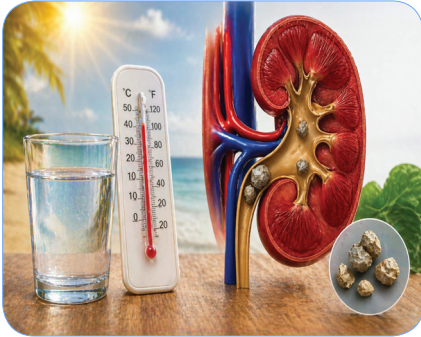


مقالات العدد

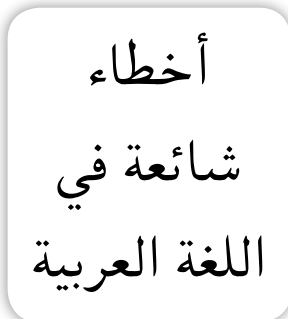


حصى الكلى وتزايدها في فصل الصيف: الأسباب وطرق الوقاية



التسمم الغذائي في فصل الصيف: كيف نتجنبه؟

إصدارات حديثة للمركز





أ.د. مرزوق يوسف الغنيم
الأمين العام

مع بدايات فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة تبرز بعض المشكلات الصحية التي تستدعي الانتباه والوقاية؛ لما لها من تأثير مباشر في صحة الفرد والمجتمع، وفي هذا العدد نسلط الضوء على موضوعين مهمين يرتبطان بشكل وثيق بطبيعة هذا الفصل، وهذان الموضوعان هما:

– التسمم الغذائي في فصل الصيف : كيف نتجنبه ؟

من الملاحظ أنه في فصل الصيف تزداد احتمالية حدوث التسمم الغذائي؛ نتيجة لارتفاع درجة الحرارة، وسرعة فساد الأطعمة؛ مما يجعل الالتزام بقواعد السلامة الغذائية أمراً ضرورياً لتفادي المخاطر الصحية.

– حصى الكلى وتزايدها في فصل الصيف: الأسباب وطرق الوقاية.

حيث يستعرض المقال أسباب تزايد الحالات؛ نتيجة لارتفاع درجة الحرارة وفقدان السوائل من الجسم، وقلة شرب الماء؛ مما يستدعي ذلك تعزيز الوعي بأهمية شرب السوائل.

من خلال هذين المقالين يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى نشر الوعي الصحي، وتقديم إرشادات صحية عملية لغير المختصين حفاظاً على صحة الجميع.

في هذا العدد من النشرة نستعرض كتابين متميزين من سلسلة الثقافة الصحية يخاطب كل منهما فئة عمرية مختلفة بأسلوب مبسط وهادف، وهما على النحو الآتي:

– الكتاب الأول، وعنوانه "انتفاخ البطن"، وهو موجه للكبار، ويتناول واحدة من أكثر المشكلات الهضمية شيوعاً،

حيث يشرح الكتاب أسباب الانتفاخ، مثل: العادات الغذائية غير الصحية، واضطرابات الجهاز الهضمي، وتراكم

الغازات ، ما يوضح الأعراض المصاحبة، وطرق التشخيص، ويقدم إرشادات عملية للتخفيف من المشكلة، تشمل تعديل نمط الغذاء، وتجنّب بعض الأطعمة، وأهمية النشاط البدني.

– أما الكتيب الثاني فهو بعنوان "الدواء"، وهو "كتيب" من سلسلة الثقافة الصحية للأطفال، يهدف إلى تعريف الطفل بمفهوم الدواء بطريقة مبسّطة وآمنة، موضحاً أن الدواء يُستخدم للعلاج وليس للعب، ويشرح أهمية الالتزام بتعليمات الطبيب، وخطورة تناول الأدوية من دون إشراف الكبار، كما يُعرّف الأطفال بأشكال الدواء المختلفة وطرق استخدامها، ويعزز لديه السلوك الصحي السليم.

وُختتم النشرة كما هو معتاد بصفحة من صفحات المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية الذي أصدره المركز، وما 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.

