# ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE (COUNCIL OF ARAB MINISTERS OF HEALTH) ARAB LEAGUE

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية ( مجلس وزراء الصحة العرب ) جامعية الدول العربية



نشرة دورية تصدر عن المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية تعنى بدور المركز في نشر ورصد قضايا تعريب العلوم الصحية

سبتمبر 2020

### كلمية الجيين



يصدر هذا العدد من نشرة المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، ولا يزال فيروس كورونا المستجد ومنذ أكثر من ثمانية أشهر يضرب العالم، ويصيب الأفراد بما يسمى مرض كوفيد- 19. حتى أنه بلغ عدد الإصابات حول العالم حوالي 25.391.204 حالة إصابة، وعدد الوفيات 850.637 حالة وفاة، وبالتأكيد هذه الجائحة سيكون لها ارتدادات نفسية واجتماعية واقتصادية على جميع المستويات، فنتيجة للحجر الصحي أُغلقت المدارس والجامعات، وتعطلت المصالح الاقتصادية في كثير من دول العالم، ولا يخفى ما لهذا من تأثير نفسي على جميع الأطراف، والمشكلة الكبرى أن حوالي 19% من المتعافين يصابون بما يُعرف بمتلازمة ما بعد كورونا، حيث تنشأ هذه المتلازمة نتيجة الدفاعات التي يقوم بها الجهاز المناعي في الإنسان ضد الفيروس؛ مما يؤدي إلى تليف رئوي بسيط أو آلام في العظام وضعف ووهن والتعرض للنسيان، وقد تستمر هذه الأعراض المرضية.

كما طال تأثير هذه الجائحة النظم التعليمية في جميع أنحاء العالم، حيث أدى إلى إغلاق المدارس والجامعات، وتسبب ذلك في انقطاع أكثر من 1.6 بلداً، وهذا يعادل حوالي 80% من الطلاب الملتحقين بالمدارس على مستوى العالم، وهذا مما يؤثر على هؤلاء الطلاب. ولتجنب الإصابة الشديدة يجب مراعاة عدد من الشروط الصحية التي يجب أن يلتزم بها المصاب، فإذا كانت الأعراض خفيفة من مثل: الكحة، أو الحمى الطفيفة فلا حاجة إلى طلب الرعاية الطبية، حيث إنه يُكتفى بلزوم المنزل والعزل داخله، مع الحرص على وضع الكمامة والتباعد الاجتماعي. أما إذا زادت الأعراض عن ذلك من مثل: صعوبة في التنفس، أو آلام في منطقة الصدر فهنا يجب الاتصال فوراً بالجهات الطبية المختصة.

ولكل ما سبق فقد خُصص هذا العدد من النشرة لهذه المواضيع، حيث إنها ركزت على موضوعات أربعة هي:

- إرشادات توعوية للمرضى أثناء التعافي من مرض كوفيد -19.
  - جائحة كورونا وانعكاساتها على العملية التعليمية.
    - متلازمة ما بعد كورونا.
    - فيروس كورونا (كوفيد-19)....الموجة الثانية.

نأمل أن تكون موضوعات هذه النشرة مفيدة للقارئ الكريم.

والله الموفق،،

# إرشادات توعوية صحية للمرضى أثناء التعافي من مرض كوفيد-19

إعداد/ د. أمنية حسنى شمس الدين

# محرر طبى - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

إن كنت قد أصبت بمرض كوفيد-19، فالإرشادات التوعوية التالية سوف تساعدك في التغلب على الأعراض غير المرغوب فيها مما يعجل من تعافيك، ونُجملها باختصار كالآتي:

## 1. راقب أعراضك بانتظام، وإذا كان لديك أحد الأعراض التالية، قم بالاتصال فوراً بالإسعاف:

- تفاقُم في ضيق التنفس.
- حمى جديدة أو عائدة.
- تدهور القدرة على التركيز.
  - ألم في الصدر.

## 2. إذا كنت تعاني ضيق التنفس، قم بعمل الآتي:

- خذ نفساً بطبئاً وعميقاً من خلال أنفك.
  - حاول إرخاء رقبتك وكتفيك.
- إن كنت تمشي، حدد مدة تنفسك مع خطواتك: الشهيق خطوة واحدة، والزفير خطوة أو خطوتين.
- هدىء نفسك وتأكد من أن لديك تهوية جيدة في الغرفة عن طريق فتح نافذة أو باب، واستخدم كمادات باردة لتبريد المنطقة حول أنفك وفمك، حيث تساعد تلك الخطوة في تقليل الإحساس بضيق التنفس.

## 3. إذا كنت تعاني السعال الجاف، قم باتباع ما يلي:

- احتس مشروباً خفيفاً على هيئة رشفات صغيرة واحدة تلو الأخرى، وتجنب تناول الرشفات الكبيرة.
- استنشق البخار عن طريق صب الماء الساخن في وعاء، ثم وضع الرأس فوق الوعاء الستنشاق البخار المتصاعد

## 4. إذا كنت تعانى آلام الحلق، قم باتباع ما يلى:

• اشرب العسل الدافئ والليمون أو أي مشروب دافئ آخر، فهذا من شأنه أن يساعد على تهدئة آلام الحلق.

