

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

ام. اس.

FOR

DUMMIES

نوشته‌ی رزالیند کالپ، باربارا گیسر و کاتلین کاستلو

برگردان: مسعود روانبخش



آوند دانش

سرشناسه: کالپ، رزالیند؛ Kalb, Rosalind

عنوان و نام پدیدآور: ام. اس. For Dummies / نوشته‌ی رزالیند کالپ، باربارا گیسر، کاتلین کاستلو؛ برگردان مسعود روانبخش.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۴۰۰ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۹۷-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Multiple sclerosis For Dummies, 2nd ed, c2012.

موضوع: ام. اس. (بیماری) — به زبان ساده

موضوع: Multiple sclerosis -- Popular works

موضوع: ام. اس. (بیماری) — درمان — به زبان ساده

موضوع: Multiple sclerosis -- Treatment -- Popular works

شناسه افزوده: گیسر، باربارا

شناسه افزوده: Giesser, Barbara

شناسه افزوده: کاستلو، کاتلین

شناسه افزوده: Costello, Kathleen

شناسه افزوده: مسعود، مسعود، ۱۳۴۹- مترجم

رده‌بندی کتاب: ۳۹۵ ر. ک. ۲ / RC ۳۷

رده‌بندی دی‌رجی: ۶۱۶.۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۳۳



آوند دانش

ام. اس.

نوشته‌ی رزالیند کالپ، باربارا گیسر و کاتلین کاستلو

برگردان: مسعود روانبخش

ویراستار: پروانه شاهین‌نژاد

نمونه‌خوانی: طاهره صباغیان، مینا وحیدی‌نوسی

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

صفحه‌آرا: فاطمه افشاری‌پور

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۵ - چاپ اول

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: ترام‌نگار

چاپ و صحافی: مجتمع چاپ پرسیکا

نشانی ناشر: ابتدای خ پاسداران، خ گل‌نبی، خ ناطق‌نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

مرکز پخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده شمالی، بعد از چهارراه نصرت، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۲۲۹۷۹

قیمت: ۲۹۵۰۰ تومان

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

فهرست مطالب در یک نگاه

۱	مقدمه.....
۹	بخش ۱: هنگامی که ام. اس. جزئی از زندگی شما می شود.....
۱۱	فصل ۱: مواجهه با ام. اس.
۲۹	فصل ۲: بالاخره بیماری من چیست؟ رسیدن به تشخیص.....
۴۳	فصل ۳: شما، ام. اس. دارید - حالا چه می شود؟.....
۶۳	فصل ۴: تئ. بیل، روه مراقبت پزشکی.....
۷۹	بخش ۲: کنترل کن ام. اس.
۸۱	فصل ۵: برنامه ریزی برای باز رفتن بیماری ام. اس.
۸۹	فصل ۶: مدیریت روند بیماری - درمان عودها.....
۱۱۵	فصل ۷: مدیریت خستگی مفرط، مشکلات رفتن، تغییرات بینایی و رعشه.....
۱۳۹	فصل ۸: رسیدگی به مشکلات مثانه، روده، اختلالات جنسی، تکلم و بلع.....
۱۶۵	فصل ۹: آشنایی با مشکلات مربوط به - قوحر و فکر.....
۱۸۳	فصل ۱۰: بهره گرفتن از پزشکی مکمل و جایگزین.....
۱۹۹	بخش ۳: تندرست ماندن و احساس خوب داشتن.....
۲۰۱	فصل ۱۱: توجه به سلامت، نه فقط درباره ی ام. اس.
۲۱۵	فصل ۱۲: کنترل استرس بدون دست کشیدن از زندگی.....
۲۲۹	فصل ۱۳: سازگاری با انواع پیش رونده ی ام. اس.
۲۴۷	بخش ۴: مدیریت امور زندگی.....
۲۴۹	فصل ۱۴: معرفی ام. اس. خود به دنیا.....
۲۶۳	فصل ۱۵: پذیرفتن ام. اس. به عنوان عضوی از خانواده.....
۲۸۷	فصل ۱۶: تشکیل خانواده یا وجود ام. اس.
۲۹۹	فصل ۱۷: تربیت فرزند، بدون ابتلا به ام. اس. هم آسان نیست!.....
۳۱۷	بخش ۵: ایجاد چتر حمایتی برای خود.....
۳۱۹	فصل ۱۸: حفظ جایگاه خود در میان کارمندان.....
۳۳۵	فصل ۱۹: برنامه ریزی برای آینده ای همراه با ام. اس.

بخش ۶: بخش ده‌تایی‌ها	۳۴۷
فصل ۲۰: ده افسانه‌ی نادرست درباره‌ی ام. اس.	۳۴۹
فصل ۲۱: ده پرسش در مورد پژوهش‌های پیشرو در زمینه‌ی ام. اس.	۳۵۵
فصل ۲۲: ده توصیه برای سفر بی‌دردسر	۳۶۱
واژه‌نامه	۳۶۷

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱	درباره‌ی این کتاب
۲	قواعد رعایت‌شده در این کتاب
۳	آنچه لازم نیست بخوانید
۳	تصورات خنده‌دار
۳	ترتیب مطالب این کتاب
۴	بخش اول: هنگامی که ام. اس. جزئی از زندگی شما می‌شود
۴	بخش دوم: کنترل کردن ام. اس.
۵	بخش سوم: ترس‌ها و احساس خوب داشتن
۵	بخش چهارم: مسکن‌ها و دارو
۶	بخش پنجم: ایجاد پیر حمایتی برای خود
۶	بخش ششم: بخش ده‌تایی‌ها
۶	نمادهای به‌کاررفته در این کتاب
۷	مقصد بعدی
۹	بخش ۱: هنگامی که ام. اس. جزئی از زندگی شما می‌شود
۱۱	فصل ۱: مواجهه با ام. اس.
۱۲	معرفی نقش دستگاه ایمنی و دستگاه عصبی در ام. اس.
۱۲	دستگاه ایمنی: خط مقدم تدافعی بدن
۱۲	دستگاه عصبی: رئیس کل بدن
۱۳	آنچه در ام. اس. روی می‌دهد
۱۵	استفاده‌ی بهینه از فرایند التیامبخشی طبیعی بدن
۱۶	کشف محرک‌های احتمالی ام. اس.
۱۷	سرنخ‌های جنسیتی
۱۷	سرنخ‌های قومی و نژادی
۱۸	سرنخ‌های جغرافیایی
۱۸	سرنخ‌های ژنتیکی
۱۹	سرنخ‌های شیوه‌ی زندگی
۲۰	درک اینکه چرا بیماری ام. اس. شما مانند اثر انگشتان منحصر به فرد است
۲۰	افتراق چهار نوع بیماری از یکدیگر
۲۲	بررسی علائم احتمالی

