

كلمة العدد



أ. د. صر زوق بوسف الغنيم
الأمين العام المساعد

تتوالى فصول السنة: الربيع فالصيف فالخريف، ثم الشتاء، وكل فصل من تلك الفصول له مباهجه، ولكن يختلف فصل الربيع الذي يبدأ في اليوم الحادي والعشرين من شهر مارس عن باقي فصول السنة بجمال جوه وزهوره المتفتحة، وقد قال الشاعر عنه:

وَرَدَ الرَّبِيعُ فَمَرْحَبًا بِوُرُودِهِ

وَبِنُورِ بَهْجَتِهِ وَنُورِ وُرُودِهِ

وَبِحُسْنِ مَنَظَرِهِ وَطَيْبِ نَسِيمِهِ

وَأَنْيَقِ مَلْبَسِيهِ وَوَشِيِّ بِرُودِهِ

ولا تكتمل هذه البهجة إذ يتخلل هذا الفصل نوع من الحساسية سميت بحساسية الربيع وهي تتمثل في حكة بالجلد أو بالعينين، أو حرقة في البلعوم مع عطاس وإفرازات من الأنف، ويحدث ذلك نتيجة ردة فعل الجسم عند تعرضه لمواد خارجية دخيلة من مثل الغبار وحبوب اللقاح (والتي تكثر في فصل الربيع) ولكوننا نعيش هذه الأيام في فصل الربيع رأى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أن يكون المقال الرئيسي لهذا العدد هو: "حساسية الربيع". كما يحل في هذه الأيام دخول شهر رمضان الكريم، حيث أمرنا الله سبحانه وتعالى بصيامه، لذلك نحن نصوم هذا الشهر طاعة لله سبحانه وتعالى ثم أن الصائم يكون في حالة من حالات الرضا النفسي، حيث ترتفع معنوياته لشعوره بالقرب من خالقه سبحانه وتعالى، كما أن الرضا النفسي يأتي نتيجة قيامه بأشرف العبادات في هذا الشهر، ولكن ما علاقة الصوم بالصحة؟ هذا ما يُبينه الموضوع الثاني في نشرة هذا الشهر.

كما أصدر المركز خلال الفترة الوجيزة الماضية كتابين ضمن سلسلة الثقافة الصحية هما:

- كتاب الرعاية الصحية المنزلية، وهو من تأليف أ.د. فيصل عبد اللطيف الناصر، حيث بيّن فيه أن الرعاية الصحية المنزلية هي الخيار الأفضل لرعاية صحية دائمة خاصة لكبار السن والمرضى، وبيّن أن الرعاية الصحية أقل كلفة من العلاج في المستشفيات، ويوضح الكتاب كيف أن للرعاية الصحية المنزلية فوائد صحية ونفسية واجتماعية، وبيّن الكتاب أن الدراسات بينت أن المرضى يتعافون بشكل أسرع في منازلهم.

- أما الكتاب الثاني فهو البكتيريا النافعة وصحة الإنسان، وهو من تأليف أ.د. لؤي محمود اللبان، حيث بيّن فيه أن هناك أنواعاً من سلالات بكتيرية تعيش في جسم الإنسان، وهي مكون أساسي من مكونات المناعة الطبيعية، وبيّن الكتاب أنه قد غلّبت على الناس فكرة أن الأحياء الدقيقة هي سبب الأمراض المختلفة الشائعة عند الإنسان، ولكن وُجد أن هناك كثيراً من الأحياء الدقيقة يمكن اعتبارها غير ضارة، وأخرى مفيدة بالفعل وتُعرف بالبكتيريا النافعة.

ثم يأتي البابان الثابتان في كل نشرة وهما:

- مصطلحات من المعجم الطبي المفسر، حيث تُذكر بعض المصطلحات الطبية ومعناها.

- بعض الأخطاء الشائعة في اللغة العربية، وكيف أننا – وللأسف – نستخدم بعض المصطلحات غير الصحيحة أثناء الكتابة أو الكلام، ويبين هذا الباب الصحيح منها.