التسمم الغذائي في فصل الصيف: كيف نتجنبه؟

إعداد الدكتورة : هناء عطية مبارك

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



يُعدّ التسمم الغذائي من أكثر المشكلات الصحية شيوعاً في فصل الصيف، إذ تُهيئ درجات الحرارة المرتفعة بيئة مثالية لنمو الجراثيم وتكاثرها في الطعام، خاصة إذا لم يُحفظ أو يُحضّر بطريقة صحيحة. وتكمن خطورته في ظهوره المفاجئ بأعراض قد تكون مزعجة، مثل: الغثيان، والقيء، والإسهال، وآلام البطن، وقد تتفاقم لدى الحوامل والأطفال وكبار السن.

لماذا يزداد التسمم الغذائي صيفاً؟

في الطقس الحار، تتكاثر البكتيريا، مثل: السالمونيلا والإشريكية القولونية (*Escherichia coli*) بسرعة كبيرة، خصوصاً في الأطعمة المكشوفة أو غير المبردة، كما أن تناول الطعام خارج المنزل، أو في الرحلات والنزهات، يزيد من احتمالية خطر التعرض لأطعمة ملوثة، أو محفوظة بشكل غير آمن.

أهم مصادر التسمم الغذائي

ترتبط مصادر التسمم الغذائي غالباً بتلوث الطعام أو الشراب بالجراثيم أو السموم، ويمكن تصنيفها على النحو الآتي:

- الحليب غير المبستر ومشتقاته.
- اللحوم والدواجن غير المطهية جيداً.
- الخضراوات والفواكه غير المغسولة جيداً.
- الأطعمة المكشوفة والمعرضة للذباب.
- الأطعمة التي تُترك في درجة حرارة الغرفة لفترة طويلة.

كيف نتجنب التسمم الغذائي؟

يمكن تجنب التسمم الغذائي باتباع قواعد السلامة الغذائية الأساسية، كما في النقاط الآتية:

- الحرص على وضع الأطعمة القابلة للتلف في الثلاجة على الفور.
- التأكد من طهي اللحوم والدواجن جيداً حتى تنضج تماماً، و تجنب تناول البيض النييء أو نصف المطهو.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل وبعد تحضير الطعام.
- غسل الخضراوات والفواكه جيداً بالماء الجاري، خاصة إذا كانت تؤكل نيئة.
- تجنب التلوث المتبادل وعدم استخدام الأدوات نفسها لتقطيع اللحوم النيئة والخضراوات من دون غسلها.
- الانتباه عند تناول الطعام خارج المنزل، وتجنب الأطعمة المكشوفة، أو التي تبدو غير طازجة.

حصى الكلى في فصل الصيف: الأسباب وطرق الوقاية

إعداد الدكتورة : جمانة ياسر الأصيل

مساعد محرر طبي - المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



تزداد حالات حصى الكلى في الصيف بسبب ارتفاع درجات الحرارة وفقدان الجسم للسوائل عبر التعرق؛ مما يؤدي إلى تركيز البول وترسب الأملاح والمعادن، مثل: الكالسيوم، والأوكسالات داخل الكلى.

الأسباب الرئيسية

- الإكثار من الملح والبروتين الحيواني.
- الإكثار من تناول أطعمة غنية بالأوكسالات .
- قلة شرب الماء (الجفاف).
- التعرق الشديد من دون تعويض السوائل.

الأعراض

- بول عكر أو مدمي.
- غثيان أحياناً.
- ألم شديد في الخصرة، أو أسفل الظهر.
- حُرقة في أثناء التبول.

طرق الوقاية

- تناول الأطعمة الغنية بالأوكسالات باعتدال.
- الحفاظ على نشاط الجسم.
- شرب من (2.5 - 3) لترات ماء يومياً.
- تقليل الملح في الطعام.
- الاعتدال في تناول اللحوم.

العلاج

يعتمد علاج حصى الكلى على حجم الحصوة وشدة الأعراض؛ إذ تُعالج الحصوات الصغيرة غالباً بزيادة شرب الماء ومسكنات الألم لتسهيل خروجها، بينما قد تتطلب الحصوات الكبيرة أو المسببة للمضاعفات إجراءات طبية، مثل: التفتيت، أو التدخل الجراحي، مع المتابعة الطبية وتعديل النظام الغذائي للوقاية من تكرارها.

