

## لست لغات مشکل

این لغتنامه دربرگیرنده لغات مشکل است که با فهمیدن آنها درک مطالب کتاب آسانتر میشود. بعضی از این کلمات را در فصل های کتاب تشریح داده ایم. این لست به اساس حروف الفبای انگلیسی ترتیب شده است.

### A

**Abdomen**(شکم) : قسمتی از بدن که شامل معده، جگر ، امعاء و اعضای تناسلی میشود.

**Abnormal bleeding** (خونریزی غیر نارمل): خونریزی ای که از خونریزی نارمل ، طبیعی و متوسط فرق دارد.

**Abortion** ( سقط): زمانی که يك خانم عملی را جهت خاتمه دادن به حاملگی انجام میدهد.

**Abcess** (آبسه): يك كتله برجسته، سرخ و دردناك جلدی که مملو از چرك میباشد. مثل Boil (دمل)

**Abuse**(سوء رفتار یا سوء استفاده): زمانی که يك شخص به بدن شخص دیگری صدمه می رساند ( physical abuse)، شخصی را توهین می کند ( emotional abuse) یا او را وادار به داشتن مقاربت جنسی میکند (sexual abuse).

**Access** ( دسترسی داشتن به خدمات صحتی) : موقعی که خدمات صحتی در دسترس باشد و خانم پول ، آزادی و وقت استفاده از آن را داشته باشد

**Acute** (حاد): زمانی که يك واقعه به صورت آنی بوجود آمده دوام کوتاه داشته و اکثرا وخیم میباشد. مثلا درد حاد یا انتان حاد. (با حالت chronic مقایسه کنید)

**Addiction** (اعتیاد): زمانی که وجود يك ضرورت قوی به الكول یا دیگر مواد مخدر احساس مینماید.

**Afterbirth** (همراه): پلاستنا را ببینید.

**AIDS** (سندروم کسبی عدم کفایه معافیت): يك مرض مقاربتی است که توسط ویروس HIV بوجود میآید. سیستم معافیتی شخصی که ایدز دارد ( به مقایسه کسبیکه تنها HIV دارد) آنقدر ضعیف میشود که توان مقابله با انتانات و امراض معمول را از دست میدهد.

### Allergic Shock, allergic reaction, allergy

(حساسیت ، عکس العمل حساسیتی وشاك الرژیك):. علائم کلینیکی (مانند خارش، عطسه ، پت یا بخارات جلدی ، نفس تنگی و شاك) در اثر خوردن ، زرق و تماس با مواد مخصوص بوجود میآید. شاك الرژیك يك عکس العمل حساسیتی شدید است.

**Anemia** (کمخونی): مرضی است که در آن تعداد کریوات سرخ خون، حجم کریوات سرخ یا مقدار هیموگلوبین کاهش می یابد. این حالت بعد از ضیاع خون یا تخریب بدون معاوضه کریوات سرخ واقع میشود.

**Anesthesia** (بیهوشی، بی حسی ، عدم احساس درد):

بیهوشی عمومی برای خواب رفتن مریضان که عملیات جراحی لازم دارند، داده میشود. تا مریض درد را احساس نکند.

انستیزی موضعی یا بی حسی موضعی ای که با زرق دوا به يك ناحیه از بدن محدود شده باشد.

**Antacid** (انتی اسید): دوايي است که برای کنترل اسید معده و تخریحات آن استفاده می شود. (Heartburn را ببینید).

**Antibiotic**: دواهایی اند که برای مقابله با انتان و باکتری استفاده می شوند.

**Anus** (مقعد): سوراخی که از آنجا مواد غایطه از بدن تخلیه میشود.

**Anxiety** (اضطراب): احساس پریشانی و عصبانیت.

**Appendicitis** (اپندیسیت): التهاب اپندکس

**Appendix** (اپندکس): يك خریطه انگشت مانند که به روده کلان وصل است.

**Areola** (هاله پستان): ساحه تاریك و برجسته اطراف نوک پستانها.

**Blackouts** (زایل شدن لحظه به لحظه هوشیاری): زمانیکه در اثر استفاده بیش از حد الکل و مواد مخدره وقتی فرد بیدار شود نمیداند که چه واقع شده است.

**Bladder** (مثانه): خریطه ایکه داخل بطن موقعیت دارد و ادرار را ذخیره میکند. موقعیکه مثانه پر شود حجم آن بزرگتر میشود.

**Blood clots** (علاقات خون): کتلای نرم، سرخ تیره و جلادار که مشابه به جگر معلوم میشوند.

**Blood Pressure** (فشار خون): فشاری که خون بالای او عیه (شریان و ورید) وارد می کند. فشار خون نظربه سن و وضع صحی شخص متفاوت است.

**Blood Transfusion** (تطبیق خون و محتویات آن): زمانیکه خون از یک شخص به شخص دیگری جهت اعاده حجم خون ضایع شده از طریق و ریدی تطبیق میشود.

**Blurred eyesight** (خیره گی رویت) موقعیکه شخص اشیا رابه درستی دیده نمی تواند.

**Bowels** (intestines): روده های یا امعاء

**Brand name** (اسم تجاری)

اسم دوا که توسط کمپنی تولید کننده بالای آن گذاشته میشود (با اسم Generic مقایسه کنید)

**Breast exam** (معاینه پستانها): بررسی پستانها برای دریافت کتلای که ممکن علامه سرطان باشند.

**Breast infection (mastitis)** (التهاب پستان ها): یک انتان داخل پستانها که بسیار درد ناک بوده میتواند و همچنان مکیدن شیر را توسط طفل مشکل میسازد.

**Breech** (طفل به پا): ولادتی که در آن ابتدا پاها یا سرین طفل خارج میشود و شاید برای طفل خطرناک باشد. در حالت نارمل ابتدا سر طفل خارج میشود.

**Bronchitis** (برانشیت): انتان طرق هوایی بزرگ در شش ها.

**Buttocks** (سرین): سرین قسمت مدور و گوشتی بدن میباشد که شخص روی آن مینشیند.

## C

**Caffeine** (کافئین): دوایکه در کافی، چای و نوشابه های Cola یافت میشود. این دوا سبب ازدیاد ضربان قلبی و بیداری بیشتر میشود.

**Calcium** (کلسیم): یک ماده معدنی است که در بعضی غذاها یافت میشود و برای دندانها و استخوان ها مفید است.

**Cancer** (سرطان): یک مرض وخیم است که سبب تغییر و نشوونمای غیر طبیعی حجرات گردیده و سبب تشکل تومور یا نشوونمای اضافی میگردد. سرطان قسمت های مختلف بدن را متأثر ساخته می تواند.

**Artery** (شریان): ساختمان های تیوب مانند که خون را از قلب به اعضا انتقال میدهند. شریان ها دارای نبضان اند. ورید ها خونرا از اعضا به قلب انتقال می دهند. دارای نبضان نمی باشند.

**Arthritis** (التهاب مفصل): درد و تورم مفاصل **Asthma** (استما): یک مرضی شش ها که سبب حملات نفس تنگی میشود و تنفس مریض معمولاً در اثنای خارج شدن صدا دار میباشد.

## B

**Bacteria** (بکتری ها): میکروبهاییکه سبب امراض مختلف انتانی میشوند. باکتری ها بسیار کوچک بوده و بدون مایکروسکوپ دیدن آنها ناممکن است.

**Bacterial Vaginosis** (التهاب بکتریایی مهبل): یک انتان مهبل که توسط باکتری به وجود میآید.

**Bag of Water** (خریطه آب): خریطه ایکه داخل رحم بوده و جنین در آن قرار دارد. زمانیکه این خریطه پاره شده و مایع آن آزاد شود بدان معنا است که پروسه ولادت شروع شده است.

**Balls** (خصیه ها): قسمتی از اعضای تناسلی خارجی مردانه که خصیه گفته میشود.

**Barrier method** (روش های مانعوی)

روش های تنظیم خانواده که مانع یکجا شدن سپرم و تخمه میشوند. و به این وسیله از حاملگی جلوگیری میکنند.

