

كلمة العدد



بين أيدينا عدد شهر أبريل، وهو العدد الرابع في عام 2019م من النشرة الدورية التي يصدرها المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية التي صدر أول عدد منها في عام 2016م، وبذلك نكون قد وصلنا إلى العدد (40)، ويحتوي هذا العدد على عدد من الموضوعات ذات الأهمية للمختصين وغير المختصين في مجال الطب، فهي تزودهم بثقافة صحية مفيدة لهم، وتخلق ثقافة متطورة لمجتمعنا بشكل عام. فنجد بين أيدينا وفي هذا العدد مجموعة من المقالات من مثل: أنماط الحياة اليومية والصحية، والطب الطبيعي والتأهيل، والمُحليات (منخفضة أو عديمة السعرات الحرارية)....، وبطبيعة الحال فإن هذه النشرة ما كانت لتستمر ويكون لها هذا النجاح إلا بمشاركة فاعلة من الأخوة الزملاء الذين يتابعونها، وأيضاً بمشاركتهم في الكتابة بها.

إن نجاح أي عمل وخاصة أعمال النشر العلمي والثقافي لا يتم إلا بتكاتف المهتمين به، ولذلك ندعو زملاءنا المختصين للكتابة في هذه النشرة لتعم فائدتهم، ويستفيد من علمهم المجتمع بشكل عام. وهذه دعوة أقدمها راجياً أن نصنع حلقة تواصل بين الأطباء المختصين وأفراد المجتمع لنشر الثقافة الطبية.

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 لإطلاع القراء عليها.

iatrophysicist

باستخدام مادة كيميائية وقد تم ممارسة هذا النوع من إحدى المدارس الطبية خلال القرن السابع عشر في الفترة من 1525 حتى 1660 .

اختصاصي الطب الكيميائي *iatrochemist*

الشخص الذي يسعى لتوفير الحلول والمواد الكيميائية لمعالجة الأمراض والعلل الطبية .

الطب الكيميائي *iatrochemistry*

(مدرسة طبية قديمة)

مدرسة طبية كانت رائجة من عام 1525 إلى 1660 وضعت نظرية أن كلاً من الحياة والصحة والمرض نتيجة التوازنات الكيميائية ومن الواجب معالجة المرض كيميائياً . أكثر أعضاء هذه المدرسة شهرة كان : باراسيلسوس (Paracelsus) . وفرانسوا دي لا بوي (François de la Boë) .

متشأ علاجي (بالأمراض) *iatrogenesis*

ظهور مشكلات أو مضاعفات إضافية ناجمة عن معالجة الطبيب أو الجراح للمرض .

علاجي المنشأ *iatrogenic*

ناجم عن نشاط أو تدخل الأطباء . وطبق سابقاً على الاضطرابات الخروسة عند المريض بالإيحاء الذاتي المعتمد على فحص الطبيب أو طريقته أو مناقشته للمرض مع المريض ، أما الآن فيطبق على أية حالة ضائرة عند مريض حدثت نتيجة المعالجة من قبل الطبيب أو الجراح ، خاصة على العدوى المكتسبة من قبل المريض خلال سير المعالجة .

مرض علاجي المنشأ *iatrogenic illness*

أية مضاعفات أو أمراض تتعلق بتشخيص وعلاج المرض من قبل الطبيب ، بغض النظر عن ما إذا كانت هذه الحالة تحدث باعتبارها أخطار (احتمالاً الخطر) معروف للإجراء أو نتيجة أخطاء الإهمال من الطبيب .

علم الطب *iatrology*

علم الطب ، هو علم وممارسة التشخيص والعلاج ومبادئ الوقاية من الأمراض ، ويمارس

من خلاله مجموعة متنوعة من عمليات وأنشطة الرعاية الصحية ، وقد تطور هذا العلم عبر العصور ، إذ يحتوي الطب الحديث على العديد من الأقسام كالعلوم الطبية الحيوية والبحوث الطبية وعلم الوراثة ، التكنولوجيا الطبية لغايات تشخيص المرض وعلاجه وعادة ما يستخدم الطبيب في علاجه مجموعة من الأدوية والعمليات الجراحية وعلاجات نفسية وفق الحالة المرضية .