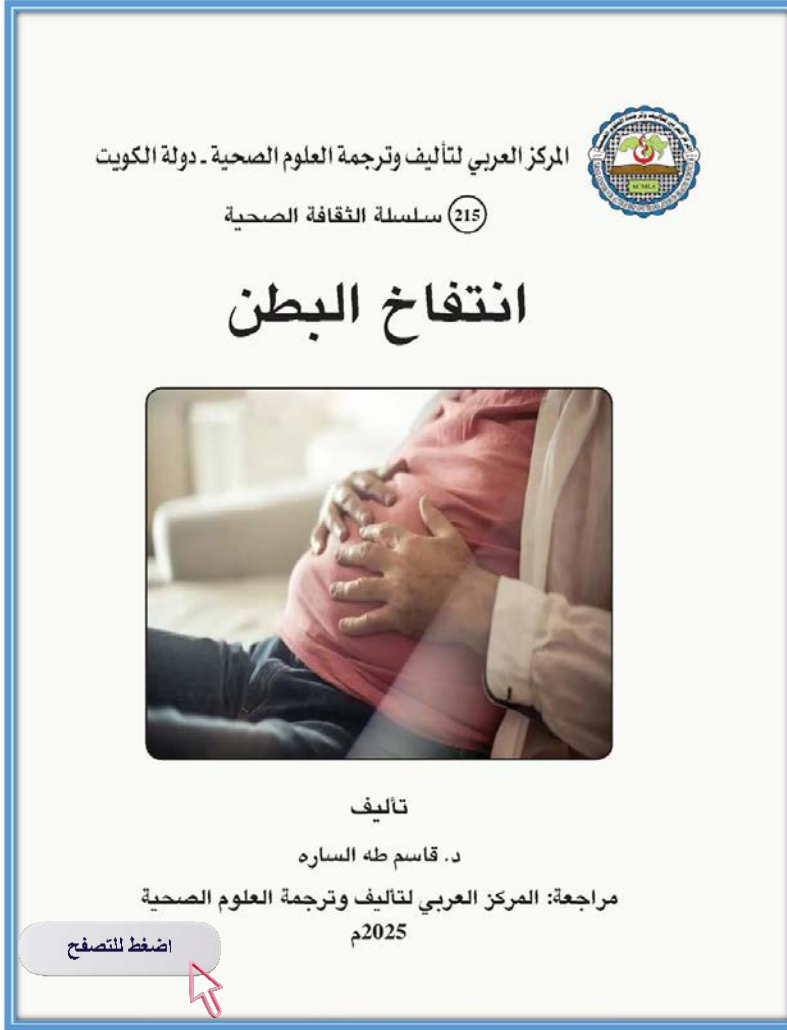
1) انتفاخ البطن

يُعد انتفاخ البطن أمرًا شائعًا لدى البالغين والأطفال، وهو نتيجة طبيعية لتناول الطعام، ويتم التخلص من الغازات عادة عبر الفم (التجشؤ)، أو فتحة الشرج (الريح)، إلا أن تراكم الغازات في البطن يمكن أن يسبب الألم، والإحراج، ويحدث هذا الانتفاخ؛ نتيجة ابتلاع الهواء في أثناء الأكل والشرب، وتبدأ المشكلة عندما تصل بعض هذه الغازات إلى الأمعاء الغليظة، حيث تبدأ بالحركة في البطن، وتسبب ضغطًا وانتفاخات مزعجة.

يتم تشخيص انتفاخ البطن وتحديد السبب المؤدي إلى ذلك من خلال بعض الإجراءات، منها : ملاحظة العلامات الظاهرة على المريض، وسؤاله عن الأعراض التي يعانيها، والأدوية التي يتناولها، والفحص السريري للبطن، والفحص بجهاز الموجات فوق الصوتية؛ وذلك للتأكد من سلامة المريض من الالتهابات المعوية ، ويمكن علاج انتفاخ البطن من خلال اتباع تدابير عدة منها :

تجنّب الإفراط في تناول الطعام المحتوي على كمية عالية من الدهون، والمشروبات التي تسبب تكوّن الغازات مثل: المشروبات الغازية، والتقليل من مستويات التوتر والقلق، وممارسة الرياضة بشكل منتظم.

يحتوي الكتاب على خمسة فصول، تناول الفصل الأول مقدمة عامة عن انتفاخ البطن، واستعرض الفصل الثاني أسباب انتفاخ البطن، وشرح الفصل الثالث طرق تشخيص انتفاخ البطن، وتحدث الفصل الرابع عن طرق معالجة انتفاخ البطن، وأختتم الكتاب بالفصل الخامس متناولاً إرشادات عملية للوقاية من انتفاخ البطن وتخفيفه.