نتمنى أن يكون هذا العدد من النشرة فيه الإفادة.

حساسية الربيع

إعداد الصيدلانية : هبة إبراهيم قداد

محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

تحدث حساسية الربيع أو الحساسية الموسمية خلال أوقات معينة من العام وخاصة فصل الربيع عندما تطلق الأشجار والأزهار حبوب اللقاح في الهواء لتخصيب النباتات الأخرى، ولكن كردة فعل مناعية ضد مثيرات الحساسية هذه يفرز جسم الإنسان المصاب بالحساسية مواد كيميائية معينة مثل الهستامين، ويسبب إطلاق هذه المواد الكيميائية أعراض الحساسية، وهي كالتالي:

- سيلان الأنف واحتقانه.
- زيادة إفرازات العين.
- العطاس والسعال.
- حكة العين والأنف والجلد.
- ضيق التنفس أو انسداد مجرى التنفس في حالات الحساسية الشديدة والمفرطة .
- اشتداد أزمات الربو.

وتتمثل أحد مظاهر الحساسية الموسمية أيضاً في إصابة ملتحمة العين، أو الجفن بما يسمى بالرمد الربيعي (Spring conjunctivitis) الذي يبدأ باحمرار في الجفن وحكة ونزول الدمع بكثرة وخاصة في الصباح، ثم تظهر في الجفن نتوءات صغيرة لا تلبث أن تصبح كبيرة متراسة مع بعضها؛ مما يؤدي إلى ألم شديد وانتفاخ في جفن العين وينتج عنه أيضاً عدم القدرة على تحمّل الضوء.

التشخيص

يقوم الطبيب بتشخيص المرض بالنظر إلى الأعراض الظاهرة ومراقبة الظروف التي تحدث فيها أي: إذا ما كانت تحدث في مواسم معينة وفي بعض الحالات يمكن إجراء اختبار وخز الجلد الذي يساعد على تأكيد التشخيص وتحديد العامل المسبب للحساسية، ولإجراء هذا الاختبار يحضر محلول مخفف من المادة المتوقع أنها تسبب الحساسية من مثل غبار الطلع الذي تنتجه الأزهار ويُجرى وضع قطرة من كل محلول على جلد المريض، من ثم وخزه بواسطة إبرة، ثم مراقبته إذا ما تم تفاعل الانتثار والوهيج (Wheal and flare reaction) وهو حدوث تورم شاحب ومرتفع قليلاً في موضع الوخز تحيط به منطقة حمراء، وفي حال كانت نتائج الاختبار الجلدي غير واضحة أو لا يمكن إجراؤه بسبب انتشار الطفح الجلدي، يجرى اختبار الجلوبيولين المناعي النوعي (IgE) عن طريق سحب عينة من الدم وتحديد ما إذا كان مرتبطاً بشكل نوعي مع المادة المهيجة للحساسية.

الوقاية والعلاج

هناك عدة طرق للوقاية وتقليل التعرض لمسببات الحساسية مثل ما يلي:

- الحرص على عدم مغادرة المنزل في الأيام الجافة التي تشهد حركة شديدة للرياح، ويكون أفضل وقت للخروج بعد سقوط الأمطار، لأن الأمطار تساعد على تنقية الهواء من حبوب اللقاح.
- الحفاظ على نقاء الهواء في الأماكن المغلقة.
- يساعد غسل الجيوب الأنفية بانتظام بواسطة الماء الدافئ والملح (محلول ملحي) على حل المخاط والتخلص منه وترطيب بطانة الأنف تسمى هذه التقنية بغسل الجيوب الأنفية (Sinus irrigation).

- يمكن غسل العينين بالمحاليل العادية (مثل الدموع الاصطناعية) لتقليل التهيج فيهما. وينبغي تجنب أية مادة قد تسبب ردة فعل تحسسية، إضافة إلى عدم ارتداء العدسات اللاصقة في أثناء التهاب الملتحمة.

