

قائمة بالكلمات الصعبة

فيما يلي قائمة بالكلمات التي قد يصعب فهمها. وقد تساعدك معرفة هذه الكلمات على فهم هذا الكتاب بشكل أفضل. وحتوي بعض التوضيحات الواردة في هذه المفردات على كلمات بخط مائل. وذلك لأن كل توضيح لهذه المفردات موجود أيضاً في هذه القائمة. تم ترتيب هذه المفردات حسب الترتيب الأبجدي (باللغة الإنجليزية) من أ إلى ي.

أ

الانقباضات: هو انخفاض مدى الحركة في مفصل. وذلك عادة ما يرجع إلى تقصير العضلات. **الأنسجة:** هي المواد التي تتكون منها العضلات. والمناطق الدهنية. وأعضاء الجسم. **الاسم التجاري:** هو اسم تطلقه الشركة المُصنِّعة على دواء قامت بتصنيعه. **الاعتصاب الجماعي:** عندما يتعرض شخص ما للاغتصاب من أكثر من رجل واحد. **الإجهاد:** هو نتيجة الأنشطة أو الأحداث التي تضغط على المرأة ما يسبب لها التوتر الجسدي والعقلي. **أخصائي العلاج الطبيعي:** هو الشخص الذي يقوم بتصميم وتدريب التمارين والأنشطة لذوي الإعاقة. **الأعصاب:** هي ألياف رقيقة ترسل الرسائل إلى الجسم. تعتبر الأعصاب "رسل" الجسد. بعض الأعصاب تمكننا من الشعور بالأشياء وتخبرنا عندما نصاب بالأذى كما تمكننا الأعصاب الأخرى من تحريك أجزاء من جسدنا عندما نود ذلك. **الأربطة:** هي أربطة وعصابات داخل الجسم تربط المفاصل والعظام معاً. كما تقوم بربط العظام بعضها ببعض. بينما تقوم الأوتار بالربط بين العظام والعضلات. **التهاب الكبد الوبائي:** هو مرض خطير يصيب الكبد بسبب فيروس أو بكتيريا أو سموم كيميائية. بعض أشكال التهاب الكبد يمكن أن تنتقل جنسياً. **الأشعة السينية:** صور لأجزاء من داخل الجسم. مثل العظام والرئتين. والتي تتم من خلال أشعة يتم إرسالها داخل الجسم. ولا يحتاج الجسم إلى جراحة في هذه الحالة. **الآثار الجانبية:** عندما تتسبب الأدوية أو الوسائل الهرمونية بتغيير في الجسم غير تلك اللازمة لمكافحة المرض أو منع الحمل. **الأدوية المضادة للفيروسات:** هي أدوية تساعد الناس المصابين بالإيدز على البقاء على قيد الحياة فترة أطول وجعلهم أكثر صحة. هذه الأدوية لا تعالج الإيدز.

ب

البروجستين: هو هرمون يحضر بالتحبرات وهو شبيه بهرمون البروجسترون الذي يُصنَّع طبيعياً في جسم المرأة. وهو موجود في بعض وسائل تنظيم الأسرة هرمونياً.



البواسير: هي نتوءات أو كتل صغيرة ومؤلمة تظهر على حافة فتحة الشرج أو داخلها. وهي نوع من عروق منتفخة قد تحرق أو تؤلم أو تصيب بالحكة.
البطن: ذلك الجزء من الجسم الذي يحتوي على المعدة والكبد والأحشاء والأعضاء التناسلية.

ت

تسمم الدم: حالة خطيرة أثناء الحمل قد تؤدي إلى تشنجات.
التدليك: طريقة للمس الجسد لتخفيف الألم والتوتر أو أي علامات أخرى. يمكن لتدليك البطن أن يساعد على انقباض الرحم وإيقاف النزيف الحاد بعد الولادة أو الإجهاض.
التحصين: انظري "التلقيح".
تشنج: هو تشنج لا إرادي "نوبة مرض". وهو رجيج مفاجئ بجزء أو بكل الجسم.
تعفن الدم: إصابة خطيرة انتشرت في الدم.
تقويم الأعضاء: الأدوات المساعدة والإجراءات والجراحة للمساعدة في تجنب وتصحيح أي جروح أو اضطرابات في العظام والهيكل العظمي وما يرتبط بها من عضلات ومفاصل وأربطة.
حمل الوزن: دعم وزن الجسم عند مفصل أو طرف محدد. على سبيل المثال. تكون قوة حمل الوزن عند الركبة ممكنة في حال كانت عضلة الفخذ قوية بشكل جيد. ولكن ليس إذا كانت ضعيفة.
تنظيم الأسرة: عندما تقوم المرأة باستخدام أساليب لمنع الحمل حتى يمكنها أن تحظى بعدد الأطفال الذي تريد في الوقت الذي تريد.
تحديد النسل: انظري "تنظيم الأسرة".

