



أ. د. صرؤوق بيوسف الغنيم
الأمين العام

القارئ الكريم ...

الصحة النفسية بعد العودة من العطلة الصيفية.

فيتامين D وأثره في الصحة العامة.

هذان عنوانان لمقالي هذا العدد من النشرة التي يصدرها المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية.

أما الموضوع الأول فقد أكد عدد من الخبراء الاجتماعيين والنفسيين أن كثيراً من الموظفين والطلاب قد يعانون أعراض ما يُسمى اكتئاب ما بعد الإجازة، ودائماً يشعرون بالملل، والتوتر، وأكد كثير من المختصين أن على الشخص الذي يريد تجنب المشكلات النفسية التي يقابلها بعد الإجازة الصيفية اتباع ما يأتي:

- أن يكون الشخص مهياً نفسياً قبل انتهاء الإجازة.
- تنظيم أوقات النوم والاستيقاظ في أوقات محددة.
- التقليل من السهر.
- أن يضع الشخص لنفسه أهدافاً محددة منها: إنجاز ما يوكل إليه من عمل على أحسن وجه، فإذا اتبع صاحب الإجازة تلك الخطوات فإن التحاقه بالعمل بعد الإجازة سيكون أكثر متعة.

أما الموضوع الثاني فيتطرق لأثر فيتامين D في الصحة العامة، فمن المعلوم أن نقص فيتامين D يُعتبر حالة مرضية شائعة لدى كثير من الأشخاص الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس إلا قليلاً، ويؤدي نقص فيتامين D إلى كثير من الأمراض التي تصيب

جسم الإنسان؛ ولذلك فهو له دور كبير في صحة الإنسان منها : أن هذا الفيتامين ضروري لامتناع الكالسيوم ، كما أن له دوراً في وظائف الجهاز المناعي ، ووظائف الدماغ والقلب.

والمقالان المذكوران يحتويان على كثير من المعلومات المفيدة عن الصحة النفسية بعد العطلة الصيفية، وفيتامين D وأثره في الصحة العامة.

أما الكتب التي أصدرها المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية خلال الفترة الماضية فهي:

- كتاب أمراض الفم الشائعة (سلسلة المناهج الطبية العربية).
- كتاب اللياقة الطبية لقائدي المركبات والسلامة المرورية (سلسلة الثقافة الصحية).
- كتيب المناعة (سلسلة الثقافة الصحية للأطفال).

وإذا تكلمنا عن أمراض الفم، فإنه من المعروف أن جميع الأمراض سواء أكانت الفموية منها أو الجسمية تنعكس على الفم بشكل علامات أو أعراض؛ لذلك يجب ألا نستغرب إذا كان الفحص الدقيق للفم هو أحد الإجراءات الأولية التي يبدأ بها الطبيب، كما أن طب الفم هو أحد الاختصاصات المرتبطة بمنطقة الفم؛ لذلك جاء هذا الكتاب للتعريف بالفم، ووظائفه والأمراض الفموية المختلفة، وكيف تؤثر تلك الأمراض في الحالة الصحية العامة للجسم.

أما الكتاب الثاني فهو يبين دور اللياقة الطبية في حياة الأفراد، وأن هذه اللياقة تمتد إلى قائدي المركبات، حيث يشترط أن يكون قائد المركبة بحالة صحية جيدة ولياقة بدنية ممتازة، ولهذا الكتاب دور في توعية القراء بأهمية اللياقة البدنية لقائدي المركبات، وتأثير هذه اللياقة في القيادة الآمنة.

ويأتي بعد ذلك كتيب سلسلة الثقافة الصحية للأطفال، وهو يتناول مفهوم المناعة، والجهاز المناعي، وأجزائه، ووظيفته، وأنواع المناعة سواء أكانت طبيعية أو مكتسبة، وكذلك كيفية دفاع الجسم عن نفسه ضد الأمراض واضطرابات جهاز المناعة، وكيفية تقويته، وتعزيز الصحة.

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

ونسأل الله أن تحقق موضوعات هذا العدد ما نرجوه من فائدة .

الصحة النفسية بعد العودة من العطلة الصيفية

إعداد الدكتورة : جمانة ياسر الأصيل

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



بعد عطلة صيفية مليئة بالراحة، أو السفر، أو الأنشطة الاجتماعية قد يشعر كثير من الناس بصعوبة في العودة إلى النظام اليومي، سواء في العمل أو الدراسة، وهذا الانتقال المفاجئ من نمط حياة مرّن إلى جدول صارم يمكن أن يؤثر سلباً في الصحة النفسية، مسبباً التوتر، أو القلق، أو حتى الإحساس بالإحباط.

