



أ. د. صرؤوق يوسف النعيم
الأمين العام

يحتوي هذا العدد من النشرة الشهرية التي يصدرها المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية على ثلاثة مقالات طبية، وتلك المقالات هي:

- جرثومة المعدة.

- السمنة لدى الأطفال.

- أمراض الحساسية.

ولا يخفى على القارئ الكريم ما لهذه الموضوعات من أهمية، حيث إنها توضح لغير المختص ثلاثة أمراض من الممكن أن تصيبنا أو تصيب أولادنا وهي كالآتي:

الموضوع الأول هو: جرثومة المعدة، وهي جرثومة حلزونية اسمها *Helicobacter pylori* تعيش في بطانة المعدة، وهي بكتيريا يحملها ملايين الأشخاص دون ظهور أي أعراض أو مشكلات صحية، ولكن في بعض الحالات قد تسبب هذه البكتيريا التهاباً للمعدة؛ مما يحفزها على زيادة إفراز الأحماض، وهذا يؤدي إلى خطر الإصابة بقرحة المعدة والأمعاء.

أما الموضوع الثاني: فهو السمنة لدى الأطفال، وهو اضطراب يؤثر في الأطفال والمراهقين، حيث تترسب كمية من الدهون في الجسم؛ مما يؤدي إلى زيادة وزن الطفل عن المعدل الطبيعي الذي يناسب طوله وعمره، وهذا بدوره يؤدي إلى القلق، حيث قد تتسبب السمنة في الإصابة بأمراض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليستيرول.

ويأتي الموضوع الثالث: في هذه النشرة حول أمراض الحساسية، وهي ردة فعل للجهاز المناعي في جسم الإنسان تجاه بعض المواد، مثل: حبوب اللقاح، والفطريات، وبعض الأطعمة، وفي هذه الحالة يقوم جسم الإنسان بمحاربة هذه المواد الضارة عن طريق إنتاج مواد مضادة، وتلك المواد هي التي تسبب الحساسية.

وفي المقالات المذكورة والمنشورة في هذا العدد كثيرٌ من المعلومات عن جرثومة المعدة والسمنة لدى الأطفال، وأمراض الحساسية.

وكالمعتاد تحتوي هذه النشرة على عرض لكتابين أصدرهما المركز هما:

- اضطرابات القلق.

- أمراض القدم والكاحل.

يبين الكتاب الأول أن اضطرابات القلق تُعدُّ من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، فقد وصل عدد المصابين بها في عام 2019م إلى 301 مليون شخص، وغالباً ما تبدأ أعراض القلق في مرحلة الطفولة أو المراهقة، فقد يعاني المصابون بأحد أنواع اضطرابات القلق خوفاً، أو قلقاً شديداً من موقف معين، إضافة إلى صعوبة في التركيز، أو اتخاذ القرارات، وشعوراً بالخطر أو الهلع، وغثياً أو آلاماً في البطن، وخفقاناً في القلب، واضطرابات بالنوم، وتزيد اضطرابات القلق من خطر الإصابة بالاكتئاب، والمشكلة أن تشخيص المصابين باضطرابات القلق يُعدُّ من الإجراءات الصعبة؛ وذلك لسبب وجود عوامل كثيرة تتداخل فيما بينها، ومن هذه العوامل: العامل الجيني، والبيئة المحيطة، وضغوط الحياة، وقد يكون للوالدين تأثير سلبي في ظهور هذه الاضطرابات؛ ولذلك جاء هذا الكتاب ضمن سلسلة كتب الثقافة الصحية.

