



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

161 النشرة الدورية (يونيو 2026م)

مقالات العدد

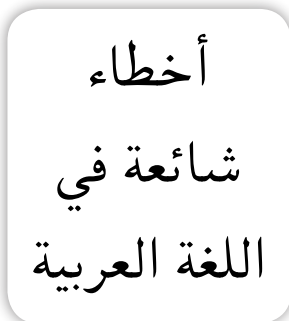


ضعف التركيز والنسيان
أسبابه النفسية والعضوية.



فيروس هانتا (التاريخ - الأنماط
السريية - الفاشيات الحديثة).

إصدارات حديثة للمركز



البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org



أ.د. مرزوق يوسف الغنيم
الأمين العام

يتضمن هذا العدد من نشرة المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية مقالين طبيين هما:

• فيروس هانتا (التاريخ – الأنماط السريرية – الفاشيات الحديثة) .

• ضعف التركيز والنسيان : أسبابه النفسية والعضوية.

يدور الكلام هذه الأيام عن فيروس هانتا.. والمشكلة في هذا الفيروس هو في شدة بعض حالاته والخوف من تفشيه، وما أعاد إلى الأذهان لهذا الفيروس هو ما حدث مؤخراً حول تسجيل إصابات على متن سفينة سياحية، وتكمن خطورته أن بعض أنواعه قد تسبب التهاباً رئوياً حاداً أو فشلاً كلوياً، وإذا تأخر علاج المصابين بهذا الفيروس قد ترتفع نسبة الوفيات.

لذلك ولأهمية هذا الموضوع في هذه الظروف يصدر هذا العدد من النشرة وهو يحتوي على مقال مهم تحت عنوان: فيروس هانتا (التاريخ – الأنماط السريرية – الفاشيات الحديثة) ، أما المقال الثاني فيبين أن ضعف التركيز والنسيان يُعد من أكثر المشكلات التي يعانيها البشر في مختلف الأعمار؛ وذلك بسبب ازدياد ضغوط الحياة وقلة النوم نتيجة لاستخدام الأجهزة الإلكترونية التي أصبحت سبباً في تشتت الذهن وفقدان الذاكرة المؤقت، ومما تجدر الإشارة إليه أن من خلف تلك الأعراض تكمن أسباباً نفسية طبية.

وفي المقالين المنشورين في هذا العدد الكثير من المعلومات حول هذين المرضين .

خلال الشهر الماضي صدر عن المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية ثلاثة إصدارات، الإصداران الأول والثاني هما:

• السمنة وآثارها الصحية (سلسلة كتب الثقافة الصحية).

• الجوانب الصحية والطبية للصيام المتقطع في شهر رمضان (سلسلة المناهج الطبية العربية المترجمة).

هذان الموضوعان الصحيان مهمان و يلامسان حياة الفرد اليومية، حيث يركز الكتاب الأول على واحدة من أبرز المشكلات الصحية في العصر الحديث، حيث يستعرض الكتاب أسباب السمنة المرتبطة بنمط الحياة والعوامل الوراثية، ويبين تأثيراتها السلبية في أجهزة الجسم المختلفة، مثل: القلب والأوعية الدموية، والجهاز التنفسي، كما يسلط الضوء على ارتباط السمنة بأمراض مزمنة كداء السكري، وارتفاع ضغط الدم. ويقدم كذلك إرشادات عملية للوقاية والعلاج تشمل: التغذية المتوازنة، والنشاط البدني، وتعديل السلوكيات الصحية.

أما الكتاب الثاني، فيستعرض الفوائد الصحية للصيام من منظور علمي وطبي، موضحاً تأثيره الإيجابي في عملية الأيض، وتنظيم مستويات السكر في الدم، كما يناقش دور الصيام في تحسين صحة الجهاز الهضمي، وتعزيز وظائف المناعة، ويتطرق إلى الفئات التي تحتاج إلى استشارة طبية للصيام، مثل: مرضى الأمراض المزمنة، ويقدم نصائح غذائية مهمة لوجبة الإفطار والسحور لضمان صيام صحي ومتوازن، ويؤكد الكتاب أهمية الاعتدال، وتجنب العادات الغذائية الخاطئة خلال الشهر الفضيل. أما الإصدار الثالث فهو العدد رقم (77) من مجلة تعريب الطب، وهو إصدار يحمل ملقاً باسم : "صحة الفم والأسنان"، حيث يضم عدداً من الموضوعات تحت هذا الموضوع، إضافة لمقالات أخرى حول التعريب والثقافة.

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.

فيروس هانتا (التاريخ - الأنماط السريرية - الفاشيات الحديثة)

إعداد الدكتور : محمد مرزوق يوسف الغنيم

استشاري طب الأطفال والأمراض المعدية وطب علم الأحياء الدقيقة السريري

المستشفى الأميري - وزارة الصحة - دولة الكويت



تُعد فيروسات (هانتا) من الفيروسات المغلفة ذات الحمض النووي الريبي أحادي السلسلة ذي الاتجاه السليبي والمجزأ، وتنتمي إلى عائلة Hantaviridae وتسبب العدوى البشرية أساساً فيروساتٍ من جنس Orthohantavirus، وهي فيروسات ذات مستودعات حيوانية تكون غالباً من القوارض. تحدث العدوى البشرية عادةً نتيجة استنشاق الجزيئات الملوثة ببول، أو براز، أو لعاب القوارض المصابة، وخصوصاً عند إثارة الغبار في أماكن مغلقة وكانت ملوثة، وقد تحدث العدوى بدرجة أقل عبر ملامسة الأسطح الملوثة، أو الطعام الملوث، أو عضات القوارض، أما الانتقال من إنسان إلى آخر فهو غير شائع، ومحدود بشكل رئيسي مع فيروس الأنديز (Andes virus) في أمريكا الجنوبية.

