

كلمة العدد



أ. د. صرزوق يوسف الغنيم
الأمين العام المساعد

عزيزي القارئ الكريم

نلتقي مع هذه النشرة الدورية الصحية في كل شهر، وفي كل إصدار من هذه النشرة نحاول أن نختار موضوعات تهتم القارئ سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، ويصدر هذا العدد وهو يحمل عنوانين لموضوعين هما:

– طرق الوقاية من الأمراض المزمنة وفق النظم الصحية.

– طرق تبييض الأسنان.

وإذا رجعنا للأمراض المزمنة وأردنا تعريفها نجد أنها الأمراض التي لا تنقل العدوى، فهي ليست لها علاقة لا بالفيروسات ولا البكتيريا، ولا تظهر أعراض هذه الأمراض ولا مضاعفاتها إلا بعد فترة من حدوثها، ومن تلك الأمراض: أمراض القلب وأمراض السرطان، وأمراض الجهاز التنفسي، وداء السكري. ويبين المقال هنا أسباب الإصابة بتلك الأمراض المزمنة وأخطارها على المصاب وطرق الوقاية منها. أما المقال الثاني: فيتحدث عن طرق تبييض الأسنان، ومما لا شك فيه فإن اصفرار الأسنان وتراكم الجير عليها من المشكلات التي تواجه كثيراً من الناس. ويبين المقال هنا كيفية تبييض الأسنان بدءاً من طرق الليزر، ومدى خطورة ذلك على الأسنان كونها طريقة غير آمنة تماماً بسبب تعرض جذور الأسنان للخطر بسبب ذلك الإشعاع، لذلك بين المقال عدداً من الطرق الطبيعية التي تساعد على التخلص من اصفرار الأسنان ومن تراكمات الجير.

كما نستعرض في هذا العدد من النشرة آخر كتابين صدرا عن المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، وهما:

• الأظعمة الوظيفية. تأليف د. خالد علي المدني ، د. غالية حمد الشملان .

• الداء البطني والجلوتين. تأليف د. عبدالرزاق سري السباعي .

وهما ضمن سلسلة الثقافة الصحية التي صدر منها حتى الآن 165 كتاباً.

وأخيراً نستمر معكم في بابين ثابتين هما: مصطلحات من المعجم الطبي المفسر، وبعض الأخطاء الشائعة في اللغة العربية.

والله ولي التوفيق،،

طرق الوقاية من الأمراض المزمنة

وفق النظم الصحية

إعداد الدكتورة : إسلام حسني عبد المجيد أمين

محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



الأمراض المزمنة هي مجموعة من الأمراض غير المعدية (الأمراض غير السارية)، حيث لا تُنقل العدوى من شخص لآخر، ولا ترتبط الإصابة بها بالفيروسات أو البكتيريا، وهي بطيئة الحدوث أي يكون تطورها بطيئاً نسبياً، وتختلف عن غيرها من الأمراض من الناحية العلاجية، حيث يحتاج علاجها مدة طويلة قد تمتد إلى طيلة حياة المريض.

أنواع الأمراض المزمنة

تشمل الأمراض المزمنة أربع مجموعات رئيسية وهي:

- أمراض القلب، مثل السكتات القلبية، وارتفاع ضغط الدم.
- السرطانات بأنواعها.
- أمراض الجهاز التنفسي المزمنة : مثل الانسداد الرئوي المزمن، والأزمات التنفسية، والربو.
- داء السكري.

عوامل الخطر التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة

هناك عديد من العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة وارتفاع معدلاتها بشكل ملحوظ، وخاصة مع التغيرات في أنماط السلوك الغذائي والنشاط الجسمي ، ولعل أهم هذه العوامل ما يلي:

- التدخين : استعمال التبغ ومشتقاته يُعد سبباً رئيسياً في الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والقلب، والسرطانات.
- السمنة والبدانة : إن اتباع نظام غذائي غير صحي وتناول كميات كبيرة من الطعام والأغذية المصنّعة يؤدي إلى تراكم الدهون وارتفاع معدلات الإصابة بأمراض القلب وداء السكري، والإصابة بالسرطانات المختلفة بسبب احتواء الأغذية المصنّعة على مواد مسرطنة.
- قلة النشاط الحركي : إن عدم ممارسة التمارين الرياضية والمشي يؤثر على صحة الجسم بشكل عام، ويسبب الإصابة ببعض الأمراض كداء السكري.
- تعاطي الخمر.
- ارتفاع مستوى السكر والدهون في الدم.
- ارتفاع ضغط الدم.

