

هوالشافی

چگونه درد ناشی از سرطان کنترل می‌شود؟

توجه: این مطالب تنها جنبه اطلاع‌رسانی دارد توصیه می‌شود حتماً با پزشک معالج خود مشورت فرمایید.

اداره کنترل درد:

42. من تمام مدت احساس خستگی می‌کنم. چه کاری می‌توانم برای کاهش خستگی انجام دهم؟

خستگی یک مشکل عمده در افرادی است که تحت درمان سرطان هستند.

احساس خستگی و بی‌حالی مخرب است چون بطور مستقیم روی فعالیت روزانه و کیفیت زندگی در خانواده‌تان و روابط فامیل و دوستان تأثیر می‌گذارد. بیشتر افرادی که سرطان دارند، احساس فقدان انرژی، ضعف بدن و همچنین مشکل در تمرکز دارند. بعضی از علت‌های معمول خستگی شامل: عوارض دارویی، اختلال کار تیروئید، تخریب سلول‌های سرطانی، عفونت، درد کنترل نشده، تب، سوء‌تغذیه و کاهش گلبول‌های قرمز خون می‌باشد و دیگر فاکتورهایی که می‌تواند باعث خستگی شوند دپرسیون مغزی، بد خوابی، اضطراب و استرس‌های هیجانی می‌باشند.

نکته با اهمیت است که با تیم بهداشتی‌تان ارتباط داشته باشید. بعضی از علل خستگی خیلی زود درمان می‌شوند. قبل از ویزیت در کلینیک، کیفیت خستگی و اینکه چند بار در روز احساس خستگی را دارید یادداشت کنید. داروهای معینی مثل اپویتین (پروکریت و اپوزن) یا داربوئین که در زنانی که کم‌خونی دارند داده می‌شود می‌تواند باعث ایجاد خستگی شوند.

بر طبق دستورالعمل اخیر مموریال سلوان کترینگ برای اداره خستگی روش‌های کمک‌کننده‌ای وجود دارند که در کاهش آن مفیدند و این روش‌های عبارتند از:

- تمرین الگوی خواب خوب، خواب در طول روز، رفتن زود هنگام به رختخواب و ماندن بیشتر در رختخواب در صبح (سؤال 47 ملاحظه نمایید) و اگر شما قادر نیستید بخوابید یا از بی‌خوابی رنج می‌برید استفاده کوتاه مدت از داروی خواب‌آور ممکن است مفید باشد و از پزشکتان بخواهید که اگر امکان دارد برای شما دارو تجویز کند. بیشتر تجویزها برای مدت کوتاهی است به علت اینکه ممکن است بدن شما به آن داروها عادت کند.

- فعالیت‌های زیاد و سخت که منجر به خستگی می‌شوند انجام ندهید (آنهايي که انرژی شما را کم‌کم تحلیل می‌دهند) و سرتاسر روز قدم بزنید.

- در سراسر روز بوسیله یک چرت زدن کوتاه، استراحت داشته باشید.

- از دوستان و افراد فامیل در بعضی از فعالیت‌های روزانه کمک بگیرید این کار خستگی شما را کم می‌کند و در دیگران هم احساس خوبی بوجود می‌آورد. کارهای خانه مثل آشپزی و تمیز کردن خانه و خرید از فروشگاه را می‌توانید به دوستان و فامیل واگذار کنید. حتی مراقبت از کودک اغلب می‌تواند به فرد دیگری واگذار شود.

- نرسید، فعالیت و تعهداتان را محدود کنید، نه گفتن را یاد بگیرید اما خودتان را از دیگر افراد جامعه جدا نکنید.

- از تیم مراقبت بهداشتی خود بخواهید که اگر بعضی از داروها باعث کاهش انرژی و خستگی شما می‌شوند آنها را کم کنند یا محدود کنند و اگر امکان دارد یک داروی مناسب‌تر تجویز کنند.

- برنامه‌ریزی برای یک رژیم غذایی متعادل و خوردن مقدار کافی سبزیجات و میوه و غلات و نوشیدن مایعات به اندازه کافی (8 تا 10 لیوان آب در روز) و اجتناب از نوشیدن کافئین می‌تواند مفید باشد. با یک متخصص تغذیه مشورت کنید (سؤال 33 تا 36 را ملاحظه نمایید).

