



## فرط دهون الدم

إعداد الدكتورة : إسراء علي دهش

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



فرط دهون الدم هي حالة ضارّة تصيب الجسم، وينتج عنها ارتفاع في تركيز أحد أنواع الدهون أو جميعها في الدم، وتعدّ من الحالات المهيّنة للأمراض القلبية، حيث إن زيادة تركيز الدهون يعمل على تراكمها ولاسيما في جدران الشرايين، ومن ثمّ تزيد من خطر الإصابة بالتصلب الشرياني الذي يُعدّ من أهم مسببات السكتات القلبية، والنوبات الاحتشائية.

**تتسبب أنواع الدهون التالية في إحداث حالة فرط دهون الدم وتشمل:**

- ارتفاع نسبة الكوليستيرول الكلي، والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة، والدهون الثلاثية، وانخفاض في البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة.

**ينقسم ارتفاع الدهون في الجسم إلى نوعين:**

أ. ارتفاع الدهون المكتسب، ويكون ذلك نتيجة بعض العادات الغذائية الخاطئة، أو بسبب أمراض صحية يعانها المريض، ومن أهم مسببات ارتفاع الدهون المكتسب ما يأتي :

1. الداء السكري.
2. تناول بعض الأدوية مثل: المدرات البولية، وماعات الحمل الفموية.
3. قصور الغدة الدرقية.
4. الفشل الكلوي.
5. تناول الكحول.
6. السمّنة.

ب. ارتفاع الدهون الوراثي : وهو النوع الذي يُنقل وراثيًا عبر الجينات، والذي يتسبب بارتفاع مستوى الدهون في الدم.

## أعراض ارتفاع الدهون في الدم.

1. ظهور تكتلات دهنية ناعمة تحت الجلد بما يُسمى بالورم الأصفر، وقد تظهر فوق الجفن العلوي، أو على الجفن السفلي، أو على أي منطقة في الجسم.
2. الإصابة بالتهاب البنكرياس، والذي من أعراضه القيء، والغثيان، وفقدان الشهية.
3. اضطراب في الذاكرة.
4. صعوبة في التنفس.

## الوقاية من ارتفاع الدهون الثلاثية :

يمكن الوقاية من ارتفاع الدهون الثلاثية بالآتي:

- المواظبة على ممارسة الرياضة يوميًا لمدة لا تقل عن 30 دقيقة.
- اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على نسبة أقل من الدهون، والسكريات، وتناول الألياف والخضراوات.
- السيطرة على ارتفاع ضغط الدم ونسبة السكر في الدم.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- تقليل السمنة والمحافظة على وزن صحي.
- الإقلاع عن التدخين.

## نقص دهون الدم

إعداد الدكتورة : جمانة ياسر الأصيل

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



الدهون، هي واحدة من المغذيات الكبيرة التي تشكل جزءاً أساسياً من النظام الغذائي، ونقص دهون الدم (Hypolipidemia) هو شكل من أشكال اضطراب دهون الدم، ويتم تعريفه بأنه انخفاض غير طبيعي في مستويات الدهون أو البروتينات الدهنية حيث يكون الكوليسترول الكلي أقل من 120 مليجرام / ديسيلتر ( المعدل الطبيعي 125 – 200 مليجرام / ديسيلتر ) أو يكون الكوليستيرول منخفض الكثافة (LDL) أقل من 50 مليجرام / ديسيلتر ( المعدل الطبيعي 50 – 100 مليجرام / ديسيلتر ) ويحدث ذلك في الأمراض الوراثية (أي نقص بروتينات الدم الدهنية)، وسوء التغذية، وسوء الامتصاص، ومرض الهزال، والسرطان، وفرط نشاط الغدة الدرقية، وأمراض الكبد.