هناك أنواع متعددة من الأدوية التي يمكن الحصول عليها من دون وصفة طبية، وهي تساعد في تخفيف أعراض الحساسية، وتشتمل على ما يلي:

- مضادات الهيستامين الفموية، يمكن أن تساعد مضادات الهيستامين على تخفيف العطاس والحكة وسيلان الأنف وذرف دموع العينين، و من أمثلة مضادات الهيستامين الفموية: لوراتادين وستريزين وفيكسوفينادين.
- عقاقير إزالة الاحتقان، يمكن أن توفر مزيلات الاحتقان الفموية مثل السودوايفيدرين راحة مؤقتة من احتقان الأنف. وتأتي مزيلات الاحتقان أيضاً على شكل بخاخات أنف، مثل الأوكسي ميتازولين وفينيل افرين. لا تُستخدم مزيلات احتقان الأنف إلا لبضعة أيام متتالية، إذ يمكن أن يؤدي الاستخدام طويل الأجل لبخاخات الأنف المزيلة للاحتقان إلى تفاقم الأعراض وإصابته بالاحتقان الارتدادي.
- يمكن أن يخفف بخاخ كرومولين الصوديوم للأنف من أعراض الحساسية وليست له آثار جانبية خطيرة، لكنه يكون أكثر فعالية عند بدء استخدامه قبل ظهور الأعراض.
- الأدوية المركبة، تجمع بعض أدوية الحساسية بين مضاد الهيستامين ومزيل الاحتقان. وتتضمن الأمثلة: لوراتادين-سودوايفيدرين، وفيكسوفينادين-سودوايفيدرين



انطلاق حبوب اللقاح من طلع الأزهار إلى المحيط الخارجي يسبب بعض من أنواع الحساسية .

الصيام والصحة

إعداد الدكتورة : هبة حافظ الدالي

محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



عبادة الصوم من أهم العبادات التي كُلف بها المسلم في حياته، فهي العبادة التي نسبها الله تعالى لذاته العليا، فهي عبادة تقوم على تربية النفس وتطهيرها وتزكيتها من الأرجاس الحسية والمعنوية، مما يساعد على ضبط النفس البشرية والارتقاء بها بالتقرب من الله. قال الله تعالى : (وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) سورة البقرة، الآية 184، وقد اهتم الأطباء في وقتنا الحاضر ببيان الفوائد الصحية والمنافع الطبية لهذه العبادة العظيمة فللصوم فوائد صحية كثيرة على جسم الإنسان.

يقول الطبيب الأمريكي ماك فادون (Mac Fadon): الصوم عصا سحرية لعلاج الأمراض "لقد عالجت كثيراً من الأمراض عن طريق الصوم ... فكل إنسان يحتاج إلى الصيام - إن لم يكن مريضاً - لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض، فتثقله وتقلل نشاطه، فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه السموم من جسمه فتذهب عنه، حيث يصفو صفاء تاماً، ويستطيع بعدئذ أن يسترد حيويته ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن العشرين يوماً بعد الإفطار، ويشعر بنشاط وقوة لاعهد له بهما من قبل".

ويتفق العلماء على أهمية الصوم الحيوية، حيث إن تخزين المواد الضرورية في الجسم من فيتامينات وأحماض أمينية يجب ألا يستمر زمناً طويلاً، فهي مواد تفقد حيويتها مع طول مدة التخزين، لذا يجب إخراجها من مخازنها واستخدامها، كما أن الصيام يمنح الجهاز الهضمي وسائر أجهزة الجسم نوعاً من الراحة الفيزيولوجية التي تجعل الجسد يحصل على فرصة للتجدد، فتعود الوظائف الحيوية نشطة ويصبح الدم أغنى بكريات الدم الأكثر شباباً، كما يظهر هذا التجدد على سطح الجلد فتصير البشرة أنقى وتختفي البقع والتجاعيد.

