

به نام هستی بخش

طب مکمل و جایگزین

در
ام اس

دکتر آلن سی. بولینگ

ترجمه: دکتر رؤیا ابوالحسنی

سرشناسه	بولینگ، آلن سی. :Bowling, Allen C.
عنوان و نام پدید آور	طب مکمل و جایگزین در ام اس / آلن سی. بولینگ؛
مترجم	مترجم رویا ابوالحسنی.
مشخصات نشر	اصفهان: رنگینه، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۳۸۴ ص.
شابک	978-964-2619-51-1 ۷۸۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فایبا.
پادداشت	عنوان اصلی: Complementary and alternative medicine and multiple sclerosis, 2nd ed, c2007.
موضوع	ام. اس. (بیماری) -- درمان جایگزین
موضوع	ام. اس. (بیماری) -- درمان
شناسه افزوده	ابوالحسنی، رویا. ۱۳۵۶ -- مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۰ ط ۲ پ ۹ RC۳۷۷
رده بندی دیویی	۶۱۶ / ۸۳۴۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۱۷۶۰۰

انتشارات رنگینه

نام کتاب: طب مکمل و جایگزین در ام اس

نویسنده: دکتر آلن سی. بولینگ

مترجم: دکتر رویا ابوالحسنی

ناشر: انتشارات رنگینه

تایپ و صفحه آرایی: رنگینه

طراحی جلد: بهنام ابوالحسنی

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۷۸۰۰۰ ریال

شابک: 978-964-2619-51-1 ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۱۹-۵۱-۱

انتشارات رنگینه: اصفهان، هشت بهشت غربی، ساختمان کوثر

طبقه اول تلفن: ۲۷ ۶۴ ۲۶۵ فکس: ۲۷ ۵۴ ۲۶۵ - ۳۱۱۰

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۹
مقدمه نویسنده.....	۱۱
مقدمه مترجم.....	۱۵

بخش اول:

نگاهی بر طب مکمل و جایگزین و ام اس

فصل ۱- طب مکمل و جایگزین و ام اس.....	۲۱
فصل ۲- دارونما و دانش روان- عصب- ایمنی شناسی.....	۴۱
فصل ۳- احتیاطات لازم برای استفاده از طب مکمل و جایگزین.....	۴۹

بخش دوم:

انواع درمان های طب مکمل و جایگزین

فصل ۴- طب سوزنی و طب سنتی چین.....	۵۹
فصل ۵- حذف آلرژن ها.....	۷۵
فصل ۶- آروماتراپی.....	۷۹

پیش گفتار

در پزشکی، اهداف موضوعی وجود دارد که به اندازه طب مکمل و جایگزین^۱ (CAM) بر سر آن بحث و مناقشه باشد. روش های درمانی زیادی تحت این عنوان کلی طبقه بندی می شوند که اغلب آنها با یکدیگر اختلافات اساسی دارند. اما نقطه اشتراک تمام این روش ها آن است که به میزان زیادی مورد توجه بیماران و بسیاری از افراد غیر مبتلا قرار می گیرند.

از دید منتقدانه باید گفت که اختلافات زیادی در کیفیت و کمیت شواهد حمایت کننده از روش های طب مکمل و جایگزین وجود دارد. علاوه بر این، با آنکه وجود چنین شواهدی برای درمانگران و درمانجویان ضروری به نظر می رسد، ولی ممکن است بیمارانی که ناراحتی های مزمن ناتوان کننده و لاعلاج دارند، اطلاعات کمی راجع به آن داشته باشند. بیماری ام اس که می تواند منجر به ناتوانی پیشرونده و علائم آزار دهنده فراوانی شود، مثال خوبی در این زمینه است. بسیاری از مبتلایان به این بیماری، حاضر هستند هر دارویی را امتحان کنند و بنابراین نیازمند اطلاعات درست و به روز در مورد روش های درمانی در دسترس می باشند.