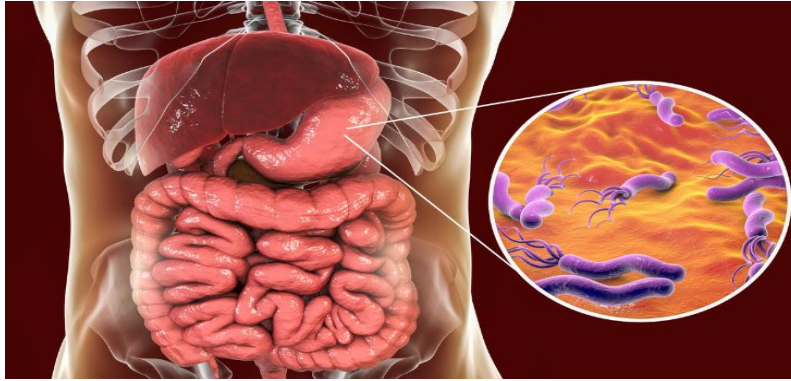
أما الكتاب الثاني والذي بعنوان أمراض القدم والكاحل، فإنه نظراً لتعدد الأمراض التي تصيب القدم والكاحل فقد جاءت أهمية إصدار هذا الكتاب الذي ناقشت فصوله التركيب التشريحي والميكانيكا البيولوجية للقدم والكاحل، والأمراض الالتهابية لمفاصل القدم والكاحل، والأمراض الالتهابية لأوتار القدم والكاحل، وتشوهات أصابع القدم والكاحل، وتشوهات أصابع القدم، والتكسبات العظمية الغضروفية للقدم والكاحل، والاضطرابات العصبية للقدم والكاحل، وموضوع القدم السكري، وأورام القدم والكاحل، وهذا يعني: أن الكتاب قد استعرض جميع الأمراض التي تصيب القدم والكاحل، خاصة وأن عظام القدم تشكل حوالي ربع عظام الجسم.

وتُختتم النشرة كما هو معتاد بصفحة من صفحات المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية الذي أصدره المركز، وما نزال نستعرض أجزاءً من حرف (M)، أما الجزء الأخير من النشرة فهو يحتوي على بعض الأخطاء الشائعة في اللغة العربية ونصوبها لتكون على دراية بها لتجنبها.

جرثومة المعدة

إعداد الدكتورة : جمانة ياسر الأصيل

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



جرثومة المعدة، أو ما تعرف علمياً بـ (*Helicobacter pylori*)، هي نوع من البكتيريا التي تصيب بطانة المعدة، وتُعتبر أحد الأسباب الرئيسية للتهابات المعدة وقرحها، يعانيها عدد كبير من الأشخاص حول العالم، وغالباً ما تُكتشف عند ظهور أعراض مزعجة، أو عند إجراء فحوص للمعدة.

أسباب الإصابة بجرثومة المعدة

تنتقل جرثومة المعدة من شخص لآخر من خلال:

- تناول الطعام أو الماء الملوث.
- عدم غسل اليدين جيداً بعد استخدام الحمام، أو قبل تناول الطعام.
- مشاركة الأدوات الشخصية مثل: الأواني، والملاعق.

أعراض جرثومة المعدة

لا يعاني جميع المصابين أعراضاً، ولكن عند حدوثها قد تشمل الأعراض:

- آلاماً أو حرقاً في المعدة.
- غثياً أو قيئاً.
- برازاً داكناً أو وجود دم في القيء (في الحالات الشديدة).
- فقدان الشهية، وفقدان الوزن غير المبرر.
- انتفاخ المعدة، والتجشؤ المتكرر.

تشخيص جرثومة المعدة

يعتمد التشخيص على إجراء عدة فحوص، منها:

- اختبار التنفس باليوريا: لقياس نشاط البكتيريا في المعدة.
- تحليل البراز: للكشف عن وجود الجرثومة.

علاج جرثومة المعدة

يعتمد العلاج على مزيج من الأدوية للقضاء على البكتيريا، وتقليل حموضة المعدة، ويشمل العلاج: المضادات الحيوية: مثل: الأموكسيسيلين، والكلاريثروميسين، و مضادات الحموضة؛ للتخفيف من الأعراض وتسريع عملية الشفاء.

السمنة لدى الأطفال

إعداد المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



تُعد السمنة لدى الأطفال من المشكلات الصحية المتزايدة عالمياً، حيث تؤثر في صحة الطفل الجسدية والنفسية، وترتبط بعدد من الأمراض المزمنة، وتنتج السمنة عن تداخل عدة عوامل تشمل: نمط الحياة، والعوامل الوراثية، والعادات الغذائية.

