

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



النشرة الدورية (مارس 2026) 158

مقالات العدد



فحص الثدي المبكر: متى وكيف؟



تأثير تغير الفصول على المزاج

إصدارات حديثة للمركز

بخَلتي مَعَ الطَّبِيبِ



إعداد وتصميم
أ. د. مرزوق يوسف الفهم
2025م

طب الأشعة السريري



تأليف
د. هاشم عجمان 2025
مراجعة وتحديث
المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
2025م

الأمن الغذائي

وتقييم الحالة الغذائية في المجتمع

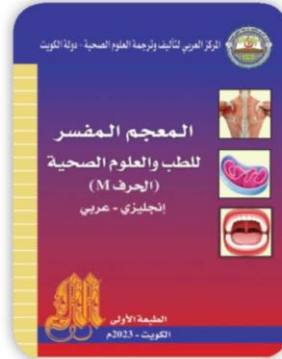


تأليف
د. خالد علي المندي 1. د. فهلة صلاح الدين
مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
2025م

أخطاء

شائعة في

اللغة العربية



البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org



د. د. مرزوق يوسف الغنيم
الأمين العام

يحتوي هذا العدد على موضوعين مهمين، الموضوع الأول هو: تأثير تغيير الفصول على المزاج، حيث تبين أن توالي فصول السنة: الشتاء، والربيع، والصيف، والخريف يؤثر في المزاج بشكل كبير مسبباً ما يُسمى بالاكتئاب الموسمي (Seasonal affective disorder)، ويزداد هذا التأثير مع قدوم فصلي الخريف والشتاء؛ بسبب حجب الغيوم لضوء الشمس؛ مما يؤثر في هرموني السيروتونين والميلاتونين ونقص فيتامين (D)، كل هذا يؤثر في صحة الإنسان الجسمية والنفسية، حيث يؤدي ذلك إلى الإحساس بالحزن، وقلة النشاط، وزيادة النوم، كما أن حرارة الصيف الشديدة تسبب القلق، وقلة النشاط الاجتماعي. أما الموضوع الثاني في هذه النشرة فهو: فحص الثدي المبكر، متى؟ وكيف؟، حيث ينصح الأطباء أن يتم فحص الثدي سنوياً بعد عمر 40 عاماً، وذلك بواسطة الماموجرام، وهو الأداة الأسلم للكشف المبكر، ويُعدّ الكشف المبكر هو مفتاح العلاج الناجح.

ويحتوي المقالان على كثير من المعلومات حول هذين الموضوعين.

كما يحتوي هذا العدد من نشرة المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية عرضاً لما تم نشره من كتب خلال الشهر الماضي، وهي:

1- كتاب الأمن الغذائي وتقييم الحالة الغذائية في المجتمع: وهو من سلسلة كتب الثقافة الصحية، يستعرض الكتاب الأمن الغذائي الذي بتحقيقه يتمتع جميع الناس - في كل الأوقات - بإمكانية الحصول على احتياجاتهم المادية والاقتصادية من الأغذية الكافية والسليمة والمغذية التي تلبي متطلباتهم الغذائية المفضلة؛ من أجل حياة نشطة وصحية، بحيث يكون هذا الغذاء متوازناً مع الاشتراطات الصحية العالمية، ومتوافقاً مع الإمدادات الغذائية العالمية من المواد الغذائية الأساسية مع قدرتها على تحمل زيادة استهلاك الغذاء المتنامي، بما يتناسب مع معادلة تقلبات الإنتاج والأسعار.

يحتوي الكتاب على ثلاثة فصول، تناول الفصل الأول منها تعريف الأمن الغذائي، واستعرض الفصل الثاني الجهات الرسمية المعتمدة لضمان سلامة الأغذية وأمانها، وأختتم الكتاب بفصله الثالث بالحديث عن تقييم الحالة الغذائية للمجتمع.

