

كلمة العدد



أ. د. صرؤوق يوسف الغنيم
الزمين العام

تختلف الأمراض التي تصيب الإنسان فهناك أمراض الطفولة وأمراض الشيخوخة، والأمراض الوبائية التي تكون على شكل جائحة قد تستمر فترة محدودة ثم تنقضي هذه الفترة وتعود الحياة إلى طبيعتها . وعدد اليوم من النشرة التي يصدرها المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية مخصص لمقالين طبيين هما: مرض ألزهايمر، وصحة كبار السن .

ومرض ألزهايمر كما هو معروف مرض عصبي يدمر خلايا الدماغ تدريجياً ويبطئ، وعادة ما يتم تشخيص هذا المرض عند الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً ، وتتمثل أعراضه في فقدان الذاكرة، وفقدان بعض القدرات المعرفية؛ مما يؤدي بعد ذلك إلى حدوث تدهور عام في الصحة.

أما صحة كبار السن، فإن عديداً من الأشخاص مع التقدم في السن يواجهون بعض المتغيرات في مسيرة حياتهم، وارتبط ذلك بمعتقد انخفاض الصحة، أو الإعاقة ، وقد وجد أن كثيراً من كبار السن يتمتعون بصحة جيدة، ويأتي ذلك عن طريق التدابير الوقائية مثل: تناول الطعام الصحي، وعدم إجهاد الجسم مع الوقاية من الأمراض المزمنة.

ولعل المقالين المتضمنين في هذه النشرة يحتويان على المعلومات الكافية عن مرض ألزهايمر، وصحة كبار السن.

كما يتضمن هذا العدد أيضاً – وكما هي العادة – استعراضاً لآخر إصدارين للمركز وهما:

- كتاب الالتهابات: من تأليف الدكتور: حسان أحمد قمحية، حيث يبين الكتاب آليات الالتهابات، ومؤشراتها، والأمراض التي تتسبب فيها، وأشار الكتاب أيضاً إلى دور أسلوب الحياة والنظام الغذائي في مواجهة الالتهابات، والتخفيف من أعبائها.

- كتاب البكتيريا: من تأليف الأستاذ الدكتور: مرزوق يوسف الغنيم، وذلك في سعي المركز إلى تحديث خطته الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغار، بدأ في إصدار سلسلة ثقافة صحية للأطفال صُممت بشكل جاذب للصغار، وكُتبت بلغة عربية سلسة، وذلك لاستثمار طاقات الأطفال العقلية وتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة المبسطة، وبدأت هذه السلسلة بكتاب عن البكتيريا الذي تضمن كثيراً من المعلومات المبسطة عن تلك الكائنات.

ويأتي بعد ذلك الباب الدائم وهو: صفحة من المعجم الطبي المفسر، وتم تحديدها من حرف " L " ، أما آخر موضوع في هذه النشرة فهو عن الأخطاء الشائعة في اللغة العربية.

والله ولي التوفيق

مرض ألزهايمر

إعداد الدكتورة : جمانة ياسر الأصيل

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



ما ألزهايمر ؟

هو اضطراب عصبي متفاقم يؤدي إلى تقلص الدماغ (ضموره) وموت خلاياه، وتراكم بروتين غير طبيعي يُسمى النشواني بيتا، وتشكّل حَبانك عصبية ليفية، ويُعد داء ألزهايمر السبب الأكثر شيوعاً للخرَف، فهو حالة تتضمن انخفاضاً مستمراً في القدرة على التفكير، والمهارات السلوكية، والاجتماعية، حيث تشمل المؤشرات المبكرة للمرض نسيان الأحداث الأخيرة أو المحادثات، ومع تفاقم المرض سيشعر المصاب باختلال شديد في الذاكرة، ويفقد القدرة على أداء المهام اليومية.

أسبابه

على الرغم من أن أسباب مرض ألزهايمر ما زالت مجهولة، فإن تراكم البروتين النشواني في الدماغ يؤدي إلى تلف خلايا المخ، ومن ثمّ الإصابة بالزهايمر.

عوامل الخطورة التي قد تؤدي للإصابة به

- أسباب جينية ووراثية.
- التقدم في العمر.
- الجنس، فالنساء أكثر عُرضة للإصابة به من الرجال.
- العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب تزيد أيضاً من مخاطر الإصابة بمرض ألزهايمر، ومن بينها: ضغط الدم المرتفع، وفرط الكوليستيرول في الدم، والسكري غير المنتظم، والتدخين.
- قلة النشاط الذهني والبدني.
- النظام الغذائي الغني بالدهون والمفتقر إلى الخضراوات والفاكهة.