**Bartholin gland** (غدوات بارتولین):

غدوات کوچکی که در دوطرف دهانه مهبل قرار دارند و مایع ایرا افزای می کنند که مهبل را مرطوب نگه میدارد.

**Benefit** (مزیت): خوبی یا مزایای بعضی چیزها.

**Bile** (صفرا): مایعی که در کیسه صفرا موجود است و در هضم غذا های چرب کمک میکند.

**Bilharzia**: یک انتانیست که از سبب داخل یک شدن یک نوع کرم در جریان خون بوجود میآید.

**Biopsy** (بیوپسی): گرفتن یک پارچه نسجی یا مایع از محلی در داخل یا خارج عضویت برای دریافت تشخیص امراض.

**Birth canal** (کانال ولادی) مهبل را ببینید.

**Birth control** (کنترول حاملگی): تنظیم خانواده را ببینید.

**Birth control pills** (تابلیت های کنترول کننده حاملگی): یک روش هورمونی تنظیم خانواده

**Birth defects** (سوء تشکلات ولادی): مشکلات دماغی و جسمی که طفل در وقت تولد دارد مثلاً، لب چاک، کام چاک، انگشت اضافی.

**Birth spacing** (فاصله دادن بین ولادت ها): با استفاده از روش های تنظیم خانواده فاصله دادن بین تولد اطفال.

**Circumcision** (ختنه در خانم ها): موقعیکه يك قسمت یا تمام آله تناسلی خارجی يك خانم قطع میشود.

**Cleft lip** (لب چاك): شكاف یا فاصله بی در لب بالای طفل که اکثرا با سوراخ بینی وصل میشود.

**Cleft palate** (كام چاك): يك شكاف غیر طبیعی در كام طفل.

**Climax** (اوج لذت جنسی): زمانیکه عضویت به اوج لذت جنسی میرسد.

**Clitoris** (بظر): قسمتی از Vulva (فرج) که با تماس بسیار حساس است.

**Clots**: علقه خون را ببینید.

**Cold sores** (زخم های سرد): herpes را ببینید.

**Clostrum** (توج=فله): شیر زرد رنگ که در 2 الی 3 روز اول بعد از ولادت از پستان خارج میشود.

**Community health workers** (کارکنان صحی جامعه): کارکنان صحی که در قریه کار نموده و شاید دارای تعلیمات رسمی طبی باشند یا نباشند.

**Complication** (اختلاطات): خراب شدن حالت يك مشکل یا مریضی.

**Compost** (کود کمپوست): ترکیبی از نباتات و فضلّه حیوانات که به حیث کود از آن استفاده میشود. کاه، برگ های خشك، سبزی های اضافی و مواد فاضله حیوانات همه برای ساختن کود کامپوست استفاده شده میتوانند.

**Compress** (كامپرس): يك تکه قات شده که بالای سطح بدن تطبیق می شود. Compress را میتوان توسط آب گرم ویا سرد مرطوب کرد.

**Conception** (القاح): موقعیکه سپرم و تخمه با هم یکجا می شوند تاجنین را بسازند.

**Condom** (کاندم): يك خریطه رابری که مرد در جریان مقاربت جنسی روی آلت تناسلی خود میپوشد. این خریطه منی مرد را در خود نگه میدارد. بناء منی داخل رحم نشده و از حمل جلوگیری میشود.

**Condom for women** (کاندم زنانه): Female condom را ببینید.

**Constipation** (قبضیت): زمانیکه در رابطه به دفع مواد غایطه مشکلاتی وجود داشته باشد.

**Contagious** (ساری): مریضی ایکه به سهولت از يك شخص به شخص دیگر انتقال کند.

**Contaminated** (ملوث): زمانیکه غذا، سامان و مواد طبی با میکروب های خطر ناک ملوث باشند.

**Contraception** (Birth Control) (جلوگیری از حاملگی) (کنترول کننده حاملگی): هر روش تنظیم خانواده که مانع حاملگی می شود تنظیم خانواده را ببینید.

**Cannula** (کانول): يك تیوپ کوچک که برای تخلیه محتویات رحمی استفاده میشود.

**Cassava** (کاساوا): يك نبات ریشه بی نشایسته دار مانند کچالو که در محلات گرم میروید.

**Cataracts** (آب مروارید یا کترکت): مرضی است که در آن عدسیه چشم، غبار آلود شده و سبب خیرگی رویت میشود. اگر چراغی را به چشم بیاندازید قرنیه به رنگ خاکی یا سفید معلوم میشود.

**CD4 count** (شمارش CD4): این معاینه خون اندازه گیری میکند که تا چه حد سیستم معافیت بدن خوب کار میکند.

**Cell** (حجره): کوچکترین واحد انساج زنده عضویت.

**Cervix** (عق رحم): دهانه رحم که درخلف مهبل قرار دارد.

**Cesarean section** (C.section) (ولادت دادن طفل با عملیات سزارین): موقعیکه ولادت مهلبی طفل خطرناک باشد، يك شق روی شکم انجام داده و طفل را خارج میکنند.

**Chart** (چارت): يك ورق ایکه معلومات درمورد مریضی يك شخص را در آن درج میکنند.

**Chemicals** (مواد کیمیای): موادیکه در تمام زنده جانها و موجودات غیرحیه یافت میشوند. بسیاری مواد کیمیای که خانم ها با آن سر و کار دارند به عضویت آنها صدمه وارد کرده میتوانند.

**Child spacing** (فاصله بین ولادت اطفال): به تعویض انداختن ولادت طفل حد اقل برای 2 الی 3 سال تا عضویت مادر انرژی از دست داده خود را دوباره حاصل کند.

**Chlamydia** (کلامیدیا): يك مرض قابل انتقال از طرق مقاربت جنسی.

**Chlorin solution** (محلول کلورین): يك ماده کیمیای که جهت کشتن میکروب ها یا ضد عفونی کردن استفاده میشود و بنام bleach یا مایع سفید کننده نیز یاد میگردد.

**Cholera** (کولرا): انتان وخیم که سبب استقراغ و اسهال شدید میشود.

**Chronic** (مزمن): چیزیکه برای مدت طولانی دوام کند یا به دفعات زیاد واقع شود (با حد مقایسه کنید).

**Circulation** (دوران خون): جریان خون در شریان و ورید در داخل عضویت.

**Circumcision** (ختنه در مردان): موقعیکه جلد اضافی نوک آله تناسلی (خلفه) قطع شود.

**Dependence** (وابستگی) : موقعیکه دماغ احساس میکند که بدن به دوی مخدر شدیداً ضرورت دارد.

**Depression** (افسردگی): زمانیکه يك شخص شدیداً احساس غم یا بیهودگی میکند.

**Diabetes** (مرض شکر) : وقتی بدن یک شخص نتواند از گلوکوز بخوبی استفاده کند.

**Diaphragme** (حجاب): یک روش تنظیم خانواده که در آن يك پیاله نرم ساخته شده از رابر یا سیلیکان که اکثراً توسط کریم یا Gel کشنده سپرم پر میشود، در جریان مقاربت جنسی روی عنق رحم را میپوشاند.

**Diarrhea** (اسهال): دفع 3 مرتبه یا بیشتر مواد غایبه نرم و آبگین در يك روز

**Digestion** (هضم): زمانیکه غذا توسط معده و امعاً هضم میشود. مواد مفید غذا توسط عضویت استفاده شده و مواد فاضله آن اطراح میشود.

**Dilatation and curettage (D&C)** توسع و کورتاژ: باز نمودن یا توسع دادن تدریجی عنق رحم و تراش محتویات رحم که اکثراً برای سقط دادت یا تشخیص سبب خونریزی مهیلی اجرا میشود.

**Disability** (معلولیت): محدودیت های فکری و جسمی که کار های روزانه را متأثر میسازد.

**Discharge from Vagine** (افرازات مهیلی): رطوبت یا مایع که از مهبل خارج میشود.

**Discrimination** (تبعیض): زمانیکه حقوق یک شخص نادیده گرفته میشود ویا با او به سبب آنچه که هست رویه بد صورت میگیرد (مثلا به سبب آنکه زن، مسن یا فقیر میباشد).

