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

ARAB LEAGUE

المركز العربي لثاليف وترجمة العلوم الصحبة ( سجلس وزراء الصحة العرب ) جاسعة الدول العربية



تشرة دورية تصدر عن المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية تعنى بدور المركز في تشر ورصد قضايا تعريب العلوم الصحية

أكتوبر 2021م

## كلمية المحدد



#### القارئ الكريم.

ها هي الجائحة التي مرت علينا تلملم أطرافها بعد أن جثمت على العالم أكثر من عشرين شهراً. شغلت الناس جميعاً.. كان من نتيجتها أن عُطّلت الأعمال في المؤسسات وعُطلت الدراسة لمدة ثمانية عشر شهراً، وغاب أولادنا عن مدارسهم .. ثم بعد فترة بدأت الدول في استئناف الدراسة عن بعد، حيث كان التعليم الافتراضي هو سيد الموقف.. والآن وبعد أن بدأت الحياة تعود أدراجها وعادت إلى مجاريها واستعدّت المدارس لاستقبال طلابها.. علينا ألا نستهين ونعتبر أن الموضوع قد انتهى، بل إنه من الضرورة بمكان أن يكون الجميع حريصين على الالتزام بالقواعد الصحية والتباعد، خاصة وأننا نمر الآن في زمن الأمراض الموسمية، وما يصاحبها من الالتهابات التنفسية، لذلك حَرِصْنا أن يتضمن هذا العدد موضوعين مهمين هما:

- أمراض الخريف الموسمية.
- العودة للحياة الطبيعية بعد الجائحة.

إضافة لذلك نجد في هذا العدد عرضاً لموضوعات مجلة تعريب الطب التي تصدر تزامناً مع هذا العدد، وعرضاً لكتاب الساسيات طب العيون، وهو أحد الكتب الطبية التي أصدرتها دار النشر World Scientific Publishing Co.PTE.LED، وقد قام المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية بترجمة هذا الكتاب لتتم الاستفادة منه من الدارسين بكليات الطب، إضافة للأبواب الثابتة للنشرة.

والله الموفق،،

# أمراض الخريف الموسمية

## إعداد/ د. هبة حافظ إبراهيم

## محرر طبى - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

مع انتهاء أشهر الصيف وبداية موسم الخريف والذي يترافق عادة مع حدوث مجموعة من التقلبات الجوية والتغيرات المناخية والتي تتأرجح ما بين الأجواء الدافئة تارة، والأجواء الباردة تارة أخرى؛ مما يؤثر على عديد من الناس ويجعلونهم يعانون بعض الأمراض أغلبها تصيب الجهاز التنفسي، وتختلف أعراضها تبعاً لطبيعة المرض وشدته، وسوف نستعرض فيما يلي أهم تلك الأمراض الموسمية بشرح موجز:

## نزلات البرد (Common cold) والأنفلونزا الموسمية (Seasonal influenza)

وهما من أكثر الأمراض شيوعاً خلال فصلي الخريف والشتاء، حيث يؤدي انخفاض درجة حرارة الجو والرطوبة العالية إلى انتشار فيروسات الأنفلونزا، ونظراً للظروف الراهنة وما يعانيه العالم من جائحة فيروس كورونا والأعراض المتشابهة التي تجمع بين الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا وبين العدوى بفيروس كوفيد \_ 19، يُنصح الشخص الذي يعاني أعراض الأنفلونزا أن يقوم بإجراء فحص (PCR) الخاص بفيروس كوفيد \_ 19 لاستبعاد الإصابة أو تأكيدها، وهناك بعض النقاط التي تساعد على التفرقة بين هذه العداوى والتي نود أن نوضحها لعدم إثارة القلق والخوف لدى المصابين، والمبينة في الجدول التالى:

كوفيد19	الإنفلونزا	نزلة البرد	لأعراض
+++	+++	++	سعال الجاف
	The	+++	سعال المخاطي
+++	+++	- 4	لحمى
+++	18.5		فقدان حاسة التذوق عاسة الشم
++	++	+++	سيلان الأنف
	Yo o'	+++	لعطس
++	0 ++ 6	+++	م الحلق
++	Jo .0/		سعوبة التنفس
++	+++	-	لصداع
++	+++	+++	لام الأطراف
++	+++	++	ضعف العام
-	+		لإسهال

## التهاب الجيوب الأنفية (Sinusitis)، ونوبات الصداع النصفي

تزداد حالات الإصابة بأعراض التهاب الجيوب الأنفية خلال فصل الخريف وتتشابه أعراضها مع أعراض نزلات البرد أيضاً، ولكن يصاحب الإصابة صداع جبهي مستمر، وألم شديد في منطقة الوجه والأسنان.

