



هل اقترب الأجل؟!
الدليل المتكامل لأعراضك،
وما يجب عليك فعله

AMIDYING?!
A COMPLETE GUIDE TO YOUR
SYMPTOMS – AND WHAT TO DO NEXT

الطبعة الأولى 2021
حقوق النشر والطبع والتوزيع محفوظة

© المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - **ACMLS**

ردمك : ISBN: 978-9921-700-86-2

www.acmls.org

ص.ب. 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

تليفون : +965-25338610/1/2 فاكس : +965-25338618/9

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت



هل اقترب الأجل؟

الدليل المتكامل لأعراضك،
وما يجب عليك فعله

تأليف

كريستوفر كيلى

مارك إيزنبرج

ترجمة

د. وهاد حمد التوره

مراجعة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

2021 م

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت



هل اقترب الأجل؟

الدليل المتكامل لأعراضك،
وما يجب عليك فعله

تأليف

كريستوفر كيلى

مارك إيزنبرج

ترجمة

د. وهاد حمد التوره

مراجعة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة المناهج الطبية العربية

الطبعة العربية الأولى 2021 م

ردمك: 978-9921-700-86-2

حقوق النشر و التوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف و ترجمة العلوم الصحية

(هذا الكتاب المترجم يعبر عن وجهة نظر المؤلف ودار النشر الأجنبي، ولا يتحمل المركز العربي لتأليف و ترجمة العلوم الصحية أية مسؤولية أو تبعات عن مضمون الكتاب)

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : +965 25338610/1 فاكس : +965 25338618

البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ







المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
- تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
- دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
- إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
- تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.



المحتويات

هـ	المقدمة :
ز	المؤلفان :
ط	المترجمة :
ك	المحررون المساهمون :
م	إهداء :
س	مقدمة الكتاب :
1	الجزء الأول : الرأس والرقبة
3	الصداع :
10	الإعياء :
16	الأرق :
21	استشارة سريعة : أدوية النوم
24	الدوخة :
30	النسيان :
35	استشارة سريعة : هل الكلمات المتقاطعة تمنع الخرف؟
36	إصابة الرأس :
39	احمرار العين والألم :
46	فقدان السمع والام الأذن :
53	كتلة في الرقبة :
57	التهاب الحلق :
62	استشارة سريعة : نصائح لتجنب الإصابة بالأنفلونزا

65	 الجزء الثاني: الصدر والظهر
67	 ألم الصدر :
71	 نبضات القلب السريعة أو غير المنتظمة :
78	 استشارة سريعة : نبضات القلب المتباطئة
79	 ضيق النفس :
86	 السعال :
91	 ألم الظهر :
98	 استشارة سريعة : مسكنات الألم
99	 الجزء الثالث: البطن
101	 ألم البطن :
113	 فقدان الوزن غير المقصود :
118	 استشارة سريعة : زيادة الوزن غير المقصودة
120	 انتفاخ وغازات البطن :
124	 استشارة سريعة : هل يجب عليك تناول البروبيوتيك ؟
126	 القيء والغثيان :
133	 الجزء الرابع: أمراض النساء
135	 أورام الثدي :
	 استشارة سريعة : كم مرة تحتاج المرأة إلى تصوير الثدي الشعاعي
138	 (الماموجرام) ؟
139	 إفرازات الحلمة :
143	 النزف والإفرازات المهبلية :
149	 استشارة سريعة : جفاف المهبل والألم عند الجماع

151	الجزء الخامس: أمراض الذكورة
153	وجود الدم في السائل المنوي :
156	أورام الخصية :
158	استشارة سريعة : ألم الخصية
159	خلل الانتصاب :
164	استشارة سريعة : سرعة القذف
165	الجزء السادس: اضطراب الإخراج
167	الدم في البول :
173	استشارة سريعة : رائحة البول الكريهة
174	ألم أثناء التبول :
	استشارة سريعة : هل يمنع شرب عصير التوت البري التهاب
177	المسالك البولية؟
178	كثرة التبول :
182	استشارة سريعة : احتباس البول
184	استشارة سريعة : هل من الممكن أن تنفجر المثانة بسبب حبس البول ؟
185	الإسهال :
190	الإمساك :
194	استشارة سريعة : هل تنفق كثيراً من المال على المليّنات؟
195	الدم في البراز :
200	استشارة سريعة : مرحلة تنظير القولون
203	الجزء السابع: الذراع والساق
205	آلام وتشنجات الساق :