**Disinfection** (ضد عفونی): پاک نمودن سامان و لوازم به منظور از بین بردن تمام میکروب ها. ( همچنان بنام High level disinfection یاد میشود.)

**Divorce** (طلاق) : خاتمه دادن قانونی به ازدواج.

**Dizziness** (گنسیت): احساس سبکی سر ویا حالت غیر ثابت.

**Dose** (دوز): مقدار دوا که در يك وقت مصرف میشود.

**Douch** (دوش گرفتن مهیلی): سبب صدمه رسیدن به مهبل میشود زیرا باعث تغییر رطوبت طبیعی مهبل میگردد.

**Drugs** (دوهای مخدر): موادی مانند الکل ، تریاک، چرس و کوکابین که به شیوه های خطر ناک استفاده شده و اثرات منفی بالای دماغ دارند و دماغ نمیتواند به درستی کار کند.

**Dysentery** (دیزانتری اسهال خوندار): اسهال همراه با خون یا مخاط که معمولاً سبب انتانی دارد.

**Contraceptive gel**: يك جیل لغزنده یا کریم که قبل از مقاربت جنسی جهت جلوگیری از حاملگی داخل مهبل تطبیق میشود.

**Contractions** (تقلصات ، درد ولادت): زمانیکه رحم تقلص میکند و سخت میشود. تقلصات دهانه رحم را باز میکنند و در خارج شدن طفل از رحم کمک مینمایند.

**Convulsion** (اختلاجات): حرکات غیرارادی و غیر قابل کنترل بدن. تکان خوردن ناگهانی و غیر ارادی قسمتی از بدن ویا تمام بدن.

**Cord** (بند ناف): بند ناف جنین که ناف او را به پلاسنتا وصل میکند.

**Counselling** (مشاوره): موقعیکه يك شخص با تجربه و آموزش دیده به شما در مورد یافتن راه حل مشکلات کمک میکند.مثلا اشخاصی بصورت خاص آموزش دیده اند که با مریضان ایدز و HIV کمک کنند.

**Counting days method** (روش شمارش روز ها): یک روش تنظیم خانواده است که در آن خانم روز های یک سیکل نارمل ماهوار خود را شمارش میکند تا دریابد که در کدام روز ها بیشتر امکان باروری موجود است. بعداً خانم در روز های باروری خود از مقاربت جنسی پرهیز میکند.

**Cramps** (تقلص دردناک عضلات): بسیاری خانم ها در شروع و قبل از شروع خونریزی ماهوار ممکن است تقلص گرفتگی های دردناک عضلات بطنی داشته باشند.

**Cryotherapy** (تداوی با یخ زدن): یک نوع تداوی است که توسط آن انساج غیر نارمل عنق رحم یخ زده و تخریب میگرددند.

**Curette** (وسیله تراش کننده): وسیله کوچکی که برای تراش سطح رحم در جریان عملیه کورتاژ (D+C) استفاده می شود.

## D

**D and C**: Dilatation and Curretage را ببینید.

**Date rape** (تجاوز جنسی توسط شناس ها): زمانیکه يك زن زیر فشار قرار میگیرد تا با مردیکه او را میشناسد یا دوست دارد مقاربت جنسی داشته باشد.

**Dehydraton** (خشک شدن آب وجود): موقعیکه بدن مایعات را از دست میدهد.

**Dementia** (جنون پیری): زمانیکه يك شخص مشکل شدید در رابطه به تفکر واضح و به حافظه سپردن موضوعات داشته باشد.

**Dengue fever** (تب دنگ): مریضی ویروسی وخیم است که به وسیله یکنوع پشه انتشار میکند.

اکثریت خانم ها حدوداً 8 روز بعد از اولین روز خونریزی ماهوار قبلی شروع شده و 11 روز دوام میکند. **Fertility awareness** (آگاهی باروری): يك روش تنظیم خانواده که به خانم می آموزاند چگونه زمان باروری خود را بشناسد.

**Fertilization** (القاح): به conception مراجعه شود. **Fertilizer** (کود): ماده ای که برای تقویه زمین و ازدیاد حاصلات آن استفاده میشود.

**Festoscope** (فیتوسکوپ): يك وسیله برای شنیدن و محاسبه تعداد ضربان قلب طفل زمانیکه در داخل رحم قرار دارد.

**Fever** (تب): زمانیکه درجه حرارت بدن بیشتر از حالت نورمال باشد.

**Fiber** (فایبر): موادی که در بعضی نباتات موجود است و خوردن آنها سبب رفع قبضیت میشود.

**Fibroids** (فیبروئیدها): گوشت های اضافی در رحم که سبب خونریزی غیر طبیعی مهبل، درد و سقط بنفسی بصورت مکرر میشود.

**Fistula** (فستول): يك مجرای بین مهبل و احلیل یا رکت که سبب خارج شدن ادرار ویا مواد غایبه از مهبل میشود.

**Fits** به convulsion یا اختلاجات مراجعه شود. **Flash back**: موقعیکه يك شخص دفعتاً یک واقعه گذشته را به خاطر می آورد، مثلیکه تازه واقع شده باشند.

**Flexibility** (انعطاف پذیری): موقعیکه عضلات و مفاصل بدون شخی بوده و به آسانی حرکت کنند.

**Folic Acid** (Folate): یکی از جمله ویتامین های گروه B که سبب ترمیم کریوات سوخ خون میشود. بسیار مهم است که خانم حامله مقدار کافی فولیک اسید در رژیم غذایی خود بگیرد تا از سوء تشکلات ولادی طفل جلوگیری شود.

**Fumes** (عطریا): بوی هاییکه شاید حاوی مواد کیمیای مضر باشند.

## G

**Gall bladder** (کیسه صفرا): يك خریطه کوچک عضلی که به جگر وصل است. کیسه صفرا مایع ایرا درخود ذخیره میکند که در هضم شحمیات کمک مینماید.

**Gall stones** (سنگ های کیسه صفرا): مواد سختی که در کیسه صفرا تشکل مینمایند و سبب درد شدید شده میتوانند.

**Gang rape** (تجاوز گروهی): موقعیکه يك دختر یا زن توسط چندین مرد مورد تجاوز جنسی قرار میگیرد.

**Gangrene** (گانگرن): زمانیکه جلد و انساج از سبب جریان ضعیف خون از بین بروند.

**Gauze** (گاز): تکه نرم و سست که برای پانسمان استفاده میشود.

## E

**Eclampsia** (اکلامپسی): یک حالت خطرناک زمان حاملگی، که میتواند سبب اختلاجات شود.

**Ectopic pregnancy** (حمل خارج رحمی): حمل در لوله ها یا نفیر های رحم را ببینید.

**Ejaculate** (دقق): زمانیکه یک مرد به اوج لذت رسیده و منی خارج میشود.

**Embrayo** (رشیم یا تخمه القاح شده): جنین را بین هفته دوم تا هشتم بعد از القا به این نام یاد میکنند.

**Emphysema**: يك مریضی وخیم شش ها.

**Enema** (اماله): تطبیق محلول آبی از طریق مقعد به مقصد رفع قبضیت یا اعاده مایعات بدن یک شخص.

**Epilepsy** (صرعه یا مرگی): مریضی ایکه توأم با اختلاجات و ضیاع شعور است.

**Erection** (انتعاز): موقعیکه مرد از لحاظ جنسی تحریک گردیده و آله تناسلی وی سخت میشود.

**Esophagus** (مری): لوله ایکه دهن را به معده وصل میکند.

**Estrogens** یا استروجن: (يك هورمون زنانه).

**Examination** (exam) (معاینه): موقعیکه يك کارکن صحنی، داکتر یا نرس قسمتی از بدن را جهت تشخیص علت مرض معاینه میکند.

**Exhaustion**: خستگی مفرط.

## F

**Fainting** (غش کردن): loss of consciousness دیده شود.

**Fallopian tube** (نفیر ها یا لوله های رحمی): لوله هاییکه از تخمدان الی رحم امتداد دارند. موقعیکه تخمه از تخمدان آزاد میشود از طریق نفیر ها به رحم انتقال مینماید.