متعلق بالطب الفيزيائي *iatromathematical*

(=iatrophysical)

[مدرسة إيطالية كانت رائجة في القرن السابع عشر ، تعارض الطب الكيميائي ، انتشرت عن طريق التجارب المبكرة لهارفي وسانتوريوس (Harvey and Sanctorius) ، جمعت الطب والفيزياء والميكانيكا ، كان رينيه ديكارت (R.Descastes) المؤسس الأول للعلاج الفيزيائي ، وكان كتابه (الإنسان بعد الموت (1662) أول كتاب مرجعي حديث في الفيزيولوجيا .

انظر تحت *iatrophysical* .

متعلق بالطب الفيزيائي *iatromechanical*

(=iatrophysical)

مدرسة إيطالية كانت رائجة في القرن السابع عشر ، تعارض الطب الكيميائي ، انتشرت عن طريق التجارب المبكرة لهارفي وسانتوريوس (Harvey and Sanctorius) ، جمعت الطب والفيزياء والميكانيكا ، كان رينيه ديكارت (R.Descastes) المؤسس الأول للعلاج الفيزيائي ، وكان كتابه (الإنسان بعد الموت (1662) أول كتاب مرجعي حديث في الفيزيولوجيا .

انظر تحت *iatrophysical* .

متعلق بالطب الفيزيائي *iatrophysical*

اختصاصي الطب *iatrophysicist*

عضو في مدرسة الطب الفيزيائي .

الماء الأزرق في العين (الزرق أو الجلوكوما)

إعداد / د. هبة حافظ إبراهيم الدالي

الماء الأزرق أو الجلوكوما (Glaucoma) هو مجموعة من أمراض العين تسبب ارتفاع الضغط داخل العين مما يؤدي إلى تلف العصب البصري وتراجع القدرة على الإبصار والعمى – لا قدر الله- ، ويعد الماء الأزرق أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالعمى في كثير من البلدان، وقد يصاب به الشخص في أي عمر، إلا أنها أكثر شيوعاً في كبار السن، ويكمن الخطر في الإصابة بهذا المرض في أنه لا توجد أية علامات تحذيرية للشكل الأكثر شيوعاً منه ويكون التأثير متدرجاً حتى الوصول إلى مرحلة متقدمة، كما أن العمى أو فقد الرؤية بسبب هذا المرض غير قابل للاستعادة مرة أخرى، ولذا يجب الاكتشاف المبكر للمعالجة والمحافظة على حاسة البصر. وترجع التسمية (الزرق) إلى رؤية المريض لهالات زرقاء حول مصدر الضوء.

الأسباب

يحدث ارتفاع ضغط العين نتيجة لتراكم السائل المائي (الخلط المائي) المسؤول عن الحفاظ على شكل العين الكروي وإمداد العين بالتغذية، في الحالات الطبيعية يتم تصريف هذا السائل عبر نسيج الشبكة التريبقية من خلال قنوات دقيقة موجودة في زاوية العين بين القرنية والقرنية، بحيث يبقى معدل ضغط العين ضمن الحدود الطبيعية (10-20 ملي متر زئبقي)، وعند حدوث فرط إنتاج لهذا السائل أو إعاقة لنظام التصريف، فلا يمكن لهذا السائل التدفق خارجاً، وبالتالي تراكمه وارتفاع ضغط العين.

الأعراض والأنواع

- 1) الزرق مفتوح الزاوية: هو الشكل الأكثر شيوعاً لهذا المرض، يتظاهر بضعف تدريجي في الإبصار دون شعور بالألم يصل إلى فقد البصر قبل إدراك المشكلة.
- 2) الزرق مغلق الزاوية: تشمل الأعراض آلاماً بالعين، وإحساساً بالغثيان، ورؤية هالات حول العين، واحمرار العين.
- 3) الزرق الخلقي: يحدث للأطفال حديثي الولادة، وتشمل الأعراض كبر حجم العين مع فقدان شفافيته وتحولها للون الأبيض.

التشخيص

يعتمد التشخيص على التاريخ المرضي والأعراض، وخاصة لدى الأفراد ذوي الاخطار مثل كبار السن والوراثة، والإصابة بالداء السكري، وفرط ضغط الدم، والاستخدام غير الرشيد لقطرات العين المحتوية على الكوريتزون.

- 1) قياس ضغط العين.
- 2) فحص العصب البصري ومجال الرؤية وسمك القرنية.