## 5. إذا كنت تعاني السعال المنتج للبلغم، فعليك اتباع الآتي:

- حاول الاستلقاء على أي من الجانبين بشكل مسطح قدر الإمكان، فهذا من شأنه أن يساعد في تنظيف الصدر من البلغم.
  - ، حاول التحرُّك، حيث يساعد ذلك على تحريك البلغم حتى تتمكن من طرده عند السعال.

#### 6. بالنسبة لنظامك الغذائي:

- حاول الالتزام بتناول البروتينات مثل: اللحوم، والفول، والبقول، والأسماك، والبيض لإمدادك بالطاقة.
  - احرص على تناول كميات أقل من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة.
  - اختر الخضراوات والفواكه الملونة لتزويد الجسم بالمعادن والفيتامينات المختلفة.
- إذا كان تطبيق هذا الأمر صعباً لأي سبب كان، فقد تحتاج إلى شراء مكملات الفيتامينات والمعادن اليومية؛ ويمكنك استشارة الصيدلاني حول ذلك.

### 7. بالنسبة للحالة النفسية:

إن الشعور بالقلق أو سوء الحالة المزاجية أمر طبيعي جداً عند التعافي من مرض كوفيد-19. ويمكنك مناقشة هذا الأمر مع عائلتك وأصدقائك أو طبيبك. ومع ذلك ، إذا شعرت أن تلك الأعراض تستمر لفترة طويلة أو إذا كنت تجد صعوبة في التأقلم يمكنك الانضمام إلى جلسات المعالجة بالكلام مع اختصاصي مدرب، وطلب المساعدة إذا كنت تشعر بالقلق من أنك قد تؤذي نفسك أو أي شخص آخر. وتكون جلسات الدعم النفسي تلك متاحة أيضاً لعائلتك أو القائمين على رعايتك، والذين قد يعانون بدورهم أيضاً تجربة القلق والاكتئاب أو ردود الفعل الناتجة عن الإجهاد الحاد عقب تشخيصك بمرض كوفيد-19.



# كورونا وانعكاساتها على العملية التعليمية

# إعداد/ د. إسلام حسني عبد المجيد محرر طبى - المركز العربى لتأليف وترجمة العلوم الصحية

لقد ألقت جائحة فيروس كورونا المستجد بظلالها على العملية التعليمية، فقد أغلقت المدارس والجامعات والمؤسسات التعليمية أبوابها لتقلل فرص انتشار العدوى.

وبين الخوف من المرض والقلق على قطاع التعليم ظهرت العواقب والمشكلات جلية وبصورة مخيفة. ومن كبد المعاناة تظهر الحلول والبدائل فكان البديل صاحب الجدل الأكبر هو التعليم الإلكتروني (E- Learning).



# الآثار المترتبة على إغلاق المدارس

- زيادة معدلات التسرَّب من الدراسة.
- تُعد عودة الأطفال إلى الدراسة مرة أخرى بعد فتح المؤسسات التعليمية تحدياً كبيراً، ولا توجد ضمانة عليه خاصة لدى أطفال الفقراء وفي البلدان التي تنتشر بها عمالة الأطفال. وفي حال طال الإغلاق ستزيد معدلات التسرّب بنسبة قد تسبب الذعر لدى كل الفئات المهتمة بالعملية التعليمية.
  - عدم حصول الأطفال على أهم وجبة غذائية.
- هناك كثير من المدارس تقدم وجبة غذائية مجانية أو منخفضة الثمن (مدعمة) للأطفال ونتيجة إغلاق المدارس سيحرم هؤلاء الأطفال من تلك الوجبات وقد يعانوا انعدام الأمن الغذائي.

- انعدام المساواة والفرص المتكافئة في النظم التعليمية.
- إن التعليم في زمن الكورونا قد أبرز الفجوة الطبقية فليس كل بيت لديه حاسوب خاص لكل طفل وإنترنت متوفر بسرعات تسمح للاستخدام بكثرة وربما تُظهر الفرص غير المتكافئة نتيجة الإمكانيات المتفاوتة مشكلات يصعب تدراكها.
  - مشكلات رعاية الأطفال.

غالباً ما يترك الآباء العاملون الأطفال بمفردهم عند إغلاق المدارس وهذا يمكن أن ينتج عنه سلوكيات محفوفة بالمخاطر

• ارتفاع التكاليف الاقتصادية.

تعاني بعض الأسر تبعيات اقتصادية مترتبة على عدم استطاعتهم العمل نتيجة لإغلاق المدارس، ولا يؤثر إغلاق المدارس على الطلاب والمعلمين والأسر فقط، ولكن له عواقب اقتصادية واجتماعية بعيدة المدى.

• التأخر الأكاديمي ونقص التنشئة الاجتماعية.

يترتب على إغلاق المدارس مشكلات وآثار قد تستمر لفترات طويلة مثل: نقص القدرات الإدراكية والمعرفية، وضعف القراءة والكتابة، خاصة الفئة العمرية من (4-7) سنوات.

• العزلة لدى المراهقين.

إن المدرسة ليست لتعلم العلوم والرياضيات فقط، بل لإقامة علاقات اجتماعية والتعامل مع الأقران وتطوير مهارات التواصل الاجتماعي.

- إجبار الآباء والأمهات على القيام بدور المعلمين.
- وهو ما قد يبوء بالفشل بسبب عدم قدرة الأهالي على توصيل المعلومة وافتقارهم للأسلوب التربوي، بل وانشغالهم بأعمالهم؛ مما يؤدي إلى تدني المستوى التعليمي، وأيضاً قد تضطرب العلاقة بين الآباء والأبناء، وربما لا يسمح المستوى التعليمي للأهل بأداء تك المهمة.
  - عدم حصول الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة على الرعاية اللازمة.

