

كلمة العدد



أ. د. صر زوق يوسف الغنيم
الأمين العام المساعد

عزيزي القارئ..

شغلنا الفيروس خلال العامين الماضيين، وشغلنا أطواره، خاصة فيروس كورونا - 19 وطفراته المتنوعة بدءاً بدلتنا وانتهاءً بأوميكرون، والحبلى على الجرار. والفيروس بشكل عام هو أحد المصادر التي تصيب الإنسان والحيوان والنبات وتسبب له المرض. وهو صغير الحجم ولا يمكن الكشف عنه بالمجهر العادي إذ إن الباحثين يحتاجون إلى مجهر إلكتروني لدراسته، فحجمه يتراوح بين عشرة إلى ثلاثمائة نانومتر (كل مليمتر واحد يحتوي على مليون نانو). وليس من السهل القضاء على الفيروسات مثلما نستطيع القضاء على البكتيريا والفطريات، فالفيروس يتبلور دون أن يفقد قدرته على التطفل، ويتكاثر في الخلايا الحية ويسبب المرض الذي يظهر بعد فترة من الحضانة، ويتكاثر عن طريق التناسخ.

وحتى الآن لا يعرف العلماء نسبة الفيروسات المسببة للمرض، ويقول عالم الفيروسات بجامعة بريتش كولومبيا "كورتيس ساتل": إن جميع الفيروسات باستثناء قليل منها لا تسبب أمراضاً للكائنات الحية، كما أن الفيروسات الملتصقة التي تصيب البكتيريا لها دور فائق الأهمية في التهام البكتيريا بأنواعها، فإذا اختفت الفيروسات قد تتضاعف أعداد البكتيريا إلى حد كبير، فالفيروسات قد تلتهم 50% من البكتيريا في البحار والمحيطات، مما يعطي فرصة للعوالق النباتية لأن تنتج الأوكسجين بوفرة؛ نتيجة توفّر ما يكفيها من المغذيات، وإذا ما اختفت الفيروسات ستفقد الأرض التنوع الحيوي وتسود بعض الأنواع من الكائنات. وقد بينت " مارلين روزينك" وهي عالمة الفيروسات بجامعة بنسلفانيا أدلة تؤيد تنقل الفيروسات من جيل إلى جيل آخر، مما يدل على أن هذه الفيروسات تساعد العائل بطريقة ما، وإذا اختفت هذه الفيروسات المفيدة قد تصبح النباتات وغيرها من الكائنات الحية أكثر ضعفاً أو ربما تموت، وتقول "سوزانا لوبيز شارتون" وهي عالمة فيروسات بجامعة المكسيك الوطنية المستقلة: « نحن نعيش في توازن محكم، وتمثل هذه الفيروسات جزءاً من هذا التوازن، وترى "شارتون" أنه لو اختفت الفيروسات سيكون مصيرنا الفناء.»

والحقيقة أننا لا نعرف كثيراً عن الدور الذي تلعبه الفيروسات لدعم الحياة على وجه الأرض، كون تركيزنا منصباً على الفيروسات الممرضة والضارة للإنسان.

ولأهمية هذا الموضوع رأى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أن يكون الموضوع الأول في نشرته هذه هو الفيروسات: ماهيتها، وانتشارها، ليطلع القارئ الكريم على هذا العالم الغريب في جانب من جوانب الحياة. ولكون الموضوع الأول مرتبطاً نوعاً ما بالمرض جاء الموضوع الثاني عن: تعزيز المناعة ومقاومة الأمراض.

كما يستعرض هذا العدد من النشرة ما أصدره المركز خلال الشهر الماضي من كتب، وهي:

- الصحة المجتمعية. تأليف د. ناصر بوكلي حسن

- الانزلاق الغضروفي. تأليف د. تامر رمضان بدوي

- متلازمة داون. تأليف د. أحمد عدنان العقيل

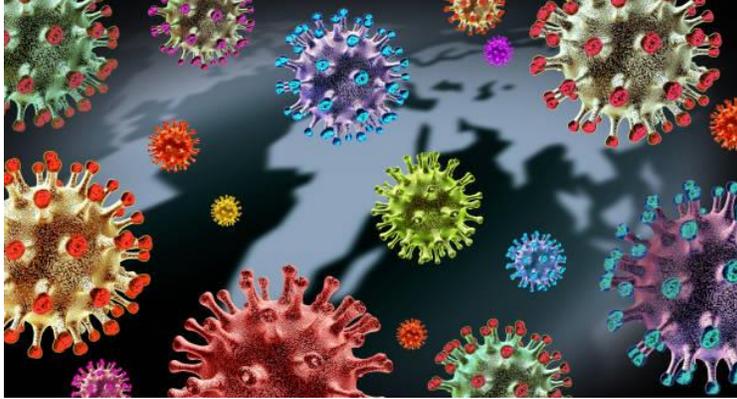
إضافة لما تتضمنه النشرة من أبواب ثابتة، مثل: مصطلحات من المعجم الطبي المفسر، وبعض الأخطاء الشائعة في اللغة العربية.

