



أ. د. صرؤوق يوسف النجيم  
الزمين العام

هذا العدد يحمل الرقم (133) من النشرة الشهرية التي يصدرها المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، وبهذا تكون هذه النشرة قد تجاوزت فترة صدورها إحدى عشرة سنة ونصف، لم يقف مستواها على ما بدأت به ولم يتأخر، بل كانت تسابق الزمن ليكون محتواها العلمي يتواكب مع مستجدات العصر في الأمور الطبية، وتعدُّ هذه النشرة رديفةً لمجلة تعريب الطب التي تجاوزت أعدادها 69 عددًا مستمرة الصدور منذ 23 عامًا. يأتي هذا العدد من تلك النشرة في أوج موسم الشتاء، لذلك حرصنا أن يتضمن هذا مقالين مرتبطين بهذا الموسم.

المقال الأول هو: نزلات البرد، وكلنا يعرف أن نزلة البرد مرضٌ فيروسيّ يصيب الجهاز التنفسي العلوي، وقد تؤدي هذه الإصابة به إلى آلام بالحلق، مع سيلان الأنف، وارتفاع في درجة الحرارة، كما أن ذلك قد يؤدي إلى التهاب الأذن الوسطى، أو الالتهاب الرئوي.

المقال الثاني فهو: الشتاء والأزمات القلبية؛ فلقد لوحظ أن الأزمات القلبية تزداد في موسم الشتاء حتى إنها ترتفع في فصل الشتاء لتصل إلى 70% مقارنةً ببقيّة الفصول، وسبب ذلك أن الأوعية الدموية تضيق في الطقس البارد، ويرتبط ذلك بزيادة نشاط الجهاز العصبي لإبقاء الجسم دافئًا.

ويستعرض المقالان كثيرًا من نزلات البرد، والشتاء والنزلات القلبية.

أما الجزء الثاني من النشرة فيستعرض ما أصدره المركز خلال الشهر الماضي، فقد أصدر كتابين:

الأول: أمراض مفصل الكتف، وهو من سلسلة الثقافة الصحية، وتأتي أهمية هذا الكتاب لكون أمراض الكتف وإصابات شائعة جدًا، وأن الكتف وجميع أجزائها عضو حيوي في الجسم، فالكثف تسمح للذراع بالتحرك والعمل بشكل طبيعي، وقد يُصاب الشخص إصابات بالكتف من خلال الممارسات اليومية نتيجة حركة خاطئة ومفاجئة، أو نتيجة ممارسة أنواع مختلفة من الرياضة، أو نتيجة الأعمال اليدوية المُرهقة، كما أن هناك بعض الأمراض التي تصيب هذا المفصل، كذلك فإن المتقدمين في السن يكونون عُرضة للإصابة بأمراض الكتف.

أما الكتاب الثاني فهو: الجهاز الهضمي، وهو من سلسلة كتيبات الثقافة الصحية للأطفال، ويتضمن هذا الكتاب أهمية الجهاز الهضمي ووظائف أعضائه التي تعمل معًا لتحويل الطعام والسوائل إلى وحدات بناء الوقود الذي يحتاج إليه الجسم للمحافظة على الصحة والعافية.

ويلى ذلك صفحتان ثابتتان فى هذه النشرة هما: صفحة من المعجم الطبى المفسر، وقد تم تحديدها من حرف "M"، أما الصفحة الأخيرة فهى تحتوى على سرد لبعض الأخطاء الشائعة فى اللغة العربية.

نرجو أن يكون هذا العدد محتوياً على ما يفيد القارئ الكريم.

## نزلات البرد

إعداد الصيدلانية : هبة إبراهيم قداد

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



نزلة البرد هي عدوى فيروسية خفيفة من الأنف، والحلق، والجيوب الأنفية، والشعب الهوائية العليا. إنه أمر شائع جداً، وعادة ما يزول تلقائياً في غضون أسبوع أو أسبوعين.

### المسببات

بشكل عام يصبح الشخص معدياً من بضعة أيام قبل أن تبدأ الأعراض إلى أن تزول كل الأعراض. وهذا يعني: أن معظم الناس سوف تكون معدية لمدة أسبوعين تقريباً.