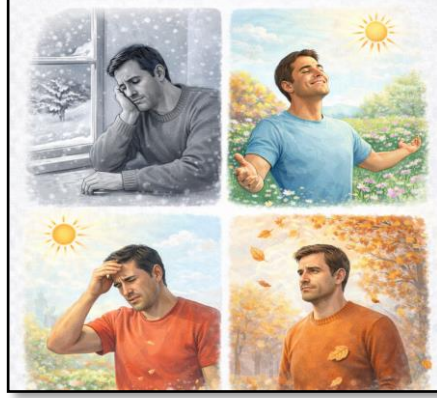
2- كتاب طب الأشعة السريري: وهو من سلسلة كتب المناهج الطبية المؤلفة، ويستعرض هذا الكتاب موضوع طب الأشعة السريري، ويقدم تصورًا شاملاً حول أحدث تقنيات التصوير الطبي، بدءاً من المبادئ الفيزيائية التي تقوم عليها هذه التقنيات، ووصولاً إلى التطبيقات العملية التي يستخدمها الأطباء في الممارسة اليومية، ويستعرض الكتاب من خلال فصوله المتعددة الطرق المختلفة للتصوير الإشعاعي، مثل: الأشعة السينية، والتصوير بالرنين المغناطيسي، والتصوير بالموجات فوق الصوتية، والتصوير المقطعي المحوسب، إلى جانب توضيح كيفية عمل كل تقنية، والمزايا التي تقدمها في مجالات التشخيص المختلفة. كما يتناول الكتاب أيضاً جانباً مهماً يتعلق بالسلامة والأخطار المحتملة المرتبطة باستخدام الأشعة، سواء المؤينة أو غير المؤينة، فمع التوسع الكبير في استخدام هذه التقنيات أصبح من الضروري تسليط الضوء على معايير الأمان، وإرشادات الحماية لضمان تحقيق أفضل النتائج بأقل الأضرار.

3- كتيب رحلتي مع الطبيب: وهو من سلسلة كتب الثقافة الصحية للأطفال، وهذا هو الإصدار التاسع عشر من هذه السلسلة الذي تضمن محتواه الحديث عن: بداية الرحلة في مرحلة الطفولة المبكرة، وكيف استقبلني الطبيب؟ وأدوات الطبيب، وزيارة طبيب الأسنان، وزيارة أخرى لطبيب العيون، واختلاف تخصصات الأطباء، ووصف الدواء، وحكمة الطبيب، وأختتم الكتيب بعنوان (أنا طبيب نفسي). وتختتم 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.

تأثير تغير الفصول على المزاج

إعداد الدكتورة : سارة محمد الإمام

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



يتأثر المزاج الإنساني بالعديد من العوامل البيئية، ويُعدّ تغيير الفصول من أبرز هذه العوامل، فاختلاف درجات الحرارة، وطول ساعات النهار، وكمية ضوء الشمس، كلها عناصر تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في الحالة النفسية والمزاج العام للإنسان.

تأثير فصل الشتاء

- يرتبط فصل الشتاء لدى بعض الأشخاص بانخفاض المزاج والشعور بالحزن أو الكسل، ويُعزى ذلك إلى:
- قلة التعرّض لضوء الشمس.
 - قصر ساعات النهار.
 - البرودة وقلة النشاط البدني وقد يعاني بعض الناس مما يُعرف بالاضطراب العاطفي الموسمي الذي يتمثل في الاكتئاب والخمول واضطرابات النوم.

تأثير فصل الربيع

- غالبًا ما يُعدّ الربيع فصل التحسّن النفسي، حيث:
- تزداد ساعات النهار.
 - تتحسن درجات الحرارة.
 - يزداد النشاط والحيوية إلا أن بعض الأشخاص قد يعانون تقلبات مزاجية بسبب الحساسية الموسمية.

تأثير فصل الصيف

- يمتاز الصيف بارتفاع درجات الحرارة وطول النهار؛ مما قد يؤدي إلى:
- زيادة الطاقة والنشاط.
 - تحسّن المزاج لدى بعض الناس وفي المقابل، قد تسبب الحرارة المرتفعة التوتر، والعصبية، واضطرابات النوم لدى آخرين.