# التعليم الإلكتروني ما له وما عليه

لقد دفعت جائحة كورونا وما ترتب عليها من إغلاق للمؤسسات التعليمية إلى التحوّل للتعليم الإلكتروني (E-Learning) وأصبح دمج تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي في العملية التعليمية توجها عالمياً، ومع توجه غالبية المؤسسات التعليمية نحو التعليم الإلكتروني كبديل أنسب لضمان استمرار العملية التعليمية، إلا أنه يواجه عديداً من التحديات نذكر بعضها:

- المحتوى التعليمي
- أصبح من الضروري تصميم محتوى تعليمي ومادة علمية تحقق الأهداف التعليمية بكفاءة عالية وبوسائل وطرق طرح تتناسب مع التعليم عن بعد.
  - جاهزية المعلم

هناك بعض المعلمين من الجيل الرقمي الذي قد يسهل عليه تعلم تكنولوجيا التعليم الإلكتروني، ولكن هناك آخرين ممن لديهم الخبرة الكافية للتدريس الحقيقي وليس للتدريس عن طريق الذكاء الاصطناعي؛ مما يستوجب في ظل الفترة الحالية أن يتم تدريب المعلمين على استخدام التكنولوجيا الرقمية وإعدادهم للتحدي القادم وهذا ليس انتقاصاً منهم ولكنه واقع فرضه الوضع الحالى (لعله يُعد وعياً بيئياً لاستخدام أقل للورق).

### • الإبقاء على حماس المشاركة وجذب انتباه الأطفال

إنه أمر بالغ الأهمية ومسؤولية مضاعفة على المعلم وولي الأمر، فينبغي على ولي الأمر أن يجهز المكان الذي يساعد الطفل على التركيز، ومسؤولية المعلم أن ينوع وسائله لتغطي الاحتياجات المختلفة وعدم التركيز على التحدث من طرف واحد طول الوقت، والأخذ بالاعتبار أنماط التعليم المختلفة لدى الأطفال عند التخطيط للعملية التعليمية، فهناك أربعة أنماط مختلفة في التعليم: نمط سمعي، نمط بصري، نمط حركي، ونمط التعلم بالقراءة والكتابة.

#### • عملية التقييم وحساب العلامات

بينما تُعد الامتحانات والاختبارات المكتوبة الوسيلة الأكثر شيوعاً، إلا أنه يتعذر إقامتها في زمن الكورونا ويجب اللجوء إلى التقييم البديل؛ مما يتطلب الأخذ في الاعتبار تعسر المراقبة، وتفادي الغش، وعدم التقييم الصحيح، وقد يعانى بعض الطلاب عدم الانصاف.

• زيادة الضغط على المدارس والأنظمة المدرسية التي تظل مفتوحة.

#### • توفر التكنولوجيا

يُعد توفر التكنولوجيا عاملاً مهماً لنجاح فكرة التعليم الإلكتروني، ولكن السؤال المهم هل ستتوفر أجهزة إلكترونية وشبكة إنترنت وسرعة إنترنت لكل طالب وكل مدرس؟ فقد لا تتوفر خدمة إنترنت أساساً وإن توفرت قد تكون بطيئة.

من المؤكد أن أزمة فيروس كورونا دفعت بالتعليم الإلكتروني إلى المقدمة وجعلت منه تحدياً ينبغي النجاح فيه، ولكن هل سيستمر حتى ما بعد أزمة كورونا وتعود الحياة لطبيعتها وتعود التلاميذ إلى صفوفها.

# نصائح طبية لاستخدام الأجهزة الإلكترونية

- قم برفع الجهاز الإلكتروني بمستوى الرأس والعينين حتى لا تضطر إلى حني الرقبة.
- اتخذ وضع الجلوس السليم بظهر مستقيم أثناء استخدام الحاسب الآلي لتجنب آلام الظهر.
- قم بمتابعة الحصص التعليمية عن بُعد من خلال جهاز الحاسب الآلي وليس الهاتف النقال.
  - خذ فترة راحة أثناء العمل على الأجهزة الإلكترونية حتى لا تتضرر العين وكي لا تشعر بالصداع.