210	تورم القدمين :
213	الرعاش :
217	آلام المفاصل والعضلات :
227	الجزء الثامن: الجلد والشعر
229	التعرق المفرط :
235	استشارة سريعة : حمى مزعجة
237	حكة الجلد والطفح الجلدي :
249	تساقط (فقد) الشعر :
255	استشارة سريعة : علاج تساقط الشعر في زجاجة الدواء
257	نزف الدم المفرط (الشديد) والتكدم :
265	استشارة سريعة: تجلط الدم
267	الملحق : يبدو أن صحتك على ما يرام
271	لمزيد من القراءة :
273	شكر خاص :

يحتوي هذا الكتاب على ملحق باللغة الإنجليزية حول :

- About the Authors
- About the Contributing Editors

المقدمة

يُعرف المرض بأنه ظاهرة بيولوجية غير طبيعية ناتجة عن حدوث اختلاف في الحدود الطبيعية المقبولة في تركيب الجسم، ووظيفته، فالمرض هو اضطراب الصحة، حيث يراجع المريض الطبيب، أو مقدمي الرعاية الصحية شاكياً مجموعة من الأعراض، والعلامات غير الطبيعية، فالمرض والصحة شكلان مختلفان في حقيقتهما، ولكنهما مترابطان ببعضهما، حيث إن كلاً منهما يشكّل ظاهرة من مظاهر الحياة، وتُصنّف الأمراض تصنيفات مختلفة، فأحياناً تُصنّف حسب السبب، أو حسب تأثير أحد أجهزة الجسم، أو حسب الأعراض المميزة لهذا المرض، وتُعد عملية التشخيص الأداة التي يتوصّل بها الطبيب إلى اكتشاف المرض الذي يكمن وراء الأعراض التي يعانيتها المريض.

ويُعد التشخيص الطبي عملية لتحديد المرض الكامن، أو الحالة التي تفسّر الأعراض، والعلامات الظاهرة التي يعانيتها المريض، وعادة ما يتم تجميع المعلومات اللازمة للتشخيص بناءً على التاريخ المرضي، والفحص الجسماني للمريض، وقد يلجأ الطبيب لتأكيد تشخيصه المبدئي إلى واحد أو أكثر من الاختبارات، أو الفحوص التشخيصية؛ ليصل إلى التشخيص السليم، وغالباً ما يكون التشخيص أمراً صعباً؛ لأن عديداً من العلامات، والأعراض المرضية غير مُحددة، وقد تكون هناك أعراض مشتركة لعدد من الاضطرابات، ومن ثمّ يجب على الطبيب أو اختصاصي الرعاية الصحية إجراء ما يُعرف باسم «التشخيص التفريقي» الذي تتم فيه مقارنة عديد من التفسيرات المحتملة، وكذلك الربط بين المعلومات المستمدة من فحص المريض سريريا، والتعرّف على النماذج، والحالات المختلفة، والتمييز بينها؛ ليتمكن الطبيب من الوصول إلى علامة أو عرض (أو مجموعة من الأعراض) مُميّز للمرض، ومن ثمّ تأكيده بالاستعانة بالوسائل التشخيصية الأخرى، ويمكن اعتبار التشخيص الخطوة الأولى لمعالجة أيّ مرض، حيث يُعد التشخيص محاولة لتصنيف حالة المريض إلى فئات مُميّزة تسمح باتخاذ قرارات طبية حول المعالجة المناسبة، ويكون ذلك مفيداً؛ لتحسين حالة المريض، وتحديد مزيد عن مآل المرض، أو منع تكرار الإصابة به في المستقبل.

