



أ. د. صرؤوق يوسف الغنيم
الزمين العام

هذا هو العدد رقم (144) من النشرة الدورية التي يصدرها المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، ويتضمن موضوعين مرتبطين ببعضهما، يهدفان إلى نشر ثقافة صحية عامة لغير المختصين، وهذان الموضوعان هما:

- عسر الهضم.
- المشكلات الصحية التي قد تنجم عن الإمساك.

الموضوع الأول هو: مرض عسر الهضم وهو يُعد من الأمراض شائعة الحدوث، حيث تتفاوت أعراضه من شخص لآخر، فمن أعراضه: الشبع المبكر، والإحساس بالامتلاء الشديد، مع إحساس شديد بعدم الراحة في أعلى البطن، وقد يكون سبب ذلك تناول الأطعمة الغنية بالدهون، أو الإفراط والسرعة في تناول الطعام، ودائمًا ما يصاحب عسر الهضم عدم الشعور بالراحة وفقدان الشهية.

أما الموضوع الثاني في هذه النشرة فهو: المشكلات الصحية التي قد تنجم عن الإمساك: وهي من الحالات الشائعة إلى حد كبير، وغالبًا ما يكون سبب ذلك قلة الألياف في الوجبات، أو قلة السوائل، وأول ما يجب أن يقوم به المصاب بالإمساك هو تغيير النظام الغذائي، وممارسة التمارين الرياضية.

ويتضمن المقالان السابق ذكرهما الأعراض التي يواجهها المصاب بعسر الهضم أو الإمساك، وطرق معالجة هذين المرضين.

أما ما صدر عن المركز خلال الشهر الماضي فنستعرض كتابين فقط هما:

- كتاب: "دليل الأورام العظمية الهيكلية" وهو من كتب سلسلة المناهج الطبية المترجمة.
- كتيب: "الحيوانات الأليفة والصحة" وهو من كتيبات سلسلة الثقافة الصحية للأطفال.

وقد تضمن الكتاب الأول " دليل الأورام العظمية والهيكلية" الحديث عن:

- تقييم الأورام العظمية الهيكلية.
- أورام العظام لدى الأطفال والشباب.

- أورام العظام لدى الكبار والبالغين.
- أورام الأنسجة الرخوة.

إضافة إلى نصائح طبية للمصابين بأحد الأورام.

أما الكتيب الثاني "الحيوانات الأليفة والصحة"، فقد تضمن الحديث عن طرق تربية الحيوانات الأليفة، والأمور الواجب مراعاتها قبل تربيتها، وتنبيهات مهمة عند معاشتها، وفوائد تربيتها، وتربية الطيور، والسلاحف، والقطط والكلاب، وأشهر الأمراض التي تنتقل منهما إلى الإنسان، وطرق الوقاية من هذه الأمراض.

وتُختتم النشرة كما هو معتاد بصفحة من صفحات المعجم الطبي المفسر للطب والعلوم الصحية الذي أصدره المركز، وتستمر النشرة في عرض أجزاء من حرف (M). أما الجزء الأخير من النشرة فهو يحتوي على صفحة الأخطاء الشائعة في اللغة العربية وتصويبها لتكون على دراية بها لتجنبها.

عُسر الهضم

إعداد الصيدلانية : هبة إبراهيم قداد

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



يُعرّف عُسر الهضم بأنه ألم، أو عدم ارتياح في الجزء العلوي من البطن، كما يصفه بعضهم بأنه: شعور دائم بوجود غازات أو بالامتلاء. وقد يحدث هذا الشعور بالامتلاء بعد تناول وجبة صغيرة أو ما يُعرف بالشبع المبكر، أو بالامتلاء المفرط بعد تناول وجبة عادية، وقد لا تكون للأعراض علاقة بتناول الطعام، ومن الجدير بالذكر أن هذا الاضطراب في أغلب الأحيان يكون مستمرًا مزمنًا، أو أنه يختفي، ثم يعاود الظهور مجددًا في أوقات معينة، أو ظروف مماثلة قد يتنبه إليها المريض.

الأسباب

- الإفراط في تناول الطعام، أو تناول الطعام بسرعة، أو تناول الأطعمة الغنية بالدهون، أو أثناء المواقف العصبية، أو شرب كميات مفرطة من القهوة.
- عديد من أدوية تسبب عُسر الهضم، مثل الأسبرين، والأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات، والمضادات الحيوية (المترونيدازول والماكروليدات)، وموسعات الشعب الهوائية (الثيوفيلين) وأدوية داء السكري.

