

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

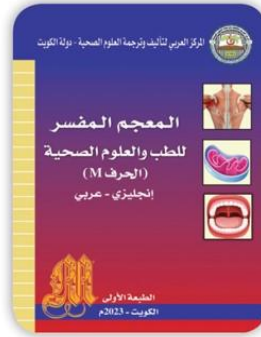
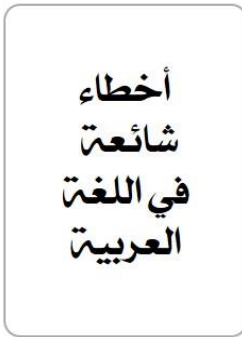
النشرة الدورية (فبراير 2026) 157



مقالات العدد



إصدارات حديثة للمركز



البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org



بسبب عوامل انخفاض درجات الحرارة في الشتاء وتغيرات الضغط الجوي وجفاف الهواء، وقلة ظهور الشمس بسبب الغيوم، والتغيرات في النظام الغذائي يؤدي ذلك إلى : التهاب الجيوب الأنفية وإلى نوبات الصداع. وغالبًا ما يحدث التهاب الجيوب الأنفية بسبب عدوى فيروسية، أو بكتيرية، أو حساسية؛ مما يؤدي إلى انسداد الجيوب الأنفية الذي يؤدي بدوره إلى تجمع المخاط الذي يُسبب بعض الآلام، وغالبًا ما يصاحب ذلك صداع بسبب انقباض الأوعية الدموية والجفاف.

مقالا هذا العدد من هذه النشرة التي يصدرها المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية تحت عنوان:

- نوبات الصداع خلال فصل الشتاء وأسبابها الشائعة.
- التهاب الجيوب الأنفية: الأسباب، والعلاج.

ويجد القارئ الكريم في هذين المقالين شرحًا مفصلاً عن هذين الموضوعين. ونستعرض في هذا العدد أيضًا ما تم إصداره من كتب خلال الشهر الماضي، وهذه الكتب هي:

1- التنظيم الغذائي لأمراض الكبد: وهو من سلسلة الثقافة الصحية، ويتناول الكتاب الحديث عن الكبد أحد أعضاء الجهاز الهضمي الحيوية الذي يتألف نسيجه من خلايا تقوم على تنظيم مجموعة واسعة من التفاعلات الكيميائية الحيوية؛ إذ إن عديدًا منها يُعدُّ ضروريًا للوظائف الحيوية الطبيعية، ومنها: تنقية الدم وتصفيته من السموم والمواد الضارة: مثل الأموية، والفضلات الناتجة عن عمليات الأيض الغذائي، ونظرًا لأهمية موضوع هذا الكتاب (التنظيم الغذائي لأمراض الكبد)، فقد جاء اختيار المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية ليكون ضمن إصدارات سلسلة الثقافة الصحية، يحتوي الكتاب على خمسة فصول، يتناول الفصل الأول منها وصف الكبد ووظائفه، ويستعرض الفصل الثاني الاختبارات المعملية الساندة لتقييم وظائف الكبد، ثم يناقش الفصل الثالث التنظيم الغذائي لمرضى الكبد، ويتناول الفصل الرابع التنظيم الغذائي لمرضى اضطرابات دورة اليوريا الوراثية، ويُختتم الكتاب بفصله الخامس الذي يقدم شرحًا مفصلاً حول الوقاية من أمراض الكبد.

2- أدوية الأطفال: وهو من سلسلة المناهج الطبية المولفة، يتناول الكتاب ما يتعرض له الأطفال من اضطرابات مرضية وصحية في مختلف مراحلهم العمرية، وتحتاج بعض الحالات منها إلى التدخل العلاجي بالعقاقير الدوائية التي يتم اختيار الملائم منها لحالة الطفل، وعند الحديث عن الاستخدام الآمن للعقاقير الدوائية للأطفال يُوصى بضرورة استشارة الطبيب حول الأعراض التي يعانيها الطفل لاختيار أفضل علاج، سواء أكان ذلك باستخدام العقاقير الدوائية أو بالاستغناء عنها، فبعض الحالات المرضية للأطفال تتطلب الراحة، وأخذ السوائل المختلفة فقط، وخاصة في حالات العدوى الفيروسية.

