

أما الكتاب الأول وهو (أمراض الكتف) فقد تحدث عن أمراض الكتف وإصاباتهما الشائعة جداً، حيث إن الكتف وجميع أجزائها عضو حيوي في الجسم، وتسمح الكتف للذراع بالتحرك والعمل بشكل طبيعي، وقد يُصاب الشخص بإصابات بالكتف من خلال الممارسات اليومية نتيجة حركة خاطئة ومفاجئة، أو نتيجة ممارسة أنواع مختلفة من الرياضة، أو نتيجة الأعمال اليدوية المرهقة، وتناول الكتاب فصلاً كاملاً للوصف التشريحي لمفصل الكتف، وأمراض مفصل الكتف الشائعة والأقل شيوعاً والنادرة.

أما الكتاب الثاني الخاص بالتنام الكسور فتأتي أهميته لكون الإنسان يتعرض كثيراً للإصابة بالكسور في أي جزء من أجزاء الجهاز العظمي، وقد تناول الكتاب فصلاً كاملاً عن تركيب العظام التشريحي وفصلاً عن آلية التنام الكسور العظمية، وفصلاً آخر تناول بالشرح التدبير العلاجي للكسور العظمية. الكتابان من سلسلة الثقافة الصحية التي نقترح أن تحتويها مكتبة غير المختصين للإفادة منها.

ونختتم كما هو معتاد بصفحة من المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية التي تم تحديدها من المجلد (M) من المعجم. أما آخر صفحة في هذا العدد فهي عن الأخطاء الشائعة في اللغة العربية وتصويبها..

والله الموفق،،

نمط الحياة الصحي ... وكيفية المحافظة عليه بعد شهر رمضان

إعداد الدكتورة : سارة محمد الإمام

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



يُعرف نمط الحياة الصحي بأنه الممارسات التي تهدف إلى تحسين صحة الأفراد الجسمية ، والوقاية من الأمراض عن طريق تناول الغذاء الصحي ، وممارسة الرياضة ، ومن المهم اتباع ذلك النمط في جميع أيام العام ، وليس فقط في شهر رمضان .

يتغير نمط الحياة في شهر رمضان، وتتسنى لنا فرصة ثمينة لتبني نظام صحي متوازن لتحسين الصحة الجسدية، كما أنه يساعد على تخفيف الوزن ، وضبط مستوى السكر في الدم .

يعتمد النظام الغذائي الصحي على تناول الغذاء الصحي المتوازن الذي يشتمل على جميع العناصر الأساسية اللازمة لتعويض الجسم عن فترة الصيام ومنها :

- الكربوهيدرات مثل : الخبز، والحبوب .
- البروتينات من اللحوم والأجبان .
- الفيتامينات ، والأملاح المعدنية .
- الخضراوات والفواكه .
- تناول كميات قليلة من الدهون النباتية ، والسكريات .

يحتاج جسم الإنسان سواء أكانت حاجته في شهر رمضان أو في بقية شهور السنة إلى غذاء صحي ، ومن اللازم عدم الإسراف في تناوله فإن لشهر رمضان فوائد صحية وغذائية كثيرة منها: إراحة المعدة والجهاز الهضمي ، والتخفيف من ضغط الدم ، والسمنة ، والسكري ، وارتفاع الكوليستيرول، فالتوازن الغذائي هو الغاية المطلوبة .

من المهم شرب كميات كافية من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور لإمداد الجسم بالسوائل في أثناء النهار، ومن المهم أيضاً ممارسة الرياضة بشكل منتظم لحرقة ما يزيد عن حاجة الجسم من السعرات الحرارية، ومنع تراكم الدهون مع الحرص على عدم الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون والمقلية، والأطعمة والمشروبات الغنية بالسكريات.

