

۲۰۰۷۳۹۳

# بسم الله الرحمن الرحيم

«مروری بر تحلیل‌ها و مقالات پزشکی و روانشناسی»

در ناز به بیماری MS

همراه با توضیحات و پاسخ به سوالات متداول

مؤلف

سارا بهاری

دانشجوی کارشناسی روانشناسی

سرشناسه : بهاری، سارا، ۱۳۷۷-  
 عنوان و نام پدیدآور : مروری بر تحلیل‌ها و مقالات پزشکی و روانشناسی درباره بیماری MS: همراه با توضیحات و پاسخ به سوالات متداول/ مولف سارا بهاری.  
 مشخصات نشر : تهران: تحفه، ۱۳۹۷.  
 مشخصات ظاهری : ۱۰۷ص.  
 شابک : 978-600-8243-25-0  
 وضعیت فهرست : فیبا  
 نویسی :  
 یادداشت :  
 موضوع :  
 موضوع : Multiple sclerosis  
 موضوع : ام. اس. (بیماری)--تأثیر تغذیه  
 موضوع : Multiple sclerosis-- Nutritional aspects  
 رده بندی کنگره : RCT۷۷/۹م ۴ ۱۳ ۱۷  
 رده بندی دیویی : ۶۱۰/۸۳  
 شماره کتابشناسی : ۵۳۸۱۰۴۸۱  
 ملی :

نام کتاب: ..... مروری بر تحلیل‌ها و مقالات پزشکی و روانشناسی درباره MS  
 مولف: ..... سارا بهاری  
 ناشر: ..... انتشارات تحفه  
 تنظیم و صفحه آرایی: ..... م. آقایاری  
 چاپ و صحافی: ..... ارشد  
 تیراژ: ..... ۵۰ نسخه  
 نوبت چاپ: ..... اول / ۱۳۹۷  
 قیمت: ..... ۱۶۵۰۰۰ ریال

فروشگاه تهران: خیابان انقلاب- ضلع شرقی دانشگاه تهران- خیابان قدس- پلاک ۳- واحد ۴ و ۵  
 تلفن: ۶۶۴۶۵۸۰۶ - ۶۶۴۰۶۴۷۵ فکس: ۶۶۴۹۷۸۵۴  
 دفتر مرکزی: تهران: خیابان انقلاب- ضلع شرقی دانشگاه تهران- خیابان قدس- پلاک ۳- واحد ۹  
 تلفن: ۶۶۴۹۸۲۸۵ - ۶۶۴۱۰۲۵۶ فکس: ۶۶۹۵۵۹۱۶  
 خرید اینترنتی از سایت [WWW.MSPC.IR](http://WWW.MSPC.IR) مقدور می‌باشد.

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

زندگی در صدف فویش گوهر سافتن است / با جان از شعله گذشتن و نگذافتن است  
مذهب زنده دلان فواب پریشانی نیست / از همین خاک جهان دگری سافتن است

«اقبال لاهوری»

از زمان که مطالعات پزشکی‌ام را شروع کردم حدود ۶ سال و ز زمانی که مطالعاتم را به طور اختصاصی بر روی بیماری‌ام شروع کرده‌ام حدود ۴ سالی می‌گذرد. اوایل تصمیمی برای تألیف کتاب نداشتم و مقالات را فقط برای تحقیقات خودم جمع‌آوری می‌کردم، اما با زیاد شدن مطالب تصمیم گرفتم که کتابی بنویسم تا هم برای علاقه‌مندان به این زمینه کمکی کرده باشم و هم برای بالا بردن اطلاعات عمومی افراد و بیش خودم هم گفتم شاید از این طریق صاحب نظری و پزشکی که در زمینه‌ی این بیماری علاقه‌مند است، مقالات مختصر من را که در فصل آخر این کتاب نوشته‌ام، بخواند و اگر نکته‌ی جالب توجهی را جلب کرد، در این زمینه کمکی به من بکند. اما این نکته را این‌جا ذکر می‌کنم که من در نوشتن این کتاب قصد ایجاد هیچ‌گونه سوء برداشت و سوء تفاهم علمی را نداشتم و برای جلوگیری هم منابع مطالعاتی بیشتر معرفی کرده‌ام. و در آخر هم تشکر می‌کنم از شما مخاطب گرامی بابت انتخاب این کتاب و امیدوارم که از مطالب این کتاب نهایت لذت را ببرید.

«با سپاس فراوان از خواهر و برادرم، دکتر میترا بهاری و دکتر پویا بهاری که شوق و یاریگر من در این مسیر بودند.»