وعادة تتوافر الأدوية بأشكال صيدلانية مختلفة من مثل: الشراب، والتحاميل، والكبسولات، أو الأقراص، والبخاخات.

يحتوي الكتاب على تسعة فصول، تناول الفصل الأول منها مبادئ علم الأدوية، وحساب الجرعات الدوائية عند الأطفال إلى أدوية الحامل والمرضع وتأثيرها في الجنين والطفل، والأدوية الخاصة بالوليد، والمسكنات، ومضادات الحمى، ومضادات الالتهاب الستيرويدية، والأدوية المؤثرة في الجهاز الهضمي، وأدوية طوارئ الأطفال، والتسممات الدوائية، واللقاحات عند الأطفال.

3- السلوك الاجتماعي: وهو من سلسلة كتيبات الثقافة الصحية للأطفال ، يتناول الكتيب السلوك الاجتماعي الإيجابي المؤثر في العادات المتبعة لتكون صحية وسليمة ومرغوبة، وذلك عن طريق أساليب تعزيز القيم الاجتماعية الإيجابية وطرائق استيعابها، وتعزيزها في سلوك الأبناء.

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 لتجنّبها.

نوبات الصداع خلال فصل الشتاء وأسبابها الشائعة

إعداد الدكتورة : هبة حافظ الدالي

محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



يعاني كثير من الأشخاص زيادة ملحوظة في نوبات الصداع خلال فصل الشتاء، حيث تتداخل العوامل الجوية والصحية مع نمط الحياة اليومي لتجعل هذا الفصل بيئة محفزة لظهور الصداع بأنواعه المختلفة، مثل: الصداع التوتري، والصداع النصفي (الشقيقة) وصداع الجيوب الأنفية.

أولاً: التغيرات الجوية وانخفاض درجات الحرارة : يؤدي انخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء إلى انقباض الأوعية الدموية، خصوصاً في منطقة الرأس؛ مما قد يسبب الصداع لدى بعض الأشخاص. كما أن التغير المفاجئ في الطقس، والضغط الجوي قد يؤثر في الجهاز العصبي، ويحفز حدوث نوبات الصداع، خاصة لدى المصابين بالصداع النصفي.

ثانياً: قلة التعرض لأشعة الشمس: يقل التعرض لأشعة الشمس خلال فصل الشتاء؛ مما قد يؤدي إلى انخفاض مستويات فيتامين (D) واضطراب إفراز هرمون السيروتونين المرتبط بتنظيم المزاج والإحساس بالألم. هذا الخلل قد يزيد من احتمالية الإصابة بالصداع والشعور بالإرهاق العام.

ثالثاً: الجفاف وقلة شرب الماء: على الرغم من برودة الطقس، فإن الجسم يظل بحاجة إلى كميات كافية من السوائل، فإن كثيرين يقللون من شرب الماء في الشتاء؛ ما يؤدي إلى الجفاف، وهو أحد الأسباب الشائعة للصداع.

رابعاً: نزلات البرد والتهابات الجيوب الأنفية: تنتشر الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا خلال فصل الشتاء، وغالباً ما تصاحبها التهابات الجيوب الأنفية. بسبب احتقان الجيوب الأنفية وزيادة الضغط داخلها إلى صداع يتركز في الجبهة وحول العينين والأنف.

خامساً: التدفئة والهواء الجاف: استخدام وسائل التدفئة داخل المنازل يؤدي إلى جفاف الهواء؛ ما يسبب جفاف الأغشية المخاطية في الأنف والجيوب الأنفية، الأمر الذي قد يحرض حدوث الصداع. كما أن سوء التهوية قد يؤدي إلى تراكم غاز ثاني أكسيد الكربون؛ مما يسبب الصداع والدوار.

سادساً: التوتر واضطراب النوم: يتغير نمط الحياة في فصل الشتاء، حيث يقل النشاط البدني وتزداد فترات الجلوس داخل المنازل، وقد يرافق ذلك اضطراب في النوم وزيادة التوتر النفسي، وهما عاملان أساسيان في حدوث الصداع التوتري.