#### حساسية الخريف (Fall allergy)

يترافق تواجد عدد من مسببات الحساسية مع قدوم فصل الخريف مثل الغبار والفطريات التي تنمو بسبب زيادة الرطوبة في الجو وحشرات عث الغبار وفرو الحيوانات، وتتمثل أعراض التهاب الأنف التحسسي في: سيلان الأنف، والعطاس المستمر، وحكة العينين، واحتقان الأنف والحلق والسعال.

#### عدوی نوروفیروس (Norovirus infection)

وهي عدوى ناتجة عن الإصابة بفيروس نوروفيروس الذي ينتقل عن طريق الطعام والشراب الملوثين، ويزداد معدل الإصابة في فصل الخريف، وأهم أعراض هذه العدوى: آلام المعدة، الغثيان والقيء، والإسهال، وآلام العضلات، وارتفاع درجة الحرارة.

## التقلبات المزاجية والاكتئاب [الوهن الخريفي (Autumnal asthenia)]

يحدث هذا الاضطراب نتيجة لعدم القدرة على التكيف السريع مع التغيرات الموسمية من اختلاف درجات الحرارة والرطوبة وضوء الشمس، والاختلاف في دورة النوم والاستيقاظ ويترافق هذا الوهن مع اضطرابات مزاجية مثل: الحزن، والاكتناب، والتعب، وقلة أو زيادة عدد ساعات النوم، واضطرابات الأكل، وقلة النشاط البدني المعتاد.

## جفاف الجلد الموسمي (Seasonal dry skin)

هناك بعض التغيرات التي تصيب الجلد والشعر، وتجعل الجلد خشناً وجافاً ويعاني المريض حكة جلدية مستمرة، ويتأثر الشعر والأظافر نتيجة تقلبات الطقس المختلفة، وتعرض الجلد لهواء الخريف الجاف والبارد؛ مما يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية، وقلة تدفق الدم، والأكسجين.

ومع قدوم فصل الخريف واحتمالية التعرّض لهذه الأمراض، يجب الحرص على اتباع بعض الإرشادات للتقليل من فرصة التعرّض للتغيرات المفاجئة في درجات الحرارة، والحرص على التعرّض لأشعة الشمس لفترات بسيطة، والحصول على قسط كاف من النوم، وتناول كثير من الخضراوات والفواكه الغنية بفيتامين ٢؛ مما يساعد على رفع مناعة الجسم والحماية بشكل كبير من الإصابة بأمراض الخريف.

# العودة إلى الحياة الطبيعية بعد الجائحة

إعسداد

الصيدلانية. هبة إبراهيم قداد

د. جمانة ياسر الأصيل

## محررتان طبيتان - المركز العربى لتأليف وترجمة العلوم الصحية

بعد أن قضى فيروس كورونا المستجد على ملايين من البشر حول العالم وخلف آثاراً سلبية وراءه، بدأت الحياة تعود إلى حالتها الطبيعية التي كانت عليها قبل الجائحة. وتلعب التوقعات والعواطف (مثل: الخوف، والتوتر، والقلق) دوراً مهماً في إعادة بناء مجتمعاتنا بعد الجائحة، فهي آلية تنسيق أساسية في حياتنا تبنى عليها جميع المجالات، وفي هذا المقال سنجيب عن عدد من التساؤلات التي قد تدور في أذهاننا حول عودة أنشطة الحياة الطبيعية من مثل: السفر، والدراسة، والأنشطة الرياضية والترفيهية المختلفة.

#### ماذا عن السفر بعد انحسار الجائحة وهل هناك عقبات؟

نظراً لأن عملية السياحة والسفر كانت روتينية ونادراً ما تكون بها مخاطر عالية، وكان السفر سهلاً في كل زمان ومكان، ولكن بعد حدوث الجائحة فُرض على المسافرين كثير من القيود والاشتراطات الصحية مثل التحصين بجرعتين أو جرعة واحدة حسب نوعية اللقاح المعتمدة، وما زالت كثير من الدول تشترط إجراء فحص (PCR) قبل دخولها إضافة إلى التلقيح.

