



أ. د. صرزوق يوسف الغنيم
الأمين العام

1

وكما هو معتاد نستعرض الكتب التي أصدرها المركز خلال الفترة الماضية، وهي:

1. الصحة الواحدة (سلسلة المناهج الطبية المؤلفة)

يبين الكتاب أن الصحة الواحدة مبدأ يعتمد على توحيد الروابط التي تجمع بين صحة الإنسان وصحة الحيوان، وأيضاً صحة البيئة وفهمها، ولوجود ارتباط وثيق يجمع بينها ازدادات الأمراض الناتجة عن التفاعل بين الإنسان والحيوان والنظام البيئي؛ لذا فإن فهم تلك الروابط والعمل على إنشاء قاعدة بيانات وهيكل تنظيمي يعمل على رصد جميع الأمراض التي تصيب الحيوانات، ويحد من تفشي الأوبئة والأمراض، وبسبب تلك الروابط قد ثبت أن أغلب الأمراض المعدية التي تصيب الإنسان تكون حيوانية المصدر مثل: الإيبولا، وأنفلونزا الطيور، وداء الكلب، وأيضاً الأمراض المنقولة بالنواقل التي تصيب الأشخاص الذين تلدغهم نواقل الأمراض البعوض والقراد، وتشمل: حمى الضنك، وفيرس غرب النيل، ومرض لايم، والمالاريا، وينطبق نهج الصحة الواحدة على سلامة الأغذية والأمراض المنقولة منها التي تنجم عن تلوث الأغذية، وتلوث الماء، والهواء، وتغير المناخ.

2. كتاب متلازمة النفق الرسغي (سلسلة الثقافة الصحية)

يستعرض الكتاب مرض متلازمة النفق الرسغي من الأمراض الشائعة لدى كثير من الأشخاص، وتعد من أكثر الحالات التي يراها أطباء جراحة العظام، وأطباء جراحة المخ والأعصاب في العيادات. كما أن تشخيص تلك الحالات، واتخاذ القرار السليم ليس من الأمور السهلة التي يعتقدونها المرضى وبعض الأطباء، حيث تتداخل أعراض تلك المتلازمة مع أمراض أخرى كثيرة، ومن الممكن أيضاً أن تتزامن معها؛ مما يزيد من صعوبة التشخيص، ومن تلك الأمراض: الانزلاق الغضروفي بفقرات الرقبة، والصلع العنقي الزائد، واختناق العصب عند مفصل الكوع. ويُعد الفحص الدقيق للمريض ومعرفة سبب الأعراض التي لديه من الضرورات التي يتطلبها علاج متلازمة النفق الرسغي.

3. كتيب صحة الفم والأسنان (سلسلة الثقافة الصحية للأطفال)

فهو يتضمن معلومات بسيطة ومهمة متعلقة بصحة الفم والأسنان، وذلك بهدف زيادة الوعي بأهمية نظافة الأسنان وإزالة الخوف المصاحب لزيارة طبيب الأسنان.

وتُختتم النشرة كما هو معتاد بصفحة من صفحات المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية الذي أصدره المركز، ولا نزال 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.

أمراض السفر : الوقاية والعلاج

إعداد الدكتورة : سارة محمد الإمام

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



يُعدّ السفر فرصة لاكتشاف ثقافات جديدة، لكنه قد يُعرّض المسافرين لبعض المخاطر الصحية، خصوصاً عند التوجّه إلى مناطق تنتشر فيها أمراض معينة. تُعرف هذه الحالات بأمراض السفر، وهي مجموعة من الأمراض التي قد يُصاب بها المسافر؛ نتيجة تغيّر البيئة، أو التعرّض لمصادر عدوى غير معروفة.

من أبرز هذه الأمراض الإسهال المرتبط بالسفر، ويُعدّ الأكثر شيوعاً، ويحدث عادة نتيجة تناول طعام أو ماء ملوث ببكتيريا مثل الإشريكية القولونية. يُمكن الوقاية منه بتجنّب الأطعمة النيئة، وشرب المياه المعبّاة، واستخدام معقم اليدين بانتظام. ومن الأمراض الشائعة أيضاً الملاريا التي تنتشر في المناطق المدارية وتنقلها بعوضة الأنوفيلة، ويمكن الوقاية منها بتناول أدوية وقائية قبل السفر، واستخدام طارد الحشرات.