سابعاً: التغيرات الغذائية: يميل بعض الأشخاص إلى تناول أطعمة دسمة، أو الإكثار من شرب المنبهات خلال الشتاء، مثل القهوة والشاي؛ مما قد يؤدي إلى الصداع، خاصة عند الإفراط أو الانقطاع المفاجئ عنها.

طرق الوقاية والتخفيف من الصداع الشتوي

- شرب كميات كافية من الماء يومياً.
- التعرض لأشعة الشمس قدر الإمكان.
- الحفاظ على تدفئة معتدلة مع تهوية جيدة.
- علاج نزلات البرد والتهابات الجيوب الأنفية مبكراً.
- تنظيم أوقات النوم وممارسة التمارين الخفيفة بانتظام.

التهاب الجيوب الأنفية : الأسباب والعلاج

إعداد الدكتورة : جمانة ياسر الأصيل

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



التهاب الجيوب الأنفية هو حالة مرضية شائعة تصيب كثيرًا من الناس في مختلف الأعمار، وتحدث نتيجة التهاب أو تورم في بطانة الجيوب الأنفية، وهي تجاويف هوائية تقع داخل عظام الوجه حول الأنف. يؤدي هذا الالتهاب إلى انسداد تصريف المخاط؛ مما يسبب الشعور بالألم والضغط وصعوبة التنفس.

أسباب التهاب الجيوب الأنفية

- نزلات البرد والأنفلونزا.
- العدوى البكتيرية.
- الحساسية الأنفية.
- انحراف الحاجز الأنفي.
- الزوائد الأنفية.
- التدخين وتلوث الهواء.

الأعراض

- ألم وضغط في الوجه.
- صداع.
- انسداد أو سيلان الأنف.
- إفرازات أنفية سميكة.
- ضعف حاسة الشم.
- إرهاق عام.

العلاج

يعتمد العلاج على السبب، ويشمل:

- مسكنات الألم.
- بخاخات الأنف الملحية.
- مضادات الاحتقان ومضادات الحساسية.
- المضادات الحيوية عند الحاجة.
- في الحالات المزمنة قد يُستخدم العلاج الجراحي.

التنظيم الغذائي لأمراض الكبد

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت



سلسلة الثقافة الصحية (209)

التنظيم الغذائي لأمراض الكبد



تأليف

د. خالد علي المدني . د. غالية حمد الشعلان

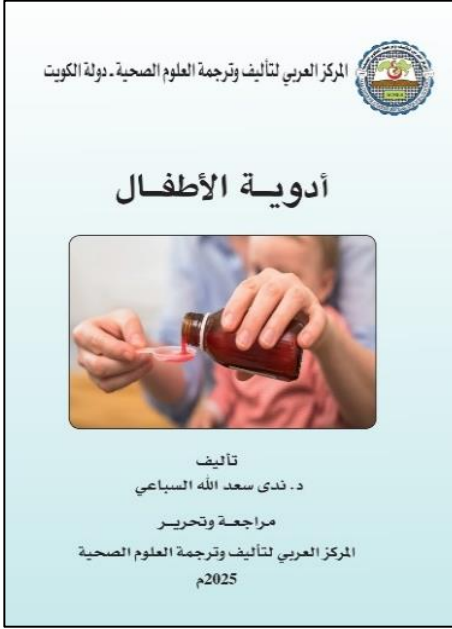
مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

2025م

يُعد الكبد أحد أعضاء الجهاز الهضمي الحيوية، حيث يقع في الربع العلوي الأيمن من التجويف البطني تحت الحجاب الحاجز إلى يمين المعدة، ويصل وزن الكبد عادة إلى حوالي (1800) جرام، ويبلغ عرضه حوالي (15-20) سنتي متر، وطوله (12-15) سنتي متر؛ لذا يُعتبر الكبد أثقل عضو داخلي وأكبر غدة في جسم الإنسان، ويتألف نسيج الكبد من خلايا كبدية تقوم على تنظيم مجموعة واسعة من التفاعلات الكيميائية الحيوية؛ إذ إن عديدًا منها يُعد ضروريًا للوظائف الحيوية الطبيعية، ومنها: تنقية الدم وتصفيته من السموم والمواد الضارة، مثل:

الأدوية، والفضلات الناتجة عن عمليات الأيض الغذائي (الأمونيا)، كما يُنتج الكبد العصارة الصفراوية التي تساعد في عملية الهضم عن طريق استحلاب الدهون. وتُخزَّن هذه العصارة التي ينتجها الكبد في المرارة (كيس صغير يتمركز تحت الكبد)، ثم تنتقل هذه العصارة إلى الأمعاء الدقيقة لاستكمال عملية الهضم.