# متلازمة ما بعد كورونا

# إعداد/ د. هبة حافظ إبراهيم الدالي محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

مازالت جانحة فيروس كورونا (مرض كوفيد – 19) تواصل انتشارها السريع حول دول العالم مسبب أضراراً صحية واجتماعية واقتصادية عالمية بالغة، وهذا الفيروس الجديد والمعروف باسم فيروس سارس - كوف - 2 (SARS-COV-2) يسبب الإصابة بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة، وبحسب منظمة الصحة العالمية فإن جميع سكان العالم - بلا استثناء - معرضون للإصابة بمرض (كوفيد - 19)، إلا أن هذا الفيروس لا يؤثر على المصابين به بنفس القدر، إذ تتحكم قدرة الجهاز المناعي لدى الشخص المصاب على مكافحة الفيروسات في احتمالية الشفاء منه أو بنفس القدر، إذ تتحكم قدرة الجهاز المناعي لدى الشخص المصاب على مكافحة الفيروسات في احتمالية الشفاء منه أو تقاقم الحالة والإصابة بمضاعفاته (التي غالباً ما تكون خطيرة)، ومع أن الإصابة بهذا الفيروس تسبب أعراضاً تتراوح شدتها بين خفيفة إلى معتدلة، إلا أنه يمكن أن يسبب هذا المرض مضاعفات شديدة تؤدي إلى الوفاة بالنسبة لبعض الأشخاص وخاصة كبار السن أو من لديهم أمراض مزمنة، وفي بعض الأحيان يتعافى الأشخاص، ولكن بعد فترة تظهر لديهم مجموعة من الأعراض تؤثر على الشخص المتعافي فقط، ولا تمثل هذه الأعراض أي مصدر عدوى للمخالطين، وقد أطلق على هذه الظاهرة "امتلازمة ما بعد كورونا"، وهي عبارة عن مجموعة من الأعراض التي تظهر على الشخص بعد تعافيه من الإصابة بفيروس كورونا المستجد (2-SARS-COV)، وتحدث هذه الأعراض السبب سبب إصابة الفيروس لخلايا الجسم المختلفة وإنما سببها ما يسمى "العاصفة المناعية" (Immunity Storm) والتي قص للمريض نجد أنه يتحول من الإيجابي إلى السلبي للفيروس. ومن أهم هذه المضاعفات هي: تليف الرئة وجلطات قصص للمريض نجد أنه يتحول من الإيجابي إلى السلبي للفيروس. ومن أهم هذه المضاعفات هي: تليف الرئة وجلطات الدماغ.

# أعراض متلازمة ما بعد كورونا

- ضيق في التنفس بسبب حدوث تليف رئوي وسرعان ما يتعافى منها المريض سريعاً وبشكل تدريجي.
  - الشعور بالوهن والضعف العام.
  - التعرّق الزائد مع أقل مجهود، وأحياناً أثناء الراحة.
    - الصداع المستمر.
- التوتر العصبي والنسيان، ويحدث نظراً لتعرّض الجهاز العصبي لبعض الجلطات البسيطة وفي أماكن متفرقة ربما يشعر بها المريض أو لا يشعر، ولهذا السبب فإنه يجب على المريض الاستمرار في تناول الأدوية المضادة للتجلط وكذلك مسكنات، الألم لفترة حتى بعد اختفاء الأعراض.

يعتبر الأطباء أن هذه المتلازمة أو هذه المضاعفات أمراً طبيعياً ومحتملاً، ويتم التعافي منها في حدود شهر، والعلاج الوحيد لهذه المتلازمة والتخلص من هذه الأعراض المزعجة يكون عن طريق تعزيز الحالة المناعية للجسم بصفة مستمرة من خلال الاعتماد على:

1- التغذية السليمة وتناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات الطبيعية وخاصة فيتامين D،C وكذلك الزنك، وهذه العناصر تتوافر في الخضراوات والفاكهة الطازجة مثل: البرتقال، والفراولة، والجزر، والجوافة، ومنتجات الألبان، والعسل الأبيض.

- 2- تناول كميات كبيرة من الماء، لأن الجفاف يؤثر على الصحة وعلى أداء أجهزة الجسم المختلفة ويزيد من فرصة حدوث الجلطات.
  - 3- ممارسة الرياضة.
  - 4- تعريض الجسم لأشعة الشمس.
    - 5- النوم المنتظم.
    - 6- الابتعاد عن التوتر والقلق.
  - 7- المتابعة مع الطبيب المختص والمواظبة على تناول مضادات التجلط وإجراء تحاليل السيولة.



# فيروس كورونا (كوفيد-19) ... الموجة الثانية

## إعداد/ د. نرمين مصطفى عبد الله

## محرر طبى - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

مع بدء أولى مراحل العودة للحياة الطبيعية تزداد التحذيرات من موجة ثانية من وباء كورونا (كوفيد-19) وأصبح مصطلح "الموجة الثانية" الأكثر تردداً، في حين أن الموجة الأولى لم تنته بعد، لاسيما بعد أن خلص الباحثون إلى أن الحر في فصل الصيف لن يكون كفيلاً وحده بإنقاذ النصف الشمالي من الكرة الأرضية من الوباء، على عكس ما قالته دراسات سابقة أقامت رابطاً طفيفاً بين المناخ والوباء، موضحة أنه كلما ارتفعت الحرارة والرطوبة تراجع انتشار الفيروس.

وأدى تخفيف عديد من الدول لإجراءات الحجر الصحي إلى ارتفاع جديد في أعداد المصابين بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، مما فتح الباب أمام الحديث عن ظهور الموجة الثانية من الجائحة و ظهور إصابات جديدة بالفيروس بعدما تراجعت بشكل كامل تقريباً، وقد يُفسر ذلك بحدوث طفرة جديدة في الفيروس؛ مما يثير حدوث إصابات جديدة، لكن الخبراء والعلماء يختلفون بشأن وصف "الموجة الثانية"، فمنهم من يقول: إن ارتفاعاً جديداً في معدل الإصابات يعني بالضرورة حدوث موجة ثانية، فيما يشير آخرون إلى أن الأمر لا يتعلق بموجات، بل بزيادة الاختبارات لتشمل أكبر عدد من الناس، وهو ما يرافقه العدد المرتفع من المصابين.