۲۲	بررسی گزینه‌های درمانی موجود برای ام. اس.
۲۴	بررسی چگونگی تأثیر ام. اس. شما بر عزیزان تان
۲۵	گفت‌وگو درباره‌ی این موضوع دشوار
۲۵	حفظ مسیر زندگی روزمره
۲۵	حفظ رابطه‌ی زناشویی سالم
۲۶	پدر و مادران شایسته و با اعتمادبه‌نفس
۲۶	به حداقل رساندن تأثیر ام. اس. بر کار و اوقات فراغت
۲۷	حفظ کیفیت زندگی
۲۹	فصل ۲: بالاخره بیماری من چیست؟ رسیدن به تشخیص
۲۹	شرح بیماری‌های تشخیصی
۳۱	آشنایی با ابزارهای تشخیصی متخصص مغز و اعصاب
۳۲	شرح حال پزشکی
۳۳	معاینه‌ی دستگاه عصبی
۳۵	انواع روش‌های پزشکی
۴۰	شناسایی پدرم جرج ای. «آینی»
۴۲	آگاهی از مسیرهای تشخیصی
۴۳	فصل ۳: شما ام. اس. دارید. حالا چه می‌شود؟
۴۳	گام اول: سرو سامان دادن به احساسات
۴۴	بهت و حیرت: «چه بر سرم آمده؟»
۴۴	انکار: «این اتفاق نمی‌افتد»
۴۵	سردرگمی: «چرا من؟»
۴۵	اضطراب: «قرار است چه بر سرم بیاید؟»
۴۶	خشم: «این حقیقتاً عادلانه نیست!»
۴۶	آسودگی خاطر: «از آنچه فکر می‌کردم بهتر است!»
۴۶	تصمیم‌گیری درباره‌ی مراحل بعدی
۴۷	پیش از ایجاد هرگونه تغییر اساسی، نفسی تازه کنید
۴۷	دوستانه و بی‌پرده در مورد درمان با متخصص مغز و اعصاب‌تان صحبت کنید
۴۷	با آشنایان تان درباره‌ی ام. اس. صحبت کنید
۴۹	درباره‌ی حفظ سلامتی خود احساس مسئولیت کنید
۵۰	مواجهه با چالش‌های طولانی‌تر یک بیماری مزمن
۵۰	چگونگی سوگواری سالم
۵۳	کنار آمدن با پیش‌بینی‌ناپذیری ام. اس.
۵۶	انتخاب درمان و سبک زندگی مناسب
۵۷	به حداقل رساندن استرس تصمیم‌گیری

۵۷	به دست آوردن کمک حرفه‌ای مورد نیاز
۵۹	درخواست حمایت عاطفی
۶۳	فصل ۴: تشکیل گروه مراقبت پزشکی
۶۳	همکاری با پزشک
۶۴	یافتن یک متخصص مغز و اعصاب مناسب
۶۷	تعیین الگوی مراقبت روزمره
۶۷	استفاده‌ی مطلوب از ملاقات با پزشک
۷۰	زمان مناسب برای مراجعه به متخصص ام. اس.
۷۱	به کارگیری نظر پزشک دوم
۷۱	گردآوری سوابق و مهره‌های اصلی
۷۲	پرستار، رای آ ورزش، مراقبت و حمایت
۷۲	متخصص توانبخشی برای کمک در حفظ توانایی حرکتی
۷۵	نقش یاری‌رسان تخصصی سلامت روان در سالم نگه داشتن ذهن
۷۶	سایر متخصصان
۷۷	توجه به مراکز جامع درمان ام. اس.
۷۹	بخش ۲: کنترل کردن ام. اس.
۸۱	فصل ۵: برنامه‌ریزی برای پذیرفتن بیماری ام. اس.
۸۱	به کارگیری راهکارهای متعدد برای مهار ام. اس.
۸۲	تعدیل روند بیماری
۸۲	مهار عودهای حاد
۸۳	کنترل کردن علائم
۸۳	ارتقای عملکرد از طریق توانبخشی
۸۴	حمایت روانی اجتماعی
۸۴	مراقبت از سلامتی
۸۵	بهره‌گرفتن از خلاقیت و انعطاف‌پذیری
۸۶	ساختن الگوی درمانی مخصوص
۸۹	فصل ۶: مدیریت روند بیماری و درمان عودها
۹۰	مدیریت روند بیماری
۹۰	درک دلایل درمان زودهنگام
۹۱	آشنایی با داروهای متعارف
۹۸	روی آوردن به داروهای جایگزین
۱۰۳	داشتن انتظارات واقع‌گرایانه از داروهای تعدیل‌کننده‌ی بیماری
۱۰۴	توجه دقیق به فواید و خطرها

۱۰۶	شناخت انواع پیش‌رونده‌ی ام. اس.
۱۰۷	مهار عودها
۱۰۸	تعریف عود
۱۱۰	درمان یک عود حاد
۱۱۳	اعتماد به تصمیم‌های درمانی
۱۱۵	فصل ۷: مدیریت خستگی مفرط، مشکلات راه‌رفتن، تغییرات بینایی و رعشه
۱۱۶	رفع خستگی مفرط
۱۱۶	شناسایی علل خستگی مفرط و پرداختن به آن‌ها
۱۲۲	مدیریت بانک انرژی برای کمک به رفع خواب‌آلودگی
۱۲۳	راه‌حلهایی برای مشکلات بینایی
۱۲۳	مهار مشکلات بینایی
۱۲۷	آشنایی با راهکارهای درمانی بلندمدت
۱۲۷	غلطی بر مشکلات راه‌رفتن
۱۲۷	آشنایی با عمل شکل‌ساز
۱۳۲	استفاده از تاروای به راه‌رفتن
۱۳۲	استفاده از وسایلی که حرکت بهتر
۱۳۵	مهار رعشه
۱۳۹	فصل ۸: رسیدگی به مشکلات مثانه و بی‌ده‌ها، درد، اختلالات جنسی، تکلم و بلع
۱۳۹	رفع مشکلات دفع
۱۴۰	درمان مثانه‌ی دردسرساز
۱۴۵	غلبه بر علائم روده‌ای
۱۴۸	بی‌توجهی به علائم حسی و درد
۱۵۱	برطرف کردن مشکلات بلع و تکلم
۱۵۱	مشکلات تکلم و صدا: بیان بی‌پرده‌ی حقایق
۱۵۳	درمان مشکلات بلع
۱۵۳	ارزیابی علائم جنسی
۱۵۴	شناخت تغییرات احتمالی
۱۵۶	سکوت بی‌فایده است: حرف زدن نخستین گام است
۱۵۸	درمان علائم جنسی
۱۶۵	فصل ۹: آشنایی با مشکلات مربوط به خلق و خو و تفکر
۱۶۵	مدیریت احساسات
۱۶۶	غلبه بر افسردگی
۱۷۱	کنترل کج خلقی