تُعتبر التغذية الصحية إحدى الركائز الأساسية في الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض، ومنها أمراض الكبد، وقد تكون الوسيلة الوحيدة للعلاج في بعض الحالات المرضية، كما أن الغذاء الصحي المتوازن الذي يحتوي على المغذيات الأساسية التي تشمل: الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، والفيتامينات، والمعادن، والماء له أهمية حيوية في الحفاظ على المستوى الصحي الأمثل للإنسان.



يتعرض الأطفال إلى اضطرابات مرضية وصحية في مختلف مراحلهم العمرية، وتحتاج بعض الحالات إلى التدخل العلاجي بالعقاقير الدوائية التي يتم اختيار الملانم منها لحالة الطفل، وضمان عدم حدوث أي مضاعفات جانبية ترافق تناوله للعلاج الدوائي، وعند الحديث عن الاستخدام الآمن للعقاقير الدوائية للأطفال يُوصى بضرورة استشارة الطبيب حول الأعراض التي يعانيها الطفل لاختيار أفضل علاج، سواءً أكان باستخدام العقاقير الدوائية، أو بالاستغناء عنها، فبعض الحالات المرضية للأطفال تتطلب الراحة وأخذ السوائل المختلفة فقط، وخاصة في حالات العدوى الفيروسية.

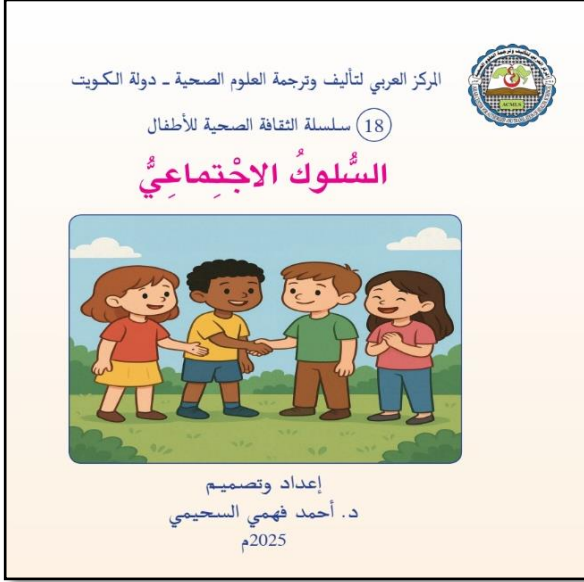
لضمان السلامة الدوائية في أثناء إعطاء العلاجات الدوائية للطفل لا بد من التزام أهل الطفل بالجرعة المقررة له؛ إذ يتم حساب الجرعة المناسبة له اعتماداً على عمره، ووزنه؛ لذلك يُوصى بالتقيد بالجرعة التي يحددها الطبيب، أو الصيدلاني،

وعدم تخطئها؛ لتجنب إصابة الطفل بالتسمم الدوائي، إضافة إلى الالتزام بالمدة المقررة لتناول العلاج، فبعض الأدوية تتطلب إنهاء العبوة (الجرعة المقررة) كما في المضادات الحيوية؛ للحصول على الفائدة المرجوة، كما أنه يجب عدم إعطاء أدوية البالغين للأطفال حتى وإن كانت بجرعات منخفضة؛ مما يؤكد على ضرورة استشارة الطبيب قبل إعطاء الطفل أي عقار دوائي؛ إذ إن عملية استقلاب الدواء (العملية التي يتم من خلالها تحويل الدواء داخل الجسم إلى أشكال كيميائية بهدف تسهيل التخلص منه، وتحدث هذه العملية بشكل رئيسي في الكبد بواسطة إنزيمات معينة) تختلف عند الأطفال مقارنة بالبالغين؛ ولذلك قد يتسبب استخدام بعض العلاجات الدوائية المخصصة للبالغين بالتسمم الدوائي للطفل، ويجب الحذر من إعطاء الطفل عقاراً دوائياً تم وصفه لطفل آخر، حتى وإن تشابهت الأعراض المرضية، وكذلك الحال بالنسبة للبالغين.