ج

الجسم المضاد: هو المادة التي يصنعها الجسم لمكافحة العدوى.

ج

الحقنة الشرجية: هي حل من خلاله يتم إدخال المياه من فتحة الشرج لتساعد الشخص على الإخراج أو لزيادة نسبة السوائل في الجسم.
حليب الرضع: هو حليب اصطناعي للأطفال الرضع يستخدم عوضاً عن حليب الأم. لا يتمتع حليب الرضع وغيره من الأطعمة بالخواص الغذائية والصحية ذاتها كحليب الأم.
الحقنة: عندما يتم إدخال الدواء أو أية سوائل أخرى إلى الجسم باستخدام "حقنة" أو إبرة.
الحقن العضلي: حقن العضلة بشكل مباشر.
حاد: عندما يحدث شيء ما فجأة. ويستمر لفترة زمنية قصيرة. وعادة ما يكون ذلك الشيء خطيراً أو قوياً - على سبيل المثال الألم الحاد أو الإصابة الحادة. (فانيتها مع "مزمنة").
حقن تحت الجلد: حقن في الأنسجة الدهنية تحت الجلد وليس في العضل.



الحساسية: هي مشكلة - مثل الحكة والعطس والطفح وفي بعض الأحيان مثل صعوبة التنفس أو الصدمة - تؤثر على أشخاص معينين عندما يتم استنشاق أو أكل أو حقن أو لمس شيء ما. صدمة الحساسية هي شكل شديد جداً من ردة فعل الحساسية.

الحقن الوريدي: عندما يتم حقن الدواء إلى الوريد مباشرة.

خ

الخلية: هي أصغر وحدة حية في الجسم.

خلل مرضي مثل الضمور: هو ضعف مستمر في العضلة بسبب وجود مشكلة في العضلة ذاتها.

د

الدعامة: هي أداة تساعد في تقديم الدعم لساق ضعيفة أو مصابة.

الدور الاجتماعي: هو الطريقة التي يعرف بها أحد المجتمعات ما معنى أن يكون الشخص رجلاً أو امرأة.

ك

الكبد: عضو كبير يقع تحت الأضلاع السفلية و يساعد على تنظيف الدم والتخلص من السموم.

كيس الصفن: الكيس بين ساقَي الرجل والذي يحمل الخصيتين.

ل

اللقاحات والأمصال: هي الأدوية التي تحقن للحماية من أمراض معينة مثل الكزاز.

اللقاءات الغرامية التي تنتهي بالاعتصاب: عندما تجبر المرأة على ممارسة الجنس مع شخص تقوم هي بواجده.

س

السرطان: هو مرض خطير يتسبب بتغير الخلايا أو نموها بطريقة غير طبيعية. يمكن أن يؤثر السرطان على العديد من أجزاء الجسم المختلفة.

السكتة: فقدان مفاجئ للوعي أو الإحساس أو القدرة على الحركة ناجم عن نزيف أو جلط داخل الدماغ.

ش

الشلل: الشلل أو عدم القدرة على الحركة في عضلات الساقين نتيجة مرض أو إصابة في الحبل الشوكي.



الشلل الرباعي: هو فقدان الحركة في العضلات في كل من الذراعين والساقين نتيجة مرض أو إصابة أعلى الحبل الشوكي بالقرب من أو في العنق.
الشلل التشنجي: هو شد عضلي لا إرادي من شأنه أن يجعل من الصعب على الشخص السيطرة على حركاتها. عادةً ما يحدث الشلل التشنجي مع الشلل الدماغي وإصابات الحبل الشوكي أو تلف الدماغ.