تعجب آور نیست اگر بگوییم بسیاری از مبتلایان به بیماری ام اس، حداقل یکی (و اغلب بیش از یکی) از روش های درمانی طب مکمل و جایگزین را

^۱ - Complementary and Alternative Medicine

امتحان کرده اند. این بیماران نیازمند اطلاعات قابل دسترس و دقیقی می باشند که علمی و شفاف بوده و در تصمیم گیری برای استفاده یا عدم استفاده از آن، راهنمای آنها باشد. این دقیقاً چیزی است که دکتر آلن بولینگ در این کتاب جامع به آن پرداخته است. او در این کتاب به گونه ای روشن و قابل اعتماد، طیف وسیعی از درمان های معمول طب مکمل را ارائه می دهد. او شواهد را به صورت مستند بیان می کند و در مورد گزینه های درمانی، شفاف و علمی بحث می نماید. اطلاعات او بر اساس تجربه بالینی و تعامل گسترده ای است که با مبتلایان به ام اس داشته است. بنابراین این کتاب به صورت بیمار محور نگاشته شده است. این کتاب منبعی ضروری برای مبتلایان به ام اس و تمام افرادی است که به گونه ای با این بیماران سروکار دارند و می تواند راهنمایی با ارزش در تصمیم گیری مشترک آنها برای انتخاب درمان باشد.

دکتر آلن جی تامسون

مدیر بیمارستان ملی نورولوژی و نوروسرجری لندن

مقدمه نویسنده

این کتاب به منظور ارائه اطلاعات درست و مفید در زمینه طب مکمل و جایگزین (CAM) به مبتلایان به ام اس نگاشته شده است. اصطلاح CAM عموماً اشاره به تعدادی از روش های درمانی همچون طب سوزنی و طب گیاهی دارد که از اجزاء طب رایج نمی باشند. علیرغم این واقعیت که بسیاری از مبتلایان به ام اس از روش های طب مکمل و جایگزین استفاده می کنند، ممکن است یافتن اطلاعات موثق در زمینه مفید بودن این درمان ها در ام اس دشوار باشد. علت این مسأله آن است که برخی از درمانگران و تولیدکنندگان دارو ممکن است از ماهیت واقعی ام اس آگاهی نداشته باشند و برای جذب بیماران یا فروش محصولات، ادعاهایی مبالغه آمیز بنمایند؛ از طرف دیگر، پزشکان و سایر پرسنل کادر درمانی، اغلب اطلاعات و تجربه ناچیزی در زمینه طب مکمل و جایگزین دارند و ممکن است نتوانند اطلاعات درستی را در این زمینه به بیماران خود انتقال دهند. این کتاب برای پر کردن این خلاء اطلاعاتی می تواند مناسب باشد.

اولین ویرایش این کتاب در سال ۲۰۰۱ به چاپ رسید. حدود چهار سال بعد، دکتر دیانا اشنایدر و همکارانش در مؤسسه انتشاراتی پزشکی دِموس از من خواستند که ویرایش دوم کتاب را آماده سازم که البته به عقیده آنها کار دشواری نبود. پس از حدود هفت ماه کار بر روی ویرایش دوم کتاب، با کمال احترام باید بگویم که با این نظر موافق نیستم. در واقع نگارش ویرایش دوم کتاب کار بسیار

عظیمی بود. این نشان می دهد که طب مکمل و جایگزین و رابطه آن با بیماری ام اس، عرصه ای رو به رشد و گسترش می باشد، پژوهش های جدیدی در مورد آن در حال انجام است و علاقه روزافزونی نسبت به آن ایجاد شده است.

تجربه شخصی من نشان می دهد که مبتلایان به ام اس، همچنان به استفاده از روش های طب مکمل و جایگزین علاقمند هستند؛ افرادی که در درمان این بیماری به طور حرفه ای فعالیت دارند نیز بیش از پیش به این موضوع علاقمند شده اند و صحبت و بحث را در این رابطه با آغوش باز می پذیرند.