العلاج

إن التشخيص والعلاج المبكر هما عاملان رئيسيان للوقاية من الإصابة بالعمى وتشتمل المعالجة على :

- 1) العلاج بالأدوية : مثل القطرات التي تعمل على زيادة تصريف السائل المائي أو خفض إنتاجه وأحياناً تكون هذه المعالجة كافية ومفيدة إذا التزم المريض التزاماً تاماً بتعليمات الطبيب.
- 2) العلاج بأشعة الليزر، بغرض توسيع زاوية تصريف السائل المائي لتقليل الضغط على العصب البصري.

الوقاية

تمثل حجر الزاوية لمواجهة هذا الخطر المهدد للإبصار والمساعدة على اكتشافها، وبالتالي المحافظة على البصر، وتشمل الوقاية:

- 1) فحص العين كل 3-5 سنوات بعد سن الـ 40 وكل سنة بعد سن 60.
- 2) علاج ارتفاع ضغط العين، مما يقلل نسبة الإصابة بالزرق .
- 3) تجنب إصابات العين الخطيرة بارتداء واق للعين، خاصة عند استخدام معدات كهربية أو لعب رياضيات المضرب مرتفعة السرعة في ساحات لعب مغلقة .
- 4) تناول الطعام الصحي والحفاظ على الصحة العامة الجيدة.
- 5) الحرص على وضع قطرات العين الموصوفة طبياً بانتظام وتحت إشراف طبي مختص.

الطب الطبيعي والتأهيل

إعداد / د. شريف خيرت



طبيب استشاري الطب الطبيعي والتأهيل مستشفى الرازي للعظام

الطب الطبيعي والتأهيل هو أحد الاختصاصات الطبية التي تُعنى بالوقاية وتشخيص وعلاج اضطرابات الجهاز الحركي والعصبي لمختلف الفئات العمرية، إضافة إلى تأهيل أمراض القلب والدورة الدموية، والجهاز التنفسي، ومرضى الحروق والإصابات الرياضية، والتشوهات الخلقية، والبتور بأنواعها . وتأتي أهمية التأهيل الطبي للمرضى لتمكينهم من الوصول إلى أقصى درجة من الاستقلالية والاعتماد على النفس، وذلك باستخدام العلاجات الدوائية، والعلاج الطبيعي والوظيفي، وما قد يحتاجه المرضى من أطراف صناعية، وأجهزة طبية مساندة.

ويتكون فريق التأهيل الطبي أساساً من الطبيب المختص في الطب الطبيعي والتأهيل (Physiatrist) ، وهو الذي يشرف بشكل مباشر على الفريق المعالج الذي يتكون من فنيي المهن الطبية المساندة للتأهيل وهم: المعالج الطبيعي، والمعالج الوظيفي، والمعالج بالتخاطب، والمعالج النفسي، والباحث الاجتماعي، وفنيي الأطراف الصناعية، والأجهزة الطبية المساندة والكادر التمريضي.

ويقوم طبيب الطب الطبيعي والتأهيل باستقبال المرضى مباشرة أو المحولين من جميع الاختصاصات والقطاعات الطبية المختلفة، كما أنه يقوم بالفحص الطبي الإكلينيكي، والفحوص التشخيصية، مثل تخطيط العضلات والأعصاب وتخطيط المثانة وفحص الاتزان وما قد يحتاج إلى استشارات طبية للوصول إلى التشخيص الدقيق، وكذلك يقوم بوضع البرامج العلاجية مثل حقن المفاصل، والعضلات بالفحص بالأشعة التداخلية، والعلاج بالموجات التصادمية، والليزر، وأيضاً البرامج التأهيلية، وتحديد الأهداف مع الحرص على أن تغطي هذه الأهداف احتياجات المريض الفردية، والإشراف المباشر على تنفيذها، بالإضافة إلى انتهاج طرق تأهيلية وقائية، وتزويد المرضى بنشرات ووسائل إرشادية.

ومن خلال التقييم المستمر يتم التدرج بالبرنامج العلاجي والتأهيلي حسب تطور الحالة المرضية، مع المحافظة على الأهداف قصيرة وبعيدة المدى التي تم وضعها من قبل الفريق المعالج.