وكان علماء الفيروسات يتوقعون حدوث موجة ثانية من الإصابات بفيروس كورونا منذ أشهر، وأرجعوا ذلك إلى أنه كلما زاد عدد الأشخاص الذين يخالفون قواعد السلوك والقيود التي تم تطبيقها للحد من الوباء، زاد خطر حدوث الموجة الثانية. وفي الحقيقة لم تعد قيود الإغلاق مطبقة بصرامة في كثير من البلدان. وكانت ألمانيا وإسبانيا واليونان من أوائل الدول في أوروبا التي خففت مثل هذه الإجراءات. وكان من أهم الدوافع لتخفيف هذه الإجراءات إنقاذ الاقتصاد المتعثر، فملايين الناس فقدوا وظائفهم، وهناك شركات أغلقت ومصالح تجارية واقتصادية تدمرت، وهذا قد يقود إلى قلاقل اجتماعية وسياسية، لذا خففت تلك الدول بعض القيود في محاولة للحد من الأضرار الاقتصادية، وتخفيف إحباط الناس، حيث تعيش بلدان العالم بين مطرقة الحاجة لتحريك عجلة اقتصاداتها وإعادة فتح حدودها وأعمالها، وسندان الخوف من موجة ثانية لفيروس كورونا المستجد لا يُعرف على وجه الدقة مدى قوتها أو تأثيرها.

ومع دخول قرار رفع الحظر - كلياً أو جزئياً - حيّز التنفيذ عالمياً، وتخفيف تدابير الإغلاق وإجراءات العزل، واستنفاف النشاطات الاقتصادية، بالتوازي مع استمرار تسجيل أعداد مرتفعة من الإصابات بفيروس (كوفيد- 19)، وإعلان بعض الدول طفرات جديدة في انتشار العدوى زادت المخاوف من حدوث موجة جديدة من فيروس كورونا المستجد، وتتجدد معها المخاوف من تضاعف الإصابات والوفيات، ففي فرنسا أظهرت البيانات أن الفيروس بدأ ينتشر على نطاق أوسع في باريس والضواحي الفقيرة منذ منتصف يوليو الماضي، وأن معدل الاختبارات الإيجابية في منطقة باريس الكبرى يبلغ الآن 2.4% مقابل متوسط عام يبلغ 1.6%، مقارنة بالأرقام المسجلة قبل فرض إجراءات الإغلاق، ووفق هذه المؤشرات، فإن من الواضح أن فيروس (كوفيد-19) عاد للانتشار في جزء كبير من فرنسا، خاصة بين الشباب، وفي الهند شهدت عدة ولايات منها بيهار في الشرق زيادة في حالات الإصابة الجديدة في الأسابيع الماضية في ظل تخفيف إجراءات العزل لإنقاذ اقتصاد متعثر بالفعل، وأعلنت الهند تسجيل زيادة قياسية يومية في حالات الإصابة بفيروس كورونا، ليتجاوز إجمالي الإصابات لديها مليوني حالة.

http://www.acmls.org

أما في الصين، فما زالت هونج كونج تواصل مكافحة موجة جديدة من الإصابات التي أسفرت عن التفشي الأكثر خطورة منذ ظهور الفيروس في المدينة، ويعتقد الخبراء أن الموجة الجديدة حدثت نتيجة لإعفاءات واسعة النطاق من التدابير الوقائية التي طبقتها الحكومة، حيث سمحت لأكثر من ربع مليون زائر بالتحرك بحرية في المدينة دون الخضوع للحجر الصحي، أو اختبارات الكشف عن فيروس كورونا المستجد.

وصرحت منظمة الصحة العالمية أن المنحى لا يزال في ارتفاع مثير للقلق، ولا تزال الولايات المتحدة والبرازيل وجنوب إفريقيا تشهد زيادات حادة في حالات الإصابات. ويشار إلى أن فيروس كورونا المستجد أصاب أكثر من 25 مليون شخص في مختلف أنحاء العالم، من بينهم نحو 850 ألف وفاة. أما عدد الحالات التي تماثلت للشفاء فناهزت الـ 16 مليوناً.

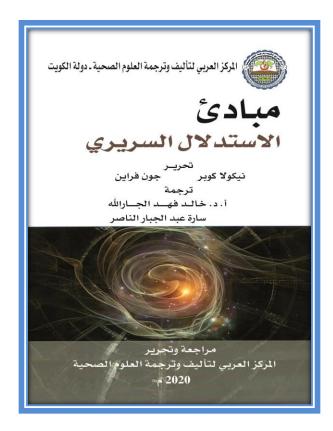


# 1) مبادئ الاستدلال السريري

إن التفوق في مجال الطب لا يقتصر على إحاطة الطبيب المعرفة والتقتيات الحديثة فقط، فالمعرفة وحدها لا تصنع الطبيب أو المهني السريري (الإكلينيكي) الجيد، بل يمكننا القول بأن مهارات التفكير المنطقي والاستدلال واتخاذ القرار تُعد من أكثر المهارات حسماً بالنسبة للأطباء. ويصف مصطلح الاستدلال السريري أو "الاستدلال الإكلينيكي" عمليات التفكير وصنع القرار المرتبطة بالممارسة الإكلينيكية المبنية على الدليل و المعتمدة على تجميع المعلومات الطبية الخاصة بالمريض من علامات وأعراض المرض، وكذلك المفاضلة بين فوائد ومخاطر الفحوص التشخيصية، ودمج تلك المعطيات المتاحة لتشكيل فرضية الطبية المناسبة لمعالجة كل السيناريوهات الإكلينيكية المعقدة الطبيبة المناسبة لمعالجة كل السيناريوهات الإكلينيكية المعقدة خطط المعالجة المناسبة والوقاية من تفاقم مشكلة المريض خطط المعالجة المناسبة والوقاية من تفاقم مشكلة المريض الصحية.