تأثير فصل الخريف

- يُعدّ الخريف مرحلة انتقالية قد يصاحبها:
- شعور بالهدوء أو الحنين.
 - تقلبات مزاجية خفيفة.
 - بداية انخفاض النشاط مع قصر النهار.

كيفية التكيف مع تغيير الفصول

- للحفاظ على توازن المزاج يُنصح بـ:
- التعرّض المنتظم لضوء الشمس.
 - ممارسة الرياضة.
 - تنظيم النوم.
 - التغذية الصحية.
 - التواصل الاجتماعي.

فحص الثدي المبكر: متى وكيف ؟

إعداد الصيدلانية: هبة إبراهيم قداد

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



يُعد فحص الثدي المبكر من أهم الوسائل للكشف عن سرطان الثدي في مراحله الأولى؛ مما يزيد من فرص الشفاء والعلاج الناجح. ويساعد هذا الفحص النساء على التعرف على الشكل الطبيعي للثدي وملاحظة أي تغيرات غير طبيعية في وقت مبكر.

متى يتم فحص الثدي؟

- الفحص الذاتي للثدي: يُنصح بإجرانه شهريًا بعد انتهاء الدورة الشهرية بـ 5-7 أيام، حيث يكون الثدي أقل تورمًا.
- الفحص الطبي: يُجرى دوريًا من الطبيب، أو الممرضة.
- تصوير الثدي بالأشعة (الماموجرام): يُنصح به عادةً للنساء ابتداءً من سن الأربعين، أو في سن أبكر عند وجود تاريخ عائلي للمرض، حسب توصية الطبيب.

كيف يتم فحص الثدي الذاتي؟

يمكن إجراء الفحص الذاتي باتباع الخطوات الآتية:

1. أمام المرأة: ملاحظة شكل وحجم الثديين، والتأكد من عدم وجود تغير في الجلد أو الحلمة.
2. في أثناء الاستحمام: تحسس الثديين بحركات دائرية باستخدام أطراف الأصابع للكشف عن أي كتل أو سماكة غير طبيعية.
3. الاستلقاء: فحص الثدي في أثناء الاستلقاء للتأكد من تغطية كامل منطقة الثدي وتحت الإبطن.

علامات تستدعي مراجعة الطبيب

- وجود كتلة صلبة غير مؤلمة.
- تغير في شكل أو حجم الثدي.
- إفرازات غير طبيعية من الحلمة.
- احمرار أو تجعد في جلد الثدي.
- انقلاب الحلمة للداخل.

أهمية الفحص المبكر

يساعد الكشف المبكر على:

- زيادة فرص الشفاء.
- تقليل الحاجة للعلاجات القاسية.
- رفع الوعي الصحي لدى النساء.

الأمن الغذائي وتقييم الحالة الغذائية في المجتمع



يُعرّف الأمن الغذائي بأنه: وضع يتحقق عندما يتمتع جميع الناس - في كل الأوقات - بإمكانية الحصول على احتياجاتهم المادية والاقتصادية من الأغذية الكافية والسليمة والمغذية التي تُلبي متطلباتهم الغذائية المفضلة؛ من أجل حياة نشطة وصحية، بحيث يكون هذا الغذاء متوازنًا مع الاشتراطات الصحية العالمية، ومتوافقًا مع الإمدادات الغذائية العالمية من المواد الغذائية الأساسية مع قدرتها على تحمّل زيادة استهلاك الغذاء السمتامي، بما يتناسب مع معادلة تقلبات الإنتاج والأسعار.

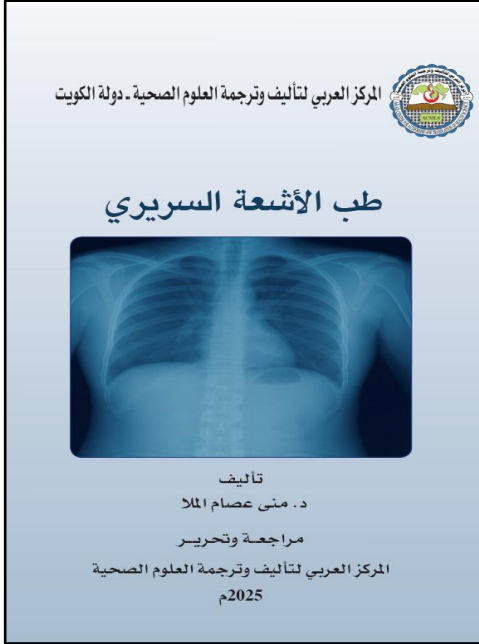
كما يتحدد هذا التوافر المادي للغذاء بما يتناسب مع مستوى إنتاج المواد الغذائية، ومخزونها، وصافي التجارة فيها، فالحصول على الاحتياج المادي والاقتصادي من