الأعراض

عادة ما يبدأ مرض ألزهايمر بضعف في الذاكرة، يعقب ذلك تدهور في القدرة على أداء الأنشطة اليومية، ويستمر المرض في التقدم بوتيرة تختلف من شخص لآخر حتى مراحل المرض النهائية، ومن المعروف علمياً أن بعض المرضى قد يصلون إلى المرحلة النهائية خلال (3-4) أعوام، بينما قد يستغرق بعضهم 15 عاماً للوصول إلى المرحلة نفسها، وقد يظهر لدى الأشخاص المصابين بداء ألزهايمر ما يأتي:

- تكرار العبارات والأسئلة مراراً وتكراراً.
- نسيان المحادثات، أو المواعيد، أو الأحداث، ولا يتذكرونها لاحقاً.
- وضع الممتلكات في غير أماكنها المعتادة، وفي كثير من الأحيان يضعونها في أماكن غير منطقية.
- الضياع في أماكن مألوفة لديهم.
- نسيان أسماء أفراد الأسرة والأشياء المستخدمة يومياً في نهاية المطاف.

نصائح لكيفية التعامل مع مريض ألزهايمر وطرق العناية به

للتمكن من مساعدة مريض ألزهايمر على تجاوز تداعيات المرض والعناية به بشكل صحيح، يُنصح باتباع الإرشادات الآتية :

- التواصل مع المريض عن طريق اختيار الكلمات البسيطة والواضحة، والجمل القصيرة.
- التخفيف من حدة الضوضاء من حوله كي يستطيع التركيز والتواصل معك أكثر.
- مخاطبته باسمه والتأكد من انتباهه وانتظاره للاستجابة، وعدم مقاطعته.
- إخطار الطبيب عن الهلوسات التي يعانيها مريض ألزهايمر.
- الانتباه لموضوع متلازمة غروب الشمس، والتي تصيب شريحة لا بأس بها من مرضى ألزهايمر، حيث يبدأ المريض بالارتباك، والقلق، والإرهاق النفسي والجسدي فور غروب الشمس، والحل هو ترك المصابيح مضاءة في المنزل.
- ضرورة التنبيه جيداً للحوادث التي يمكن أن تحدث لمريض ألزهايمر والاستعداد لها.
- التأكد من أن مريض ألزهايمر يحمل هويته، وصورة حديثة له، وبيانات الاتصال في حال خروجه من المنزل لعدم قدرته على العودة وحده.
- عدم وضع الأدوية في متناول مريض ألزهايمر.
- الحرص على اتباع نظام حياة صحي.
- التحدث المتواصل معه عن العائلة وعدم انقطاع أفراد العائلة عن التواصل معه.

صحة كبار السن

إعداد الدكتورة : نور محمد سامر

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



في عصرنا الحالي وبفضل تطوّر مختلف المجالات والتقنيات الطبية والأنظمة الصحية زاد متوسط أعمار البشر في جميع أنحاء العالم، بعد أن انخفضت نسبة الوفيات الناتجة عن العدوى المختلفة، وفي الوقت نفسه ازدادت الأمراض المزمنة لدى كبار السن مثل: أمراض القلب والأوعية الدموية المزمنة (كفرط ضغط الدم، والسكتة الدماغية) وأمراض الجهاز الهضمي (مثل: الإمساك المزمن)، والأمراض الناتجة عن خلل في الجهاز العصبي (مثل: سلس البول، والخرف، وداء ألزهايمر) والسرطانات وغيرها من الأمراض الناتجة عن تراكم مجموعات متنوعة من نتائج عمليات الأيض والتفاعلات المختلفة داخل خلايا الجسم، والتي تؤدي إلى ضعف قدرات تلك الخلايا، وخلل الوظائف (البدنية والعقلية) الطبيعية بجسم الإنسان، كما ترتبط صحة كبار السن أيضاً بعوامل وتحولات أخرى كالتقاعد عن العمل، والتغيرات النفسية المصاحبة لتلك التحولات.

