

كُلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ بِخَيْرٍ



## LUNG CANCER AWARENESS MONTH:

Lung cancer is an uncontrolled growth of abnormal cells in one or both of the lungs.

The body is made up of different types of cells that normally divide and multiply in an orderly way. These new cells replace older cells. This process of cell birth and renewal occurs constantly in the body.

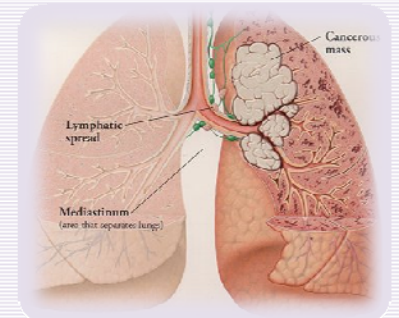
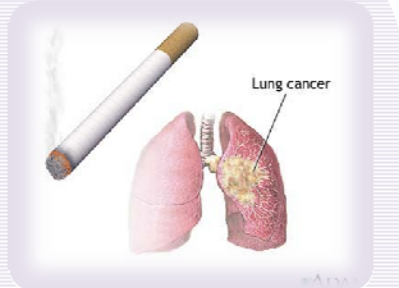
Cancer, also known as a malignant growth, occurs when:

Some cells in the body begin to multiply in an uncontrolled manner. The body's natural defenses, such as certain parts of the immune system, cannot stop the uncontrolled cell division. These abnormal cells become greater and greater in number, and come together to form a tumor, which is a cellular growth that forms a progressively enlarging mass. A tumor is benign - that is, not a cancer - unless it tends to invade surrounding tissues and organs, in which case it is malignant or cancerous.

Cancerous tumors grow out of control and can invade, replace, and destroy normal cells near the tumor. In some cases, cancer cells spread to other areas of the body.

Lung cancer generally takes many years to develop even though damage to the lungs may occur shortly after a person is exposed to cancer-causing substances.

WHO: Lung Cancer Awareness Day



## احذر تقاسم الأدوية

يعتقد البعض انه من الطبيعي تقاسم الأدوية في حالة الشعور بإعراض قد يكون احد أفراد الأسرة أو الأصدقاء قد اشتكى منها فيما مضى إلا أن ذلك يعد كم العادات الخطيرة خاصة في حالة الأدوية التي لا تصرف إلا بوصفة طبيب.

وقد حذرت الأكاديمية الأمريكية لطب الأسرة من مخاطر هذا السلوك ومنها ما يلي:

- قد يكون نوع الدواء يتفق مع نوع وعمر وحجم صاحب الدواء فقط.
- قد يتعارض الدواء أو يتفاعل مع أدوية أخرى قد يكون الشخص يتعاطاها فتبطل أو تزيد من مفعولها أو تعود بآثار سيئة.
- قد يتفاعل الجسم بشكل مختلف عن صاحب الدواء.
- قد تكون الجرعة المنصوص عليها مناسبة لصاحب الدواء دون غيره.

المصدر: <http://www.life4-u.com>

## أرقام تهمك:

الرقم المجاني للملحقية الصحية أثناء الدوام الرسمي: 866-737-7906، رقم الطوارئ خارج أوقات الدوام الرسمي: 202-469-1700

سفارة خادم الحرمين بالولايات المتحدة: هاتف: 202-342-3800، شئون الرعايا بالسفارة: فاكس: 202-295-3625

فصلية نيويورك: هاتف: 212-752-2740، فاكس: 212-688-2719، فصلية هيوستن: هاتف: 713-785-5577، فاكس: 713-785-1163

فصلية لوس أنجلوس: هاتف: 310-479-6000، فاكس: 310-479-2752، سفارة خادم الحرمين بكندا: هاتف: 613-237-4100، فاكس: 613-237-0567

## Recognizing The Symptoms

The symptoms that may suggest lung cancer are similar to symptoms of other lung conditions that may not be as serious as lung cancer.

### The main symptoms suggesting lung cancer are:

- Coughing up blood
- Coughing that does not seem to improve and gets worse with time

### Other symptoms may include:

- Chest pain
- Shortness of breath
- Recurrent episodes of pneumonia
- Weight loss
- Feeling tired
- Weight loss and feeling tired can be symptoms of cancer in general.

WHO: Lung Cancer Awareness Day

To browse our previous issues of the newsletter,  
visit us on:

<http://www.shm-us.org/publications.html>

## استخدام المشاية

قد يضطر المريض الى استخدام المشاية الطبية بناءً على نصح الطبيب وقد يرجع ذلك الى الحاجة للتعافي من عملية جراحية او اصابة او للتغلب على فقدان التوازن في كبار السن. وقد تساعد المشايات على الوقاية من السقطات الا انه من المهم جداً التدريب على استخدام المشاية جيداً والتعرف على مخاطر استعمالها.