يمكننا التقاط الفيروس من الشخص المصاب عن طريق:

- لمس الأسطح الملوثة برذاذ المريض، ثم لمس الفم، أو الأنف، أو العينين.
- لمس جلد شخص ملوث بقطرات ورذاذ المريض، ثم لمس الفم، أو الأنف، أو العينين.
- استنشاق قطرات صغيرة من السوائل التي تحتوي على هذا الفيروس، حيث يتم إطلاق هذه القطرات في الهواء عندما يسعل الشخص المصاب، أو يعطس دون وضع كامامة تغطي الأنف والفم.

تنتشر نزلات البرد بسهولة أكثر بين المجموعات من الناس الذين هم على اتصال وثيق ومستمر، مثل: الأسر، والأطفال في مرافق المدرسة، أو الحضانة. كما أنهم أكثر تواتراً خلال فصل الشتاء. وهناك عدد من الفيروسات المختلفة يمكن أن تسبب نزلات البرد، لذلك فمن الممكن الإصابة بعدد من نزلات البرد واحداً تلو الآخر، كما قد يكون سبب كل واحد من قبل فيروس مختلف.

### الأعراض

- التهاب في الحلق.
- أنف مسدود أو سيلان.
- العطاس.
- السعال.

أما الأعراض الأكثر شدة بما في ذلك: ارتفاع في درجة الحرارة (الحمى)، والصداع، وآلام العضلات يمكن أن يحدث أيضاً على الرغم من أن هذه تميل إلى أن تكون مرتبطة أكثر مع الأنفلونزا.

### العلاج

يعتمد العلاج على ما يأتي :

- الراحة، وشرب كثير من السوائل وتناول الطعام الصحي.
- أخذ دواء خافض للحرارة.
- استخدام بخاخ الاحتقان أو أقراص للتخفيف من انسداد الأنف.

يمكنك استشارة الطبيب إذا:

- استمرت الأعراض لأكثر من أسبوعين.
- الأعراض تزداد سوءاً ولا تتحسن.
- صعوبة في التنفس.
- حصول المضاعفات الناجمة عن البرد، مثل: ألم في الصدر، أو سعال مخاطي مع دم.
- ارتفاع شديد في درجة الحرارة.

### الوقاية

يمكنك اتخاذ بعض الخطوات البسيطة للمساعدة على منع انتشار نزلات البرد. وذلك مثل:

- غسل اليدين بانتظام، وخاصة قبل لمس الأنف أو الفم وقبل تناول الطعام.
- العطس والسعال في المحارم الورقية - وهذا سيساعد على منع القطرات التي تحتوي على الفيروس من الأنف والفم الانتشار في الهواء، حيث يمكن أن تصيب الآخرين، كما يجب علينا أن نلقي المحارم الورقية المستخدمة بعيداً على الفور ونقوم بغسل اليدين.
- تنظيف الأسطح بانتظام للحفاظ عليها خالية من الجراثيم.
- عدم مشاركة الآخرين بالأدوات الشخصية.

## الشتاء والأزمات القلبية

إعداد الدكتورة : جمانة ياسر الأصيل

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



يُعد البرد واحدًا من أكثر المخاوف الصحية شيوعًا التي يواجهها الأشخاص خلال فصل الشتاء، على الرغم من أن عديدًا من الأشخاص يربطون هذا الخطر بالظروف القاسية مثل انخفاض درجة الحرارة، ومع ذلك قد يكون للتغير في درجة الحرارة آثار غير متوقعة على الصحة، وخاصة على القلب، مع وضع ذلك في الاعتبار، من المهم فهم السبب والطرق التي يمكننا من خلالها حماية صحتنا في هذا الطقس.

تتغير أنشطة الحياة في فصل الشتاء تكيفًا مع انخفاض درجات الحرارة. ويشمل التغير المشهد كاملًا من الميكروبات التي لا تُرى بالعين المجردة للشجر وصولًا للسماء ذات السحب والرياح الباردة. وتتأثر صحة الفرد أيضًا في الشتاء، وتنتشر أمراض السعال والزكام والأنفلونزا وغيرها وأطلق عليها أمراض الشتاء، ويرتفع خطر الإصابة بالأزمات القلبية.