حمّى الضنك من الأمراض الفيروسية التي تنتقل عبر بعوضة الزاعجة، وتسبب حمى شديدة وصداعاً وألماً خلف العينين وآلاماً عضلية، ولا يوجد لها لقاح فعال في معظم البلدان؛ لذا تُعدّ الوقاية من لسعات البعوض أفضل السبل للحماية. كذلك يُعدّ داء الشيغيلات من الأمراض البكتيرية التي تسبب الإسهال الدموي، وينتقل عبر الطعام والماء الملوث، ويمكن الوقاية منه بالالتزام بالنظافة الشخصية وتناول الأغذية المطهية جيداً.

أما الحمى الصفراء فهي مرض فيروسي خطير ينتشر في بعض مناطق إفريقيا وأمريكا الجنوبية، وله لقاح فعال يُشترط تناوله وأخذُه في بعض الدول للحصول على تأشيرة الدخول، ويُنصح بأخذه قبل السفر. كما يُعدّ داء الكلب من الأمراض الفيروسية القاتلة التي تنتقل من خلال عضات الحيوانات مثل: الكلاب، والقردة، وتكمن الوقاية منه في تجنّب الاتصال بالحيوانات الضالة، وأخذ اللقاح الوقائي عند التوجه إلى مناطق عالية الخطورة.

ولضمان الوقاية العامة من أمراض السفر يُنصح بزيارة طبيب مختص في طب السفر قبل الرحلة بعدة أسابيع، والالتزام بجدول اللقاحات الموصى بها، وحمل حقيبة إسعافات أولية تحتوي على الأدوية الضرورية، إضافة إلى الحصول على تأمين طبي دولي يغطي حالات الطوارئ.

يبدأ السفر الآمن يبدأ بالوعي، والاستعداد الصحي المسبق، فكلما زادت معرفة الشخص بمخاطر السفر كانت رحلته أكثر أماناً ومتعة.

سفر الأطفال و نصائح طبية للأهل لضمان رحلة آمنة وصحية

إعداد الدكتورة : جمانة ياسر الأصيل

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



يُعدُّ السفر مع الأطفال تجربة ممتعة تجمع بين الترفيه والتعليم، ولكنه يتطلب استعدادًا خاصًا من الناحية الصحية، فجسم الطفل أكثر حساسية من البالغين، وقد تؤدي تغيرات المناخ والطعام والبيئة إلى تعرضه لمشكلات صحية مختلفة، مثل : اضطرابات الهضم، أو العدوى، أو التوتر الجسدي الناتج عن طول الرحلة.

من الضروري التأكد من أن المسافر تلقى جميع اللقاحات الأساسية المطلوبة قبل السفر، خاصة إذا كانت الوجهة إلى دول ذات مناخات إستوائية، أو ظروف صحية خاصة. كما يُنصح بتحضير حقيبة طبية صغيرة تحتوي على خافض حرارة، و أدوية للإسهال أو الإمساك، ومرهم مضاد للدغات الحشرات، وميزان حرارة؛ تحسبًا لأي طارئ صحي قد يحدث في أثناء الرحلة.

في أثناء السفر، سواء أكان بالطائرة أو بالسيارة يجب الحرص على ترطيب الطفل باستمرار، إذ قد لا ينتبه الصغار إلى حاجتهم لشرب الماء، ما يعرضهم للجفاف، خاصة في الرحلات الطويلة أو الأجواء الحارة، كذلك، فإن تغير الضغط الجوي في الطائرة قد يسبب ألمًا في الأذن؛ لذا يُنصح بإرضاع الرضع أو إعطائهم زجاجة الحليب وقت الإقلاع والهبوط، بينما يمكن للأطفال الأكبر سنًا مضغ علكة، أو مص قطعة حلوى لتخفيف الضغط. كما أن الحفاظ على النظافة الشخصية أمر بالغ الأهمية؛ إذ يمكن أن يتعرض الأطفال للفيروسات بسهولة؛ لذا من الأفضل استخدام معقم اليدين باستمرار، لا سيما قبل تناول الطعام، وبعد استخدام الحمام.