۱۷۲	غلبه بر خندیدن یا گریستن کنترل ناشدنی
۱۷۳	غلبه بر مشکلات تفکر و حافظه
۱۷۴	تعریف شناخت
۱۷۴	چگونگی تأثیر ام. اس. بر شناخت
۱۷۸	تصمیم‌گیری درباره‌ی زمان مناسب ارزیابی
۱۷۸	آگاهی از آنچه طی ارزیابی، انتظار می‌رود
۱۸۰	شناسایی گزینه‌های درمانی
۱۸۱	استفاده از راهکارهای کاربردی برای کنترل چالش‌های شناختی روزانه
۱۸۳	فصل ۱۰: بهره‌گرفتن از پزشکی مکمل و جایگزین
۱۸۳	تعریف پزشکی مکمل و جایگزین
۱۸۵	درک جذابیت پزشکی مکمل و جایگزین
۱۸۵	محک‌زدن پزشکی مکمل و جایگزین
۱۸۶	اهمیت نقش سازمان غذا و داروی آمریکا
۱۸۷	تشخیص خوب از
۱۸۸	شناخت مداخله‌های پزشکی مکمل و جایگزین مفید در مهار علائم
۱۸۹	گیاهان دارویی، ویتامین‌ها و مکمل‌های پزشکی مکمل و جایگزین
۱۹۲	ورزش، نیایش و سایر گزینه‌های CAM، مطور مستقل یا گروهی
۱۹۳	طب سوزنی، ماساژ و سایر گزینه‌های CAM به وسیله‌ی یک متخصص انجام می‌شوند
۱۹۵	نگاهی به نارسایی وریدی مزمن مغزی نخاعی (CSVI)
۱۹۵	پیامد نارسایی وریدی مزمن مغزی نخاعی
۱۹۶	تلاش‌هایی مداوم برای شرح ارتباط میان CCSVI و ام. اس.
۱۹۶	توصیه‌های متخصصان ام. اس.
۱۹۷	پزشکی مکمل و جایگزین را محتاطانه به کار گیرید
۱۹۹	بخش ۳: تندرست ماندن و احساس خوب داشتن
۲۰۱	فصل ۱۱: توجه به سلامت، نه فقط درباره‌ی ام. اس.
۲۰۱	افزایش سلامتی با توجه جامع به خود
۲۰۲	برنامه‌ریزی برای معاینات پزشکی منظم به منظور حفظ سلامتی
۲۰۳	اولویت‌دادن به تغذیه‌ی سالم
۲۰۴	در نظر گرفتن ام. اس. هنگام برنامه‌ریزی غذایی
۲۰۶	مقابله با موانع تغذیه‌ی سالم
۲۰۷	بهبودبخشیدن به ام. اس. و سلامت عمومی با ورزش
۲۰۸	غلبه کردن بر موانع
۲۱۰	انجام ورزش‌های انتخابی

۲۱۲	به‌حداکثر رساندن راحتی و ایمنی حین ورزش
۲۱۳	افزایش شانس موفقیت
۲۱۵	فصل ۱۲: کنترل استرس بدون دست‌کشیدن از زندگی
۲۱۵	درک ارتباط میان استرس و ام. اس.
۲۱۶	شناسایی نشانه‌های استرس در خود
۲۱۶	آشنایی با نشانه‌های فیزیکی استرس
۲۱۷	آشنایی با نشانه‌های احساسی استرس
۲۱۸	شناسایی استرس‌های اصلی
۲۱۸	غلبه بر استرس در محل کار
۲۱۹	غلبه بر استرس خانوادگی با آرامش و خون‌سردی
۲۲۰	کنترل استرس ناشی از ام. اس.
۲۲۰	برنامه‌ریزی شخصی برای مهار استرس
۲۲۲	بین اوقات‌ها
۲۲۲	تعیین اهداف وای‌گرایانه
۲۲۳	سخت‌نویسی خود
۲۲۳	چند اقدام مفید و کاربردی
۲۲۵	استفاده از منابع موجود
۲۲۶	توجه به منطقه‌ی «بدون ام. اس.»
۲۲۶	روش‌های مدیریت استرس
۲۲۹	فصل ۱۳: سازگاری با انواع پیش‌رونده‌ی ام. اس.
۲۳۰	بررسی چشم‌انداز درمان
۲۳۰	شناخت گزینه‌های درمانی
۲۳۲	کشف شیوه‌هایی برای رسیدن به بهترین احساس و عملکرد
۲۳۴	اقداماتی برای پیشگیری از عوارض ناخواسته
۲۳۶	حفظ کیفیت زندگی
۲۳۶	حفظ آنچه برایتان مهم است
۲۳۷	حفظ ارتباط با دیگران
۲۳۸	تعیین اهداف و لذت‌بردن از تحقق آن‌ها
۲۳۸	حفظ تصویری بی‌عیب و نقص از خود
۲۳۹	یافتن منطقه‌ی «بدون ام. اس.» خود
۲۳۹	کمک به خود با کمک به دیگران
۲۴۰	دستیابی به خدمات مراقبت درازمدت (در صورت لزوم)
۲۴۱	تعریف مراقبت درازمدت
۲۴۲	کمک‌گرفتن در خانه