نتجت الأزمات القلبية عن أسباب عديدة مثل: قلب مجهد، تصلب شرايين، لويحات دم لزجة، عوامل جسدية وأخرى نفسية. قد تجتمع هذه الأسباب لإحداث الأزمة وقد يكون أحدها كفيلاً بوقوعها. ونستعرض فيما يأتي أهم الأسباب التي تجعل النوبات القلبية أكثر شيوعًا في الشتاء وكيف يمكننا منع ذلك:

- يمكن أن يقلل الطقس البارد من تدفق الدم الغني بالأكسجين إلى عضلة القلب. ويمكن أن يدفع القلب للعمل بشكل أكبر؛ مما يؤدي إلى طلب المزيد من الدم الغني بالأكسجين. هذا التباين - وهو وصول كميات أقل من الأكسجين إلى القلب إلى جانب زيادة الطلب على الأكسجين من القلب - يمكن أن يكون بمثابة مقدمات لنوبة قلبية.

- تتقلب مستويات الكورتيزون في الطقس الأكثر برودة؛ مما يجعل الصفائح الدموية (لزجة) ". الصفائح الدموية اللزجة تسمح بتكوين جلطات بشكل أكثر سهولة، وانكماش الشرايين بسبب الهواء البارد، يرفعان من خطر زيادة الانسدادات فيها.

- بشكل عام، يؤثر الطقس البارد أيضًا في سلوك الناس، فزيادة الوزن وانخفاض التمارين البدنية مثالان على ذلك، إن كلا العاملين يزيد من احتمالية التعرض لمضاعفات قد تؤدي إلى نوبة قلبية، إضافة إلى ذلك، قد يأكل الناس مزيدًا من الطعام، مما يؤدي إلى تفاقم مشكلة زيادة الوزن.

### كيف يمكن المحافظة على صحة القلب في فصل الشتاء؟

مثل معظم الأمراض، هناك تدابير وقائية يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالأمراض، وبالمثل، يمكن لبعض الإجراءات التصحيحية والوقائية أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية في الشتاء، ومنها ما يأتي:

- تجنب الأطعمة المقلية، أو الدهنية، أو السكرية.
- المحافظة على نشاط بدني خلال فصل الشتاء.
- المراقبة عن كثب المشكلات الطبية مثل مشكلات الكلى والأوعية الدموية، وضغط الدم.
- تناول الطعام الساخن في البرد للحفاظ على دفء الجسم.
- البقاء بالمنزل في الأيام شديدة البرودة، خاصة إذا كان الفرد يعاني أحد أمراض القلب.

## 1) أمراض مفصل الكتف

مفصل الكتف هو أحد المفاصل حرّة الحركة التي تُعدّ من أكثر أنواع المفاصل شيوعاً وانتشاراً في الجسم البشري، وتختلف هذه المفاصل عن غيرها بوجود أجواف مبطنّة بغشاء زُلالي، يحتوي على سائل زُلالي يغذي الطبقة الغضروفية؛ مما يساعد على تيسير الحركة، وهو عبارة عن مفصل مُتحد مع أربطة وعضلات؛ مما يسمح للذراع بالتحرك ضمن نطاق واسع، وتتصل الكتف بثلاثة عظام رئيسية هي: عظم العضد، وعظم الترقوة، وعظم لوح الكتف.

تُعدّ أمراض الكتف وإصابات شائعة جداً، حيث إن الكتف وجميع أجزائها عضو حيوي في الجسم، وتسمح الكتف للذراع بالتحرك والعمل بشكل طبيعي، وقد يُصاب الشخص إصابات بالكتف من خلال الممارسات اليومية؛ نتيجة حركة خاطئة ومفاجئة، أو نتيجة ممارسة أنواع مختلفة من الرياضة، أو نتيجة الأعمال البدوية المرهقة، كما أن هناك بعض الأمراض التي تصيب هذا المفصل، كذلك فإن التقدم في العمر يلعب دوراً مهماً، إذ إن الأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم 60 عاماً هم الأكثر عُرضة للإصابة بأمراض الكتف. ونظراً لأهمية هذا الموضوع فقد جاء اختيار المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية لتأليف هذا الكتاب