المواد الغذائية على المستوى الوطني أو الدولي لا يضمن في حد ذاته تحقيق الأمن الغذائي على المستوى الأسري، وقد زادت شدة المخاوف الدولية بشأن عدم كفاية الحصول على المواد الغذائية من تركيز سياساتها على كلّ من الدخل، والإنفاق، والأسواق، وذلك لتحقيق الأهداف المتعلقة بالأمن الغذائي دون سلامتها.

لذا تُعرّف الاستفادة الصحية من المواد الغذائية بصفة عامة على أنها: تلك الطريقة التي يُحقّق بها الجسم أقصى استفادة له من العناصر الغذائية المختلفة التي تحتوي عليها المواد الغذائية، وإذا لم تكن لدى الشخص القدرة الكافية للحصول على المواد الغذائية بصفة دورية، مهما كانت كمية الطعام التي يتناولها كافية لحاجته اليومية، فيُنظر إليه على أنه يعاني انعدام الأمن الغذائي؛ مما يُعرّضه لخطر تدهور حالته الصحية، وربما يكون هناك تأثير للأحوال المناخية السيئة، أو عدم الاستقرار السياسي، أو عدم استقرار العوامل الاقتصادية من مثل: البطالة، وأسعار المواد الغذائية الآخذة في الارتفاع، في حالة الأمن الغذائي.

يحتوي الكتاب على ثلاثة فصول، تناول الفصل الأول منها تعريف الأمن الغذائي، واستعرض الفصل الثاني الجهات الرسمية المُعتمَدة لضمان سلامة الأغذية وأمانها، وأُخْتِمَ الكتاب بفصله الثالث بالحديث عن تقييم الحالة الغذائية للمجتمع .

طب الأشعة السريري



يشهد الطب في عصرنا الحالي تطوراً مذهلاً في جميع مجالاته، ولا سيما في مجال التشخيص الطبي، ومن بين أهم الأدوات التي أحدثت ثورة حقيقية في هذا المجال يبرز التصوير الطبي بوصفه إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الأطباء لفهم الحالات المرضية وتشخيصها بدقة، فالتصوير الطبي لم يعد مجرد وسيلة مساعدة، بل أصبح جزءاً لا يتجزأ من رحلة العلاج، بدءاً من الكشف المبكر عن الأمراض، ومتابعة تطورها، ووصولاً إلى تقييم نجاح الخطط العلاجية.

يتناول هذا الكتاب موضوع طب الأشعة السريري، ويقدم تصوراً شاملاً حول أحدث تقنيات التصوير الطبي، بدءاً من المبادئ الفيزيائية التي تقوم عليها هذه التقنيات، ووصولاً

إلى التطبيقات العملية التي يستخدمها الأطباء في الممارسة اليومية، ويستعرض الكتاب من خلال فصوله المتعددة الطرق المختلفة للتصوير الإشعاعي مثل: الأشعة السينية، والتصوير بالرنين المغناطيسي، والتصوير بالموجات فوق الصوتية، والتصوير المقطعي المحوسب، إلى جانب توضيح كيفية عمل كل تقنية والمزايا التي تقدمها في مجالات التشخيص المختلفة. كما يتناول الكتاب أيضاً جانباً مهماً يتعلق بالسلامة والأخطار المحتملة المرتبطة باستخدام الأشعة، سواءً المؤيَّنة أو غير المؤيَّنة، فمع التوسع الكبير في استخدام هذه التقنيات أصبح من الضروري تسليط الضوء على معايير الأمان، وإرشادات الحماية؛ لضمان تحقيق أفضل النتائج بأقل الأضرار.