تاريخياً عُرفت أمراض فيروس هانتا سريريّاً لأول مرة تحت مسمى الحمى النزفية الكورية، ولا سيما في أثناء الحرب الكورية. ولاحقاً، تم التعرف على فيروس هانتان (Hantaan virus) بوصفه الفيروس النموذجي المرتبط بهذا المرض، وسُمي نسبة إلى منطقة نهر هانتان في كوريا، حيث ارتبط بفأر الحقل المخطط الذي يعيش هناك، وبعد ذلك تبين أن هناك فيروسات مشابهة منتشرة عالمياً، وأنها قادرة على إحداث طيف واسع من المرض؛ يبدأ من مرض نزفي كلوي في أوروبا وآسيا، ويمتد إلى مرض قلبي رئوي شديد في الأمريكتين.

حدثت نقطة تحول مهمة أخرى في عام 1993م، عندما ظهرت مجموعة من حالات مرض تنفسي شديد غير مفسر في الولايات الأمريكية المتحدة، وذلك في أربع ولايات عند زاوية قائمة واحدة، وهي أريزونا، كولورادو، ونيومكسيكو، ويوتا وتسمى منطقة الزوايا الأربع، وقد أدى هذا الحدث إلى التعرف على متلازمة هانتا الرئوية (Hantavirus Pulmonary Syndrome) ، وإلى تحديد فيروس سين نومبري (Sin Nombre) باعتباره أحد أهم فيروسات هانتا في أمريكا الشمالية. ومنذ ذلك الوقت أصبح المرض خاضعاً للترصد الوبائي في الولايات المتحدة.

عدوى فيروس هانتا:

أولاً- متلازمة هانتا الرئوية / المتلازمة القلبية الرئوية الناجمة عن فيروس هانتا تحدث بشكل رئيسي في أمريكا الشمالية والجنوبية، وأهم الفيروسات المسببة هو فيروس الأنديز في أمريكا الجنوبية، وفيروس سن نومبري في أمريكا الشمالية. كما وُصِفَت فيروسات أخرى في الأمريكتين مثل Choclo virus, Black Creek canal, Bayou في أوصافها مسببات محتملة للمرض البشري.

تبدأ الإصابة بمتلازمة هانتا الرئوية غالباً بمرحلة حموية تشبه الأنفلونزا. وتشمل الأعراض المبكرة: الحمى، والتعب، وآلام العضلات والصداع، والدوخة، والقشعريرة، والغثيان، والقيء، والإسهال، وآلام البطن، وبعد عدة أيام، قد يحدث تدهور مفاجئ مع ظهور السعال، وضيق النفس، والإحساس بضيق أو ضغط صدري، ووذمة رئوية، وغالباً ما تظهر الأعراض بعد فترة حضانة تتراوح من أسبوع إلى ثمانية أسابيع بعد التعرض للقوارض المصابة، بينما تظهر الأعراض التنفسية المتأخرة عادة بعد عدة أيام من المرحلة الحموية الأولى.

ترتبط متلازمة هانتا الرئوية بارتفاع معدل الوفيات مقارنة بكثير من العدوى الفيروسية الأخرى. وتعد الوذمة الرئوية غير القلبية، ونقص الأكسجة السريع، والصدمة من المظاهر السريرية الخطيرة التي تتطلب عناية مركزة مبكرة. ويُعدُّ فيروس الأنديز مميزاً بين فيروسات هانتا؛ لأنه الفيروس الوحيد المعروف بوضوح بقدرته على الانتقال من إنسان إلى آخر، وغالباً ما يحدث ذلك بعد مخالطة لصيقة ومطولة مع مريض عرضي. وتتراوح فترة حضانة فيروس الأنديز غالباً بين 4 و 42 يوماً، ويُعتقد أن المريض يكون معدياً أساساً خلال فترة ظهور الأعراض. لا يوجد علاج مضاد فيروسي مثبت الفعالية لمتلازمة هانتا الرئوية؛ لذلك يعتمد العلاج على الرعاية، واستخدام أجهزة دعم التنفس. وقد يصل معدل الوفيات في المتلازمة القلبية الرئوية الناجمة عن فيروس هانتا إلى 40% .

ثانياً - الحمى النزفية المصحوبة بمتلازمة كلوية تُعد النمط الكلاسيكي لعدوى فيروسات هانتا في آسيا وأوروبا. وتتصف بالحمى، وزيادة نفاذية الأوعية، وانخفاض ضغط الدم، ونقص الصفائح الدموية، والمظاهر النزفية، وإصابة الكلى الحادة. ويمر المرض تقليدياً بعدة مراحل متداخلة: مرحلة الحمى، ثم مرحلة انخفاض الضغط، ثم المرحلة قليلة البول، ثم المرحلة كثيرة البول، ثم مرحلة النفاضة. وفي المراحل اللاحقة قد يحدث انخفاض ضغط شديد، وصدمة، ونزف داخلي، وبيلة بروتينية، وقلة بول، وفشل كلوي قد يصل إلى الحاجة للغسيل.

ثالثاً - الاعتلال الكلوي الوبائي: يُعدُّ الاعتلال الكلوي الوبائي (Nephropathia Epidemica) شكلاً أخف من الحمى النزفية المصحوبة بمتلازمة كلوية، ويرتبط غالباً بعدوى فيروس بومالا Puumala virus في أوروبا. ويحمل هذا الفيروس عادة بواسطة فئران الحقل أو القوارض البرية الصغيرة، وهو من أكثر أسباب عدوى فيروس هانتا البشرية شيوعاً في عدد من الدول الأوروبية.