۲۴۲	 بررسی مراقبت روزانه از بزرگسالان
۲۴۳	 شناسایی گزینه‌های کمک‌یار زندگی
۲۴۳	 مراقبت در آسایشگاه
۲۴۴	 توصیه‌های مهم برای مراقب‌ها
۲۴۷	بخش ۴: مدیریت امور زندگی
۲۴۹	فصل ۱۴: معرفی ام. اس. خود به دنیا
۲۴۹	 شرح بیماری خود برای دیگران
۲۵۰	 شرح مبانی
۲۵۱	 کنار آمدن با واکنش‌های رایج
۲۵۵	 به یاد آوردن اینکه ام. اس. بخشی از وجود شماست نه همه‌ی آن
۲۵۶	 فاش کردن تشخیص بیماری برای همسر آینده‌تان
۲۵۹	 مطرح کردن نیازهایتان
۲۵۹	 دادن پیام‌های واضح
۲۶۰	 نشان دادن استقلال خود
۲۶۱	 پزشکان هم نمی‌توانند ذهن شما را بخوانند
۲۶۳	فصل ۱۵: پذیرفتن ام. اس. به عنوان بخشی از خانواده
۲۶۳	 توجه به احساسات اعضای خانواده درباره تشخیص بیماری‌تان
۲۶۵	 برقراری ارتباط مؤثر با اعضای بزرگسال خانواده
۲۶۵	 شناسایی موانع برقراری ارتباط
۲۶۷	 شروع ارتباطی آزادتر
۲۷۰	 حفظ ضرب‌آهنگ خانواده به‌طوری‌که ام. اس. توجه همه را به خود جلب نکند
۲۷۱	 مدیریت هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم
۲۷۲	 مدیریت انرژی و زمان
۲۷۳	 تعیین اولویت‌های خانواده
۲۷۴	 حل مسئله: فکر چند نفر بهتر از یک نفر است
۲۷۴	 برقراری و حفظ روابط زناشویی سالم
۲۷۵	 وقت گذاشتن برای یکدیگر
۲۷۵	 حفظ نزدیکی و صمیمیت
۲۷۷	 حفظ رابطه‌ی زناشویی متعادل
۲۷۸	 وقتی یکی از همسران نمی‌تواند در فعالیت‌های مشترک شرکت کند، چه باید کرد؟
۲۷۹	 تبدیل یک رابطه‌ی پرستارانه به یک رابطه‌ی زناشویی توأم با توجه
۲۸۰	 هنگامی که فرزندان به ام. اس. مبتلاست
۲۸۰	 کمک به فرزند بزرگسال مبتلا به ام. اس.
۲۸۲	 کودکان و نوجوانان نیز به ام. اس. مبتلا می‌شوند

فصل ۱۶: تشکیل خانواده با وجود ام. اس. ۲۸۷

- ۲۸۷..... ام. اس. و بچه‌ها: خبرهای خوب!
- ۲۸۸..... ام. اس. بر باروری تأثیر نمی‌گذارد
- ۲۸۸..... هورمون‌های بارداری فعالیت بیماری را کاهش می‌دهند
- ۲۸۹..... بارداری‌ها میزان ناتوانی درازمدت را در زن افزایش نمی‌دهند
- ۲۸۹..... زایمان برای هیچ کس آسان نیست، اما زنان مبتلا به ام. اس. به خوبی از پس آن برمی‌آیند
- ۲۹۰..... والدین مبتلا به ام. اس. کودکان سالمی دارند
- ۲۹۰..... شیردهی کاملاً انتخابی است
- ۲۹۱..... توجه به نکات مهم هنگام تصمیم‌گیری درباره‌ی تنظیم خانواده
- ۲۹۱..... توجه به داروها
- ۲۹۳..... مواجهه با بلا تکلیفی‌ها: اعتباری به آینده نیست
- ۲۹۴..... راهکار: ام. اس. برای تصمیم‌گیری هوشمندانه
- ۲۹۴..... با پزشک متخصص ام. اس. خود مشورت کنید
- ۲۹۴..... ویتامین‌ها و آب استنجد
- ۲۹۵..... به کار واهی خود، غم نخور و توجه کنید
- ۲۹۵..... شبکه‌ی حمایتی خود را استنجد
- ۲۹۶..... با همسران گفت‌وگویی گرم و خودمانی داشته باشید
- ۲۹۶..... صحبت با والدین دیگر می‌تواند به ام. اس. مبتلا هستند
- ۲۹۷..... در نظر داشته باشید که شاید بعد از پتان تغییر کنند
- ## فصل ۱۷: تربیت فرزند، بدون ابتلا به ام. اس. هم آسان نیست! ۳۹۹

- ۳۰۰..... باز نگه داشتن راه‌های ارتباطی
- ۳۰۰..... صحبت با فرزندان درباره‌ی ام. اس. حس خوبی ایجاد می‌کند
- ۳۰۳..... یافتن روش‌هایی برای مطرح کردن موضوعات مهم
- ۳۰۴..... شرح علائم مزاحم
- ۳۰۶..... ایفای نقش پدری و مادری با وجود علائم ام. اس.
- ۳۰۶..... «آن قدر خسته‌ام که پیش از آن‌ها می‌خواهم!»
- ۳۰۸..... «وقتی حتی نمی‌توانم با فرزندانم توپ‌بازی کنم، چطور می‌توانم پدر خوبی باشم؟»
- ۳۰۸..... «چطور می‌توانم فرزندانم را تربیت کنم، وقتی حتی نمی‌توانم دنبالشان راه بیفتم؟»
- ۳۱۰..... به کارگیری راهکارهای مؤثر در نگهداری و تربیت فرزند
- ۳۱۰..... در صورت نیاز، تقصیر را به گردن ام. اس. بیندازید
- ۳۱۱..... یافتن یک برنامه‌ی ابتکاری ذخیره
- ۳۱۱..... از شبکه‌ی حمایتی خود کمک بگیرید
- به‌خاطر داشته باشید که همیشه ام. اس. مقصر نیست، نوجوان‌های دیگر هم در دسره‌ای خود را دارند