متى يلجأ مريض عُسر الهضم إلى الطبيب؟

في أغلب الأحيان لا يلجأ مريض عُسر الهضم إلى الطبيب، لكن واحدًا من كل أربعة مرضى ممن يعانون أعراض عُسر الهضم يحتاج إلى استشارة طبية، فمعظم المرضى يقومون بإجراء بعض التغييرات في نمط حياتهم للحد من هذه الأعراض، وأخذ بعض الأدوية من دون وصفة طبية، مثل: مضادات الحموضة، أو الأدوية التي تثبط الحمض.

الأعراض المُنبِذة

يجب استشارة الطبيب من دون تأخير إن كان المريض يعاني أحد الأعراض التي يسميها الأطباء مُنبِذة، أي: الأعراض التي قد تكون ناجمة عن مرض خطير، مثل سرطان المعدة، حيث يتيح التشخيص المبكر والبدء بالعلاج فرصة أفضل للشفاء، وهذه الأعراض هي:

- خسارة الوزن بشكل غير مقصود.
- صعوبة في البلع.
- انتفاخ شديد في البطن.
- التقيؤ المستمر.
- تقيؤ الدم أو المواد التي تبدو مثل لون البن.
- نزول دم متغير (مهضوم) عند التبرز، وهذا يجعل البراز يشبه القطران.

المُشكلات الصحية الناجمة عن الإمساك

إعداد الدكتورة : سارة محمد الإمام

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



يُعدُّ الإمساك مشكلة في إخراج البراز، وتُشخص الحالة على أنها إمساك عند إخراج البراز بمعدل أقل من ثلاث مرات أسبوعياً، أو عند مواجهة صعوبة شديدة في إخراج البراز. كما أنه من الحالات الشائعة إلى حد كبير، ويؤدي الإمساك إلى الشعور بانزعاج في البطن، وغثيان، ونقص في الشهية.

أسباب الإمساك

- اتباع نظام غذائي لا يحتوي على الأطعمة الغنية بالألياف، مثل: الفواكه، والخضراوات.
- عدم شرب الماء بشكل كافٍ، مما يؤدي إلى الإصابة بالجفاف.
- قلة النشاط الرياضي، مثل: قضاء فترات طويلة في الجلوس، أو الاستلقاء.
- تغيير الروتين اليومي، مثل: السفر، أو اختلاف أوقات العمل، أو اضطراب أوقات النوم.
- تجاهل تلبية الرغبة في استخدام الحمام أو تأخيرها.
- الإجهاد، أو القلق والتوتر، أو الإصابة بالأمراض والاضطرابات التي تؤدي إلى إبطاء تقلصات عضلة القولون.

المُشكلات الصحية التي تنجم عن الإمساك

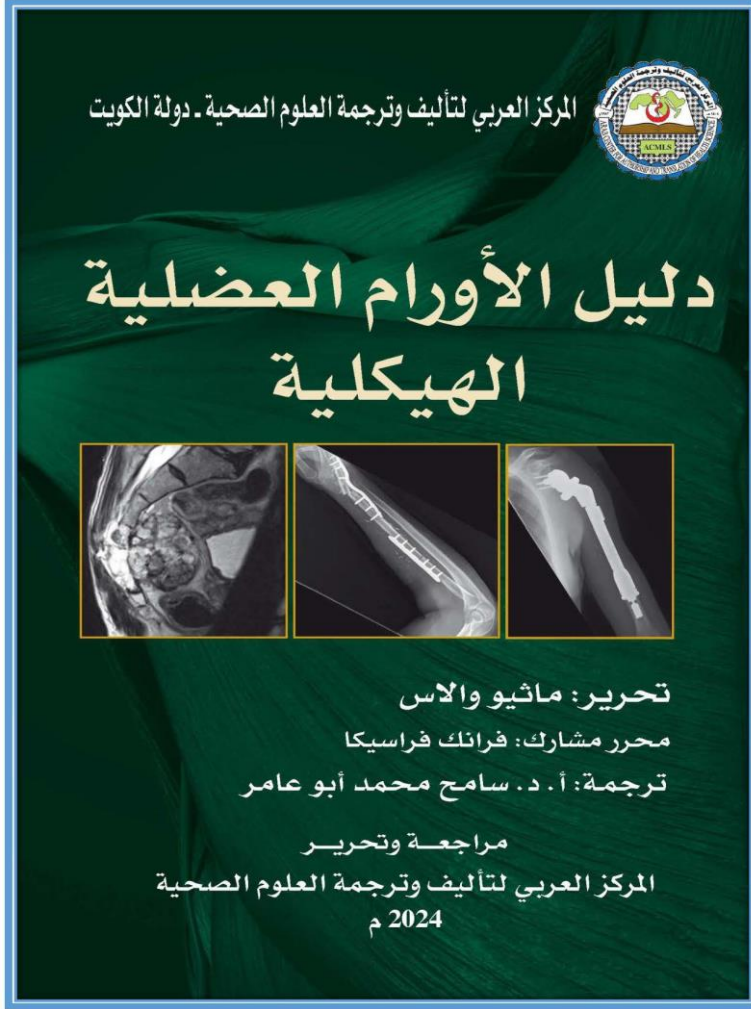
يمكن أن يؤدي الإمساك وإهمال معالجته، وخاصة الإمساك الشديد أو المزمن إلى عدد من المشكلات، ومنها:

