

زیستی موفق با ماری ام اس

(مولتیپل اسکلروزیس)

دکتر وحید شایگان نژاد

متخصص بیماری های مغز و اعصاب

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر سید محمد صدرعاملی

پزشک عمومی

سر شناسه : شایگان نژاد ، وحید ، ۱۳۴۷
عنوان و پدید آورنده : زندگی موفق با بیماری ام اس (مولتیپل اسکلروزیس) /
وحید شایگان نژاد ، محمد صدرعاملی
مشخصات نشر: مشهد : واژیران ، ۱۳۸۹ .
مشخصات ظاهری : ۴۴۴ ص
شابک : ۷۳-۶۹۴۴-۶۹۴۴-۹۷۸-۹۶۴
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : ام اس (بیماری) — درمان
شناسه افزوده : صدرعاملی ، محمد ، ۱۳۴۵
رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ ش ۲ ز ۳۷۷/۹ RC
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۳۴
شماره کتاب شناسی ملی : ۲۱۸۴۰۴۰

انتشارات واژیران

زندگی موفق با بیماری ام اس
(مولتیپل اسکلروزیس)

دکتر وحید شایگان نژاد

متخصص بیماری های مغز و اعصاب

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر سید محمد صدرعاملی

پزشک عمومی

shaygannejad@yahoo.com

dr.sadrameli@hotmail.com

Info@drsadramely.com

مرکز پخش : ۲۳۵۷۴۲۵ - ۰۳۱۱

ویراستار و مدیر تولید : محمد سهیلی اصفهانی

طراح گرافیک : میتا زراعتکار

چاپ : پرستو

شابک : ۷۳ - ۶۹۴۴ - ۶۹۴۴ - ۹۷۸ - ۹۶۴

پاییز ۸۹

شمارگان : ۲۰۰۰

قیمت : ۸۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای نویسندگان محفوظ می باشد

مقدمه و معرفی کتاب

۱ بخش اول - شناخت بیماری ام اس

تعریف بیماری ام اس	۳
علائم شایع بیماری ام اس	۱۱
علت ایجاد بیماری ام اس	۲۷
چگونگی تشخیص بیماری ام اس	۴۱
سربالایی و پیش آگهی انواع مختلف ام اس	۵۳
عوامل مؤثر در ایجاد بیماری ام اس	۶۵
چگونگی درمان بیماری ام اس	۷۳
چگونگی برخورد با علائم شایع بیماری ام اس	۸۷
رژیم غذایی و کنترل وزن در بیمار مبتلا به ام اس	۱۶۵
نقش ورزش در بیمار مبتلا به ام اس	۱۷۹
تمایلات و فعالیت‌های جنسی در بیمار مبتلا به ام اس	۱۸۵
تعامل و تطابق با بیماری ام اس	۱۹۷
درمان ام اس گذشته ، حال و آینده	۲۰۹
معرفی داروهای مورد استفاده در بیماری ام اس	۲۱۹
درمان‌های جدید بیماری ام اس	۲۳۵

۲۵۹ بخش دوم - مجموعه سؤالات بیماران مبتلا به ام اس

آسیب شناسی بیماری	۲۶۱
توزیع بیماری	۲۶۳
علت بیماری	۲۶۷
تشخیص بیماری	۲۶۹
سیر بیماری	۲۷۴
عدم تعادل و سرگیجه	۲۸۰

۲۸۲	مشکلات مثانه و روده
۲۸۷	خستگی
۲۹۱	اسپاسمها و لرزش
۲۹۵	درد
۳۰۰	مشکلات حافظه و شناخت
۳۰۴	اختلالات ارتباطی
۳۰۶	تأثیر درجه حرارت محیط بر بیماری ام اس
۳۱۰	ارتباط بین بیماری ام اس و بیماریهای دیگر
۳۱۶	ورزش و بیماری ام اس
۳۲۸	تغذیه در بیمار مبتلا به ام اس
۳۳۷	شرایط روحی و هیجانی در بیماران مبتلا به ام اس
۳۴۲	سلامت روانی
۳۴۷	تمایلات جنسی و بیماری ام اس
۳۴۹	ازدواج بارداری و زایمان در بیماران ام اس
۳۵۵	تیم مراقبتهای پزشکی
۳۵۸	ارتباطات خانوادگی
۳۶۱	داروها و درمان بیماری ام اس
۳۷۱	درمانهای مکمل و جایگزین

۳۷۹ بخش سوم - ضمائم

۳۸۱	ضمیمه ۱- حفظ انعطاف و تحرک مفاصل و تمرینات ورزشی مربوط به آن
۴۰۰	ضمیمه ۲- تمرینات ورزشی مربوط به کاهش سفتی اندامها
۴۱۲	ضمیمه ۳- جابجایی و تحرک
۴۲۵	ضمیمه ۴- تصاویر مربوط به متن کتاب
۴۲۹	منابع

بیماری ام اس (مولتیپل اسکلروزیس) یک بیماری مزمن درگیرکننده سیستم عصبی مرکزی است که امروزه بطور روز افزون در حال افزایش است بگونه ای که تعداد مبتلایان به آن را در آمریکا و اروپا بیش از یک میلیون نفر و در کشور عزیز ایران حدود چهل تا پنجاه هزار نفر برآورد می کنند.