وتشمل حالات التأهيل حالات تأهيل العظام، وهي حالات ما بعد الكسور والإصابات وحالات ما بعد تبديل المفاصل الصناعية، وحالات بتر الأطراف، إضافة إلى أمراض الأعصاب بكافة أنواعها من مثل الجلطات الدماغية ، والشلل النصفي الطولي، والشلل الرباعي، والتصلب المتعدد (Multiple Sclerosis; MS) ومرض الشلل الرعاش، وضمور العضلات، وإصابات العمود الفقري، واختلال التوازن، ومخاطر السقوط، وتأهيل حالات الأطفال كالشلل الدماغي، والإعاقات الحركية، واضطرابات التركيز، وهشاشة العظام وأساليب الوقاية منها والتعامل مع خشونة الركبة، وآلام المفاصل، وآلام الرقبة، وآلام أسفل الظهر، بالإضافة إلى الأعراض الناتجة عن الانزلاق الغضروفي، وتأهيل الأمراض الروماتزمية المختلفة والإصابات الرياضية وعلاجها تحفظياً أو ما بعد إجراء الجراحة.

المحليات: (بدائل السكر) منخفضة أو عديمة السعرات الحرارية

إعداد / د. خالد بن علي المدني

يمكن تصنيف مواد التحلية (بدائل السكر) إلى مجموعات تشمل: مُحليات غذائية أو غير غذائية، أو المُحليات الطبيعية والمحليات الاصطناعية، أو مُحليات يمكن أيضا واستقلابها، مُحليات لا يمكن أيضا .

وقد تم السماح باستخدام تلك المواد (المُحليات) في حالات مرض داء السكري، وفي الأطعمة ذات الاستخدامات الغذائية الخاصة للحد من تناول الكربوهيدرات كاستراتيجية للتحكم في مستوى سكر الدم وللمحافظة على الوزن الصحي، وقد تم إقرار ستة أنواع من المحليات منخفضة السعرات الحرارية وفقاً لهيئة التقييس لدول مجلس التعاون الخليجي واعتبارها مواد آمنة للاستخدام والتناول.

الأسبارتام

يحتوي الأسبارتام على حمض الأسبارتيك والفينيل ألانين، ولذا يجب التنويه عند استخدام أي منتج يحتوي عليه أن يحمل عبارة " يحتوي على الفينيل ألانين " لتعريف الأفراد المصابين بمرض وراثي يعرف باسم " بيلة الفينيل كيتون " أن يتجنبوا مثل هذه المنتجات. ويتميز الأسبارتام بحلاوة مذاق تعادل 200 مرة مذاق السكروز، واحتوانه على 4 كيلو سعر حراري/ جرام.

السكرلوز

يتميز السكرلوز بمذاق حلو يعادل 600 مرة حلاوة السكروز، وتم اعتماده للاستخدام في كثير من البلدان لتصنيع المواد الغذائية، وكذلك الأطعمة والمشروبات .

السكرارين

يعد السكرارين من أقدم المُحليات غير الغذائية الطبيعية، يتميز بمذاق حلو يعادل (300-400) مرة حلاوة السكروز ولكن مذاقه مر قليلاً، يستخدم السكرارين في العديد من الصناعات الغذائية وكذلك في المستحضرات الصيدلانية.

الستيفيا (ستيفيول جليكوزيد)

تنتمي عشبة الستيفيا إلى عائلة النباتات مثل نبات عباد الشمس والتشيكوري، تحتوي أوراق هذه العشبة على العديد من المكونات النشطة بعضها حلو المذاق، يتميز ستيفيا بمذاق يفوق (200-300) مرة حلاوة مذاق السكروز. يُعد ستيفيا خياراً أفضل للتحلية لدى مرضى "بيلة الفينيل كيتون".

النيوتام

تميز النيوتام بحلاوة مذاق تبلغ (8000) مرة مقارنة بالسكروز بالإضافة إلى أنه خالٍ من السعرات الحرارية.

بوتاسيوم أسيسلفام

يُعرف باسم "إيس-K"، وهو مركب ثابت عند التسخين والتبريد وغير قابل للأبيض أو التراكم في الجسم، ويتميز بحلاوة في المذاق تعادل (200) مرة أحلى في المذاق عن السكروز، ولا يحتوي على أي سعرات حرارية ولا يؤثر على تناول البوتاسيوم.