- با توجه به نیاز بدن‌تان برای یک ورزش سبک برنامه‌ریزی کنید ورزش واقعاً سطح انرژی شما را تقویت می‌کند. البته زیاده‌تر از توان شما نباید باشد. از یک ورزش سبک مثل راه رفتن شروع کنید و سپس به تدریج ساعت راه رفتن را افزایش داده تا زمانی که خسته نشوید. بین زمان استراحت و ورزش کردن تعادل برقرار کنید.

- برنامه‌ریزی فعالیت‌های زیاد و مخصوص در زمانیکه قدرت بدنی شما در بالاترین سطح خواهد بود مفید است.
- سعی کنید فعالیت جدیدی که ریلاکسین را افزایش می‌دهد انجام دهید مثل یوگا- مدیتیشن و تایچی (tai- chi) که همه انتخاب‌های عالی هستند.
- به موزیک آرام و مورد علاقه خود قبل از خواب گوش دهید و از فعالیت با تحرک زیاد قبل از خواب و چرت زدن اجتناب کنید.
- اگر احساس استرس یا افسردگی می‌کنید از پزشکتان کمک بگیرید.
- ارتباطات روابط مذهبی و معنوی می‌تواند روح انسان را به تعالی اخلاق برساند و تسکین بدهد. صحبت کرن با افرادی که در مراکز مذهبی هستند ممکن است به شما آرامش بدهد و خستگی شما را تخفیف بدهد. خواندن کتاب درباره عقایدتان و تماشام کردن فیلم تعلیمات و تقویت روحی و شرکت در کلاس‌های بحث گروهی یا گذراندن وقت با دیگر گروه‌های روحی و معنوی ممکن است شما را در ارتباط عمیق‌تری با خودتان و تقویت روحتان کمک کنند.
- در زمانی که خسته‌اید بنشینید و استراحت کنید.
- اگر حرکتان کند است استفاده از صندلی مخصوص، واکر، صندلی چرخدار و اسکوتر را کمک بگیرید. استفاده از عصای مخصوص در حمام، نشستن در زمان لباس پوشیدن یا آرایش کردن مفید است. اجازه بدهید همسران اعضاء فامیل یا دوستان زمانی که در حال راه رفتن هستید به شما کمک کنند.
- اطلاعات با ارزشی در مورد اداره و کنترل خستگی در اینترنت وجود دارد. برای اطلاعات بیشتر با انجمن پرستاری سرطان (<http://www.cancersymptoms.org/fatigue>) یا با شبکه سرطان بین‌المللی (<http://www.nccn.org>) تماس بگیرید.

43. چرا باید درد ناشی از سرطان را کنترل کنم؟

زندگی با یک درد مزمن همیشگی می‌تواند خیلی استرس‌زا باشد و اثر منفی عمیقی روی کیفیت زندگی بگذارد. فعالیت روزانه زندگی شما روی سلامتی روانی، فیزیکی و هیجانی می‌تواند تأثیر داشته باشد.

بعضی از بیماران سرطانی بروط غیرعادلانه‌ای معتقدند که نیاز به زجر کشیدن در خاموشی دارند. ولی مطمئن باشید درد بیشتر سرطان‌ها می‌تواند بطور مؤثری کنترل بشود. به این منظور می‌توان از زندگی دوباره، خواب بهتر و خوردن با سلامتی بیشتر در زمانیکه درد قابل کنترل است لذت ببرید.

با کنترل ناراحتی‌تان می‌توانید بطور مؤثر زندگیتان را دوباره بدست بیاورید و از زندگی فعالانه و روابط اجتماعی بیشتر لذت ببرید، اگر درد از کنترل شما خارج شود اغلب احساس خشم، عجز و افسردگی و یا حتی انزوا و استرس ایجاد می‌کند.

کنترل درد اغلب یک تیم تخصصی مختلفی را درگیر می‌کند که ممکن است دکتر متخصص سرطان، پرستاران، داروسازان و متخصصین بیهوشی و مغز و اعصاب و شاید یک متخصص کنترل درد را شامل شود.

هیچ دلیل قابل قبولی وجود ندارد که شما در سکوت زجر بکشید، بردبار باشید، باور داشته باشید که درد شما ناراحت کننده است و یک علامت ضعف و زجر شما در قسمتی از روند سلامتی است. ارتباط خودتان را با تیم سلامتی ادامه دهید. اگر آن‌ها از وجود درد آگاه نباشند نمی‌توانند شما را درمان کنند.