والله الموفق،،،

الفيروسات ماهيتها وانتشارها

إعداد الدكتورة : جمانة ياسر الأصيل

محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



تُعد الفيروسات كائنات حية معديّة مسببة للمرض، ويُعتبر الفيروس عاملاً ممرضاً صغيراً لا يمكنه التكاثر إلا داخل خلايا كائن حي آخر، وتصيب الفيروسات جميع أنواع الكائنات الحية من الحيوانات والنباتات إلى البكتيريا والعناق (كائنات وحيدة الخلية لا تحوي نواة خلوية، فهي من بدائيات النوى)، تختلف أشكال الفيروسات من بسيطة كالتلوية، وعشرونية الوجوه إلى بُنى معقدة جداً. معظم الفيروسات أصغر من البكتيريا المتوسطة بحوالي مائة مرة.

تنتشر الفيروسات بعدد من الطرق: فيروسات تنتقل من نبات لآخر غالباً عن طريق الحشرات التي تتغذى على النسغ (العصارة) مثل: المن (نوع من الحشرات الصغيرة التي تتغذى على عصارة النباتات)، في حين أن فيروسات الحيوان يمكن أن يحملها دم الحشرات الماصة (مثل البعوض) المعروفة باسم النواقل، وهي كائنات لا تسبب المرض بحد ذاتها، لكنها ضرورية لنقل العامل الممرض من مضيف إلى آخر، وينتشر فيروس الأنفلونزا عن طريق السعال والعطس. وتنتقل الفيروسات العجلىّة المسببة لالتهاب المعدة والأمعاء الفيروسي عبر الطريق الفموي الشرجي (يصف مساراً معيناً لانتقال الأمراض، إذ تنتقل مسببات المرض من خلال جزيئات البراز من شخص لآخر)، حيث إنه يمكن أن يُصاب البشر بالأمراض المنقولة بالتربة أو بالماء في حال تلوثهم بمواد برازية.

العدوى الفيروسية لدى الحيوانات تثير الاستجابة المناعية، ويمكن أيضاً أن تكون ناتجة عن اللقاحات والتي تمنح حصانة ضد الإصابة بفيروس معين، ويُعد فيروس كورونا أحد الأمراض الفيروسية حيوانية المنشأ، ويُعرف الفيروس باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا2 (سارس- كوفيد-2) ويُسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا المستجد 2019 (كوفيد-19). إن جميع الفيروسات بما في ذلك فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19) تتغير بمرور الوقت، ومعظم التغيرات لها تأثير طفيف على خصائص الفيروس، أو ليس لها أي تأثير عليها على الإطلاق. مع ذلك، فقد يؤثر بعض هذه التغيرات على خصائص الفيروس، مثل مدى سهولة انتشاره، أو درجة وخامة المرض المرتبط به، أو أداء اللقاحات، أو الأدوية العلاجية، أو أدوات التشخيص، أو غيرها من تدابير الصحة العامة والتدابير الاجتماعية.

تعكف منظمة الصحة العالمية وشبكات خبرائها الدولية على رصد التغيرات التي تطرأ على الفيروس لكي يتسنى لهم - في حال تحديد طفرات كبيرة في الأحماض الأمينية- تبليغ البلدان و الأفراد بأي تغيرات يلزم إجراؤها من أجل الاستجابة للمتحوّر والحيولة دون انتشاره. وقد أُنشئت على الصعيد العالمي نُظم يجري تعزيزها من أجل الكشف عن أية علامات على متحورات محتملة مثيرة للاهتمام أو مثيرة للقلق وتقييمها استناداً إلى الخطر الذي تشكله على الصحة العامة العالمية، و يهتم الخبراء بأربع سلالات مختلفة من فيروس سارس

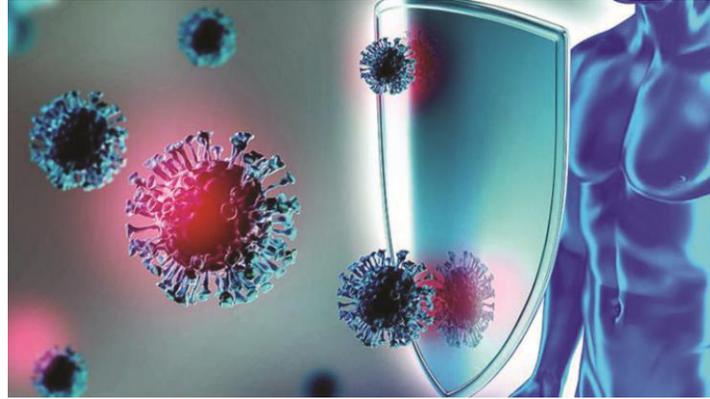
كوفيد 2 وهي ألفا (تم العثور عليها لأول مرة في بريطانيا)، وبيتا (في جنوب إفريقيا)، وجاما (في البرازيل)، ودلتا (في الهند)، هذا إضافة إلى السلالة الجديدة التي ظهرت مؤخراً، وتم منحها رقم لاتيني من منظمة الصحة العالمية في 26 نوفمبر عام 2021م، و أطلقت منظمة الصحة العالمية على هذا المتحور (B.1.1.529) صفة متحور مثير للقلق وأسمته أوميكرون، بناءً على توصية الفريق الاستشاري التقني للمنظمة المعني بتطور الفيروس. واستند هذا القرار إلى البيانات التي حصل عليها الفريق الاستشاري بشأن تعرّض متحور أوميكرون لطفرات عديدة قد تؤثر على سلوكه، مثل: سهولة انتشاره وشدة المرض الذي يسببه، وتعمل المنظمة مع شركائها التقنيين لاستيعاب الأثر المحتمل لهذا المتحور على تدابير مكافحة المطبقة حالياً، بما فيها اللقاحات، وتظل اللقاحات حاسمة الأهمية والفعالية في الحد من الإصابة بمرض وخيم والوفاة، كما تساعد اللقاحات في حماية الأطفال واليافعين من أمراض خطيرة وبعضها فتاك. ويوضح الجدول أدناه بعض اللقاحات الموصى بها من معظم الحكومات والأطباء للمحافظة على الأطفال والسكان أميين من انتشار الأمراض.