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية . دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية (190)



## أمراض مفصل الكتف



تأليف

أ.د. فتحي جابر محمد خلاف

مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية  
2023م

(أمراض مفصل الكتف)، ليكون ضمن سلسلة الثقافة الصحية، وقد قسّم الكتاب إلى خمسة فصول، حيث تناول الفصل الأول الوصف التشريحي لمفصل الكتف، واستعرض الفصل الثاني مقدمة عامة عن أمراض مفصل الكتف، ثم ناقش الفصل الثالث أمراض مفصل الكتف الشائعة، واستعرض الفصل الرابع أمراض مفصل الكتف الأقل شيوعاً، وأختتم الكتاب بفصله الخامس الذي تناول بالشرح أمراض مفصل الكتف نادرة الحدوث.

## 2) الجهاز الهضمي

يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى تحديث خطته الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغار، فارتأى أن يبدأ بتأليف سلسلة ثقافية صحية للأطفال على أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية، ويتوافر لها الأمور الآتية:

- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة ميسرة و موجزة.
- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.
- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.
- إخراج الكتيب إخراجاً فنياً جميلاً ومبهرًا وجاذبًا.

وها هو الإصدار العاشر من هذه السلسلة وعنوانه

(الجهاز الهضمي)، ونحن بذلك نستهدف من هذه السلسلة استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المبسطة المناسبة لمرحلتهم العمرية، ونهيب بالأباء والأمهات إعانة أبنائهم على الاستفادة القصوى من المحتوى العلمي لكتيب (الجهاز الهضمي) الذي تضمن أهمية الجهاز الهضمي ووظائف أعضائه التي تعمل معًا لتحويل الطعام والسوائل إلى وحدات بناء الوقود الذي يحتاج إليه الجسم للمحافظة على الصحة والعافية.





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.

## macrogamete

**macrogamete** **عَرَسٌ كَبْرَوِيٌّ**  
مشيخ أنثوي أكبر حجماً، وأقل نشاطاً، يختلف عن تلك التي يتحد معها .

**macrogametocyte** **سَلِيصَةُ العَرَسِيَّةِ الكَبْرَوِيَّةِ**  
(=macrogamont)

المشيحية الأنثوية أو الخلية الأم الأنثوية التي تنتج العرسية التي تنتج أو تصبح عرساً كبيراً .

**macrogamont** **سَلِيصَةُ العَرَسِيَّةِ الكَبْرَوِيَّةِ**  
العرسية التي تنتج أو تصبح عرساً كبيراً .

**macrogenesis** **تَضَخُّمٌ**  
طفرة مفاجئة تنتج تبايناً وراثياً في مورفولوجيا نوع ما .

**macrogenesy** **العَمَلَقَةُ**  
(=gigantism)  
حالة من زيادة النمو، أو الحجم، أو القامة، شاملة لكل الجسم، أو أي من أجزائه .

**macrogenia** **ضَخَامَةُ الذَّقْنِ**  
ضخامة الفك وخاصة الذقن والتي قد تصيب العظم فقط أو الأنسجة الرخوة، أو كلا من الأنسجة العظمية والرخوة .

**macrogenitosomia** **ضَخَامَةُ الجِسْمِ والأَعْضَاءِ التَّنَاسَلِيَّةِ**  
نمو جسدي زائد مع ضخامة غير طبيعية في الأعضاء التناسلية .

**macrogenitosomia praecox** **الضَخَامَةُ المُبَكَّرَةُ للجِسْمِ والأَعْضَاءِ التَّنَاسَلِيَّةِ**  
المتلازمة المشاشية وهي عبارة عن تطور مبكر للأعضاء التناسلية والوظيفة الجنسية، ونمو مبكر غير طبيعي للعظام الطويلة، مع ظهور علامات لموه الرأس وغياب الأعراض الحسية والحركية . تحدث بسبب اختلال وظيفة الجسم الصنوبري والتأثيرات الميكانيكية على الدماغ الناتجة عن وجود ورم كبير الحجم بالجسم الصنوبري .

