

## كلمة العدد



أصدر المركز خلال شهر مايو 2019 م كتاباً جديداً من سلسلة كتب الثقافة الصحية، وبذا يكون المركز قد أصدر خلال مسيرته 124 كتاب في هذا المجال، وهو مجال الثقافة الصحية للقارئ غير المتخصص.

وجاء هذا الكتاب تحت عنوان المعادن الغذائية، حيث تمت معالجة هذا الموضوع بالكتاب تحت خمسة فصول بدأت في الفصل الأول بالحديث عن خواص المعادن الغذائية وتطرق بقية الفصول إلى المغذيات المعدنية الكبرى، والمغذيات المعدنية الصغرى، ومدى احتياجات الإنسان من المعادن الغذائية، وتنتهي الفصول بفصل خاص عن أثر نقص المعادن الغذائية.

ولا شك أن هذا الموضوع يعد من الموضوعات المهمة لحياة الإنسان، فالمعادن هي إحدى المجموعات الأربعة للمواد الغذائية الأساسية، وهي: المعادن الغذائية، والفيتامينات، والأحماض الدهنية الأساسية، والأحماض الأمينية الأساسية.

ولا يخفى على القارئ الكريم ما للمعادن الغذائية من أهمية لجسم الإنسان، حيث إن جسم الإنسان يتكون من معادن مختلفة، وأن هناك العديد من المعادن تشكل جزءاً أساسياً من الإنزيمات التي لها دور واضح في العديد من الوظائف الفيزيولوجية داخل جسم الإنسان، لذلك نجد أن غذاء الإنسان يجب أن يكون متوازناً من المجموعات الغذائية الأربعة.

وقد جاء هذا الكتاب ليوضح أهمية كل معدن من المعادن الغذائية لجسم الإنسان، وماذا يؤدي نقصه من أمراض. وأرى أنه من الأهمية أن يطلع عليها القارئ، وخاصة غير المتخصص ليضيف إلى ثقافته ثقافة أخرى يستفيد منها أثناء تطبيقها في حياته.

والله ولي التوفيق

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 14000 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 النهائية لكل حرف ونشره أولاً بأول، ونحن هنا نختار بعض المصطلحات وتفسيرها لاطلاع القراء عليها.

ichthyophagia

ichnogram	بصمة القدم	ichthyoacanthotoxin	زَعافَة سَمَكِيّ
	بصمة القدم وتتم باستخدام الحبر على الورق .		زَعاف (سم) يفرز من قبل أسماك مزعافة (أسماك سمّامة) ، وغالباً ناتج عن اللسعات أو الأشواك أو الأسنان الخاصة بالأسماك .
ichor	عَثِيثَة (سائل مصلّي من جرح أو قرحة)	ichthyoacanthotoxism	تَسَمُّمٌ بِزَعافِ
	إفراز مائي سائل من جرح أو قرحة .		الأسماك
ichoremia	إِتْثانٌ دَمَوِيّ		تسمم ناجم عن الإصابة الحديثة بلسعات أو أشواك أو أسنان أسماك مزعافة .
(=septicemia)	انتان (تسمم) ينتج عن عدوى ويكون مصحوباً بإفراز مائي سائل .	ichthyocolla	صَنْعٌ سَمَكِيّ
	انظر تحت septicemia .		يسمى أيضاً غراء السمك (Isinglass) وهو شكل من أشكال الجيلاتين يتكون في مشانث العموم من سمك الحفش الروسي ، يستخدم كمادة لاصقة وأيضاً كعامل مروق .
ichoroid	عَثِيثِيّ الشَّكْل	ichthyohemotoxin	ذَيْفانٌ دَمَوِيّ سَمَكِيّ
	يتعلق بإفراز رقيق ذي طبيعة قيحية .		مادة سامة موجودة في دماء بعض الأنواع من الأسماك .
ichorous	عَثِيثِيّ	ichthyohemotoxism	تَسَمُّمٌ بِالذَيْفانِ الدَّمَوِيّ
	انظر تحت ichor .		السَمَكِيّ
ichorrhoea	سُرْعَثِيثِيّ		تسمم ينتج عن تناول ذيفان دموي سمكي . يتميز باضطرابات معدية معوية وعصبية .
	إفراز مائي سائل غزير .	ichthyoid	سَمَكِيّ الشَّكْل
ichorrhemia	إِتْثانٌ دَمَوِيّ		متعلق بالأشياء التي هي على شكل سمكة أو شبه سمكة .
(=septicemia)	انتان (تسمم) ينتج عن عدوى ويكون مصحوباً بإفراز مائي سائل .	ichthyology	عِلْمُ الأَسْماكِ
	انظر تحت septicemia .		ذلك الفرع من علم الحيوان المتخصص في دراسة الأسماك وبيئاتها المختلفة .
ichthammol	إِيكْتامُول	ichthyootoxin	سُمُّ البِطارِخِ
	(مُضادٌ موضعيٌّ للعدوى)		(سم بعض الأسماك)
	سائل لزج بني محمر إلى أسود بني ، مع رائحة قوية مميزة يتم الحصول عليه من التقطير الخروب لصخر الشست القطراني ، مع سلفنة القطارة ومعادلة المنتج بالأمونيا ، يستخدم كمضاد موضعي للعدوى الجلدية .		مادة سامة تشتق من بطارخ (بيوض) سمك معين .
ichthyism	تَسَمُّمٌ سَمَكِيّ التَّشَا	ichthyootoxism	تَسَمُّمٌ بِالْبِطارِخِ
(=ichthyotoxism)	مصطلح عام ينطبق على التسمم الناجم عن أية مادة سامة مشتقة أو تفرز من الأسماك .		تسمم ناجم عن تناول بطارخ السمك السامة ، يتميز باضطرابات معدية معوية وعصبية .
	انظر تحت ichthyotoxism .	ichthyophagia	التَقَدُّمُ بِالسَّمَكِ
ichthyismus	تَسَمُّمٌ سَمَكِيّ التَّشَا		ممارسة تختص بأولئك الذين يقتنون ويعيشون على الأسماك ، تناول السمك كغذاء ، سواء من قبل الإنسان أو كائنات أخرى .
	انظر تحت ichthyotoxism .		
ichthyo-	سَابِقَةٌ بِمعنى السَمَكَة		
	صيغة مركبة تدل على العلاقة بالأسماك .		

