تاثیر می‌کند؟
۱۰۹	آنتی اکسیدان‌های گیاهی
۱۱۰	زیتون
۱۱۲	دانه کتان
۱۱۵	گزنه
۱۱۷	رزماری
۱۱۹	خارمریم
۱۲۲	زردچوبه
۱۲۵	سیاه دانه

این کتابچه را احتمالاً به این دلیل دریافت کرده‌اید که اخیراً مبتلا به بیماری MS یا مالتیپل اسکلروزیس شده‌اید. احساس افراد در برخورد با بیماری متفاوت است! ممکن است احساس فشار روانی و استرس داشته باشند یا ممکن است به دنبال پاسخ‌هایی برای علت بیماری باشند. افکار و احساسات بسیار زیادی در ذهن افراد خطور می‌کند، اغلب نمی‌دانند که در حال حاضر باید چه بکنند؟ و یا از اینجا به کجا روند؟ ما امیدواریم که این دفترچه‌ی راهنما پاسخگوی بعضی از سوالات شما در زمینه بیماری‌تان باشد و بعضی تجربیات افرادی که مبتلا به این بیماری می‌باشند را در اختیار شما قرار دهد. به شما قول می‌دهیم که افکار، احساسات شما را درک می‌کنیم.

نگاه افراد مبتلا به MS به زندگی متفاوت است. نگرانی برای آنچه که در آینده ممکن است اتفاق بیافتد امری طبیعی است. همه مبتلایان از احتمال بروز ناتوانی در امور روزمره رنج می‌برند و تأثیر بیماری بر شغل، خانواده، دوستان و برنامه‌های آینده‌شان متحیران می‌باشند. البته عکس‌العمل افراد به این نگرانی‌ها متفاوت است و هرگز نمی‌توان اظهار نمود که کدام نحوه برخورد صحیح است! بنابراین از بیان احساسات و نگرانی‌های خود با خانواده، دوستان،

پزشک و مشاوران سلامت خود هرگز هراس نداشته باشید! به خاطر داشته باشید که تاثیر بیماری در افراد منحصر به فرد است و هرگز نباید افراد را با یکدیگر مقایسه کنیم.

بر خورد افراد با بیماری متفاوت است

مدت زمان پذیرش بیماری برای افراد متفاوت است! ممکن است بعضی افراد حتی بعد از گذشت سال‌ها نتوانسته باشند که با شرایط موجود سازگار شوند! به هر حال اولین قدم در مقابله و سازگاری با بیماری، پذیرفتن آن است. باید با خودمان مهربان باشیم، به خود فرصت دهیم و امکان سرگاری با شرایط را فراهم سازیم!

MS پایان زندگی نیست! بلکه شروع فصل متفاوتی از زندگی است.

قبل از هر چیز باید بدانیم در کجا قرار گرفته‌ایم؟ تشخیص فعلی ما چگونه است؟ برای درمان به کجا باید مراجعه کنیم؟ در چه کاری باید مشاوره بگیریم؟ به چه کسانی باید اعتماد کنیم؟

در این کتابچه اطلاعات پایه مورد نیاز هر بیمار و خانواده اش با بیانی ساده گردآوری شده است تا ایشان را برای یافتن بهترین راه اداره بیماری هدایت و حمایت نماید. هدف ما حفظ استقلال و

حداکثر توانمندی افراد مبتلا و کمک به افزایش اعتماد به نفس ایشان می‌باشد.

بیماری آخردنیا نیست!

زندگی همچنان جاریست هر چند شکل آن تغییر کرده باشد.