اللقاح	المرض	الأعراض والتأثيرات
لقاح بي سي جي (BCG)	السل	السل هو التهاب يهاجم الرئتين في أغلب الحالات، إلا أنه يؤثر على أعضاء أخرى لدى الأطفال الرضع والصغار. وقد تتسبب الإصابة الحادة في حدوث مضاعفات خطيرة أو الوفاة. من الصعب معالجة داء السل بعد الإصابة به، كما يتطلب العلاج مدة طويلة ولا ينجح دائماً.
لقاح التهاب الكبدى B	فيروس التهاب الكبد B	فيروس التهاب الكبد B هو التهاب خطير يصيب الكبد. وإذا أصيب به الطفل الصغير لا تظهر أعراضه غالباً إلا بعد عقود من الزمن. ويمكن أن يتطور المرض إلى تليف الكبد وسرطان الكبد في وقت لاحق من الحياة.
لقاح شلل الأطفال	فيروس شلل الأطفال	يتسبب فيروس شلل الأطفال بالشلل لواحد من كل 200 شخص يصابون به. ومن بين هؤلاء، يتوفى ما بين (5% - 10%) عندما تُصاب عضلات التنفس لديهم بالشلل. ولا يوجد علاج لهذا المرض حالما يستقر في الجسم - أما العلاج الوحيد المتوفر فهو لتخفيف الأعراض.
اللقاح الثلاثي (DTP)	الكرزاز	يؤدي الكزاز إلى انقباضات مؤلمة في العضلات. ويمكن للمرض أن يمنع حركة عضلات العنق والفكين لدى الأطفال (الضزز)، مما يصعب فتح الفم والبلع (الرضاعة) أو التنفس. وحتى مع العلاج، غالباً ما يكون الكزاز فتاكاً.
لقاح المكورات الرئوية	أمراض المكورات الرئوية	تتراوح أمراض المكورات الرئوية بين الأمراض الخطيرة من قبيل التهاب الرئة إلى التهابات أقل حدة ولكنها أكثر شيوعاً وقابلية للعدوى من قبيل التهاب الجيوب الأنفية والتهابات الأذن. إن أمراض المكورات الرئوية هي سبب شائع للمرض والوفاة في جميع أنحاء العالم، وخصوصاً بين الأطفال الصغار دون سن السنتين.
لقاح الحصبة والنكاف والحصيراء	الحصبة	الحصبة هي مرض شديد العدوى، ومن بين أعراضه الحمى وسيلان الأنف وبثور داخل الفم وطفح جدي. ويمكن للإصابات الخطيرة أن تؤدي إلى العمى، وانفخ الدماغ، والوفاة.

تعزيز المناعة الطبيعية

إعداد الدكتورة : هبة حافظ الدالي

محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



تتعرض أجسامنا طوال اليوم لعدد من مسببات الأمراض يقوم الجهاز المناعي في أجسامنا بدوره في الدفاع والحماية ضد أي جسم غريب يدخل إليه ويسبب الأمراض، يُعرّف الجهاز المناعي (Immunity system) بأنه منظومة من العمليات الحيوية التي تقوم بها شبكة معقدة من الخلايا والأنسجة والمواد التي يتم إفرازها لمساعدة الجسم على مكافحة العدوى وغيرها من الأمراض، والخلايا السرطانية.

يلعب جهاز المناعة دوراً مهماً في حماية الجسم من الأمراض والسموم والخلايا السرطانية والجسيمات الغريبة، كما يستطيع جهاز المناعة السليم أن يميز خلايا الجسم السليمة وأنسجة الحوية وبين العوامل الغريبة المسببة للمرض، ولذا يجب علينا أن نحافظ عليه قوياً حتى يستطيع أن يؤدي مهمته على أكمل وجه، ويوجد كثير من الأمور التي يجب علينا اتباعها لحماية جهاز المناعة لدينا حتى يستطيع القيام بعمله خصوصاً في الحالات التي يحدث فيها ضعف الجهاز المناعي، أو التعرض لعدد من العدوى ومؤخراً عدوى فيروس كورونا، وهناك عدد من النصائح التي ينبغي أن تصبح جزءاً من الروتين اليومي للحفاظ على صحة الجسم وتعزيز عمل الجهاز المناعي وأهمها ما يلي:

1- المحافظة على تناول نظام غذائي صحي ومفيد، حيث إن اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على عدد من