## الماء الأزرق في العين (الزرق أو الجلوكوما)

إعداد / د. شيماء يوسف ربيع

تعرف اليقظة الدوائية بأنها العلم الفارماكولوجي المتعلق بتحديد الآثار الجانبية الضارة بالمنتجات الصيدلانية وكشفها وتقييمها ومراقبتها والوقاية منها.

### أهداف اليقظة الدوائية:

- 1) الاكتشاف المبكر للأعراض الجانبية للأدوية.
- 2) اكتشاف زيادة الأعراض الجانبية المعروفة لبعض الأدوية.
- 3) التعرف على عوامل الخطورة المحتملة للأعراض الجانبية.
- 4) مراقبة جودة الدواء.
- 5) منع حدوث الأضرار الناتجة من استعمال الأدوية.
- 6) جمع المعلومات و الآراء فيما يخص سلامة الأدوية.
- 7) التعليم والتواصل على المستوى العالمي فيما يخص مأمونية وفعالية وجودة المستحضرات الصيدلانية المستخدمة في العلاج.

### مهام اليقظة الدوائية:

- 1) متابعة الأدوية بعد تسويقها.
- 2) متابعة تقارير جودة المستحضرات الصيدلانية وإحالتها إلى الإدارات المختصة.
- 3) الكشف عن الأعراض الجانبية، وتقييمها ووضع الحلول المؤدية لمنعها أو الحد من حدوثها.
- 4) استقبال البلاغات المتعلقة بمأمونية وجودة الأدوية.
- 5) إنشاء قاعدة للبيانات تُعنى بالجهات ذات الصلة من أجل استخدامها للتواصل معهم عند الحاجة .
- 6) متابعة الأخبار الواردة من الهيئات والمنظمات الدولية.
- 7) القيام بالتوصيات المناسبة حيال مأمونية المستحضرات الصيدلانية المتداولة من خلال قرارات فريق التيقظ الدوائي الاستشاري.
- 8) التواصل مع الجهات ذات الصلة مثل: وكلاء شركات الأدوية والمختصين الصحيين لمتابعة تنفيذ متطلبات المركز الوطني للتيقظ والسلامة الدوائية والتأكد من ذلك.
- 9) إعداد البرامج التدريبية ومتابعة القيام بمهام اليقظة الدوائية.

### لماذا لا يكتفى بالمعلومات الواردة من الدراسات الإكلينيكية قبل التسويق؟

تعد الدراسات الإكلينيكية طريقة فعالة للتأكد من فاعلية الأدوية و مأمونيتها وتقييم نسبة خطورتها مقارنة بمنفعتها ، لكن عدد المرضى ومدة الدراسة قد لا يكونان كافيين في أغلب الحالات لاكتشاف الأعراض النادرة إلا بمعدل قليل.

يمكن تلخيص عوائق استخدام الدراسات الإكلينيكية في معرفة الأعراض الجانبية فيما يلي :

- 1) قصر مدة الدراسات قد يؤدي إلى عدم معرفة الأعراض الجانبية التي لا تظهر إلا بعد فترة طويلة من استخدام الدواء.
  - 2) محدودية عدد الأشخاص المشمولين بالدراسة قد تؤدي إلى عدم معرفة الأعراض الجانبية النادرة.
  - 3) قلة دواعي الاستخدام المصرح بها ، فهناك أدوية تصرح لعلاج مرض معين ، غير أنها من خلال الدراسات الإكلينيكية تثبت فعاليتها في علاج أمراض أخرى غير منصوص عليها، مما يزيد من مجال استخدام الدواء ويزيد معه احتمال حدوث الأعراض الجانبية.
  - 4) إجراء الدراسات الإكلينيكية على أشخاص طبيعيين، أو أشخاص مصابين بمرض واحد، مما لا يعكس الاستخدام الفعلي للدواء مع المرضى المصابين بأكثر من مرض أو استخدام أدوية أخرى.
  - 5) عدم شمول عينة الدراسة جميع فئات المجتمع مثل: كبار السن، أو الأطفال، أو النساء الحوامل، والمرضعات.
- وهذا يبرر مدى الحاجة إلى وجود مركز وطني لرصد الأعراض الجانبية، والتيقظ الدوائي لمرحلة ما بعد التسويق.