عند الوصول إلى الوجهة، يجب توخي الحذر في اختيار الطعام والشراب، ولا يُنصح بتناول الأطعمة المكشوفة، أو غير المطهورة جيدًا، ومن الأفضل الاعتماد على المياه المعبأة، أو غلي الماء قبل الشرب إن لزم الأمر. وفي حال كانت الوجهة مشمسة فلا بد من استخدام واق شمسي مخصص للأطفال، وتوفير قبعة ونظارات شمسية لحمايتهم من الأشعة فوق البنفسجية. كما ينبغي عدم إهمال قواعد السلامة العامة، مثل: استخدام مقعد الطفل في السيارة، والابتعاد عن المناطق المزدحمة أو غير الآمنة.

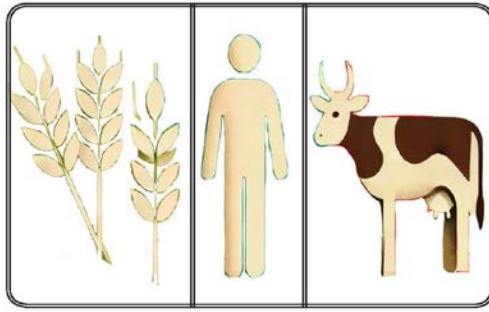
وفي النهاية، يمكن القول: إن سفر الأطفال قد يبدو تحديًا، لكنه يصبح تجربة غنية وآمنة عند التحضير المسبق والتخطيط الجيد. فبالعناية الصحية السليمة يتحول السفر إلى رحلة مريحة وممتعة للطفل والأسرة، وتبقى الذكريات الجميلة هي كل ما يعود به جميع المسافرين من رحلتهم.

(1) الصحة الواحدة

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت



الصحة الواحدة



تأليف

د. محمد أمير محمد الخميس

مراجعة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

2025م

اضغط للتصفح

تُعَدُّ الصحة الواحدة مبدأ يعتمد على توحيد الروابط التي تجمع بين صحة الإنسان وصحة الحيوان، وأيضاً صحة البيئة وفهمها ولوجود ارتباط وثيق يجمع بينها ازدياد الأمراض الناتجة عن التفاعل بين الإنسان والحيوان والنظام البيئي؛ لذا فإن فهم تلك الروابط والعمل على إنشاء قاعدة بيانات وهيكل تنظيمي يعمل على رصد جميع الأمراض التي تصيب الحيوانات، ويحد من تفشي الأوبئة والأمراض التي تؤدي إلى جائحة مثل: جائحة فيروس (كوفيد - 19) المستجد، ويسبب تلك الروابط فإن أغلب الأمراض المعدية التي تصيب الإنسان تكون حيوانية المصدر مثل: الإيبولا، وأنفلونزا الطيور، وداء الكلب، وأيضاً الأمراض المنقولة بالناقل التي تصيب الأشخاص الذين تلدغهم نواقل الأمراض (البعوض والقراد)، وتشمل: حمى الضنك، وفيروس غرب النيل، ومرض لايم، والملاريا، وينطبق نهج الصحة الواحدة على سلامة الأغذية، والأمراض المنقولة منها والتي تنجم عن تلوث الأغذية، وتلوث الماء، والهواء، وتغير المناخ.

يساعد نهج الصحة الواحدة كذلك على التصدي لظاهرة مقاومة مضادات الميكروبات التي تحدث عندما تقوم البكتيريا بإبطال مفعول الأدوية المضادة لها، ومواصلة النمو، والانتشار والتي تؤثر سلباً في صحة الإنسان والحيوانات.

ترتبط الأمراض المزمنة، والسرطان، والأمن الغذائي ارتباطاً وثيقاً بالصحة الواحدة. فالاهتمام بتطوير الصحة الواحدة ينعكس إيجابياً على تطوير الغذاء، والحد من وبائيات أمراض السرطان، ومن المهم التعاون والتواصل بين جميع القطاعات ذات الصلة، من مثل: الممارسين الصحيين، والأطباء البيطريين، وخبراء الزراعة والعلوم البيئية لتشكيل أنظمة تقصّر وبائي، ويساعد توحيد قاعدة البيانات في تلك القطاعات على اكتشاف الأمراض والوصول إلى حلول بشكل أسرع قبل تفشيها.

كما يناقش هذا الكتاب دور المنظمات الدولية في تعزيز مفهوم الصحة الواحدة، وكيفية تطبيقها بين الدول، والمنظمات الصحية، والهيئات المعنية، وأهميتها في المستقبل بالنسبة للإنسان، والحيوان، والنظام البيئي عامة.