(2) الدواء



من أقوال الحكماء: «الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى» ولمّا كانت حياة الإنسان متغيرة بين الصحة والمرض، فإن جسم الإنسان كبيراً كان أم صغيراً قد ينتابه المرض أحياناً، وعندئذٍ يحتاج المريض إلى الذهاب للطبيب ليفحصه، ويشخص مرضه، ويصف له الدواء المناسب طلباً للشفاء.

من فوائد الدواء الذي يصفه الطبيب المختص أنه يخفف الآلام أو يزيلها، ويساعد على التعجيل بالشفاء، ويحسن الحالة الصحية، ويعود المريض إلى سابق نشاطه

وحيويته، وهذا لا يتأتى إلا باستيفاء هذه الأمور الخمسة للدواء، وهي: المريض، والدواء المناسب، والوقت المناسب، والجرعة المناسبة، والطريقة الصحيحة.

وعلى الطبيب والصيدلي والوالدين، وبخاصة الأم مسؤولية مشتركة في استيفاء الأمور الخمسة السابقة ليحقق الدواء فوائده المرجوة.

هذا هو الإصدار الحادي والعشرون من سلسلة كتيبات الثقافة الصحية للأطفال، وعنوانه (الدواء) الذي يتضمن محتواه تعريف الدواء، وكيفية تصنيع الأدوية، وأشكالها، وأنواعها، واستخداماتها، وكيف يؤخذ الدواء، ودور كل من الطبيب، والصيدلي تجاه الدواء والمريض، وتنبيهات وملحوظات مهمة تخص الدواء وتناوله.

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.

MDMA

MCT

مختصر زمن الدوران الوسطي

(=mean circulation time)

زمن الدوران هو الزمن المطلوب لجريان الدم بين نقطتين ثابتتين .

MCV

مختصر حجم الكرية الوسطي

(=mean corpuscular volume)

متوسط حجم الكرية الحمراء ، يُعبر عنه عادة بالمكرومتر المكعب ، أو الفيمتولتر ، ويتم الحصول عليه عن طريق ضرب الهيماتوكريت $\times 1000$ وقسمته على تعداد الكريات الحمر (مليون/ مكرومتر) . عادة ما يكون النطاق المرجعي الطبيعي من (80-98) فيمتولتر مُمكنًا عدادات الدم الإلكترونية من الحصول على متوسط حجم الكرية عن طريق احتساب متوسط ارتفاع النبضة لنبضات الجهد المنتجة خلال عدد الخلايا .

M.D

مختصر دكتور في الطب

(=Medicine Doctor)

هي درجة علمية تُعطى للطبيب وتُمنح من الكليات الطبية ، وهي درجة أكاديمية متقدمة تماثل درجة الدكتوراة في المملكة المتحدة .

Md

رمز المندليفيوم (مف)

رمز المندليفيوم ، هو عنصر كيميائي مشع ، عدده الذري 101 ، وزنه الذري 256 . تم اكتشافه في الحطام الناتج عن الانفجار الحراري النووي عام 1952 م .

MDA



مختصر وضعة الجنين الدقنية

الأمامية اليمنى

(=mento-dextra anterior)

وضعية خاصة بالجنين عند الولادة ، حيث يحدث دوران أمامي طويل (8/3 دوائر) ومن ثم يتم نزول الرأس بوضعية دقنية أمامية .

MDF

العامل المخمد للعضلة القلبية

(=myocardial depressant factor)

يبتد يتكون استجابة لانخفاض ضغط الدم المجموعي المرتبط بالإنتان (عدوى الدم) ، وهو ذو تأثير سلبي في تقلص الألياف العضلية القلبية .

