

مالتیپل اسکروزیس (ام اس)

و (مقدار زیادی)

ویتامین D

آناکلادیا دومن

درمان ۸ ساله من با

پروتکل کوایسبرا بر روی بیماری های خود ایمنی

مترجمان:

دکتر امیرمسعود طباطبائی، PhD

دکتر ژینوس صمیمی، PharmD

فروردین ۱۳۹۸

سرشناسه	دومن، آنا کلودیا Domene, Ana Claudia
عنوان و نام پدیدآور	مالتیپل اسکلروزیس (ام اس) و (مقدار زیادی) ویتامین D: درمان ۸ ساله من با پروتکل کوایمبرا برای بیماری‌های خودایمنی / آناکلادیا دومن؛ مترجمان امیرمسعود طباطبائی، ژینوس صمیمی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات چهر، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۴۳ ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-964-409-138-4
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت	عنوان اصلی: Multiple sclerosis and (lots of) vitamin D : my eight-year treatment with the Coimbra protocol for autoimmune diseases, 2016.
موضوع	ام. اس. (بیماری) — تشخیص Multiple sclerosis -- Diagnosis
رצוע	ام. اس. (بیماری) — درمان Multiple sclerosis-- Treatment
موضوع	ویتامین ها — مصارف درمانی Vitamin therapy
موضوع	مواد معدنی — مصارف درمانی Minerals -- Therapeutic use
شناسه افزوده	طباطبائی، امیرمسعود، ۱۳۶۱ -، مترجم
شناسه افزوده	صمیمی، ژینوس، ۱۳۵۱ -، مترجم
رده بندی کنگره	RC: ۳
رده بندی دیویی	۸۳۴/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۰۰۰۳۲۹

مالتیپل اسکلروزیس (ام اس) و (مقدار زیادی) ویتامین D

نویسنده:	آنا کلادیا دومن
مترجمان:	دکتر امیرمسعود طباطبائی، دکتر ژینوس صمیمی
ناشر:	انتشارات چهر
ناظر چاپ و صفحه‌بندی و طرح جلد:	حسن دشتی
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۸
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
بهاء:	۱۷۰۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۴۰۹-۱۳۸-۴

• فروشگاه: خیابان انقلاب- روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۵۶

تلفن: ۶۶۴۶۹۵۵۲ و ۶۶۴۶۹۸۸۹

• دفتر مرکزی و پخش: خیابان انقلاب- خیابان فخر رازی، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۶۷، واحد

۳، تلفن: ۶۶۴۱۷۱۰۱ و ۶۶۴۱۵۸۹۳

فهرست

۷	نکته‌ای مهم
۹	مقدمه
۱۵	فصل ۱: ویتامین D
۱۹	فصل ۲: ویتامین D و بیماری‌های خود ایمنی
۲۵	فصل ۳: پرچل و ایدز
۳۷	فصل ۴: تشخیص مارو من
۴۳	فصل ۵: درمان
۶۵	فصل ۶: چرا اسید معده برای همه خوب است؟
۷۹	فصل ۷: سخنی درباره داروهای تجاری برای ام‌اس
۸۳	فصل ۸: رژیم غذایی، ورزش، مدیریت استرس
۸۹	فصل ۹: سفر خودتان
۹۳	فصل ۱۰: شهادت نامه‌ها
۱۳۱	منابع
۱۳۳	پیوست‌ها
۱۳۷	ضمیمه‌ها

مقدمه

"من تا آنجا که می‌توانستم تحقیق کرده و مسئولیت این بیماری را بر عهده گرفتم، زیرا که اگر شما از بدن خود مراقبت نکنید، چطور می‌توانید به زندگی ادامه

دهد.

- کرن داف

اگر این کتاب را اشعوب کرده این احتمالاً مبتلا به یکی از بیماری‌های خود ایمنی تشخیص داده شده‌اید. شما احتمالاً ممکن است که یک برنامه درمانی را دنبال می‌کنید و داروهایی که پزشکتان برای بیماری شما تجویز کرده مصرف می‌کنید. اما شما همچنان به دنبال یک راه حل می‌گردید زیرا که حقیقت این است که وقتی صحبت از بیماری‌های خود ایمنی به میان می‌آید، درمان‌های مداول گاه‌ها به طور فاجعه باری شکست خورده‌اند.