## داء السكري ومضاعفاته عند الرجال

إعداد / د. أحمد جابر قناوي

طبيب مسجل باطني - مستشفى الأميري وزارة الصحة - دولة الكويت

إن داء السكري أو مرض السكر أو البول السكري وغيرها من المسميات تشير إلى متلازمة تتصف باضطراب استقلاب (أيض) الجلوكوز مع ارتفاع غير طبيعي في تركيز سكر الدم والناجم عن نقص هرمون الأنسولين أو انخفاض حساسية الأنسجة للأنسولين أو كلا الأمرين، وكنتيجة للإصابة بداء السكري لا يتم تحويل الجلوكوز إلى طاقة؛ مما يؤدي إلى تواجد كميات زائدة من الجلوكوز في الدم بينما تبقى الخلايا مفتقدة للطاقة، ومع مرور السنين تتطور الحالة المرضية من زيادة سكر الدم الأمر الذي يسبب أضراراً ومضاعفات بالغة للأعصاب الطرفية والأوعية الدموية مثل: أمراض القلب، والسكتة الدماغية وأمراض الكلى واعتلال شبكية العين واعتلال الأعصاب السكري والتهاب الجلد والثآليل المتكرر والقدم السكري الذي يمكن أن يتطور إلى بتر الأطراف.

### داء السكري من النمط الأول:

هو مرض المناعة الذاتية، وفيه يهاجم جهاز المناعة خلايا "بيتا" في البنكرياس المسؤولة عن إنتاج الأنسولين ويقوم بتدميرها؛ نتيجة لذلك ينتج البنكرياس كمية قليلة جداً من الأنسولين وتقل كميته في الدم، مما يؤثر على أيض الجلوكوز وهذا النوع يمثل 5-10% من إجمالي المرضى المصابين بداء السكري.

### داء السكري من النمط الثاني:

يرتبط هذا النمط من داء السكري عادة بالتقدم في العمر، أو السمنة الزائدة، أو الوراثة والتاريخ المرضي العائلي للإصابة بداء السكري، ويعتبر النمط الثاني أكثر الأنماط انتشاراً ويمثل 90-95% من إجمالي المرضى المصابين بداء السكري.

### أعراض داء السكري:

وتتمثل أعراض داء السكري في ما يلي: العطش الشديد، والتبول المتكرر، والجوع الزائد، وفقدان الوزن، والشعور الزائد بالتعب والخمول، وتغيرات في الرؤية، تأخر التئام الجروح والشفاء من العدوى، كما يعاني المريض حكة مستمرة بالجلد، يشخص داء السكري عند فحص مستوى سكر الدم قبل تناول أي طعام أو شراب، وهذا ما يعرف بسكر الدم على الريق أو سكر الدم الصائم ومستواه الطبيعي يتراوح بين (70-120) ملي جرام/ديسي لتر.

### كيف يؤدي داء السكري إلى الضعف الجنسي عند الرجال؟

إن ارتفاع نسبة السكر في الدم يؤدي إلى التهاب الأعصاب الطرفية والناجم عن مشكلات ضخ الدم في الشرايين للأعضاء بصفة عامة وللأعضاء التناسلية بصفة خاصة وبالتالي تؤثر على الدورة الدموية المسؤولة عن دفع الدم إلى القضيب لإتمام عملية الجماع، مما يسبب ضعف الانتصاب واضطرابات القذف، كما أن ارتفاع سكر الدم يتسبب في لزوجة السائل المنوي مما يعيق حركة الحيوانات المنوية إضافة إلى أن مريض داء السكري يعاني الضعف العام والخمول؛ مما يؤثر على الرغبة الجنسية، كما أن للعامل النفسي دوراً كبيراً في التأثير على القدرة الجنسية، حيث يشعر المريض أن إصابته بداء السكري هي نهاية المطاف.

## حجم المشكلة وأهمية طلب المعالجة:

يتعرض الرجال المصابون بداء السكري بنسبة كبيرة جداً لخطر الإصابة بالضعف الجنسي (العنانة)، حيث يصاب ما بين 35-50% من مرضى داء السكري بالعنانة مقارنة بأقل من 25% من غير المصابين بداء السكري، وذلك بسبب تأثير زيادة السكر في الدم على الأوعية الدموية والأعصاب، بالإضافة إلى وجود عامل الاضطراب النفسي وأثر الأدوية المختلفة (خاصة معالجات ارتفاع ضغط الدم)، ويعتبر التقدم في العمر من العوامل التي تندر بزيادة احتمالية التعرض للضعف الجنسي لدى مريض داء السكري .

تتركز أهم نقاط المعالجة على اكتشاف وجود الحالة المرضية وطلب المشورة وهنا يكمن دور عيادات متابعة السكر، فقد سهل هذا على المرضى وساعدهم على الاستفسار المباشر من الأطباء عن المشكلة وتشجيع الأطباء لعرضها والسؤال عنها بصورة منتظمة عند زيارات المتابعة، وقد يكون مفيداً وضع لوحات إرشادية في العيادة لتشجيع المرضى على كسر الحاجز النفسي وعرض المشكلة على الطبيب. لا بد أن يتم التفريق بين الأسباب العضوية والأسباب النفسية للضعف الجنسي بتقصي طبيعة حدوثه ووجوده باستمرار، وكذلك حدوث الانتصاب الذاتي بالليل وعند الاستيقاظ من النوم والذي يدل على وجود أسباب نفسية .

يهدف الفحص البدني للكشف عن أية علامات تدل على وجود اضطرابات هرمونية ووجود علامات لارتفاع ضغط الدم، أو علامات تضيق الشرايين، أو التهاب الأعصاب الطرفية، وتحديد العلاقة الزمنية بين حدوث الضعف الجنسي وأي تغيير في المعالجة.

## العلاجات المتوفرة:

**1) العلاج النفسي:** قد يستجيب المريض للعلاج النفسي بالشرح والتحليل، وخاصة عندما تكون الحالة ناتجة عن الاضطراب النفسي، وتبدأ بطمأنة المريض عن إمكانية العلاج، ويتطلب هذا تفاهم الزوجين على اتباع أسلوب معين لاستعادة الحياة الزوجية إلى وضعها الطبيعي.