## فهرست

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| بخش اول - آشنایی با ام اس                                                  | ۹  |
| بیماری ام اس چیست؟                                                         | ۹  |
| علل ام اس چیست؟                                                            | ۱۱ |
| «سوالات متداول بیماران ام اس»                                              | ۱۳ |
| «تشخیص افتراقی بیماریهای NMO از MS»                                        | ۱۴ |
| عوامل تاثیرگذار بر بیماری ام اس                                            | ۱۴ |
| «آیا رابطه ای بین چاقی کودکی و کمبود ویتامین D با ام اس کودکان وجود دارد؟» | ۱۵ |
| «پژوهشی درباره شیو زندگی و ارتباط آن با پیشرفت ام اس»                      | ۱۵ |
| «پژوهشی درباره عوامل خطر موثر برای ایجاد بیماری مولتیپل اسکلروزیس»         | ۱۶ |
| بخش دوم - مشکلات عصبی و حرکتی ام اس                                        | ۱۷ |
| «مشکلات بینایی»                                                            | ۱۷ |
| «آغوش ام اس»                                                               | ۱۸ |
| «خستگی»                                                                    | ۱۹ |
| «پژوهشی درباره خستگی در بیماران ام اس»                                     | ۲۰ |
| «اسپاسم»                                                                   | ۲۱ |
| «پژوهشی درباره اسپاسم»                                                     | ۲۱ |
| «مشکل در راه رفتن»                                                         | ۲۲ |
| «رابطه ی بین مشکلات ادراری و سقوط در بیماران مبتلا به ام اس»               | ۲۳ |
| «بی خوابی»                                                                 | ۲۳ |
| «اختلالات خواب»                                                            | ۲۳ |
| «بیخوابی»                                                                  | ۲۴ |
| «عملکرد مثانه»                                                             | ۲۴ |
| «مشکلات روده»                                                              | ۲۵ |
| «سرما خوردگی»                                                              | ۲۶ |
| «سرما»                                                                     | ۲۷ |
| «اختلالات گفتاری»                                                          | ۲۸ |
| «مشکلات تنفسی»                                                             | ۲۸ |
| «سرگیجه»                                                                   | ۲۹ |
| «خارش»                                                                     | ۲۹ |
| «لرزش»                                                                     | ۳۰ |
| «سر درد»                                                                   | ۳۰ |
| «کاهش شنوایی»                                                              | ۳۱ |

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| فصل سوم- مقالاتی درباره عوامل تاثیر گذار محیطی بر ام اس      | ۳۳ |
| پژوهشی درباره مصرف نمک و تاثیر آن بر ام اس                   | ۳۳ |
| «حیوانات خانگی»                                              | ۳۳ |
| «سیگار»                                                      | ۳۴ |
| «مقاله ای درباره سیگار»                                      | ۳۶ |
| پژوهشی درباره ناتوانی در بیماران ام اس و ارتباط آن با سیگار» | ۳۶ |
| «مطالعه ای درباره تاثیر آلاینده های هوا بر ام اس»            | ۳۷ |
| «سوالات متداول زنان جوان مبتلا به ام اس»                     | ۳۹ |

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| فصل چهارم- زنان و ام اس                                                                         | ۴۱ |
| «هورمون های زنانه و ام اس _ آیا رابطهای با یکدیگر دارند؟»                                       | ۴۱ |
| اثرات ام اس بر باروری»                                                                          | ۴۲ |
| اثر در دوره بارداری زایمان»                                                                     | ۴۲ |
| مراقبت های پزشکی در دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان»                                       | ۴۲ |
| «پژوهشی درباره تاثیر دوران شیردهی و خطر عود بیماری پس از زایمان و تاثیر مکملهای غذایی بر ام اس» | ۴۳ |
| «مطالعه ای درباره تغییرات ایمنی و مدگی در بیماران ام اس»                                        | ۴۴ |
| «پژوهشی درباره تاثیر داروهای تعدیل کننده بر بارداری»                                            | ۴۵ |
| «عوامل موثر در زنان مبتلا به ام اس»                                                             | ۴۵ |
| «تحقیقی درباره اثرات ویتامین D بر روی ام اس»                                                    | ۴۶ |
| «تاثیر تمرینات ورزشی بر خستگی زنان مبتلا به ام اس»                                              | ۴۷ |
| «عنوان مقاله: تاثیر تمرین پیلاتس و ورزش در آب، سرعت راه رفتن زنان مبتلا به ام اس»               | ۴۷ |
| «عنوان مقاله: اثر تمرینات ترکیبی و مکمل منیزیم بر استقامت و خستگی در بیماران مولتیپل اسکلروزیس» | ۴۸ |

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| فصل پنجم- تغذیه و ام اس                                    | ۴۹ |
| «تغذیه»                                                    | ۴۹ |
| «ریز مغذیها»                                               | ۵۰ |
| «مقاله ای درباره ارتباط مواد غذایی و کیفیت زندگی بر ام اس» | ۵۰ |
| «۸ ماده غذایی ضد التهابی برای بیماران ام اس»               | ۵۱ |
| «گیاهان دارویی»                                            | ۵۱ |

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| فصل ششم- ورزش و ماساژ در ام اس                             | ۵۳ |
| «انواع ورزش مناسب برای بیماران ام اس»                      | ۵۳ |
| «جلوگیری از اضافه وزن»                                     | ۵۴ |
| «کنترل وزن»                                                | ۵۴ |
| «پیلاتس و تاریخچه آن»                                      | ۵۴ |
| «تحقیقی درباره اثر موسیقی و پیلاتس بر تعادل بیماران ام اس» | ۵۵ |
| «پژوهشی درباره قدرت عضلات هسته ای در بیماران ام اس»        | ۵۵ |

|         |                                        |
|---------|----------------------------------------|
| ۵۶..... | «ماساژ درمانی برای بیماران ام اس»..... |
| ۶۰..... | «طب سوزنی».....                        |

