

# ام اس

## به زبان آدمیزاد

ت و  
م لر  
لنس  
سری

دستوراتی میکنند

اثر رزالیند کالب، نانسی هولاند و باربارا گیسر  
*Keep Simplifying*

دکتر کالب و دکتر هولاند این روش را در کتاب *Multiple Sclerosis: The Optimal Treatment Guide* (ایرانی: *ترجمه‌هایی درباره متی پلازما*) تدوین کردند. این روش این را که مارید

ترجمه‌ی دکتر مانی لطیفی

*Demos Medical* (ایرانی: *دموس مедیکال*) نسخه اولیه این روش را در کتاب سوم (*Multiple Sclerosis: Coping With Cognitive Challenges*) منتشر کرد. این کتاب در سال ۲۰۱۷ توسط *Demos Medical* (ایرانی: *دموس مدیکال*) منتشر شد.

را تبریز به عهد داشته ام این را برای شنبه

نانسی هولاند (Nancy Holland, EdD, RN) (ایرانی: *نامنی هولاند*) نامزد رسپشن برنامه‌های پالسی المپن

ملی ایران، قریب نیویورک است. او این را در اینجا معرفی می‌کند. او از سال ۱۵

همراهی کشیده‌ی مرکز هنر اسلامی از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۴ در آن مشغول به فعالیت بود.

سازمان اسناد این را در سال ۱۳۹۶ با عنوان *دستوراتی میکنند* منتشر کرد.

از شفعت مقاله فصل دویست و دویست و هشتاد و نهم است. این کتابها

سی نویں به موارد زیر اشاره شده‌اند: *Comprehensive Care Guide for Multiple Sclerosis Patients*

*Multiple Sclerosis: Coping With Cognitive Challenges*

و *Multiple Sclerosis: Coping With Cognitive Challenges* (ایرانی: *دموس مدیکال*)

و *Multiple Sclerosis: Coping With Cognitive Challenges* (ایرانی: *دموس مدیکال*)

و *Multiple Sclerosis: Coping With Cognitive Challenges* (ایرانی: *دموس مدیکال*)



هیرونمند

*A Comprehensive Care Guide for Multiple Sclerosis Patients*

## فهرست کو تا ه

۲۱	پیشگفتار
۲۳	مقدمه
۳۱	پلاش ا: وقتی ام اس هزئی از زندگی تان می شود
۳۳	مواججه‌ی رو در رو با ام اس
۵۱	بیماری من چیست دکتر؟ رسیدن به تشخیص
۶۷	پس از تشخیص: حالا چه می شود؟
۸۷	تشکیل تیم مراقب پهاداشتی خود
۱۰۳	پلاش ۲: تهدت کنترل در آوردن ام اس
۱۰۵	تدوین نقشه‌ی درمانی جهت تحت کنترل در آوردن ام اس
۱۱۵	کنترل روند بیماری و درمان عودها
۱۳۷	درمان خستگی، مشکلات راه رفتن، تغییرات بینایی و لرزش
۱۶۳	رسیدگی به مشکلات عملکرد مثانه و روده، درد، اختلالات جنسی، گفتاری و بلع
۱۹۱	آشنایی با مشکلات مربوط به تفکر و حلقات
۲۱۱	تأملی در باب طب مکمل و حاشیه
۲۲۵	پلاش ۳: تندرست ماندن و احساس سلامتی داشتن
۲۲۷	توجه به سلامتی - نه فقط در مورد ام اس
۲۴۱	کنترل استرس بدون تسليیم شدن در برابر زندگی
۲۵۷	کنار آمدن با ام اس پیشرفت
۲۷۷	پلاش ۴: سروسامان دادن مسائل مربوط به شیوه‌ی زندگی
۲۷۹	معرفی ام اس تان به جهان
۲۹۵	پذیرش ام اس به عنوان عضوی از خانواده
۳۲۳	سه بچه، چهار تا، یا بیشتر: طرح تنظیم خانواده در کنار ام اس
۳۳۵	پدر و مادر بودن، حتی بدون ابتلاء ام اس هم آسان نیست!
۳۵۵	پلاش ۵: ایجاد شبکه‌های امنیتی