تتوافر الأدوية بأشكال صيدلانية مختلفة من مثل: الشراب، والتحاميل، والكبسولات، أو الأقراص، والبخاخات وغيرها؛ لذلك يُوصى بإعطاء العقار الدوائي بالطريقة الصحيحة التي يُوصي بها الطبيب، تلجأ بعض الأمهات إلى اتباع وسائل مختلفة لتسهيل تناول الطفل للدواء من خلال سحقه، أو خلطه بالعصير، أو الحليب على الرغم من تناقص فعالية العقار الدوائي باتباع هذه الوسائل، وهذا الإجراء خاطئ وقد يكون خطراً، ومن ثمَّ لا بد من استشارة الطبيب حول الطريقة المثلى لإعطاء العلاج في حال رفضه الطفل.

يحتوي الكتاب (أدوية الأطفال) على تسعة فصول، تناول الفصل الأول منها مبادئ علم الأدوية، ووضح الفصل الثاني حساب الجرعات الدوائية عند الأطفال، وتطرق الفصل الثالث إلى أدوية الحامل والمرضع وتأثيرها في الجنين والطفل، وتحدث الفصل الرابع عن الأدوية الخاصة بالوليد، وتناول الفصل الخامس الحديث عن المسكنات، ومضادات الحمى ومضادات الالتهاب الستيرويدية، ووضح الفصل السادس الأدوية المؤثرة في الجهاز الهضمي، أما الفصل السابع فتحدث عن أدوية طوارئ الأطفال، واستعرض الفصل الثامن التسممات الدوائية عند الأطفال، وأختتم الكتاب بفصله التاسع، بالحديث عن اللقاحات عند الأطفال.

السلوك الاجتماعي



السلوك الاجتماعي الصحي يركز على كل ما يُعنى بالجسم والروح، ويهتم بالنواحي الصحية والنفسية والعلاقات الاجتماعية القويمة مع الآخرين؛ لتحقيق السعادة والتوازن النفسي والاجتماعي للإنسان، ومن هذه السلوكيات: النظافة، والتغذية المتوازنة، والنوم الكافي، والتعايش مع الأقران على اختلافهم، مع التمسك بالأخلاق والقيم المجتمعية الحميدة، مثل: الصدق، والتعاون، والعدل والإحسان، والرفق والميلين،

وإصلاح ذات البين، والإيثار، والمودة، والتسامح، وغيرها كثير ... وهو ما يوفر البيئة الصالحة لبناء مجتمع صحي مستقر، وآمن، ومنتج يزدان بالسلوك الاجتماعي الإيجابي الذي تنعكس فوائده على أفراد المجتمع جميعهم.

وهذا هو الإصدار الثامن عشر من سلسلة كتيبات الثقافة الصحية للأطفال وعنوانه (السلوك الاجتماعي) الذي تضمن محتواه السلوك الاجتماعي الإيجابي المؤثر في العادات المتبعة لتكون صحية وسليمة ومرغوبة عن طريق أساليب تعزيز القيم الاجتماعية الإيجابية وطرائق استيعابها، وتعزيزها في سلوك الأبناء.

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 إلي 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.

maxillate

maxillate ذَوْكَيْن

maxillectomy استئصال الفك العلوي
الاستئصال الجراحي للفك العلوي ، أو جزء من الفك العلوي .

maxillitis التهاب الفك العلوي
هو التهاب الفك العلوي ، أو التهاب غدد الفك العلوي .

maxillo dental متعلق بالفك العلوي والأسنان
متعلق بالفك العلوي أو الأسنان العلوية .

maxilloethmoidectomy استئصال العظم
الغزالي والفك العلوي
قطع جزء من الفك العلوي المحيط بالجيوب الفكية العلوية ، والحنك المصفوي ، والخلايا الغرابية الأمامية .

maxillofacial فك - علوي وجهني
متعلق بالفك وعظام الوجه .

maxillofrontal فك - علوي جبهي
متعلق بنقطة قياس الجمجمة ، وهي النقطة التي يلتقي عندها الدرز الجبهي الفكي العلوي مع العرف الدمعي .