بعض النصائح التي تساعد عند الالتزام بها على استعادة التوازن الغذائي، والحفاظ على التغذية السليمة بعد شهر رمضان:

- يعتاد الجسم الصيام وتناول كميات قليلة من الأكل ؛ لذلك كثير من الصائمين يرتكبون خطأ كبيراً بعد انتهاء شهر رمضان، وهو العودة مباشرة خلال الأيام الأولى للعيد إلى النظام الغذائي العادي ؛ مما يؤدي لفقدانهم كثيراً من المكاسب الصحية ، ويتسببون بالإرباك لجهازهم الهضمي .
- يفقد الجسم كثيراً من المياه خلال فترة الصيام؛ لذلك من الضروري تعويض الجسم بالكثير من السوائل بعد شهر رمضان خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف.
- من المهم إعادة ضبط الساعة البيولوجية بعد شهر رمضان، والنوم لعدد كافٍ من الساعات يومياً بعد اضطراب ساعات النوم خلال شهر رمضان.
- يجب أن تتم أيضاً العودة لشرب القهوة بشكل تدريجي بعد شهر رمضان، وليس بطريقة مفاجئة، لأن جميع أنواع القهوة تحتوي على نسب عالية من الكافيين تتسبب بالأرق، ومن غير الصحي منح الجسم جرعات عالية من الكافيين.

التوتر والقلق

إعداد الصيدلانية : هبة إبراهيم قداد

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالقلق أو الفزع من حين لآخر، أما إذا كان الإحساس بالقلق يتكرر في أحيان متقاربة دون أي سبب حقيقي إلى درجة أنه يعوق مجرى الحياة اليومي الطبيعي فالمرجح أن هذا الإنسان يعاني اضطراب القلق، وهذا الاضطراب يُسبب القلق الزائد وغير الواقعي ، وشعوراً بالخوف، وهو يفوق ما يمكن اعتباره رد فعل طبيعي على حالة معينة.

القلق هو أحد الاضطرابات النفسية، في حين أن الضغوط النفسية هي المشكلات الاجتماعية، والبيئية، والمالية، والحياتية ، والصحية التي يتفاعل معها الجسم بالتوتر، وهذا التوتر قد يبقى في حدوده البسيطة ، أو قد يتطور لأي من الاضطرابات الجسمية مثل: ارتفاع الضغط وأمراض الشريان التاجي ، واضطرابات الجهاز الهضمي ، أو الاضطرابات النفسية مثل : القلق.

أنواع القلق

يندرج فيما يأتي عدة أنواع مختلفة من الإصابة بالقلق منها:

- اضطراب القلق بسبب حالة طبية: وهو نوع من القلق يأتي ؛ نتيجة الإصابة بمشكلة طبية ، وحالة صحية معينة.
- اضطراب القلق المعمم (Generalized anxiety disorder) : يشتمل على عصبية مفرطة وقلق حول عدد من الأنشطة أو الأحداث ، ويكون لدى المصابين به قلق في معظم الأيام لمدة ستة أشهر أو أكثر .

أعراض القلق

تختلف أعراض القلق من حالة لأخرى، سواء أكان ذلك من حيث نوعية الأعراض المختلفة ، أو من حيث حدتها، وتشمل أعراض القلق: الصداع، والعصبية أو التوتر، وصعوبة في التركيز، والتعب ، وقلة الصبر.

قد يشعر المصاب بالقلق بأنه قلق جداً حيال أمنه الشخصي ، وأمن أحبائه، أو قد يتولد لديه شعور بأن شيئاً سيئاً سيحدث حتى إذا لم يكن هناك أي خطر محسوس، وتبدأ نوبة القلق عادةً في سن مبكر نسبياً.

أسباب القلق

كما هو الحال في معظم الاضطرابات النفسية من غير الواضح تمامًا السبب وراء اضطراب القلق، إذ يعتقد الباحثون أن مواد كيميائية طبيعية في الدماغ تُسمى الناقلات العصبية، مثل: السيروتونين (Serotonin) ، والنورأدرينالين (Noradrenaline) تؤثر في حصول هذه الاضطرابات.

عوامل خطر الإصابة بالقلق

ثمة عوامل يمكن أن تزيد من خطر الإصابة باضطراب القلق، وهي تشمل الآتي:

- 1- الطفولة القاسية : الأطفال الذين عانوا صعوبات أو ضائقة في طفولتهم بما فيها كونهم شهودًا على أحداث صادمة ، مثل: الإصابة بأمراض خطيرة كالسرطان قد يصابون بنوبة من القلق، أو التخوف من المستقبل وما يحمله من أمور.
- 2- التوتر النفسي : إن تراكم التوتر النفسي ؛ نتيجة لحالات مؤثرة وضائقة في الحياة قد يُولد شعورًا بالقلق الحاد.