## كيف ستكون العودة إلى المدارس وما هيكلة العملية الدراسية؟

في ظل الاستعدادات والالتزام بالاشتراطات الصحية اكتسبت العودة إلى المدارس معنى جديداً لاسيما أنه لا مفر من عودة الطلاب إلى مقاعد الدراسة خلال الفترة المقبلة، فإن التعليم التقليدي يعد الخيار الأفضل للطلبة من جهة التحصيل العلمي ولأهمية التفاعل بين الطالب والمعلم لما له دور كبير في صقل شخصيته وتطوير مهاراته، حيث تشتمل الاشتراطات على:

- الغاء طابور الصباح والفرص، ومنع تشغيل المقاصف لتجنب العدوى.
- الحرص على إرشاد التلاميذ والطلبة والهيئة التدريسية على ضرورة ارتداء الكمامة، خاصة عند وجود صعوبة في المحافظة على التباعد الاجتماعي.
  - التوعية بأهمية أخذ اللقاح للوقاية من الفيروس.
  - التأكد من تطبيق الإجراءات الاحترازية في المدارس.

- المتابعة والتأكد من توفير مستلزمات الوقاية في المدارس من مثل المعقمات والكمامات.
  - وضع جدول دوري لتنظيف الفصول والمرافق الأخرى باستخدام المطهرات المناسبة.
    - التخلص الآمن من النفايات.

## ما التحديات التي تواجه عودة الأنشطة الرياضية والترفيهية؟

ارتسمت ملامح السرور على وجوه الناس مع عودة الأنشطة البدنية والترفيهية في الأماكن العامة بعد توقف نشاطها نحو عام ونصف إثر انتشار فيروس كورونا المستجد، وقد حرصت الجهات المعنية على تطبيق مجموعة من الاشتراطات الصحية والإجراءات الاحترازية لمنع انتشار الفيروس عبر وضع خطة آمنة لتنظيم دخول الأماكن العامة والتباعد بما يضمن سلامة الأفراد.



# 1) أساسيات طب العيون

يُعدّ طب العيون أحد أهم فروع الطب بل وأكثرها إنسانية، حيث إنه يهتم بنعمة البصر وهي واحدة من أهم نعم لله تعالى على المخلوقات، وهو علم سريع التطور، يتطلب المواكبة والمطالعة، وهو تخصّص دقيق لما يحتويه من أمراض ومتلازمات نادرة وحالات غامضة، ويُعتَبر هذا التخصص أرقى فروع الطب وأكثرها دقة وذا مجال واسع، وله فروع عديدة، حيث يُعنِّي بعلاج الأمراض والالتهابات التي تصيب العين نتيجة القيروسات والبكتيريا، كما يهتم بعلاج العيوب الانكسارية التي تصيب العين مثل: طول النظر وقصره، وعمليات زراعة العدسات، وعلاج الماء الأبيض والأزرق، وانفصال الشبكية وغيرها من الفروع الدقيقة.

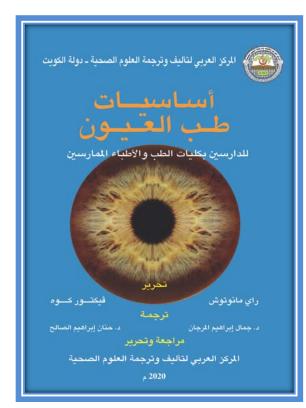
ونظراً للتطور المتلاحق في طب العيون الذي يستلزم توفير الكتب والأطالس اللازمة لأطباء واختصاصى طب العيون التى تشتمل على المعلومات الحديثة لتحسين وتسهيل ذلك العلم عليهم، جاء اختيار المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية لترجمة هذا الكتاب "أساسيات طب العيون ... للدارسين بكليات الطب والأطباء الممارسين" ليكون ضمن

سلسلة المناهج الطبية العربية الصادرة عنه وهو جزء من سلسلة

الكتب النصيـة المرموقـة ''NUHS Text Book Series''، حيث يُعدّ كتاباً مرجعياً للطلاب الجامعيين وأيضاً قد يفيد أطباء الأسرة الذين يُعدّون حقاً الخط الأول من مقدمي رعاية العيون في المجتمع، وقد تم تنسيق الكتاب في نقاط واضحة بلغة سهلة مدعمة بأكثر من 200 صورة، وقد وُضعَت الأهداف التعليمية والرسائل التعليمية المختصرة لتسهيل التعلُّم.