أنماط الحياة اليومية والصحة

إعداد / د. عبد الرحمن لطفي أمين

الماء الأزرق أو الجلوكوما (Glaucoma) هو مجموعة من أمراض العين تسبب ارتفاع الضغط داخل العين مما يؤدي إلى تلف العصب البصري وتراجع القدرة على الإبصار والعمى - لا قدر الله- ، ويعد الماء الأزرق أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالعمى في كثير من البلدان، وقد يصاب به الشخص في أي عمر، إلا أنها أكثر شيوعاً في كبار السن، ويكمن الخطر في الإصابة بهذا المرض في أنه لا توجد أية علامات تحذيرية للشكل الأكثر شيوعاً منه ويكون التأثير متدرجاً حتى الوصول إلى مرحلة متقدمة، كما أن العمى أو فقد الرؤية بسبب هذا المرض غير قابل للاستعادة مرة أخرى، ولذا يجب الاكتشاف المبكر للمعالجة والمحافظة على حاسة البصر. وترجع التسمية (الزرق) إلى رؤية المريض لهالات زرقاء حول مصدر الضوء.

أولاً: الغذاء الصحي

لضمان اتباع أسلوب حياة صحي توصي منظمة الصحة العالمية بتناول الكثير من الفواكه والخضراوات، والتقليل من تناول الدهون والسكريات والملح وممارسة الرياضة، كما يجب اتباع ما يعرف بخطوات تناول الغذاء الصحي (12 خطوة حددتها منظمة الصحة العالمية).

- 1) اتباع نظام غذائي مغذ يعتمد على مجموعة متنوعة من الأطعمة النباتية، بدلاً من الحيوانية.
- 2) تناول الخبز والحبوب الكاملة والمعكرونة والأرز أو البطاطس عدة مرات في اليوم الواحد.
- 3) تناول مجموعة متنوعة من الخضراوات والفواكه الطازجة، والمحلية عدة مرات في اليوم الواحد (400 جرام على الأقل يومياً).
- 4) الحفاظ على وزن الجسم بين الحدود الموصى بها من خلال ممارسة النشاط البدني بشكل يومي.
- 5) التحكم في تناول الدهون (30% من الطاقة اليومية) والاعتماد على الدهون غير المشبعة .
- 6) استبدال اللحوم الدهنية ومنتجات اللحوم بالبروتينات النباتية، كالفول والعدس.
- 7) تناول أنواع الحليب ومنتجات الألبان منخفضة الدهون والملح.
- 8) اختيار الأطعمة منخفضة السكريات، والحد من تناول المشروبات الغازية والسكرية والحلويات.
- 9) اختيار النظام الغذائي قليل الملح (لا تزيد عن 5 جرام/ اليوم)، وأن يكون الملح مخلوطاً باليود .
- 10) الحد من تناول الكحول والمشروبات الروحية.
- 11) إعداد الطعام بطريقة آمنة وصحية، مثل الطبخ على البخار، والسلق لتقليل الدهون.
- 12) تعزيز الرضاعة الطبيعية الحصرية حتى عمر 6 أشهر، واستمرارها خلال أول سنتين من العمر.

ممارسة الرياضة

تقدم رياضة المشي للإنسان العديد من الفوائد الصحية من أهمها : تخفيض نسبة كوليستيرول الدم الضار، وخفض ضغط الدم، والمحافظة على صحة القلب، وتعزيز قوة العظام وتخفيض الوزن يساعد على ارتخاء الجسم والتخلص من التوتر ومحاربة الشعور بالقلق والإحباط، كما تقي ممارسة الرياضة من الخرف المبكر.

تجنب العادات الصحية السيئة، كالتدخين

تحذر منظمة الصحة العالمية دائماً من أن التدخين بكافة أنواعه سبب رئيسي للوفاة والمرض فالتبغ قاتل متدرج، ويسبب التدخين السلبي إصابة البالغين بأمراض قلبية وعائية وتنفسية خطيرة، مثل مرض القلب التاجي، وإصابة الرضع بالموت المفاجئ، وفي الحوامل يتسبب في نقص وزن المواليد.

الاستقرار النفسي والعاطفي (الراحة النفسية)

" هو خلق الإنسان من الاضطراب أو المرض النفسي والوصول بالعقل إلى الهدوء وشفاء الذهن وحالة من الاتزان والانسجام" وللوصول إلى "الراحة النفسية" هناك تداخل بين مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية، مثل نجاح الإنسان في تحقيق ذاته وإثبات وجوده في الحياة والوصول لأهدافه وأمانه إلى جانب مجموعة من المؤثرات الاجتماعية والسلوكيات الإيجابية والترابط الاجتماعي، وعلاقة الإنسان الجيدة مع الناس وعلاقته الخاصة مع ربه ومدى رسوخ القيم والمبادئ الإيمانية والأخلاقية.