أثر الأمراض المزمنة على جودة حياة المريض

تتسبب الأمراض المزمنة في خفض فرصة الشخص المصاب في العيش بشكل طبيعي وتقلل من جودة الحياة كالتالي:

- تفرض الإصابة بتلك الأمراض العيش تحت قيود معينة من مثل : التقيد بأنواع معينة من الأغذية، والمشروبات، والنشاطات، والهوايات.
- التقيد بأدوية معينة والالتزام بمواعيد محددة لتناولها.
- الشعور بالعزلة الاجتماعية.
- ضعف الثقة بالنفس.
- تقيد المريض بمتابعة مرضه مدى الحياة للحفاظ على حياته.
- تكلف الأمراض المزمنة المريض أموالاً باهظة لعلاجها ومتابعتها.

طرق الوقاية من الأمراض المزمنة

لم يتمكن الأطباء والباحثون حتى الآن من إيجاد علاجات نهائية للأمراض المزمنة، ومن ثم كان الحل الأمثل يكمن في التركيز على الوقاية من تلك الأمراض ، وهناك عدة طرق تساهم في هذا الأمر منها:

- الابتعاد عن عوامل الخطر الرئيسية التي تسبب الإصابة بها والتي تُعد الطريقة الفعالة في الوقاية.
- ممارسة الرياضة والحرص على المشي والنشاط الحركي.
- الحرص على اتباع نظام غذائي سليم ومتوازن والبعد عن تناول الأغذية المصنّعة.
- الإقلاع عن التدخين (بكل أنواعه) مع الابتعاد عن التدخين السلبي بتجنب الجلوس بجوار المدخنين.
- الابتعاد عن أجواء التوتر والضغط النفسي.
- ضرورة الكشف الدوري حتى يتم الكشف عن احتمالية حدوث هذه الأمراض قبل حدوثها ، أو في مراحل متقدمة منها قبل حدوث مضاعفات خطيرة ، خاصة في العائلات التي تنتشر فيها الإصابة بتلك الأمراض.

دور المؤسسات المجتمعية والأنظمة الصحية في مواجهة تلك الأمراض

تُعد الأمراض المزمنة مشكلة عالمية، حيث تتسبب سنوياً في قرابة 36 مليون وفاة عالمياً، وقد شهدت مجتمعاتنا العربية في الآونة الأخيرة ارتفاعاً ملحوظاً في معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة؛ مما يشكل تحدياً لصنّاع القرار وواضعي الاستراتيجيات الصحية والطبية، ولعل أهمها:

- توفير الرعاية الصحية الأولية من خلال الفحص المنتهزي والكشف المبكر عن تلك الأمراض قبل تطورها؛ مما يحسّن نوعية حياة الأفراد ويُقلّل من تكلفة العلاج اللاحق.
- توسيع مظلة التأمين الصحي ليشمل الأمراض المزمنة خاصة في الدول النامية.
- وضع التشريعات الصارمة (مثل: فرض الضرائب) التي من شأنها التضييق على ظاهرة التدخين.
- تشجيع المشي في الأماكن الخلوية عن طريق كافة وسائل الإعلام.
- ضرورة التأكيد على نشر الوعي بالحفاظ على نمط حياة صحي، واتباع عادات غذائية سليمة ومتوازنة.
- الاهتمام بشريحة كبار السن في مجال التغذية والكشف الدوري على سلامة القلب والأوعية الدموية.
- تنمية الوعي عن طريق وسائل الإعلام والجهات الصحية المعنية بالابتعاد عن العوامل المساعدة على ظهور وانتشار تلك الأمراض .
- تقديم النصائح للمصابين بالأمراض المزمنة، ومساعدتهم في التعامل مع المرض المزمن مثل :
 - ضرورة فهم حقيقة مرضهم وطبيعة العلاج، والخضوع لما يراه الطبيب من إجراءات علاجية.
 - معرفة كيفية السيطرة على الأعراض والعلامات.
 - البعد عن العزلة الاجتماعية.
 - مناقشة واستشارة الأطباء المختصين عن المضاعفات المحتملة.