در حال حاضر برای بیماری من، ام‌اس، گزینه‌های متعددی از داروهای قدرتمندی هستند که ممکن است بر روند بیماری من و علائم آن موثر باشند. با این حال، اینها ممکن است هیچ اثری نداشته باشند، ولی به طور حتم زندگی من را با عوارض متعددی، طبعاً عوارض سخت بر هم می‌ریزند. من یکی از آن داروها را تقریباً دو سال مصرف کردم تا وقتی که متوجه شدم نهایت کاری که آن دارو ممکن است برای من انجام دهد این است که به طور موقت علائم من را تسکین دهد. آن دارو به هیچ وجه راه حلی برای بیماری من نبود.

۱۰ ■ مالتیپل اسکلروزیس (ام اس) و (مقدار زیادی) ویتامین دی

هدف من از نوشتن این کتاب آن است که به شما یک دید ساده و عملی درباره پروتکل کوایمبرا که راه حلی برای بیماری من شده است بدهم. من وارد جزئیات مربوط به بیماری‌های خود ایمنی، گزینه‌های درمانی متداول، برنامه‌های رژیم غذایی و یا مدیریت استرس نخواهم شد. منابع عالی برای هریک از این موضوعات وجود دارند. من به شما توصیه می‌کنم که در مورد آنها تحقیق کنید زیرا که اطلاعات به روز شدن درباره موضوعاتی که می‌توانند بر بیماری شما اثر بگذارند بسیار حائز اهمیت است. من به طور مختصر درباره این موضوعات صحبت خواهم کرد، اما تنها به گونه ای که به تجربه شخصی من مربوط می‌شود. چیزی که من واقعا می‌خواهم با شما در میان بگذارم درمانی است که نهایتاً برای خود برگزیدم. می‌خواهم که شما بدانید من چگونه این درمان را پیدا کردم و در مدت ۸ سالی که از زمان مبتلا شدنم می‌گذرد این درمان چه فایده‌هایی برای من داشته است. می‌خواهم شما را قادر سازم که در صورتی که مایل باشید، بتوانید این درمان را انتخاب کنید.

در سال ۲۰۰۲، یک متخصص مغز و اعصاب در نیویورک به نام دکتر سیسرو گلی کوایمبرا^۱ متوجه این نکته شد که برای آنکه بیماران مبتلا به بیماری‌های خود ایمنی سطح ویتامین D خود را بالا ببرند، به نسبت بقیه مردم به ورزش‌های بالاتری از این ویتامین نیاز دارند. این، شروع چیزی بود که امروزه به پروتکل کوایمبرا^۲ من تبدیل شده است. در این کتاب، من تجربیاتم با پروتکل کوایمبرا را با شما در میان می‌گذارم. اطلاعاتی که در این کتاب بیان می‌کنم تنها بر پایه چیزی است که من، به عنوان یک بیمار، آموخته‌ام. انتظار می‌رود که این کتاب برای آشنا کردن شما با این درمان کفایت کند، همچنین به پزشک شما یک درک کلی درباره این درمان بدهد (اگر که شما از او برای تست‌های پزشکی لازم کمک بخواهید). اجازه دهید به گونه ای دیگر بیان کنم:

به منظور دنبال کردن این پروتکل، شما بایستی با پزشک آموزش دیده پروتکل کوایمبرا مشورت کنید (در پایان کتاب، در بخش منابع، شما لینک مربوط به لیست به روز شده اسامی این پزشکان را خواهید یافت). پس از گرفتن مشاوره، پزشک خانوادگی شما هم می‌تواند برای تست‌های آزمایشگاهی تقاضا دهد ولی تمام مراحل بایستی تحت نظارت پزشکی که با پروتکل کوایمبرا آشنا است انجام گیرد، کسی که شما بتوانید در صورت داشتن سوال درباره روند درمانتان یا نتایج آزمایش به او رجوع کنید. من اصل به دلیل مستحجابی که دکتر کوایمبرا طبابت می‌کند، من همچنین بیمار دکتر کوایمبرا می‌باشم. اگرچه که در ۲۰ سال گذشته در ایالت نیومکزیکو واقع در آمریکا زندگی کرده‌ام پزشک من اینجا در آلبرکری، تمام تست‌های آزمایشگاهی من را از وقتی که شروع به مصرف رزمای بالای ویتامین D کرده‌ام تقاضا می‌دهد. او پزشکی با شیوه درمان متداول است که در یک بیمارستان بزرگ ایالتی کار می‌کند. با این وجود او به انتخاب من درباره روش درمان احترام گذاشته و پشتیبان من بوده است. من اعتقاد دارم که پزشکان بسیاری وجود دارند که به همین اندازه از بیمار خود حمایت می‌کنند.