يظهر المرض عادة على شكل حمى وصداع وآلام في البطن أو الظهر، ونقص في صفائح الدم وإصابة كلوية حادة، إلا أن النزف الشديد والوفاة أقل شيوعاً مقارنة بالأنماط الأشد أعراضاً المرتبطة بالفيروسات الأخرى، وقد تتشابه الأعراض مع عدوى فيروسية شائعة أو الحويضة والكلية، أو داء البريميات (Leptospirosis)، أو الأمراض الريكسية، أو الإنتان أو أسباب أخرى لإصابة الكلى الحادة.

التشخيص والعلاج والوقاية

يعتمد التشخيص على المظاهر السريرية، والتأكيد المخبري. ينبغي الاشتباه بعدوى فيروس هانتا عند وجود مريض قد تعرض للقوارض أو بيئات عالية الخطورة، مثل المناطق الريفية، أو المزارع، أو الأماكن المغلقة التي قد تكون ملوثة بمخلفات القوارض. وقد يشمل التأكيد المخبري الفحوص المصلية، أو تفاعل البوليميراز المتسلسل، أو التسلسل الجيني، بحسب توقيت أخذ العينة وتوفر الفحوص.

لا يزال معظم العلاج علاجاً داعماً. ولا يوجد حتى الآن علاج فيروسي مضاد مثبت وواسع الفعالية لجميع أنماط عدوى فيروس (هانتا). وقد استخدم الريبافيرين خصوصاً في الحمى النزفية المصحوبة بمتلازمة كلوية، إلا أن الدليل على فعاليته محدود في متلازمة هانتا الرئوية المتقدمة، فلم تثبت فائدة واضحة له؛ لذلك تظل الرعاية المبكرة في العناية المركزة، ودعم التنفس والدورة الدموية، والغسيل الكلوي عند الحاجة.

أما اللقاحات، فما زالت تمثل حاجة غير مجدية، فالحماية والفعالية طويلة الأمد لا تزالان محل نقاش، كما لا يتوفر لقاح

مرخص واسع الاستخدام ضد فيروسات (هانتا) المسببة لمتلازمة (هانتا) الرئوية في الأمريكتين حتى الآن.

ولذلك تعتمد الوقاية أساساً على مكافحة القوارض، وتقليل التعرض لها مع ضرورة استخدام معدات الوقاية الشخصية عند

تنظيف المناطق عالية الخطورة.

فاشيات فيروس هانتا

غالباً ما تعكس فاشيات (حدوث حالات مرضية معدية بزيادة مفاجئة) فيروس هانتا تداخلاً بين بيئة القوارض، والسلوك

البشري، والتغيرات المناخية أو البيئية. فقد يؤدي ازدياد أعداد القوارض بعد هطول الأمطار أو توفر الغذاء إلى زيادة فرص

تعرض الإنسان للعدوى. كما قد تحدث الفاشيات عندما يدخل الإنسان إلى بيئات ملوثة بالقوارض أو يقوم بتنظيفها أو إثارة الغبار

فيها، مثل الكبائن، والمخازن، والمزارع، والأماكن المغلقة سيئة التهوية.

تُعد الفاشية التي حدثت في الولايات المتحدة عام 1993م من الأحداث المفصلية في تاريخ فيروس (هانتا). فقد أدت إلى

التعرف على متلازمة (هانتا) الرئوية ككيان سريري مستقل، ورسخت أهمية فيروس سين نومبري في أمريكا الشمالية، وأسهمت

في تطوير أنظمة الترصد الوبائي، ورسائل الصحة العامة المرتبطة بتجنب التعرض للقوارض.

وفي أمريكا الجنوبية، تكتسب الفاشيات الناجمة عن فيروس الأنديز أهمية خاصة بسبب إمكانية الانتقال من إنسان إلى آخر.

فقد أظهرت فاشية كبيرة في مقاطعة تشوبوت (Chubut) في الأرجنتين بين عامي 2018 و 2019م أن الانتقال بين البشر يمكن

أن يحدث، وأنه قد يتعزز في سياقات المخالطة الاجتماعية اللصيقة. وقد وُصفت في تلك الفاشية حالات متعددة من المتلازمة

الرئوية الناجمة عن فيروس الأنديز، مع وجود دلائل على أن عدداً محدوداً من المرضى العرضيين أسهم في نقل العدوى إلى عدد

أكبر من المخالطين.

أما الفاشية الأحدث فهي التي حدثت في عام 2026م المرتبطة بسفينة الرحلات Hondius M/V حين أبلغت منظمة الصحة العالمية في 2 مايو 2026م عن مجموعة من حالات المرض التنفسي الحاد الشديد بين ركاب وطاقم سفينة رحلات ترفع العلم الهولندي في المحيط الأطلسي، وأظهرت التقارير الأولية حالات شديدة، شملت وفيات وحالات حرجة، وتم تأكيد أن الفيروس المسبب هو فيروس الأنديز. وبحلول 8 مايو 2026م، أبلغت منظمة الصحة العالمية عن ثماني حالات، من بينها ثلاث وفيات، مع تقييم الخطر على عموم السكان عالمياً بأنه منخفض، في حين أُعتبر الخطر على الركاب والطاقم متوسطاً. وبحلول 12 مايو 2026م، أفاد المركز الأوروبي للوقاية من الأمراض. ومكافحتها بوجود 11 حالة ، شملت تسع حالات مؤكدة وحالتين محتملتين، مع ثلاث وفيات. وقد وصلت السفينة إلى تينيريفي في جزر الكناري بتاريخ 10 مايو 2026 م، وتم إنزال الركاب وإتمام إجراءات العودة إلى بلدانهم في 11 مايو 2026م. وأكدت الجهات الصحية الأوروبية أن فيروس الأنديز هو فيروس (هانتا) المعروف بقدرته على الانتقال من إنسان إلى آخر، إلا أن هذا الانتقال يتطلب عادة مخالطة وثيقة ومطولة.