أسباب السمنة لدى الأطفال

- 1- العادات الغذائية غير الصحية: تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والدهون المشبعة.
- 2- قلة النشاط البدني: قضاء وقت طويل أمام الشاشات مع قلة الحركة.
- 3- العوامل الوراثية: يزيد تاريخ العائلة مع السمنة من احتمالية إصابة الطفل بها.
- 4- العوامل النفسية والاجتماعية: التوتر والضغط النفسي قد يؤديان إلى الإفراط في تناول الطعام.
- 5- اضطرابات النوم: ترتبط قلة النوم بزيادة الوزن؛ بسبب تغيرات هرمونات الشهية.

مخاطر السمنة لدى الأطفال

- الأمراض المزمنة: مثل: داء السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب.
- مشكلات الجهاز التنفسي: مثل انقطاع النفس في أثناء النوم.
- اضطرابات نفسية: انخفاض الثقة بالنفس والاكتئاب؛ بسبب التمرر والمشكلات الاجتماعية.
- مشكلات العظام والمفاصل: نتيجة الوزن الزائد الذي يشكل ضغطاً على الجسم.

طرق الوقاية من السمنة لدى الأطفال

- 1- تشجيع العادات الغذائية الصحية مثل: تناول الفواكه، والخضراوات، والبروتينات الصحية، وتقليل استهلاك السكريات.
- 2- زيادة النشاط البدني مثل: تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة بانتظام، وتقليل وقت الجلوس أمام الشاشات.
- 3- تحسين نمط الحياة مثل: الحرص على النوم الكافي، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطفل.
- 4- التوعية الأسرية من حيث تعزيز الوعي بمخاطر السمنة، وأهمية اتباع نمط حياة صحي، وجعل الوجبات العائلية صحية ومتوازنة.

أمراض الحساسية

إعداد الدكتورة : سارة محمد الإمام

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



تحدث الحساسية عندما يُفَرِّط جهاز المناعة في رد فعله تجاه مواد غير ضارة تُعرف بالمُسْتَأْرَجَات، مثل: الغبار، والطعام، والأدوية، ولدغات الحشرات.

أسباب الحساسية

- عوامل بيئية مثل: الغبار، والعفن، ووبر الحيوانات.
- أدوية مثل: المضادات الحيوية، والأسبرين.
- أطعمة مثل: المكسرات، والحليب، والبيض.
- مواد كيميائية مثل: العطور، والمنظفات.

أنواع الحساسية وأعراضها

- 1- حساسية الجهاز التنفسي وأعراضها: العطس، سيلان الأنف، وضيق التنفس.
- 2- حساسية الجلد وأعراضها: الطفح الجلدي، والاحمرار، والحكة.
- 3- حساسية الطعام وأعراضها: تورم الفم، والغثيان، والإسهال.
- 4- حساسية الأدوية وأعراضها: الطفح الجلدي، وصعوبة التنفس.
- 5- حساسية لدغات الحشرات وأعراضها: الانتفاخ الموضعي، ورد الفعل التحسسي الشديد.

