

راهنمای خودمراقبتی

در

بیماری ام اس

(مالتیپل اسکلرولیزیس)

مؤلفین:

دکتر محمد حسین کاوه

ویکتوریا مومن آبادی

سرشناسه	: کاوه، محمدحسین، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای خودمراقبتی در بیماری ام اس (مولتیپل اسکلروزیس) / مولفین محمدحسین کاوه، ویکتوریا مومن آبادی.
مشخصات نشر	: کرمان: خدمات فرهنگی کرمان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۴ ص.
شابک	: ۷-۲۳۹-۲۸۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ام. اس. (بیماری)
موضوع	: Multiple sclerosis
موضوع	: ام. اس. (بیماری) -- بیماران -- توانبخشی
موضوع	: -- Patients -- Rehabilitation. Multiple sclerosis
موضوع	: ام. اس. (بیماری) -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Multiple sclerosis -- Psychological aspects
موضوع	: ام. اس. (بیماری) -- ورزش درمانی
موضوع	: Multiple sclerosis--Exercise therapy
شناه افزوده	: مومن آبادی، ویکتوریا، ۱۳۵۷ -
رده بندی. خره	: ۱۳۹۷ ۲۴/۳۷۷RC ک
رده بندی دیر	: ۸۳۴/۶۱۶
شماره کتابشناسی	: ۵۳۹۹۲

انتشارات خدمات فرهنگی کرمان

کرمان: خیابان شریعتی، جنب کتابخانه ملی فرهنگ

تلفن: ۰۳۴-۳۲۲۲۰۶۸۰ دورنگار: ۰۳۴-۳۲۲۴۶۰۸

راهنمای خودمراقبتی در بیماری ام اس

مولفین: دکتر محمد حسین کاوه و ویکتوریا مومن آبادی

طراحی و صفحه آرایی: ویکتوریا مومن آبادی

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۹۷

چاپ و صحافی: فرهنگ

حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۷-۲۳۹-۲۸۵-۶۰۰-۹۷۸

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای کلیه مؤلفین یکسان است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
---	-------

فصل اول : شناخت بیماری ام اس

۱۳	تعریف بیماری ام اس
۱۵	همه گیر شناسی بیماری ام اس
۱۶	سبب شناسی ام اس
۱۷	انواع بیماری ام اس
۱۸	علائم ، نشانه ها و نشانه های بیماری ام اس
۲۱	روش های تشخیص بیماری
۲۲	ارکان درمان د بیماری ام اس
۲۴	خلاصه فصل

فصل دوم : خود مراقبتی

۲۷	تعریف خود مراقبتی
۲۷	اجزای خود مراقبتی
۲۹	فواید رفتارهای خود مراقبتی
۳۰	رفتارهای خود مراقبتی ارتقاء دهنده سلامت د ام اس
۳۲	خلاصه فصل

فصل سوم : احساس انسجام

۳۵	احساس انسجام به چه معناست؟
۳۵	مقابله چیست؟
۳۷	راههای افزایش احساس انسجام
۴۲	خلاصه فصل

فصل چهارم : تاب آوری

- ۴۶ * تاب آوری به چه معناست؟
- ۴۸ *مهمترین راههای افزایش تاب آوری.....
- ۵۵ *خلاصه فصل.....

فصل پنجم : عزت نفس

- ۵۹ * تعریف عزت نفس.....
- ۶۱ * روشهای متعصبی برای افزایش عزت نفس.....
- ۶۹ * خلاصه فصل.....

فصل ششم : حمایت اجتماعی

- ۷۳ * تعریف حمایت اجتماعی.....
- ۷۴ * انواع حمایت اجتماعی.....
- ۷۷ * خلاصه فصل.....

فصل هفتم : ورزش و تغذیه در ام اس

- ۸۲ * چند توصیه غذایی مفید برای بیماران مبتلا به ام اس.....
- ۸۵ * ورزشهای مناسب در بیماران مبتلا به ام اس.....
- ۸۸ * خلاصه فصل.....
- ۹۱ * منابع.....

مقدمه:

طبق تعریف مرکز ملی آمارهای بهداشتی، بیماری مزمن از جمله بیماری هایی است که برای مدت طولانی (حداقل سه ماه) فرد را درگیر می کند. علی الرغم اینکه علم پزشکی پیشرفتهای زیادی در درمان های موثر برای عوارض جسمانی و روانی بیماران مزمن داشته اما بسیاری از مبتلایان به بیماری مزمن از جمله ام اس^۱ همچنان با چالش هایی در ارتباط با تحت کنترل درآوردن شرایط جسمانی و روانی خود روبرو هستند.