تكمن أهمية فاشية سفينة الرحلات التي حدثت عام 2026م في عدة نقاط:

- تظهر كيف يمكن لعدوى حيوانية المنشأ نادرة أن تتحول إلى حدث صحي عام متعدد في ظل السفر الدولي الحديث.
- تبرز الخصائص الوبائية الخاصة لفيروس الأنديز مقارنة بغيره من فيروسات (هانتا).
- تؤكد أهمية الاشتباه السريري المبكر، والتأكيد المخبري السريع، وعزل المرضى العرضيين، والتتبع الدولي للمخالطين، والمراقبة الممتدة للأشخاص؛ نظراً لأن فترة الحضانة قد تمتد إلى ستة أسابيع.

القوارض المرتبطة بفيروس هانتا وتوزعها والأمراض التي تنقلها

أمريكا الجنوبية (العالم الجديد)	أوروبا وآسيا (العالم القديم)	أمريكا الشمالية (العالم الجديد)	فيروس هانتا
النمط الغالب: متلازمة هانتا الرئوية فأر الأرز القزم طويل الذيل <i>Oligoryzomys longicaudatus</i> يحمل: فيروس الأنديز	النمط الغالب: الحمى النزفية المصحوبة بمتلازمة كلوية فأر الحقل المخطط <i>Apodemus agrarius</i> يحمل: فيروس هانتا عكر الصفة <i>Myodes glareolus</i> يحمل: فيروس بومبالا فأر الحقل أصفر الرقبة <i>Apodemus flavicollis</i> يحمل: فيروس دوبالنا - بفراد الجرذان المنزلية <i>Rattus norvegicus / Rattus rattus</i> تحمل: فيروس سيوول	النمط الغالب: متلازمة هانتا الرئوية فأر الأبل <i>Peromyscus maniculatus</i> يحمل: فيروس سين توميري الفأر شديد القدم <i>Peromyscus leucopus</i> يحمل: فيروس نيويورك جرذ القطن <i>Sigmodon hispidus</i> يحمل: فيروس بلاك كريك كنان فأر الأرز <i>Oryzomys palustris</i> يحمل: فيروس بايو الفأز كفيف الظهر <i>Myodes gapperi</i> يحمل: سلالات متنوعة	الخازن الطبيعي قوارض تحمل الفيروس غالبًا دون أعراض. ينقل إلى الإنسان غالبًا عبر استنشاق الغبار أو الرذاذ الملوث ببول القوارض أو برازها أو لعابها. سبل الانتقال غبار رذاذ ملوث بول/براز القوارض
الحمى النزفية المصحوبة بمتلازمة كلوية أعراضها: حمى، صداع، ألم الظهر والبطن، انخفاض ضغط الدم، قصور كلوي، ونزف بدرجات متفاوتة.	متلازمة هانتا الرئوية أعراضها: حمى، آلام عضلية، سعال، ضيق نفس، تجمع سوائل في الرئتين.	متلازمة هانتا الرئوية الحمى النزفية المصحوبة بمتلازمة كلوية	

ضعف التركيز والنسيان ... أسبابه النفسية والعضوية

إعداد الصيدلانية : هبة إبراهيم قداد

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



يُعدّ ضعف التركيز والنسيان من الشكاوى الشائعة في مختلف الأعمار، وقد يكون أمرًا عابرًا مرتبطًا بالإجهاد، أو مؤشرًا على سبب أعمق قد يكون نفسيًا أو عضويًا. والتمييز بين هذه الأسباب مهم لتحديد الطريقة المناسبة للتعامل مع الحالة وعلاجها.

أولاً- الأسباب النفسية

للأحوال النفسية دورٌ كبيرٌ في القدرة على التركيز والتذكر، ومن أبرزها ما يأتي:

- التوتر والقلق فهما يشنتان الذهن ويقللان القدرة على تثبيت المعلومات.
- الاكتئاب الذي يؤثر في الانتباه والذاكرة قصيرة المدى.
- الإرهاق الذهني وقلة النوم وهما من أكثر الأسباب شيوعًا.
- الانشغال وكثرة المهام: يؤديان إلى تشتت التفكير وضعف التركيز.

ثانيًا: الأسباب العضوية

في بعض الحالات يكون السبب جسميًا، أو مرتبطًا بوظائف الجسم، مثل:

- نقص الفيتامينات خصوصًا فيتامين B12، وفيتامين (D).
- فقر الدم (الأنيميا).
- اضطرابات الغدة الدرقية.
- مشكلات عصبية، أو إصابات في الدماغ.
- بعض الأدوية التي قد تؤثر في الانتباه.

كيف نميز بينهما؟

- إذا كان النسيان مؤقتًا ويرتبط بالضغط أو قلة النوم فغالبًا ما يكون السبب نفسيًا.
- أما إذا كان النسيان مستمرًا، أو يزداد تدريجيًا، أو يترافق مع أعراض أخرى مثل: (دوخة، ضعف، تنميل) فإن السبب يكون عضويًا، ويحتاج إلى تقييم طبي.

متى يجب القلق؟

يجب القلق على ضعف التركيز والنسيان في الأحوال الآتية:

- عند تكرار النسيان بشكل ملحوظ؛ لأنه يؤثر في الحياة اليومية.
- الصعوبة في أداء المهام البسيطة.
- نسيان أحداث قريبة بشكل متكرر.
- وجود أعراض عصبية مرافقة.

الوقاية والعلاج

- تنظيم النوم والحصول على راحة كافية.
- تقليل التوتر وممارسة تمارين الاسترخاء.
- التغذية المتوازنة.
- تقليل المشتتات في أثناء العمل أو الدراسة.
- مراجعة الطبيب عند استمرار الأعراض.

