

Translation Dep.
Lecturer: Abdulghaffar M. Mohammed

Scientific Translation
Fourth Stage
Eighth Lecture

لا ننسى انه عند قراءة اي نص، علمي كان او غيره، فانه يجب التعرف اولا على خصائص واسلوب هذا النص، اي الخصائص التي اتبعها كاتب هذا النص كالتقديم والتأخير والتنقيط وغيرها. وهكذا يتعين علينا ترجمة هذا النص بالطريقة التي تناسب قواعد اللغة الهدف (وهي اللغة العربية في حالتنا هذه)، وذلك من اجل ان نضمن تقديم عمل سهل الفهم من قبل القارئ في اللغة الهدف خال من غرائبيات اللغة المصدر.

النص:

For a normal, healthy adult, the top and bottom numbers usually add up to something around 120 over 80. If these numbers are too low, or too high, there might be a problem.

For example, someone with high blood pressure may have a systolic reading of 130-139 or a diastolic reading of 80-89. The higher the numbers go, the more at-risk you may be for heart attack or stroke.

While both numbers are important, the top number (systolic) is given more attention as a way to figure out if you may be at risk for heart disease.

These numbers typically increase with age but if you have an elevated reading, it can be part of a diagnosis for high blood pressure. About a third of adults in the U.S. have high blood pressure, and only 54% are keeping it under control.

“It’s a good idea to form heart-healthy habits to help protect yourself against high blood pressure,” said Dr. Ravi Johar, chief medical officer of United Healthcare. “In many cases, controlling your weight, exercising, relieving stress and avoiding excessive salt intake is enough to control your blood pressure without the need for medications. If you are already taking medications for blood pressure, do not stop them, unless advised by your doctor.”

الترجمة:

بالنسبة لشخص طبيعي بالغ وبصحة جيدة ، فإن الأرقام العلوية والسفلية تبلغ عادةً ما يقرب من 120 على 80. فإذا ما كانت هذه الأرقام منخفضة جداً أو مرتفعة جداً ، فقد تكون هنالك مشكلة.

فعلى سبيل المثال، الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم قد يحظى بقراءة انقباضية تبلغ 130-139 أو قراءة انبساطية تبلغ 80-89. وهكذا فكلما ارتفعت الأرقام ، كلما زاد احتمال تعرضك لخطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

في حين أن كلا الرقمين مهمان ، فإن الرقم العلوي (الانقباضي) يحظى باهتمام أكبر كوسيلة لمعرفة ما إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بأمراض القلب.

تزداد هذه الأرقام عادةً مع تقدم العمر ، ولكن إذا كانت لديك قراءة مرتفعة ، فيمكن أن تكون جزءاً من تشخيص ارتفاع ضغط الدم. يعاني حوالي ثلث البالغين في الولايات المتحدة من ارتفاع ضغط الدم ، و 54٪ فقط يسيطرون عليه.

قال الدكتور رافي جوهر ، كبير المسؤولين الطبيين في United Healthcare ، "إنها فكرة جيدة أن تكوّن عادات صحية للقلب للمساعدة في حماية نفسك من ارتفاع ضغط الدم". "في كثير من الحالات ، يكون التحكم في وزنك وممارسة الرياضة وتخفيف التوتر وتجنب الإفراط في تناول الملح كافية للتحكم في ضغط الدم دون الحاجة إلى الأدوية. إذا كنت تتناول بالفعل أدوية لضغط الدم ، فلا توقفها ، إلا إذا نصحك طبيبك بذلك".