الإعاقة: وطرق التعامل معها

إعداد / أ.ازدهار عبد الله العنجري

الإعاقة هي حالة تحد من قدرة الفرد على القيام بوظيفة واحدة أو أكثر من الوظائف التي تعد أساسية في الحياة اليومية، وذلك ضمن الحدود الطبيعية، أو هي عدم تمكن المرء من الحصول على الاكتفاء الذاتي وجعله في حاجة مستمرة إلى معونة الآخرين، والمعاق هو الشخص الذي يختلف عن المستوى الشائع في المجتمع في صفة، أو قدرة شخصية سواء كانت ظاهرة كالشلل، أو غير ظاهرة، مثل الصمم والإعاقات السلوكية، بحيث يستوجب تعديلاً في المتطلبات التعليمية والتربوية والحياتية بشكل يتفق مع قدرات وإمكانات الشخص المعاق ليكون بالإمكان تنمية تلك القدرات إلى أقصى حد ممكن.

أسباب الإعاقة

- 1) أسباب خلقية: هي عوامل تؤثر على تكوين الجنين ونقص وزنه، ومنها نقص الغذاء للأم الحامل، وإصابة الأم بالحصبة الألمانية، وإصابة الأم بمرض الإيدز.
- 2) عوامل أثناء الولادة: مثل الولادة العسرة أو المبتسرة.
- 3) عوامل طارئة بعد الولادة: مثل إصابة المولود ببعض الأمراض أو نقص وسوء التغذية والتلوث البيئي.
- 4) العوامل الاجتماعية: مثل زواج الأقارب، والزواج المبكر أو المتأخر، وتنظيم النسل.
- 5) العوامل الوراثية: مثل انتقال بعض الأمراض المزمنة عبر الأجيال.

الوقاية من الإعاقة

- 1) الفحص قبل الزواج: للكشف عن الأمراض الوراثية، وتوافق الزمر الدموية.
- 2) الرعاية الصحية للأم الحامل والجنين: من خلال المتابعة الشهرية ومراجعة الطبيب بشكل دوري.
- 3) الرعاية الصحية للطفل: من خلال الولادة في مركز صحي متخصص وإجراء فحوص بعد الولادة، والرعاية الصحية من خلال اللقاحات الضرورية والمراقبة الصحية.
- 4) تجنب الزواج المبكر والمتأخر: حيث إن السن المثالي للإنجاب من (20-35 سنة)، أما قبل الـ 18 فهو يؤثر على صحة الأم وتكوين الجنين، كما أن الولادة في سن متأخرة (بعد سن 35 سنة) لها مخاطر مثل (ولادة طفل مصاب بملازمة داون)، كما يجب تعزيز الولادات المتباعدة.
- 5) التحذير من زواج الأقارب خاصة في حالة وجود أمراض وراثية واضحة.

كيفية التعامل مع الأفراد من ذوي الإعاقة

يجب ألا تختلف طريقة التعامل مع الأفراد من ذوي الإعاقة عن أي تعامل اجتماعي آخر، فمن الأهمية أن يحصل الشخص المعاق على نفس أسلوب الحديث المحترم مثله مثل أي شخص طبيعي، ويجب أن ينظر له بشكل عادي، ولا تتحدث معه باستخفاف، كما يجب أن تكون صبوراً وأن تتحدث بشكل مباشر إلى الشخص وليس إلى معاون أو مترجم ولا تضع تركيزك على الإعاقة أو تتصرف معه بنوع من التعاطف أو الشفقة.

تحذيرات

لا تعرض تقديم المساعدة على هؤلاء الأشخاص إلا إذا كنت قادراً جسدياً على القيام بهذه المهمة، مثل حمل جهاز التمشية داخل الحافلة، أو تقديم يد المعاونة لشخص يهبط من القطار مثلاً، وإن لم تكن لديك المقدرة فعليك طلب المساعدة من فرد آخر يستطيع تقديم المساعدة على أن يقوم بهذه المهمة أو يساعدك على أدائها، أو تعرض على الشخص المعاق أن يستخدم الهاتف النقال الخاص بك من أجل الاتصال وطلب المساعدة.