علاج القلق

يتكون علاج القلق من علاجين رئيسيين ، هما: العلاج الدوائي كالبنزوديازيبينات، والعلاج النفسي الذي يشمل تلقي المساعدة والدعم من جانب العاملين في مجال الصحة النفسية ، ومن خلال التحدث معهم والإصغاء إليهم .

1) أمراض مفصل الكتف

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

مفصل الكتف هو أحد المفاصل حرة الحركة التي تُعدّ من أكثر أنواع المفاصل شيوعاً وانتشاراً في الجسم البشري، وتختلف هذه المفاصل عن غيرها بوجود أجواف مبطنة بغشاء زلالي، يحتوي على سائل زلالي 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 اليدوية 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 (أمراض مفصل الكتف)؛ ليكون ضمن سلسلة الثقافة الصحية، وقد قُسم 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) التئام الكسور العظمية لدى الإنسان



يتكون الجهاز الهيكلي للإنسان من العظام، والمفاصل، والأربطة، والأوتار، والعضاريف الموجودة في الجسم، وتتمثل الوظيفة الأساسية للجهاز الهيكلي في حماية الأعضاء، وتوفير الدعامة للجسم، وكذلك يسمح الجهاز الهيكلي للجسم بالحركة. يمكن تقسيم الجهاز الهيكلي إلى قسمين هما: الهيكل العظمي المحوري، والهيكل العظمي الطرفي، إذ يشير الهيكل العظمي الطرفي إلى الأطراف المكوّنة من عظام، ومفاصل الذراعين والساقين وما يصلها بجذع الجسم. كما يشير الهيكل العظمي المحوري إلى العظام التي تقع بالأساس على طول المحور الرأسي للجسم، وهذا يشمل عظام الرأس التي تُسمى الجمجمة، وعظام الصدر المعروفة بالقفص الصدري، وعظام الظهر التي تُسمى العمود الفقري.

يتعرّض الإنسان للإصابة بالكسور في أي جزء من أجزاء الجهاز العظمي، وتعدّ كسور العظام حالة طبية تحدث نتيجة تأثير قوة خارجية شديدة في العظام قد تؤدي إلى تخلخل في تكوين النسيج العظمي، وقد يصل الأمر إلى الانفصال والتباعد بين حواف العظم، يمكن أن تكون أسباب الكسور إثر إصابات تصادمية، أو نتيجة إصابات رياضية، أو حوادث طرق، أو السقوط، أو أعمال مُجهدة، أو قد تكون بسبب أمراض تؤثر في العظام من مثل: أمراض الدم، وداء السكري.

نظراً لأهمية هذا الموضوع فقد جاء اختيار المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية لهذا الكتاب الذي بين أيدينا (التئام الكسور العظمية لدى الإنسان)؛ ليكون ضمن إصدارات سلسلة الثقافة الصحية، حيث احتوى على خمسة فصول، تناول الفصل الأول الحديث عن تركيب العظام التشريحي، وناقش الفصل الثاني ماهية الكسور العظمية، وتحدث الفصل الثالث عن آلية التئام الكسور العظمية، واستعرض الفصل الرابع أهم مشكلات التئام الكسور العظمية، وأختتم الكتاب بفصله الخامس متناولاً بالشرح التدبير العلاجي للكسور العظمية.

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

macrostereognosia

macropromyelocyte سليمة التَّقْوِيَّة الكَبْرَوِيَّة

خلية سَلِيْقَة التَّقْوِيَّة الكَبْرِيَّة بِشكْل شاذ .

macroprosopia ضَخَامَة الوَجْه

ضَخَامَة مفرطة للوجه .

macropsia رُؤْيَة ضَخَامِيَّة

عبارة عن حالة عصبية تؤثر في الإدراك البصري للإنسان ، حيث تبدو الأشياء أكبر من حجمها الحقيقي ؛ فيشعر الفرد أن حجمه أصغر من الواقع حوله .

macrorhinia ضَخَامَة الأنْف

ضَخَامَة مفرطة للأنف .