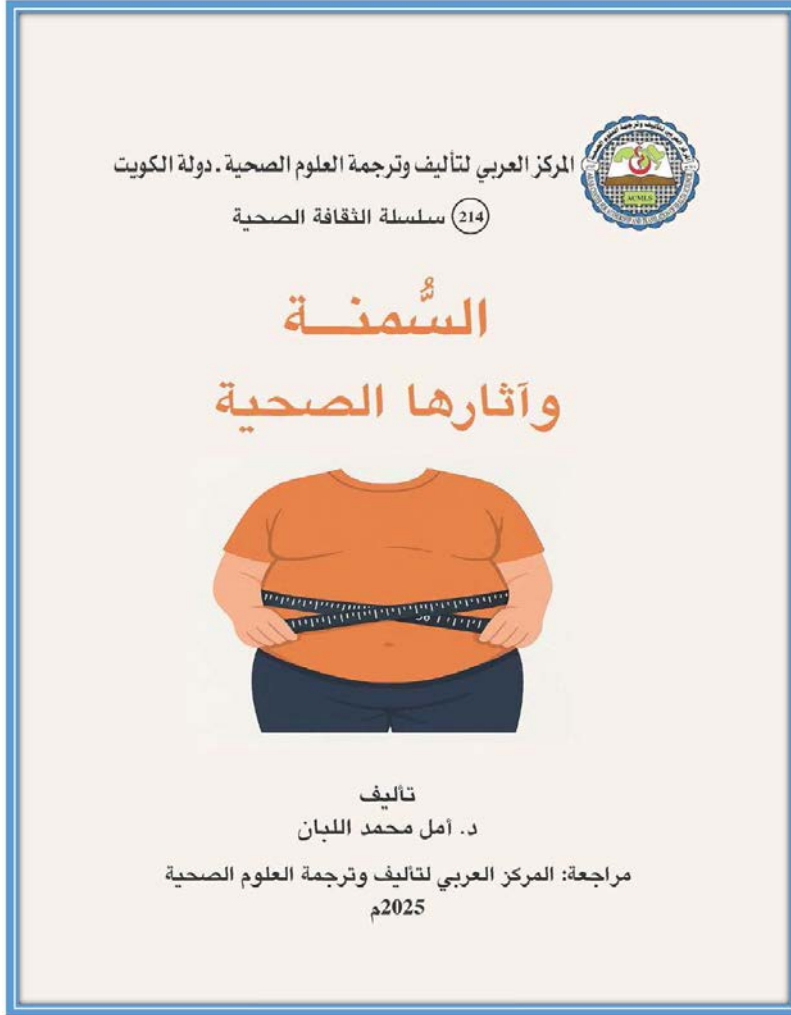
تعزير التركيز والذاكرة

تعتمد الوظائف المعرفية على تفاعل عوامل بيولوجية ونفسية وسلوكية، ويمكن دعمها من خلال الالتزام بنمط حياة صحي ومنظم.



- النوم الكافي**
الحصول على 7-9 ساعات من النوم الجيد يعزز تثبيت المعلومات في الذاكرة ويحسن الانتباه واليقظة.
- ممارسة النشاط البدني الهوائي**
التمارين الهوائية المنتظمة تحسن تدفق الدم إلى الدماغ، وتدعم الوظائف التنفيذية والتركيز والذاكرة.
- التغذية المتوازنة**
تناول غذاء متوازن غني بمضادات الأكسدة، وأحماض أوميغا-3، وفيتامينات (مثل فيتامين B12 وD) لدعم صحة الدماغ والوظائف المعرفية.
- تنظيم البيئة وتقليل المشتتات**
العمل في بيئة هادئة ومنظمة وتقليل المشتتات البصرية والسمعية يعزز التركيز ويقلل العبء المعرفي.
- استخدام إستراتيجيات إدارة الوقت**
الاعتماد على تخطيط المهام، وتحديد الأولويات، والعمل بفترات زمنية مركزة مع فواصل منتظمة لتحسين الإنتاجية والتركيز.
- تدريب الدماغ والممارسة الذهنية**
ممارسة أنشطة تحفز الدماغ مثل القراءة، وتعلم مهارات جديدة، والألعاب الذهنية يساهم في تقوية الذاكرة والمرونة المعرفية.

1) السمنة وآثارها الصحية



تُعتبر السمنة أو زيادة الوزن مرضاً له مخاطره، فهو عامل خطر رئيسي ومهم للعديد من الأمراض، فالسمنة تشكل زيادة غير طبيعية في دهون الجسم قد لا تكون في جميع أجزائه، بل في مواضع محددة فيه، وتتسبب في عديد من المشكلات الصحية، حيث ينتج عنها في الأغلب مضاعفات صحية، منها: داء السكري، والسكتات القلبية، والماغية، وأمراض القلب والأوعية الدموية، إضافة إلى بعض أنواع السرطان، وانقطاع النفس النومي. وقد يظهر الضرر غير المباشر عنها؛ نتيجة الخلل الوظيفي الأيضي في عدة أشكال، تشمل: ارتفاع ضغط الدم، والخلل في شحوم الدم، والالتهابات، وتشمع الكبد، وأمراض الكلى المزمنة، وحصوات المرارة، والنقرس.

تمثل السمنة عبئاً صحياً واقتصادياً على أجهزة المجتمع وأنظمتها، حيث تحتاج إلى إجراءات حثيثة، وتشمل تلك الإجراءات: تناول سعرات حرارية أقل، وممارسة منتظمة للتمارين الرياضية التي تُسهم في رفع معدل الأيض، وتحسّن المظهر الخارجي للجسم، مع

ضرورة إجراء بعض التغييرات على النظام الغذائي للتخلص من أسباب السمنة والوقاية منها، مثل: تناول الطعام بسرعة، وتناول الطعام عند عدم الشعور بالجوع، وعدم تناول وجبات معينة من الأطعمة، مثل: وجبة الفطور، وأيضاً مصاحبة ذلك بممارسة الرياضة بهدف خسارة الوزن.