**Family planning** (تنظیم خانواده): وقتیکه يك خانم با استفاده از روش های مختلف از حاملگی جلوگیری میکند تا تعداد اطفال دلخواه را داشته باشد.

**Farsighted** (دوربین): اشخاصیکه اشیای دور را دیده میتوانند اما اشیای نزدیک را دیده نمیتوانند. این حالت معمولاً بعد از 40 سالگی واقع میشود.

**Fats** (شحمیات): غذا های مانند چربی، روغن و مسکه که حاوی مقدار زیاد انرژی اند.

**Female condome** (کاندم زنانه): يك خریطه رابری نازک که در داخل مهبل جابجا میشود. همچنان قسمت های خارجی فرج را میپوشاند. این کاندم مانع دخول سپرم به رحم میشود.

**Fertile time** (زمان باروری): آن روز های سیکل ماهوار که در آنها خانم حمل گرفته میتواند و برای

**Health post** (پوسته صحتی): محلی که مواظبت های صحتی ابتدائی مانند مواظبت قبل از ولادت، معاینات صحتی، تنظیم خانواده، تداوی امراض معمول و تعلیمات صحتی را انجام میدهند.

**Heart burn** (سوخت دل): يك احساس سوزش در گلو که در حاملگی معمول است.

**Helper Foods** (غذاهای کمکی): غذاهایی مانند پروتئین، ویتامینها، منرال ها، شحم و گلوکوز که عضویت به آنها بر علاوه غذای اصلی ضرورت دارد.

**Hemorrhage** (خونریزی): به **Heavy bleeding** مراجعه شود.

**Hemorrhoid** (بواسیر): کتلات کوچک و دردناک در داخل یا خارج مقعد که از سبب توسعه وریدها به وجود میآیند و سبب درد، سوزش و خارش میشوند.

**Hepatitis** (التهاب جگر): يك مرض وخیم کبدی که از سبب ویروس بوجود میآید. بعضی انواع هیپاتیت ها از طریق مقاربتی انتقال شده میتوانند.

**Herbicides** (دوهای کشنده علف های هرزه): مواد کیمیایی که علف های هرزه را از بین می برند.

**Herpes** (تبخال): يك مرض ویروسی که سبب زخم های دهن و ناحیه تناسلی میشود. **Herpes** از طریق مقاربت جنسی انتقال نموده می تواند.

**Herpes zoster** (shingles): بخارات دردناک که توسط ویروس به وجود میآید و سبب ایجاد آبله ها در روی، پشت و سینه میشود.

**High blood pressure** (فراط فشار خون): موقعیکه فشار خون در داخل شریان و ورید بلند تر از حد نارمل آن باشد.

**HIV** (اچ آی وی): ویروس ایست که سبب مرض ایدز میشود.

**Hives** (پت): لکه های سرخ، ضخیم و برجسته بالای جلد که خارش شدید دارند و يك علامه عکس العمل حساسیتی می باشند.

**Home remedies**: روش های تداوی عنعنوی.

**Hook worm** (کرم چنگکی): کرم هاییکه در امعاء زندگی نموده و به آنها صدمه وارد مینمایند.

**Hormonal methods**: روش های هورمونی تنظیم خانواده که مانع آزاد شدن تخمه توسط تخمدان میشوند. همچنان سطح رحم را قسمی عیار میسازند که تخمه در آن جایگزین شده نتواند.

**Gender discrimination** (تبعیض جنسیتی): تبعیض دیده شود.

**Gender role** (نقش جندر): نحوه تعریف مرد بودن و زن بودن در يك جامعه.

**Generic** (جنریک): نام اصلی و علمی دوا.

**Genital herpes** (تبخال ناحیه تناسلی): يك مریضی مقاربتی که سبب زخم های ناحیه تناسلی و دهن می شود.

**Genital warts** (زخ های ناحیه تناسلی): زخ هایی در ناحیه تناسلی که از سبب ویروس به وجود می آید و در اثنای مقاربت جنسی از يك شخص به شخص دیگر سرایت میکند.

**German measles** (سرخکانه): **Rubella** را ببینید.

**Germs** (جراثیم): اجسام کوچکی که در عضویت رشد کرده و سبب مرض میشوند.

**Gland** (غده): يك خریطه کوچک که مایعات را تولید میکند.

**Glaucoma** (گلوکوما): يك مرضی که در آن فشار داخل چشم بسیار بلند می رود و سبب تخریب بینایی میشود. گلوکوما میتواند حاد یا مزمن باشد.

**Glaze** (لغاب کاشی): کاشی یا رنگ سفالی که به ظرف گلی زده میشود تا از خارج شدن مایعات جلوگیری نماید.

**Goiter** (جاغور): يك تورم در قسمت سفلی و قدام گردن (بزرگ شدن غده در قیه) که از سبب کمبود آیودین در مواد غذایی به وجود میآید.

**Gonorrhea** (سوزاک): يك مریضی ایکه از طریق مقاربتی انتقال می کند.

**Groin** (کشاله ران).

**Gut thread**: يك نوع تار مخصوص برای دوختن پارگی هاییکه از سبب تولد طفل بوجود میآید. این تار که از روده حیوانات ساخته میشود به آهستگی جذب میگردد و ضرورت به گرفتن کوك ها نمی باشد.

## H

**Hallucination** (توهمات یا برسامات): دیدن و شنیدن چیز ها ایکه دیگران نمی ببینند و نمیشنوند.

**Health center** (مرکز صحتی): محلی که خدمات صحتی را عرضه میکند و معمولا در شهر های بزرگ واقع شده اند. در مراکز صحتی داکتران و نرس های مسلکی وجود دارند.

**Infectious diseases** (امراض انتانی): امراضیکه به وسیله میکروب ها و پرازیت ها به وجود میآیند و از یک شخص به شخص دیگر سرایت میکنند.

**Infertility** (عقامت): موقعیکه یک خانم بصورت منظم در دوره باروری در طول یک سال مقاربت جنسی داشته باشد و حمل نگیرد. خانم ایکه سقط بنفسهی (ولادت جنینی) متکرر دارد نیز عقیم گفته میشود.

**Infibulation** (ختنه فرعونی): یک نوع ختنه زنان است که در آن قسمت خارجی ناحیه تناسلی بریده میشود و دهانه مهبل تقریباً بصورت مکمل دوخته می شود.

**Inheritance** (میراث) : جایداد و سرمایه ایکه یک شخص بعد از مرگ شخص دیگری تصاحب میکند.

**Injections** (زرقیات): موقعیکه دوا یا مایعی دیگر ذریعه سرنج و سوزن داخل عضویت میگردد.

**Inner folds** (چین خورده گی های داخلی): قسمتی از آله تناسلی خانم ها که داخل لب های خارجی و مشعر فرج موقعیت دارند. این چین خورده گی ها نرم بوده وبا تماس حساس اند.

**Intestines** (روده ها): تیوب یا کانال غذایی که غذا و مواد فاضله را از معده به مقعد انتقال می دهد.

**Intimacy** (راز گویی): گفتن افکار و احساسات شخصی به فرد دیگری .

**Intramuscular injection (IM)** زرق داخل عضلی.

**Intra-uterin device** یا **(IUD, IUCD)** : یک وسیله کوچکی را که داخل رحم جهت جلوگیری از حاملگی جایجا می شود (لوپ )

**Intravenous (IV)** : تطبیق دوا یا مایعات از طریق وریدی

**Iodine** (آیودین): ماده معدنی که در زمین و یکتعداد غذا ها یافت شده و از جاغور و تأخر عقلی نوزادان وقایه مینماید.

**Iron** (آهن): یکنوع منرال است که در بعضی غذاها یافت میشود و برای سلامتی خون کمک میکند.

## J

**Jaundice** (یرقان): زردی جلد و چشم ها. زردی شاید علامه هیپاتیت ویا علامه زردی نوزادان باشد.

**Joints** (مفاصل): محل اتصال استخوانها.

## K

**Kidneys** (گرده ها ویا کلیه ها): دو عضو بزرگ که در قسمت پائین کمر به دو طرف قرار گرفته و با تصفیه مواد اضافی از خون سبب تولید ادرار میشوند.