تعتمد مستويات الدهون الثلاثية في الجسم على كمية الدهون التي يُخزنها الجسم؛ إذ لا توجد أعراض تدلّ على نقص هذه الدهون، ويُمكن الاستدلال على انخفاض الدهون الثلاثية في الجسم من خلال تحليل عينة من الدم بعد الصيام لمدة 12 ساعة، ومن الجدير بالذكر أنّ هناك بعض الأمراض التي ترتبط بانخفاض مستويات الدهون الثلاثية في الجسم، ويُسبب كل مرض منها أعراضاً مختلفة عن الآخر، وفي الآتي تفصيلٌ لذلك:

• **نقص الدهون الثلاثية الناجم عن سوء التغذية:** يحدث سوء التغذية عندما لا يحصل الجسم على ما يكفي من بعض العناصر الغذائية، أو لا يحصل على كثير منها، وقد يؤدي سوء التغذية، وغيره من المشكلات التي تُسببُ نفاذ مخزون الدهون في الجسم إلى ظهور بعض الأعراض، ومنها: الشعور بالبرد، وجفاف البشرة وترققها وقلة مرونتها، وترقق الشعر وتقصفه، وخسارة الوزن، والإسهال.

• **نقص الدهون الثلاثية الناجم عن فرط نشاط الغدة الدرقية:** تؤدي الغدة الدرقية دوراً مهماً في تنظيم الأيض. وفي الأشخاص الذين يعانون من فرط نشاط الغدة الدرقية يمكن أن تتأثر عمليات التمثيل الغذائي المنتظمة بشكل كبير. حيث يؤدي فرط نشاط الغدة الدرقية إلى تسريع عمليات الأيض؛ مما يؤدي إلى خسارة الوزن، وقد يُسبب انخفاضاً في مستويات الدهون الثلاثية، ومن الأعراض التي قد يسببها: سرعة النبض القلبي، والتعب والإجهاد، وزيادة الشهية، وصعوبة النوم.

• **نقص الدهون الثلاثية الناجم عن سوء امتصاص الدهون في الجسم:** سوء الامتصاص هو حالة تكون فيها الأمعاء الدقيقة غير قادرة على امتصاص العناصر الغذائية بشكل صحيح من الطعام. قد تشمل أسباب سوء الامتصاص تلف الجهاز الهضمي، أو الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي، أو حتى بعض الأدوية. بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من سوء الامتصاص، فقد لا يتمكن جسمهم من امتصاص الكربوهيدرات، أو البروتينات، أو الدهون امتصاصاً صحيحاً.

هناك العديد من الأمراض التي تُسبَّبُ سوء امتصاص العناصر الغذائية في الجسم، ومنها: حساسية القمح، وبعض أنواع السرطانات، وجراحات علاج البدانة، وتختلف أعراض هذه الأمراض حسب نوعها، فمنها ما يسبب مشكلات في نمو الرضّع، وخسارة الوزن وكتلة العضلات، كما أنّ هذه الأمراض تُسبَّبُ أعراضاً تظهر في الجهاز الهضمي، كالغازات، والإسهال الدهني، وآلام البطن.

### علاج انخفاض مستوى الدهون

أفضل علاج لانخفاض مستوى الدهون هو الكشف عن السبب الأساسي وعلاجه. بالنسبة لبعض الحالات، مثل سوء التغذية، قد يكون الأمر بسيطاً مثل إجراء تغييرات في النظام الغذائي. أما بالنسبة للحالات الأخرى، مثل سوء الامتصاص وفرط نشاط الغدة الدرقية، فقد يكون من الضروري إجراء تغييرات في نمط الحياة واستخدام الأدوية المناسبة.

## (1) مجلة تعريب الطب العدد (69)

إن المصدرين الأساسيين لتغذية جسم الإنسان هما الطعام والماء، ولكن هذين المصدرين لا يحتويان على قيم غذائية، بل إنهما قد يحتويان على مواد تؤدي إلى أضرار صحية. فالغذاء الصحي المتوازن هو الذي يحتوي على الكربوهيدرات، والبروتينات، والفيتامينات والدهون، فإذا كان الغذاء يحتوي على كل ما يحتاج إليه الجسم، فإن ذلك سيكون له تأثير إيجابي في الصحة ونقيض ذلك صحيح.