قد يتطلب علاج السمنة لبعض الحالات التي لديها مؤشر كتلة جسم أكثر من 40 إجراء تدخلاً جراحياً، والخضوع لعدة عمليات جراحية تحت إشراف أطباء متخصصين، وتوجد نماذج وخبرات ملهمة في جراحات السمنة وعلاجها، والتخلص منها وجدت طريقها السليم، وأنقصت هذه النماذج وزنها، وعاشت حياتها بسعادة، وفي مقابل ذلك توجد أيضاً نظم تخسيس خادعة، واعتقادات خاطئة يجب الابتعاد عنها، واتباع نصائح الأطباء المختصين فقط.

ونظراً لأهمية موضوع السمنة على صحة الإنسان وانعكاساتها المباشرة على المجتمع جاء اختيار المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية لهذا الكتاب ليكون ضمن إصدارات سلسلة الثقافة الصحية، حيث يحتوي على أربعة فصول، يتناول الفصل الأول منها الحديث عن السمنة والعبء الصحي والاقتصادي، ويستعرض الفصل الثاني أسباب السمنة، وطرق الوقاية منها، ثم يناقش الفصل الثالث التدابير الحديثة في علاج السمنة، ويُختتم الكتاب بفصله الرابع بالحديث عن نُظم التخسيس الخادعة، وتجارب سريرية ناجحة.

(2) الجوانب الصحية و الطبية للصيام المتقطع في شهر رمضان



يمثل الصيام أحد أقدم الممارسات الإنسانية التي اجتمعت فيها الأبعاد الدينية والثقافية والصحية، وقد حظي في العقود الأخيرة باهتمام علمي متزايد بوصفه نمطاً غذائياً ذا تأثيراتٍ أيجابية ووظيفية محتملة. ويأتي الصيام المتقطع في مقدّمة هذه الأنماط، حيث يقوم على التناوب بين فترات الامتناع عن الطعام وفترات الأكل ضمن إطار زمنيّ محدد. ومن بين صورته التطبيقية الواقعية يبرز صيام شهر رمضان بوصفه نموذجاً فريداً للصيام المتقطع اليومي؛ إذ يجمع بين الامتناع الكامل عن الطعام والشراب من الفجر إلى غروب الشمس، وبين انتظام زمنيّ متكرّر يمتدّ شهراً كاملاً، ما يجعله تجربة طبيعية واسعة النطاق لدراسة تأثيرات هذا النمط الغذائي في سياقاتٍ سكانية وثقافية متنوعة.

وانطلاقاً من هذا المنظور يقدّم كتاب الجوانب الصحية والطبية للصيام المتقطع في شهر رمضان معالجة علمية شاملة قائمة على الأدلة لصيام شهر رمضان باعتباره نموذجاً تطبيقياً للصيام المتقطع ذا أبعادٍ فيزيولوجيةٍ وسرييةٍ وصحيةٍ عامةٍ مهمة. ويصفُ الكتابُ

شهر رمضان وهو الشهر التاسع في التقويم القمري الإسلامي بأنه مناسبة دينية إسلامية يلتزم بها أكثر من مليار ونصف مسلم، يمتنعون خلالها عن الطعام والشراب من الفجر حتى غروب الشمس. ويؤكد أن هذا النمط المنتظم من الامتناع اليومي الممتدّ شهراً كاملاً يمثل نموذجاً جمعياً فريداً للأكل المقيد زمنياً على نطاق سكانيّ واسع، ويوفّر في الوقت ذاته إطاراً بحثياً مهماً لدراسة التأثيرات الفيزيولوجية والسريية للصيام في سياقاتٍ ديموجرافيةٍ وثقافيةٍ وبيئيةٍ متعددة.

ويتميّز هذا الكتاب ببنائه المنهجي الذي يجمع بين التأسيس النظري والتحليل السريري والتطبيقات العملية؛ إذ يضمّ فصولاً متخصصة كتبها خبراء وباحثون من مؤسسات أكاديمية وصحية دولية. ويتناول موضوعاتٍ تمتدّ من التغيرات الفيزيولوجية والأيضية المصاحبة للصيام، إلى الاعتبارات السريرية في التعامل مع المرضى المصابين بأمراض مزمنة، مروراً بالجوانب النفسية والعصبية، واضطرابات النوم، والصحة العامة، وإرشادات الممارسة الطبية خلال شهر رمضان. كما يحرص على عرض الأدلة وفق منهجٍ نقديّ تحليلي، مع إبراز مواطن الاتفاق والاختلاف في نتائج الدراسات، وتوضيح حدودها المنهجية.

ويستعرض الكتاب أحدث الأدلة المتعلقة بالتأثيرات الأيضية والقلبية الوعائية والنفسية العصبية لصيام شهر رمضان. وتشير نتائج الدراسات السريرية إلى تحسّن في عددٍ من المؤشرات القلبية الأيضية، من بينها انخفاض وزن الجسم، وضغط الدم، ومستويات الجلوكوز، والكوليستيرول الكلي، والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة، فضلاً عن تحسّن توازن الميكروبيوتا (المجهرات) المعوية. وعلى الرغم من تباين النتائج تبعاً للخصائص الفردية والظروف البيئية، فإن المعطيات المتراكمة تشير إلى

إمكانية صيام كثير من المرضى المصابين بأمراض مزمنة - مثل: داء السكري، وارتفاع ضغط الدم - بأمان، شريطة توافر التقييم السريري الدقيق والإشراف الطبي، والاستناد إلى إرشادات مبنية على الدليل في اتخاذ القرار العلاجي.