وفي النهاية نتمنى أن نكون قد سلطنا الضوء على عوامل الخطورة التي تؤدي إلى عديد من الأمراض المزمنة وطرق الوقاية منها، ونتمنى للجميع الصحة والسلامة وجودة حياة فضلى.

طرق تبييض الأسنان

إعداد الدكتورة : جمانه ياسر الأصيل

محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



تُعتبر نظافة الأسنان جزءاً لا يتجزأ عن نظافة الجسم بأكمله، وذلك لتجنب تراكم الأوساخ والجراثيم والمكروبات الضارة في الفم والتي بدورها تؤثر في صحة الفم والأسنان وتسبب لهما كثيراً من المشكلات الصحية، مثل: تسوس الأسنان، والتهاب اللثة، وظهور رائحة كريهة للفم، هذا إلى جانب الالتهابات الفطرية داخل الفم، وتكون المحافظة على نظافتها من خلال غسل الفم والأسنان بالفرشاة والمعجون الذي يحتوي على الفلورايد يومياً ولعدة مرّات، لاسيما قبل النوم مباشرةً.

وبجانب تفريش أسنانك، وللمحافظة على صحة الفم، يجب اتباع التالي:

- تنظيف الأسنان بالخيوط يومياً.
- استعمال غسول الفم.
- شرب كثير من المياه.
- اتباع نظام غذائي صحي، والتقليل من تناول الأطعمة والمشروبات السكرية.
- استبدال فرشاة الأسنان كل ثلاثة أو أربعة أشهر.
- مراجعة طبيب الأسنان بانتظام والقيام بالفحوص اللازمة.

العوامل التي تؤثر على لون الأسنان

تتأثر الأسنان كأي عضو من أعضاء الجسم بتقدم العمر وإهمال تنظيفها، حيث يؤدي ذلك إلى تراكم الجير، والتهابات اللثة، والعوامل الوراثية والبيئية، كذلك تتأثر الأسنان بالصحة العامة، إضافة إلى نوعية الغذاء، والتدخين، وبعض أنواع الأدوية.

طرق تبييض الأسنان

يُقصد بعملية تبييض الأسنان تقشير الطبقة الخارجية المتصبغة للأسنان وإعادة اللون الطبيعي المميز لها، ويمكن أن تشمل على عملية تنظيف الأسنان من رواسب الأطعمة، لذلك إذا قررت تجربة التبييض في المنزل يجب أن تتحدث مع طبيب أسنانك أولاً، للتأكد من

عدم وجود ما يلي:

- حساسية الأسنان.
- بقع داكنة جداً أو سن واحد غامق.
- كثير من الحشوات أو التيجان.

لقد مرت عملية تبييض الأسنان بمراحل تطويرية كثيرة منها الفعّال ومنها غير الفعّال، منها طرق لم تعد تستخدم لكثرة أعراضها الجانبية ومنها الذي مازال يُستخدم حتى اليوم. وتحتوي مبيضات الأسنان المنزلية على بيروكسيدات مثل: بيروكسيد الكارباميد، بكميات تتراوح من (10-20%) بالنسبة للطرق التي تُستعمل اليوم لها عدة أنواع منها ما يلي:

معاجين الأسنان المبيضة

تزيل جميع معاجين الأسنان البقع السطحية لاحتوائها على مواد كاشطة خفيفة، و تحتوي بعض معاجين الأسنان المبيضة على مواد تلميع لطيفة أو عوامل كيميائية توفر فعالية إضافية في إزالة البقع، كما أنها تزيل البقع السطحية فقط، ولا تحتوي على مواد التبييض التي تحتويها منتجات التبييض الاحترافية مثل: بيروكسيد الكارباميد، أو بيروكسيد الهيدروجين الذي يعمل على تفتيح لون الأسنان؛ لذلك قد لا تصل نتيجة تبييض هذه المعاجين إلى ما يود أن يحصل عليه المريض في العيادة.