أهم فوائد الصيام الصحية

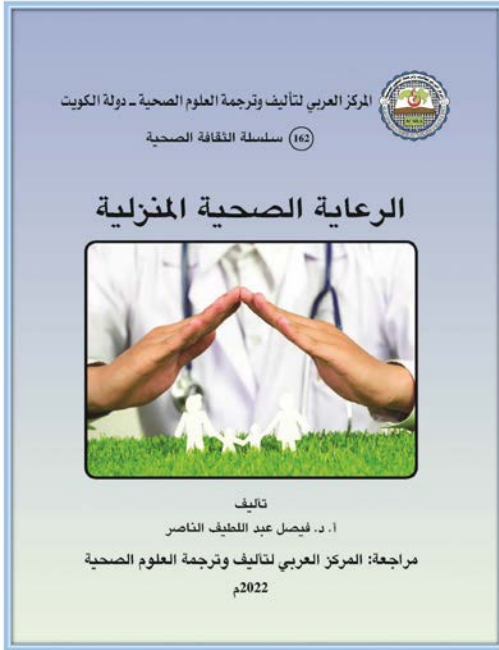
- يساعد الصوم على صحة الجهاز الهضمي، ويحسن من وظيفة الهضم والامتصاص والحفاظ على توازن السوائل في الجسم، والتخلص من بقايا الطعام المتراكمة، كما أن هناك بعض أمراض الجهاز الهضمي يعالجها الصوم ويخفف أعراضها من مثل القولون العصبي وارتجاع المريء.

- يقلل الصوم من مستويات السكر في الدم، ويساعد على حرق الدهون، حيث إن الصوم يعمل على تحلل جلوكوز الدم؛ مما يقلل إنتاج الأنسولين ويعطي غدة البنكرياس فرصة للراحة، ويسهل حرق الدهون لإنتاج الطاقة اللازمة في الجسم وخصوصاً الدهون المخزنة في الكليتين والعضلات؛ مما يساعد الجسم على التخلص من الوزن الزائد والتحكم في معدلات سكر الدم خاصة لدى المصابين بداء السكري، وقد أقيمت دور للعلاج في شتى أنحاء العالم لعلاج داء السكري باتباع نظام الصيام لفترة من (10 – 20 ساعة) ودون أي عقاقير كيميائية، ثم يتناول المريض وجبات خفيفة، وذلك لمدة أربعة أسابيع متوالية، وقد جاء هذا الإجراء بنتائج مبهرة في علاج داء السكري.
- يعالج الصوم ارتفاع ضغط الدم، وهو من أهم الطرق الطبيعية لخفض مستويات ضغط الدم والكوليستيرول؛ مما يساعد على التقليل من خطر تصلب الشرايين وجلطات القلب والمخ.
- يعزز الصوم جهاز المناعة، نظراً لأنه يساعد الجسم على التخلص من السموم المتراكمة ويقايا أيضاً الطعام الضارة والخلايا التالفة وكذلك الجراثيم، كما أنه يعزز العادات الغذائية الصحية لدى الأشخاص، ومن ثم يعزز المناعة بشكل كبير.
- يعزز الصوم من العادات الغذائية الصحية، من مثل الحرص على شرب كميات كافية من المياه والعصائر الطازجة، وتناول الأطعمة الصحية، والبعد عن تناول الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة، وشرب القهوة بكثرة، وتقليل التدخين.
- يقي الصوم الجسم من الإصابة بالحصوات والرواسب الكلسية، وكذلك بعض أمراض الحساسية والتهاب المفاصل، والنقرس، وكذلك يقي الجسم من الإصابة بجلطة القلب والمخ وداء السكري والتخلص من الوزن الزائد وتحسين الهضم وينشط الجسم ويقوي الذاكرة ويحسن صحة القلب.
- يعزز الصوم الصحة النفسية، ويعمل على تحسين المزاج، حيث تشير الدراسات إلى أن الصيام يجعل الدماغ أكثر قدرة على تحمل الإجهاد والتأقلم مع التغيير، كما أنه يحسن المزاج والذاكرة والقدرة على التعلم.