**2) العلاج الدوائي :** تعمل هذه الأدوية على توسع الأوعية الدموية بالقضيب عند حدوث الإثارة الجنسية، وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث الانتصاب، ويجب تناوله قبل الجماع، ويستمر عمله إلى فترات متفاوتة، ومن أشهر الأعراض الجانبية هي عدم جواز استخدامه لدى مرضى القلب؛ لأن هذا يحدث هبوطاً حاداً في ضغط الدم، ولا ينصح باستخدامه أكثر من مرة واحدة في اليوم.

**3) العلاج بالحقن في القضيب:** تعتمد هذه المعالجة على حقيقة أن الانتصاب يحدث نتيجة تدفق الدم داخل جسم القضيب وبالتالي زيادة قوة الانتصاب، ومنها يتم فيها حقن مادة داخل القضيب لزيادة تدفق الدم بالقضيب وبالتالي الضغط على الأوردة وسدها لمنع رجوع الدم وبالتالي المحافظة على الانتصاب لفترة معقولة ويجب أن يقوم الطبيب بشرح عملية الحقن في العيادة وتجربتها لتحديد الاستجابة، ويجب أيضاً تزويد المريض بالشروحات المكتوبة وتسجيلات الفيديو للتذكير، ويجب التأكيد على المريض وتعريفه على المضاعفات المحتملة، ومنها استمرار حدوث الانتصاب لأكثر من ثلاث ساعات مستمرة أو إذا كان الانتصاب مؤلماً وسرعة الحضور إلى المستشفى لطلب المعالجة الطارئة.

4) **العلاج بالأنابيب المخلخلة والحلقات المطاطية:** تمثل هذه المعالجة ثاني أهم الطرق انتشاراً لعلاج الضعف الجنسي لدى مرضى داء السكري، تعتمد فكرة هذا الجهاز على إدخال القضيب في أنبوبة مستطيلة متصلة بمضخة تسحب الهواء من الأنبوبة وعند تشغيلها يحدث فراغ حول القضيب؛ مما يساعد على توسيع الأوردة ويساعد على حدوث الانتصاب، وللمحافظة على الانتصاب يتم وضع حلقة مطاطية حول جذر القضيب.

5) **العلاج الهرموني:** نلجأ لهذه المعالجة في حال وجود نقص في هرمونات الذكورة، وتعتبر حقن هرمون التستوستيرون مرة كل أسبوعين، أو ثلاثة أسابيع هي أفضل معالجة تقدم لهؤلاء المرضى.

6) **العلاج الجراحي :** يتم اللجوء لهذه المعالجة في حالات قليلة مثل: إصلاح حالات تسرب الدم من الأوردة، وعمليات ترقيع الشرايين، وكذلك في حالات فشل العلاج الطبي، وفيه يقرر الجراح بعد التشاور مع المريض زرع أسطوانات بلاستيكية خاصة داخل القضيب لتنتج درجة كافية من الانتصاب.

وفي الختام، لا بد أن نوضح للمريض أن داء السكري لا يؤثر على درجة الخصوبة، كما أن للعامل النفسي دوراً كبيراً في التأثير على القدرة الجنسية، حيث يشعر المريض إن إصابته بداء السكري هي نهاية المطاف، إلا أن اليأس ليس حلاً ويجب أن يجعل المريض داء السكري صديقاً من خلال الالتزام بالعلاج مع تنظيم الوجبات والمتابعة الدورية من خلال عيادات السكري والمحافظة على الحالة النفسية المرتفعة للوصول إلى أفضل النتائج.



## لون الشفاه يدل على وضعك الصحي

إعداد: د. رمزي عبد المنعم البوهي

ممارس عام أول – مركز الخالدية الصحي وزارة الصحة – دولة الكويت

عنوان مقالة جميل لموضوع خطير ... .. فالشفاه هي الجزء اللين من الوجه الذي يحيط بالفم وتؤثر في النطق، تتكون الشفاه من طبقة خارجية يغطيها جلد رقيق يتكون من (3-5) طبقات مقارنة بجلد الوجه السميك الذي يتكون من 16 طبقة، لذا فلونه شفاف لرقته ولقلة الخلايا الصبغية، ولذلك تظهر الأوعية الدموية الموجودة تحته، مما يعطي الشفاه اللون الأحمر المميز للشفاه الطبيعية، ومع وجود أي تغيرات داخلية بالجسم وخاصة بالدم فإنها سرعان ما تظهر على الشفاه وتلاحظ أثناء فحص الطبيب للمريض، وتنقسم ألوان الشفاه إلى ثلاث درجات من اللون الأحمر الطبيعي الذي يعطي دلالة على الحيوية وصحة الجسم، واللون الأزرق (زرقة الشفاه) والشاحب (الأبيض) واللذان يدلان على حالة مرضية غالباً، وسوف نستعرض بعضاً من أسباب هذين اللونين كاملاً على حدة.

**زرقة الشفاه: تنتج عن عدد من الأمراض القلبية والتنفسية بعضاً منها مهدد للحياة، ومنها:**

### 1) التسمم بأول أكسيد الكربون: Carbon Monoxide Poisoning

يحدث التسمم عندما تستنشق كمية كبيرة منه (وهو غاز عديم اللون والرائحة يتواجد في أماكن الاحتراق)؛ مما يؤدي إلى تلف الأنسجة وربما يؤدي إلى الموت، وتشمل أعراض التسمم: الصداع و الغثيان والارتباك وتغير لون الشفاه للون الأزرق.