شرائط وهلام التبييض من دون وصفة طبية

شرائط التبييض هي شرائط رقيقة جداً ومغطاة بجل التبييض الذي يحتوي على مادة البيروكسيد. يجب وضع الشرائط حسب التعليمات الموجودة على الملصق، وتظهر النتائج الأولية في غضون أيام قليلة، وتستمر النتائج النهائية في حوالي أربعة أشهر.

تبييض الأسنان بالليزر

انتشرت عملية تبييض الأسنان بالليزر لسرعتها وفعاليتها، حيث تتم داخل عيادة الأسنان خلال جلسة واحدة وتستغرق ساعة تقريباً في أغلب الحالات إلا إذا كانت التصبغات معقدة جداً قد تحتاج أكثر من جلسة، يقوم الطبيب خلال الجلسة بتنظيف الأسنان من أية رواسب، ثم يضع جل على اللثة لتغطيتها وحمايتها، ويضع على الأسنان مادة كيميائية مبيضة تسمى بيروكسيد الهيدروجين (Hydrogen peroxide)، بعدها يستعمل ليزر من نوع خاص يوجه إلى الأسنان فيسرع من عمل المادة المبيضة ويزيد من فاعليتها.

يتميز العلاج بالليزر بأنه أسرع العلاجات على الإطلاق وهو من أفضل الطرق المستخدمة في المجال الطبي لسرعته وقدرته على تحقيق أفضل النتائج، فتظهر نتائج تبييض الأسنان بعد ساعات قليلة فقط وهو ما يسعى إليه المرضى، ولكن تملك هذه التقنية بعض السلبيات إذ اشتكى بعض المرضى بعد إجراء عملية تبييض الأسنان بالليزر حساسية الأسنان الناتجة عن استخدام كمية كبيرة من عامل التبييض البيروكسيد؛ مما يساعد في وصول هذه المادة إلى مكان أعمق لإزالة البقع العنيدة وتبييض الأسنان إلى ثماني درجات تقريباً، كما يمكن تغطية جميع الأسنان مرة واحدة على عكس علاجات الليزر التي تستخدم حزمة ضوئية أضيق فتغطي مناطق صغيرة في كل مرة، كما تقوم تقنية الزوم بتصفية انبعاثات الأشعة تحت الحمراء؛ مما يقلل من الحرارة التي تتعرض لها أسنان المريض، وهذا ما يجعل هذه التقنية أكثر شهرة واستخداماً لدى المشاهير وعامة الناس على حد سواء، وتعمل تقنية الزوم بشكل أفضل على التصبغات الصفراء والبنية ويحتاج المريض إلى ثلاث جلسات تستغرق كلُّ منها 15 دقيقة فقط.

هناك أنواع من الأسنان لا تستجيب للتبييض بالليزر وأنواع أخرى تعطي نتائج ممتازة وفورية، لذلك لابد من استشارة طبيب الأسنان قبل أن تقرر عمل تبييض لأسنانك. على سبيل المثال تستجيب الأسنان الصفراء لليزر وتعطي نتائج جيدة، بينما لا تستجيب جيداً الأسنان البنية أو الرمادية وكذلك الأسنان التي تم حشوها أو تركيب غطاء لها لعملية التبييض بالليزر، لذا لا بد من اللجوء إلى طرق تجميلية، وعلاجية أخرى خلاف التبييض.

مميزات تبييض الأسنان بالليزر

- التبييض بالليزر من العمليات الآمنة وغير المعقدة.
- تعتبر وسيلة فعالة في علاج التصبغات العميقة.
- تظهر نتائج ليزر الأسنان بعد الجلسة مباشرة، ولا تحتاج لمتابعة علاج آخر في المنزل.
- عملية تبييض الأسنان بالليزر هي الأوفر وقتاً وجهداً إذا ما قورنت بالعمليات التجميلية الأخرى للأسنان وطرق التبييض الأخرى.