لذا كان لا بد من زيادة الاهتمام بصحة كبار السن، ورعايتهم، والتأكيد على بعض الإرشادات المهمة التي قد تساعد على توفير حياة أكثر صحة وراحة لهم، وفيما يأتي بعض النصائح للحصول على صحة أفضل في مرحلة الشيخوخة :

– اتباع نظام غذائي متوازن، وللحفاظ على الطاقة والنشاط والوقاية من الأمراض يجب أن يكون النظام الغذائي المثالي منخفض الدهون المشبعة، مع كثير من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة، والأسماك الزيتية، وكميات صغيرة من منتجات الألبان قليلة الدسم، واللحوم الحمراء الخالية من الدهون مع شرب كمية كبيرة من الماء؛ لتجنب الجفاف الذي قد يؤدي إلى الشعور بالتعب، والارتباك، ولا بد من تجنب أيضاً المشروبات الغازية السكرية التي لها مخاطر عدة على صحة الجسم مثل: تخلخل العظم، ويمكن أيضاً أخذ مكملات فيتامين D؛ لتجنب ضعف العظام، ويجب أيضاً الامتناع عن التدخين لما له من مخاطر جلية على الجهاز التنفسي، والقلب، والأوعية الدموية.

– ممارسة النشاط البدني مع تجنب الخمول لفترات طويلة، ولكن يجد كثير من كبار السن مشقة في ذلك، وفي الحقيقة لا يتطلب هذا الأمر كثيراً من العناء، ويمكن البدء بالقيام بالأعمال المنزلية الروتينية كالتنظيف بالمكنسة الكهربائية مثلاً، ثم ممارسة بعض الأنشطة البسيطة خارج المنزل مثل: المشي، والهرولة، وقيادة الدراجة، والسباحة، وفي حالة كبار السن الذين لديهم مشكلات في الحركة يمكن القيام ببعض التمارين البسيطة التي من شأنها أن تساعد على النشاط مثل: رفع الذراعين، أو الساقين ببطء، ويساعد النشاط البدني المنتظم على تحسين القوة والتوازن والمرونة، كما يساهم في الحفاظ على الوزن الصحي، وتجنب المشكلات الصحية المزمنة، وتقليل أعراض التهاب المفاصل، والسيطرة على مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم.

– الاهتمام بالجسم، فمثلاً لا بد من الاهتمام بصحة ونظافة الفم والأسنان عن طريق تفريش الأسنان يومياً، وإزالة أي بقايا للطعام بين الأسنان، والتي قد تُحدث التهاباً أو نزفاً في اللثة إذا تراكمت، ويمكن أيضاً أن ترتبط أمراض اللثة بمرض السكري، والتهاب المفاصل الروماتويدي؛ لذا لا بد من مراجعة طبيب الأسنان بانتظام، وعدم إهمال أي أوجاع قد يشعر بها كبار السن.

– الاعتناء بصحة القدمين، حيث تتأثر الأعصاب الحسية فيهما مع تقدّم العمر كما في مرض السكري؛ لذا تكون القدمان أكثر عُرضة للإصابة والالتهابات، ويجب تنظيف القدمين جيداً باستمرار وتجفيفهما وترطيبهما وارتداء الجوارب والأحذية المناسبة المريحة، وقص الأظافر بشكل مستقيم، ولا بد من مراجعة الطبيب في حالة ظهور أي التهابات، أو تورمات، أو تشوهات في الأظافر.

– تجنب العزلة للحفاظ على الصحة النفسية، وممارسة بعض الهوايات والأنشطة المفيدة مثل: قراءة الكتب المختلفة، أو زيارة الأصدقاء، والأقرباء، أو التطوع في البرامج الاجتماعية، أو تطوير اهتمامات وهوايات جديدة، ولا بد أيضاً من أخذ قسط كافٍ من النوم ليلاً، وتجنب الإجهاد، والحزن، والتوتر.

– الحرص على أخذ الأدوية التي وصفها الطبيب بانتظام، وعمل التحاليل الدورية، وزيارة الطبيب بانتظام للاطمئنان على الصحة العامة، ومناقشة الطبيب في المخاوف أو الأعراض التي قد تطرأ على حياة كبار السن، وعدم إهمال أي منها.

أخيراً، يجب الوضع في الاعتبار أن الشيخوخة عملية بيولوجية طبيعية لا يمكن إيقافها أو منعها، ولكن يمكن إبطاؤها أو تجنب بعض المشكلات المتعلقة بها، وهي ليست مرضاً، وإنما بالرعاية البسيطة والانتباه يمكن العيش بطريقة صحية وجودة حياة فضلى.