إضافة إلى ذلك، يخصص الكتاب مساحة لشرح التطبيقات المتقدمة للتصوير الطبي داخل غرف العمليات، حيث يؤدي التصوير دوراً حيويًا في مساعدة الجراحين على اتخاذ القرارات الدقيقة في أثناء التدخلات الجراحية، كما يقدم لمحة عن المستجدات الحديثة في عالم التصوير الطبي التي تمثل قفزات نوعية في تطوير التقنيات، والأجهزة التي تُسهم في تحسين جودة الرعاية الصحية.

وفي نهاية الكتاب تم إرفاق ملحق يضم أمثلة لحالات مرضية واقعية تم تشخيصها باستخدام التصوير الطبي؛ مما يعزز من قدرة القارئ على ربط المعلومات النظرية بالتطبيقات العملية.

رحلتي مع الطبيب



يقطع الطفل رحلته مع الطبيب بدءًا من خوفٍ ينتابه عندما يسمع اسمه أو يرى صورته، ومرورًا بجهود حثيثة يبذلها الوالدان لتبديد هذا الخوف وإزالة أسبابه وتهينة الابن لزيارة الطبيب المرتقبة والضرورية، وانتهاءً بوجوده فعليًا في عيادة الطبيب بصحبة والده أو والدته، أو هما معًا، ورويته للطبيب عن قرب بمعطفه الأبيض وسماحته، وابتسامته المشرقة، وحفاوة استقباله، وتخفيف عن الطفل رهبة الزيارة بالحب والحنان والموانسة، فإذا أسأريه منفرجة، وإذا ملامح وجهه تبدو عليها أمارات الهدوء والارتياح والابتسام والترقب لما سيجري في الزيارة، وبعد

تمام إجراءاتها من فحص وتشخيص ووصف الدواء اللازم للعلاج وتقديم النصائح النافعة، يخرج الطفل مرددًا: «لا خوف بعد اليوم من زيارة الطبيب» وما كان لهذه الزيارة أن تنجح وتحقق هدفها لولا التخطيط والتهينة المناسبة من الوالدين من موانسة الطفل واحتضانه وطمأنته في هدوء وتفاؤل واستبشار يبعث على الراحة، واختيار الموعد المناسب للزيارة، والتحدث بإيجابية عن زيارة الطبيب وأهميتها، وفي أطفال سن الدراسة يجب تعزيز الوالدين لثقة الطفل بنفسه، والإجابة عن كل أسئلته بصبر، والمصارحة بكل ما يبدا الخوف والرغبة من نفسه.

هذا هو الإصدار التاسع عشر من سلسلة كتيبات الثقافة الصحية للأطفال وعنوانه (رحلتي مع الطبيب) الذي تضمن محتواه بداية الرحلة في مرحلة الطفولة المبكرة، وكيف استقبلني الطبيب؟ وتعرّف أدواته، وزيارة لطبيب الأسنان، وزيارة أخرى لطبيب العيون، واختلاف تخصص الأطباء، ووصف الدواء، وحكمة الطبيب، وختم بعنوان "أنا طبيب نفسي".

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.