وقد ثبت للباحثين والدارسين أن سوء التغذية سواء أكان بالإفراط فيها أو عدم احتوائها على المواد الأساسية التي يحتاج إليها الجسم، كما أن سوء التغذية قد يحدث نتيجة للمجاعات، أو عدم مقدرة الجسم على هضم أو امتصاص المواد الغذائية بسبب حالة طبية معينة، ويؤدي ذلك إلى آثار سلبية منها: الهزال، وتدهور الصحة البدنية، والمزاج السيئ، والاكتئاب، وجفاف الجلد، وتقصف الشعر، وقد أظهرت دراسات كثيرة أن سوء التغذية يُسبب عددًا من الأمراض منها:

- تضخم الغدة الدرقية.
- فقر الدم.
- التعب والإرهاق المستمران.
- الإغماء في بعض الحالات.
- انخفاض ضغط الدم.
- مرض الكواسيوركور؛ وهو مرض يُسببه نقص البروتين في الغذاء، ومن أعراضه تورم كامل الجسم.
- العمى الليلي وجفاف العين.
- تساقط الشعر.
- عدد من أمراض الجهاز الهضمي.
- النحافة.

## تعريب الطب

مجلة دورية تعنى بشؤون التعريب في الطب والصحة العامة



من موضوعات العدد

- التغذية السليمة وصحة الإنسان.
- الغذاء الصحي المتوازن.
- سوء التغذية وأثره في صحة الطفل.
- التقزم من أمراض سوء التغذية.
- مشكلات سوء التغذية وصحة العين.
- الطب القديم في كتاب عربي.
- السياحة العلاجية.
- هل نستطيع أن نصنع دواءنا؟
- 3. علاجات مرتبطة بالمفاهيم والقيم.
- القراءة تاصيل للشخصية.
- القراءة والورها في تنمية الفرد والمجتمع.
- النباتات الصحراوية وأهميتها البيئية.



تصدر عن المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت - العدد التاسع والستون - أكتوبر 2023  
ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE (ACMLS) - Kuwait - 69th Issue - October 2023

## أمراض سوء التغذية

ولأهمية هذا الموضوع وضرورة فهمه وفهم أضراره كان ملف هذا العدد من مجلة "تعريب الطب" بعنوان: "أمراض سوء التغذية".

نرجو أن يكون هذا العدد بما يحتويه من موضوعات حول سوء التغذية والموضوعات الصحية الأخرى مفيداً للقارئ الكريم.

## 2) صعوبات التعلم بين التشخيص والعلاج

يعاني بعض التلاميذ صعوبات التعلم في مراحل التعليم الأولى، ولا يكتشف هذه الصعوبات إلا المعلمون والمربون، حيث يظهر على سلوكيات هؤلاء التلاميذ تراجع ملحوظ وواضح عن أقرانهم الأصحاء في مهارات التعلّم وقدراته. تحتاج هذه الظاهرة إلى مبادرة وسرعة في التعامل والبحث عن العلاج الذي قد يؤخره لبعض الوقت عدم إقرار أولياء الأمور بهذه الصعوبات التي يعانيها أبنائهم.

إن صعوبات التعلّم هي أحد الاضطرابات الخفية التي ليس لها أعراض واضحة كغيرها من الاضطرابات الأخرى، وقد اختلف في تعريفها، فذهب كثيرون إلى أنها ترجع إلى وجود خلل وظيفي بسيط في المخ، وصنّفها بعضهم ضمن الإعاقات الإدراكية، وأخيراً تم تصنيفها على أنها صعوبات تعلّم لها آثارها السلبية في العملية التعليمية. وأصبحت هذه الظاهرة هاجساً مؤرقاً للمربين وأولياء الأمور، حيث تصل نسبة انتشارها عالمياً إلى ما بين (5% - 6%)، وهي تؤثر بشكل مباشر وملحوظ في التحصيل الدراسي لأطفال المدارس وتكيّفهم مع محيطهم المدرسي.

ويسعى المختصون والتربويون إلى إيجاد أفضل السبل للكشف المبكر عن هذه الحالات وتعرّفها في مراحلها الأولى لمساعدة هؤلاء الأطفال وأولياء أمورهم بالتوجيه والإرشاد السليم لتحقيق الغاية المنشودة من العملية التربوية والتعليمية لهؤلاء؛ ليتجاوزوا هذه الصعوبات ويندمجوا مع أقرانهم.