كما يضع الكتاب صيام شهر رمضان ضمن الإطار الأوسع لأبحاث الصيام المتقطع، مع مقارنة نتائجه بالدراسات الخاصة بالأكل المُقيّد بزمّن محدد يومياً. ويناقش تأثير اختلاف مدة الصيام باختلاف الفصول والمناطق الجغرافية، وأثر تغيير توقيت الوجبات في الإيقاع اليومي (الساعة البيولوجية)، إلى جانب العوامل الثقافية المرتبطة بأنماط الاستهلاك الغذائي. ويولي اهتماماً خاصاً للتحوّل الاستقلابي من الاعتماد على الجلوكوز إلى إنتاج الأجسام الكيتونية بوصفه آلية مركزية محتملة للفوائد الصحية المرتبطة بالصيام المتقطع. كذلك يتناول موضوعات بحثية ناشئة، مثل الوظائف الإدراكية، والصحة النفسية، والأداء الرياضي، وصيام الفئات الخاصة كالحوامل، إضافة إلى إستراتيجيات إدارة الأمراض المزمنة خلال الشهر الكريم. ولا يقتصر نطاق الكتاب على الجوانب الفردية للصحة، بل يمتد ليشمل الأبعاد المجتمعية وعلاقته بمبادرات الصحة العالمية والتنمية المستدامة، في إطار مقارنة تكاملية تجمع بين الممارسة الدينية التقليدية والمعرفة الطبية المعاصرة. وبذلك يشكل هذا العمل مرجعاً علمياً رصيناً للمهنيين الصحيين والباحثين وطلبة العلوم الطبية، ويسهم في ترسيخ الفهم الأكاديمي لصيام شهر رمضان بوصفه ممارسة دينية ذات أبعادٍ صحيّةٍ وعلاجيةٍ محتملة ضمن سياق الطب الحديث.

3) مجلة تعريب الطب العدد 77

تعريب الطب

مجلة دورية تعنى بشؤون التعريب في الطب والصحة العامة



من موضوعات العدد

- الميكروبيوم الفموي وعلاقته بالأمراض المزمنة.
- صحة الفم والأسنان عند الأطفال وكبار السن .. التحذيرات والحلول.
- الفيروسات الحيوانية المنشأ ... تهديد خفي يتبعث من الطبيعة والبيئة ... فيروس نيباه.
- الإلزام السيوطي طبيياً.
- ليس مجرد مضخة ... القلب بين البصيرة القرآنية وطب الأعصاب القلبي المعاصر.
- دور الترجمة في إبراز ثراء اللغة العربية.
- الجهود الدولية لحماية البيئة ... المساسات واليات التنفيذ.



صحة الفم والأسنان

تصدر عن المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت - بوليغرافيا - يونيو 2026
ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE - Kuwait - 77 th Issue - June 2026

في كل عدد من أعداد مجلة تعريب الطب تختار هيئة التحرير موضوعاً صحياً ليكون ملفاً متكاملًا يحتوي على مقالات صحية حول ذلك الموضوع . وقد تم اختيار ملف هذا العدد تحت عنوان: " صحة الفم والأسنان "؛ وذلك في أنه في زمن تتسارع فيه المعارف الطبية وتتبدل فيه أنماط الحياة والعادات الغذائية .لم تعد صحة الفم والأسنان شأنًا تجميليًا، بل أصبحت جزءاً من مفهوم الصحة الشاملة، فالفم هو بداية الجسد، ومن خلاله تبدأ عمليات التغذية والكلام، والتواصل الاجتماعي، والتعبير الإنساني.

لقد شهد مجال طب الأسنان خلال العقود الأخيرة تطورات علمية وتقنية هائلة بدءاً من الوقاية مروراً بتقنيات العلاج المتقدمة وزراعة الأسنان، وصولاً إلى فهم أعمق للعلاقة الوثيقة بين أمراض الفم وأمراض أخرى، مثل: أمراض القلب، والجهاز التنفسي، والمناعة، وغيرها من أمراض، وأصبح طبيب الأسنان جزءاً من منظومة صحية متكاملة تؤمن بأن صحة الإنسان عبارة عن وحدة واحدة.

وتزداد أهمية هذا الموضوع مع ارتفاع معدلات تسوس الأسنان وأمراض اللثة لدى الأطفال والبالغين على حدٍ سواء بسبب تأثرها بالعادات الغذائية الحديثة الغنية بالسكريات والمشروبات الحمضية، والتدخين، وضعف الثقافة الوقائية.

ومن هنا يأتي هذا العدد من المجلة ليقدم رؤية علمية متوازنة تجمع بين المعرفة الطبية الحديثة والبعد الثقافي الذي يخاطب القارئ المختص وغير المختص في آن واحد؛ لذا حرصت المجلة على أن يضم هذا العدد موضوعات متنوعة تتناول صحة الفم والأسنان من زوايا مختلفة ... تشمل الوقاية والعلاج والتغذية والسلوك الصحي، إضافة إلى أحدث التقنيات العلاجية والقضايا الصحية المرتبطة بصحة الأسنان .

ونتيجة للرعاية الصحية المتقدمة في الوقت الحالي فقد أصبحت صحة الفم لدى كبار السن قضية ذات أهمية كبيرة؛ ولهذا نجد في هذا العدد موضوعات تتعلق بصحة الفم في مراحل العمر المختلفة، ومن أهمها الموضوعات التي تبين العلاقة المتبادلة بين التغذية وصحة الفم.

إن صحة الفم مسؤولية مجتمعية مشتركة تهتم الطبيب، والأب، والأم، وصانع القرار، فحين تتحسن التغذية تتحسن صحة الفم، ويقل الألم، وتزداد الثقة بالنفس، وترتفع جودة الحياة.

أملين أن يجد القارئ في هذا العدد من مجلة تعريب الطب مادة نافعة تجمع بين الفائدة العلمية والمتعة المعرفية، وأن يسهم في تعزيز الوعي بأهمية صحة الفم والأسنان .

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.