### 2) الداء الرئوي المُسد المزمن: Chronic Obstructive Pulmonary Disease

هو عبارة عن مرض رئوي يجعل التنفس صعباً ويتميز بالسعال المستمر وزيادة المخاط وضيق التنفس وانخفاض مستويات الأكسجين بالدم؛ مما يسبب زرقة الشفاه والجلد، غالباً ما يصيب مدمني التدخين بكميات كبيرة ولمدة طويلة.

### 3) الأمراض القلبية الخلقية الزرقية: Congenital Cyanotic Heart Disease

هي أمراض وراثية، تشخص منذ الولادة وتؤدي إلى انخفاض مستويات الأكسجين في الدم وأشهرها مرض رباعية فالو القلبية وهي: تضيق الصمام الرئوي، وتشوه الحاجز البطيني، والأورطي الممتطي وتضخم البطين الأيمن.

### 4) انتفاخ الرئة المزمن (النفخ: Emphysema)

هو مرض رئوي يحدث فيه التهاب الشعب الهوائية المزمن.

### 5) الالتهاب الرئوي (الشفطي) الناتج عن استنشاق أو شطف مواد غريبة: Aspiration pneumonia

هو مرض رئوي يحدث فيه التهاب الرئتين والشعب الهوائية التالي لاستنشاق المواد الغريبة، تتضمن الأعراض: ألماً بالصدر مع صعوبة بالتنفس وتغيراً في لون الجلد والشفاه للون الأزرق.



## (6) الربو: Asthma

هو مرض رئوي تحسسي، يتميز بصعوبة التنفس مع السعال المستمر وصوت صفير أثناء التنفس مع نقص الأكسجين وبالتالي زرقة الشفاه.

## (7) الاختناق: Suffocation

يحدث الاختناق عند دخول جسم غريب إلى المسلك الهوائي؛ مما يؤدي إلى انسدادها وبالتالي نقص الأكسجين بالدم وزرقة الشفاه .

## (8) ضمور (انخماص) الرئة: Collapse of the Lung

هو داء رئوي يحدث بسبب وجود هواء محبوس داخل الغشاء البلوري المحيط بالرئة؛ مما يضغط على الرئتين مسبباً ضمورها ونقص أكسجين الدم .

## (9) التورم (الوذمة) الرئوي : Pulmonary Edema

هو مرض رئوي يحدث بسبب وجود كمية من سوائل الجسم حول الرئتين والنتاج عن هبوط حاد أو فشل في القلب.

## (10) التهاب لسان المزمار: Epiglottitis

هي حالة مهددة للحياة، بسبب الإصابة بعدوى؛ مما يسبب حدوث التهاب وتورم لسان المزمار، مما يسبب انسداداً للسبيل التنفسي .

## (11) الانسداد الوعائي الرئوي (الانصمام الرئوي) : Pulmonary Embolism

هي حالة مهددة للحياة، تحدث نتيجة تحرك جلطة دموية واستقرارها داخل الأوعية الدموية المغذية للرئة، أعراضها : آلام حادة بالصدر مع ضيق التنفس ونقص الأكسجين وزرقة الشفاه.

## (12) داء الجبال: Mountain Sickness

هو رد فعل حاد يصيب الأشخاص نتيجة للتغير المفاجئ من ارتفاعات منخفضة إلى ارتفاعات تزيد عن 8000 قدم فوق سطح البحر، نجد أن معظم الأشخاص تتكيف تدريجياً للارتفاعات الشاهقة، ولكن هناك بعض الأشخاص لا يتكيفون لهذه الارتفاعات ويحدث معهم رد فعل قد يكون في بعض الأحيان قاتلاً ومن مظاهره الإكلينيكية: ضيق التنفس وزيادة دقات القلب، ونقص أكسجين الدم؛ مما يؤدي إلى زرقة الشفاه .

## (13) توسع القصبات: Bronchiectasis

هو تمدد الشعب الهوائية نتيجة للإصابة بالتهابات الشعب الهوائية المتكررة؛ مسبباً نوعاً من التليف الكيسي للرئة الذي بدوره يؤدي إلى انسداد الشعب الهوائية وقلة إمداد الدم بالأكسجين وزرقة الشفاه .

## (14) رباعية فالو القلبية Tetralogy of Fallot :

تعد رباعية فالو حالة نادرة مركبة من أربعة عيوب قلبية تتواجد منذ الولادة (خلقية) وهي: تضيق الصمام الرئوي، وتشوه الحاجز البطني، والأورطي الممتطي، وتضخم البطين الأيمن، ولا بد أن تبدأ المعالجة في وقت باكراً، وتشمل المظاهر الإكلينيكية زرقة الشفاه منذ الولادة مع تأخر في النمو .

### (15) دُكاك القلب (اندحاس قلبي) Cardiac Tamponade:

هو حالة طبية خطيرة من احتباس الدم أو السائل الخلوي داخل غشاء التأمور الذي يغلف القلب، مما يسبب ضغطاً على القلب يمنعه من الامتلاء الكافي بالدم، كما يعطل آلية التنفس، مسبباً زرقة الجلد والشفاه .

### (16) القلب الرئوي Cor Pulmonale :

هي حالة مرضية حيث يتميز فيها القلب بتضخم وتوسع البطين الأيمن؛ مما يؤدي إلى قصور في ضخ الدم بفعالية إلى الرئتين، ومن أعراضه : ضيق في التنفس والسعال المزمن، وزرقة الشفاه والأظافر .

### (17) عيوب الحاجز البطيني: (Ventricular Septal Defect (VCD):

تتمثل عيوب الحاجز البطيني في وجود ثقب بين البطينين؛ مما يؤدي إلى اختلاط الدم المؤكسج وغير المؤكسج ويظهر الجلد أزرق اللون وخصوصاً حول الشفاه والأظافر.