سلبيات تبييض الأسنان بالليزر

على الرغم من قدرة ليزر الأسنان الفانقة، إلا أنه مازال هناك قصور في استخداماته، ويمكن اختصار سلبيات تبييض الأسنان بالليزر فيما يلي:

- على الرغم من فاعلية ليزر الأسنان في عمليات التبييض، إلا أن هناك أنواعاً من التصبغات في الأسنان تكون قوية وعنيدة لا تستجيب لعملية التبييض.
- يتطلب ليزر الأسنان حرصاً شديداً ودقة ومهارة عالية.
- لا تستمر النتيجة مدى الحياة فمع الوقت تعود التصبغات، وقد تحتاج إلى إعادة التبييض مرة أخرى.

مضاعفات تبييض الأسنان بالليزر

- كأية وسيلة طبية لها فوائد وأعراض جانبية والتي تنتج غالباً عن استخدام مادة مبيضة ذات تركيز مرتفع، وتختلف من شخص لآخر وباختلاف مهارات الأطباء وكفاءتهم. ومن تلك الأعراض ما يلي:
- حساسية مفرطة والتهاب في اللثة.
 - التهاب وتقرح في الشفاه، واللسان وكذلك باطن الوجه من ناحية الفم.
 - تدمير الأعصاب الحسية الموجودة في الفم وتغيير في الإحساس والتذوق.
 - ضعف في أنسجة عظام الأسنان وتفتتها مستقبلاً؛ نتيجة الحرارة الزائدة، أو ارتفاع تركيز الهلام (الجل) الكيميائي المستخدم للتبييض.
 - حساسية واحمرار في العينين وتدمير القرنية نتيجة ضوء الليزر المركز.

يمكن تجنب الأعراض الجانبية لليزر الأسنان بتغطية الشفاه واللثة بمادة عازلة من الجل أو البلاستيك، وشد الوجه من الجانبين بمبعد الخد (Cheek retractor)، ولا تنس تغطية العينين بنظارات واقية. كذلك مهارة الطبيب المختص وكفاءته تُعتبر من أهم العوامل التي تجنبك الأعراض الجانبية لليزر الأسنان.

جل تبييض الأسنان في المنزل

يحتوي جل تبييض الأسنان عادة على عنصر مبيض مثل: بيروكسيد الهيدروجين، أو أكسجين الكارباميد، يخترق هذا المكون النشط مينا الأسنان ويصل إلى الجزينات متغيرة اللون والتي تعطي الأسنان لونها غير الأبيض. تتفاعل جزينات الأكسجين الموجودة في المبيض مع تلك الجزينات، وتعمل على تغيير لونها وتغيير تركيبها الكيميائي، بهذه الطريقة يعمل جل التبييض على تبييض الأسنان بشكل فعال ويزيل البقع السطحية.

كيفية استخدام جل تبييض الأسنان بأمان في المنزل

- يتطلب وضع جل التبييض قالباً مخصصاً لتبييض الأسنان – يمكنك وضع الجرعة المطلوبة على القوالب وتثبيتها في فمك. للحصول على أفضل النتائج، يمكنك الحصول على قوالب مخصصة لفمك من خلال استشارة طبيب الأسنان والقيام بطبقة خاصة للأسنان.
- القيام بتنظيف أسنانك بفرشاة الأسنان بشكل جيد قبل أن تضع الجل.
- لا ينبغي تجاوز الوقت الموصى به لتطبيق الجل، لأنه قد يسبب حرقاً أو تهيجاً أو حساسية.
- إذا كان هناك أية بقايا على اللثة أو الأسنان بعد التطبيق، يجب إزالتها بقطعة قماش أو منديل.
- الحرص على عدم ابتلاع المنتج وتشطيف فمك جيداً بعد العلاج.
- تجنب تناول أو شرب أي شيء يترك البقع لفترة بعد العلاج.