از آنجایی که این بیماری عمدتاً درگیرکننده قشرجوان و میانسالان است ، ناتوانیهای جسمی و روحی این گروه مولد و کارآمد جامعه را باعث شده و تبعات فردی ، اجتماعی و اقتصادی گسترده ای در شخص بیمار ، خانواده و خصوصاً جامعه وی بدنبال خواهد داشت .

علیرغم در جریان بودن بیش از سیصد طرح تحقیقاتی در مورد بیماری ام اس و مشارکت هزاران بیمار مبتلا در این مطالعات ، هنوز دانش امروز ما در میانه راه تشخیص و درمان بیماری ام اس است و با وجود فراهم آمدن اطلاعات گسترده هنوز در راه مهارسازی این دشمن سرسخت ، روشهای درمانی محدودی در اختیار داریم .

کتاب حاضر مجموعه ای فراگیر از دانسته های درباره نحوه تشخیص ، انواع علائم ، چگونگی سیر بالینی و نحوه درمان می باشد که در کل راهکارهای عملی کنار آمدن با بیماری ام اس را به دقت مطرح نموده و در عین ساده و قابل فهم بودن برای اکثر بیماران و اطرافیان آنها ، حاوی جدیدترین اطلاعات علمی نایافته درباره روشهای تشخیصی و درمانی است .

بطور ویژه در فصل درمان بیماری سعی فراوان شده است که اطلاعات ارائه شده منحصر به دارو درمانی محض نباشد و پیگیری ، نحوه درمان و اداره بیماری از زوایای مختلف از جمله بازتوانی ، تغذیه ، روانشناختی و ... مورد بررسی و توجه قرار گیرد .

از آنجاییکه بیماری ام اس شامل طیف گسترده ای از علائم بوده و در عین حال بیماران از نظر شدت ، نحوه بروز علائم و سیر بیماری بسیار متفاوت و متنوعند ، در مورد هر شکل بیماری و نحوه پیگیری و اداره درمان ، هر کدام بطور مجزا توضیح داده شده است .

سؤالات فراوان و مکرر در مورد بیماری و درمان آن که در تجربه چندین ساله ملاقات بیماران با آن روبرو بوده ایم و محدود بودن منابع موثق و کاربردی برای پاسخ به این پرسشها ما را بر آن داشت که بخش ویژه ای از کتاب را به پرسش و پاسخ در مورد بیماری اختصاص دهیم .

تمام تلاش و سعی خود را بکار گرفته ایم تا بتوانیم بهره گیری از این مجموعه را برای کلیه مبتلایان از نوع خفیف تا شدید بیماری مقدور سازیم ، بگونه ای که بیماران بتوانند راهنمایهای لازم را در جهت یک زندگی سالم ، هدفمند ، سازنده ، لذت بخش ، بدون درد و معلولیت در اختیار داشته باشند .

کوشیده ایم که ذهنیت مثبتی را در بیماران ام اس ایجاد کنیم تا بدانند بیماری ام اس غالباً فرد را دچار مخاطره شدید نکرده ، مبتلایان معمولاً سالمند و می توانند با طول عمر تقریباً طبیعی بطور موفق در اجتماع زندگی کنند . ذکر این نکته هم ضروری است که این کتاب نیز همچون نوشته های دیگر خالی از اشکال و کاستی نیست و بی شک نقطه نظرات خوانندگان گرامی می تواند در ارتقاء آن در چابهای آتی مفید و ارزنده باشد .

در پایان بر خود لازم می بینیم از کلیه دوستان و همکارانی که مشوقانه و با همت والای خود ما را در فراهم آوردن این کتاب یاری نموده اند و بطور خاص از آقای سید محمد حسن صدرعاملی مترجم قسمتهایی از مجموعه تشکر و قدردانی کنیم .

این کتاب را تقدیم می‌کنیم

• به بیماران عزیزمان

که کاستن حتی ذره‌ای از رنج و دردشان اوج خواهش ماست

• به پدران و مادران فداکارمان

که همه وجودمان به داشتن شان مفتخر است

• به همسر و فرزندان صبورمان

که محبتشان به ما رخصت نوشن داد

دکتر وحید شایگان نژاد

متخصص بیماریهای مغز و اعصاب و

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر سید محمد صدر عاملی