الفيتامينات وأهمها فيتامين C وفيتامين E والذي يحافظ على الجسم ويعمل كمضادات للأكسدة تقاوم التلف الذي تخلفه الشوارد الحرة في خلايا الجسم، لذا يؤكد الأطباء على أهمية أن يعتمد النظام الغذائي على تناول كل ما هو مفيد وصحي، وتجنب الوجبات السريعة والأطعمة الدسمة، والابتعاد عن طرق طهي الطعام الذي يفقد الأغذية فيتاميناتها وقيمتها الغذائية والتأكد على تناول الفواكه والخضراوات الطازجة، وأنها تمثل حوالي 50% من نظامنا الغذائي، لأنها تحتوي على معظم العناصر الغذائية التي تحتاجها الخلايا المناعية لتكون سليمة ومنتعافية، كما تُعد البقوليات الغنية بالمعادن من مثل الزنك والنحاس والسيلينيوم مفيدة أيضاً لجهاز المناعة، كما يجب التأكيد على شرب كميات كبيرة من الماء (لترين في اليوم)؛ لأنه يعمل على تنقية الجسم من العوامل الممرضة عبر إفراز البول والعرق، كما أن الماء عنصر أساسي لجميع الوظائف الحيوية في الجسم. وينصح خبراء التغذية بتناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك (Probiotic)، وهو عنصر حيوي في عمل جهاز المناعة، حيث يعمل على تعزيز نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء والتي

تحفز بدورها إنتاج السيتوكينات المضادة للالتهابات، وتعزز مناعة الجسم، ويتواجد في عديد من الأطعمة مثل: البصل ، والثوم، والموز.

فالتغذية الصحية المثلى هي التغذية التي تدعم وظائف الخلايا المناعية بما يسمح ببدء استجابات فعالة وسريعة ضد مسببات الأمراض، وتجنب نشوء أي التهاب مزمن، وكذلك تطوير وصيانة نظام مناعي فعال طوال الوقت والحد من الالتهابات المزمنة والعداوى المكتسبة.

2- ممارسة الرياضة، حيث يؤكد الأطباء أن ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يومياً تساعد على تقليل خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، حيث إن الرياضة تساعد على حرق الدهون غير الصحية، وكذلك إطلاق عديد من الجزيئات الوقائية للجسم، كما أن للتمارين الرياضية فوائد متعددة للجهاز المناعي، تشمل تنقية الرئتين والمسالك الهوائية من البكتيريا، وتنشيط خلايا الدم البيضاء، وإبطاء معدلات إفراز هرمونات التوتر، وتقلل من الالتهابات، وتساعد على تأخير الشيخوخة.

3- الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد، ويوصى بأن عدد ساعات النوم يتراوح من (7-9) ساعات يومياً والخلود إلى النوم في أوقات محددة، وتجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية ليلاً، وعدم تناول الوجبات الثقيلة قبل ساعتين من النوم، حيث إن عديداً من الأبحاث ربطت بين اختلال النوم وزيادة خطر الإصابة بالأمراض من مثل: السرطان، وأمراض القلب، والخرف.

4- التعرض للشمس والحصول على مكملات فيتامين D، حيث أكد عديد من خبراء التغذية أن فيتامين D من أهم الفيتامينات اللازمة لصحة الجهاز المناعي.

5- الصيام المتقطع، حيث يساعد الصوم على تعزيز جهاز المناعة عن طريق التخلص من السموم، فالصيام عن الطعام فترة تتراوح ما بين (14-16) ساعة، والاكتهاف بشرب السوائل يقضي على الخلايا المريضة وخاصة السرطانية.

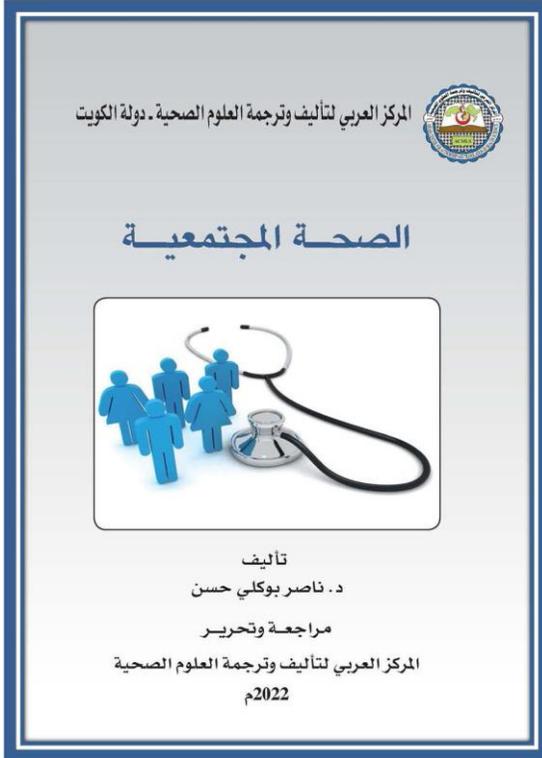
6- التغلب على القلق وإدارة التوتر، حيث يؤدي التوتر المزمن إلى إفراز هرمون الكورتيزول بمستويات عالية، وهو هرمون له كثير من الآثار السلبية في الجسم بما في ذلك إضعاف المناعة، وعلى النقيض يساعد الهدوء والطمأنينة على إفراز الجسم لهرمون الدوبامين والذي يعزز الشعور بالسعادة ويقوي المناعة.