1) كتاب: الأطعمة الوظيفية



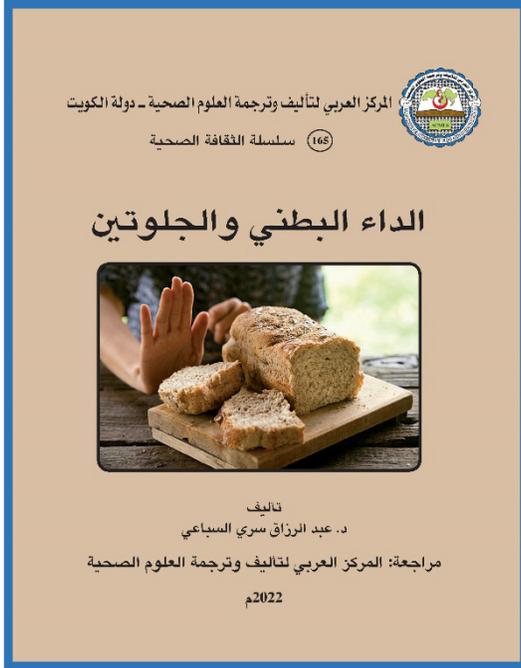
من المعروف أن ثمة علاقة قوية بين الطعام الذي نتناوله وصحتنا. وقد تأكد المفهوم الحالي للأطعمة الوظيفية من الاعتراف التدريجي بأن النظم الغذائية الصحية تنتج من تناول الأطعمة المغذية، ومن تحديد الآليات التي من خلالها تُعدّل الأطعمة عملية التمثيل الغذائي والصحة. عندما نتناول الطعام، فإن هدفنا الأول والأساسي هو الحصول على العناصر الغذائية المفيدة لأجسامنا التي تُلبي احتياجاتنا الوظيفية. ومع ذلك فإن بعض مجموعات الأطعمة، إضافة إلى خصائصها الغذائية تقدم خصائص أخرى للصحة، وتسمى هذه الأنواع من الأطعمة بالأغذية الوظيفية التي يمكن تعريفها على أنها أي طعام له تأثير إيجابي على صحة الفرد، أو أدائه البدني، أو حالته العقلية، إضافة إلى قيمته الغذائية.

تُعد الأطعمة الوظيفية فئة من الأطعمة التي ترتبط بعددٍ من الفوائد الصحية، فهي لا تُعوّض النقص في المغذيات فحسب، بل تحمي أيضاً من الأمراض وتعزز النمو والتطور المناسبين لبناء الجسم، إضافة إلى الاستمتاع بمجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية المتكاملة، بناءً على ذلك يمكن تضمين مزيد من الأطعمة الوظيفية المدعمة في النظام الغذائي لسد أية فجوات ودعم أفضل للصحة، حيث تُصنّف تلك الأطعمة والمواد الكيميائية الغذائية الفعالة بيولوجياً إلى عدة تصنيفات من حيث المصادر الغذائية، وطبيعة التركيب الكيميائي، وآلية التأثير الوظيفي على جسم الإنسان.

وتوصي الجهات الصحية والعلمية المختلفة أنه يجب على جميع الأفراد في مختلف فئاتهم العمرية الحصول على احتياجاتهم الغذائية من مصادرها مع ضرورة التنوع والاعتدال خلال تناولها، مفضلةً ذلك على تناول الإضافات الغذائية، وبذلك تقل خطورة زيادة، أو نقصان العناصر الغذائية.

ولأهمية موضوع هذا الكتاب (الأطعمة الوظيفية) فقد ارتأى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية ضرورة أن يكون ضمن إصدارات سلسلة الثقافة الصحية، حيث يهدف هذا الكتاب إلى شرح مصطلح الأطعمة الوظيفية من حيث تعريفها في بعض الأقاليم والدول، أو المنظمات التابعة لها، وأسباب انتشارها، وتصنيفها بناءً على مصدرها الغذائي، وآلية تأثيرها، وتأثيرها الوظيفي على جسم الإنسان، وطبيعة تركيبها الكيميائي، أو من خلال تدعيمها بالمغذيات الدقيقة. ويتألف الكتاب من ثلاثة فصول يتناول في فصله الأول تعريف الأطعمة الوظيفية، كما يوضح في فصله الثاني تصنيف الأطعمة الوظيفية، ويُختتم الكتاب بفصله الثالث بالحديث عن سلامة تناول الأطعمة الوظيفية.