من المهم أولاً تقبل هذه المشاعر على أنها طبيعية ومؤقتة، ثم اتخاذ خطوات عملية؛ لتسهيل العودة التدريجية، وأخذ الوقت الكافي لإعادة ترتيب الأولويات والمهام، والبدء بخطوات بسيطة، ومن أبرز النصائح المقدمة لذلك:

- تنظيم النوم: إعادة ضبط الساعة البيولوجية بالنوم والاستيقاظ في مواعيد ثابتة يساعد على تحسين المزاج وزيادة الطاقة.
- التخطيط المسبق: وضع جدول واضح للمهام اليومية والأهداف الأسبوعية يقلل من الفوضى، ويساعد على الشعور بالارتياح.
- الاستمرار في العادات الممتعة: يمكن إدراج بعض الأنشطة الصيفية الخفيفة ضمن النظام اليومي، مثل: المشي في الطبيعة، أو قراءة كتاب؛ للحفاظ على التوازن النفسي.
- ممارسة الرياضة وتناول غذاء صحي: هذه العادات البسيطة ترفع من مستوى السيروتونين، وتحسّن المزاج بشكل طبيعي.

العودة إلى الوتيرة اليومية لا تعني التخلي عن الراحة، بل إيجاد توازن صحي بين المسؤوليات والاهتمام بالنفس.

فيتامين D وأثره في الصحة العامة

إعداد الدكتورة : هناء عطية مبارك

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



مع اقتراب نهاية فصل الصيف تزداد أهمية فيتامين D لصحة الجسم، حيث يؤدي دوراً مهماً في عديد من الوظائف الحيوية ويُعتبر فيتامين D المعروف بفيتامين الشمس ضرورياً للصحة العامة، وهو من أسهل الفيتامينات التي يمكن الحصول عليها بشكل طبيعي، حيث ينتج الجسم هذا الفيتامين عند تعرضه لأشعة الشمس.

يسعى عديد من الأشخاص لتجنب التعرض لأشعة الشمس في المناطق التي تكون فيها الشمس شديدة الحرارة، إلا أن التعرض للشمس بشكل محدود يُعد مفيداً.

صحة العظام والنمو

يؤدي فيتامين D دوراً جوهرياً في صحة العظام من خلال مساعدة الجسم على امتصاص الكالسيوم الذي يُعد حيوياً لقوة العظام، ويعوق نقص فيتامين D امتصاص الكالسيوم؛ مما يؤدي إلى ضعف العظام أو ليونتها (اللين العظمي) لدى البالغين والكساح لدى الأطفال، وتؤدي هذه الحالات إلى الشعور بالألم في العظام والتشوهات، وفي الحالات الشديدة تؤدي إلى هشاشة العظام، خصوصاً لدى كبار السن والنساء بعد فترة انقطاع الطمث، ومن المهم المحافظة على مستويات كافية من فيتامين D؛ لتقليل خطر الإصابة بأمراض العظام.

دعم الجهاز المناعي

يقوي فيتامين D أيضاً الجهاز المناعي؛ مما يساعد الجسم على محاربة الالتهابات، وتشير الدراسات إلى أن انخفاض مستويات فيتامين D يزيد من القابلية للإصابة بالعدوى مثل: الأنفلونزا، وأمراض الجهاز التنفسي. كما أن فيتامين D يقلل من الالتهابات؛ مما يساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة، ويعزز تناول جرعة كافية من فيتامين D من وظيفة الجهاز المناعي بشكل مثالي، ويحمي من المشكلات الصحية.

تنظيم المزاج والصحة النفسية

تشير الأبحاث الحديثة إلى ارتباط فيتامين D بالصحة النفسية، حيث يؤدي دوراً مهماً في تنظيم المزاج، وقد تم ربط نقص فيتامين D بالاكتئاب، والقلق، وتقلبات المزاج، وقد يسهم نقصه في اضطرابات المزاج مثل: الاضطراب العاطفي، ويمكن أن يؤدي وجود مستويات كافية من فيتامين D في الجسم إلى تحسين المزاج، والصحة النفسية.

صحة القلب

تشير الأبحاث إلى أن فيتامين D يدعم صحة القلب من خلال تنظيم ضغط الدم، وتحسين وظيفة الأوعية الدموية، ويرتبط نقص فيتامين D بزيادة مخاطر ارتفاع ضغط الدم، والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية، كما أن الحفاظ على مستويات مناسبة من فيتامين D مهم لصحة القلب، والأوعية الدموية.