یک دلیل اینکه چرا بیشتر بیماران در کنترل درد شکست می‌خورند وجود یک عقیده کاغذی است که اگر آن‌ها داروهای ضد درد مثل نارکوتیک و یا اپوئید ایجاد می‌شود.

بعضی مردم از عوارض بالقوه داروها مثل یبوست، تهوع و استفراغ، سبکی سر، گیجی، احساس عدم تعادل می‌ترسند. با پزشک می‌توانید در مورد نگرانیهایتان صحبت کنید که مقدار آن را تغییر داده و یا دارویی با حداقل عوارض و حداکثر اثر در کاهش درد را برای شما تجویز نماید.

انواع دردهای سرطان شامل مزمن و حاد و درد ناشی از شکست دارو وجود دارد. درد می‌تواند ناشی از تومور سرطانی یا از عوارض جراحی، شیمی درمانی یا رادیوتراپی باشد.

درد خیالی ممکن است در محل قطع عضو یا قطع اندام ایجاد شود بعضی از زنانی که عمل برداشتن پستان‌ها برای آن‌ها انجام شده ممکن است احساس درد غیرطبیعی، حساسیت یا ناراحتی در آن ناحیه که پستان برداشته شده داشته باشند.

فرانسس: من یکی از مردمی هستم که از مصرف بعضی چیزها مثل داروهای خواب‌آور و مسکن متنفرم و می‌خواهم انرژی و بهبودی خود را بدست بیاورم و خنده‌آور هست که در نهایت من می‌خواهم با درد و بی‌خوابی هم درگیر نباشم. حالا می‌دانم زمانی است که نیاز به آن‌ها پیدا می‌کنم.

44. درد ناشی از سرطان چگونه درمان می‌شود؟

بعضی اوقات درد ناشی از سرطان با داروها و روش‌های غیردارویی که می‌تواند درد را کم کند درمان می‌شود. روش‌های غیر دارویی اغلب می‌توانند درد شما را به خوبی تسکین دهند، اما ممکن است لازم باشد بعضی از داروهای اضافی را نیز برای شما تجویز کنند. بهتر است در مورد فواید آن‌ها با تیم پزشکی خود مشورت کنید.

انجام ثبت، روزانه‌ی درد مفید است زیرا که سطح درد و کیفیت آن را در طول روز می‌تواند تغییر کند. سعی کنید برای ثبت شدت از ابزار 1 تا 10 استفاده کنید که 10 بدترین درد را شرح داده و 1 یا 0 بدون درد می‌باشد. بعد از شدت، نوع درد را ثبت کنید، آیا احساس درد مبهم است یا واضح یا به صورت زق زق کردن است. آیا درد متناوب است و یا مداوم. چه چیزهایی درد شما را بهتر و یا بدتر می‌کند این ثبت درد می‌تواند در انتخاب داروها و روش مناسب کنترل و اداره درد کمک کننده باشد.

45. چه داروهایی، معمولاً برای تسکین درد استفاده می‌شوند؟

بعضی از داروهای ضد درد به راحتی در دسترس می‌باشند و شما می‌توانید بدون نسخه پزشک آنها را از داروخانه تهیه کنید. قبل از ویزیت پزشک مهم است که یک لیست از داروهایی که مصرف می‌کنید بیاورید تا عوارض احتمالی این داروها و اثرات متقابل داروها با یکدیگر به حداقل برسند.

بر طبق راهنمای انجمن سرطان آمریکا در مورد اداره درد سؤالات خیلی مهمی در مورد استفاده داروهای ضد درد وجود دارند که شما می‌توانید آن‌ها را از پزشکتان سؤال کنید:

- چه مقدار دارو باید دریافت کنم؟
- توصیه‌های مربوط به مصرف دارو چیست؟
- در صورت ادامه درد آیا امکان درد که مقدار بیشتری دارو استفاده کنم؟ چه مدت باید بعد از مصرف داروی ضد درد منتظر باشم تا درد تسکین یابد؟ اگر من بیشتر بخواهم تا چه مقدار دارو می‌توانم مصرف کنم؟
- آیا باید دارو را با غذا یا با معده خالی دریافت کنم؟
- آیا می‌توانم همراه با مصرف دارو الکل بنوشم؟
- آیا بعد از مصرف این داروها می‌توانم کار یا رانندگی کنم؟
- این داروها با دیگر داروها که الان مصرف می‌کنم تداخل ندارد؟
- عوارض جانبی این داروها چیست؟ چطور می‌توانم از آن‌ها جلوگیری یا آن‌ها را درمان کنم؟
- آیا این داروها با غذاهای معینی، داروی گیاهی یا ویتامین‌ها تداخل دارند؟
- اگر بخواهم مصرف دارو را قطع کنم چه کاری باید انجام دهم؟ چه توصیه‌ای برای مصرف مجدد داروها وجود دارد؟
- آیا این داروها تحت پوشش بیمه است؟ آیا می‌توانم از یک داروی ارزانتر استفاده کنم؟

بعضی از اشکال داروی که برای کنترل درد استفاده می‌شود در زیر لیست شده است این لیست کامل نیست و داروهای جدیدی ممکن است بوسیله پزشکان پیشنهاد شود. داروهای ضد درد می‌تواند به شکل قرص (خوراکی)، برچسب‌های پوستی، به شکل مایع (شربت)، تزریق داخل خون (داخل وریدی) یا در فضای اطراف پایانه‌های عصبی در نخاعتان استفاده شوند. شیاف هم اغلب ممکن است به عنوان داروی ضد درد استفاده شوند.

غیرمخدرها: استامینوفن، آسپرین، بروفن و دیگر داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) در این لیست می‌باشند. ممکن است همراه استفاده از داروهای ضدالتهاب‌های غیر استروئیدی عوارض گوارشی ایجاد شود. بعضی از داروها ممکن است عوارض متفاوتی نسبت به سایر داروهای این گروه داشته باشند. مقادیر قوی این داروها ممکن است نیاز به تجویز پزشک داشته باشند.

مخدرها: این نوع داروها شامل مورفین، فنتانیل، دمورال، کودئین، اکسی کودو می‌باشد. بیشتر آن‌ها احتمالاً عوارض مخدرها مثل خواب آلودگی، یبوست، تهوع و استفراغ را دارند.

بعضی مردم ممکن است تحریکات مثل خارش در بدن یا تغییرات مغزی مثل گیجی را تجربه کرده باشند. مخدرها ممکن است اعتیادآور باشند وقتی شما نیاز به استفاده طولانی مدت مخدر برای کنترل درد ندارید دارو را بطور آهسته در طول زمان قطع کنید.

بتدریج کم کردن مقدار دارو و مدت دریافت دارو از علائم قطع ناگهانی اجتناب می‌کند. این عوارض شامل احساس بد و سندرم شبه انفوانزا، اختلال خواب و علائم فیزیکی و پایین آورنده آستانه استرس می‌باشند. این علائم ممکن است به صورت کوتاه مدت با مصرف دارو در فرد بروز کنند.

ضدافسردگی و ضد تشنج: این داروها می‌توانند برای تسکین درد عصبی یا درد ناشی از سوزش یا خارش استفاده شود. ضد دپرسیون فواید دیگری مثل درمان اختلالات خلقی علاوه بر درمان سندرم درد مزمن را دارد. بعضی عوارض جانبی معمول این داروها خشکی دهان، افت فشار خون، مشکل در ادرار کردن و خواب آلودگی است.

تأخیر درمان با این داروها یا توقف بین مصرف این داروها اغلب در کنترل درد اثر ندارد. (سؤال 43 را ملاحظه نمایید.) دریافت داروهایتان در یک زمان مشخص ممکن است بهترین تأثیر را در کنترل درد و دیسترس ناشی از سرطان داشته باشد. اگر دارویی عوارض جانبی برای شما دارد و قبلاً تجربه مصرف چنین دارویی را داشته‌اید، این مسئله را با پزشک خود در میان بگذارید.

پزشک شما عوارض جانبی داروها را در نظر دارد و بهترین روش را برای تسکین به شما پیشنهاد می‌کند.