## L

**Hormons** (هورمونها): مواد کیمیای اند که عضویت تولید میکند. استروجن و پروسترن هورمونهای مهم زنانه اند. **Hospital** (شفاخانه): محلی که در آنجا دکتران، نرسان و وسایل مخصوص برای تداوی مریضان وجود دارد.

**HPV** (ویروس پاپیلومای انسانی): بعضی انواع ویروس پاپیلومای انسانی سبب زخ های ناحیه تناسلی شده و بعضی از آنها سبب سرطان عنق رحم میشوند. حالا واکسین **HPV** موجود است.

**Hydrogen Peroxide** (هایدروجن پروکساید): یک ماده کیمیای است که میکروب ها را میکشد و برای پاک کردن زخم از آن استفاده میشود.

**Hymen** (پرده بکارت): یک پرده نازک جلدی که به صورت قسمی دهانه مهبل را بسته می کند.

**Hysterectomy** (عملیات جراحی بخاطر برداشتن رحم)

## I

**Immune system** (سیستم معافیتی): آن بخش های عضویت که میکروب های مضر را تشخیص داده و علیه آنها مجادله میکنند.

**Immunization** به **Vaccination** مراجعه شود.

**Implantation** (غرس یا جایگزین شدن): زمانیکه تخمه الفاح شده در جدار رح غرس شده و حاملگی آغاز میگردد.

**Implants** (غرسی ها): یک روش تنظیم خانواده است که در آن 1 یا 2 تیوب کوچک حاوی هورمون ها در تحت الجلد غرس می شوند.

**Impotence** (عقامت): موقعیکه یک مرد قادر به مقاربت جنسی نباشد. زیرا آله تناسلی وی سخت نمیشود یا سخت باقی نمیمانند.

**Incest**: رابطه جنسی بین اعضای خانواده یا نزدیکان (زنا با محارم)

**Incision** (شق): ایجاد یک شق در جلد برای عملیات .

**Incomplete abortion** (سقط نامکمل): موقعیکه قسمتی از محتوی رحم یا حمل بعد از سقط داخل رحم باقی بماند.

**Indigestion** به **heart burn** مراجعه شود.

**Infant formula** (غذای اطفال): شیر مصنوعی بسته بندی شده برای اطفالیکه از شیر مادر استفاده نمیکند ، اما فواید شیر مادر را ندارند.

**Infection** (انتان یا عفونت): یک مرضی که توسط باکتریا، ویروس یا ارگانیزم های دیگر به وجود می آید. انتان ممکن یک قسمت یا تمام بدن را متأثر بسازد.

**Malaria** (ملاریا): يك مرضی است که سبب تب و لرزه میشود و توسط یکنوع پشه انتقال می یابد. پشه خون شخص مصاب به ملاریا را میمکد و خون حاوی پرازیت را به شخص دیگری زرق می کند.

**Malnutrition** (سوء تغذی): موقعیکه عضویت مقدار کافی غذای مورد ضرورت برای سلامت را نداشته باشد.

**Massage** (مساژ): يك شیوه تماس بدن برای رفع درد، ناراحتی و دیگر علایم. مساژ شکم برای کاهش و توقف خونریزی های بعد از ولادت، سقط بنفاهی و یا سقط دادن کمک میکند.

**Mastitis** به Breast infection مراجعه شود.

**Masturbation** (استمنأ): تماس بدن خود جهت کسب لذت جنسی.

**Maternal Mortality** (وفیات مادران): وفیات زنان از اسباب ولادی و حاملگی

**Medical abortion** (سقط طبی): خاتمه دادن به حاملگی با استفاده از دواهای معین.

**Membrans** (صفاق یا لفافه): پوش های نازک جلدی یا نسجی که سطح اعضای داخل یا خارجی را میپوشاند. مثلا پرده ایکه جنین را در زمان حمل درخود نگه میدارد.

**Menopause** (یائسگی یا قطع دایمی عادت ماهوار).

**Monthly cycle : Mentrual cycle** را ببینید

**Menstruation**: Monthly bleeding را ببینید.

**Microscope** (مایکروسکوپ): وسیله که اشیا را بزرگتر نشان میدهد.

**Midwife** (قابله): اشخاصیکه در مورد ولادت طفل به آنها آموزش خاص داده شده است.

**Migraines** (نیم سری): سردردی شدید یکجا با خیره شدن دید.

**Minerals** (منرال ها): مواد معدنی ایکه در غذا وجود دارند (مانند آهن، کلسیم و آیودین) و عضویت را در مجادله علیه انتان و برای شفایابی کمک میکنند.

**Miscarriage** (سقط بنفاهی یا باختن حاملگی): موقعیکه خانم جنین را قبل از تکمیل میعاد حاملگی خود بخود از دست میدهد.

**Monthly (menstruation, monthly periode) bleeding**

(خونریزی ماهوار): موقعیکه مایع خوندار رحم را ترك کرده و از طریق مهبل خارج میشود. این واقعه در هر 28 روز تکرار میشود و برای چند روز دوام می یابد.

**Labia** (شفتان): چین خورده گی های بزرگ و کوچک که قسمتی از فرج را میسازند.

**Labor (ولادت)**: کاری را که بدن خانم در هنگام ولادت انجام میدهد. موقعیکه رحم تقلص میکند و عنق رحم باز میشود و طفل از طریق مهبل خارج میگردد.

**Latex** (ماده مشابه رابر نازک): کاندم و دستکش ها از latex ساخته شده اند.

**Latrine** (بیت الخلاء): يك سوراخ یا چاه در زمین جهت رفع ادرار و مواد غایبه (مستراح)

**Laxatives** (مسهل ها).

**Lice**: شپش

**Ligament** (اوتار عضلی): فایبر های قوی در عضویت که عضلات، مفاصل و استخوان ها را در محل آنها ثابت نگه میدارند.

**Literacy** توانایی خواندن نوشتن را داشتن

**Liver** (کبد) يك عضو بزرگ که در تحت اضلاع در طرف راست موقعیت دارد و در تصفیه سمیات خون کمک میکند.

**Loss of consciousness** (ضیاع شعور): موقعیکه مریض شعور خود را از دست داده و بیدار ساخته شده نمی تواند

**Lubricants** (لشم کننده): يك کریم یا gel لغزنده که برای مرطوب ساختن يك قسمت استفاده میشود. مواد لشم کننده اغلب در کاندم ها درجریان مقاربت جنسی استفاده میشود.

**Lymph nodes** (عقدات لمفاوی): عقدات کوچک که در تحت الجلد در نواحی مختلف عضویت قرار دارند و میکروب ها را به دام میاندازند. موقعیکه عقده لمفاوی التهابی شود متورم و دردناک میشود.

## M

**Main Food** (غذای اساسی): غذا های ارزان قیمتی که در هر نوبت صرف شده و اکثر ضروریات روزانه بدن را مرفوع میسازند. برای تغذی خوب بدن به غذا های کمکی نیز ضرورت دارد.



**Osteoporosis** (پوکی استخوان): استخوانهای ضعیف و پوسیده که به آسانی میشکنند. Osteoporosis در زنان مسن بیشتر معمول است زیرا اینها بعد از قطع دائمی عادت ماهوار (یائسگی) مقدار کمتری استروژن تولید میکنند.

**Outer Folds** (چین خوردگی های خارجی فرج): لبهای شحمی فرج که قسمت خارجی آله تناسلی زنان را محافظه میکنند و زمانیکه پاها نزدیک بهم قرار بگیرند، بسته میشوند.

**Ovaries** (تخمدانها): خریطه های کوچک که به اندازه بادام يك دانه در طرف راست و يك دانه در طرف چپ قرار دارند. تخمدانها تخمه را تولید می کنند که با سپرم یکجا شده و جنین را میسازند.