7- الإقلاع عن التدخين، حيث تؤكد الأبحاث أن التدخين يزيد من خطر الإصابة بالعدوى عبر تدمير الأجسام المضادة من مجرى الدم، كما أن التدخين يدمر أنسجة الرئة، ويقلل من قدرتها على مقاومة العدوى؛ مما يجعل المدخنين أكثر عُرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل: نزلات البرد، والأنفلونزا، وفيروس كورونا.

8- اللقاحات، حيث تعمل اللقاحات المعتمدة على بناء مناعة مكتسبة ضد أمراض معينة.

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أنه بإمكان المرء تعزيز قوة ونشاط جهاز المناعة، ولعل الخطوة الأولى تكمن في أنه يكون لدينا الرغبة في اتخاذ القرار باختيار نمط حياة صحي، واتباع الإرشادات العامة لكي يعمل جهاز المناعة بشكل جيد طوال الوقت، فليس هناك طريق مختصر يعتمد على تناول بعض المستحضرات الدوائية، أو المكملات الغذائية لتقوية المناعة، بل الأمر يتطلب حالة من "التوازن والانسجام" بين الممارسة الصحية لسلوكيات الحياة اليومية من جهة، وحفظ صحة كافة أعضاء الجسم من جهة أخرى.

1) الصحة المجتمعية

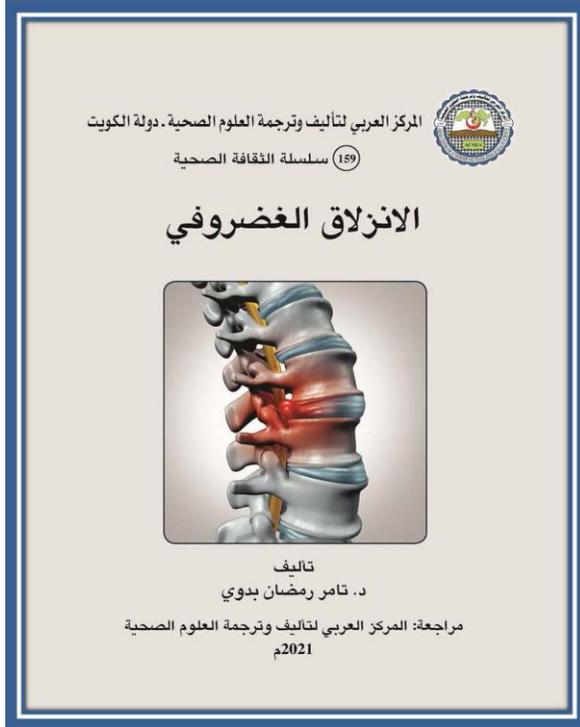


تعد الصحة العامل الأول والأساسي الذي تستقيم به جميع أمور الحياة، لذا تحرص جميع الحكومات والدول على الاهتمام برفع درجة الوعي الصحي لدى شعوبها والاهتمام بصحة أفراد المجتمع من أجل رفع معدل قدراتهم الجسمية والعقلية، ومن ثم يكونون قادرين دائماً على العمل والإنتاج بأعلى مستوى من الأداء والجودة، ومن هنا ظهر المفهوم الصحي المتداول عالمياً وهو مفهوم صحة المجتمع، فهي فرع من فروع الصحة العامة يركز على الأفراد ودورهم في الحفاظ على صحتهم وصحة الآخرين، وهي مجال رئيسي للدراسة في العلوم الطبية والسريرية يركز على الحفاظ على الحالة الصحية للمجتمعات وحمايتها وتحسينها بالتثقيف حول استخدام الأساليب والطرق الفعالة للوقاية من الأمراض ومكافحتها وتعزيز الصحة والارتقاء بها. ويقوم كل مجتمع بإنشاء نظام صحي لتقديم الخدمات الصحية التعزيزية والوقائية والعلاجية والتأهيلية لكل أفراد المجتمع، ومن الطبيعي أن يختلف هذا النظام من مجتمع لآخر ومن بلد لآخر حسب البيئة الاجتماعية والاقتصادية والموارد الأخرى.

والنظام الصحي الجيد هو ذلك الذي يساهم في تحسين حياة الأفراد على نحو ملموس يوماً بعد يوم، ولا بد أن يوفر خدمات تلبي الاحتياجات الصحية المطلوبة بأسعار منصفة والسعي في الوقت ذاته إلى معاملة الناس من جميع الفئات على نحو لائق. وتتطلب جودة الرعاية الصحية في القرن الحادي والعشرين دمج جهود كلٍ من القطاعين العام والخاص في هذا المجال الذي تدعمه تقنية المعلومات بوسائل متعددة تسهل ربط المعلومات ووصول الأطباء والمرضى إلى المعلومات التي يحتاجونها لضمان أفضل نتائج الرعاية الصحية. ويُعد علم الوبائيات هو العلم الأساسي للصحة المجتمعية الذي يقوم بدراسة انتشار ومحددات الأمراض في المجتمع، لذا فقد قامت معظم نظم معلومات الصحة العامة بالتركيز على جمع ملايين المعلومات الطبية والملاحظات الخاصة بتقصي الأمراض المعدية والوبائية، ومعدلات انتشار الأمراض الوبائية، والتطعيمات واللقاحات، وتقارير الصحة العامة عن المصابين بأمراض معينة كالإيدز وغيره، واستخدام تلك المعلومات في القيام بعشرات البحوث والدراسات، ودون أن تشير تلك المعلومات أو تُعرف الأشخاص بعينهم على عكس نظم المعلومات الطبية الخاصة بالمستشفيات والمراكز الطبية التي تركز أساساً على ربط المعلومات الطبية بشخصية المريض والتأكد من دقة ذلك.