يبدأ التشخيص باستقراء التاريخ المرضي من خلال تحديد شكوى المريض، وجمع أعراض المرض التي يشكوها، ثم يعتمد الطبيب إلى توجيه أسئلة معينة للمريض؛ لحصر أسباب المرض المحتملة، ثم بعد ذلك يتجه الطبيب إلى إجراء الفحص السريري، ومن ثمّ طلب إجراء مجموعة من الفحوص المختبرية المختلفة (من مثل : فحوص الدم، وتحليل البول،... إلخ) وكذلك الفحوص التصويرية (من مثل : التصوير بالأشعة السينية، والفحص بالتنظير،

.. إلخ)؛ وذلك للحصول على معلومات إضافية عن طريق نتائج الفحوص التي تساعد الطبيب على التوصل إلى حقيقة المرض، وتشخيصه، ومن ثم اقتراح خطة المعالجة، والمتابعة.

وهناك حالات أو أعراض خاصة يتوجب على الطبيب التعامل معها كحالة طبية طارئة تتطلب رعاية عاجلة قبل أن تتأخر أو تتفاقم حالة المريض الصحية، وتسبب في حدوث مضاعفات خطيرة، أو قد تؤدي إلى الوفاة، فأحياناً يصعب على المريض تحديد ما إذا كان من المناسب التوجّه إلى غرفة الطوارئ، أو مركز الرعاية العاجلة، أو أخذ موعد من طبيب الرعاية الأولية، ويقدم هذا الكتاب الذي بين أيدينا «هل اقترب الأجل؟! الدليل المتكامل لأعراضك، وما يجب عليك فعله» عرضاً شاملاً لأكثر الأعراض والشكاوي المرضية التي يعانيها المرضى في نواحي الطب العام، مقسمة حسب مناطق الجسم المختلفة، وذلك من خلال أجزاء الكتاب الثمانية، حيث يحتوي كل جزء على مجموعة من أشهر الأعراض التي يعانيها المرضى، وعن طريق العرض نستطيع أن نساعد المريض على أن يفرق بين الأعراض البسيطة التي تتطلب اتباع مجموعة من الإرشادات للمساعدة، أو حجز موعد مع الطبيب للاطمئنان، والأعراض الخطيرة التي تستدعي التوجّه الفوري إلى غرفة الطوارئ من مثل: النزف الذي لا يمكن السيطرة عليه، وإصابات الرأس، أو التسمم الناتج عن الأدوية، أو ضيق النفس الشديد، أو فقدان الوعي، أو تغيّرات الرؤية، وقد يحتاج الأشخاص الذين يعانون حالة مرضية (غير مهددة للحياة) تتطلب العناية الطبية الفورية إلى رعاية سريعة في عيادات الرعاية العاجلة، أو تحديد موعد في اليوم نفسه مع طبيب الرعاية الأولية، ومن تلك الأعراض ما يلي: الحمى، والتهابات العين والأذن، والتهاب الجهاز التنفسي، والتهابات المسالك البولية.

نأمل أن يستفيد مما احتوته أجزاء هذا الكتاب المرضى، وكذلك طلبة كليات الطب، والأطباء الممارسون في بداية حياتهم العملية، وأن يزود الممارسين، والمتدربين بالمعرفة الضرورية، والخبرة اللازمة، ويكون مفيداً أيضاً للأصحاء لما يحويه من معلومات طبية متنوعة، وإرشادات مهمة تساعد على اتخاذ قرار المعالجة المناسبة في الوقت المناسب، وأن يكون مصدراً لطمأنة المرضى الذين يعانون تلك الأعراض إذا ما اتبعوا نصائح الأطباء المتخصصين، وأن يكون إضافة جديدة تُضم إلى صرح التعليم الطبي في الوطن العربي.

والله ولي التوفيق،،

الأستاذ الدكتور / مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام المساعد

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المؤلفان

• كريستوفر ريبك كيلي.