**macrogingivae** **ضَخَامَةُ اللِّثَّةِ (= وَرَامٌ لِيْفِيٌّ ثَنَوِيٌّ)**  
(=fibromatosis gingivae)

الورام الليفي اللثوي، عبارة عن زيادة نمو ليفي منتشر متمركز أو متعمم للنسيج اللثوي، ويتنقل باعتباره خلة سائدة بالكروموسوم الجسدي، ولكن بعض الحالات تكون مجهولة السبب، أو تحدث نتيجة تناول بعض الأدوية، وفيها تتلون اللثة المتضخمة باللون الوردي ويصبح سطحها محبباً، وفي الحالات المزمنة تغطي الأسنان بالكامل بالنسيج المتضخم داخل دهليز الفم .

**macroglia** **الدَبَقُّ الكَبْرَوِيٌّ**  
خلايا دبقية ذات منشأ متعلق بالأديم الظاهر، مثال: الخلايا النجمية والخلايا الدبقية قليلة التغصن معاً، وبالأصل كان يُستعمل هذا المصطلح للخلايا النجمية منفردة .

**macroglobulin** **جلوبولينٌ كَبْرَوِيٌّ**  
عبارة عن جلوبولين البلازما ذي الوزن الجزيئي العالي. مثال: M الكون للجلوبولين المناعي M .  
**α<sub>2</sub>-macroglobulin** ألفا 2 الكبروي  
عبارة عن بروتين البلازما الذي يثبط الإنزيمات الحالة للبروتين مثل: التربسين، والبلازمين، والثرومبين، والكيموتربسين. يتكون من أربع وحدات فرعية متماثلة، ويعمل على تعطيل إنزيم البروتيناز ذات الركائز المختلفة، فضلاً عن الآليات التحفيزية، والحد من إمكانية وصول البروتيناز إلى المواقع الوظيفية، خاصة الجزيئات الكبيرة ولكن لا يعطلها بشكل كامل .

**macroglobulinemia** **وُجُودُ الجلوبولينِ الكَبْرَوِيِّ بِالذَّمِّ**  
حالة متميزة بزيادة الجلوبولينات الكبروية في الدم .

إعداد / عماد سيد ثابت

مدقق لغوي أول - 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	- احتاج الطالب إلى كتاب .	- لأن الفعل [ احتاج ] لا يتعدى إلا بحرف الجر .
2	- أقصى درجات الانحطاط .	- لأن الدركة هي المنزلة السفلى ، و الدركات منازل بعضها تحت بعض ، أما الدرجات فهي منازل بعضها قومه بعض .
3	- اختلفوا على الثمن	- فنحن نريد أنهم اختلفوا بسبب الثمن وحرف الجر " في " فيه معنى السببية أو القليل .
4	- أجابه على سؤاله	- لأنها تعني : أنه لبي طلبه فيما يخص سؤاله " فعن " هنا أفادت الإيضاح والإبانة والكشف ، وهذه معان لا تفيدها " على " في هذا السياق .
5	- أعطيت لعلّي ثوباً	- لأن الفعل ( أعطى ) يتعدى إلى مفعولين من دون حرف الجر ، أي أن الفعل ينصب مفعولين مباشرة دون الحاجة إلى حرف جر .
6	- اقتبس الكاتب عن فلان بعض آرائه	- لأن الفعل اقتبس يتعدى بمن لا بعن .
7	- أصر الرجل على تناول ضيفه الغداء	- لأنه مما لا يُعقل أن يكون الإصرار موجهاً للتناول والصواب أن يكون الإصرار على الضيف لتناول الغداء .
8	- نأسف لهذا العطل الفني	- لأن الفعل " نأسف " يتعدى بـ " على " لا بـ اللام .

السبب	الصواب	الخطأ		
لأن) كلا - كلتا (أسماء وضعا لتأكيد الاثنين، و لأن في ذاتهما التنئية، فلفظهما دال على المفرد ومعناها فقط يدل على المثني.	كلا الرجلين ذهب، كلتا المرأتين صامت	كلا الرجلين ذهبا، كلتا المرأتين صامتا	9	
التنوية ليس كالتنوية، فالتنويه يعني: الثناء والإشارة إلى الشخص معين والرفع من ذكره وهي بعيدة عن (التنبيه).	هذا تنبيه للموضوع	هذا تنوية للموضوع	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