داشتن اطلاعات در زمینه طب مکمل و جایگزین فواید بالقوه زیادی دارد. با کمک این دانش، مبتلایان به ام اس متوجه می شوند که درمان های غیر رایج می تواند در مواردی که درمان های طب رایج دارای محدودیت است، برای آنها تسکین دهنده و امیدبخش باشد. دسترسی به اطلاعات موثق در زمینه طب مکمل و جایگزین همچنین باعث می شود که افراد از تداخلات خطر آفرین این روش ها با طب رایج اجتناب کنند و درمان های مؤثر، کم خطر و ارزان را از انواع غیر مؤثر، خطرناک و پرهزینه افتراق دهند. امیدوارم که اطلاعات علمی این کتاب، برخی از تعصبات و سوء تعبیهایی را که در این زمینه فراوان است، از میان بردارد و انگیزه تفکر و بحث جدی را در مورد طب مکمل و ام اس ایجاد کند و در نهایت منجر به انجام مطالعات بیشتر در زمینه روش های غیر مرسوم ولی امیدبخش گردد.

این کتاب به سه بخش اصلی تقسیم می شود. بخش اول، به معرفی کلی بیماری ام اس و طب مکمل و جایگزین می پردازد. بخش دوم که در واقع بخش اصلی این کتاب است، اطلاعات دقیقی را در زمینه تعداد زیادی از روش های طب مکمل و جایگزین ارائه می دهد. بخش آخر، شامل فصلی می شود که درمان های رایج و غیر رایج را برای علائم ام اس به تفکیک شرح می دهد. در

انتهای کتاب نیز واژه نامه ای از مکمل های معروف آمده است که دسترسی سریع به اطلاعات مرتبط با مکمل های مورد استفاده در بیماری ام اس را فراهم می سازد.

در نگارش این کتاب از منابع زیادی استفاده شده و بیش از ۸۰ کتاب و افزون بر ۲۰۰۰ مقاله بالینی و علمی مورد بررسی و مرور قرار گرفته اند. چکیده مقالات مرتبط با عناوین کتاب را می توان با جستجو در مدلاین و از طریق وب سایت www.nlm.nih.gov به دست آورد.

دکتر آلن سی. بولینگ

مدیر مرکز ام اس کوه های راکی

و استاد نورولوژی دانشگاه کلرادو در دنور

مقدمه مترجم

مولتیپل اسکلروز یا ام اس، شایع ترین بیماری عصبی در افراد جوان و شایع ترین بیماری خودایمنی دستگاه عصبی در همه سنین است. متوسط جهانی ابتلا به این بیماری ۳۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر است به طوری که بیش از ۲ میلیون نفر در دنیا به این بیماری مبتلا هستند. در ایران، در حال حاضر بیش از ۵۰ هزار بیمار مبتلا به ام اس وجود دارد که نشان می دهد از هر ۱۰۰ هزار نفر، ۷۰ نفر مبتلا به این بیماری می باشند.

این بیماری معمولاً در سنین ۲۰ تا ۴۰ سال بروز می کند و در زن ها ۲ تا ۳ برابر شایع تر از مردان است. براساس برخی تحقیقات، افراد باهوش که از فعالیت جسمی و مغزی زیادی برخوردار هستند بیشتر به این بیماری مبتلا می شوند. افراد تحصیل کرده و حتی خود پزشکان بیشترین قشری هستند که به این بیماری مبتلا می گردند. عواملی چون ژنتیک و عوامل محیطی در بروز این بیماری نقش دارند اما بررسی های مختلف بیانگر این نکته است که عامل ژنتیک کمترین نقش را در شیوع و انتقال ام اس دارد. در بین عوامل محیطی، عوامل عفونی مانند ویروس ها و برخی باکتری ها در بروز بیماری مؤثر هستند. از آنجایی که استرس، شدت بیماری ام اس و تعداد حملات آن را افزایش می دهد، عامل استرس و تنش های عصبی می تواند در افزایش شمار مبتلایان به ام اس مؤثر باشد. تغذیه نیز در ابتلا به ام اس مؤثر است و در کسانی که در دوران کودکی

ویتامین D کمتری دریافت می کنند احتمال ابتلا در بزرگسالی بیشتر از جمعیت عمومی می باشد.