**Overdose** (مصرف بیش از حد دوا): مصرف بیش از حد يك دوا دريك مرتبه که سبب جروحات شدید و مرگ شده میتواند.

**Ovulation** (آزاد شدن تخمه): آزاد شدن يك تخمه توسط تخمدان ها در وسط سیکل عادت ماهوار.

**Oxygen** (اکسیژن): يك ماده کیمیای که برای بقای حیات ضروری است.

**P**

**Pap test** (آزمایش مخاط عنق رحم): زمانیکه حجرات تراش شده از عنق رحم تحت میکروسکوپ غرض تشخیص علایم مقدم سرطان معاینه میشوند.

**Paralysis** (فلج): از دست دان توانایی حرکت دادن يك قسمت یا تمام قسمت های بدن

**Parasites** (پارازیت ها): کرم های کوچک و اجسام حیه ایکه در بدن اشخاص یا حیوانات دیگر زندگی میکنند و سبب امراض میشوند.

**Peer counselor** (مشاور جوره): شخصی که آموزش داده میشود تا به شخص دیگری که در عین حالت قرار دارد مشوره بدهد. مثلا يك خانم جوان به خانم جوان دیگر مشوره بدهد یا شخصیکه قبلا الكول زیاد مینوشیده است به شخصیکه میخواهد الكول را ترك كند مشوره میدهد.

**Pelvic area** (ناحیه لگن خاصره): چیزها ایکه در بین دو مفصل حرقفی فخذی قرار دارند. در همین محل اعضای توالد و تناسل نیز موقعیت دارند.

**Pelvic Exam** (معاینه داخلی لگن خاصره): معاینه اعضای تناسلی داخلی و خارجی بعضی اوقات معاینه داخلی لگن خاصره شامل معاینات با سپیکولوم نیز میباشد.

**pelvic inflammatory diseases (PID)** (مرض التهابی لگن خاصره): انتانات اعضای توالد و تناسل زن که در قسمت پایینی شکم قرار دارند.

**Monthly Cycle** (سیکل ماهوار): فاصله زمانی بین شروع يك خونریزی ماهوار الی شروع خونریزی ماهوار ماه بعدی بوده و تقریبا 2 هفته بعد از شروع خونریزی ماهوار یکی از تخمدانها تخمه ایرا آزاد می کند و تقریبا 2 هفته بعد از آزاد شدن تخمه خونریزی ماهوار دیگر شروع میشود.

**Monthly period** (عادت ماهوار): خونریزی ماهوار دیده شود.

**Morning sickness**: nausea یا دلبدی دیده شود.

**Mucus method** (روش مخاطی): موقعیکه يك خانم روزانه مخاط مهبل را بررسی میکند تا زمان باروری را تشخیص دهد.

**Mucus** (مخاط): يك مایع غلیظ و لغزنده که بدن آنرا برای محافظه سطح داخلی مهبل، دهن، گلو، معده و امعا میسازد.

**Mumps** (کله چرك): يك مرض ساری که توسط ویروس به وجود میآید و در اطفال معمول میباشد. کله چرك به وسیله اکسین نمودن قابل جلوگیری است.

**N**

**Natural methods** (روشهای طبیعی تنظیم خانواده): روش های جلوگیری حاملگی، که به وسایل و مواد کیمیای ضرورت ندارند.

**Nausea** (دلبدی): موقعیکه شخص احساس ناراحتی در معده میکند و میخواهد استفراغ نماید. دلبدی معمولا در 3 الی 4 ماه اول حاملگی واقع میشود و این حالت را بنام morning sickness نیز یاد میکنند.

**Nipple** (نوگ پستان): مرکز هاله سیاه رنگ پستانها که از آنجا شیر خارج میشود.

**Nutrition** (تغذی): تغذی خوب عبارت از خوردن غذای کافی و مناسب که سبب رشد عضویت، صحتمندی و مقابله علیه امراض میشود.

**O**

**Operation** ( عملیات جراحی): موقعیکه داکتر شق جلدی را انجام میدهد تا تخریبات اعضای داخلی را ترمیم کند یا تغییر در وظایف يك عضو به وجود بیاورد.

**Organ** (عضو): قسمتی از عضویت که به تنهایی مکمل بوده و وظیفه مخصوصی را انجام می دهد مثلا شش عضو تنفسی است.

**Orgasm**: Climax را ببینید.

**Prenatal Care** (مواظبت قبل از ولادت یا زمان حاملگی): معاینات صحتی جریان حاملگی برای مطمئن شدن از سیر نورمال حاملگی.

**Premature (خام):** طفلی که قبل از وقت به دنیا می آید.

**Prevent (وقایه):** جلوگیری از چیزی قبل از وقوع آن.

**Pressure sores** (bed sores یا زخم های بستر): زخم هاییکه بالای نواحی متباز استخوانی بدن از اثر در بستر بودن یا نشستن دوامدار به وجود می آیند.

**Privacy** (محرمیت یا شخصی): زمانیکه يك خانم معلومات شخصی خود را به يك کارکن صحتی، نرس یا داکتر میگوید و میفهمد که این گفته هایش به کسی یا جایی دیگری گفته نمیشود.

**Progesteron** (پروجسترون): يك هورمون زنانه  
**Progestin** (پروجستین): يك هورمون ايکه به صورت مصنوعی در لابراتوار ساخته میشود و مشابه Progesteron است که عضویت خانم ها تولید می کنند. ازین هورمون در بعضی روش های تنظیم خانواده استفاده میشود.

**Progestin only pills** (تابلیت های خالص پروجستین): يك روش تنظیم خانواده که صرف دارای هورمون پروجستین میباشد.

**Prolapsed uterus** (پرولاپس رحم): موقعیکه عضلات نگهدارنده و تثبیت کننده رحم ضعیف شده و در نتیجه آن رحم داخل مهبل سقوط میکند.

**Proteins** (پروتین): غذای مقوی که برای رشد عضویت ضرور است.

**Puberty** (بلوغ): دوره ايکه در طی آن صفات ثانویه جنسی تبارز میکند. مثلاً شروع خونریزی ماهوار در نزد دختران.

**Pubic bone** (استخوان عانه): قسمت قدامی استخوان های لگن خاصره پائینتر از قسمت موی دار ناحیه تناسلی.

**Pulse** (نبض): که نشاندهنده سرعت و شدت وظیفه قلب است. نبض در نواحی مختلف حس شده می تواند مثلاً در بند دست و در گردن.

**Purification** (تصفیه آب): کشتن میکروب های مضر قبل از نوشیدن آب.

**Pus** (چرک): مایع سفید یا زرد که حاوی مقدار زیاد میکروب ها است و اکثراً در جروح متن یافت می شوند.

**Penis** (قضیب): آله تناسلی مرد که همچنان از طریق آن اندرارج میشود. قضیب در جریان مقاربت جنسی سخت میشود و ماده از آن خارج میشود که بنام منی یا semen یاد میشود.

**Pension fund** (وجه تقاعد): سرمایه ايکه برای اشخاص مسن (متقاعد) تأديه میشود و توسط دولت، اتحادیه یا امر مسول پرداخت میشود.

**PEP**: استفاده کوتاه مدت از دواهای ضد ویروس اچ آی وی برای وقایه کارکنان صحتی ايکه تصادفاً به تماس اچ آی وی آمده اند و یا زنان ايکه مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اند، از اچ آی وی.

**Period**: Monthly bleeding را ببینید.

**Permanent methods (of family planning)** (روش های دائمی تنظیم خانواده): Sterilization را ببینید.

**Pesticides** (حشره کش ها): مواد کیمیاوی سمی که برای کشتن حشرات استفاده میشوند.

**PID**: Pelvic inflammatory diseases را ببینید.

**Piles** (hemorrhoids) (بواسیر): آورده متوسع اطراف مقعد که سبب خارش سوزش و خونریزی میشوند.

**Pimple** (جوانی دانه): يك تورم كوچك که اغلب در روی از سبب ازدیاد چربی جلد رشد میکند و در نزد دختران و پسران جوان معمول است.