1) الالتهابات

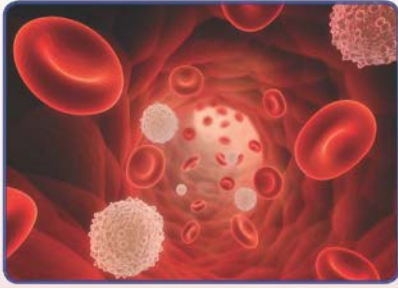
يقف الالتهاب وراءَ عديد من الأمراض والعِلل الصحيّة، ويُشار إليه اليومَ كسببٍ مهمّ من أسباب كثير من الأمراض المزمنة التي تشكّل عبئاً كبيراً على القطاع الصحيّ وميزانيته، ومن تلك الأمراض: التهاب المفاصل الروماتويدي، والدّاء المعوي الالتهابي، وداء ألزهايمر، وداء السكري، وتصلّب الشرايين. كما أنّ هذه الأمراض الالتهابية تقبع خلف المضاعفات الجسمية والنفسية التي تطال قدرأ كبيراً من جودة حياة المرضى ومنّ حولهم.

لقد حاول هذا الكتاب بيان آليات الالتهاب ومؤشّراته وعواقبه والأمراض التي يتسبّب فيها، مع التركيز على الجانب الإمبراضي، والوظيفي، دون الخوض بعمق في المظاهر السريرية، كما يتطرق هذا الكتاب للأساليب العلاجية لأمراض كثيرة تشكّل الالتهابات أساس الإمبراض فيها، واكتفى الكتاب بالمرور عليها إماماً. كما تمت الإشارة إلى دور أسلوب الحياة والنظام الغذائي في مواجهة هذه المشكلة الكبيرة والتخفيف من أعبائها.

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت
سلسلة الثقافة الصحية (176)



الالتهابات



تأليف
د. حسّان أحمد قمحينة

مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
2022م

يحتوي هذا الكتاب (الالتهابات) على ستة فصول، تناول الفصل الأول منها نبذة عن الالتهاب وآلية حدوثه، وعرض الفصل الثاني الخلايا الالتهابية ودورها في آلية الالتهاب، واستعرض الفصل الثالث الواسمات الالتهابية وأهميتها التشخيصية، وقدّم الفصل الرابع الأمراض الالتهابية، أما الفصل الخامس فتناول بالشرح مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، وأختتم الكتاب بفصله السادس متناولاً العلاقة بين المناعة والتغذية والالتهاب.

(2) البكتيريا



يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى تحديث خطته الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغار، فارتأت أن يبدأ بتأليف سلسلة ثقافية صحية للأطفال على أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية، ويتوافر لها الأمور الآتية:

- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة مُيسرة وموجزة.
- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.
- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.
- إخراج الكتاب إخراجاً فنياً جميلاً ومبهرراً وجاذباً.

ونستهدف من هذه السلسلة التي تبدأ بكتيب (البكتيريا) استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المبسطة المناسبة لمرحلتهم العمرية، ونهيب بالآباء والأمهات إعانة أبنائهم على الإفادة القصوى من المحتوى العلمي لكتيب (البكتيريا) الذي تضمن التعريف بالبكتيريا، وتركيب خليتها، وتكاثرها، وأشكالها، وانتشارها، وتغذيتها، والنافع منها والضار، وختم الكتيب بطرق مكافحة البكتيريا الضارة بالمضادات الحيوية والتطعيم.

يقوم المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية حالياً باستكمال تنفيذ مشروع المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية باللغة العربية، وهو أحد المشروعات 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 للمصطلحات كافة، والعمل جارٍ في عملية المراجعة لكل حرف ونشره أولاً، فوئلاً، ونحن هنا نختار للقارئ الكريم بعض المصطلحات وتفسيرها وذلك للاطلاع عليها.