1) سرطانة الخلايا الكلوية

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)



سرطانة الخلايا الكلوية

تحرير

نيزار تانير

ترجمة

د. عبير محمد عدس

مراجعة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

يعرف مرض السرطان بأنه أحد الأمراض الخطيرة والمزمنة كون خلاياه عدائية ومدمرة، ولها قدرة هائلة على غزو أنسجة الجسم والسيطرة عليها. ولا يعد السرطان مرضاً واحداً، إنما عدد من الأمراض التي تشترك في صفة واحدة ألا وهي : النمو غير الطبيعي للخلايا في الجسم. فليس هناك جزء في الجسم محصناً ضد الإصابة بالسرطان، حيث يمكن أن يظهر السرطان في العظم أو في الأنسجة الرخوة أو في الدم. وهو إما ورم حميد مغلف بنسيج ليفي وغير قابل للانتشار ويمكن إزالته بالجراحة أو علاجه بالعقاقير أو الأشعة، أو أنه ورم خبيث له قدرة هائلة على الانتشار من خلال الجهاز الدموي أو اللمفي.

ويتم تصنيف كل نوع من السرطانات حسب النسيج الذي ينشأ منه، فسرطانة الخلايا الكلوية وهي موضوع هذا الكتاب عبارة عن مجموعة ضائرة من الأورام الظهارية الخبيثة في الكلية، ولا تعد كياناً واحداً بل هي مجموعة من أنواع مختلفة من الأورام، كل منها مشتق من أجزاء مختلفة من الكليون، ولها خصائص وراثية مميزة وخصائص هيستولوجية ومظاهر إكلينيكية. ومن الجدير بالذكر أن سرطان الكلية يصنف كسادس أنواع السرطانات شيوعاً عند الرجال، وفي الترتيب الثامن عند النساء في الولايات المتحدة

الأمريكية. وتختلف نسب وقوع سرطان الكلية بشكل فارق حول العالم، حيث تبدو النسب في صورتها العليا في قارة أمريكا الشمالية وأوروبا مقارنة بنظائرها في آسيا وإفريقيا وأمريكا الجنوبية .

قد تختلف سبببات سرطانة الخلايا الكلوية تحديداً عن غيرها التي تتعلق بأنواع سرطان الكلية الأخرى، فهناك عوامل اختطار عديدة تسهم في الإصابة بهذا النوع من السرطان كالمسمنة وتدخين السجائر وفرط ضغط الدم. فضلاً عن الاستعداد الجيني وبعض المتلازمات المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بهذا المرض. وعلى الرغم أن هذا المرض يفتقر إلى التوصيف في المراحل المبكرة من تطور الورم، حيث يميل الجسم بشكل ملحوظ إلى إخفاء الأعراض، إلا أن الاختصاصيين لجأوا لتخفيف عبء الإصابة بسرطانة الخلايا الكلوية على مستوى العالم من خلال الوقاية والكشف المبكر والمعالجة المساندة الفعالة بعد الإزالة الجراحية، وأيضاً من خلال السيطرة أو علاج المراحل المتقدمة بالتدابير التي من شأنها رفع وتحسين المؤشر العلاجي أو كلاهما معاً .

يقسم الكتاب إلى سبعة عشر فصلاً، حيث يعرض الفصل الأول حتى الرابع وبانيات وبيولوجيا وبيولوجيا سرطانة الخلايا الكلوية وأنواعها، ويتناول الفصل الخامس حتى السابع إجراءات علم الأشعة التدخلي والتدبير العلاجي للكتل الورمية الصغيرة والكبيرة في الكلية، ثم بعد ذلك يشرح الفصل الثامن حتى الحادي عشر طرق المعالجة المختلفة، ويوضح الفصل الثاني عشر حتى الرابع عشر الواصمات البيولوجية الإنذارية والتدبير العلاجي لمضاعفات المعالجات، ودور الإشعاع التقليدي، ثم يبين فصلاً الكتاب الخامس عشر والسادس عشر دور الرعاية الداعمة واستخدام الطب التكاملي في التدبير العلاجي، ويختتم الكتاب بفصله السابع عشر وذلك بعرض المعالجات المستجدة والتوجهات المستقبلية في التصدي لهذا النوع من السرطان.