### شحوب الشفاه:

هو فقدان الجلد أو الأغشية المخاطية للشفاه لونها الطبيعي وميلها إلى الالبيضاض، يمكن أن يحدث هذا التغير فجأة أو بالتدريج، وهذا يتوقف على الأسباب، ومنها: نوبات الشقيقة أو الصداع النصفي، وكذلك الإصابة بفقر الدم سواء الناتج عن سوء التغذية أو فقر الدم المنجلي، كذلك من الممكن أن يحدث في حالات الخوف الشديد أو الحزن الشديد، أو في حالة الطوارئ الناجمة عن مرض حاد أو إصابة حادة.



## السياحة البيئية

إعداد : /أ/ غالب على المراد

مدير تحرير مجلة تعريب الطب - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

إن السياحة حركة ديناميكية ترتبط بالجوانب الثقافية والحضارية للإنسان وهي جسر التواصل بين الثقافات والمعارف الإنسانية للأمم والشعوب، ومحصلة طبيعية لتطور المجتمعات السياحية وارتفاع معيشة الفرد، إضافة إلى أن السياحة أصبحت اليوم من أهم القطاعات في التجارة الدولية، حيث تعتبر قطاعاً إنتاجياً يلعب دوراً مهماً في زيادة الدخل القومي وهدفاً لتحقيق برامج التنمية. ويستحوذ الوطن العربي على 47% من سياحة آثار الحضارات القديمة. وعلى الرغم من ذلك فإن إسهامات السياحة العربية متواضعة قياساً إلى ما توفره السياحة في الدول الأخرى، فهي لا تتعدى في المتوسط 3% من الناتج المحلي الإجمالي في حين أن المتوسط العالمي يبلغ 11%، ويزيد عن ذلك في الدول المتقدمة سياحياً، وتتزايد أهمية السياحة عالمياً بما يواكب منحنى العولمة، وتقارب الكون، وامتزاج الشعوب والحضارات، وتلاقي الثقافات، مما يرشح كون السياحة ظاهرة عالمية: (اقتصادية واجتماعية وحضارية وتقنية) تتناسب معدلات نموها مع المتغيرات المتسارعة عالمياً.

### ماهية السياحة البيئية:

معظم الأدبيات تعرف السياحة على أنها عملية ترفيهية تسمح للناس بالسفر حول العالم طلباً للمتعة واستكشاف الإرث الحضاري للأمم، وجمال الطبيعة والحصول على خبرات عن طريق التعرف على مناطق جديدة في العالم. أما السياحة البيئية فهي القيام بأسفار وزيارات رشيدة ببنياً لمناطق طبيعية ومعالم ثقافية أخرى تنتمي إلى الماضي أو الحاضر لم تتعرض نسبياً لأي مظهر من مظاهر الإزعاج من أجل الاستمتاع بالطبيعة وتقديرها حق قدرها مما يكون له تأثير سلبي منخفض على الزوار، ويكفل مشاركة اجتماعية واقتصادية فعالة ومفيدة من جانب السكان المحليين.

### أهمية السياحة البيئية:

- 1) المحافظة على التوازن البيئي ومن ثم حماية الحياة الطبيعية البرية والبحرية والجوية من التلوث فإنها تستخدم كمنهج وقاية بدلاً من أساليب المعالجة، مما يحافظ على آليات تحقيق التوازن والصحة والتنمية المستدامة.
- 2) وضع ضوابط الترشيد السلوكي في استهلاك الموارد أو استعمالها، أو استخراجها بما يحافظ على الصحة والسلامة العامة وتجديد الموارد وعدم هدرها أو فقدها أو ضياعها وفي نفس الوقت تحقيق أعلى قدر من المحافظة على الطاقة وسلامة المجتمع وحيويته وفاعليته.
- 3) توفير الحياة السهلة البسيطة البعيدة عن الإزعاج والقلق والتوتر بمنع الضوضاء والانبعاثات الغازية التي تؤثر على كفاءة الإنسان .
- 4) الأهمية الاقتصادية: حيث تعدّ الموارد الطبيعية حية وغير حية في أماكن ممارسة السياحة البيئية من أكثر الموارد ندرة في العالم، وبالتالي يمكن الاستفادة من عنصر الندرة في تحقيق

التنمية المستدامة من خلال توفير فرص العمل والتوظيف للعاطلين، وتنويع العائد الاقتصادي ومصادر الدخل القومي وتحسين البنية التحتية.

(5) الأهمية الاجتماعية: تعد السياحة البيئية صديقة للمجتمع، حيث تقوم على الاستفادة مما هو متاح في المجتمع من موارد وأفراد وتعمل على تنمية العلاقات الاجتماعية وتحقيق وتحسين عملية تحديث المجتمع ونقل المجتمعات المنعزلة إلى مجتمعات منفتحة، وتعمل على إبقاء المجتمع في حالة عمل دائم والتقليل من المخاطر الموسمية وما ينشأ عنها من قلق واضطراب اجتماعي.

(6) الأهمية الثقافية: حيث تقوم على نشر المعرفة وزيادة تأثيرها على تطوير برامج السياحة البيئية ونشر الثقافة المحافظة على البيئة والمحافظة على الموروث والتراث الثقافي الإنساني وثقافة الحضارة والمواقع التاريخية، وصناعة الأحداث والمناسبات الثقافية، والعمل على الاستفادة من الثقافة المحلية مثل الفنون الجميلة والآداب والفولكلور، وسياحة الندوات واللقاءات الثقافية.