الأساليب المتبعة لتحسين الصحة خلال شهر رمضان

- (1) الحرص على تناول طعام صحي، فمن المهم أن يتبع الصائم الممارسات الصحية في تناول الطعام، فيبدأ الإفطار بشرب الماء وتناول التمر لتوفير الطاقة السريعة للجسم، ثم تناول طبق شوربة أو الحساء الدافئ (الذي يُعد أفضل خيار لبدء وجبة الإفطار لتهيئة الجهاز الهضمي)، كما يجب الحد من تناول الأطعمة الدسمة والإكثار من الخضراوات والأسماك واللحوم قليلة الدهن، والحبوب الكاملة، ومراعاة حجم الحصص الغذائية لتحسين عملية الهضم والتحكم في زيادة الوزن، وكذلك يجب الحرص على تناول وجبة السحور وأن تكون متوازنة، وتُعد الأطعمة ذات المؤشر السكري المنخفض، من مثل: الشوفان والكينوا من الخيارات الجيدة لأنها تزود الجسم بالطاقة ببطء خلال النهار (ساعات الصيام).
- (2) الحفاظ على نسبة السوائل في الجسم عن طريق شرب كميات كبيرة من الماء وتقليل استهلاك القهوة والمشروبات الغازية وعالية المحتوى السكري؛ لأنها تدر البول وتسبب جفاف الجسم.
- (3) ممارسة الرياضة باعتدال.
- (4) الالتزام بالعادات الصحية والابتعاد عن العادات الضارة، فلا بد أن نحرص أن يكون شهر رمضان فرصة لتعزيز صحتنا الجسدية والنفسية وتحقيق سعادتنا ورضانا النفسي وسمو أرواحنا بطاعة خالقنا.

1) الرعاية الصحية المنزلية



يحتاج كثير من كبار السن والمرضى إلى رعاية صحية دائمة، وتعد الرعاية الصحية المنزلية الخيار الأفضل لتقديمها وتتمثل هذه الرعاية في الخدمات الصحية المختلفة (الوقائية، والعلاجية، والتأهيلية) وتشمل الرعاية الصحية المنزلية عديداً من الخدمات سواء كانت تتعلق بأمور طبية أو مشكلات اجتماعية أو نفسية التي تُقدم يومياً أو على مدار الساعة، وقد تكون الرعاية الصحية المنزلية نهجاً مستداماً لمنع الحاجة إلى إدخال الحالات الحادة أو المزمنا غير الضرورية للمستشفيات، والحفاظ على الأفراد في منزلهم ومجتمعهم بين أهليهم وأحببتهم لأطول فترة ممكنة .

تتمثل أهداف خدمات الرعاية الصحية المنزلية، إضافة إلى علاج المشكلات المرضية في تحسين الوظائف الجسمانية للمريض، ومساعدة الأفراد في زيادة الثقة بالنفس، والتحفيز على العيش باستقلالية دون الاعتماد على الآخرين، هادفة إلى تعزيز المستوى الصحي للمريض والأسرة، وتحسين جودة الحياة، إضافة إلى أن الرعاية المنزلية أقل تكلفة من العلاج في المستشفيات، فقد بينت الدراسات الاقتصادية أن الرعاية الصحية المنزلية تُخفض التكلفة مقارنة بما تتطلبه الرعاية الصحية في المستشفيات، أو أية مؤسسة صحية أخرى، حيث إن غالبية كبار السن