## فصل هفتم - دارو و ام اس ..... ۶۱

|         |                                                                                                                                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۶۱..... | «انواع بیهوشی و اثرات این ماده بر ام اس».....                                                                                   |
| ۶۲..... | «جراحی».....                                                                                                                    |
| ۶۲..... | «علل شروع نکردن درمان».....                                                                                                     |
| ۶۲..... | «مزایا و عوارض داروهای تعدیل کننده ام اس».....                                                                                  |
| ۶۳..... | «واکسیناسیون».....                                                                                                              |
| ۶۴..... | «واکسن آنفولانزا».....                                                                                                          |
| ۶۴..... | «تزریق بوتولینوم».....                                                                                                          |
| ۶۵..... | «داروی کوکسین».....                                                                                                             |
| ۶۵..... | «داروی فینگولیمود».....                                                                                                         |
| ۶۶..... | «داروی ازانیمود».....                                                                                                           |
| ۶۷..... | «مقایسه اثربخشی داروهای فسلولیک با دو داروی اینترفرون و گلاتیرامراستات».....                                                    |
| ۷۰..... | «عنوان مقاله: بررسی میزان «EL SS» و عوارض کبدی در بیماران ام اس تحت درمان با رسیژن و بتافرون و مقایسه ی این دو گروه با هم»..... |
| ۷۱..... | «مقاله ای درباره ی مقایسه ی اثر سه داروی «نورس»، ریف و بتافرون».....                                                            |
| ۷۱..... | «نکات تزریق سینوکس».....                                                                                                        |
| ۷۲..... | «پالس تراپی».....                                                                                                               |
| ۷۲..... | «مطالعه ای درباره ارزیابی هزینه ی چهار داروی تعدیل کننده ام اس».....                                                            |
| ۷۳..... | «علل قطع دارو در بیماران ام اس».....                                                                                            |
| ۷۴..... | «داروهای جدید در حال تست»، «ویتامین B7 یا بیوئین».....                                                                          |
| ۷۴..... | «شناسایی پروتئینی که به بیماری ام اس کمک میکند».....                                                                            |
| ۷۵..... | «تأیید داروی خوراکی کلادربین توسط اروپا».....                                                                                   |
| ۷۵..... | «استفاده از سلول های پوست برای ترمیم میلین».....                                                                                |
| ۷۶..... | «تعویض پلاسما (پلاسمافرز)».....                                                                                                 |
| ۷۶..... | «درمان با سلول های بنیادی».....                                                                                                 |
| ۷۸..... | «پژوهشی درباره بررسی عود و پیشرفت بیماری ام اس پس از قطع درمان».....                                                            |

## فصل هشتم - تغییرات روان شناختی در بیماران ام اس ..... ۷۹

|         |                                                                            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|
| ۷۹..... | «تغییرات احساسی در بیماران ام اس».....                                     |
| ۸۰..... | «افسردگی».....                                                             |
| ۸۱..... | «مطالعه ای جهت کاهش افسردگی با روش معنا درمانی».....                       |
| ۸۲..... | «اماگا ۳ و اثر آن بر افسردگی بیماران ام اس».....                           |
| ۸۲..... | «پژوهشی درباره اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مدیریت استرس و افسردگی»..... |
| ۸۳..... | «اثر موسیقی درمانی بر اضطراب و افسردگی بیماران مبتلا به ام اس».....        |

- ۸۳..... «استرس و ام اس»
- ۸۴..... «نقش اضطراب و افسردگی در التهاب مغز مبتلایان به ام اس»
- ۸۴..... «مطالعه ای درباره میزان اضطراب و افسردگی فرزندان که والدین مبتلا به ام اس دارند»
- ۸۵..... «تکنیک هایی برای تقویت حافظه»
- ۸۶..... «قوای شناختی خود را افزایش دهید»
- ۸۶..... «اشتغال و ام اس»
- ۸۷..... «مقاله ای درباره عوامل مرتبط با اشتغال بیماران ام اس در آلمان»
- ۸۸..... «گفتن مسئله ام اس به اطرافیانم»
- ۸۹..... «مقاله ای درباره ای ارتباط افشای بیماری ام اس و نگه داشتن شغل»
- ۸۹..... «نکاتی برای مدیران دارای کارمندان مبتلا به ام اس»
- ۹۱..... «پژوهشی در اړه ی تاثیر مستقل و ترکیبی اختلالات شناختی و اسپاسم بر رانندگی بیماران ام اس»
- ۹۱..... «پژوهشی درباره حمایت های اجتماعی و تاثیر آن بر ام اس»

فصل نهم - خلاصه ی مقالات تجلای و پرسشنامه های نویسنده ..... ۱۰۱

منابع: ..... ۱۰۵

اصطلاح نامه پزشکی (فارسی) ..... ۱۰۶

اصطلاح نامه پزشکی (انگلیسی) ..... ۱۰۷