46. آیا راه‌های غیردارویی برای کنترل درد ناشی از سرطان وجود دارد؟

شما می‌توانید راه‌های مختلفی را برای کنترل درد بکار ببرید، بعضی از این داروها شامل: تکنیک‌های آرام‌بخشی مثل هیپنوتیزم، شبیه‌سازی بیوفیدبک، طب فشاری، تکنیک‌های تنفسی عمیق یا فیزیوتراپی می‌باشد. بعضی از مؤسسات سرطان بخشی به نام طب مکمل دارند یا مکان‌هایی که این روشها را ارائه می‌دهند را به شما معرفی می‌کنند. اگر درد مزمن دارید، مراقبین بهداشتی می‌توانند با استفاده از این روشها از لحاظ روحی، روانی و جسمی شما را حمایت کنند. سؤال 72-62 در مورد تکنیک‌های مخصوص مثل مطالعات رفلکس‌ها، ماساژ شیاستو، رایحه درمانی، ریکی، مدیتیشن و یوگا بحث کرده است.

خواب:

47. چطور می‌توانم الگوی خوابم را بهبود بخشم؟

بر طبق تحقیقات بین‌المللی در مورد خواب، حدود 40 میلیون امریکایی از یک نوع اختلال خواب رنج می‌برند. اختلال خواب به صورت بی‌خوابی (قادر نبودن در به خواب رفتن و در سرتاسر شب بیدار بودن)، توقف تنفس در خواب (توقف تنفس در طی خواب که خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و عدم احساس سرزندگی در صبح)، خواب سبک (بیدار شدن ناگهانی از خواب)، پرخوابی (خوابیدن بیش از حد) یا سندرم خواب رفتگی پاهای تعریف می‌شود. بی‌خوابی، قطع تنفس در خواب، الگوهای بد خوابی قبل یا حین دوره یائسگی در حال افزایش است. گر گرفتگی ممکن است یکی از علل مهم بدخوابی و اختلال در خواب باشد. اگر چه بعضی مشکلات طبی مثل بیماری‌های کنترل نشده اغلب ممکن است مشکلات خواب را در زنان ایجاد کنند.

بیشتر مردم دلیل اینکه به ندرت بعد از فعالیت فکری و فیزیکی به خود استراحت می‌دهند، دچار خستگی مزمن می‌شوند. کار زیاد و فکر زیاد که با خستگی مزمن همراه شود باعث بدخوابی می‌شود.

خواب خوب در شب می‌تواند به احساس بهتر و شادابی فرد کمک کند. سطح انرژی شما را افزایش می‌دهد. هوشیاری بیشتری و فعالیت بیشتری خواهید داشت. اگر در سرتاسر شب مشکل در خوابیدن داشته باشد یا اگر شما احساس کنید که مقدار خوابتان کم بوده و هنوز احساس خستگی داشته باشید، بهتر است به پیشنهادات زیر عمل کنید:

ساعت خواب:

* هر شب در ساعت معینی به رختخواب بروید و صبح نیز در ساعت معینی از خواب بیدار شوید.