يحتاجون إلى الرعاية على مدار (24) ساعة، فمن الناحية العلمية تكون الرعاية المنزلية ميسورة التكلفة أكثر من الرعاية في المستشفيات، ومن ثم كلما توفرت خدمات الرعاية الصحية المنزلية ازداد إقبال الناس عليها واستخدامهم لها، كما بينت عديد من الدراسات الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية في أن المرضى يتعافون بشكل أسرع في منازلهم عن دور الرعاية الأخرى، وأن بقاء المريض في منزله وإحساسه بالقرب من أهله وأصدقائه الذين يقدمون له الدعم والمحبة اللازمة يمنحه كثيراً من الطمأنينة والشعور بالراحة والأمان، وأن تقديم الرعاية بالمنزل يخفف من عبء ومتاعب وإجهاد هذه الرعاية على الأهل والأصدقاء، وتكون خياراً لهم وملمية لرغبتهم، وتمنحهم درجة عالية من الاستقلالية .

يحتوي هذا الكتاب (الرعاية الصحية المنزلية) على خمسة فصول يقدم الفصل الأول مدخلاً إلى الرعاية الصحية المنزلية، ويتناول الفصل الثاني الحديث عن مراكز الرعاية الصحية المنزلية، ويتحدث الفصل الثالث عن إنشاء مراكز الرعاية الصحية المنزلية (المقومات والمتطلبات) ويستعرض الفصل الرابع التأثيرات العامة لمراكز الرعاية الصحية المنزلية، ويُختتم الكتاب بفصله الخامس بالحديث عن مقدمي الخدمة (فريق الرعاية الصحية المنزلية) .

(2) البكتيريا النافعة وصحة الإنسان



تُسمى الأحياء الدقيقة الموجودة في جسم الإنسان التي تنتمي إلى أجناس وأنواع وسلالات مختلفة باسم الميكروبيوم، حيث تعتبر هذه الأحياء مكوناً أساسياً من مكونات المناعة الطبيعية في جسم الإنسان. يعتبر الميكروبيوم البشري مصدراً للتنوع الوراثي، حيث لا يوجد شخصان على هذا الكوكب يمتلكان نفس الميكروبيوم، أي أن لكل إنسان شفرة أو بصمة ميكروبيومية خاصة به. ويتكون الميكروبيوم البشري من أكثر من 100 تريليون كائن حي دقيق مثل: البكتيريا، والفيروسات وغيرها من الكائنات التي تعيش في جسم الإنسان في أماكن مختلفة مثل: الأمعاء، والجلد، والفم، والجهاز البولي التناسلي. ولطالما غلبت فكرة أن هذه الأحياء الدقيقة هي سبب الأمراض المختلفة الشائعة عند الإنسان والحيوان، ولكن وجد أن هناك كثيراً من الأحياء الدقيقة التي يمكن اعتبارها غير ضارة، وأخرى مفيدة بالفعل تُعرف باسم البكتيريا النافعة.

تُعرف الهيئة العلمية الدولية للبروبيوتيك والبريبايوتيك (ISAPP; International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics) البكتيريا النافعة التي قد تسمى أيضاً المحفّزات الحيوية، أو البروبيوتيك على أنها أحياء دقيقة حية نافعة وغير ضارة، وتمنح الجسم المضيف فوائد صحية مختلفة، وذلك عندما يتم تناولها بكميات كافية، كما تساهم أيضاً في الحصول على فوائد غذائية مختلفة ذات صلة بصحة الإنسان وبعمليات الجسم الحيوية المختلفة، فهي ضرورية لهضم الطعام، ومنع البكتيريا الضارة المسببة للأمراض من غزو الجسم. كما أنها تُعد محفّزاً حيوياً لجهاز المناعة والحفاظ عليه، وتعمل على استخلاص العناصر الغذائية وتصنيع بعض الفيتامينات الأساسية.

ونظراً لأهمية هذا الموضوع فقد جاء اختيار المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية لتأليف هذا الكتاب «البكتيريا النافعة وصحة الإنسان» ليكون ضمن سلسلة الثقافة الصحية، وقد قسّم الكتاب إلى أربعة فصول، حيث ذكر الفصل الأول أنواع ومصادر البكتيريا النافعة، حيث تناول الفصل الثاني فوائد البكتيريا النافعة وعلاقتها بالنظام الغذائي وصحة الإنسان، ثم سرد الفصل الثالث دور البكتيريا النافعة في علاج الأمراض والوقاية منها، وأختتم الكتاب بفصله الرابع بالحديث عن اعتبارات السلامة.