2) كتاب: الداء البطني والجلوتين



يُعد الداء البطني أحد أمراض الجهاز الهضمي الذي يحدث نتيجة التعرُّض لمادة الجلوتين (Gluten) الموجودة في الأطعمة التي تحتوي على القمح والشعير من مثل: الخبز، والمكرون، والبسكويت، وحبوب الشوفان، وعند تناول شخص مصاب بالداء البطني أطعمة تحتوي على هذه المادة يقوم جهاز المناعة بمهاجمة أنسجة الأمعاء الدقيقة؛ مما يسبب ضرراً لبطانة الأمعاء، ويجعلها غير قادرة على امتصاص بعض العناصر الغذائية، ويؤدي سوء امتصاص هذه الأطعمة إلى حدوث نقص في المغذيات والفيتامينات الضرورية لبناء الجسم، وعمل الدماغ، والجهاز العصبي، والعظام، والكبد، وأعضاء أساسية أخرى؛ مما يتسبب ذلك بدوره في حدوث خلل في وظائف هذه الأعضاء، كما أنه قد يسبب الإصابة ببعض الأمراض.

يُعتبر الداء البطني مرضاً مُحيراً؛ نظراً لعدم وجود أعراض واضحة له، وكثيراً ما تكون الأعراض غامضة وشبيهة بأعراض لحالات مرضية أخرى، كما أنها كثيرة ومتعددة ومن أبرزها: الإسهال، وفقدان الوزن، والإرهاق، والغثيان، والقيء، وألم البطن، والإمساك.

ولأهمية موضوع الداء البطني والجلوتين قام المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية باختيار موضوع هذا الكتاب ليكون ضمن إصدارات سلسلة الثقافة الصحية، حيث يُقسم إلى خمسة فصول يتناول من خلالها في فصله الأول: ماهية الداء البطني وأسبابه، ويوضح من خلال فصله الثاني أعراض وعلامات الداء البطني، ثم يناقش الفصل الثالث مضاعفات الداء البطني، ويتناول الفصل الرابع بالشرح تشخيص الداء البطني، ويُختتم الكتاب بفصله الخامس الذي يعرض طرق معالجة الداء البطني والتعايش معه.

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.

Lactescent

lactescent

مَتَلَّابِن، لَبَيْتِي المَظْهَر

إفراز مادة تشبه الحليب .

lactic

1. لَبَيْتِي

2. لَآكْتِيكِي

متعلق باللبن (بالحليب) .

lactic acidosis

حُمَاضٌ لَآكْتِيكِي

نمط من الحماض الاستقلابي المسبب عن تراكم حمض اللاكتيك بسبب نقص التأكسج الخلوي، أو بتأثير الأدوية .

lactic

نازعة هيدروجين

dehydrogenase

اللاكتات

[إنزيم]

إنزيم نازعة هيدروجين اللاكتات، وهو من مجموعة الإنزيمات المسؤولة عن نقل الهيدروجين إلى السيتوكروم، أو إلى مركب ثنائي نوكليوثيد النيكوتيناميد والأدينين، ذلك في تفاعلات أكسدة اللاكتات إلى البيروفات .