مولتیپل اسکلروزیس یا به اختصار «ام اس» یکی از شایعترین بیماری های قرن حاضر است که سالانه تعداد زیادی از افراد را، خصوصاً جوانان به آن مبتلا میشوند.

بیماری ام اس غیرقابل پیش بینی و یکی از مهم ترین بیماری های تغییر دهنده زندگی فرد است و به تدریج بیمار را به سمت ناتوانی پیش می برد و از شایعترین اختلالات نورولوژیکی است که باعث ناتوانی در بالغین جوان، قیاساً مانیکه که در بالاترین حد کارایی، بازدهی و تولید می باشند، میگردد.

با توجه به ماهیت تضعیف کنندگی این بیماری مزمن و پیشرونده که زندگی فرد را در اکثر سال های مولد بودنش تحت تاثیر قرار می دهد، بار اقتصادی بیماری ام اس قابل توجه میشود و هزینه های اقتصادی زیادی را به جامعه و خانواده فرد

تحمیل می کند . موسسه ملی بیماری های اعصاب آمریکا اظهار می دارد که هزینه های ناشی از بیماری ام اس ۲/۵ میلیارد دلار در سال است. برخی مطالعات انجام شده در آمریکا نشان داد که هزینه به دست آوردن دارو برای درمان های پیشگیرانه، بیش از ۱۶۰۰۰ دلار به ازای هر بیمار در طول سال ۲۰۰۶ است. هزینه های اقتصادی ناشی از بیماری ام اس تا ۳۰ سال آینده در اصل تنها با احتساب یارانه دارویی بالغ بر ۲۰ میلیارد و ۲۰۶ میلیون و ۷۸۸ هزار ریال تخمین زده شده است.

بیماری های مزمنی همچون ام اس و دیابت در کانون مسائل رفتاری هستند و عوامل روانشناختی و اجتماعی ناشی حیاتی در مدیریت آنها دارند. برای پایین آوردن عوارض جسمانی و روانی ناشی از بیماری های مزمن همچنین کم کردن بار اقتصادی ناشی از بیماری رویارویی مشاوره و آموزش مراقبت از خود (جسمانی ، روانی و اجتماعی) در این بیماران با نگرانی مستی مورد توجه ویژه قرار گیرد، تا موجب پیشگیری از عوارض شدید بیماران گردد و زندگی با عوارض کمتر را برای آنها تضمین نماید.

ارتقاء رفتارهای خود مراقبتی ارتقاء دهنده سلامت، تصحیح و بهبود سبک زندگی در بیماران مزمن نیازمند آموزش و توانمندسازی بیماران با هدف ارتقاء سطح خودکارآمدی در آنهاست.

از این رو انتظار می رود برنامه ها و کتابهای آموزشی مبتنی بر یک چارچوب نظری مدون و منسجم به دلیل افزایش درک مجری از فرایندهای تغییر رفتار منجر به افزایش آگاهی، خودکارامدی و عملکرد مثبت فرد بیمار نسبت به رفتارهای خود مراقبتی ارتقاء دهنده سلامت و در نهایت بهبود کیفیت زندگی آنها شود.

فصل اول این کتاب آموزشی به تعریف بیماری ام اس، انواع آن و آسیب شناختی بیماری و فصل دوم به بحث خود مراقبتی و اجزای آن همچنین ذکر شواهد و پژوهشهایی دال بر مفید بودن راههای خود مراقبتی در ام اس می پردازد.

در فصل سوم کتاب، احساس انسجام به عنوان یکی از رفتارهای خود مراقبتی و چگونگی افزایش آن شرح داده می شود.

فصل چهارم کتاب پیرامون مساله تاب آوردن و راههای افزایش آن می باشد. فصل پنجم به مساله عزت نفس، فواید و راههای بهبود آن می پردازد. فصل ششم در مورد تعریف حمایت اجتماعی و انواع آن است و فصل هفتم کتاب نیز پیرامون تغذیه و ورزشهای مناسب بیماران مبتلا به ام اس می باشد. در انتهای کتاب منابع به کار برده شده در نگارش ذکر شده است که خوانندگان معزوم جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به آن منابع رجوع کنند. امید است کتاب آموزشی حاضر بتواند راهنمای مفیدی برای بیماران مبتلا به ام اس و همچنین خانواده های آن عزیزان باشد.

مؤلفین

تابستان ۱۳۹۷