تُعد عملية ''الاستدلال السريري'' عملية وثيقة الصلة بجميع التخصصات الطبية بدءاً من الممارسة العامة إلى الجراحة ووحدات العناية المركزة، ومن هنا جاءت أهمية ترجمة هذا الكتاب الذي بين أيدينا، حيث يتألف من تسعة فصول، يتضمن الفصل الأول حتى الخامس نظرة عامة عن مفهوم الاستدلال السريري، واستخدام وتفسير الاختبارات التشخيصية مع وضع نماذج من

تطبيقات مهارة الاستدلال السريري، وما يُعرف بالتحيزات المعرفية والعوامل البشرية المؤثرة في تلك العملية، بينما تتناول الفصول الأخيرة من السادس حتى التاسع استخدام المبادئ التوجيهية والأدوات المساعدة في عملية صنع القرار، وكذلك تقييم نتائج الاستدلال، وأخيراً يضع الكتاب الإطار العام المستخدم في تدريس هذه المهارة من حيث وضع البرامج التدريبية الشاملة المستخدمة في عمليات الاستدلال السريري، واتخاذ القرار مع ذكر قائمة مُقترحة بالكتب والمقالات والمواقع التي يستطيع من خلالها الدارس مواصلة الاستكشاف وشحذ هذه المهارة الطبية المهمة بمزيد من التعمق لضمان تحقيق الفائدة المرجوة وتقديم رعاية فضلي للمرضى.



# 2) المعالجة باللعب

يُعد العلاج الديناميكي النفسي من أقدم أساليب العلاج النفسي، وتعود جذوره إلى عالم النفس "سيجموند فرويد"، ويعمل هذا الأسلوب على جعل الشخص أكثر إدراكاً للاوعي؛ ليتمكن من فهم سلوكه الذي قد يكون مؤذياً للشخص نفسه أو للآخرين من حوله، حيث إن إظهار محتوى اللاوعي يخفف من التوتر النفسي، والعلاج الديناميكي النفسي هو الوسيلة الرئيسية لعلاج صغار الأطفال، ويُعد اللعب التظاهري أو التخيلي جوهر المعالجة، مما له من دور مهم داخل العلاج الديناميكي النفسي إذ يسهم في عرض التخيلات والمخاوف لدى الأطفال، ويتيح للطفل التعبير عن رغباته والدوافع المحتملة لديه وغير المقبولة تعبيراً كاملاً.

يساعد اللعب الطفل على تنمية إمكاناته؛ مما يؤدي إلى الشعور بالقيمة والكفاءة، ويساعد أيضاً في تحسين التفكير الإبداعي للطفل وكذلك يوفر اللعب طريقاً للتغلب على المشاعر العدانية لدى الأطفال ويجعلهم يشعرون بالارتياح، وخلال اللعب يقوم الأطفال بالتخلص من تجارب الحياة غير المرغوب بها من خلال تجزئة هذه المشاعر إلى أجزاء صغيرة، وتفريغ الحالات العاطفية.

والمعالجة باللعب هي طريقة للتابية والاستجابة لاحتياجات الصحة العقلية للأطفال وهي تَدَخُل فعًال ومناسب للتعامل مع نمو عقل الطفل، وعادة تستخدم مع الأطفال في عمر من (3-11) عاماً،

وتوفر طرقاً للتعبير عن تجاربهم ومشاعرهم، وفي الغالب يقوم الأطفال بإيصال الخبرات والمعرفة من خلال اللعب، حيث أصبح اللعب أداة مهمة ليعرفوا ويتقبلوا أنفسهم ويتقبلوا الآخرين، ووفقاً "لجان بياجيه": يوفر اللعب للطفل لغة حية وديناميكية لا غنى عنها للتعبير عن مشاعر الطفل.

يشتمل هذا الكتاب الذي بين أيدينا «المعالجة باللعب .... العلاج الديناميكي النفسي لمعالجة الأطفال الصغار» الذي نشرته الجمعية الأمريكية للطب النفسي عام 2018م على ثلاثة عشر فصلاً، حيث قُسِم إلى قسمين، في القسم الأول معلومات أساسية حول مفاهيم اللعب باعتباره أحد أشكال العلاج الديناميكي النفسي من خلال سبعة فصول تناولت دور اللعب في الحياة النفسية، ووظائفه في النماء، والمفاهيم الأساسية في التحليل النفسي، ودور المعالجة باللعب في علاج بعض اضطرابات الطفولة عن طريق سرد بعض المقالات القصيرة، والعلاقة بين الطفل والطبيب المعالج.

وفي القسم الثاني الذي تضمن ستة فصول وهي عبارة عن بعض المقالات القصيرة تم توضيح كيف تعاملت مجموعة من المعالجين ينتمون لتخصصات مختلفة مع حالات وتحديات صعبة، حيث تضمنت فصوله الستة كيفية الإعداد لعيادات ومراكز تُركِّز على الطفل وطريقة معالجته باللعب، والعمل مع الآباء والأمهات وسرد حكايات اللعب، وفي النهاية كيفية إنهاء المعالجة بأمان.