مصادر فيتامين D

أشعة الشمس : تنتج البشرة فيتامين D من أشعة الشمس، وهو المصدر الطبيعي، ويمكن أن يساعد قضاء (10- 30) دقيقة في الهواء الطلق عدة مرات في الأسبوع في الحفاظ على مستويات مناسبة في الجسم.

النظام الغذائي : تشمل الأطعمة الغنية بفيتامين D الأسماك الدهنية (مثل: السلمون، والتونة) وصفار البيض، والكبد، والمنتجات المدعمة مثل: الحليب، والحبوب.

المكملات : تقدم المكملات بديلاً موثقاً لمن يعانون صعوبة في الحصول على ما يكفي من فيتامين D من الشمس، أو الطعام، وغالباً ما يُوصى الممارسون الصحيون بتناول مكملات فيتامين D للوقاية أو لعلاج نقصه.

الوقاية من نقص فيتامين D

يجب على الأفراد اتخاذ خطوات استباقية لضمان الحفاظ على مستويات كافية من فيتامين D، سواء من خلال التعرض للشمس، أو تغيير النظام الغذائي، أو تناول المكملات الغذائية.

1) اللياقة الطبية لقائدي المركبات والسلامة المرورية



يأتي هذا الكتاب " اللياقة الطبية لقائدي المركبات والسلامة المرورية " ليلقي الضوء على الأهمية الحيوية للحفاظ على اللياقة البدنية والصحية، وتطبيق مبادئ السلامة على الطرقات.

تؤدي اللياقة الطبية دوراً حاسماً في حياة كل فرد، وتمتد أهميتها إلى مختلف المجالات، بما في ذلك القيادة والسلامة المرورية، فحينما يكون الشخص بحالة صحية جيدة ولياقة بدنية ممتازة يكون لديه قدرة فُضلى على الاستجابة للمواقف المرورية المتغيرة، واتخاذ قرارات صحيحة وسريعة.

وعلى ذلك ينبغي لكل قائد مركبة أن يعي أهمية اللياقة الطبية، ويراعي قواعد السلامة المرورية للحفاظ على سلامته وسلامة الآخرين، ويستوجب ذلك حسب قوانين إدارات المرور أن يفحص لياقته

الطبية بانتظام للتأكد من قدرته على القيادة بأمان وتفادي أي مشكلات صحية قد تتسبب في وقوع حوادث خطيرة في عواقبها على الأشخاص والممتلكات. ومن متطلبات السلامة المرورية التزام القوانين المعمول بها في البلاد، مثل ارتداء حزام الأمان، وعدم استخدام الهاتف الجوال في أثناء القيادة، واحترام حدود السرعة، وغيرها من التدابير الأمنية الواجب اتباعها.

يهدف هذا الكتاب إلى توعية القراء بأهمية اللياقة الطبية لقائدي المركبات وتأثيرها في القيادة الآمنة والسلامة المرورية، وقد قسّم الكتاب إلى خمسة فصول تضمن الفصل الأول الحديث عن الصحة وقيادة المركبات، واستعرض الفصل الثاني الفحص الطبي لاختبارات قيادة المركبات والعناصر الأساسية المسؤولة عن القيادة، وتحدث الفصل الثالث عن قيادة المركبات وبعض حالات الإعاقة، وبين الفصل الرابع خطورة المؤثرات العقلية في أثناء قيادة المركبات وأختتم الكتاب بفصله الخامس متناولاً معايير السلامة الحديثة في المركبات.

(2) أمراض الفم الشائعة

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت



أمراض الفم الشائعة



تأليف

د. محمد براء الجندي

مراجعة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

2025م

اضغط للتصفح

يُعدُّ الفم – من الناحية الوظيفية – من أعضاء جسم الإنسان بالغة الأهمية من حيث أدواره المتعددة مثل: استقبال الطعام، وتهينته، وترطيبه، ومزجه بالإنزيمات، وبدء المرحلة الأساسية من مراحل عملية الهضم، مروراً بأهميته في النطق، والتواصل، والتعبير، وانتهاءً بعلاقته المعقدة بوظائف حيوية أساسية مثل: التذوق، والتنفس، أو بأعضاء مجاورة مثل: الغدد اللعابية، والأعصاب الوجهية، والجيوب الفكّية وغيرها.