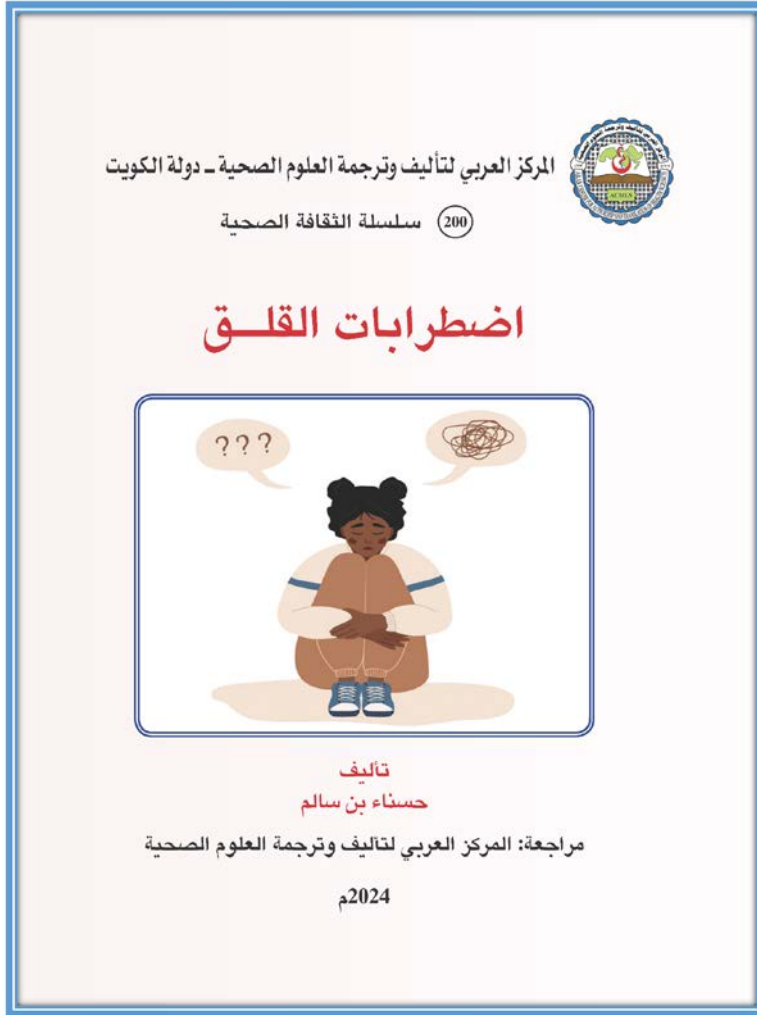
التشخيص

- إجراء الفحوص مثل: اختبارات الجلد، و فحص الدم، واختبارات الاستبعاد.

العلاج

- تجنب المسبب.
- العلاج المناعي (حقن الحساسية).
- استخدام مضادات الهيستامين وبخاخات الأنف.
- الإبينفرين للحالات الشديدة.

1) اضطرابات القلق



يتسم اضطراب القلق بإصابة الشخص بالتوتر والمخاوف بشكل مستمر حول أمر أو أمور معينة على نحو يؤثر في سلوكه، ومشاعره، وحياته، وعلى الرغم من أن القلق شعور طبيعي يمر به البشر في حياتهم كما يحدث عند إجراء مقابلة مهمة، أو اتخاذ قرار مصيري، فإنه يتحول إلى مرض إذا جاوز حدًا معينًا يجعله يتعارض مع السير الطبيعي لحياة الشخص، وقدرته على اتخاذ القرارات.