- انحشار البراز، وهو تراكم براز صلب في القولون.
- تدلي المستقيم، حيث يخرج جزء من نسيج المستقيم إلى خارج فتحة الشرج.
- احتباس البول.
- الناسور الشرجي.
- البواسير، وهو تورم الأنسجة حول فتحة الشرج.

نصائح للمساعدة على تجنب الإصابة بالإمساك

- تناول كثير من الأطعمة الغنية بالألياف، مثل: الخضراوات، والفواكه، والبقوليات، والحبوب الكاملة.
- التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة الألياف، مثل: الأطعمة المعالجة، والحليب ومشتقاته، واللحوم.
- شرب كثير من السوائل.
- المحافظة على النشاط، وممارسة الرياضة بانتظام.
- عدم تجاهل الرغبة في التبرز.

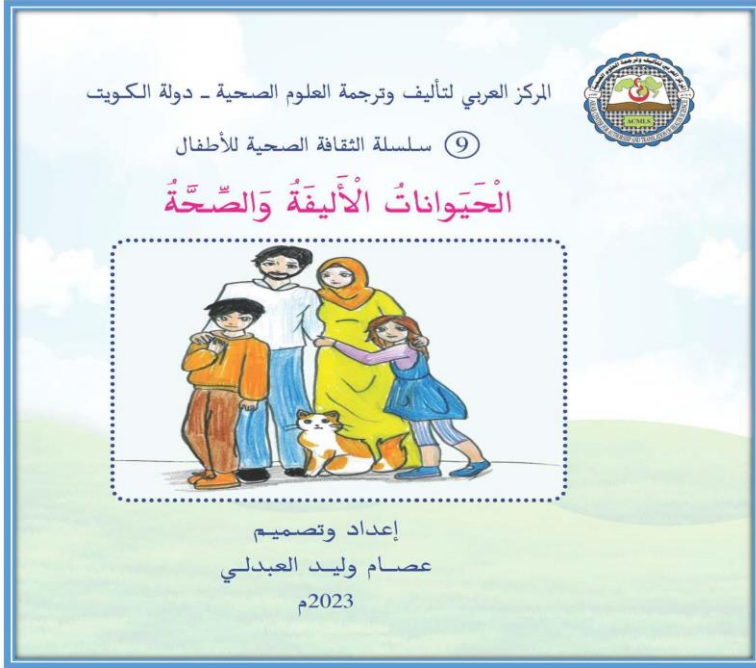
(1) دليل الأورام العضلية الهيكلية



من الممكن أن يؤدي اكتشاف الآفات النسيجية المرضية الحميدة، أو الخبيثة إلى إثارة القلق لدى الطبيب والمريض على حدٍ سواء، وقد يكون فهم الباثولوجيا المرضية لتلك الآفات النسيجية التي تم رصدها حديثاً أمراً صعباً، ولكن خبرة الممارس الطبي الراسخة التي تأخذ في الاعتبار معرفة التاريخ المرضي الشامل والفحص السريري للمريض، والتقييم الشعاعي الدقيق المناسب مع الحالة، وملاحظة المواضع التشريحية للآفة، ودراسة الأعراض المرتبطة بها بمثابة عوامل قد تضمن التوصل إلى التشخيص السليم، ومن ثمَّ الشروع في رسم خطة العلاج والسير وفقها. وفي بعض الأحيان قد يقرر الطبيب الاكتفاء بمتابعة الحالة، أو أخذ خزعة لإجراء مزيد من الفحوص، أو إخضاع المريض للجراحة، لكن الموضوع ليس سهلاً، حيث من المحتمل أن يكون للتشخيص الخاطيء أو سوء التدبير العلاجي لكلٍ من الآفات الحميدة، أو الخبيثة عواقب غير جيدة؛ لذلك ينبغي على أي ممارس طبي غير واثقٍ من التشخيص، أو في خطة العلاج أن يحيل المريض إلى أحد الاختصاصيين ذوي الخبرة للحصول على استشارة متخصصة بما يضمن التعامل مع الحالة ورعايتها على النحو المطلوب، وتقليل الأضرار قدر الإمكان.