ومن هنا جاءت أهمية موضوع الكتاب الذي بين أيدينا "الصحة المجتمعية" لمناقشة أهم الموضوعات المتعلقة بصحة المجتمع والأساليب الخاصة بتعزيز صحة الأفراد، وذلك من خلال فصوله الاثني عشر، حيث يتحدث الفصل الأول عن علم الوبائيات والإحصاء، ويناقش الفصل الثاني إدارة الرعاية الصحية، ويوضح الفصل الثالث التثقيف الصحي ومهارات التواصل، ثم يتناول الفصل الرابع الحديث عن الطب الوقائي والوقاية من الأمراض والإصابات، ويقدم الفصل الخامس طرق الرعاية الصحية الأولية ورعاية الأمومة والطفولة، ويتضمن الفصل السادس الحديث عن رعاية المسنين، كما يبين الفصل السابع كيف تكون رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، ثم يناقش الفصل الثامن موضوع الصحة النفسية، ويستعرض الفصل التاسع أهمية التغذية والنشاط البدني، ويتحدث الفصل العاشر عن الصحة البيئية، ويناقش الفصل الحادي عشر المعلوماتية الصحية، ويُختتم الكتاب بفصله الثاني عشر بالحديث عن الأخلاقيات في الصحة المجتمعية.

(2) الانزلاق الغضروفي



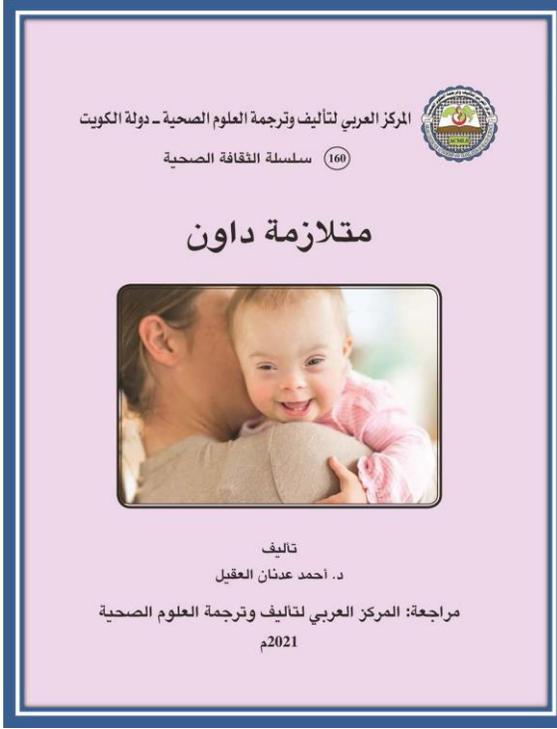
يتكون الهيكل العظمي لدى الإنسان من مجموعة من العظام ترتبط ببعضها عن طريق المفاصل، وينقسم الهيكل العظمي إلى مجموعتين: الهيكل المحوري والهيكل الطرفي، حيث يشكل الهيكل العظمي المحوري المحور العمودي للجسم ويتضمن عظام الرأس، والعمود الفقري، والأضلاع وعظم القص، أما الهيكل العظمي الطرفي فيتضمن الأطراف العليا والسفلى، ويترابط الهيكل العظمي بواسطة الأربطة والأوتار والعضلات والغضاريف.

يمتد العمود الفقري من قاعدة الجمجمة إلى منطقة الحوض، ويقوم بوظيفة دعامة يرتكز عليها وزن الجسم وحماية نخاع الشوكي. يتكون العمود الفقري من قطع عظمية (فقرات) مرتبة واحدة فوق الأخرى، كما ترتبط فيما بينها بأربطة ليفية صلبة، ويوجد في مركز كل فقرة من فقرات العمود الفقري فتحة كبيرة تدعى بالفتحة الفقرارية أو الفتحة النخاعية يمر عبرها الحبل الشوكي والأعصاب، وللعمود الفقري ثلاثة انحناءات طبيعية تعطيه شكلاً مميزاً، تساعد هذه الانحناءات العمود الفقري على تحمّل مقدار كبير من الضغط من خلال توزيع الوزن بشكل متعادل على طول العمود الفقري.