(2) الصحة والفاكهة

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)
دولة الكويت



الصحة والفاكهة



تأليف: د. موسى حيدر قاسه

مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية (121)

تعرّف التغذية الصحية السليمة على أنها تناول الغذاء المتكامل الذي يحتوي على كافة العناصر الغذائية، وتعد التغذية السليمة هي خط الدفاع الأول عن صحة الجسم البدنية والعقلية والنفسية، لذلك يجب على الإنسان الاهتمام بنوعية الطعام الذي يتناوله. وللفاكهة أهمية كبرى في حياتنا لما لها من منافع كثيرة ومفيدة لصحة الإنسان. وقد ورد ذكر الفاكهة في القرآن الكريم في عدد من الآيات الكريمة بأنها طعام أهل الجنة. وهي أحد المصادر الغذائية النباتية المفيدة بشكل كبير. تتميز الفاكهة عن غيرها من أنواع الغذاء بأنها من المصادر الطبيعية المهمة التي تمد الجسم بالمغذيات والفيتامينات والمعادن ومضادات التأكسد والألياف، وبالمقابل فهي قليلة المحتوى من الصوديوم والدهون، ولذلك لها دور أساسي ومثبت علمياً في الوقاية من الأمراض الخطيرة على صحة الإنسان مثل، أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية، والوقاية من السرطانات والأمراض الالتهابية، كما تفيد في تحسين صحة الجهاز الهضمي والعصبي وصحة العيون والجلد أيضاً.

ولأهمية الفاكهة وارتباطها بصحة الإنسان فإننا نسلط الأضواء الكاشفة قليلاً على تأثيرها وفوائدها الصحية من خلال هذا الكتاب «الصحة والفاكهة» الذي قسم إلى ثلاثة فصول، حيث يبدأ الفصل الأول بنبذة مختصرة عن الفاكهة وزراعتها وموطنها، ثم يتحدث الفصل الثاني عن علاقة الفاكهة بالأمراض، وبعض الأمراض المنتقلة عن طريق الفاكهة، وأخيراً يُختتم الكتاب بفصله الثالث الذي يعرض للقيمة الغذائية لكل فاكهة وفوائدها الصحية، وقد تم اختيار أهم الفواكه المعروفة التي يتم زراعتها بشكل كبير، وينتهي الفصل بذكر الاحتياطات اللازمة عند تناول بعض أنواع الفاكهة بالنسبة لبعض الحالات الصحية.

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- لم تنجح أبداً محاولات العلماء. | - لم تنجح قط. | - لأن "قط" لتأكيد النفي في الماضي . |
| 2- الغير مهم. | - غير المهم . | - لأن القاعدة هي إدخال "ال" التعريف على المضاف إليه وليس المضاف. |
| 3- لن تستخدم قط هذه الأسلحة. | - "لن تستخدم أبداً". | - لأن "أبداً" لتأكيد النفي في المستقبل. |
| 4- تحقيق الحياة الأفضل | - الفضلى. | - يجب المطابقة في أفعال التفضيل المحلى (أل) في الأفراد والتنثية والجمع، (التذكيز والتأنيث). |
| 5- لم تراق فيها دماغ. | - لم ترق. | - حذف عين الفعل الأجوف عند الجزم. |
| 6- أما المستمع ... بعث يسأل. | - "أما المستمع .. فقد بعث يسأل أو "فبعث يسأل". | - لأن الفصح في لغة العرب إيقاع الفاء في جواب "أما". |
| 7- تقدم أغاني جديدة. | - أغانٍ. | - تحذف ياء المنقوص من الأسماء ويعوض عنها بالتنوين إلا إذا كان مضاماً أو معرفاً فتثبت ياءه. |
| 8- الآباء يكونوا قذوة لأبنائهم. | - يكونون. | - لأنه يجب إثبات نون الأفعال الخمسة عند الرفع. |

| | | |
|----------------------|--------------------|--|
| 9- سوف لن يحدث. | - لن يحدث. | - لأنه إذا أريد نفي الفعل في المستقبل فالأداة الواجب استخدامها هي "لن" بدون سوف. |
| 10- كانت رأسه معلقة. | - كان رأسه معلقاً. | - تأنيث ما حقه التذكير. |
| 11- له أذنان كبيران. | - كبيرتان. | - تذكير ما حق التأنيث. |

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 على البريد الإلكتروني للمركز Acmls@Acmls.org ص.ب : 5225 الصفاة 13053 – دولة الكويت .