- درجه حرارت اتاق خوابتان را ثابت نگه دارید. گر گرفتگی ممکن است خوابتان را مختل کند، حتی اگر در طول شب بیدار نشوید می‌تواند توانایی تان را در استراحت کردن بهم بزند. گر گرفتگی ناشی از یائسگی می‌تواند در استراحت و خواب شما تأثیر بگذارد.
- زمانی که خواب هستید اتاق خوابتان را ساکت و تاریک نگه دارید. اگر صدایی شنیده می‌شود از گوشی یا یک آهنگ با صدایی ملایم مثل صدای اقیانوس یا باران استفاده کنید. اگر نتوانستید اتاقتان را تاریک نگه دارید از یک ماسک خواب استفاده کنید و تلفن را بکشید، موبایل تان را قطع کنید و کامپیوتر اتاق و محل کارتان را خاموش کنید.
- اجازه ندهید حیوانات در اتاق خوابتان بخوابند، اغلب حیوانات ممکن است نخوابند و در اطراف خود حرکت کنند و مزاحم خوابتان بشوند.
- در زمان خواب از مواردی که در روز لذت می‌برید استفاده کنید. مثل بازی با کارت، مطالعه قبل از خواب و... بیشتر متخصصان، توصیه می‌کنند قبل از رفتن به رختخواب تلویزیون نگاه نکنید و یا از اینترنت و یا مثل فعالیت‌هایی که ممکن است تحریک کننده باشد استفاده نکنید.
- از رختخوابتان فقط برای خواب استفاده کنید و یک محیط آرام ایجاد کنید لباس خواب راحت و جدید بخرید. سعی کنید یک بالش زیبا از پر استفاده کنید. فقط داروهایی که برایتان با مقدار مشخص تجویز شده استفاده کنید داروهایی که به عنوان قرص خواب هستند 40-60 دقیقه قبل از خواب استفاده کنید، فعالیت داشته باشد تا خسته به رختخواب بروید. بعضی از داروهای زود اثر باید قبل از رفتن به رختخواب استفاده شوند. با مراقبین بهداشتی مشاوره داشته باشد، بخصوص اگر فکر می‌کنید ممکن است به یک داروی کمکی برای خواب احتیاج داشته باشید.
- از ورزش‌های شل سازی اندام قبل از اینکه بخوابید استفاده کنید و سعی کنید عضلات را شل و سفت کنید این کار را برای هر عضله‌ای از نوک پایتان تا سرتان در حالیکه طاقباز خوابیده‌اید انجام دهید. شبیه‌سازی فکری، ماساژ بوسیله همسرتان یک حمام گرم و گوش دادن به یک موزیک آرام یا سمفونی سبک کلاسیک یا حتی خواندن چند دقیقه آواز استفاده کنید.
- قبل از خواب غذای پرچرب و سنگین مصرف نکنید و مایعات را محدود کنید بخصوص اگر شما باید در شب برای ادرار کردن بلند شوید.
- از نوشیدنی‌های کافئین دار و نیکوتین در بعدازظهر و چند ساعت قبل از خواب اجتناب کنید. همه اینها می‌توانند شما را بیدار نگه دارند و برای خوابتان مزاحمت ایجاد کنند. سعی کنید چای گیاهی فاقد کافئین مصرف کنید زیرا آرامش بخش است.
- اگر شما نمی‌توانید بخوابید، از رختخواب بلند شوید و بعضی از ورزش‌های شل‌سازی اندام‌ها را انجام دهید. خواندن کتابتان یا گوش دادن به موسیقی را ادامه بدهید. ماندن در رختخواب بی‌نتیجه است و می‌تواند شما را بیشتر مضطرب کند.
- سعی کنید خواب روزانه‌تان را ثبت کنید و الگوی خوابتان را گزارش کنید. این گزارش می‌تواند شامل زمان رفتن به رختخواب، کارهایی که قبل از خواب انجام می‌دهید، چند بار در شب بلند می‌شوید و چقدر چرب می‌زینید باشد. گزارش نشان می‌دهد که چه احساسی در صبح دارید. شما باید این چک لیست را به مراقبین بهداشتی نشان دهید تا آن‌ها با استفاده از این اطلاعات یک تشخیص برای اختلال خواب شما پیدا کنند.
- اگر نمی‌توانید فکرتان را از ناراحتی و غصه دور بکنید بلند شوید و یک لیست از چیزهایی که شما را نگران می‌کنند بنویسید، یک لیست هم از کارهایی که می‌توانید انجام دهید که این نگرانی را کاهش دهد تهیه کنید (مثل مشاوره با پزشک درباره علائم، بحث در مورد ترس با یک دوست یا همسرتان) برای کارهای فردا برنامه‌ریزی بکنید.
- نوشتن کارهایی که قصد انجام آن‌ها را دارید درست زمانی که احساس می‌کنید زندگی از کنترل شما خارج شده مفید خواهد بود. با این کار فکر شما راحت می‌شود و می‌دانید که کارهای شما فردا، هفته آینده یا هر زمان دیگری به زودی انجام خواهند شد.
- پیشنهاد می‌شود تمرینات زیر را انجام دهید:
- به هر شکل که قابل قبولتان است ورزش کنید، اما نه قبل از خواب.
- خواب و مشکلات خوابتان را ثبت کنید با این کار پزشک و مراقبین بهداشتی قادر به ارائه پیشنهادات و توصیه‌هایی در مورد خوابتان خواهند بود.

• چرت نزنید.

منبع مورد استفاده: 100 پرسش و پاسخ درباره سرطان زنان

مترجمین: جعفر نژاد - تفضلی - گلمگانی - عابدیان

انتشارات سخن گستر - 1389 - مشهد خیابان ابن سینا شماره 174 - تلفن: 8439955