وقد تم تقسيم هذا الكتاب إلى اثنى عشر فصلاً، حيث يتناول الفصل الأول التركيب التشريحي الأساسي للعين وملحقاتها والممرات البصرية، يليه الفصل الثاني عارضاً أمراض القرنية والعين الخارجية، ويتحدث الفصل الثالث عن (الكاتاراكت) أو الماء الأبيض، ويعرض الفصل الرابع الزَّرَق (الجلوكوما)، ويتناول الفصل الخامس التهاب العنيبة، ثم يشرح الفصل السادس اضطرابات الشبكية والجسم الزجاجي، ويتطرق الفصل السابع إلى جراحات تجميل العين، ثم يناقش الفصل الثامن تخصص طب عيون الأطفال وموضوع الحَوَل، ويسرد الفصل التاسع ما يخص موضوع الطب العصبي العيني، ويصف الفصل العاشر المبادئ والممارسات المستخدمة لإعادة تأهيل ضعيفي البصر، ويلخص الفصل الحادي عشر النهج السريري للتعامل مع الحالات المرضية للعين، ويُختتم الكتاب بفصله الثانى عشر شارحاً طرق الفحص السريري.

نأمل أن يفيد هذا الإصدار الأطباء الممارسين، وطلاب كليات الطب والأطباء المقيمين والباحثين في أمراض العيون؛ حتى يتسنى لهم معالجة أمراض العيون؛ ومعرفة كيفية المحافظة على نعمة البصر.



# (2) مجلة تعريب الطب العدد (2

تلعب الساعة البيولوجية دوراً مهماً في حياتنا...فهي تعمل ليلاً ونهاراً دون أن يكون لنا دور بذلك. وقد لا نلاحظ أهميتها ووضوح عملها إلا عند السفر عندما نقطع خطوط الطول من الشرق إلى الغرب أو بالعكس، حيث يظهر ذلك واضحاً عندما يختل نظام ساعتنا البيولوجية وبها يختل نظام النوم عندنا، ويستغرق ذلك وقتاً لإعادة ضبط تلك الساعة وفق المناطق الزمنية الجديدة.

وقد قام عدد من العلماء بدراسة هذا الموضوع، ومنهم الدكتور مايكل يونغ، الأستاذ بجامعة روكفلر في نيويورك، وهو الحاصل على جائزة نوبل في الطب والفيزيولوجيا لعام 2017م، وذكر أنه اكتشف تسعة جينات لها دور في عمل إيقاع الساعة البيولوجية، تعمل تلك الجينات على تشفير نوع من البروتينات تتراكم في الليل وتتحلل خلال النهار عند تعرض الإنسان لأشعة الشمس، ويخلق هذا دورة مستمرة على مدار الساعة في عملية دقيقة، وتؤثر هذه الجينات على آلاف من أنماط التغيير الجينى للكانن الحي.



ولأهمية هذا الموضوع يحتوي هذا العدد من مجلة تعريب الطب على مقالين حول الساعة البيولوجية هما:

- الساعة البيولوجية والحياة.
- الساعة البيولوجية للكائنات الحية.

يتبين من خلالهما أهمية الساعة البيولوجية للإنسان ودورها في حياته اليومية، وكذلك دور الساعة البيولوجية للكاننات الحية، إضافة إلى عدد من الموضوعات التي لها أهمية للمتابعين للأمور الصحية والطبية، منها ما هـو مترجم عن مجلات أو كتب علمية، ومنها ما تفضل بإعداده عدد من الكتّاب المتميزين في مجال العلوم الصحية، ومن تلك الموضوعات:

- موضوعان عن الدواء، والصحة العامة والمجتمعية (معضلة الأدوية والمنتجات الصحية المزيفة في زمن الجائحة الدواء سم زعاف وبلسم شاف).
  - موضوعان عن التراث الطبي (الحديد)، والعلماء العرب (الكندي).

وعدد آخر من الأبواب الثابتة في المجلة من مثل: باب الصحة سؤال وجواب، وباب الأخطاء الشائعة في اللغة العربية، وباب اللغة العربية، وباب اللغة العربية، وباب الأخبار التي تهتم بالجديد في الطب، إضافة لموضوعات أخرى لها أهميتها للقارئ الكريم.

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 ركانز 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.

صُفاحَة صُفاحَة

[pl.lamellae] [ج: صُفاحات]

1. صفيحة رقيقة، كما هو الحال في حالة العظام.

2. قرص أو رقاقة معالجة بالأدوية محضرة من الهلام والجليسرين والماء المقطر، وتحتوي أيضاً على كمية قليلة من القلواني، ويتم وضعها تحت جفن العين.