۳۱۲	به مسائل کوچک رسیدگی کنید، پیش از آنکه بزرگ شوند
۳۱۴	بگذارید بچه‌ها، بچگی کنند
۳۱۷	بخش ۵: ایجاد چتر حمایتی برای خود
۳۱۹	فصل ۱۸: حفظ جایگاه خود در میان کارمندان
۳۱۹	بررسی دلایل بالا بودن نرخ بیکاری در مبتلایان به ام. اس.
۳۲۰	برشمردن دلایل حفظ موقعیت شغلی
۳۲۱	سرعت گیرهای پیش‌رو: شناخت چالش‌های مربوط به کار
۳۲۲	هنگامی که علائم بیماری مزاحم کارتان می‌شوند
۳۲۳	هنگامی که اظهارنظرها سد راهتان می‌شوند
۳۲۵	آشنایی با حق خود طبق قانون حمایت از معلولین آمریکا
۳۲۵	فاش کردن سری در محل کار
۳۲۷	آگاهی از اصطلاحات قانونی
۳۲۹	درخواست تسهیلات معقولات
۳۲۹	مراجعه به EEOC
۳۳۰	بررسی جوانب ترک کار
۳۳۰	استفاده از گزینه‌ی ترک کوبه‌سختی
۳۳۱	بررسی گزینه‌های موجود برای معلولیت مزمن
۳۳۲	تصمیم‌گیری‌های درست و مناسب
۳۳۵	فصل ۱۹: برنامه‌ریزی برای آینده‌ای همراه با ام. اس.
۳۳۵	آمادگی برای بدترین‌ها و امیدداشتن به بهترین‌ها
۳۳۶	رویارویی با موقعیت‌های دلهره‌آور
۳۳۶	تسلط بر آینده
۳۳۸	گذر از فرایند برنامه‌ریزی، بسیار آسان است
۳۳۸	در حال حاضر کجای کار هستید؟
۳۴۲	آینده با خود چه خواهد آورد؟
۳۴۵	اکنون برای آمادگی چه کاری می‌توانید انجام دهید؟
۳۴۷	بخش ۶: بخش ده‌تایی‌ها
۳۴۹	فصل ۲۰: ده افسانه‌ی نادرست درباره‌ی ام. اس.
۳۴۹	ام. اس. کشنده است
۳۴۹	عاقبت، همه‌ی بیماران به صندلی چرخ‌دار نیاز پیدا می‌کنند
۳۵۰	از آنجاکه درمان کاملی وجود ندارد، در مورد ام. اس. هیچ کاری از دستتان بر نمی‌آید
۳۵۰	مبتلایان به ام. اس. نمی‌توانند استرس را کنترل کنند
۳۵۱	مبتلایان به ام. اس. نباید بچه‌دار شوند

- داشتن عود به معنای بی‌فایده بودن داروهاست ۳۵۱
- درمان‌های «طبیعی» بی‌خطرترند ۳۵۱
- هیچ‌کس نمی‌تواند احساسات را درک کند ۳۵۲
- دانشمندان هیچ پیشرفتی نمی‌کنند ۳۵۲
- اگر نمی‌توانید راه بروید، زندگی‌تان به پایان رسیده است ۳۵۳
- فصل ۲۱: ده پرسش در مورد پژوهش‌های پیشرو در زمینه‌ی ام. اس. ۳۵۵**
- آیا ویتامین د می‌تواند به پیشگیری از ام. اس. کمک کند؟ ۳۵۵
- چند زن در ام. اس. نقش دارند؟ ۳۵۶
- احتمال کشف چه داروهایی در آینده وجود دارد؟ ۳۵۶
- آیا ک‌ها می‌توانند درمانی برای ام. اس. باشند؟ ۳۵۶
- آ ورزش می‌تواند حافظه‌ی شما را بهبود بخشد؟ ۳۵۷
- آیا دستگاه عصبی ترمیم می‌شود؟ ۳۵۷
- آیا از دست دادن حست مغزی، خلق‌وخو را تغییر می‌دهد؟ ۳۵۷
- ام. اس. د سودهایی چه سرنخ‌هایی درباره‌ی علت‌های آن به پژوهشگران می‌دهد؟ ۳۵۸
- آیا آسیب مناسا، ام. اس. می‌تواند برای جبران از دست دادن یافت عصبی، خود را ترمیم کند؟ ۳۵۸
- آینده چه چیزی را چنته زد؟ ۳۵۹
- فصل ۲۲: ده توصیه برای سبک زندگی در دسر ۳۶۱**
- استفاده از منابع مناسب ۳۶۱
- نگرانی‌های پزشکی خود را کاهش ده ۳۶۲
- انرژی خود را برای گردش و تفریح ذخیره کنید ۳۶۲
- از پیش قابلیت دسترسی به اولویت‌ها را بررسی کنید ۳۶۲
- وسایل حمل‌ونقل مناسب اجاره کنید ۳۶۳
- خود را خنک نگه دارید ۳۶۳
- با اطمینان خاطر به سفرهای هوایی بروید ۳۶۳
- داروهایتان را صحیح و سالم بسته‌بندی کنید ۳۶۴
- واکسینه شوید ۳۶۴
- دنبال ماجراجویی باشید ۳۶۵
- واژه‌نامه ۳۶۷**

مقدمه

بی‌تردید، ابتلا به مولتیپل اسکلروزیس (ام. اس.) بدبختی است، اما لزومی ندارد که زندگی با این بیماری نیز چنین باشد. این کتاب به چگونگی زندگی با ام. اس. می‌پردازد، بدون اینکه فرد مبتلا تمام وقت خود را صرف آن کند. صرف نظر از اینکه علائم این بیماری در شما چیست، پس از خواندن کتاب حاضر، آگاه‌تر و آماده‌تر خواهید شد.

اگر تاکنون چیزی درباره‌ی ام. اس. شنیده‌اید و می‌خواهید بدانید در آینده احتمالاً با چه کسانی روبرو خواهید شد، بی‌تردید این کتاب مناسب شماست. همچنین، اگر تاکنون هیچ‌یک از موارد فوق را تجربه نکرده‌اید، بهتر است به مطالب این کتاب نگاهی بیندازید. از آنجا که این کتاب می‌داند که احتمالاً در محل کار، باشگاه ورزشی یا محل زندگی خود، اشخاص مبتلا به ام. اس. را دیده‌اید، اما درباره‌ی این بیماری چیزی نمی‌دانسته‌اید. حتی وجود افراد مبتلا به ام. اس. که به‌طور اتفاقی با آن‌ها آشنا شده‌اید و به‌ظاهر علائم بیماری را ندارند، به دلیل این آگاهی مطالعه است، زیرا این موضوع نشان می‌دهد که شکل بروز ام. اس. بسیار متنوع است و هیچ‌کس نمی‌تواند چگونگی بیماری شما را دقیقاً پیش‌بینی کند.

اگر تجربه‌ی حرفه‌ای ما سه نفر که به‌تخصص مغز و اعصاب، یک پرستار و یک روان‌شناس - را با هم جمع کنید، در مجموع ۸۸ سال با افراد مبتلا به ام. اس. کار کرده و از آن‌ها آموخته‌ایم! این کتاب را در نتیجهٔ یک کوشش گروهی به نگارش درآورده‌ایم، بنابراین می‌توانیم با صدای بلند و رسا به شما بگوییم که هرگز تنها نیستید. متخصصین بهداشتی آموزش‌دیده در رشته‌های عصب‌شناسی، ستاری، روان‌شناسی، پزشکی توان‌بخشی و رشته‌های تخصصی دیگر و همچنین سایر اعضای داوطلب مانند انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس، آمادگی دارند که در تمام مراحل پیش‌رو، شما را یاری و همراهی کنند.