وتتصح جامعة فيرجينيا من يستعمل المشاية بالاتي:

- عدم رفع المشاية كلياً من على الارض.
- تجنب الارتكاز على جانب معين من المشاية.
- عدم التحرك بالمشاية بسرعة.
- عدم جذب المشاية عند محاولة النهوض.
- عند الجلوس يجب التأكد من ثبات المقعد.

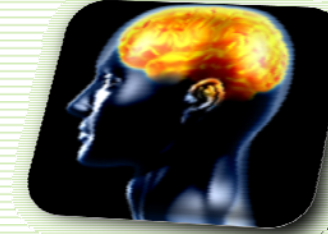
المصدر: <http://www.life4-u.com>

## تنويه.....

ترجو الملحقة الصحية من الإخوة والأخوات المتواجدين في الولايات المتحدة وكندا للعلاج ومرافقهم الكرام بأن يتم إشعار الملحقة في حالة عودة أحدهم إلى المملكة لأي سبب كان. حيث أن التعليمات التي لدينا من قبل الإدارة العامة للهيئات الطبية بأن يتم إغلاق ملف أي مريض يعود للمملكة دون إشعار الملحقة بذلك. وأرجو أن يتأكد الجميع بأننا في خدمتهم ونعمل لصالحهم ونقدم كل التسهيلات لخدمة المريض.

من الله على الجميع بالشفاء العاجل.

## كيف يعمل المخ في اختيار الكلام أثناء الحديث؟



نجح باحثون أميركيون في تحديد بعض مناطق في المخ، تقوم بلعب دور بارز في عملية اختيار الإنسان للكلمات الصحيحة أثناء التحدث.

وأشاروا إلى أن تلك الدراسة التي توصلوا من خلالها لهذا الكشف ربما تساعد العلماء على فهم مشكلات التحدث التي يعاني منها مرضى السكتات الدماغية على نحو أفضل. ففي أثناء التحدث، يتوجب على الشخص اختيار كلمة واحدة من مجموعة كلمات متنافسة.

وعلى سبيل المثال، إذا كان يريد الشخص ذكر اسم حيوان بعينه، فعليه أن يختار كلمة كلب من بين كلمات أخرى منها القطة والحصان وغيرها من الاحتمالات.

وإذا كان يريد الشخص وصف الحالة المزاجية لأحد الأشخاص، فعليه أن يختار كلمات منها "سعيد"، "حزين"، "شاطح"، أو أي صفات أخرى تكون أكثر ملائمة. وأرادت دكتور ناتيانا سكتور، أستاذ علم النفس المساعد بجامعة رايس الأميركية، أن تحدد ما إذا كانت منطقة بعينها في المخ، يطلق عليها اختصاراً (LIFG)، ضرورية بالنسبة لتحديد عملية التنافس على اختيار الكلمة الصحيحة.

هذا وقد قامت دكتور سكتور وهي مجموعة من زملائها بمقارنة صور مسحية للمخ من 16 متطوع سليم صحياً و 12 آخرين يعانون من فقدان القدرة على الكلام، وهو اضطراب لغوي مكتسب ينتج عن الإصابة بالسكتات الدماغية.

كما وجد الباحثون أنه في الوقت الذي تستجيب فيه منطقتين بالمخ، (LIFG)، واللحاء الزمني اليساري، للصراع المتزايد بين الكلمات التي يتم التنافس عليها من أجل إختيار بعض منها أثناء الحديث، وتبين أن منطقة (LIFG) فقط هي المنطقة الضرورية لحسم المنافسة على إختيار الكلمات بشكل ناجح.

وقال بيان صحافي صادر عن الجامعة أن منطقة (LIFG) تشمل جزئية يطلق عليها اسم "بروكا"، على اسم العالم الفرنسي الشهير خلال القرن التاسع عشر "بول بيبيرا بروكا". وهي الجزئية المسؤولة عن جوانب إنتاج الحديث، وتجهيز وفهم اللغة.

وقد تم نشر نتائج هذه الدراسة في العدد الحالي من وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم، وهي الدراسة التي غطت تجربتين حيث حدد الأشخاص أسماء سلسلة من الصور والصراع بين زيادات الكلمات مع تحديد أسماء المزيد من الصور.

المصدر: <http://www.life4-u.com>

## الفحص بالأشعة المقطعية للمدخنين يقلل نسب الوفاة بسرطان الرئة



أشارت أبحاث طبية حديثة أن خضوع المدخنين للإشاعات المقطعية يسهم بشكل كبير في الكشف المبكر عن سرطان الرئة وخفض معدلات الوفيات بنسبة 20% بين المدخنين ومن الأشخاص الذين أقلعوا عن التدخين.