يتألف هذا الكتاب "دليل الأورام العضلية الهيكلية" من خمسة أجزاء، استعرض الجزء الأول تقييم الأورام العضلية الهيكلية، وتناول الجزء الثاني أورام العظام لدى الأطفال والشباب، وناقش الجزء الثالث أورام العظام لدى كبار البالغين، وشرح الجزء الرابع أورام الأنسجة الرخوة، وأختتم الكتاب بالجزء الخامس بالحديث عن اعتبارات تشريحية خاصة، وكل ذلك يأتي متبوعاً بخلاصة عن نهج الرعاية القائم على الفريق المعالج، إلى جانب ملحق يتضمن الباثولوجيا، والوراثيات، والفحوص النسيجية لحالات مختارة.

٢) الحيوانات الأليفة والصحة



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 وموجزة.
- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.
- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.
- إخراج الكتيب إخراجاً فنياً جميلاً ومبهراً وجاذباً.

وها هو الإصدار التاسع من هذه السلسلة وعنوانه (الحيوانات الأليفة والصحة)، ونحن بذلك نستهدف من هذه السلسلة استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المبسطة المناسبة لمرحلتهم العمرية، ونهيب بالآباء والأمهات إعانة أبنائهم على الاستفادة القصوى من المحتوى العلمي لكتيب (الحيوانات الأليفة والصحة) الذي تضمن الحديث عن تربية الحيوانات الأليفة، والأمور الواجب مراعاتها قبل تربيتها، والتنبيهات المهمة عند معاشتها، وفوائد تربيتها، وتربية كل من الطيور، والسلاحف، والقطط والكلاب، وأشهر الأمراض التي تنتقل منها إلى الإنسان، وطرق الوقاية من هذه الأمراض.

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 ١٥٠,٠٠٠ مصطلح طبي باللغة الإنجليزية ومقابلها المصطلح باللغة العربية مع التفسير والشرح لكل مصطلح، ويهدف هذا المشروع إلى إيجاد أداة موحدة للمصطلحات الطبية العربية لتكون المرجعية الوحيدة المعتمدة على مستوى الوطن العربي، وقد أنجز المركز وضع الشروح للمصطلحات كافة، والعمل جار في عملية المراجعة لكل حرف ونشره أولاً بأول، ونحن هنا نختار للقارئ الكريم بعض المصطلحات وتفسيرها وذلك للاطلاع عليها.

marcid

Marburg virus

فيروس ماربورج

هو العامل المسبب لداء ماربورج، وينتقل عن طريق التماس المباشر مع القرود الإفريقية المصابة، أو مع الشخص المصاب بالمرض ويسبب حمى نزفية .

marc

ثُصَل (بقايا النبات المعصور)

يُطلق على البقايا المتبقية بعد نزع المواد المستخدمة في تحضير الأدوية المختلفة .

marc-

1 - سابقة بمعنى ما يُرى عياناً

2 - سابقة تدل على ما كان ضَعْمًا أو جَسِيمًا

3 - سابقة بمعنى ما كان كبيرًا، كبيرًا

Marcaine

ماركئين

هو الاسم التجاري لمستحضر هيدروكلوريد البوبيفاكابين، ويُستخدم باعتباره مخدرًا موضعيًا في حالة إحصار العصب المحيطي (الطرفي)، والإحصار خلف المقلة، والإحصار الودي، والتخدير فوق الجافية .

marcasite

مَرْقَشِيَتَا

معدن له تركيب البيريت نفسه (كبريتيد الحديد : FeS₂)، لكن يختلف عنه في البنية البلورية .

march

دَثِيف

مسيرة النشاط الكهربائي في القشرة المخية .

cortical march

دليف قشري

هو الدليف الجاكسوني، وهو عبارة عن انتشار لنشاط كهربائي شاذ من منطقة في القشرة المخية إلى مناطق مجاورة، ويتصف بالصرع الجاكسوني .

jacksonian march

دليف جاكسوني

انتشار لنشاط كهربائي شاذ من منطقة في القشرة المخية إلى مناطق مجاورة، ويتصف بالصرع الجاكسوني .