إن حدوث أي خلل أو عارض يصيب منطقة العمود الفقري يتم تشخيصه عن طريق الفحص السريري، أو عن طريق عدة أنواع من الأشعة، تدرج من الأشعة العادية (X-Ray) إلى أنواع أخرى متقدمة من الأشعة مثل: الأشعة المقطعية وأشعة الرنين المغناطيسي. وتختلف الأمراض التي تصيب هذه المنطقة من الجسم وأشهرها والشائع لدى الناس هو الانزلاق الغضروفي، ولكن هناك بعض المفاهيم الخاطئة والأمور المبهمة والمغلوبة خاصة بالانزلاق الغضروفي كمرض في حد ذاته، وأيضاً في وسائل التشخيص والعلاج تلك المفاهيم الخاطئة ليست فقط لدى المرضى، ولكن أيضاً بين بعض الأطباء غير المتخصصين بمعالجة الانزلاقات الغضروفية أو مشكلات العمود الفقري بشكل عام. فقد يشكو المصاب ألماً أسفل الظهر ويمتد إلى رجليه، كما أنه يشعر بالانزعاج عند الجلوس لفترة طويلة والإحساس بالألم عند رفع أوزان خفيفة، ولوقاية هذا الجزء من الجسم يُنصح باتباع برنامج بدني مناسب ونمط حياتي صحي، واتباع تعليمات السلامة الشخصية في نقل أو رفع أو تحريك الأشياء.

ولأهمية هذا الموضوع جاء اختيار المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية لتأليف هذا الكتاب (الانزلاق الغضروفي) ليقوم بتوصيل المعلومة الكاملة بقدر الإمكان عن طبيعة مرض الانزلاق الغضروفي من خلال ستة فصول، حيث يتناول الفصل الأول التشريح الوظيفي للعمود الفقري، بينما يستعرض الفصل الثاني كيفية حدوث الانزلاق الغضروفي وأعراضه، ثم يأتي الفصل الثالث ليوضح طرق التشخيص في حين يبين الفصل الرابع طرق المعالجة، ويوضح الفصل الخامس طرق الوقاية، ويُختتم الكتاب بفصله السادس بالتحدث عن مسار المرض وتساؤلات شائعة حول المرض.

(3) متلازمة داون



تُعرّف الإعاقة العقلية بأنها": عَرَضَ ينجم عن اضطرابات تصيب الجهاز العصبي المركزي، وخاصة المخ نتيجة إصابته بأفات مرضية معروفة، أو غير معروفة". وتُعد متلازمة داون من أكثر الإعاقات وضوحاً بين كل الإعاقات العقلية الأخرى، ويتم تشخيصها بعد الولادة مباشرة اعتماداً على المظاهر الجسمية، ويتبعها عادة فحص لتأكيد الحالة، وتُعرف بالتثلث الصبغي(الكروموسومي 21) وكون متلازمة داون اضطراباً وراثياً فإنه من الممكن اكتشافه قبل الولادة.

وتندرج متلازمة داون ضمن التصنيف السريري الذي يعتمد على مظاهر المتأخرين ذهنياً، إضافة إلى تجانس المظهر الجسدي الخارجي لكل فئة منهم، خاصة وأن أصحاب متلازمة داون لديهم سمات جسمية واضحة، نتيجة خلل في عدد الكروموسومات بالخلية المُخصَّبة، وقد وصفهم العالم "داون" بأنهم": أطفال يولدون بلامح واضحة أهمها: الأعين المرفوعة، والرأس المستدير صغير الحجم نسبياً، والأيدي القصيرة، إضافة لبعض الملامح الخاصة بهم، ويكون نموهم الحركي بطيئاً، حيث يتطور إلى صورة من صور التأخر العقلي."

كما تتسم قدراتهم البصرية بالضعف، وتأخر وبطء العمليات الإدراكية، وضعف المراكز العصبية بالمخ المسؤولة عن الانتباه فهم أقل بكثير من الأطفال العاديين، لذلك تظهر عليهم أعراض اضطرابات الانتباه، كما أنهم يعانون صعوبات في عمليات التواصل اللغوي والاجتماعي، وتحدث متلازمة داون في كل المجتمعات والطبقات؛ نتيجة عدة عوامل وأسباب، ومع أن بعض الدراسات أثبتت دور تلك العوامل، إلا أن السبب الرئيسي في حدوث هذا الخلل ما يزال غير واضح، ومن ثم لم يُكتشف علاج له، لكن مع تقدم الطب أصبح بإمكان هذه الفئة العيش كالأشخاص العاديين، أي: يكونون مستقلين ومندمجين في المجتمع، حيث يمكن تحسين مهاراتهم وتعليمهم بعض الأشغال اليدوية والمهنية البسيطة.

وتعتبر متلازمة داون حالة وراثية، تسبب التأخر في تطور الطفل عقلياً وجسدياً، وتختلف في شدتها من طفل لآخر، ولا يوجد دليل على أنها ناتجة عن عوامل بيئية، أو ممارسات قبل الحمل، أو خلاله ومع عدم وجود علاج لها، إلا أن التدخل المبكر مع الرضع والأطفال الذين يعانونها يمكن أن يُحدث فرقاً في تحسين نوعية حياتهم، لأن كل مصاب يختلف عن الآخر، ويعتمد العلاج على الاحتياجات الفردية لتطوير الإمكانيات، كما تتطلب كل مرحلة من حياة المصاب بها خدمات مختلفة، ويختلف كل مصاب عن الآخر، فالمصابون بمتلازمة داون قادرون على التعلّم عند وجود الدوافع والحوافز.

يتضمن هذا الكتاب (متلازمة داون) خمسة فصول، حيث يتناول الفصل الأول منها مقدمة تاريخية وخلفية عن متلازمة داون، بينما يستعرض الفصل الثاني الأسباب الوراثية المباشرة لمتلازمة داون، ثم يوضح الفصل الثالث فحوص التحري لمتلازمة داون قبل الحمل وأثناءه، ثم يتناول الفصل الرابع أعراض متلازمة داون ومضاعفاتها في مرحلة الطفولة، ويُختتم الكتاب بفصله الخامس بالحديث عن أعراض متلازمة داون ومضاعفاتها بعد مرحلة الطفولة (المراهقون، والبالغون).