درباره‌ی این کتاب

نگران نباشید: در این کتاب، قصد ما این نیست که تمام دانستی‌های مربوط به ام. اس. را شرح دهیم. در عوض، فقط اطلاعاتی را در اختیارتان قرار می‌دهیم که برای انتخاب‌های درست و تصمیم‌گیری‌های ساده به آن‌ها نیاز دارید، مانند: جدیدترین اطلاعات درباره‌ی داروهای کندکننده‌ی روند بیماری و مهارکننده‌ی علائم آن، تغییرات جدید و موردانتظار در اصلاحات مراقبت بهداشتی آمریکا و خبرهای جالب در مورد مهم‌ترین کارهای پژوهشی. در این کتاب، درباره‌ی آنچه در ام. اس. اتفاق می‌افتد - باعث

بروز چه علائمی می‌شود، چگونه بر زندگی شما در خانه و محل کار تأثیر می‌گذارد، کارهایی که می‌توانید برای بهتر کردن احساس و عملکردتان انجام دهید و چگونگی محافظت از خود و خانواده‌تان در برابر پیش‌بینی ناپذیری روند درازمدت بیماری - اطلاعات ملموس و قابل درک فراوانی در اختیارتان قرار می‌دهیم. همچنین، نکات سودمندی را خاطر نشان می‌کنیم، شما را با اعضای گروه مراقبت بهداشتی‌تان آشنا و به‌سوی منابع مفید دیگر هدایتان می‌کنیم؛ حتی قول می‌دهیم که در میانه‌ی راه، شما را یکی دوبار بخندانیم.

در دست‌چین کردن و گزینش مطالب موردنیازتان راحت باشید؛ اگر با شیوه‌ی گزیده‌خوانی و جانداختن برخی مطالب راحت‌ترید، اجباری به درپیش‌گرفتن روش مطالعه‌ی صفحه به صفحه نیست. هر فصل از این کتاب به جنبه‌ی متفاوتی از زندگی با ام. اس. می‌پردازد، به‌طوری که می‌توانید به مطالبی توجه کنید که با موضوع موردنظرتان ارتباط بیشتری دارند.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

با ای کپارچ کردن و آسان‌سازی فهم مطالب کتاب، در سراسر متن از قواعد زیر استفاده کردیم:

✓ اصطلاحات - یاد به خط‌های نویخته شده و بلافاصله تعریف ساده‌ای از آن‌ها ارائه شده است.

✓ حروف درشت برای تأکید بر بخش‌های عملی مراحل شماره‌گذاری شده، به کار برده شده است.

✓ از آنجاکه بیشتر افراد مبتلا به ام. اس. بای مراقبت‌های پزشکی مرتبط با این بیماری به متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست) مراجعه می‌کنند، هر جا بخواهیم از فرد درمانگر ام. اس. نام ببریم، واژه‌های متخصص مغز و اعصاب و پزشک را در معنای یکدیگر به کار می‌بریم. تمام که بخواهیم درباره‌ی سایر پزشکان متخصص - مانند: متخصص داخلی، پزشک خانواده، متخصص کلیه و مجاری ادراری (ارولوژیست)، متخصص زنان و زایمان، متخصص توان‌بخشی و متخصص روان‌پزشکی - صحبت کنیم، از عناوین خاص خود آن‌ها استفاده خواهیم کرد.

✓ در این کتاب، داروهای بسیاری را نام می‌بریم که شاید به آن‌ها نیاز پیدا کنید و شاید هم هرگز نیاز پیدا نکنید. درباره‌ی داروهای موردنیاز، همیشه ابتدا نام تجاری دارو را در اختیارتان قرار می‌دهیم، زیرا احتمال خواندن آن در آگهی‌های تبلیغاتی یا شنیدن آن از زبان مردم بیشتر است و سپس به دنبال آن، نام شیمیایی دارو را داخل پرانتز می‌نویسیم.

آنچه لازم نیست بخوانید

گرچه در بزرگ‌برگ این کتاب سفره‌ی دلمان را برایتان گسترده‌ایم، می‌دانیم که همه‌ی مطالب کتاب را نخواهید خواند و به احتمال زیاد نیازی هم به خواندنشان نخواهید داشت. بنابراین، برای اینکه مطالب «جانداختنی» را به‌آسانی شناسایی کنید، آن‌ها را در کادرهای جداگانه‌ای قرار داده‌ایم. این گونه مطالب قرار گرفته درون کادرهای خاکستری، با موضوع موردنظر ارتباط دارند، اما برای بهداشت و سلامتی شما واجب و ضروری نیستند.

تصورات خنده‌دار

گرچه هیچ‌کس نمی‌تواند یافت که شیوه‌ی ابتلا به ام. اس. در آن‌ها دقیقاً شبیه هم باشد، فرض ما بر این است که شما - خوانندگان این کتاب - با یکدیگر نقاط مشترک دارید. کتاب حاضر را با فرض درست‌بودن تصورات زیر درباره‌ی شما نوشته‌ایم:

- ✓ مبتلا به ام. اس. هستید یا از فرد مبتلا به ام. اس. پرستاری می‌کنید؛
- ✓ هر قدر هم که دانش‌تان بیشتر باشد، شما درباره‌ی ام. اس. زیاد باشد، باز هم به دانش بیشتری نیاز دارید که به زبان ساده و قابل درک بیان شده باشد؛
- ✓ در جست‌وجوی روشی برای مهار ام. اس. علائم احتمالی آن هستید؛
- ✓ می‌خواهید با وجود سنگ‌هایی که ام. اس. سرایتان می‌اندازد، تندرست، فعال و مفید باشید؛
- ✓ دلتان می‌خواست آینده را پیش‌بینی کنید، اما باید بدانید که یاری به چند پیشنهاد سودمند در مورد چگونگی کنار آمدن با قابل‌پیش‌بینی نبودن ام. اس. بسنده کنید.