lactic acid

حمض اللاكتيك

يُعتبر حمض اللاكتيك متواسطاً استقلابياً مرتبطاً بعدد من العمليات الكيميائية الحيوية، ويُعتبر الناتج النهائي لعملية تحلل السكر، وهي العملية الكيميائية التي تقدم الطاقة للعضلات الهيكلية لاهوائياً أثناء بذل مجهود عضلي عنيف، كما يمكن أكسدته في ظروف هوائية في عضلة القلب لإنتاج الطاقة، أو يمكن إعادة تحويله إلى سكر الجلوكوز (عملية تكوين الجلوكوز) في الكبد - يحدث ارتفاع معتدل في مستوى اللاكتات في الدم أثناء ممارسة التمارين الرياضية العنيفة، كما يحدث ارتفاع شديد لمستوى اللاكتات في الدم (حماض لاكتيكي) في مرضى داء السكري والعوز الوراثي للإنزيم المكتشف في عملية استحداث السكر. ويُعد اللاكتات هو الناتج النهائي للتخمر في العديد من أنواع الجراثيم .

lacticacidemia

زيادة حمض

اللاكتيك في الدم

فرط مستوى حمض اللاكتيك في الدم .

lacticare

لاكتيكار

(اسم تجاري لمستحضرات الهيدروكورتيزون)

lacticemia

وجود حمض

اللاكتيك بالدم

زيادة مستوى حمض اللاكتيك في الدم .

lactiferous

1. ناقل للّبن

2. مُفَرِّز للّبن

مفرز، أو ناقل للبن (الحليب) .

lactiferous duct

قناة ناقل للّبن

قنوات ناقلة للحليب والتي تنقل الحليب المفرز بواسطة غدد الثدي إلى وعبر حلمة الثدي ليكون جاهزاً لإرضاع صغار الثدييات .

lactiferous sinus

1. جيب مؤلّد للّبن

2. جيب ناقل للّبن

ضخامة في القنوات الناقلة للحليب تماماً قبل أن تفتح هذه القنوات على حلمة الثدي .

lactifuge

قاطع للّبن

1. احتباس عن إفراز اللبن، انقطاع إفراز اللبن .

2. مادة تُستخدم في وقف إفراز اللبن .

lactigenous

مُفَرِّز للّبن

يُنتج أو يُفَرِّز الحليب .

lactigerous

مُفَرِّز للّبن

(=lactiferous)

يُنتج أو ينقل الحليب .

lactim

لاكتيم

أميد حلقي يتكون من حمض الأمينو كربوكسيليك عن طريق إزالة الماء. ويُعد اللاكتيم شكلاً إينولياً من اللاكتام .

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 - شكوت من الهم .	- شكوت الهم .	- لأن الفعل «شكا» يتعدى بنفسه .
2 - هذا حديث شيق .	- هذا حديث شائق .	- لأن كلمة «شيق» تعني مشتاق فلا يجوز أن نقول حديث مشتاق
3 - خرجت إلى المعركة بدون سلاح .	- خرجت إلى المعركة من دون سلاح .	- تُستعمل «دون» منفردة من غير حرف جر، أو تُسبق بحرف «من».
4 - كان البعض منهم يتقاسمون الفريسة .	- كان بعضهم يتقاسمون الفريسة .	- فكلمة «بعض» لا تدخلها (الـ التعريف)؛ لأنها في نية الإضافة .
5 - انتهت المشاكل .	- انتهت المشكلات .	- فالمسموع عن العرب جمعها «المشكلات».
6 - ساهم الطلاب في تنظيف المدرسة .	- أسهم الطلاب في تنظيف المدرسة .	- لأن الفعل (ساهم) معناه: «اقترع» .
7 - توافرت الأسباب .	- توفرت الأسباب .	- لأن توافرت تعني (تكاثرت) وتوافرت تعني: تجمعت وهي المناسبة للمعنى .
8 - اشتري لي كتاباً .	- اشتر لي كتاباً	- فعل الأمر يُبنى على حذف حرف العلة إذا كان معتل الآخر، وحرف العلة هو (الياء).

السبب	الصواب	الخطأ		
لأن جمع الصفات على وزن (مفاعيل وهو سماعي ولا يُقاس عليه. وهذا من باب جموع التكسير).	- قام بعديد من المشروعات .	- قام بعديد من المشاريع .	9	
لأن السوي هو المستقيم المعتدل في اللغة .	- ذهبنا معاً .	- ذهبنا سوياً .	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