Marchand's adrenals

أكثار مارشان

عبارة عن أجسام كلوية إضافية في الرباط العريض .

marche

مشية

عبارة عن طريقة أو نمط المشي .

marche à petits pas

مشية قصيرة الخطوة

مشية غير طبيعية يتحرك فيها المريض بخطوات قصيرة، تُشاهد في بعض حالات الباركنسونية، وتصلب الشرايين الدماغية .

Marchiafava-Bignami

داء مارشيا فاها -

disease

بينيامي

(تنكس الجسم النضني المترقي)

عبارة عن حالة تنسم بتدهور فكري مُتَرَقِّ، واضطرابات عاطفية، والتباس، وهلوسة، ورعاش، وصمل (تصلب)، واختلاجات (تشنجات). يُعد اضطرابًا نادرًا يصيب الذكور مدمني الكحول في منتصف العمر، ويُشاهد أيضًا في المرضى الذين لديهم نقص تغذوي .

Marchiafava-Micheli-

داء مارشيا فاها -

disease

ميكيلي

عبارة عن بيلة هيموجلوبينية ليلية انتيائية، وهو مرض نادر ومكتسب، وربما يكون خطيرًا جدًا، ينتج عن فقر الدم الانحلالي داخل الأوعية الدموية، ويعاني المريض البول الأحمر (المدى)، وتجلط الدم .

Marchi's balls

كرات مارشي

عبارة عن شُدَف إهليجية، أو بضاوية من الميالين ناتجة عن التنكس، وتصيب باللون البني بطريقة مارشي .

marcid

هزيل

مصاب بالضعف، ونحيل .

إعداد / مهدي محمد عبد العليم

مدقق لغوي أول - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

في هذه الصفحة نلقي الضوء على بعض الأخطاء اللغوية الشائعة والدارجة أحيانا على اللسان، وهي كثيرة ومفهومة المضمون بين الناس الذين ألفوا سماع هذه الكلمات، ونعرض هنا بعضا من هذه الأخطاء اللغوية وصوابها في اللغة العربية، ومن الأخطاء الدارجة ما يأتي:

الخطأ	الصواب	السبب
١ - ادعى على شريكه بتهمة السرقة.	- ادعى على شريكه بتهمة السرقة.	- لأن الفعل (ادعى) يتعدى هنا بنفسه.
٢ - تخاذل عن نصرته وطنه.	- خذل وطنه أو خذل عن وطنه.	- أما تخاذل فيجب أن يكون فاعلها متئياً أو جمعاً. مثل تخاذل القوم: خذل بعضهم بعضاً، وتخاذلت رجلاه، أي: ضَعُفَتَا.
٣ - فضّل الخلود إلى النوم.	- فضل الإخلاق إلى النوم.	- لأن كلمة (الخلود) تعني: البقاء والدوام، أما كلمة (الإخلاق) فمصدر أخذ إلى شيء، أي: اطمأن وسكن.
٤ - الوضع الاقتصادي يشهد مرحلة خطيرة.	- الوضع الاقتصادي يشهد مرحلة تُنذِر بالخطر..	- الخطر هو الإشراف على الهلاك، أما خطير فتعني: الرفيع القدر، والشريف، وغيرها من المعاني.
٥ - أدرج المسألة على جدول الأعمال.	- أدرج المسألة في جدول الأعمال.	- لأن الفعل (أدرج) يتعدى هنا بـ في.
٦ - ففي إجراء الجراحة خُطورة على المريض.	- ففي إجراء الجراحة مُخاطرة على المريض.	- لأن كلمة (خُطورة)، مصدر خَطُر، أي: عظم، وارتفع قدره فهو خطير، أما مُخاطرة فهي مصدر خاطر.
٧ - احتار فلان في أمره، فهو محتار.	- حازَ فلان في أمره، فهو حائر، وهي حيرى.	- لأن كلمة (احتار) لم ترد في المعاجم.
٨ - انخرط فلان في صفوف الأطباء المعالجين.	- انضوى فلان في صفوف الأطباء المعالجين.	- لأن انخرط الرجل في الأمر، تعني: ركب فيه رأسه من غير علم ولا معرفة.

السبب	الصواب	الخطأ		
- أي : حاول إلحاقه به وإتباعه به.	- استدرك الطبيب الخطأ بالصواب.	- استدرك الطبيب الخطأ، فعمد إلى تصحيحه.	٩	
- قال تعالى: وَإِنَّ رَبَّكَ لَيَحْكُمُ بَيْنَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فِيمَا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ. [سورة النحل آية ١٢٤]	- اختلفوا في توزيع الأنصبه.	- اختلفوا على توزيع الأنصبه.	١٠	

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 تُسهم 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