maxillojugal فك - علوي وجنتي
متعلق بالفك العلوي والخد .

maxillolabial فك - علوي شفوي
متعلق بالفك العلوي والشفة .

maxillolacrima فك - علوي دمعني
متعلق بالفك العلوي والقنوات الدمعية .

maxillomandibular متعلق بالفكين
متعلق بالفكين العلوي والسفلي .

maxillopalatine فك - علوي حنكي
متعلق بالفك العلوي والحنك الصلب .

maxillopharyngeal فك - علوي بلعومي
متعلق بالفك العلوي والبلعوم .

maxillotomy قَطْعُ الفَكِّ العُلْوِيِّ

قطع جراحي للفك العلوي يسمح بتحريك أي جزء من أجزاء الفك العلوي نحو الجهة المرغوبة .

maxima الأعظم
(ف، الأَعْظَم)
1- أكبر أو أقصى تأثير ممكن ، أو التأثير أو الكمية الفعلية .

2- أوج المرض أو العملية .

3- أقصى كمية من الطعام يمكن لأي كائن حي هضمها .

maximal 1- أعظم ، عَظْمِي
2- أعظمي
3- أقصى ، قُضْوِي

1- أكبر أو أقصى تأثير ممكن ، أو التأثير أو الكمية الفعلية .

2- أوج المرض أو العملية .

3- يُستخدم بوصفه منسباً تغذوياً للدلالة على أقصى كمية من الطعام يمكن لأي كائن حي هضمها .

maximize تَكْبِيرُ
maximum 1- أعظم ، عَظْمِي
2- أعظمي
3- أقصى ، قُضْوِي

(pl. maxima)
1- أكبر أو أقصى تأثير ممكن ، أو التأثير أو الكمية الفعلية .

2- أوج المرض أو العملية .

3- يُستخدم بوصفه منسباً تغذوياً للدلالة على أقصى كمية من الطعام يمكن لأي كائن حي هضمها .

maximum allowable الأَجْرَةُ الفَعْلِيَّةُ
actual charges القُضْوِي المَسْمُوحَة

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:

م	الخطأ	الصواب	السبب
1	- خابره بالهاتف.	- خَبَّرَهُ أو حَدَّثَهُ بالهاتف.	- لأنَّ المخابرة، خابره بمعنى: زارعه، أي: شاركه بنصيب معين.
2	- فك سراحه.	- فك قيده.	- لأن السراح هو الانطلاق.
3	- كان يقضي حوائج الناس.	- كان يقضي حاجات الناس.	- لأن المفرد منها (حاجة) مؤنث فتجمع بإضافة ألف وتاء.
4	- تخرَّج فلان من الجامعة.	- تخرَّج فلان في الجامعة.	- تخرَّج منها أي: خرج منها، أما تخرَّج فيها أي: درس فيها.
5	- رَضَخَ للأمر.	- أَدْعَنَ، أو أَطَاعَ الأمر.	- لأن أرضخ معناها: كسر الرأس بالحجر.
6	- مؤخَّرًا.	- أخيرًا.	- لأنَّ مؤخَّرًا تعني: حدوث الأمر بعد تأخير.
7	- حالة راهنة.	- حالة حاليَّة أو حاضرة.	- لأن راهنة تعني: ثابتة.
8	- فلانة إنسانة صالحة.	- فلانة إنسان صالح.	- لأن الإنسان يقع على الذكر والأنثى الواحد والجمع.
9	- أمهات الكتب.	- أمات الكتب.	- لأن كلمة أمهات تُطلق فقط على الأشياء التي تعقل.

م	الخطأ	الصواب	السبب
10	- انسحب الفريق من المباراة.	- خرج الفريق من المباراة.	- لأن السحب هو : جر الشيء على وجه الأرض.
11	- كافة المعاملات.	- المعاملات كافة.	- لأنَّ كافة منصوبة نصباً لازماً لا تُضاف، ولا تُعرَّف بـ (ال) .

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.
- نقوم بنشر هذه المشاركة والرد عليها.
- وأخيراً نستقبل استفساراتكم ومقترحاتكم على :

الموقع الإلكتروني : www.acmls.org



/acmlskuwait



/acmlskuwait



/acmlskuwait



/acmlskuwait