يقوم المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية حالياً باستكمال تنفيذ مشروع المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية باللغة العربية، وهو أحد المشاريع الضخمة التي تمثل أهم ركائز حركة الترجمة إلى اللغة العربية في مجال الطب، حيث يحتوي على 150,000 مصطلح طبي باللغة الإنجليزية ومقابلها المصطلح باللغة العربية مع التفسير والشرح لكل مصطلح، ويهدف هذا المشروع لإيجاد أداة موحدة للمصطلحات الطبية العربية لتكون المرجعية الوحيدة المعتمدة على مستوى الوطن العربي، وقد أنجز المركز وضع الشروح لكافة المصطلحات، وجاري العمل في عملية المراجعة لكل حرف ونشره أولاً بأول، ونحن هنا نختار للقارئ الكريم بعض المصطلحات وتفسيرها وذلك للاطلاع عليها.

ligament

lateral talocalcaneal ligament	الرِّبَاطُ الكَاحِلِيُّ العِصِيَّ الوَحْشِيَّ	least sacrosciatic ligament	الرِّبَاطُ العَجْزِيُّ الوَرَكِيُّ الأصغر
شريط ليفي يمر من السطح الوحشي لعظمة الكاحل للسطح الوحشي لعظمة العقب .		أحد الأربطة العمودية الذي تلتصق قمته بشوكة عظم الإسك ، وقاعدته بالخواف الوحشية لعظم العجز .	
lateral ulnar ligament	الرِّبَاطُ الرِّزْدِيُّ الوَحْشِيَّ	left triangular ligament of liver	الرِّبَاطُ المثلثي الأيسر للكبد
شريط ليفي قوي يمر من قمة الناتئ الإبري لعظمة الزند ويلتصق بالعظم المثلثي والعظم الحمصي .		امتداد مثلثي للطرف الأيسر للرباط الإكليلي الذي يساعد على ربط الفص الأيسر للكبد بالحجاب .	
lateral umbilical ligament	الرِّبَاطُ السُّرِّيَّ الوَحْشِيَّ	lienophrenic ligament	الرِّبَاطُ الطَّحَالِيُّ الحِجَابِيَّ
حبل ليفي يمثل بقايا قناة المريء المطموسة والواصلة بين المثانة البولية والسرة في الجنين . وهو يقع في الثنية الناصفة للسرة ، ويسمى أيضاً : الرِّبَاطُ السُّرِّيَّ الجانبي .		طيّة صفاقية تمر من الحجاب إلى السطح المتعر للطحال ، ويسمى أيضاً : الرباط الطحالي الكلوي .	
lateral vesical ligament	الرِّبَاطُ المَثَانِيَّ الوَحْشِيَّ (=ligamentum umbilicale mediale) (الإنسي)	lienorenal ligament	الرِّبَاطُ الطَّحَالِيُّ الكَلْوِيَّ
حبل ليفي يمثل بقايا قناة المريء المطموسة جزئياً والواصلة بين المثانة البولية والسرة في الجنين . وهو يقع في الثنية الناصفة للسرة ، ويسمى أيضاً : الرِّبَاطُ السُّرِّيَّ الإنسي .		طيّة من الصفاق تصل ما بين الطحال والكلية اليسرى .	
Lauth's ligament	رِباطُ لوث (=الرباط الفهقي المستعرض)	ligament of antibrachium	رِباطُ فايتهريخت للسَّاعد
هو الجزء الأفقي القوي للرباط المتصالب لفقرة الفهقة ، ويرتبط عند كل نهاية من نهايته إلى الكتل الوحشية للفهقة ، وينحني للخلف حول الفائق ، وهكذا يُقسم حلقة الفهقة إلى قسم أمامي صغير للفائق ، وقسم خلفي كبير للنخاع والبنى المرتبط به ويسمى أيضاً : الرباط المستعرض الفهقي .		(الحبل المائل للغشاء بين عظمي الساعد)	
		هو الشريط الرباطي الصغير الذي يمتد من الوجه الوحشي لأحدوية عظم الزند إلى عظم الكعبرة ، قاصياً إلى حد ما إلى أحدويته ، ويسمى أيضاً : الحبل المائل لمفصل المرفق .	
		ligament of base of stapes	رِباطُ قَاعِدَةِ الرُّكَّاب
		حلقة من نسيج ليفي ، تربط قاعدة الركاب بدهليز الأذن الداخلية . وتسمى أيضاً الرباط الحَلَقِيُّ لقاعدة الركاب .	