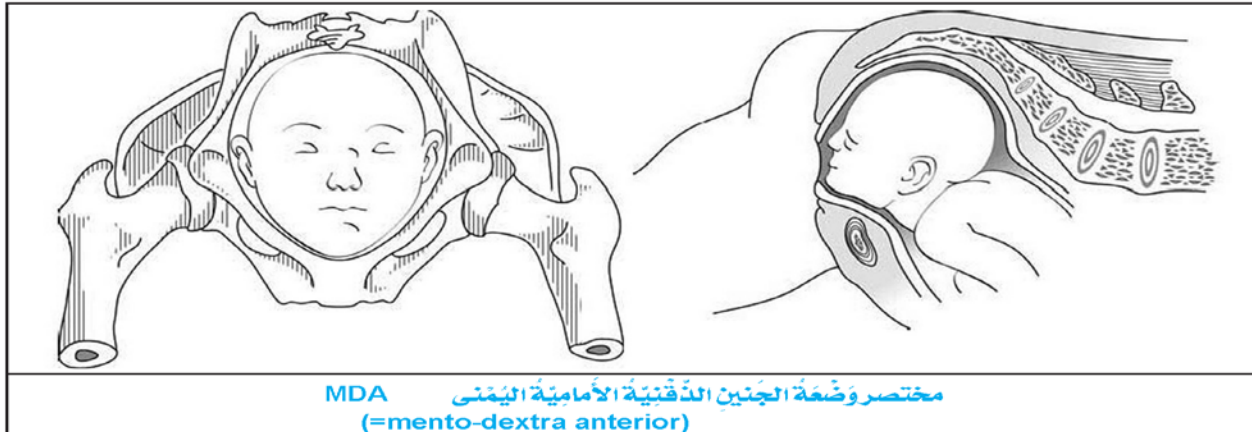
MDMA

مختصر 4.3 ميثيلين داي أوكسي

ميثامفيتامين

(3,4 methylenedioxymethamphetamine)

مركب متعلق كيميائيًا بالأمفيتامين ، وله خواص محدثة للهلوسة ، ويساء استعماله بشكل كبير باعتباره مخدرًا ، ويُعرف شعبياً باسم الوجد .



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	قال: أنه لن يذهب لممارسة الرياضة.	قال: إنه لن يذهب لممارسة الرياضة. - لأن همزة (إن) تكسر بعد القول.
2	كان الحديث قاصراً على موضوع بعينه.	كان الحديث مقصوراً على موضوع بعينه. - لأن "قاصر" اسم فاعل بمعنى عاجز، أما "مقصوراً" فهي اسم مفعول من قصر الشيء، أي: لم يجاوزه إلى غيره.
3	بعد لحظات سوف تُقام الصلاة.	بعد لحظات ستقام الصلاة. - لأن "سوف" تدل على زمن بعيد، أما "السين" فتدل على الزمن القريب.
4	اقتسم علي مع أحمد الجائزة.	اقتسم علي وأحمد الجائزة. - لأن الأفعال التي تقتضي وقوع الفعل من أكثر من فرد، مثل: اقتسم، واجتمع، واقتتل، واختصم، لا يكون العطف فيها إلا بالواو.
5	تشكَّلت لجنة لمناقشة الكتب العلمية.	تكونت لجنة لمناقشة الكتب العلمية. - لأن "تشكَّلت" بمعنى تصور، وتمثل، وصار ذا شكل.
6	يعيش المزارعون بالقرب من أرضهم.	يعيش الزارعون بالقرب من أرضهم. - لأن كلمة "مزارع" تطلق على من يزرع في أرض غيره مقابل إعطائه شيئاً من المحصول، والفعل "زارع" ومصدره مزارعة. أما الذي يزرع في أرضه فهو "زارع".
7	لقد نفذ رصيد العاصي من الستر.	لقد نفذ رصيد العاصي من الستر. - لأن الفعل "نفذ" بمعنى اخترق، مثل قولنا: نفذ السهم في قلب المقاتل. أما "نفذ" فتدل على الفناء والانتهاء.
8	ما ذهبت في رحلة من عام.	ما ذهبت في رحلة منذ عام. - لأن "من" تختص بالمكان، أما "منذ" فتختص بالزمان.

الخطأ	الصواب	السبب
9	أحسن إليك أحسن إليك صديقك، بينما أسأت أنت إليه.	أحسن إليك أحسن إليك صديقك في حين أسأت أنت إليه. لأن كلمة "بينما" تأتي في صدارة الجملة.
10	قرأت كافة الأخبار. قرأت الأخبار كافة.	لأن "كافة" لا تقبل الإضافة، وإعرابها يكون حالاً منصوبة دائماً. قال تعالى: ﴿وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنفِرُوا كَافَّةً فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ﴾ (التوبة، آية 122).

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



0096551721678