McCune

m.b	مختصر يمزج جيداً (صيدة)	MCAD deficiency	مختصر نقص نازعة هيدروجين
(=mice bene)		أسيل التيميم A متوسط السلسلة	
MBP	مختصر البروتين الأساسي الأعظم	(=medium- chain acyl-CoA dehydrogenase)	
(=major basic protein)		شذوذ مرضي في أكسدة بيتا بالمقدرات؛ نتيجة نقص نازعة هيدروجين أسيل التيميم A، ينتج عنه نقص سكر الدم، وقىء، وخمول، وتوليد الكيتون، وانخفاض مستويات البلازما والأنتسجة من الكارنيتين.	
MBq	رمز ميغابيكيريل	McArdle's disease	داء مارك آردل
(=megabecquerel)		داء اختزان الجليكوجين من النمط الخامس.	
وحدة قياس النشاط الإشعاعي، تعادل (10 ⁶) بيكريل.		MCAT	مختصراً اختصاراً لإذخالي تكتيكية الطب
mbundu	موبندو	(=medical college admission test)	
سمٌ مُستعمل في أنجولا يُستخرج من جذور أشجار جوز النقيء.		McBride operation	عملية ماك برايد
MC	الهيئة الطبية	قطع البروز الإنسي لرأس عظم المشط الأول، ورفو الحفظة الإنسي، وقطع العظم الشظوي السمسماني، ونقل الوتر المقرب إلى رقبة عظم المشط الأول، يتم ذلك في علاج حالة إبهام القدم الأرواح.	
(=medical corps)		شق ماكبورني	
عادة ما تُطلق على الهيئة الطبية الدولية، وهي منظمة إنسانية تطوعية غير ربحية عالمية متخصصة بإتقاد الأرواح وتخفيف المعاناة من خلال تدريب الأطباء وتقديم الرعاية الصحية وبرامج الإغاثة والتنمية للمجتمعات المحرومة في جميع أنحاء العالم.		شق يتم إجراؤه لكشف الرائدة الدودية.	
mC	رمز ملي كولوم	McCarthy's reflex	منعكس ماكارشي
(=millicoulomb)		تقلص عضلة العين الدورية عند قرع العصب فوق الحجاج.	
وحدة قياس كمية التيار الكهربائي تعادل (10 ⁻³) كولوم.		McClintock	ماكلنتوك
انظر تحت millicoulomb.		عالمة نبات ووراثيات فازت بجائزة نوبل للطب والتهينولوجيا، وذلك لاكتشافها أن المورثات في نبات الذرة تنتقل من جيل إلى آخر، وبذلك تبدلت نباتات المستقبل.	
MCA	مختصر ميثيل كولانثرين	McCune-albright	متلازمة ماكينون-أولبرايت
(=methylcholanthrene)		متلازمة تتميز بخلل التشنج العظمي.	
مادة كيميائية مسرطنة، غالباً ما تتورط في سرطان البروستات.			

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	- جلست بين فلان وبين فلان.	- جلست بين فلان وفلان.	- لأن (بين) لا تتكرر إلا إذا اتصل بها ضمير مثل: جلست بينك وبين فلان.
2	- بعد لحظات سوف نبدأ.	- بعد لحظات سنبدأ.	- لأن (سوف) تدل على الزمن البعيد، أما (السين) فتدل على الزمن القريب.
3	- وصل فلان البلد.	- وصل فلان إلى البلد.	- لأن (وصل) فعل لازم وليس متعدياً.
4	- ذهبنا سوياً.	- ذهبنا معاً.	- لأن السوي في اللغة هو المستقيم المعتدل.
5	- تم خصم درجة من الطالب.	- تم حسم درجة من الطالب.	- لأن الخصم من الخصومة، أي: العداوة، أما الحسم فهو القطع.
6	- ما رأيته من أمس.	- ما رأيته منذ أمس.	- لأن (من) تختص بالمكان، و(منذ) تختص بالزمان.
7	- تزوج فلان من فلانة.	- تزوج فلان بفلانة.	- لقوله تعالى: {كَذَلِكَ وَزَوَّجْنَاهُمْ بِخُورٍ عَيْنٍ} (سورة الدخان: آية 54).
8	- كان الزوج غاضباً بينما كانت زوجته تضحك.	- بينما كان الزوج غاضباً كانت زوجته تضحك.	- لأن (بينما) ظرف زمان يعني المفاجأة، ويجب أن تكون في بداية الجملة.

م	الخطأ	الصواب	السبب
9	- نفايات.	- نفايات.	- لأن جمع (نفاية) نفايات، وليس نفايات.
10	- ضَرْبُهُ بالكف الأيسر.	- ضَرْبُهُ بالكف اليسرى.	- لأن (الكف) اسم مؤنث وليس مذكراً.

نود التذكير بأن:

- جميع مطبوعات المركز من المكتب المطبعية متاحة من خلال نسخ ورقية ونسخ الكترونية (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