# 3) مجلة تعريب الطب – العدد 59

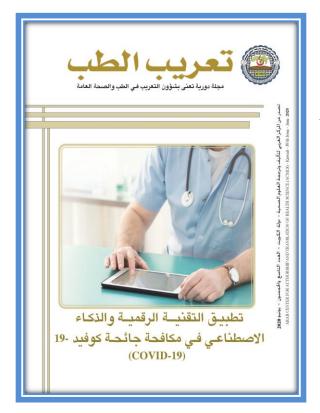
هذا هو العدد التاسع والخمسون من مجلة تعريب الطب التي يصدرها المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، وقد صدر العدد الثامن والخمسون في شهر فبراير 2020م، وكان من المفروض أن يصدر هذا العدد في شهر يونيو 2020م. ولكن للظروف التي فرضتها جائحة مرض كوفيد-19 من مثل الحجر الصحي ووقف العمل في جميع المرافق ومنها المطابع اضطررنا أن نؤخر هذا الإصدار إلى هذا الوقت.

وللأهمية التي فرضها علينا فيروس كورونا - 19، وما سببه من مرض سمي "كوفيد-19" رأينا أن تكون معظم موضوعات هذا العدد تتحدث عنه. فقد انشغل العالم بأكمله بهذه الجائحة التي كان من نتيجتها حوالي 10.557.000 إصابة حول العالم نتج عنها حوالي 512.000 حالة وفاة، وصلت في بلدان متقدمة علمياً من مثل الولايات المتحدة إلى حوالي 129.980 حالة وفاة (حتى تاريخ تجهيز هذا العدد)، ومع انشغال العالم بهذه الإصابات انشغل أيضاً العلماء والباحثون لإيجاد علاج أو لقاح لمرض كوفيد-19، وللأسف وحتى هذه اللحظة لم يتوصلوا إلى علاج ناجح أو لقاح مضمون.

ولذلك وبسبب قدرة الفيروس العالية على الانتشار والعدوى اتفق أن خير حماية من هذا المرض هو الترصد المبكر، والحرص

النظافة، ولبس الكمامات والقفازات حتى لا ينتقل المرض بين أفراد المجتمع. وللحجر الصحي والتباعد الاجتماعي، وعدم الاختلاط دور كبير في عدم انتقال المرض، وكما هو معلوم فإن للعزلة الاجتماعية آثاراً سلبية، فقد تزداد الأمور سوءاً مع الذين يعانون أساساً مشاعر العزلة. إن الحرمان من أشياء كثيرة كان يقوم بها الفرد من مثل الذهاب إلى المسجد، أو زيارات الأهل وأماكن التسلية المختلفة، والأسوأ عدم معرفة ما سيحدث بعد ذلك؛ بالتأكيد له تأثير على الجهاز العصبي، ولكن وفي نفس الوقت فإن الموعي المتزايد بطبيعة الوباء الذي يأتي عن طريق وسائل الإعلام سيكون له دور كبير في عدم الاختلاط، ودفع الناس لجعل فترات العزل الاجتماعي أو الحظر فترات إيجابية يمكن الاستفادة منها.

ويأتي هذا العدد من مجلة "تعريب الطب" ليلقي الضوء على هذا المرض عن طريق موضوعات متخصصة ليستفيد منها القارئ الكريم لما تحويه من معلومات مفيدة للمتخصص ولغير المتخصص.



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.

# a 1

#### keel

## إصابة البط بداء السلمونيلا أو نظيرة التيفية، ويتميز بالضغف الشديد والموت المفاجىء للطيور التي تبدو سليمة

#### Keen' s sign

#### علامة كين (في كسور الشظية)

ظاهرياً.

التهابُ معنى البَطّ

# [ويليام كين هو جراح أمريكي عاش ما بين (1837 - 1932م)]، هي زيادة قطر الساق عند الكاحل في حالة حدوث كسر بوتس للشخلية (في النهاية السفلية للظنبوب).

#### keeper ääid

- شخص تتمثل مهمته في حراسة أو العناية بشيء أو شخص ما.
- أي من الأجهزة المختلفة المخصصة لحفظ شيء ما بداخلها.

#### Keflex

الاسم التجاري للمستحضر الدوائي "سيفاليكسين" هو مضاهئ جزئي التخليق للمضاد الحيوي الطبيعي سيفالوسبورين C، فعًال ضد مجال واسع من الجراثيم سلبية الجرام وإيجابية الجرام، ويتم استعماله في علاج عداوى السبيل البولي والسبيل التنفسي والجلد والأنسجة الرخوة نتيجة للممراضات الحساسة لهذا المضاد ويعطى عن طريق الفم.

#### Keffin

الاسم التجاري لمستحضر سيفالوتين الصوديوم، وهو عبارة عن ملح أحادي الصوديوم من السيفالوتين، يستعمل في علاج عداوى الأعضاء الكبيرة والأنسجة نتيجة للممراضات الحساسة لهذا المضاد.