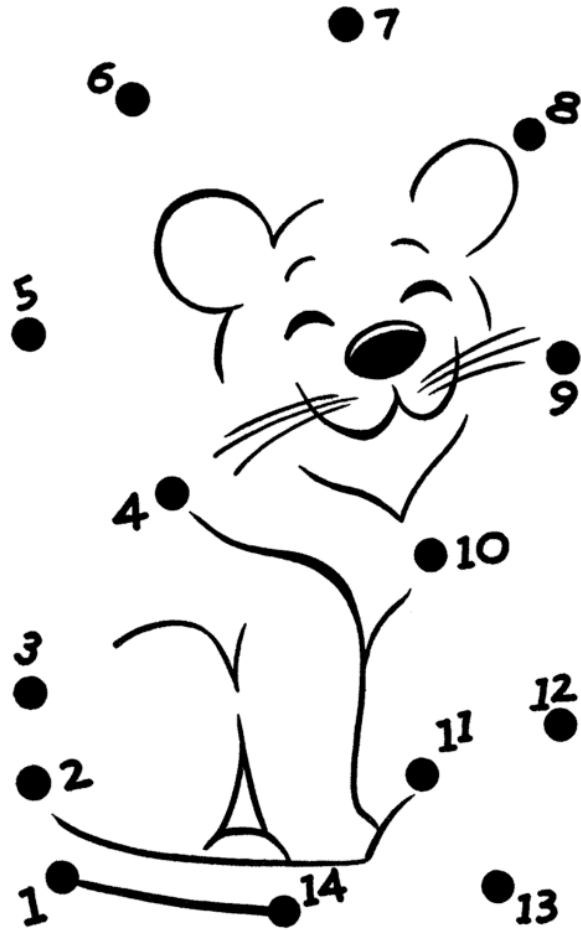
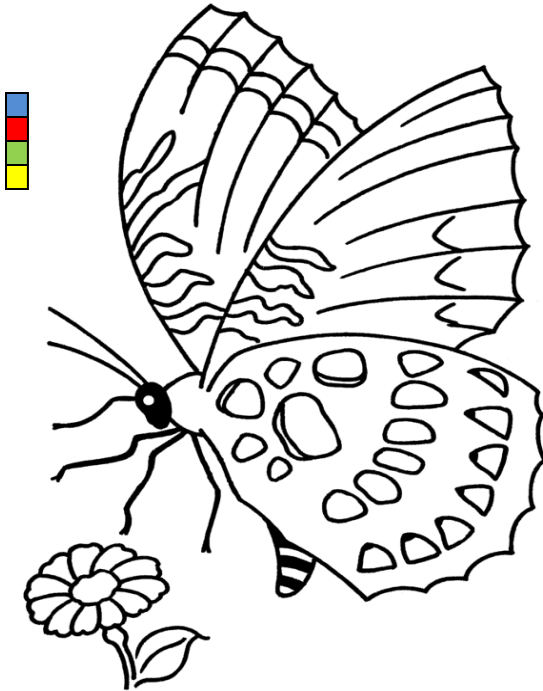
وكانت الأبحاث أجريت على ما يقرب من 53 ألف مدخن خضعوا للفحص بواسطة الأشعة المقطعية في الوقت الذي لم يخضع نصفهم لهذه الأشعة.

وأوضحت المتابعة أن الخضوع لهذه الأشعة ساهم في خفض بنسبة 20% من فرص الإصابة بسرطان الرئة مقارنة بالأشخاص الذين لم يخضعوا لمثل هذه الإشاعات.

المصدر: <http://www.life4-u.com>

## رجاء خاص

نأمل من جميع المرضى والمرافقين استخدام البريد الإلكتروني الخاص بالملحقة والزملاء العاملين بها للشئون الخاصة بالحالة المرضية والتقارير الطبية وكل ما يتعلق بالمريض والمرافق أثناء فترة العلاج وعدم استعماله للرسائل الخاصة خارج هذا النطاق..



## رسالة الملحقة للإخوة المرضى والمرافقين المقيمين للعلاج في الولايات المتحدة وكندا:

- لقد تم استحداث رقم جديد لاستقبال الشكاوى (202-469-1700) والتي سيتم عرضها مباشرة على سعادة الملحق الصحي.
- نهيب بجميع المرضى الالتزام بمواعيدهم مع الأطباء والمستشفيات حيث أنه ورد إلينا أن وزارة الأمن الداخلي تتابع المرضى الذين يتواجدون بعد انتهاء علاجهم أو لا يستطيعون دفع مصاريف علاجهم تحت المادة 212 (أ) (4) من قانون الهجرة والجنسية.
- للتواصل مباشرة مع سعادة الملحق الصحي بواسطة البريد الإلكتروني الخاص: [sms@shm-us.org](mailto:sms@shm-us.org)

أسرة التحرير: المشرف العام: الملحق الصحي/ سليمان بن منصور الشعيبي رئيس التحرير: د. هويدا هاشم محرر: فارس فتح الله