در حال حاضر، پزشکانی در کانادا، آمریکا، ایتالیا، پرتغال، اسپانیا، کرواسی، آرژانتین، پرو، برزیل و کشورهای دیگر هستند که پروتکل کوایمبرا را اجرا می‌کنند. رفته رفته که بیماران از این گزینه درمانی باخبر می‌شوند و آن را از پزشک خود مطالعه می‌کنند، تعداد بیشتری از پزشکان به این روش درمانی علاقمند شده و آن را در دسترس افراد بیشتری که مبتلا به بیماری‌های خود ایمنی هستند قرار می‌دهند.

در فصل‌های ۴، ۵ و ۶ من داستان خودم را بیان می‌کنم تا با دادن نمونه‌های دست اول به شما، مشخص شود که چه چیزی بایستی از این درمان انتظار داشت. من

۱۲ ■ مالتیپل اسکلروزیس (ام‌اس) و (مقدار زیادی) ویتامین دی

درمورد اینکه تست‌های آزمایشگاهی ام‌را هر چند وقت یک بار انجام داده‌ام، نتایج ام‌آر‌آی در طی سال‌ها چه چیزی را نشان داده‌اند، چگونه رژیم غذایی عمل می‌کند و غیره صحبت می‌کنم. سعی می‌کنم صحبت را خلاصه و مفید نگاه دارم برای اینکه می‌دانم آنچه شما به دنبال آن هستید پاسخ به این سوال است که: "آیا این درمان می‌راند راه حلی برای من باشد؟"

در فصل ۱۰، شهادت نامه‌هایی از دیگر بیمارانی که پروتکل کوایمبرا را دنبال می‌کنند، آمد. است. در طی یکی از سفرهایم به ساو پاولو، شانس این را داشتم که شخصاً چند تن از آنها را ملاقات کنم. برخی دیگر را مدتی بود که از طریق گروه‌های فیس بوک می‌شناختم. آن‌ها بیماران مبتلا به ام‌اس عود کننده - بهبود یافته، ام‌اس پیش رونده، آرتریت روماتوئید، ماری کرون، آرتریت پسوریاتیک و پسوریازیس می‌باشند. من اجازه خواهم داد که آنها بدون هیچ واسطه‌ای با شما صحبت کنند.

همینطور که بخش‌های مختلف کتاب را مطالعه می‌کنید، متوجه خواهید شد که این کتابی درباره‌ی اینکه یاد بگیرید چگونه با یک بیماری زندگی کنید نیست، همینطور درباره‌ی تغییر دادن رژیم غذایی و نحوه‌ی زندگی به منظور بهبودی پیدا کردن نمی‌باشد. این کتاب درباره‌ی یک روش درمانی پزشکی است که به عنوان شما را بهبود بخشیده، شما را از مصرف داروهای شیمیایی بی‌نیاز کرده و زمانی را به شما برگرداند. درباره‌ی این است که یک درمان درست تا چه مقدار می‌تواند قدرتمند باشد. بعضی اوقات مشکل است قبول کنیم که چنین بیماری‌ها و اختلالات پیچیده‌ای بتوانند چنین درمان ساده‌ای مانند مصرف ویتامین D داشته باشند، پس به من اجازه دهید این داستان را با شما در میان بگذارم.