م

مقياس الحرارة: أداة تستخدم لقياس مدى ارتفاع حرارة شخص ما.
الحقن: أداة تستخدم لحقن الدواء.
ملف المريض: هو ملف يُحفظ فيه المعلومات حول أمراض شخص معين وطرق علاجه.
مزمّن: شيء يدوم لوقت طويل. أو يحدث في بعض الأحيان. قارن مع "حاد".
المضاد الحيوي: الأدوية المستخدمة لمكافحة العدوى التي تسببها البكتيريا. (لا تكافح المضادات الحيوية العدوى التي تسببها الفيروسات).
المباعدة بين الولادات: هي استخدام وسائل تنظيم الأسرة في المباعدة بين المواليد.
المشيمة (بعد الولادة): هو عضو اسفنجي (مسامي) داخل رحم المرأة تمد الجنين بكل ما يحتاجه للنمو خلال فترة الحمل. يتصل الجنين بالمشيمة من خلال حبل. وعند ولادة الجنين. فإن المشيمة تخرج معه.
النزيف غير العادي: نزيف يختلف عن ما هو مألوف أو طبيعي أو متوسط. ليس طبيعيًا.

ن

نضح: غسيل المهبل. قد يسبب ذلك ضررًا لأنه يُضعف الرطوبة الصحية الطبيعية داخل المهبل.
ندبة: هي قطع أو جرح يترك أثرًا على البشرة بعد أن يتمثل الجرح إلى الشفاء.
نوبة مرضية: انظر "تشنج".
نقل الدم: عندما يتم إعطاء دم شخص ما لشخص آخر باستخدام إبر خاصة لتحل محل الدم الذي يمكن للشخص المستقبل أن يكون قد فقده.

ص

الصيد: هو سائل أبيض أو أصفر مليء بالجراثيم. وعادة ما يكون داخل الجروح المصابة.

ض

الضمور: هو الضعف التدريجي للعضلات ناتج عن مشكلة في الأعصاب.
ضغط الدم: هو القوة أو ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية (الشرايين والأوردة). يختلف ضغط الدم باختلاف السن والحالة الصحية للشخص.



ف

فحص نسيج الجسد: عندما يتم أخذ قطعة من نسيج أو سوائل من مكان ما في أو على الجسم وفحصها لمعرفة ما إذا كانت صحية أو مريضة.

فحص المستقيم: فحص المستقيم لمعرفة أي نمو أو أي مشاكل أخرى. كما أن فحص المستقيم يمكن أن يعطي معلومات حول جدار أو بطانة المهبل.

الفيلكرو: هو الاسم التجاري للشريط البلاستيكي اللاصق الأجد الذي يلتصق على نفسه. (سطح القطعة الأولى من الشريط به شعيرات بلاستيكية صغيرة كالخفاف تلتقط بالشعر الجعد على القطعة الأخرى). ومن المفيد استخدامها عوضاً عن الأزرار والأبازيم والأربطة على الملابس والأحذية. خصوصاً أولئك الذين يعانون من الاستخدام المحدود لليدين.

هـ

الهرمونات: هي المواد الكيميائية التي يفرزها الجسم والتي تخبره كيف ومتى ينمو. يعتبر كل من هرموني الأستروجين والبروجيسترون أهم هرمونين للمرأة.

هرمون البروجيسترون: هرمون أنثوي.

هرمون الأستروجين: هو هرمون أنثوي.

ع

عام: هو اسم المكون الأساسي في دواء ما. قارني مع "الاسم التجاري".
العدوى: مرض ناجم عن البكتيريا أو الفيروسات أو غيرها من الكائنات. وقد تؤثر الإصابة على جزء من الجسم أو على الجسم كله.

العلاج بالنباتات: الأزهار وأوراق الشجر والجذور وأية أجزاء أخرى في النباتات يمكن أن تستخدم لعلاج مرض ما.
العيوب الخلقية: هي مشاكل جسدية أو مشاكل في الفهم والتعلم تظهر منذ ولادة الطفل.

ف

الوصول: عندما تتوفر الخدمات الصحية والخدمات العامة الأخرى. بحيث تكون هذه الخدمات متاحة بسهولة وبطريقة تسهل للنساء ذوات الإعاقة الوصول إليها والاستفادة منها.

ف

اليرقان: اللون الأصفر للجلد والعيون. قد يكون اليرقان علامة من علامات التهاب الكبد الوبائي أو يرقان حديثه الولادة.