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت



سلسلة الثقافة الصحية (184)

### صعوبات التعلم بين التشخيص والعلاج



تأليف

أ.د. طلال إبراهيم المسعد

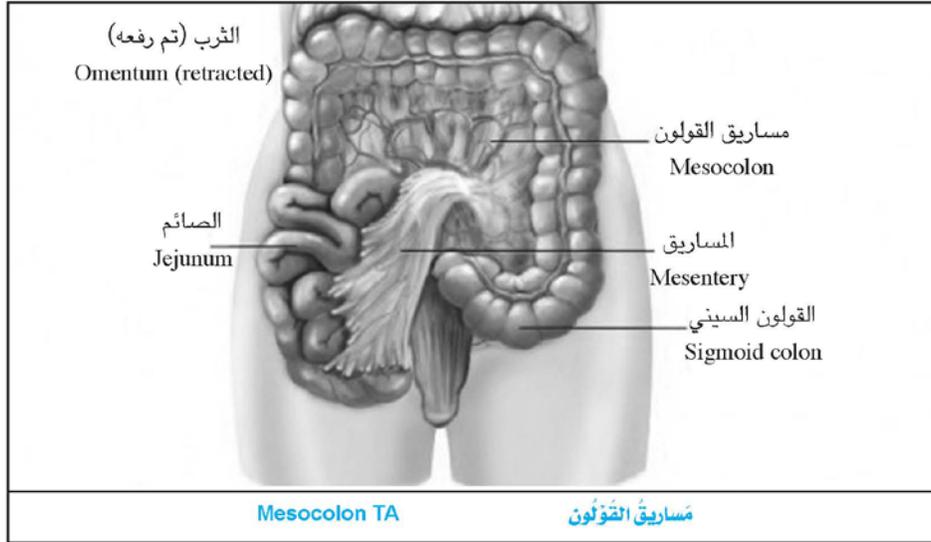
مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية  
2023م

يسلط الكتاب الضوء على: صعوبات التعلم وماهيتها، وأصنافها، وأسبابها، وأعراضها الرئيسية، وكيفية تشخيصها، والتدخل العلاجي لها، ودور كلٍّ من الأسرة والمدرسة في التصدي لها والتعامل معها من وجهة نظر الدارسين والباحثين، حيث يقع الكتاب في أربعة فصول تناول الأول منها ماهية صعوبات التعلّم: تعريفها واختلافها عن المفاهيم الأخرى وعلاجها، وتناول الثاني مظاهر صعوبات التعلّم وأسبابها وأصنافها وتأثيراتها وأنماطها ومظاهرها، وتناول الثالث التدخل العلاجي ببرامج وأساليب لعلاج صعوبات تعلّم القراءة والكتابة والعلاج النفسي الإرشادي، وختم الكتاب بفصله الرابع بالحديث عن دور الأسرة والمدرسة والمعلمين والاختصاصيين الاجتماعيين في علاج هذه الظاهرة.

نأمل أن يكون هذا الكتاب مرشداً ودليلاً مهماً للقارئ العربي ولا سيما أولياء الأمور والمعلمون في التشخيص المبكر لظاهرة صعوبات التعلم، وتنفيذ المقترح من أساليب العلاج وبرامجه المتنوعة.

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 بأولاً، ونحن هنا نختار للقارئ الكريم بعض المصطلحات وتفسيرها وذلك للاطلاع عليها.

mesocolopexy



**mesocolon ascendens TA** مَسْرَاقُ الْقَوْلُونِ الصَّاعِدِ  
عبارة عن الصفاق الذي يصل القولون الصاعد مع الجدار الخلفي للبطن . ينظمس عادة عندما يصبح القولون الصاعد خلف الصفاق .

**mesocolon descendens TA** مَسْرَاقُ الْقَوْلُونِ النَّازِلِ  
عبارة عن الصفاق الذي يصل القولون النازل مع الجدار الخلفي للبطن ، عادة يكون غير موجود ؛ لأن القولون النازل يوجد خلف الصفاق بشكل طبيعي .