در سال ۱۵۹۵ میلادی، دنیا با مشکلی جدی در رابطه با کشتی‌های بادبانی روبرو شده بود. ملوانان در اثر یک بیماری مرموز، بدون هیچ دلیل آشکاری جان می‌باختند. در سال ۱۶۰۱، کاپیتان جیمز لنکستر تصمیم گرفت تا به بخشی از خدمه کشتی هر روز یک قاشق چایخوری آب لیمو بدهد. نتیجه آن شد که در میان ملوانانی که لیمو می‌خوردند تلفاتی وجود نداشت. از طرف دیگر ۴۰ درصد از جمع افرادی که آب لیمو نپوشیده بودند جان خود را از دست دادند. کاپیتان جیمز به همه درباره یافته‌اش خبر داد. ولم بی‌سورس، در سال ۱۷۵۳، جیمز لیند، یک دکتر کشتی، مقاله‌ای را منتشر کرد که در آن روش جلوگیری و درمان این بیماری (که تا آن زمان شناسایی شده و اسکوروی [Scurvy] نام گرفته بود) با یکدیگر مقایسه شده بودند. در این مقاله او نتیجه گرفت که: "بیشترین اثربخشی را آنگهانی که مشاهده شد مربوط به استفاده از پرتقال و لیمو بود." همچنان کسی به فکر نرسید که استفاده از لیمو را در کشتی‌ها عملی کند. در سال ۱۸۶۵، سرانجام مدرک علمی برای جلوگیری از اسکوروی توصیه شد، اما به این دلیل که پزشکان از نحوه عملکرد لیمو برای پیشگیری و درمان این بیماری بی‌اطلاع بودند، پس از مدتی استفاده از لیمو سرنگ‌های از اسکوروی بی‌اعتبار گردید. تا ۶۰ سال بعد اسکوروی به قتل عام ملوانان ادامه داد. علی‌رغم آنکه راه حل شناخته شده برای آن وجود داشت و تحقیقات علمی انجام شد، اما آن راه حل را تأیید می‌کردند. این روند ادامه داشت تا سال ۱۹۳۲، که ویتامین C شناخته شده و پزشکان متوجه شدند که اسکوروی در اثر کمبود ویتامین C ایجاد می‌شود، چیزی که به آسانی با مصرف یک قاشق چایخوری آب لیمو در روز برطرف می‌شد.

تا به امروز، هزاران تحقیق معتبر علمی (peer-reviewed studies) انجام شده که ارتباط بین سطح ویتامین D در خون و بیماری‌های خود ایمنی را نشان می‌دهند.

۱۴ ■ مالتیپل اسکلروزیس (ام اس) و (مقدار زیادی) ویتامین دی

بیاید امیدوار باشیم که ۳۰۰ سال طول نکشد تا نهایتاً دوزهای واقع بینانه ویتامین D برای جلوگیری و درمان بیماری‌های خود ایمنی توصیه گردد.

در پایان، اگر این سوال برای شما پیش آمده که آیا من این روزها با ام اس به خوبی زندگی می‌کنم یا نه، می‌توانم صادقانه پاسخ مثبت دهم. با وجود تشخیص بیماری من در سن ۴۰ سالگی (که احتمال پیش رونده بودن بیماری را افزایش می‌دهد)، دیگر تقریباً فراموش کرده‌ام که ام اس دارم. به همین دلیل است که مصمم هستم هیچ‌جا راوان دارم تا با افرادی که بیماری‌های خود ایمنی دارند درباره ویتامین D صحبت کنم. در طی ۸ سال گذشته من در شبکه‌های اجتماعی بسیار فعال بوده‌ام، مخصوصاً در گروه‌های برزیلی. اکنون که برای مدت زیادی تحت درمان فوق العاده موفق با پروتکل کوامبر بودم، معتقدم که این درمان باید برای بیماران در تمام نقاط جهان شناخته شود.

به دلیل اینکه من مصرف دوزهای بالای ویتامین D را در اندک زمانی بعد از تشخیص بیماری ام شروع کردم، زندگی من بسیار، آنچه که زمانی حتی از تصور آن هم می‌ترسیدم، تفاوت دارد و امیدوارم که اطلاعاتی که شما در این کتاب پیدا می‌کنید به شما اجازه دهد تا تجربه ای مشابه داشته باشید.