3. واحدة من الصفيحات العمودية على الجزء السفلي من قلنسوة الفطر ويتولد على طولها دعامات.

annulate lamellae صفاحات حَلقَبة

العضيات الهيولية التي تتكون من مصفوفات متوازية من الصهاريج التي تتألف من حلقات صغيرة أو نوافذ دائرية على مسافات منتظمة جداً على امتداد طولها.

مُعادَةُ مفصلية articular lamella

طبقة في العظم يلتصق بها غضروف مفصلي.

الصُّفاحَةُ القاعديَّة (القاعديَّة ) basic lamella

(=circumferential lamella)

واحدة من طبقات العظم التي تقع تحت السمحاق (الصفاحات الكفافية الخارجية) وبطانة العظم (الصفاحات الكفافية الداخلية).

الصُّفاحَةُ الكفافية circumferential lamella

واحدة من طبقات العظم التي تقع تحت السمحاق (الصفاحات الكفافية الخارجية) وبطانة العظم (الصفاحات الكفافية الداخلية). صُفَاحَةٌ مُتَراكِرَة concentric lamella

(= صُفَاحَةٌ هَافَرْسيَّة) (=haversian lamella)

إحدى الصفيحات العظمية المتراكزة التي تحيط بقناة هافرسية.

صفاحة قرنية cornoid lamella

عمود سميك من خلايا خطل التقرّان يمتد إلى أعلى من ثلمة في طبقة مالبيغي في البشرة (الجلد)، وتشكل الحافة المرتفعة لآفة من تقرّن منخرب.

صُفاحَةٌ مَرنَّة elastic lamella

قرص أو رقاقة مشربة بالدواء يتم تحضيرها من الهلام والجليسرين والماء المقطر، وتحتوي على كمية صغيرة من قلواني، ليتم لصقها تحت جفن العين.

enamel lamellae صُفاحات مبنائية

باحات ناقصة التكلس من الميناء التي تقع بشكل عام في عنق الميناء السني، ولكن توجد أيضاً على السطح المتشابك للضواحك والضروس، إنها بُنى ورقية الشكل تُرى فقط تحت المجهر، وقد تمتد من السطح إلى الملتقى (الموصل) العاجى المينائي وما بعده.

endosteal lamella صُفاحَةٌ داخلَ العَظْم

إحدى الرقائق العظمية التي تقع تحت بطانة العظم.

ground lamella صُفَاحَةُ القاعِدَة (= interstitial lamella)

إحدى الرقائق العظمية التي تملأ ما بين الأجهزة

# بقلم / 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	المواب	الخطأ
- لأن (مدير) تُجمع جمع مذكر سالم.	- وافق المديرون على الخطة.	1 - وافق المدراء على الخطة.
- لأن مؤخراً تعني حدوث الأمر بعد تأخير.	- حدث هذا الأمر أخيراً.	2 - حدث هذا الأمر مؤخراً.
- لأن (سوف) لا تدخل إلا على جملة مثبتة.	- ئن أذهب.	3 - سوف نن أذهب.
- لأن نفد الشيء معناها: فني وذهب.	- نقد الوقود من السيارة.	4 - نقذ الوقود من السيارة.
- لأن (حافة) تُلفظ بالتخفيف، أي بفاء غير مشددة، وتُجمع على (حافات).	- حافات المربع.	5 - حواف المربع.
- لأن كلمة (بئر) مؤنثة.	- هذه البئر عميقة.	6 - هذا البئر عميق.
- لم يأت الفعل (دهس) بمعنى دعس في اللغة العربية.	- داسته السيارة.	7 - دهسته السيارة.
- يجمع الجواز على (أجوزة) كما في المعاجم.	- أجوزة السفر.	8 - جوازات السفر.

السبب	الصواب	الخطأ	
- لا تُجمع "سيد" على "أسياد".	- سادة القوم.	- أسياد القوم.	9
- لأن الفعل "اشتاق" يتعدى بحرف الجر "الى".	- اشتقت إليك.	- اشتقت لك.	10
- وذلك لأن من معاني داخ: ذل وخضع، وداخ البلاد: قهرها.	<ul> <li>أصيب فلان بدوار.</li> </ul>	- أصيب فلان بدوخة.	11

## 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 ـ دولة الكويت ـ هاتف 2096525338610 ـ فاكس: 13053 10096525338618 البريد الإلكتروني : acmls @ acmls.org