أما من الناحية الطبية – فالفم نافذة مهمة يطل من خلالها الطبيب على الوضع الصحي للجسم، وتكاد جميع الأمراض – سواء الموضعية الفموية، أو الجسمية المجموعية العامة – تنعكس على الفم بشكل علامات أو أعراض تكون أحياناً عاملاً فارقاً في الوصول إلى تحديد المرض، ووضع تصور للحالة الصحية العامة؛ لذلك لا يُستغرب أن يكون الفحص الدقيق للفم أحد الإجراءات الأولية التي يبدأ بها الطبيب في إطار عملية التشخيص المعقدة في مختلف الاختصاصات الطبية، كما أن طب الفم (Oral medicine) هو أحد الاختصاصات الطبية التي تُعنى بصحة الفم والأسنان، والأعضاء المرتبطة بمنطقة الفم مثل: الغدد اللعابية، والعظم السنخي، وأنسجة الوجه . وتتعلق أهمية الفم بناحيتين أساسيتين إحداهما وظيفية، والأخرى طبية.

وقد جاء هذا الكتاب ليعرض المعلومات التي تفيد في التعريف بالفم، ووظائفه، والأمراض الفموية، والأعراض التي تظهر في الفم عند الإصابة بالأمراض الجسمية العامة، والصحة الفموية، وكيف تؤثر تلك الأمراض في الحالة الصحية العامة للجسم، مع استعراض المعلومات المتعلقة بالعناية الفموية، وأساليب الوقاية، وطرق التشخيص الحديثة، والمستجد في مجال علاج الأمراض الفموية والأمراض المجموعية المرتبطة بالصحة الفموية، على أن يرجع القارئ إلى المصادر الاختصاصية عند الرغبة في الحصول على معلومات أكثر دقة أو تخصصاً.

يحتوي هذا الكتاب (أمراض الفم الشائعة) على ستة فصول، تناول الفصل الأول نظرة عامة عن بنية الفم والأسنان والأمراض الشائعة، واستعرض الفصل الثاني أمراض الشفة واللسان والغدد اللعابية، وناقش الفصل الثالث عداوى الفم والتقرحات، وتطرق الفصل الرابع إلى الكتل والأورام وسرطان الفم، وعرض الفصل الخامس الأمراض الفموية المخاطية الجلدية والأعراض الفموية للأمراض الجلدية، وأختتم الكتاب بفصله السادس بالحديث عن الأعراض الفموية للأمراض الجهازية.

3) المناعة



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

- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة
- ميسرة وموجزة.
- عرض الحقائق بصورة جذابة ومشوقة
- وممتعة.

- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.

- إخراج الكتيب إخراجاً فنياً جميلاً ومبهراً وجاذباً.

وها هو الإصدار الرابع عشر من هذه السلسلة وعنوانه (المناعة)، 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 (المناعة) الذي تضمن الحديث عن مفهوم المناعة، والجهاز المناعي وأجزائه ووظيفته، وأنواع المناعة سواءً أكانت طبيعية أو مكتسبة، وكذلك كيفية دفاع الجسم عن نفسه ضد الأمراض واضطرابات جهاز المناعة، وكيفية تقويته، وتعزيز الصحة.

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 ركانز 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.

masto-

masto-

1 - سابقة بمعنى الثدي

2 - سابقة بمعنى الخشاء

- 1 - هي غدة خارجية توجد في منطقة الثدي لدى طائفة الثدييات ، وفي كلا الجنسين ، ولكنها تحت تأثير الهرمونات الأنثوية تتخصص في إفراز الحليب لإرضاع الصغار .
- 2 - الناتئ الخشائي ، هو الجزء الناتئ من العظم الصدغي في الجمجمة ، يقع خلف الأذن مباشرة .

masto-occipital

خَشَائِي قَذَائِي

متعلق بالنتائ الخشائي للعظم الصدغي ،
والعظم القذالي للتحف .

mastocarcinoma

سَرْطَانَةُ الثَّدْي

عبارة عن نمو خبيث للخلايا الظهارية للثدي .

mastoccipital

خَشَائِي قَذَائِي

متعلق بالنتائ الخشائي والعظم القذالي .

mastochondroma

mastochondrosis

(=mastochondroma)

وَرَمٌ غُضْرُوهِي ثَدِيّ

تَنَكُّسٌ غُضْرُوهِي ثَدِيّ

(- وَرَمٌ غُضْرُوهِي

ثَدِيّ)