**Placenta (after birth)** (پلاستنا): يك عضو اسفنجی در رحم خانم که مواد مورد ضرورت را جهت رشد جنین تأمین می کند. جنین به وسیله بند ناف به پلاستنا وصل شده است بعد از ولادت طفل ، پلاستنا نیز از رحم خارج میشود.

**Plant medicines** (داروهای گیاهی): گل های ، نباتات ، ریشه ها و دیگر قسمت های نباتات که برای تداوی استفاده میشوند.

**Pneumonia** (سینه و بغل): انتان شدید طرق تنفسی سفلی.

**Polyps** (پولیپ): گوشت های اضافی ايکه معمولاً در رحم دیده می شوند و اکثراً خبیث نمیشوند.

**Pregnancy in tube** (حمل نفیری): حمل ايکه به عوض رحم در لوله های رحمی نشوونما میکند.

**Prenatal** (قبل از ولادت): فاصله زمانی بین شروع حاملگی الی ولادت.

**Scabies** (گرگ): يك مرض جلدی ساری که از سبب یکنوع پارازیت بوجود میآید.

**Scar** (ندبه): يك ندبه یا نسج سخت و برجسته که بعد از ترمیم جروحات و زخم های جلد بجا میماند.

**Scrotum** (**پوش خصیه ها**): خریطه ای که در بین پاهای مردان قرار دارد و در بین آن خصیه ها موقعیت دارند.

**Seizures** به convulsion مراجعه شود.

**Self-esteem** (احترام بنفس): طرز احساس خانم نسبت به خودش و نقشی که در اجتماع و فامیل دارد.

**Semen** (منی): مایع حاوی اسپرم که از قضیب در جریان انزال خارج میشود.

**Sepsis** انتان شدید که به خون انتشار کرده باشد.

**Sex worker** (کارگران جنسی): افراد ای که جهت کسب پول ویا دیگر امتیازات، وسایل ویا خدمات تن به مقاربت جنسی میدهند.

**Sexual abuse**: abuse را ببینید.

**Sexual assault**: رابطه جنسی اجباری.

**Sexual harassment** (آزار و اذیت جنسی): رابطه جنسی ناخواسته و اجباری به واسطه يك شخصیکه بالای خانم حاکمیت و قدرت داشته باشد.

**Sexual health** (صحت جنسی): موقعیکه خانم بالای زندگی جنسی خود کنترل داشته باشد.

**Sexual intercourse** رابطه جنسی که در آن آله تناسلی مرد داخل مهبل شود.

**Sexual roles** (نقش جنسیتی): طرز برداشت اجتماع از مرد بودن و زن بودن.

**Sexually transmitted infections (S.T.I.s)**: انتانات قابل انتقال از طریق مقاربت جنسی (انتانات مقاربتی).

**Shock** (شاک): يك حالت وخیم که علایم آن عبارت از ضعف شدید ، ضیاع شعور ، عرق سرد، نبض سریع و ضعیف میباشند. شاک از سبب ضیاع مایعات وجود، خونریزی شدید ، جروحات ، سوختگی و انتان شدید به وجود آمده میتواند.

**Side effects** (عوارض جانبی): موقع ای که دواها یا روش های هورمونی تغییرات منفی را در عضویت به وجود میآورند.

**Speculum** (**سپیکولوم**): يك آله فلزی یا پلاستیکی کوچک که مهبل را برای معاینه باز نگهمیدارد.

**Sperm** (اسپرم): حشرات کوچک موجود در مایع منوی مرد که توانایی شنا و حرکت در مهبل و القاح تخم را دارند.

**Spermicide** (کشنده اسپرم): يك کریم یا جیلی لغزنده که با کشتن اسپرم در جلوگیری از حاملگی کمک میکند.

## R

**Radiation** (شعاع): که توسط بعضی مواد تولید میشود. شعاع خطرناک است زیرا حشرات عضویت را میکشد. اما از آن برای کشتن حشرات سرطانی نیز استفاده شده میتواند.

**Radiation treatment** (تداوی شعاعی): موقعیکه ذریعه ماشین بدن یک شخص زیر شعاع قرار داده میشود تا حشرات سرطانی را از بین ببرد. شعاع دیده ویا احساس شده نمیتواند.

**Rape** (تجاوز جنسی): موقعیکه مرد قضیب، انگشت یا شی دیگر را بدون رضایت خانم داخل مهبل ، مقعد یا دهن وی قرار بدهد.

**Rectal exam** (معاینه مقعدی): بررسی مقعد برای دریافت موجودیت کتلات ویا مشکلات صحنی دیگر. همچنان معاینه مقعدی در مورد جدار مهبل نیز معلومات داده میتواند.

**Rectum** (**رکتم**): قسمت اخیر روده های کلان که امعا را به مقعد وصل میکند.

**Rehydration Drink** (محلول اعاده کننده آب ضایع شده از بدن): محلولی که برای تداوی خشک شدن آب وجود استفاده میشود. این محلول از آب جوشداده شده نمک شکر ویا آرد تهیه شده میتواند.

**Reproductive health** (صحت باروری): خدمات صحنی مانند تنظیم خانواده یا مواظبت های قبل از ولادت که مشکلات صحنی مربوط اعضای توالد و تناسل خانم را وقایه یا تداوی میکند.

**Reproductive parts** (اعضای باروری): آن قسمت های عضویت مرد و زن که به آنها اجازه تولید طفل را میدهد.

**Resistance** (مقاومت): توانایی که يك موجود برای دفاع از چیزهاییکه سبب کشتن یا تخریب آن میشوند. اکثریت باکتری ها به تأثیرات بعضی انتی بیوتیک ها مقاومت پیدا کرده اند. لذا تداوی با این دوا ها موثریت خود را از دست داده اند.

**Rubella** یا **German measles** **ویا سرخکناچه**: مرض ایست که از سبب سرایت یک ویروس بوجود آمده و میتواند به طفل در حال رشد داخل رحم، ضرر برساند.

**Rhythm method** (روش موزون): روش شمارش روزها دیده شود.

## S

**Safer sex** (روش مصونتر مقاربت جنسی): اجتناب از تماس مستقیم با ناحیه تناسلی ، خون ، منی یا رطوبت مهبل شریک جنسی.

**Saliva** لعاب دهن

**Sanitation** (حفظ الصحة): پاکي و صفائی عامه جهت وقایه از امراض، مانند تهیه آب آشامیدنی پاک و پاک کردن محلات عمومی از کثافات.

**Tempreture**: درجه حرارت بدن يك شخص

**Testicles (خصيه ها)**: قسمتی از آله تناسلی مرد که در بين scrotum قرار دارند و سپرم را تولید میکنند.

**Testosterone (تستسترون)**: هورمون عمده مردانه.

**Tetanus (تیتانوس)**: يك مرض وخيم که توسط يکنوع میکروب که در مواد غایطه انسانها و حیوانات زندگی میکند به وجود میآید. تیتانوس از طریق جرحه و زخم داخل عضویت میشود.

**Thrush (دهن جوش یا پختگی دهن)**: يك انتان فنگسی که سبب تشکل قطعات سفید و سوزش در دهن ، زبان و مری میشود.

**Thyroid gland (غده درقيه)**: غده ايکه در جلو گلو موقعیت دارد و هورمونی را تولید میکند که بالای رشد و تکامل تأثیر دارد. غده درقيه برای فعالیت نارمل خود به آبودین ضرورت دارد.