ترتیب مطالب این کتاب

این کتاب به شش بخش تقسیم شده است تا شما را در گردآوری تمام اطلاعات موردنیازتان درباره‌ی ام. اس. یاری کند. با وجود این، هر بخش را به‌تنهایی می‌توان استفاده کرد، پس مجبور نیستید یکی را پیش از دیگری بخوانید. درحقیقت، اگر فقط در پی یافتن مطالبی خاص هستید، کافی است به فهرست مطالب یا واژه‌نامه‌ی کتاب رجوع کنید و مستقیماً به سراغ همان موضوعات بروید. در ادامه، خلاصه‌ای درباره‌ی این شش بخش ارائه می‌شود.

بخش اول: هنگامی که ام. اس. جزئی از زندگی شما می شود

فرقی نمی کند، چه مبتلا به ام. اس. مزمن شده باشید چه خفیف، باید چیزهایی درباره‌ی آن بدانید. بنابراین، در این بخش، شما را با حقایق ابتدایی و ضروری درباره‌ی ام. اس. و رمز و رازهای بزرگ حل نشده‌ی آن آشنا می کنیم. شما را با اقدام‌های تشخیصی معمول، آشنا و روش‌هایی را برای مقابله با هرگونه واکنش احتمالی در نخستین روزهای تشخیص بیماری (و همچنین واکنش‌های احتمالی که با آشکار شدن واقعیت‌های مربوط به بیماری بروز می کنند)، پیشنهاد می کنیم. این بخش شما را با روش‌های پیشنهادی خوبی آشنا می کند تا به کمک آن‌ها، رفته رفته در زندگی خود برای یک ناخوشی مزمن و پیش‌بینی ناپذیر جا باز کنید، بدون اینکه بیش از اندازه به آن توجه نمایید.

خوب است بدانید که مجبور نیستید همواره به تنهایی با دشواری‌ها دست و پنجه نرم کنید؛ بنابراین، در قسمتی از این بخش، شما را با متخصصین مراقبت‌های بهداشتی که می توانند در مهار ام. اس. یار و یاورتان باشند، آشنا می کنیم.

بخش دوم: کنترل کردن ام. اس.

بهترین شیوه برای افزایش اعتماد به نفس در رویارویی با هرگونه چالش جدید، داشتن راهکار مناسب است. بخت یارستان است که این بخش از کتاب، دقیقاً به همین منظور طراحی شده است. این بخش به شما کمک می کند تا روند برنامه ریزی را آغاز کنید و نکاتی را درباره‌ی روش همکاری با گروه مراقبت بهداشتی‌تان به شما گوشزد می کند تا گزینه‌های درمانی‌ای را انتخاب کنید که به بهترین نحو، نیازهایتان را برآورده می کنند.

هر فصل، بخشی از بسته‌ی درمان ام. اس. را شرح می دهد؛ این بسته، تمامی تدابیر فوری و درازمدت مورد نیاز برای آهسته کردن و لیت بیماری، کنار آمدن با عودهای آزاردهنده و مهار علائم را شرح می دهد. در این راهنما، است درمان زودهنگام صحبت می کنیم و هر یک از گزینه‌های موجود را به تفصیل شرح می دهیم. همچنین، روش‌هایی را مورد توجه قرار می دهیم که علائم جسمی به وجود آمدن در روند پیشرفت بیماری و نیز علائم روحی و ذهنی، مانند تغییرات خلق و خو و مشکلات مربوط به حافظه و تفکر را مهار می کنند.

درمان دارویی جایگزین برای افراد دچار ام. اس. موضوع بسیار مهمی است، به همین دلیل در این بخش، شما را درباره‌ی چگونگی بررسی و جست و جوی فراورده‌ها و خدمات موجود نیز، راهنمایی می کنیم تا موارد بی خطر و مؤثر برای افراد مبتلا به ام. اس. را پیدا کنید. همچنین، آخرین اطلاعات درباره‌ی موضوعی بحث برانگیز در مورد ام. اس. یعنی نارسایی وریدی مزمن مغزی نخاعی (CCSVI) را در اختیارتان قرار می دهیم.

بخش سوم: تندرست ماندن و احساس خوب داشتن

می‌توانید با وجود ابتلا به ام. اس. تندرست باشید؛ در حقیقت، هرچه تندرست‌تر باشید، احساس بهتری خواهید داشت. از این رو، تمام مطالب این بخش به چگونگی مراقبت از خودتان به‌وسیله‌ی رژیم غذایی سالم و متعادل، ورزش مناسب، خواب راحت و چند راهکار خوب برای مهار استرس، اختصاص داده شده است.

در سراسر فصل‌های این بخش، بر اهمیت مسائلی فراتر از بیماری ام. اس. شما (یا ام. اس. عضوی از خانواده‌تان) تأکید می‌کنیم تا یک برنامه‌ی کلی سلامتی شامل: معاینات منظم (چکاپ) به‌وسیله‌ی پزشک و دندان‌پزشک خانواده و معاینات پزشکی پیشگیرانه، توصیه‌شده برای گروه سنی خود، تدارک ببینید.

به‌علاوه، در این بخش، درباره‌ی شیوه‌ی رفتار با نوع بدقلق ام. اس. به شما راهکار می‌دهیم. هنگامی که با وجود انجام درمان‌های موجود، بیماری به پیشرفت خود ادامه می‌دهد، آن‌ها می‌توانند چگونگی مهار علائم بیماری، دوری از عوارض ناخوشایند و ادامه‌دادن مسیر زندگی را به شما بیاموزند.

بخش چهارم: مدیریت راه‌های زندگی

بهترین راه برای کنار آمدن با ام. اس. این است که روش‌هایی متناسب با آن در زندگی‌تان پیدا کنید. از این رو، بخش مهمی از یادآوری این نکته آغاز می‌کنیم که واکنش‌های مردم به بیماری شما تا اندازه‌ای بستگی دارد که چگونه بیماری‌تان را معرفی می‌کنید. سپس در ادامه، به شما تدابیری را آموزش می‌دهیم تا به‌وسیله‌ی آن‌ها دیگران را در درک و شناخت بیماری خود، یاری کنید.

فصلی را نیز، برای پاسخگویی به این پرسش در نظر گرفته‌ایم که چگونه می‌توان ام. اس. را به‌صورت عضوی از خانواده درآورد. این فصل با تأکیدات ام. اس. را بر خانواده‌هایی شرح می‌دهد که یکی از عزیزان‌شان به این بیماری دچار شده است و همچنین، نکاتی را با خوانندگان در میان می‌گذارد که به اعضای خانواده کمک می‌کند با یکدیگر آسان‌تر ارتباط برقرار و مسائل را حل‌وفصل کنند.