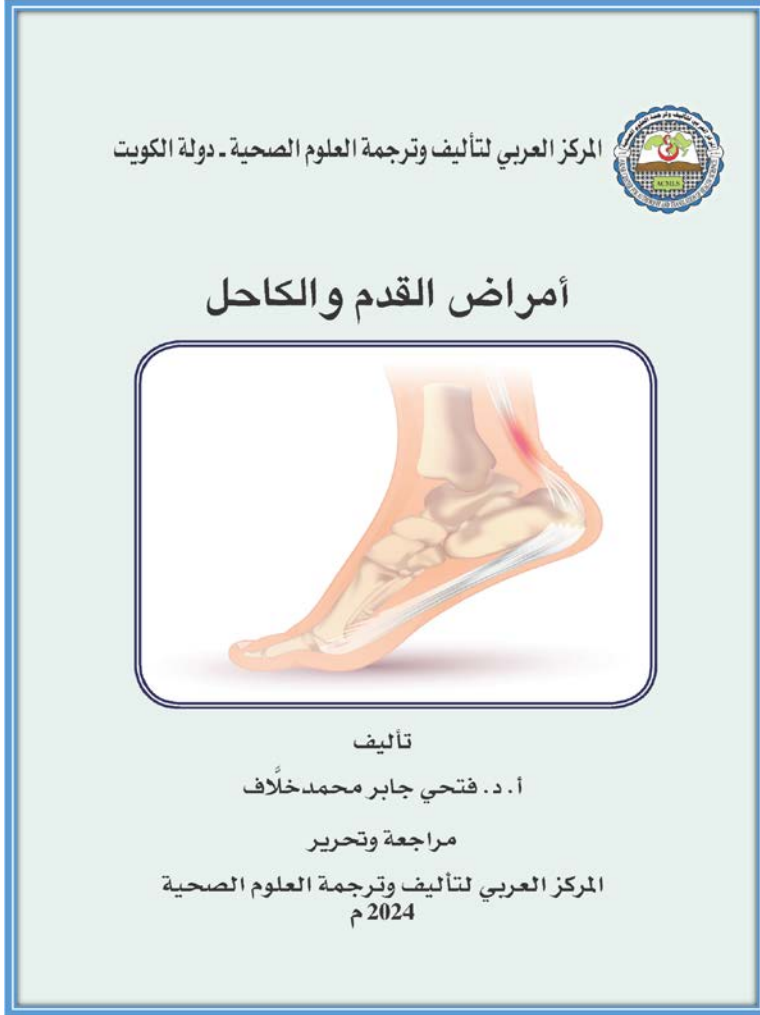
تُعد اضطرابات القلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، فقد وصل عدد المصابين بها في عام 2019م إلى 301 مليون شخص، وتُعتبر النساء أكثر تأثراً من الرجال بهذه الاضطرابات، وغالباً ما تبدأ أعراض القلق في مرحلة الطفولة أو المراهقة، فقد يعاني المصابون بأحد أنواع اضطرابات القلق خوفاً، أو قلقاً شديداً من موقف معين، وتشمل الأعراض الأخرى لاضطرابات القلق: صعوبة في التركيز، أو اتخاذ القرارات، وشعوراً بالخطر أو الهلع، وغثياناً أو آلاماً في البطن، وخفقاناً في القلب، واضطرابات بالنوم، وتزيد اضطرابات القلق من خطر الإصابة بالاكتئاب، فضلاً عن خطر الأفكار والسلوكيات الانتحارية.

يُعتبر تشخيص المصابين باضطرابات القلق من الإجراءات الصعبة؛ وذلك لسبب وجود عوامل كثيرة تتداخل فيما بينها ومن هذه العوامل: العامل الجيني، والبيئة المحيطة، وضغوط الحياة، وقد يكون للوالدين تأثير سلبي في ظهور هذه الاضطرابات.

وهناك عديد من العلاجات الفعالة لاضطرابات القلق؛ لذلك يجب على الأشخاص الذين يعانون هذه الاضطرابات أن يعرضوا أنفسهم على الطبيب؛ لتحديد العلاج المناسب لحالتهم.

يحتوي هذا الكتاب (اضطرابات القلق) على أربعة فصول، تناول الفصل الأول منها القلق والاضطرابات ذات الصلة، وعرض الفصل الثاني عوامل خطورة اضطرابات القلق وطرق الوقاية منها، وناقش الفصل الثالث طرق تشخيص اضطرابات القلق، وأختتم الكتاب بالفصل الرابع متناولاً مراحل العلاج السلوكي والدوائي لاضطرابات القلق.

(2) أمراض القدم والكاحل



تعمل القدم والكاحل في جسم الإنسان معاً لتوفير التوازن، والاستقرار، والحركة، ويؤدي وجود أي خلل في تركيبهما التشريحي أو الوظيفي إلى ما يسمى بالإعاقة الحركية، وهي عدم القدرة على المشي والحركة بشكل كلي أو جزئي.

وبشكل عام تُشكّل عظام القدم حوالي ربع عظام جسم الإنسان، وتحتوي القدم على شبكة من العضلات، والمفاصل، والأربطة التي تصل العظام ببعضها، كما تتركب القدم والكاحل من شبكة من الأعصاب، والأنسجة الرخوة.

يمكن تقسيم القدم إلى ثلاثة أقسام تشريحية وهي: القدم الأمامية، والقدم الوسطى، والقدم الخلفية، أما بالنسبة للكاحل فهو المفصل الذي يصل القدم بالساق، وهو مفصل معقد التركيب، ويشتمل على ثلاثة مفاصل هي: مفصل الكاحل الأساسي، والمفصل تحت الكاحل أو المفصل الجزئي، والمفصل الظنبوبي الشظوي السفلي، ويتم تثبيت عظام القدم والكاحل في مكانها ودعمها بواسطة الأنسجة الرخوة المختلفة، فكل من القدم والكاحل يحتاجان إلى القوة والثبات لتحمل وزن جسم الإنسان الواقع عليهما في أثناء الوقوف والحركة، وكذلك يحتاجان إلى المرونة اللازمة لقيامهما بجميع الحركات المعقدة مثل: المشي، والجري، والقفز.