- حاصل على درجة الماجستير والدكتوراه في الطب.
- يعمل طبيباً لأمراض القلب في مستشفى كارولينا الشمالية للقلب، والأوعية الدموية - رالي - كارولينا الشمالية.
- تخرّج في جامعة كولومبيا بدرجة امتياز مع مرتبة الشرف.
- حاصل على درجة البكالوريوس في العلوم العصبية، والأدب الفرنسي.
- حاصل على شهادته الطبية من كلية الأطباء والجراحين - جامعة كولومبيا.
- حصل على درجة الماجستير في العلوم من قسم الإحصاء الحيوي من كلية ميلمان للصحة العامة - جامعة كولومبيا.
- عمل متدرباً، وطبيباً مقيماً، ثم رئيساً مقيماً في مستشفى نيويورك - بريسبتيريان - المركز الطبي بجامعة كولومبيا.
- تم نشر أعماله الأكاديمية في مجلة نيو إنجلاند للطب (New England Journal of Medicine)، وكذلك في عدد من المجلات الطبية الرائدة.
- قام بالكتابة في واشنطن بوست (Washington Post) و (Men's Health).
- يعيش في مدينة رالي - كارولينا الشمالية.

• مارك سابين إيزنبرج

- حاصل على درجة الدكتوراه في الطب، وزميل الكلية الأمريكية لأمراض القلب.
- يعمل أستاذاً مساعداً - المركز الطبي بجامعة كولومبيا، وطبيباً منتدباً في مستشفى نيويورك - بريسبتيريان - المركز الطبي بجامعة كولومبيا.

- تخرّج في كلية كولومبيا، وحاصل على درجة البكالوريوس في تاريخ الفن.
- حاصل على درجة الدكتوراه في الطب من كلية الأطباء والجراحين - جامعة كولومبيا، عام 1995م، حيث حصل على جائزة مايكل أرانو التذكارية. (Michael H. Aranow Memorial Prize) والتي تُمنح للطلاب المثالي في الإنسانية ورعاية المرضى كطبيب ممارس.
- أكمل فترة امتياز عمله كطبيب مقيم، وكذلك الزمالة في أمراض القلب في مستشفى نيويورك - بريسبيتريان - المركز الطبي بجامعة كولومبيا.
- يدعم المنظمات التي تساعد على إغاثة أطفال المجاعات، وكذلك مرافق الرفق بالحيوانات والأسر التي ترعاها.
- زميل الكلية الأمريكية لأمراض القلب، ويعمل طبيباً لأمراض القلب.
- يعيش في مدينة نيويورك.

المترجمة

• د. وهاد حمد التوره

- كويتية الجنسية.

- حاصلة على بكالوريوس الطب والجراحة - جامعة الكويت - عام 1996م.

- حاصلة على درجة الزمالة البريطانية في الأمراض الباطنية - كلية الأطباء الملكية - لندن - عام 2000م.

- حاصلة على البورد الكويتي في الأمراض الباطنية - معهد التخصصات الطبية - دولة الكويت - عام 2002م.

- تعمل حالياً استشارية للأمراض الباطنية - المستشفى الأميري - وزارة الصحة - دولة الكويت.



المحررون المساهمون

أنكا أسكاناس (Anca Askanase)، بنيامين ليبوول (Benjamin Lebwohl)،

دكتوراه في الطب، طب الروماتيزم دكتوراه في الطب، طب الجهاز الهضمي

إيمي أتكيسون (Amy Atkeson)، جيسون موش (Jason A. Moche)،

دكتوراه في الطب، طب الرئة وطب النوم دكتوراه في الطب، طب الأنف والأذن والحنجرة

لندسي بوردون (Lindsey Bordone)، نيكولاس موريسي (Nicholas Morrissey)،

دكتوراه في الطب، طب الجلد دكتوراه في الطب، جراحة الأوعية الدموية

ألن شين (Allen Chen)، تيموثي رينتس (Timothy Ryntz)،

دكتوراه في الطب، طب التأهيل دكتوراه في الطب، طب النساء والتوليد

براين. وين (Bryan J. Winn)،

دكتوراه في الطب، طب العيون



إهداء

إلى ليا (Leah)، وبكس (Becks)، وبلير (Blair)، وبريس (Brayce).
بسبب وجودكم في حياتي أستمتع بالحياة.