#### Keftab

الاسم التجاري للمستحضر الدوائي "هيدروكلوريد سيفاليكسين"، وهو الاسم التجاري للمستحضر الدوائي "سيفاليكسين" هو مضاهئ جزئي التخليق للمضاد الحيوي الطبيعي سيفالوسيورين C، فعّال ضد مجال واسع من الجراثيم سلبية الجرام وإيجابية الجرام، ويتم استعماله في علاج عداوى السبيل البولي والسبيل التنفسي والجلد والانسجة الرخوة نتيجة للممراضات الحساسة لهذا المضاد ويعطى عن طريق الفم.

#### مختصر الاكْتِشافاتُ الإكلينيكية الرئيسية

#### (=Key Clinical Findings)

KCF

kcps

دلائل موضوعية لحالة مرضية أو غير طبيعية، مبنية على أساس اكتشافات الفحوص الإكلينيكية، والبدنية وفحوص الأشعة.

#### مختصر لكلمة كيلوكوري kCi

وحدة النشاط الإشعاعي، ويعادل آلف كوري، أو كمية المادة المشعة التي يكون فيها عدد الانحلالات النووية هو  $ext{x} 3.7$  في الثانية الواحدة.

#### مختصر لكلمة كيلودورة بالثانية

ألف دورة في الثانية.

#### رمز لثابتة التفارق

هو ثابتة التوازن، يتم التعبير عنها في التركيزات، ويصف التفارق لجزيي، أو أيون إلى مكوناته الأساسية.

#### kD, kDa مختصر لكلمة كيلودالتون

وحدة الكتلة وتساوي 1000 دالتون، والدالتون هو وحدة الكتلة الذرية.

#### کی (واسمة مستضدیة) Ke

#### (= Kern)

واسمة مستضدية تميز الأنواع الفرعية من السلسلة الخفيفة الخاصة بالجلوبولين المناعى البشري.

#### متلازمة كيرنز- Kearns-Sayre

ماير متلازمة تتميز بشلل العين المترقِّي، وتنكس تصبغي للشبكية،

متالازمة تتميز بشلل العين المترقي، وتنكس تصبغي للشبكية، واعتلال عضلي، ورنح، وعيب التوصيل القلبي، ويكون بدء المرض قبل عمر 20 عاماً. جميع المرضى تقريباً لديهم خبن الدنا المتقدري الكبير، وتُشاهد الياف حمراء ممزقة في الخزعة العضلية.

# kebocephaly تَنَسُنُسُ الرَّأْسُ (=cebocephaly) (تشوه الرأس بتقارب

#### العينين وتراجع الأنف)

تشوه تطوري للرأس، يتميز برأس قردي الشكل حيث الأنف معيب، والعينان قريبتان من بعضهما نتيجة تقارب تجويفي الحاجبين.

### الطَّبُّوع (قُرادُ الغَنَم) ked

ذبابة عديمة الأجنحة تسمى قراد الأغنام، تصيب الغنم بعدوى الطفيليات، وهو طفيل براني يصيب الغنم والماعز.

# بقلم / أ. عماد سيد ثابت

## مدقق لغوي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

في هذه الصفحة نلقي 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:

السبب	الصواب	الخطأ		
- لأن الفعل "تردد" يتعدى بحرف الجر (إلى).	- تردد إلى المكتبة.	1- تردد على المكتبة.		
- وذلك لأن الفعل "شكى" يتعدى بنفسه.	- شكوت الهم.	2- شكوت من الهم.		
- وذلك لأن الفعل "ضحك" يتعدى بحرف الجر"من" أو "ب".	- ضحكت منه أو به.	3- ضحكت عليه.		
- لأن العديم في لغة العرب من أعدم (افتقر)، وهو الذي لا مال له.	- هذا الكتاب معدوم الفائدة.	4- هــــــــــــــــــــــــــــــــــــ		
-				
- لأن "الزخم" معناه: الرائحة الكريهة.	- قوة، دعم، عون.	5- كلمة "زخم".		
- لأنها ممنوعة من الصرف والتنوين، كما في قوله تعالى (يا أيها الذين آمنوا لا تسألوا عن أشياءَ إن تُبَدَ لكم تسوكُمْ).	- أشياءَ.	6- كلمة "أشياءً".		
- وذلك لأن كلمة (آذان) جمع (أُذن) وهو عضو السمع في جسم الإنسان، أما كلمة (أذان) فهو الإعلان عن وقت الصلاة.	- أذان الفجر.	7- آذان الفجر.		

السبب	الصواب	الخطأ
- وذلك لأن (حَافَة) تُلفظ بالتخفيف، أي بفاء غير مشددة، وتُجمع على (حافات)، ولا يجوز جمعها على (حواف).	- تسمى حافات المربع.	8- تسمى حواف المربع.
- وذلك لأننا نستعمل (حسب) في غير محلها المناسب.	- الأجر بحسب العمل/ على حسب العمل.	9- الأجر حسب العمل.
- لأن "الجريدة" معناها: السعفة المجردة.	- صحيفة المساء.	10- جريدة المساء.

# نود التذكير بأن :-

- جميع مطبوعات المركز من الكتب الطبية متاحة من خلال نسخ ورقية ونسخ الكترونية "E-Book"، وعلى أقراص مدمجة "CD's".
  - -يمكن شراء جميع مطبوعات المركز، وذلك عن طريق مراسلة المركز عبر بريده الإلكتروني.
    - يمكن الاطّلاع 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 على البريد الإلكتروني للمركز Acmls@Acmls.org ص.ب: 5225 الصفاة 13053 ـ دولة الكويت .