McLeod

McLeod phenotype, النمط الظاهري لماكليود، متلازمة ماكليود

1- النمط الظاهري لماكليود، وهو عبارة عن نمط ظاهري نادر للدم مرتبط بالكروموسوم X، حيث يتم التعبير عن مستضدات الزمرة الدموية «كيل» بشكل ضعيف، ويصيب عادة الأفراد الذين يعانون الأتيميا (فقر الدم).
2- متلازمة ماكليود، وهي متلازمة تُشاهد في الأفراد الذين لديهم نمط ماكليود للدم، ويعاني الأشخاص فقر الدم الانحلالي متوسط الشدة، وظهور الكريات الشائكة، وارتفاع مستويات فسفوكيناز الكيراتين المصلية، وأحياناً يعانون فقداً عضلياً وشذوذات عصبية. تُشخص بعض الحالات على أنها داء الورم الحبيبي المزمن المرتبط بالكروموسوم X.

MCMI مختصر الجرد الإكلينيكي متعدد المحاور ميلون

(=Million clinical Multiaxial Inventory)

جُرّد معتمد على التقارير الشخصية لإعداد مرسوم عن نمط الشخصية، والأسباب الدفينة وراء الاضطرابات العقلية.

Mcmurray's test اختبار (علامة) ماكموري (sign)

اختبار يُستخدم لتشخيص تمزق الغضروف الهلالي عندما يكون المريض في وضعية الاستلقاء، بحيث تكون الركبة مثنية، ويقوم الفاحص بتدوير قدم المريض بشكل كُلي للخارج ويقوم بتمديد الركبة ببطء فيظهر صوت طقطقة يصحبه ألم، ويُشخص ذلك بتمزق الغضروف الهلالي الإنسي، وإذا ظهر الصوت عند تدوير القدم للدخول فإن ذلك يدل على تمزق الغضروف الهلالي الوحشي.

McNaughten rule قاعدة مانتن

هي تعريف للمسؤولية الجنائية للمرضى العقليين، تمت صياغته عام 1843م بواسطة القضاة الإنجليزي كطلب من مجلس اللوردات لتبرئة دانيال مانتن على أساس أنه مصاب بالجنون، وتنص القاعدة على أن إقامة دفاع على أساس الجنون يجب أن يثبت بوضوح أن المتهم في وقت ارتكاب الفعل المسيء كان تحت تأثير المرض العقلي وليس في حالته الطبيعية.

MCP مختصر العامل التميم للغشاء (=membrane Co factor protien)

هو: البروتين عبر الغشائي، ويُسمى CD46، ويوجد في معظم خلايا الدم، والخلايا البطانية والظهارية، والأرومة الليفية وهو بروتين تنظيمي. يحدد من تقلب المتممة عن طريق العمل كعامل متمم للتقويض المتواسط بالعامل I للعوامل c3b و c4b في نظام المتممة.

McPheeters's treatment معالجة ماكنيترز

معالجة للقرحات الدوائية بالضماد حول المنطقة المتقيحة، وتوجيه المريض للمشي قدر المستطاع. تُسمى أيضاً: معالجة وريدية قلبية.

Mcps مختصر ميغا دورة بالثانية (=megacycles per second)

مختصر ميغا دورة بالثانية هو دورة لكل ثانية كان اسمًا شائعًا لوحدة التردد التي تُعرف الآن باسم هرتز وميغا دورة تساوي مليون دورة.

M-CSF مختصر العامل المحرض لمستعمرات البلاعم (=macrophage colony-stimulating factor)

عامل يُفرز بواسطة البلاعم، والخلايا البطانية المحفزة، ومعظم الأنسجة. يحفز إنتاج البلاعم من الخلايا الطليعة، ويقوم بالحفاظ على عيشية البلاعم الناضجة في المختبر.

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	- لا يخفى على القارئ. - لا يخفى عن القارئ.	- لأن كلمة (يخفى) تتعدى بالحرف (على)، وفي القرآن " إن الله لا يخفى عليه شيء " [آل عمران : 5].
2	- قابله وجهاً لوجه. - قابله .	- لأن ذكر وجهاً لوجه حشو لا ضرورة له؛ إذ إن معنى قابله هو : لقيه بوجهه.
3	- تماثل المريض للشفاء . - تماثل المريض، أو تماثل من مرضه.	- لأن معنى الفعل (تماثل) قارب البرء، وصار أشبه بالصحيح.
4	- امتثل للأمر. - امتثل الأمر.	- لأن الفعل (امتثل) يتعدى إلى مفعوله بنفسه، لا بحرف (اللام).
5	- أضع فلان هويته. - أضع فلان هويته.	- لأن هذه الكلمة جيء بها نسبة إلى (هو)، أما الهوية فهي البئر البعيدة القعر.
6	- قضيت أوقات سعيدة أمس. - قضيت أوقاً سعيدة أمس.	- لأن (أوقات) جمع تكسير، وليست جمع مؤنث سالمًا.
7	- حرر الكاتب الصحيفة. - كتب الكاتب الصحيفة.	- لأن كلمة (حرر الصحيفة) تعني: قومها، وحسنها، وأصلح سقطها.
8	- أرسل الجهاز حزمة من الأشعة. - أرسل الجهاز حزمة من الأشعة.	- لأن كلمة (حزمة) على وزن (فُعلة) .

السبب	الصواب	الخطأ		
- أجمع أنمة اللغة على فتح الراء ليكون من الرّاع: هم سفلة القوم وغوغاؤهم.	- فلانّ من الرّاع بفتح الراء.	- فلانّ من الرّاع.		9
- شكوى من غير تنوين؛ إذ إنها منتهية بألف التأنيث المقصورة، وهي ممنوعة من الصرف.	- قدم الرجل شكوى للقاضي.	- قدم الرجل شكوى للقاضي.		10

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.
- وأخيرا نستقبل استفساراتكم ومقترحاتكم على:

الموقع الإلكتروني: www.acmls.org



/acmlskuwait



/acmlskuwait



/acmlskuwait



0096551721678