كريستوفر كيللي (CK)

إلى أمي هانا (Hannah) ؛ ووالدي آلان (Alan)، وإلى ساعدي الأيمن ماكس (Max).
أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لدعمكم المستمر وحبكم لي.

مارك إيزنبرج (ME)



مقدمة الكتاب

إنه السؤال الوحيد الذي يريد مرضانا الإجابة عنه، وهو الذي يورق منامهم، ويدفعهم إلى تحديد موعد مع الطبيب للذهاب إليه، حيث يمنعهم الطبيب من تجاهل أي من تلك الأعراض الجديدة، والغريبة، والتي قد لا تكون شيئاً في بعض الأحيان، وأحياناً قد تكون علامة مبكرة على شيء خطير، وهذا الشيء قد يحدث لي تماماً.

هل اقترب الأجل؟!

الجواب، بالطبع، نعم، فمنذ اللحظة التي وُلدت فيها ويراودك السؤال التالي: هل سوف يأتي الأجل قريباً أكثر مما تتوقعه؟

معظم الأعراض التي تظهر علينا تبين أنها ليست خطيرة، ومع ذلك في بعض الأحيان قد لا يكون الصداع مجرد صداع عادي، بل قد يكون في الواقع علامة خطيرة تهدد الحياة، مثل نزف الدماغ، فلا يريد أحدنا أن يتجاهل مشكلة قد تتسبب في هلاكنا.

لذلك إذا كانت لديك أعراض مرضية جديدة، فهل يجب عليك أن تجزع أم تهدأ؟ هل تتصرف وكأنك تعاني المرض، أو تكون مريضاً فعلاً؟ في هذا الكتاب سنستعرض الأعراض الأكثر شيوعاً، ونقدم إرشادات حول الخطوات التالية: هل ستمر الأعراض عليك دون أهمية تذكر، أو تلتقط الهاتف لتحديد موعد لزيارة الطبيب، أو تتوجّه إلى غرفة الطوارئ؟

بالطبع، يمكن أن تبحث في جوجل عن الأعراض التي تشكوها، فمثلاً: أنفك المحترق هل هو علامة على السرطان؟ رائع تعازينا (بالمناسبة، أين ذهب الدكتور جوجل؟ وهل التحقق بكلية الطب؟!)

إن معظم مواقع الانترنت تثير قراءها، وتجعلهم في حالة من الذعر فقط؛ حتى يستمروا في إنفاق النقود؛ للحصول على علاج، فنحن، من ناحية أخرى، نشرحها كما هي؛ لتحصل على النصيحة نفسها التي نقدمها لأفراد عائلتنا على الأقل، فمعظم الشكاوى المرضية يمكن تجاهلها.

وبالطبع من الصعب تغطية كلّ المواضيع والحالات المرضية ، وهذا الكتاب قد لا يشرح المواقف التي يواجهها الطبيب. فعندما يكون لديك شك ، اسأل الطبيب ما لم نذكر خلاف ذلك، فإننا نفترض أنك شخص بالغ يتمتع بصحة جيدة، ولا توجد لديك بالفعل حالة مرضية سابقة ترتبط مباشرة بأعراضك الحالية. فعلى سبيل المثال: إذا كنت تعاني ألماً شديداً في الصدر، وخضعت لعملية جراحية في القلب منذ أسبوعين ، فيرجى الاتصال بالطبيب، كما يجب ملاحظة أن الكتاب لا يغطي أعراض الأطفال، أو المراهقين، وإذا أوصينا بتناول دواء ما لكنك تعلم أنك تعاني الحساسية منه ، فالرجاء ألا تتناوله.

نأمل أن تكون نصيحتنا مفيدة، وأن تحصل على المساعدة (أو الطمأنينة) التي تحتاج إليها، وإذا كنت ترغب في المشاركة بالمواقف التي تعرضت لها معنا، أو لديك أفكار لفصل جديد ، فيرجى زيارتنا على الموقع التالي www.amidying.com، أو مراسلتنا على البريد الإلكتروني docs@amidying.com.