macroscelia ضَخَامَة الساق

ضَخَامَة مفرطة للساق .

macroshock الصدمة الكَبْرَوِيَّة

مصطلح يُستخدم في طب القلب يشير إلى مرور تيار كهربائي متوسط إلى عالي الشدة عبر منطقتين من الجلد السليم ؛ تقريباً 100 ملي أمبير ، مُحدِّثاً رجفاناً بطيئاً (تقلصات سريعة وغير منتظمة لعضلة القلب ؛ مما يؤدي إلى عدم التزامن بين ضربات القلب والنبض) .

macroscopic 1- عِيَانِي

2- كَبِير

مرئي بالعين المجردة ، أو من دون المجهر .

macroscopical 1- عِيَانِي

2- كَبِير

1- متعلق بالفحص العياني .

2- يمكن رؤيته بالعين المجردة أو من دون المجهر .

macroscopy الفَحْص العِيَانِي

الفَحْص بالعين المجردة .

macrosection مَقْطَع عِيَانِي

مقطع نسيجي تم إعداده لفحص الهيكل العياني للأعضاء والأنسجة بدلاً من الفحص المجهرى .

macrosgm ضَخَامَة السِّيْنِي

ضَخَامَة شاذة في السيني (جزء من القولون) .

macrosis ضَخَامَة

زيادة في الحجم .

macrosmatic مَضْرَبُ النَشْم

ذو حاسة شم متطورة بالقوة أو الفاعلية .

macrosomatia عَمَلْقَة

(=gigantism)

حجم كبير شاذ ، تسمى أيضاً ضخامة الجسم .

macrosomatia adiposa congenita عملقة شحامية خلقية

النمو والتطور المبكر ، يكون مرتبطاً بالسمنة ، ويعزى إلى زيادة نشاط قشرة الغدة الدرقية .

macrosmia عَمَلْقَة

(=gigantism)

حجم كبير شاذ ، تسمى أيضاً ضخامة الجسم .

macrospore بُوْع كَبْرَوِي

(=gigantism)

1- البوغ الأكبر عند وجود حجمين من الأبواغ ، كما في بعض الفطريات والأوالي .

2- أحد الأبواغ الفردية ويكون غالباً أكبر من البوغ المكروي ، يتكون داخل المياغ الكبروي (حافضة الأبواغ) من الخلية الأم للأبواغ الضخمة ، وتتطور منها النابتة العرسية الأثوية .

macrosteatosis تنكس دهني كَبْرَوِي

تغيرات دهنية بحيث تشغل قطيرة دهنية واحدة كبيرة معظم الخلية ، مُزِيحَة الهَيُولَى والنواة بشكل حلقة حول القطيرة .

macrostereognosia ضَخَامَة التَّجْسِيم

هو الحس المضخم ، عبارة عن خلل الحس بحيث تبدو الأشياء الملموسة بحجم أكبر مما هي عليه .

إعداد / محمد عبدالفتاح أحمد

مساعد 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 يأتي:

الخطأ	الصواب	السبب
1	- في نفس الوقت.	- في الوقت نفسه.
2	- قد لا يفى بالعرض.	- ربما لا يفى بالعرض.
3	- أجاب على السؤال.	- أجاب عن السؤال.
4	- استلم كامل حقوقه.	- تسلم كامل حقوقه.
5	- ما هي أسباب المشكلة؟	- ما أسباب المشكلة؟
6	- هذه ظاهرة لغوية.	- هذه ظاهرة لغوية.
7	- تسقط الأمطار شتاءً.	- تسقط الأمطار شتاءً.
8	- تخرجت من الجامعة.	- تخرجت في الجامعة.

السبب	الصواب	الخطأ		
لأن اسم الاستفهام (ما) إذا دخل عليه حرف جر تُحذف منه الألف.	بم تصف هذا الأمر؟	بما تصف هذا الأمر؟	9	
لأنه يجب حذف الياء من اسم الفاعل في حالة الرفع والجر إذا كان نكرة ولم يُضف.	هذا قاضٍ ماهر.	هذا قاضي ماهر.	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 .
- 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



/acmlskuwait



/acmlskuwait



/acmlskuwait



0096551721678