۳۵۷	حفظ جایگاه خود در نیروی کار
۳۷۵	کنکاش در موضوع بیمه
۳۷۹	برنامه‌ریزی برای آینده‌ای همراه با اماس
۳۹۳	<b>بخش ۶: ده تابی‌ها</b>
۳۹۵	ده کار که باید برای زندگی همراه با اماس انجام داد
۴۰۱	آگاهی از ده خرافه و پرهیز از آن‌ها
۴۰۷	ده نکته برای مسافرت بی‌دردسر
۴۱۳	<b>بخش ۷: ضمیمه‌ها</b>
۴۱۵	ضمیمه
۴۱۵	داروهایی که معمولاً در بیماری اماس به کار می‌رود
۴۲۱	رساله‌نگاری برای نایابی سمعه شوهر
۴۲۷	لهمیده نیاز داشت اینسته
۴۳۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۴۳۹	پیغایچه بخوبیت اینسته
۴۴۱	تبلیغاتی بخوبیت اینسته
۴۴۷	رسانیده بخوبیت اینسته
۴۵۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۴۵۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۴۶۵	رسانیده بخوبیت اینسته
۴۷۱	رسانیده بخوبیت اینسته
۴۷۷	رسانیده بخوبیت اینسته
۴۸۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۴۸۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۴۹۵	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۰۱	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۰۷	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۱۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۱۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۲۵	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۳۱	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۳۷	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۴۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۴۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۵۵	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۶۱	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۶۷	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۷۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۷۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۸۵	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۹۱	رسانیده بخوبیت اینسته
۵۹۷	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۰۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۰۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۱۵	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۲۱	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۲۷	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۳۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۳۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۴۵	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۵۱	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۵۷	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۶۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۶۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۷۵	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۸۱	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۸۷	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۹۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۶۹۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۰۵	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۱۱	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۱۷	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۲۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۲۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۳۵	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۴۱	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۴۷	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۵۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۵۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۶۵	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۷۱	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۷۷	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۸۳	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۸۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۹۵	رسانیده بخوبیت اینسته
۷۹۹	رسانیده بخوبیت اینسته
۸۰۵	رسانیده بخوبیت اینسته

## پیشگفتار

حدود بیست سال پیش بود که برای اولین بار متوجه شدم بدنم سعی دارد به من بفهماند که یک چیزی درونم درست کار نمی‌کند. من نه می‌دانستم که دارد چه اتفاقی می‌افتد و نه می‌دانستم که چه باید کرد.

ابتدا پاهایم دچار مشکل شد، بعد نوبت به دستهایم رسید و سپس تعادلم مختل شد. با این همه علایم متغیر و پزشکانی که نمی‌دانستند مشکل من چیست، فکر کردم مبتلا به هیپوکندریا (hypochondria): (ترس و نگرانی شدید و بیمارگونه نسبت به سلامتی خویش که در مبتلایان به اضطراب و افسردگی دیده می‌شود. م.) شده‌ام. می‌دانستم، مبتلا به چیزی شده‌ام، اما چه چیزی، از خودم می‌پرسیدم: «این دیگر چیست؟ اسمی هم دارد؟»

بالاخره فهمیدم مبتلا به اماس هستم و مشکلم نامی برای خودش دارد؛ ولی هنوز نمی‌دانستم چه کار می‌شود کرد. مسئله‌ی پیچیده‌ای بود: یک بیماری غیرقابل پیش‌بینی و لاعلاج!

سردرگم بودم و نمی‌دانستم چه راهی در پیش بگیرم.

اگر کتاب شگفت‌آوری همچون اماس به زبان آدمیزاد که به این آسانی و سادگی بتواند راه را به آدم نشان دهد، در اختیار داشتم، آن همه وقت من و خانواده‌ام تلف نمی‌شد و تحت فشار قرار نمی‌گرفتیم. سالیان متمامی طول کشید تا بفهمم اصولی‌ترین راه در مواجهه با این بیماری مشارکت فعال با تیم مراقبت بهداشتی اماس است. بیمار بعد از مطالعه‌ی کتاب اماس به زبان آدمیزاد پژوهش نمی‌شود، ولی می‌تواند سؤالات مناسب و به جایی از پژوهش بپرسد و این امر، او را جزء مؤثری از روند درمانی‌اش می‌کند.

اماس شوخی‌بردار نیست، اما کتاب اماس به زبان آدمیزاد شوخی و طنز را به عنوان سلاح مهم دیگری برای درک و رویارویی با این بیماری به شما معرفی می‌کند. بیماری اماس می‌تواند شما را از خیلی چیزها محروم کند، اما نمی‌تواند شوخ‌طبعی را از شما بگیرد. کتاب اماس به زبان آدمیزاد در وضعیت شما مثل یک دستگاه جهت‌یاب فراگیر است؛ این کتاب از احساس سرگشتشکی شما جلوگیری می‌کند.

عضو سربلند جامعه‌ی اماس (squiggy) David L. Lander (squiggy) نام نقش این کمدین در یک سریال کمدی است. (م.)