يحتوي الكتاب على ستة فصول يتحدث الفصل الأول عن تاريخ الصحة الواحدة ومفهومها ونهجها وتأثيرها في النطاق البشري والحيواني والبيئي، كما يشرح الفصل الثاني العوامل الحيوانية والبيئية المسببة لنشوء جوائح الأمراض المعدية، ويناقش الفصل الثالث الصحة الواحدة ونشوء ظاهرة مقاومة مضادات الميكروبات، ويوضح الفصل الرابع الأمراض المزمنة والأمن الغذائي تحت مظلة الصحة الواحدة، ويتناول الفصل الخامس أنظمة التقصي الوبائي، وأهمية إنشاء منظومة متكاملة تربط بين جميع القطاعات والشبكات؛ لتحقيق نهج الصحة الواحدة. ويختتم الكتاب بفصله السادس مستعرضاً مستقبل الصحة الواحدة عن طريق ذكر دور تلك المنظمات الدولية، وذكر أمثلة عن كيفية تطبيق مفهوم الصحة الواحدة. نأمل أن يفيد هذا الكتاب قراء سلسلة المناهج الصحية، وأن يكون أداة إرشاد وإضافة قيمة تُضم إلى المكتبة الطبية العربية.

(2) متلازمة النفق الرسغي

تُعتبر متلازمة النفق الرسغي من الأمراض الشائعة لدى كثير من الأشخاص، وتُعد من أكثر الحالات التي يراها أطباء جراحة العظام وأطباء جراحة المخ والأعصاب في العيادات.

إن تشخيص تلك الحالات واتخاذ القرار السليم ليس من الأمور السهلة التي يعتقدونها المرضى وبعض الأطباء، حيث تتداخل أعراض تلك المتلازمة مع أمراض أخرى كثيرة بالطرف العلوي، ومن الممكن أيضاً أن تتزامن معها؛ مما يزيد من صعوبة التشخيص، ومن تلك الأمراض: الانزلاق الغضروفي بفقرات الرقبة، والضعف العنقي الزائد، واختناق العصب عند مفصل الكوع.

لذلك فإن الفحص الدقيق للمريض ومعرفة سبب الأعراض التي لديه من الضرورات التي يتطلبها علاج

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت
سلسلة الثقافة الصحية (203)



متلازمة النفق الرسغي



تأليف
د. تامر رمضان بدوي

مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

2024م

اضغط للتصفح



متلازمة النفق الرسغي، ويعتمد العلاج على طريقتين هما: العلاج التحفظي، ويشتمل على وسائل كثيرة مثل: الجبيرة، والأدوية، والعلاج الطبيعي، والحقن الموضعي، والعلاج الجراحي، ويتمثل في رفع الضغط عن النفق الرسغي جراحياً عن طريق قطع المثنيات (أوتار العضلات المثنية)؛ لزيادة مساحة النفق الرسغي وحجمه.

يحتوي الكتاب على ستة فصول، تناول الفصل الأول الصفة التشريحية للنفق الرسغي، واستعرض الفصل الثاني متلازمة النفق الرسغي، وناقش الفصل الثالث طرق تشخيص متلازمة النفق الرسغي، وتضمن الفصل الرابع أمراضاً ذات أعراض مشابهة لمتلازمة النفق الرسغي، وشرح الفصل الخامس طرق علاج متلازمة النفق الرسغي، وأختتم الكتاب بالفصل السادس بالحديث عن متلازمة النفق الرسغي المرتجع.

(3) صحة الفم والأسنان

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 و موجزة.
- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.
- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.

- إخراج الكتيب إخراجاً فنياً جميلاً ومبهراً وجاذباً.

وها هو الإصدار الثاني عشر من هذه السلسلة وعنوانه (صحة الفم والأسنان)، 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 لهذا الكتيب الذي تضمن معلومات بسيطة ومهمة متعلقة بصحة الفم والأسنان، وذلك بهدف زيادة الوعي بأهمية نظافة الأسنان وإزالة الخوف المصاحب لزيارة طبيب الأسنان.

والله نسال أن يحقق هذا الكتيب ما نرجوه له من فوائد لأطفالنا.



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.