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.

liter

liter **لتراج، ألتارا**

وحدة الحجم في النظام المتري، تعادل 1000 سنتيمتر مكعب، أو 1 ديسيمتر مكعب أو 1.0567 كوارت (ربع جالون) بتمقياس السوائل .
يختصر بالإنجليزية بـ (L) .

literal **حزفي**

المعنى الحرفي لكلمة المقصود بها المعنى الأساسي .

lith- **سابقة بمعنى الحصى**

لاحقة لفظية تدل على حصى .

lithogogectasia **استخراج الحصى**

استخراج الحصى من السبيل البولي أو السبيل المراري .

lithagogue **طارده الحصى**

1 . قادر على طرد الحصى من الجسم .
2 . علاج يعزز طرد الحصى المتكوّنة داخل الجسم .

Lithane **ليثان**

علامة تجارية لمستحضر كربونات الليثيوم ، وهو مستحضر يُستخدم في علاج حالات الذهان الحادة ، وكعلاج اتقائي للاضطرابات النفسية الانفعالية المتكررة التي تظهر في صورة اكتئاب ، أو هذيان فقط ، أو تلك الاضطرابات التي يحدث فيها الاكتئاب والهذيان معاً من حين لآخر . ويتم إعطاؤه عن طريق الفم .

lithangiuria **تخصّي المجاري البوليّة**

تكوّن حصوي بالسبيل البولي .

litharge **مَرْتَك**

(أول أكسيد الرصاص)

مركب ثنائي يرمز له بـ (pbo) ويسمى مرتك (Lithorger) عندما يكون بلوري الشكل ، ويسمى أحادي أكسيد الرصاص (Massicot)

عندما يكون عديم الشكل ، ويُستخدم ككاشف ، ويسمى أيضاً : أحادي أكسيد الرصاص .

lithate **ليثات**

(=urate)

أي ملح أو أيون من حمض اليوريك .

lithecbole **طَرْدُ الحَصَاة**

إخراج أو طرد حصى .

lithectasy **استخراج الحصى التّوسيعي**

استخراج حصيات الكلى من المثانة عبر الإحليل الموسّع ميكانيكياً .

lithectomy **استخراج الحصى**

(=lithotomy)

عملية جراحية قطعية لإزالة الحصى ، وبشكل خاص الحصى المرارية أو الحصى المثانية ، وذلك عن طريق بضع قناة أو عضو .

lithemia **فَرَطُ يوريك الدّم**

زيادة في نسبة حمض اليوريك في الدم .

lithemic **متعلق بفرط يوريك الدّم**

مرتبط بزيادة في نسبة حمض اليوريك في الدم .

-lith **لاحقه بمعنى الحصى**

lithia **ليثيا**

(=lithium oxide) **(أكسيد الليثيوم)**

فلز أبيض ، رقمه الذري 3 ، والوزن الذري 6.939 . الرمز «Li» . أكسيده قلوي (ليثيا : Li₂O) . وأملاحه مذيّبات لحمض اليوريك إلى حد معين بالمختبر ، وترتب على هذا كان في السابق يُعتقد خطأً أنه مستطب (يوصى باستعماله) في النقرس والحالات الروماتزمية .

lithiasic **التّخصي**

يتعلق بالتّخصي ، وهو تكوين أو وجود حصيات غير طبيعية .

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:

الخطأ	الصواب	السبب
1 - يا أباي.	- يا أباي .	- لأن التاء عوض عن الياء المحذوفة، فلا يجوز الجمع بين العوض والمعوّض منه.
2 - هذا الأمر أثر عليه.	- هذا الأمر أثر فيه أو به .	- لأن الفعل (أثر) يتعدى بحرف الجر "على".
3 - سوف لن أذهب .	- لا أذهب ، أو "لا أريد الذهاب".	- وذلك لأن السين وسوف لا تدخلان إلا على جملة مثبتة.
4 - الأجر حسب العمل.	- الأجر على حسب العمل / أو بحسب .	- لأننا نستعمل (حسب) في غير محلها المناسب.
5 - فعلت ذلك مسبقاً .	- فعلت ذلك مُقدماً وسلفاً .	- إذا أردت قبلية غير معينة .
6 - لا يخفاكم .	- لا يخفى عليكم .	- لأن الفعل (خفي) لا يتعدى بنفسه .
7 - تردد فلان على المكتبة .	- تردد فلان إلى المكتبة .	- لأن الفعل تردد يتعدى بحرف الجر "إلى".
8 - هذا الكتاب عديم الفائدة .	- هذا الكتاب معدوم الفائدة .	- لأن العديم في لغة العرب من أعدم (افتقر)، وهو الذي لا مال له .

السبب	الصواب	الخطأ		
- وذلك لأن الفعل "شكا" يتعدى بنفسه .	- شكوت الهم .	- شكوت من الهم .	9	
- لأن الفعل "اشتاق" يتعدى بحرف الجر "إلى".	- اشتقت إليك .	- اشتقت لك .	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