خَلِيَّةٌ بَدِيَّةٌ

mastocyte



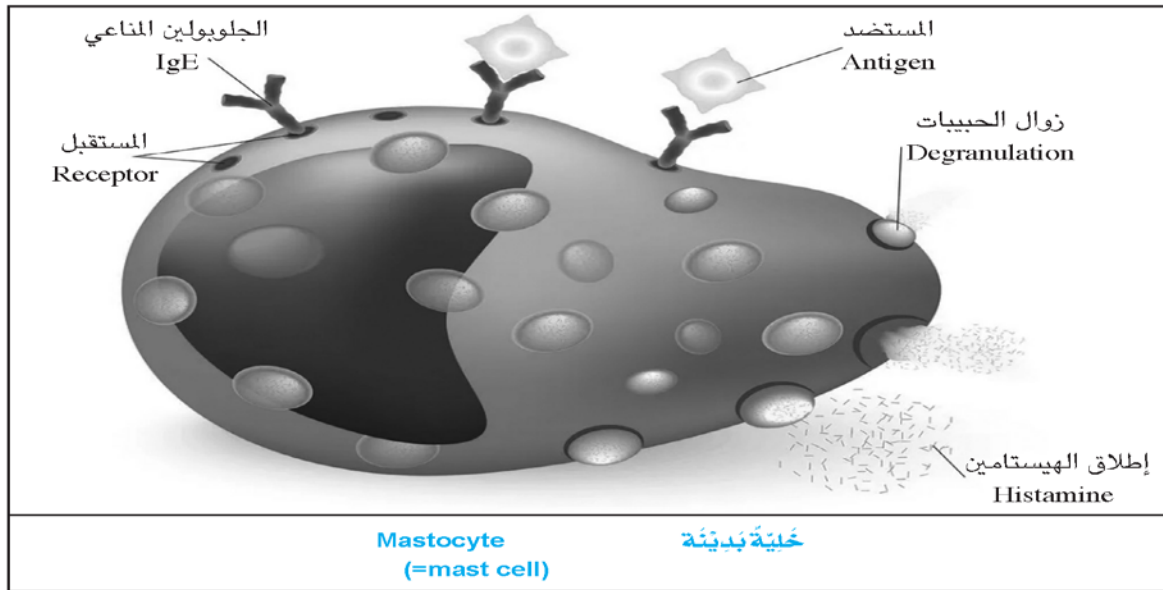
(=mast cell)

عبارة عن خلية من نسيج ضام ، وظيفتها الفيزيولوجية غير معروفة بالتحديد ، وهي قادرة على التحكم في الحبيبات القعدة ، والهيولية متبدلة اللون المحتوية على الهيستامين ، والهيبارين ، وفي بعض الأنواع مثل : الفئران تتحكم في الستروتونين .

mastocytoma

وَرَمٌ الخَلَايا البَدِيَّة

عبارة عن ارتشاح عقيدي جلدي للخلايا البدينة التي توجد عند الولادة أو بعدها بشكل عقيدة وحيدة ، وقد توجد ثلاث آفات أو أربع ، وقد يحدث لاحقاً تفاعل شروي (تحسسي) صباغي نموذجي .



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	جلستُ بين فلان وبين فلان.	جلستُ بين فلان وفلان. - لأن (بين) لا تتكرر إلا إذا اتصل بها ضمير مثل: جلستُ بينك وبين فلان.
2	أكد على الأمر.	أكد الأمر. - لأن الفعل (أكد) يتعدى بنفسه.
3	ذهبنا سوياً.	ذهبنا معاً. - لأن السوي في اللغة هو المستقيم.
4	ما رأيته من أمس.	ما رأيته منذ أمس. - لأن (من) تختص بالمكان، و(منذ) تختص بالزمان.
5	مستشفى نظيفة.	مستشفى نظيف. - لأن كلمة مستشفى مذكر وليست مؤنثاً.
6	في الوقت الغير مناسب.	في الوقت غير المناسب. - لأن المعرفة لا تُضاف إلى نكرة.
7	مدير عام الشركة.	مدير الشركة العام. - لأنه لا يجوز الفصل بين المضاف والمضاف إليه.
8	هذا قاصي ماهر.	هذا قاضٍ ماهر. - يجب حذف الياء من اسم الفاعل في حالة الرفع والجر إذا كان نكرة ولم يُضف.

الخطأ	الصواب	السبب
9	تخرجت من الجامعة.	تخرجت في الجامعة. - لأن التخرج يكون في الجامعة وليس خارجها.
10	ما هي أسباب المشكلة؟	ما أسباب المشكلة؟ - لأنه لا يفصل بين اسم الاستفهام والمستفهم عنه.

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