



مصوب معاونت تحقیقات و فناوری
دانشگاه علوم پزشکی مازندران

زندگی با بیماری مولتیپل اسکلروز (MS)



مؤلفین: دکتر سید محمد مهدی دانشپور

دستیار ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

پژوهشگر برتر دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مازندران

دکتر عاطفه هادیان



اندیشه رفیع

ناشر کتب علوم پزشکی

www.andisherafi.com

سرشناسه : دانشپور، محمدمهدی، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور : زندگی با بیماری مولتیپل اسکلروز (MS) / مولف
محمدمهدی دانشپور، عاطفه هادیان.
مشخصات نشر : تهران: اندیشه رفیع، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۷۶ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک : ۱۹۵۰۰ریال: 8-285-987-964-978
موضوع : ام. اس. (بیماری)
موضوع : ام. اس. (بیماری) -- تشخیص
موضوع : ام. اس. (بیماری) -- بیماران -- توانبخشی
موضوع : ام. اس. (بیماری) -- ورزش درمانی
شناسه افزوده : هادیان، عاطفه، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ر ۹ ۵۳ / ۳۷۷ RC
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۳۴
شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۹۷۲۵۳

نام کتاب:	زندگی با بیماری مولتیپل اسکلروز (MS)
مولف:	دکتر سیدمحمدمهدی دانشپور - دکتر عاطفه هادیان
ناشر:	انتشارات اندیشه رفیع
حروف چینی و صفحه آرایی:	محمد بهمنی
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۰
شمارگان:	۲۰۰۰ جلد
لیتوگرافی:	بهشورپرداز
چاپ:	نگارش
صحافی:	دیدآور
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۹۸۷-۲۸۵-۸
بها:	۱۹۵۰ تومان

دفتر مرکزی: اندیشه رفیع

خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری - مقابل
اداره پست - ساختمان ۱۲۶ - طبقه دوم

تلفکس: ۶۶۹۵۰۳۹۳ - تلفن: ۶۶۹۷۱۴۱۴ - ۶۶۹۷۰۵۱۷ - ۶۶۹۷۰۵۱۸

کتابی که پیش روی شماست زندگی با بیماری مولتیپل اسکلروز می باشد که از مجموعه کتابهای تالیفی در زمینه اورتوپدی، جراحی، زنان، قلب و عروق و مغز و اعصاب می باشد. در این مجموعه سعی شده تا با زبانی ساده، روان و مختصر، علائم و نشانه های بیماری مولتیپل اسکلروز، روش های تشخیصی روز دنیا، انواع بیماری و پیش آگهی آنها، راهکارهای درمانی و در نهایت برنامه ورزشی مطلوب برای شما خواننده عزیز بیان شود تا شاید بتوان گامی هرچند کوچک و ناچیز اما موثر در ارتقاء دانش و آگاهی مردم عزیزمان برداریم.

مطمئناً با توجه به شیوع بیماری ام اس، ناتوانیهای حاصله در موارد شدید اسم بیماری ام اس (مولتیپل اسکلروز) را شنیده اید و حتی اطلاعات مختصری در زمینه این بیماری دارید اما شاید این اطلاعات جنبه علمی نداشته باشد و در بسیاری از موارد باعث نگرانی شما شده باشد بطوریکه در کلینیک با بیمارانی مواجه می شویم که تنها با وجود یک تاری دید که عللی غیر از ام اس دارد نگران وجود این بیماری می باشد لذا برآن شدیم تا با توجه به پررنگ بودن این بیماری در جامعه، اختلالات جسمانی روحی روانی و بار سنگین اقتصادی که بیمار و جامعه از این بیماری متحمل می شود کتابی را با عنوان زندگی با بیماری ام اس تالیف کنیم. به عبارتی دیگر با توجه به تصورات نادرست گروهی از مردم نسبت به این بیماری، روش های درمانی آن و عدم رعایت راهکارهای درمانی که خود زمینه پیشرفت بیماری را فراهم می سازد، هدف از گردآوری مجموعه فوق این بود تا با ارتقاء شناخت و آگاهی مردم و

بیماران مذکور در مورد علائم و نشانه ها، روش های تشخیصی و درمانی، کیفیت زندگی و درمانی بیماران را بیش از پیش افزایش دهیم لذا این مهم مزایای بسیاری در پاسخ پذیری به درمان در آنها ایفاء خواهد کرد. به عبارتی با توضیحاتی کامل و دقیق، شاید بتوان ترسی که نه تنها بیماران بلکه افراد سالم نسبت به این بیماری دارند را تا حدود زیادی از بین برد.