(7) الأهمية الإنسانية: حيث تعد السياحة البيئية نشاطاً إنسانياً يعمل على توفير الحياة الجميلة للإنسان ويقدم له علاجاً للقلق والتوتر ويوفر له الراحة والانسجام واستعادة الحيوية والنشاط والتوازن العقلي والعاطفي وشفاء النفس وعلاجاً لأمراض العصر.

### السياحة والبيئة:

بدأت اتجاهات السياحة إلى الطبيعة مع مطلع السبعينيات للحدثة النسبية للاهتمام ببحوث ودراسات البيئة والسياحة، والترابط اللصيق المباشر والطردي بينهما بحيث أصبحت السياحة البيئية الآن تستحوذ على نسبة تتراوح بين 30-35% من إجمالي الفعاليات السياحية العالمية. وتكون السياحة عاملاً بارزاً في حماية البيئة عندما يتم تكييفها مع البيئة المحلية، والمجتمع المحلي، وذلك من خلال التخطيط والإدارة السليمة. ويتوفر هذا عند وجود بيئة تحمل الجمال الطبيعي والتضاريس المثيرة للاهتمام، والحياة النباتية البرية الوافرة والهواء النقي والماء النظيف، مما يعمل على جذب السياح ولهذا تعتمد المواقع السياحية الأكثر نجاحاً في الوقت الحاضر على المحيط المادي النظيف، والبيئات المحمية والأنماط الثقافية المميزة للمجتمعات المحلية. أما المناطق التي لا تقدم هذه المميزات فتعاني تناقصاً في أعداد ونوعية السياح، وهو ما يؤدي بالتالي إلى تناقص الفوائد الاقتصادية للمجتمعات المحلية.

إن السياحة البيئية ذات التوازن البيئي ظاهرة جديدة تستوجب البحث والدراسة للعديد من العناصر، ومنها التالي :

- 1) إعداد برامج سياحية تعتمد على توجيه العملية السياحية إلى المواقع ذات الطابع البيئي مع التأكيد على ممارسة سلوكيات سياحية صحية دون المساس بالبيئة المحيطة أو التأثير عليها.
- 2) دراسة التنوع الحيوي والثقافي للمناطق السياحية.
- 3) محاولة ربط الاستثمار والمشاريع الإنتاجية للمجتمع المحلي مع حماية البيئة.
- 4) كيفية توفير الراحة للسائح.
- 5) التأمل في الطبيعة.
- 6) التعرف على الأنواع المختلفة للحيوانات والنباتات ودراساتها.

ومن المسلم به أن حماية البيئة واستغلال مقومات السياحة وغيرها من الخدمات المقدمة للمجتمع تحتاج إلى تضافر جهود المجتمع بمختلف قطاعاته.

## 1) المعادن الغذائية

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)  
دولة الكويت



## المعادن الغذائية



تأليف: د. خالد علي المدني

مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية  
124  
2019م

يُعتبر الطعام والماء المصدرين الأساسيين لتغذية الجسم وتقويته، والغذاء الصحي المتوازن يجب أن يكون غنياً بالعناصر الأساسية التي تزود الجسم باحتياجاته للمحافظة على صحة الفرد، وتزويده بالطاقة، بالإضافة إلى جعله قادراً على ممارسة أنشطته الحيوية، وتشمل هذه العناصر الكربوهيدرات والبروتينات، والدهون، والمعادن، والفيتامينات، والماء. إن اتباع نظام غذائي متوازن يساعد على الوقاية من الإصابة بسوء التغذية بمختلف أشكالها والأمراض الناتجة عنها، حيث إن الغذاء الصحي يعزز الجهاز المناعي ويمكّنه من محاربة مختلف أنواع العدوى.

يتركب جسم الإنسان من أنواع مختلفة من المعادن، لذلك وللمحافظة على الحياة يجب أن يحصل هذا الجسم على حاجته من تلك المعادن وبشكل مستمر. ولا سبيل إلى الحصول على تلك الاحتياجات إلا من الهواء والماء والغذاء المتوازن، إضافة إلى ما يستطيع صنعه بنفسه. وتعرف المعادن على أنها عناصر غير عضوية يحتاجها جسم الإنسان بكميات قليلة من أجل النمو والحفاظ على البنية الصحيحة للجسم، وتكوين

العصارات الهضمية وبناء العظام والأسنان، ويكتفي الإنسان بما يحصل عليه في غذائه من تلك المواد عندما ينوع غذاءه بين مختلف الخضراوات والفاكهة والأسماك واللحوم. ويبقى الجسم بلا إشارات واضحة في حالة قلة حصول الإنسان على تلك المواد في غذائه لفترة قصيرة، حيث يلجأ الجسم إلى استهلاك المخزون منها، لكن إذا نقصت كمياتها بسبب المرض أو بسبب سوء التغذية لمدة طويلة تبدأ الأعراض المرضية في الظهور.

وقد جاء هذا الكتاب من ضمن سلسلة كتب الثقافة الصحية التي يصدرها المركز العربي لترجمة وتأليف العلوم الصحية ليقدم للقارئ العربي ثقافة علمية صحية يستفيد منها في حياته. ويتكون هذا الكتاب من خمسة فصول يتناول الفصل الأول منها الحديث عن المعادن الغذائية وخواصها، ويتضمن الفصل الثاني والثالث شرحاً مفصلاً للمغذيات المعدنية الكبرى والصغرى. أما الفصل الرابع فيوضح احتياجات الإنسان من المعادن، ويفسر العلاقة بين المعادن والجهاز المناعي لدى الإنسان، ويختتم الكتاب بفصله الخامس بالحديث عن أثر نقص المعادن والأسباب وطرق الوقاية. نأمل أن يفيد هذا الكتاب قراء سلسلة الثقافة الصحية، وأن يكون قد استوفى بالشرح كل ما تطرق إليه من معلومات.