Master

Master "2-step" اختبار التمرين على

exercise test الدرجتين ماستر

عبارة عن اختبار يُستخدم لتشخيص القصور التناسلي .

masthelcosis 1- تَقَرُّخُ الْفُذِّي

2- تَقَرُّخُ الْحَلْمَةِ

mastic مُضْطَكَا

1- جنس من الأشجار .

2- نضج راتيني يستحصل من بعض الأنواع من الأشجار، يُستخدم بوصفه قاعدة منكهة للعلكة، وفي الجبس، والورنيش، والبخور، والصناعات الدوائية في الأغلفة الداخلية للحبوب .

masticate يُمَضِّغ

عملية مضغ الطعام وتقطيعه بالأسنان؛ لتجهيزه للبلع، والهضم .

masticating ماضِغ

في طب الأسنان، سطوح الأسنان (أو البدلات السنية) التي تتلامس مع السطوح الموافقة من الأسنان المقابلة، أو البدلات السنية الموافقة .

masticating surfaces السُّطُوحُ الماضِغَة (للأسنان)

في طب الأسنان، سطوح الأسنان (أو البدلات السنية) التي تتلامس مع السطوح الموافقة من الأسنان المقابلة، أو البدلات السنية الموافقة .

mastication المُضْغ

عملية تفتيت الطعام داخل الفم عن طريق الأسنان؛ لتحضيره للبلع والهضم .

masticatory مُضْغِي

1- متعلق بالمضغ أو يؤثر في العضلات الماضغة .
2- علاج يُضغ ولا يُبلع .

masticatory movements حَرَكَاتٌ مُضْغِيَّة

حركات الفك السفلي التي تحدث في أثناء مضغ الطعام .

masticatory mucosa مُخاطِيَّةٌ مُضْغِيَّة

عبارة عن مناطق مخاطية الفم المتقرنة؛ نتيجة الاحتكاك، وانسحال اللثة، والحنك الصلب .

masticatory nerve الْعَصَبُ الْماضِغِي

هو العصب الفكي السفلي وهو فرع من فروع العصب ثلاثي التوائم، والمسؤول عن نقل الوظائف الحركية للعضلات الماضغة .

masticatory surfaces السُّطُوحُ الماضِغَة (للأسنان)

في طب الأسنان، سطوح الأسنان (أو البدلات السنية) التي تتلامس مع السطوح الموافقة من الأسنان المقابلة، أو البدلات السنية الموافقة .

mastiche مُضْطَكَا

(=mastic)

1- جنس من الأشجار .

2- النضج الراتيني لبعض الأنواع من الأشجار، يُستخدم بوصفه مادة منكهة في العلكة، والبخور، والغلاف الداخلي لبعض المستحضرات الصيدلانية .

Mastigomycotina السَّوَاطِطُ الْفُطْرِيَّة

مجموعة من الكائنات الحية تُعدّ شعبية من الفطريات من شعبية الفطريات الحقيقية ذات مشرة (جسم نباتي بسيط عديم الورق والجذور) أحادية الخلية أو أفطورية، وخلية ثنائية متحركة. تُصنّف العوامل الممرضة الحيوانية ضمن صنف الفطريات البيضاء .

إعداد / مهدي محمد عبد العليم

المدقق اللغوي الأول - 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	استبدل المريض الدواء الفاسد بالدواء الصالح.	استبدل المريض الدواء الصالح بالدواء الفاسد.
2	النساء يشكين من المرض.	النساء يشكون من المرض.
3	أحس المريض بدوخة.	أحس المريض بدوار.
4	أدان العالم الحر مجازر غزة.	استنكر (استهجن) (ندد) العالم الحر مجازر غزة.
5	هذا رجلٌ ناكِر للجميل.	هذا رجلٌ منكر للجميل.
6	بدا المريض منهك القوى.	بدا المريض منهوك القوى.
7	هذه امرأة نؤومة.	هذه امرأة نؤوم، أي: (كثيرة النوم).
8	رددت على قول فلان.	رددت على فلان قوله.

الخطأ	الصواب	السبب
9	- بدا الرجل محتاراً في اتخاذ القرار. - بدا الرجل حائراً أو (حيراناً) في اتخاذ القرار.	الفعل (احتار) لم يرد في المعاجم العربية.
10	- هذه القضية تتنافى مع الأخلاق. - هذه القضية تنافي الأخلاق.	(تنافي) أي : تعارضها ، وتباينها.

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