به طور کلی، ام اس به علت تخریب میلین بافت عصبی مرکزی ایجاد می شود و برحسب اینکه کدام قسمت سیستم عصبی دچار تخریب شود، علائم مختلفی از جمله تاری دید، اختلال در حرکت، اختلال در کنترل ادرار و بی حسی در اندام ها، بروز می کند. پیشرفت و علائم اختصاصی ام اس در هر فرد متفاوت است و این روند قابل پیش بینی نیست؛ به طوری که در بعضی از مبتلایان هیچ گونه علائم و نشانه بالینی دیده نمی شود و در برخی دیگر، در مدت زمانی کوتاه ناتوانی های قابل توجه ایجاد می گردد.

عموم مردم برداشتی صحیح و منطقی از ام اس ندارند و به دلیل برداشت های غلط، برخوردهای مناسبی با این بیماری صورت نمی گیرد. به دلیل ناکافی بودن اطلاعات موجود، انجام پژوهش درباره ام اس، رسالت بزرگی است که باید مورد توجه خاص قرار گیرد. در این کتاب، تلاش شده تا روش های مختلف درمانی که تا این زمان برای ام اس پیشنهاد شده است، با دیدگاهی علمی و کاملاً بی طرفانه مورد بحث و بررسی قرار گیرد. شیوه درمان و فواید در کنار عوارض و خطرات احتمالی به تفکیک برای هر نوع درمان شرح داده شده و در آخر، انتخاب درمان بر عهده خواننده محترم گذاشته شده است.

شاید از دید یک پزشک که علائم بیماری خاصی چون ام اس را خود تجربه نکرده، سخن گفتن و ارائه اطلاعات در مورد این بیماری، بخشی از کار روتین و یا نهایتاً نوعی تعهد و احساس وظیفه به شمار آید. اما از دید مترجم که خود این مسیر را با تمام فراز و نشیب هایش پیموده، صحبت از این بیماری معنای دیگری دارد.

هدف من از ترجمه این کتاب، آگاهی بخشی به بیماران برای رهایی از چیزی است که خود با تمام وجود آن را لمس کرده ام. با وجود آنکه بسیاری از روش های گفته شده در این کتاب، به تأکید نویسنده، از حمایت علمی و پژوهشی کافی برخوردار نیستند ولی این نکته مهم در پس آن نهفته است که بسیاری از این روش ها در افرادی که تنها با دید مثبت به آن نگریسته اند، موفقیت آمیز بوده است.

آنچه زندگی در این مسیر به من آموخت، در یک عبارت خلاصه می شود و آن "مثبت اندیشی" است. به عقیده من، تفکر منفی می تواند انسان را در مسیر بیماری و یا هر نوع دشواری دیگر قرار دهد و تفکر مثبت می تواند او را از آن خارج کند. من تفکر مثبت و مثبت اندیشی خود را مدیون محبت و حمایت خانواده عزیز و دوستان مهربان و بالاخص استاد بسیار ارجمندم آقای دکتر شهریار وزیری تبار می دانم که با کلام خود، باور، ایمان و اطمینان را در جانم تزریق نمودند.

در پایان از محبت و همکاری همسر عزیزم، آقای مهندس داود صانعی که مرا در ترجمه و ارایه این کتاب یاری نمود، سپاسگزاری می کنم و امیدوارم با ترجمه این کتاب توانسته باشم قدمی کوچک در راه اعتلای دانش و آگاهی در زمینه ام اس و درمان های آن بردارم.