**Thermometer (ترمامیتر)**: يك آله ايکه جهت اندازه گیری درجه حرارت بدن استفاده میشود.

**Tissue (نسج)**: ساختمان هاييکه از حجرات ترکیب شده و اعضا و نواحی مختلف بدن را میسازند.

**Toxemia (توکسیمي)**: يك حالت خطرناک در جریان حاملگی که سبب اختلاج شده میتواند (اکلامپسیا را ببینید).

**Toxic (زهري)**: ماده سمی که سبب امراض و مرگ شده میتواند.

**Toxicity (سمیت)**: موقعيکه شخص مقدار بیش از حد يك دوا را میگیرد و دوا به سطح خطرناک خود در بدن میرسد.

**Traditional healers (طیبیان محلی)**: که از روش های عنعنوی و میراثی انتقال یافته از یک نسل به نسل دیگر، استفاده میکنند.

**Trauma (ترضیض)**: موقعيکه حادثه هولناکی به يك شخص یا نزدیکان او واقع میشود.

**Trichomonas (تریکوموناس)**: يك مرض تناسلی که اکثرا از طریق مقاربت جنسی انتقال می یابد.

**Tubal ligation (بسته نمودن نفیر ها)**: عملیاتی که ذریعه آن لوله های رحمی قطع و بسته میشوند تا تخمه به رحم جهت القاح نرسد.

**Tubal Paganancy (حمل در لوله های رحمی)**: به pregnancy in tube مراجعه شود.

**Tuberculosis (مرض سل)**: يك انتان وخيم بوده وتوسط يك میکروب ايکه شش ها را متأثر میسازد به وجود میآید.

**Tubes**: به Fallopian tube مراجعه شود.

**Squeezing exercise (تمرین فشاری)**: يك تمرین برای تقویه عضلات ضعیف ايکه سبب عدم اقتدار ادرار در خانم میشوند.

**Status (موقف)**: اهمیت و مقام یک فرد در خانواده و جامعه ايکه زندگی میکند. ویا موقف یک فرد اگر از نظر اچ آی وی مثبت باشد یا منفی.

**STIs**: انتانات مقاربتی دیده شود.

**Sterile (معقم)**: زمانیکه چیزی کاملاً عاری از میکروب گردد.

**Sterilization (عقیم سازی)**: روش دایمی تنظیم خانواده با عقیم ساختن يك مرد یا زن.

**Steroids (ستیروئیدها)**: يك گروه از دواهاييکه برای تداوی مشکلات صحتی مختلف استفاده میشوند. ستیروئیدها اگر به مدت طولانی استفاده شوند باعث عوارض جانبی وخيم خواهند شد.

**Sthetoscope (گوشکی)**: آله ايکه برای شنیدن آواز های داخل عضویت مثلاً آواز های قلبی استفاده میشود.

**Stomach (معه)**: عضو خریطه مانند در شکم که در آنجا غذا هضم میشود.

**Stool (مواد غایطه)**: مواد فاضله ايکه از روده ها گذشته و از طریق مقعد خارج میشود.

**Stress (فشار)**: کار یا واقعه ايکه بالای خانم فشار وارد میکند و سبب ایجاد ناراحتی جسمی و دماغی وی میشود.

**Stroke (سکته مغزی)**: ضیاع آنی شعور ، احساس ویا قدرت حرکت کردن که توسط خونریزی و موجودیت لخته خون در دماغ به وجود میآید.

**Subcutaneous injections (زرق تحت الجلد)**: زرق داخل نسج شحمی تحت الجلد (نه در عضله یا ورید).

**Sugar (شکر)**: غذا های شیرین مانند عسل ویا نیشکر که انرژی زیبا دارند.

**Support groups (گروه های حمایتی)**: زمانیکه افراد دارای مشکل مشترک با هم جمع می شوند تا با یکدیگر کمک کنند.

**Surgery (عملیات جراحی)**: موقعيکه يك داکتر بدن یک نفر را میشکافد تا سبب امراض را دریافت و آنرا معالجه کند.

**Syphilis (سفلیس)**: يك انتان مقاربتی است.

**Syringe (سرنج)**: يك وسیله برای تطبیق دواها.

## T

**Tampons (تامپون)**: پنبه، تکه ویا اسفنج که در جریان خونریزی ماهوار در مهبل گذاشته میشود تا خون را جذب نماید.

سپرم را از خصیه ها به قضیب انتقال میدهند بسته و قطع میشوند.

**Veins** (وریدها): رگ های نازک تیوب مانند که خون را از اعضا به قلب انتقال می دهند (شریان را ببینید)

**Virgin** (باکره): فرد ایکه مقاربت جنسی نداشته باشد.

**Virus** (ویروس): جراثیم کوچکتر از باکتری که سبب بعضی امراض انتانی میشوند.

**Visual inspection** (معاینه با دیدن): یک روش دریافت نمودن سرطان عنق رحم در زنان. با یک محلول سرکه (اسیتیک اسید) عنق رحم رنگ میشود که در اثر آن حجرات غیر نارمل سفید رنگ خواهند شد.

**Vitamins** (ویتامین ها): مواد غذایی ایکه برای بدن ضرور است تا بخوبی کار نموده، در مقابل امراض مجادله نموده و بعد از مریضی ها یا جروحات بهبودی حاصل کند.

**Vomiting** (استفراغ): به بیرون پرتاب کردن محتوی معده از طریق دهن.

**Vulva** (فرج): تمام قسمت های قابل دید اعضای تناسلی خارجی زنانه که در بین دوپا قرار دارد.

## W

**Withdrawal** (قطع دوايي): دوره ایکه بدن يك شخص معتاد فزیکي به عدم استفاده از دوا یا الکل عادت میکند.

**Womb** (uterus یا رحم): يك خریطه عضلي قوی که در داخل شکم موقعیت دارد. خونریزی ماهوار از رحم خارج میشود و جنین در رحم رشد و انکشاف میکند.

## X

**X-ray** (اکسری): تصویر برداری قسمت های داخلی بدن مثلا استخوان یا شش به وسیله استفاده از شعاع ایکس. ضرور نیست که جلد بدن بریده و باز شود.

## Y

**Yeast infection** (انتان فنگسی یا پوپنک ها): انتان مهبلي همراه با افزازات سفید پاغنده ئی، خارش و سوزش. این انتانات در حاملگی و زمان استفاده از آنتی بیوتیک ها معمول اند.

**Tumor** (تومور): نشوونمای غیر نارمل (گوشت اضافی).

## U

**Ulcer** (قرحه): يك زخم مزمن باز که در جلد، معده یا امعاء بوده میتواند.

**Ultrasound** (سونوگرافی): يك ماشینی که بوسیله تولید صدا از قسمت های مختلف بدن عکس میگیرد بدون آنکه جلد قطع گردد. اغلبا برای تشخیص حاملگی و دیدن طفل در داخل رحم استفاده شود.

**Unconscious** به loss of consciousness مراجعه شود.  
**Unsafe sex** (مقاربت جنسی غیر مصوون): تماس مستقیم با خون، منی و رطوبت مهبلي شریک جنسی (در صورتیکه چانس مصابیت شریک جنسی به انتانات مقاربتی موجود باشد).  
**Urethra** (احلیل): تیوب کوچکی که ادرار را از مثانه به خارج از بدن انتقال میدهد.

**Urine** (ادرار): مایع اضافی که در مثانه جمع شده و از طریق سوراخ ادرار که در بالای دهانه مهبل قرار دارد خارج میشود.

**Uristix**: کاغذ های مخصوص که در اثر تماس با ادرایکه حاوی گلوکوز باشد تغییر رنگ میدهد. و برای تشخیص مرض شکر استفاده میشود.

**Uterus** (رحم): به Womb مراجعه شود.

## V

**Vaccinations یا Vaccines**: دواهاییکه برای کسب معافیت علیه امراض مختلف تجویز میشوند. (مثلا تیتانوس)

**Vagina** (مهبل یا کانال ولادی): يك تیوب عضلي که از دهانه خارجی عضو تناسلی زن تا به رحم امتداد دارد.

**Varicose veins** (واریکوز وریدی): توسع غیر نارمل وریدها – اغلب ب شکل برجسته، آبی و ماریچ – در پاهای افراد مسن تر، زنان حامله و زنان ایکه اطفال زیادی را به دنیا آورده اند، دیده میشود. زنان گاهی در ناحیه تناسلی نیز واریکوز وریدی دارند.

**Vasectomy** (بستن لوله های انتقال سپرم در مردان): يك روش دایمی جلوگیری از حاملگی که در آن تیوب هاییکه