**mesocolon sigmoideum TA** مَسْرَاقُ الْقَوْلُونِ السَّيْنِيِّ  
عبارة عن الصفاق الذي يصل القولون السيني مع الجدار الخلفي للبطن .

**mesocolon transversum TA** مَسْرَاقُ الْقَوْلُونِ الْمُسْتَعْرِضِ  
عبارة عن الصفاق الذي يصل القولون المستعرض مع الجدار الخلفي للبطن .

**pelvic mesocolon (=mesocolon sigmoideum)** مَسْرَاقُ الْقَوْلُونِ الْحَوْضِيِّ (= مَسْرَاقُ الْقَوْلُونِ السَّيْنِيِّ)  
الصفاق الذي يصل القولون السيني مع الجدار الخلفي للبطن .

**right mesocolon (=مَسْرَاقُ الْقَوْلُونِ الصَّاعِدِ)** مَسْرَاقُ الْقَوْلُونِ الْأَيْمَنِ  
عبارة عن الصفاق الذي يصل القولون الصاعد مع الجدار الخلفي للبطن . ينظمس عادة عندما يصبح القولون الصاعد خلف الصفاق .

**sigmoid mesocolon** مَسْرَاقُ الْقَوْلُونِ السَّيْنِيِّ  
عبارة عن الصفاق الذي يصل القولون السيني مع الجدار الخلفي للبطن .

**transverse mesocolon** مَسْرَاقُ الْقَوْلُونِ الْمُسْتَعْرِضِ  
عبارة عن الصفاق الذي يصل القولون المستعرض مع الجدار الخلفي للبطن .

**mesocolopexy** تَثْبِيثُ مَسَارِيقِ الْقَوْلُونِ  
تعليق أو تثبيت مساريق القولون .

إعداد / مهدي محمد عبد العليم

المدقق اللغوي الأول - 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 - رأى فلان في نومه حِلْمًا.                  | - رأى فلان في نومه حُلْمًا.              | - لأن الحِلْمَ (بكسر الحاء) : هو الصبر والأناة ضد الطيش والسفه.                               |
| 2 - كان الرجل ذا أذنين كبيرين.                 | - كان الرجل ذا أذنين كبيرتين.            | - لأن الأذن مؤنثة.  |
| 3 - جعل المريض يُحْتَضِرُ.                     | - جعل المريض يُحْتَضِرُ.                 | - لأن يُحْتَضِرُ من الأفعال التي لا يُسَمَّى فاعلها، فلا تأتي إلا مبنية للمجهول.              |
| 4 - رزقه الله بالمال.                          | - رزقه الله المال.                       | - لأن الفعل (رزق) يتعدى بنفسه لمفعولين والمال هو المفعول به الثاني.                           |
| 5 - هذه امرأة صبورة على المرض.                 | - هذه امرأة صبور على المرض.              | - لأن صفة (فعلول) إذا كانت للمبالغة يستوي فيها المذكر والمؤنث.                                |
| 6 - قال المريض للطبيب: ضِرْسِي وسِنِّي يؤلمني. | - ضِرْسِي يؤلمني، وسِنِّي تؤلمني.        | - لأن الضرس مذكر، والسن مؤنثة.  |
| 7 - حضر سائر الضيوف الحفل.                     | - حضر الضيوف كافة (جميعهم) (قاطبة) الحفل | - لأن سائر تعني البقية، قال رسول الله ﷺ: " فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام". |
| 8 - تحمل المريض مشاقًا كثيرة.                  | - تحمل المريض مشاقً كثيرة.               | - لأن (مشاق) ممنوعة من الصرف  |

| السبب  | الصواب                    | الخطأ                    |    |  |
|--|---------------------------|--------------------------|----|--|
| في المعجم الوسيط صدق على الأمر: أقره وأمضاه (محدثة). | صدق الرئيس على القرار.    | صادق الرئيس القرار.      | 9  |  |
| (أعدى) أي أكسبه مثل ما به من علة.                    | أعدى المريض أخاه بالزكام. | عدا المريض أخاه بالزكام. | 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](http://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 على :

الموقع الإلكتروني : [www.acmls.org](http://www.acmls.org)



/acmlskuwait



/acmlskuwait



/acmlskuwait



0096551721678