از آنجا که ام. اس. بیشتر در اوایل دوران بزرگسالی تشخیص داده می‌شود، یعنی هنگامی که افراد درصدد بچه‌دار شدن یا افزایش تعداد فرزندان‌شان هستند، این بخش شما را در جریان تمام اخبار خوب در مورد پدرها و مادرهای آینده (بله، درست شنیدید؛ افراد دچار ام. اس. هم می‌توانند فرزندان شاد و سالمی داشته باشند!) قرار می‌دهد. در این بخش، راهنمایی‌های فراوانی درباره‌ی تربیت فرزند ارائه شده است و به شما کمک می‌کند با گل‌های شاد و زیبایی که به‌سرعت بزرگ می‌شوند و دوران نوپایی و نوجوانی را پشت سر می‌گذارند، به‌خوبی رفتار کنید.

بخش پنجم: ایجاد چتر حمایتی برای خود

مهم‌ترین ویژگی ام. اس. پیش‌بینی‌ناپذیری آن است. از آنجاکه شکل بیماری ام. اس. در هر فرد با دیگری متفاوت است و هیچ‌کس هم نمی‌تواند آینده را پیش‌بینی کند، افراد در مورد آینده‌ی بیماری بسیار نگران هستند. برای اینکه نگرانی یادشده را تا حد ممکن کاهش دهیم، این بخش از کتاب را، از آغاز تا پایان، به این اختصاص داده‌ایم که به شما اطمینان بدهیم برای روبه‌رو شدن با هر رویدادی مسلح و آماده هستید.

تا زمانی که علاقه و توانایی دارید، شما را راهنمایی می‌کنیم کارتان را از دست ندهید، تدابیری را برای بیمه‌شدن و زیر پوشش بیمه‌ماندن یادتان می‌دهیم و توصیه‌هایی درخصوص شیوه‌ی برنامه‌ریزی کارآمد برای آینده‌ای پیش‌بینی‌ناپذیر را برایتان ارائه می‌کنیم. در زندگی با ام. اس. فراهم آوردن این چترهای حمایتی می‌تواند در شما این احساس را به‌وجود بیاورد که کمتر آسیب‌پذیر و بیشتر موردتوجه و مراقبت هستید.

بخش ششم: بخش ده‌تایی‌ها

در این بخش، اطلاعات مهمی را در قالب‌های مفید ده‌تایی در اختیارتان قرار می‌دهیم. در یک فصل، فهرستی از تصورات نادرست درباره‌ی ام. اس. در اختیار شما قرار می‌گیرد که می‌تواند این تصورات را از ذهن‌تان پاک کند و در فصل دیگر، ده زمینه‌ی پژوهشی جالب در مورد ام. اس. را نوازش می‌کنیم. این بخش را با ده راهکاری که مسافرت را برای افراد دچار ام. اس. ممکن بی‌دردتر می‌سازند، به پایان می‌رسانیم.

در این بخش، واژه‌نامه‌ی مفیدی نیز گنجانده شده است. از واژه‌نامه برای پیدا کردن واژگان تخصصی که شما را هنگام مطالعه درباره‌ی ام. اس. به دردسر می‌اندازند، شرکت در برنامه‌های آموزشی یا حتی صحبت کردن پزشکتان استفاده کنید. هیچ کاری بهتر از این نیست که همیشه تعدادی اصطلاحات تخصصی در چنته داشته باشید تا برای چیزهایی که در آینده می‌بینید یا می‌شنوید، احساس آمادگی بیشتری کنید.

نمادهای به‌کاررفته در این کتاب

برای آسان‌تر کردن مطالعه و استفاده از این کتاب، چند نماد به‌کار برده‌ایم که می‌توانند شما را در تشخیص و انتخاب نظرات و نکات کلیدی سراسر کتاب یاری کنند.

این نماد میان‌برهایی را نشان می‌دهد که در حفظ منابع ارزشمند مانند: انرژی، زمان و پول به شما کمک می‌کنند.



این نماد به شما می‌گوید که اطلاعات ارائه‌شده حیاتی هستند و باید آن‌ها را به‌خاطر بسپارید و در مواجهه با ام. اس. از آن‌ها استفاده کنید.



این نماد نشان دهندهی خطرهای تهدیدکنندهی تندرستی، ایمنی یا سلامت عمومی شماست.



این نماد به شما یادآوری می‌کند که در این مورد باید با متخصص مغز و اعصاب یا یکی دیگر از متخصصان گروه مراقبت درمانی خود مشورت کنید.



مقصد بعدی

این کتاب به گونه‌ای سازمان‌دهی شده که کافی است چشمان‌تان را ببندید و اشاره کنید تا دوباره، هر جنبه از ام. اس. به اطلاعات کاملی دست پیدا کنید. اگر روش چشمان باز را ترجیح می‌دهید، اما مطمئن نیستید که از کجا می‌خواهید شروع کنید، مطالعه بخش ۱ را به شما توصیه می‌کنیم. این بخش دربارهی ام. اس. و چگونگی تشخیص آن، اهداف، علائم و اختیاراتان می‌گذارد و همچنین، در مورد چگونگی سرو سامان دادن به احساسات ناشی از تشخیص ام. اس. شما را راهنمایی می‌کند. اگر قبلاً این مرحله را پشت سر گذاشته‌اید، شاید بخواهید راهکارهای درمانی خاص را که در بخش ۲ کتاب آمده، بررسی کنید یا در بخش ۳، روش‌هایی را برای شادتر کردن زندگی‌تان یاد بگیرید. اگر می‌خواهید در مورد موضوع چگونگی تأثیر احتمالی ام. اس. بر روابط شما با افراد مهم زندگی‌تان بدانید، می‌توانید به مطالب بخش ۴ بیشتر متمرکز کنید. اگر فرد منضبط و منظمی هستید که به شما این فکر همه چیز را می‌کند (یا حتی اگر این‌طور نیستید)، می‌توانید برای آگاهی از پیشنهادها، دربارهی چگونگی دستیابی به احساس آمادگی کامل با وجود پیش‌بینی ناب‌یری ام. اس. به بخش ۵ رجوع کنید. مهم نیست از کجا شروع می‌کنید، فقط همین الان به سمت باز شدن دروازه‌های خودآموزی دربارهی ام. اس. و اطلاع از راهکارهایی که شما و اعضای خانواده‌تان می‌توانید برای خوب زندگی کردن با وجود ابتلا به ام. اس. در پیش بگیرید، اولاً و فائلاً شروع کنید.