بقلم / عماد سيد ثابت

مدقق لغوي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

في هذه الصفحة تلقي الضوء على بعض الأخطاء اللغوية الشائعة والدارجة أحياناً على اللسان، وهي كثيرة ومفهومة المضمون بين الناس الذين ألفوا سماع هذه الكلمات، ونعرض هنا بعضاً من هذه الأخطاء اللغوية وصوابها في اللغة العربية، ومن الأخطاء الدارجة ما يلي:

الخطأ	الصواب	السبب
1 - هذا البئر عميق .	- هذه البئر عميقة .	- لأن كلمة "البئر" مؤنثة.
2 - اعتذر منه .	- اعتذر إليه .	- لأن الاعتذار يكون من الذنب إلى المذنب إليه .
3 - اشتقت لك .	- اشتقت إليك .	- لأن الفعل "اشتاق" يتعدى بحرف الجر (إلى) .
4 - تردد على المكتبة .	- تردد إلى المكتبة .	- لأن الفعل "تردد" يتعدى بحرف الجر (إلى) .
5 - شكوت من الهم .	- شكوت الهم .	- لأن الفعل "شكا" يتعدى بنفسه .
6 - ضحك عليه .	- ضحك منه .	- لأن الفعل "ضحك" يتعدى بحرف الجر (من) .
7 - نَقَدَ الوقود من السيارة .	- نَقَدَ الوقود من السيارة .	- لأن نَقَدَ الشيء : فني وذهب .
8 - سوف لن أذهب .	- لن أذهب / لا أريد	- لأن السين وسوف لا تدخلان إلا على جملة مثبتة .

السبب	الصواب	الخطأ		
- لأن كلمة "مبروك" من الفعل (برك) .	- نجاحك مبارك .	- نجاحك مبروك .	9	
- لم يرد الفعل "احترار" عن العرب .	- حار فلان في أمره .	- احترار فلان في أمره .	10	

نود التذكير بأن :-

- جميع مطبوعات المركز من الكتب الطبية متاحة من خلال نسخ ورقية ونسخ إلكترونية "E-Book"، وعلى أقراص مدمجة "CD's".
- يمكن شراء جميع مطبوعات المركز، وذلك عن طريق مراسلة المركز عبر بريده الإلكتروني .
- يمكن الاطلاع على مجلة تعريب الطب بنصها الكامل .
- يمكن الحصول على كافة بيانات إصدارات المركز من خلال الموقع الإلكتروني www.Acmls.org .
- يمكن عرض استفساراتكم ومقترحاتكم، وأية ملاحظات أو تعليقات تساهم في دعم تعريب التعليم الطبي .
- نقوم بنشر هذه المشاركة والرد عليها .
- وأخيراً نستقبل استفساراتكم ومقترحاتكم :

الموقع الإلكتروني : www.acmls.org



/acmlskuwait



/acmlskuwait



/acmlskuwait



0096551721678

ص.ب: 5225 الصفاة 13053 - دولة الكويت - هاتف 0096525338610/1/2 - فاكس: 0096525338618

البريد الإلكتروني : acmls@acmls.org