ونظراً لتعدد الأمراض التي تصيب القدم والكاحل فقد جاءت أهمية إصدار هذا الكتاب (أمراض القدم والكاحل) الذي يُقسّم إلى تسعة فصول، حيث ناقش الفصل الأول

التركيب التشريحي والميكانيكا البيولوجية للقدم والكاحل، وتناول الفصل الثاني الأمراض الالتهابية لمفاصل القدم والكاحل، واستعرض الفصل الثالث الأمراض الالتهابية لأوتار القدم والكاحل، ووضّح الفصل الرابع تشوهات القدم والكاحل، وبين الفصل الخامس تشوهات أصابع القدم، وركّز الفصل السادس على التنكسات العظمية الغضروفية للقدم والكاحل، وتطرق الفصل السابع للاضطرابات العصبية للقدم والكاحل، وناقش الفصل الثامن موضوع القدم السكري، وأختتم الكتاب بالفصل التاسع بالحديث عن أورام القدم والكاحل.

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 إلى إيجاد 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 بأول، ونحن هنا نختار للقارئ الكريم بعض المصطلحات وتفسيرها وذلك للاطلاع عليها.

Martinotti's

Martinotti's cells

خلايا مارتينوتي

عبارة عن خلايا مغزلية الشكل ذات نواتٍ محورية صاعدة في طبقات قشرة الدماغ، وخصوصاً في الطبقة متعددة الأشكال، والطبقة الهرمية الداخلية.

Martin's bandage

عصابة مارتان

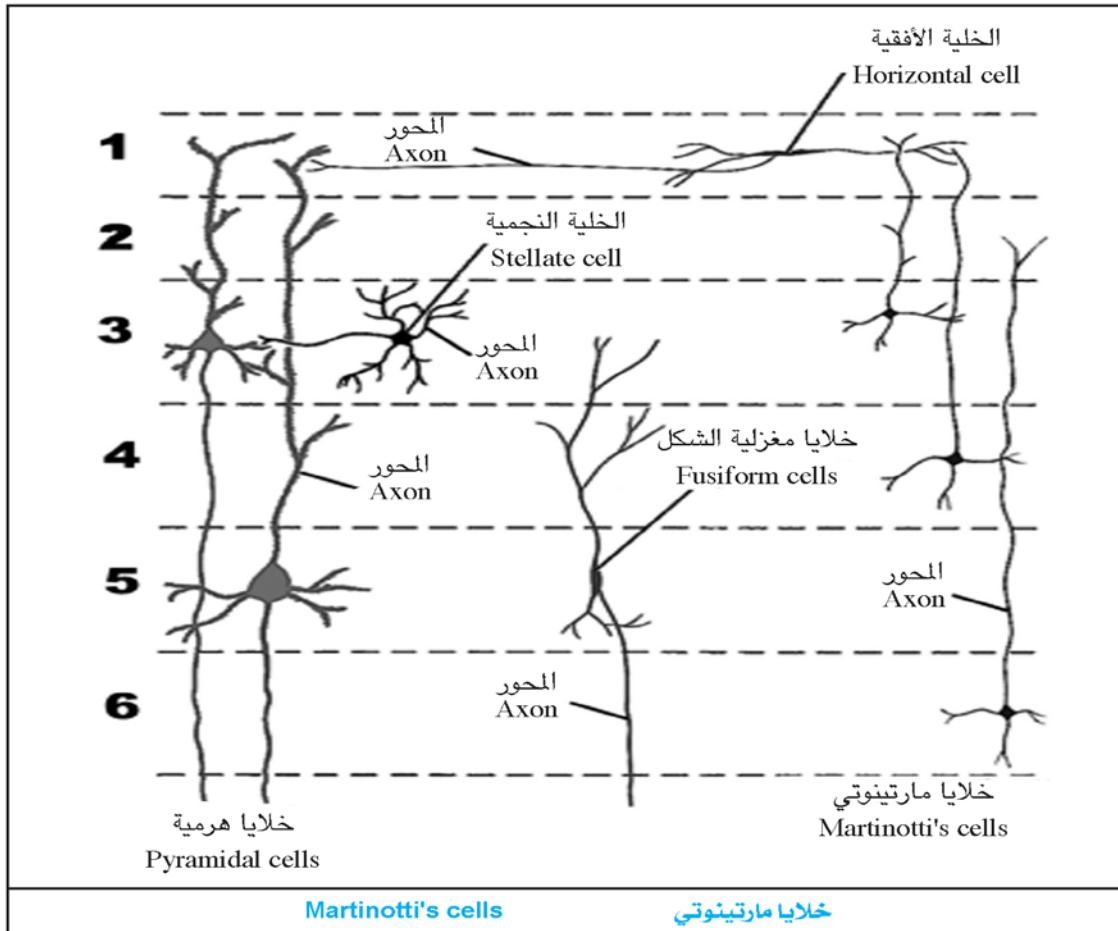
عبارة عن عصابة مطاطية لمعالجة الدوالي.