laparectomy

laparectomy	استئصال جدار البطن	laparocystectomy	استئصال الكيسة بطريق البطن
	الاستئصال الجراحي للأنسجة من جدار البطن ، وعادة ما يتم إجراؤه لتصحيح رخاوة العضلات .		نزع أو إزالة الكيسة عن طريق بضع البطن .
laparo-	سابقة بمعنى البطن	laparocystidotomy	بضع المثانة بطريق البطن
	سابقة مرتبطة بالمقطن أو الخناصرة ، كما يتم استخدامها في بعض الأحيان كتعبير عام للإشارة إلى البطن .	(=suprapubic cystotomy)	(=بضع المثانة فوق العانة)
laparocoele	قبيلة بطنيّة (=فتق بطنيّ)		عملية قطع داخل المثانة عن طريق الشق الجراحي فوق الارتفاق العاني مباشرة .
	انفتاق للثرب (Omentum) والمعى أو بعض البنى الجسمية الداخلية الأخرى عبر الجدار البطني .	laparocystotomy	1. بضع الكيسة بطريق البطن 2. بضع المثانة فوق العانة
laparocholecystotomy	فتح المرارة		بضع (فتح) البطن مع نزع أو إزالة محتويات الكيسة ، أو فتح المثانة عند نقطة فوق العانة مباشرة .
	استئصال أو نزع جراحي للمرارة عن طريق فتح البطن .	laparoenterostomy	فقر المعى بطريق البطن
laparocolectomy	استئصال القولون (=colectomy)		خلق جراحي لفتحة اصطناعية في المعى ، وذلك من خلال جدار البطن .
	استئصال جراحي لجزء من القولون (استئصال جزئي للقولون) ، أو القولون بأكمله (استئصال تام للقولون) عن طريق فتح البطن .	laparoenterotomy	بضع المعى بطريق البطن
laparocolostomy	فقر القولون (= colostomy)		بضع (فتح) البطن مع شق المعى .
	إنشاء أو خلق جراحي لفتحة خارجية دائمة في القولون ، وذلك من خلال بضع الجدار الأمامي (الأمامي الجانبي) للبطن بغرض تخريج البراز .	laparogastroscopy	تنظير المعدة بطريق البطن
laparocolotomy	بضع القولون (= colotomy)		هو الفحص الداخلي للمعدة من خلال البضع البطني ، أو الشق البطني .
	بضع أو شق في القولون من أجل نزع جسم غريب ، أو سليلية (Polyp) ، أو ورم حميد آخر .	laparogastrostomy	فقر المعدة بطريق البطن
laparocolpotomy	فتح البطن بطريق المهبل		الخلق الجراحي لناسور معدٍ دائم وذلك من خلال جدار البطن .
	عملية فتح البطن عن طريق المهبل مع الدخول إلى الرذبة .	laparogastrostomy	بضع المعدة بطريق البطن
		laparohepatotomy	بضع الكبد بطريق البطن
			بضع الكبد عبر الجدار البطني بغرض الفحص ، أو المعالجة الجراحية .
		laparohysterectomy	استئصال الرحم بطريق البطن
			الاستئصال الجراحي للرحم من خلال شق بجدار البطن .

بقلم / محمد عبدالفتاح أحمد

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 يأتي:

الخطأ	الصواب	السبب
1 - هذه ظاهرة لغوية .	- هذه ظاهرة لغوية .	- لأن النسبة إلى كلمة (اللغة) لغوي لا لغوي .
2 - تم خصم درجة من الطالب .	- تم حسم درجة من الطالب .	- لأن الخصم من الخصومة أي: العداوة، أما الحسم فهو القطع.
3 - وصل فلان البلد .	- وصل فلان إلى البلد .	- لأن (وصل) فعل لازم وليس متعدياً .
4 - احتاج فلان المال .	- احتاج فلان إلى المال .	- لأن الفعل (احتاج) لازم وليس متعدياً .
5 - هل لا يجوز أن يُرحم إنسان بذنب ؟	- ألا يجوز أن يُرحم إنسان بذنب؟	- لأن (هل) تختص بالجمل المثبتة وليست المنفية.
6 - امرأة عجوزة .	- امرأة عجوز .	- لأن الصفة التي على وزن فَعول يستوي فيها المذكر و المؤنث.
7 - النَّفَايات .	- النَّفَايات .	- لأن مفردھا نَفَاية وليس نَفَاية.
8 - ذهبنا سوياً .	- ذهبنا معاً .	- لأن السوي في اللغة هو المستقيم المعتدل.

السبب	الصواب	الخطأ		
- لأن الفعل (أكَّد) متعدِّ و ليس لازماً .	- أكَّد الأمر.	- أكَّد على الأمر.	9	
- لأن (بينما) ظرف زمان يفيد المفاجأة ، ويجب أن تكون في بداية الجملة .	- بينما كان الزوج غاضباً كانت زوجته تضحك .	- كان الزوج غاضباً بينما كانت زوجته تضحك .	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 بيانات إصدارات المركز كافة من خلال الموقع الإلكتروني www.Acmls.org .
- يمكن عرض استفساراتكم ومقترحاتكم، وأي 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