## 2) أفضل 300 إجابة منفردة في الطب الإكلينيكي

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)



### أفضل 300 إجابة منفردة في الطب الإكلينيكي

تأليف

جيمس ديفين

أوسكار سويفت

جورج كولينز

تحرير

هيو بينون

ترجمة

د. قاسم طه الساره

د. عبد الرحمن لطفي عبد الرحمن

د. بدر محمد المراد

مراجعة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

2019 م

يختلف وصف الأمراض بين كثير من المدارس الطبية، وبين مختلف اللغات، حيث يؤثر كل من الفهم العلمي للمرض والتشخيص الطبي الدقيق على التسمية. وتعد عملية التشخيص هي الطريقة التي يتوصل بها الطبيب إلى معرفة المرض الكامن وراء الأعراض الظاهرة على المريض، وهي الخطوة الأولى في علاج أي مرض، إذ أن معرفة اسم المرض وفهم التفسير الوظيفي للمرض هو الأساس الذي يترتب عليه إيجاد العلاج المناسب.

وقد يتم إجراء التشخيص بسهولة من خلال علامة أو عرض أو مجموعة من عدة أعراض تكون واضحة وتعود إلى سبب واحد، إلا أن التشخيص غالباً ما يكون صعباً، لأن العديد من العلامات والأعراض تكون غير محددة، ومن ثم يحدث تناقض في التفسيرات المحتملة وهذا ينطوي على احتمالات الأمراض المختلفة. يبدأ التشخيص باستقراء السيرة المرضية، حيث يعتمد الطبيب على تحديد شكوى المريض، وجمع أعراض المرض التي يشكو منها، ثم يعمد من خلال توجيه أسئلة معينة إلى حصر خيارات المرض المحتملة إلى مجموعة خيارات تدعى بالتشخيصات التفريقية.

تعد معرفة التشخيص هي أحد الأشياء الرئيسية التي تدفعنا لزيارة الطبيب، حيث يقوم الطبيب بإجراء الفحص الإكلينيكي، ومن ثم لطلب إجراء فحوص طبية، مثل فحوص الدم أو فحوص تصويرية، كالأشعة السينية، أو التصوير المقطعي المحوسب، أو عمليات التنظير الطبي أو القنطار الجراحي... إلخ، وذلك للحصول على النتائج التي تساعد في التوصل إلى حقيقة المرض وتشخيصه. ويمكن لمقدم الخدمة الصحية بعد التوصل إلى رأي تشخيصي اقتراح خطة العلاج التي تشمل علاج حالة المريض ووضع خطط المتابعة، بل وقد يقدم بعض أسباب المرض للمريض ووصف مآل المرض وتقديم النصيحة للحفاظ على الصحة.

نأمل أن يكون هذا الكتاب مرجعاً طبياً يضاف إلى المكتبة الطبية العربية. ولا يسعنا سوى أن نشارك بأمنية وأمل بزوغ فجر مستقبل خال من الأمراض.

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:

الخطأ	الصواب	السبب
1- استبدلت بالكتاب الجديد القديم.	- استبدلت بالكتاب القديم الجديد.	- لأن حرف الباء يدخل على المتروك.
2- وصل فلان الكويت.	- وصل فلان إلى الكويت.	- لأن ( وصل ) فعل لازم لا يتعدى إلى مفعول إلا بحرف الجر.
3- مصر بلد جميلة.	- مصر بلد جميل.	- لأن الصفة تتبع الموصوف وكلمة ( بلد ) مذكر.
4- هذه ورود حمراء.	- هذه ورود حمر.	- لأن ( حمراء ) مفرد أما ( حمر ) فهي جمع.
5- استصلحت الدولة 2 مليون فدان.	- استصلحت الدولة مليوني فدان.	- لأن العدد ( 2 ) لا يصلح أن يذكر بعده المعدود بل يكتبي بذكر العدد مثني، أما إذا قصدنا التوكيد فنذكر العدد بعد المعدود ( امرأتان اثنتان ).
6- حيث أن.	- حيث إن.	- خطأ شائع
7- ثلاثة أقدام.	- ثلاث أقدام.	- ( قدم ) مؤنثه وكما نعلم أن الأعداد من ( 3 - 9 ) تخالف المعدود.

<p>- ( الحق ) مصدر للتوكيد فلا تلحقه التاء ( إن الجنة حق، والنار حق).</p>	<p>- المعرفة الحق والرجولة الحق.</p>	<p>8- المعرفة الحق والرجولة الحق.</p>
<p>- لأن ( ال ) التعريف لا تدخل على ( غير ) لأنها تأتي بنية الإضافة.</p>	<p>- إن الله لا يحب العمل غير السليم.</p>	<p>9- إن الله لا يحب العمل الغير سليم.</p>
<p>- لأن حاجات تجمع جمع مؤنث سالم.</p>	<p>- أريد أن أقضي حاجات كثيرة.</p>	<p>10- أريد أن أقضي حوائج كثيرة.</p>
<p>- لأن ( من ) تختص بالمكان، ( منذ ) تختص بالزمان.</p>	<p>- ما رأيته منذ أمس.</p>	<p>11- ما رأيته من أمس.</p>

## 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](http://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](mailto:Acmls@Acmls.org) ص.ب : 5225 الصفاة 13053 – دولة الكويت .