Martorell's syndrome

متلازمة مارتوريل

هو التهاب الشرايين بحسب تاكياسو، وهو عبارة عن محو متروك للجذع العضدي الرأسي

والشريان تحت الترقوة والشريان السباتي الأصلي فوق منشئه في القوس الأورطي؛ مما يؤدي إلى فقد النبض في الذراعين والشريان السباتي، وقد يتبع ذلك ظهور أعراض مصحوبة بإقفار الدماغ (مثل: الإغماء، أو الفالج المؤقت)، أو إقفار العين (مثل: العمى المؤقت، أو ضمور الشبكية)، أو إقفار الوجه (مثل: الضمور العضلي)، أو إقفار الذراع (مثل: العرج)، أو نقص التروية الدموية للكلية.



إعداد / محمد عبد الفتاح 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	تم خصم درجة من الطالب . - تم خصم درجة من الطالب .	لأن الخصم من الخصومة أي: العداوة، أما الحسم فهو القطع . - لأن الخصم من الخصومة أي: العداوة، أما الحسم فهو القطع .
2	حرمة من الإرث . - حرمة الإرث .	لأن الفعل (حَرَمَ) يتعدى بنفسه . - لأن الفعل (حَرَمَ) يتعدى بنفسه .
3	جلست بين فلان وبين فلان . - جلست بين فلان وفلان .	لأن (بين) لا تتكرر إلا إذا اتصل بها ضمير مثل: جلست بينك وبين فلان . - لأن (بين) لا تتكرر إلا إذا اتصل بها ضمير مثل: جلست بينك وبين فلان .
4	علم بأن الخبر شاع . - علم بأن الخبر شاع .	لأن الفعل (علم) يتعدى بنفسه . - لأن الفعل (علم) يتعدى بنفسه .
5	ذهبنا سوياً . - ذهبنا معاً .	لأن السوي في اللغة هو المستقيم المعتدل . - لأن السوي في اللغة هو المستقيم المعتدل .
6	ضربه بالكف الأيسر . - ضربه بالكف اليسرى .	لأن (الكف) اسم مؤنث وليس مذكراً . - لأن (الكف) اسم مؤنث وليس مذكراً .
7	في الوقت الغير مناسب . - في الوقت غير المناسب .	لأن المعرفة لا تضاف إلى نكرة . - لأن المعرفة لا تضاف إلى نكرة .
8	مدير عام الشركة . - مدير الشركة العام .	لأنه لا يجوز الفصل بين المضاف والمضاف إليه . - لأنه لا يجوز الفصل بين المضاف والمضاف إليه .

الخطأ	الصواب	السبب
9	مستشفى نظيفة. - مستشفى نظيف.	لأن كلمة مستشفى مذكر وليست مؤنثة.
10	حاز على الشهادة. - حاز الشهادة.	لأن الفعل (حاز) يتعدى بنفسه.

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