در این مجموعه سعی کردیم تا علاقمندان به مطالب روز و شایع پزشکی به ویژه بیماران مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروز پاسخ سوالات مبهم خود را در زمینه تشخیص، راهکارهای درمانی و پیش آگهی این بیماری با زبانی روان و عامه پسند بیابند لذا با تالیف این مجموعه گامی در جهت اعتلای دانش پزشکی در بین مردم برداشته ایم شاید که موثر واقع شود.

از مزایای کتاب حاضر، تصویب آن توسط معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی مازندران می باشد که ارزش مطالب علمی و منابع مذکور در آن را می افزاید لذا بر خود لازم می دانیم که از معاونت محترم تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی مازندران سپاسگزاری نماییم.

از آنجایی که ادعای بیان مطالب علمی بی نقص، به نظر غیر علمی می رسد لذا هیچ گونه ادعایی در مورد عدم کاستی و نقص در این مجموعه نداشته و همیشه از رهنمودهای استاتید گرانقدر و صاحب نظران گرامی در زمینه های مختلف علمی بهره های فراوانی برده ایم، لذا بسیار مسرور خواهیم شد که نظرات و پیشنهادات سازنده خود را با پست الکترونیکی md_daneshpoor@yahoo.com در میان بگذارید.

در پایان از زحمات ارزشمند مسئولان اندیشه رفیع آقایان رنجبر و ابراهیمی در چاپ و بخش مجموعه حاضر سپاسگزاری می نمایم.

با امید سلامتی شما عزیزان

مؤلفین

فهرست

۱۱	ایدمیولوژی.....
۱۲	عوامل ایجاد کننده ام اس.....
۱۲	سطح ویتامین D.....
۱۲	ژنتیک.....
۱۳	عوامل محیطی و مهاجرت.....
۱۳	عقودها.....
۱۶	سلول عصبی را بهتر بشناسیم.....
۱۸	MS-۱ عود کننده بهبود یافته.....
۱۹	MS-۲ پیشرونده اولیه.....
۲۱	MS-۳ پیشرونده ثانویه.....
۲۲	MS-۴ عودکننده پیشرونده.....
۲۳	تشخیص.....
۲۳	MRI -۱.....
۲۴	۲- بررسی مایع مغزی- نخاعی.....
۲۵	۳- تست پتانسیل برانگیخته.....
۲۵	تشخیص‌های افتراقی.....
۲۷	علائم بالینی.....
۲۷	شایعترین علائم بیماری.....
۳۲	درمان.....
۳۳	۱) درمان فاز حاد.....
۳۳	۲) درمان نگهدارنده بیماری.....
۳۶	۳) درمانهای علامتی.....
۳۹	نکات مهم برای مصرف دارو در بیماران مبتلا به MS.....
۴۰	مواردی که پیش آگهی بدی دارند.....
۴۱	رابطه MS و چند بیماری و وضعیت خاص.....
۴۱	ابتلا به سرطان و MS.....
۴۱	خواب و کیفیت زندگی در MS.....

۴۲	MS و بارداری
۴۳	واکسن و MS
۴۳	MS و پوکی استخوان
۴۴	MS و استرس
۴۴	علائم هشدار دهنده استرس چیست؟
۴۵	چگونه بیمار می‌تواند استرس خود را کاهش دهد؟
۴۶	آرامش ذهن
۴۶	نفس کشیدن عمیق و تمدد اعصاب
۴۶	یوگا و MS
۴۷	برنامه ورزشی
۴۹	نرمش‌های سر و گردن
۵۰	هشدار
۵۰	نرمش‌های مقدماتی شانه
۵۲	نرمش‌های مرحله‌ای شانه
۵۴	نرمش‌های آرنج و ساعد
۵۵	نرمش‌های دست و مچ دست
۵۸	نرمش‌های تنه و لگن
۶۲	نرمش‌های مچ پا و پا
۶۵	هماهنگی و تعادل در نشستن
۶۶	تثبیت موقعیت بدن برای حالت انقباضی
۶۷	تثبیت موقعیت بدن برای حالت انقباضی
۷۰	راهنمای واژه ها
۷۲	واژه یاب
۷۶	منابع