

النشرة البيئية: العدد الثامن والثمانون بعد المائة (سبتمبر 2011) :-

يهنئ

مجلس شئون البيئة ومركز الدراسات

والبحوث البيئية برئاسة

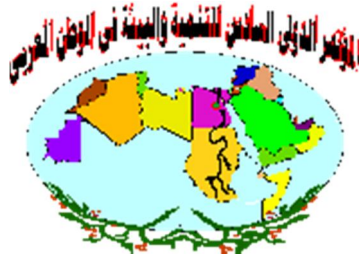
الأستاذ الدكتور / أحمد عبده جعيص

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

السادة أعضاء هيئة التدريس والعاملين والطلاب بالعام الدراسي الجديد

وكل عام وأنتم بخير



24-26 مارس 2012م

سيُعقد في رحاب جامعة أسيوط المؤتمر الدولي السادس للتنمية والبيئة في الوطن العربي بمشيئة الله تعالى، والذي ينظمه قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالجامعة متمثلاً في مركز الدراسات والبحوث البيئية، وذلك تحت رعاية كريمة من الأستاذ الدكتور / مصطفى محمد كمال رئيس الجامعة. ويرئاسة الأستاذ الدكتور / أحمد عبده جعيص نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة. ويهدف المؤتمر إلى نشر الأبحاث ذات الصلة بالأبعاد البيئية، ووضع الحلول المناسبة لمعالجة التلوث بإشكاليته المختلفة، وخلق تنمية بيئية سليمة من خلال الأبحاث وأوراق العمل وذلك في المحاور التالية :-

1- التلوث البيولوجي والكيميائي والفيزيائي.

2- التغيرات المناخية.

3- البيئة والإعلام.

4- التشريعات البيئية.

5- الكوارث الطبيعية .

6- التنوع البيولوجي .

7- إعادة تدوير المخلفات.

- 8 المجتمعات السكانية والبيئة.
- 9مصادر المياه وتلوثها وإدارتها.
- 10التصحر واستصلاح الأراضي.
- 11دور الجمعيات الأهلية والمنظمات غير الحكومية فى العمل البيئى.
- 12تنظم المعلومات الجغرافية البيئية والاستشعار عن بعد.
- 13تنظم المعلومات الصحية.
- 14محاور أخرى متعلقة بالتنمية البيئية.

طريقة تقديم البحوث:

يقبل المؤتمر ملخصات البحوث والمعلقات التى تختص بالمحاور السابقة حتى 2011/10/30م. وترسل فى موعد أقصاه 2011/12/31، فيما لا يزيد عن عشرة صفحات وتحسب الصفحة الإضافية بمبلغ عشرة جنيهات للمصريين (3 دولارات بالنسبة للأشقاء العرب والأجانب).

*لغة المؤتمر العربية أو الإنجليزية.

رسم التسجيل (يشمل):

مطبوعات المؤتمر - الوجبات - الإقامة وحفلات الشاى.

*للمصريين 1000 جنيه مصرى للمشارك، وللهيئات 5000 جنيه مصرى لعدد 6 أفراد (ببحث أو بدون.)

*للأشقاء العرب والأجانب 400 دولار أمريكى وللمرافق 250 دولار أمريكى، وللهيئات 2000 دولار أمريكى لعدد 6 أفراد.

طريقة الاشتراك:

ترسل قيمة رسوم التسجيل بشيك باسم السيد الأستاذ الدكتور/ أمين عام المؤتمر الدولى السادس للتنمية والبيئة فى الوطن العربى أو تحويل بنكى على البنك الأهلى - فرع جامعة أسيوط على حساب رقم 010001505/2

ثُلث سكان العالم مصابون

بعدوى التهاب الكبد



مليارا شخص أو ما يعادل حوالي ثلث سكان العالم مصابون بعدوى التهاب الكبد الذي يقتل مليون شخص تقريبا سنويا . هذه المعطيات الخطيرة أفادت بها منظمة الصحة العالمية التي أضافت أنه وعلى الرغم من أن معظم حاملي فيروس التهاب الكبد لا يعرفون ذلك إلا أنه يمكنهم نقله إلى آخرين دون علمهم ويمكن أن تؤدي الإصابة بحياتهم أو تؤدي إلى عجزهم.

ونذكر أحد الخبراء بالمنظمة العالمية أن هذا مرض مزمن وموجود في كل أنحاء العالم لكن للأسف هناك القليل جداً من الوعي في شأنه حتى لدى صناع السياسات الصحية.

ودعت الأمم المتحدة إلى تخصيص يوم عالمي لمكافحة مرض التهاب الكبد لرفع مستوى الوعي بهذا المرض الفيروسي الذي ينتشر بشكل كبير عن طريق تلوث المياه والغذاء والدم والمني وغيرها من سوائل الجسم. وأن المرض الذي يضم خمسة فيروسات رئيسية أوقع أضرارا مذهلة بنظم الرعاية الصحية في مختلف أنحاء العالم، ومن المحتمل أن يتسبب في أوبئة فضلاً عن كونه سبب الرئيس في تليّف وسرطان الكبد. وتفيد وثيقة جديدة لمنظمة الصحة العالمية بأن فيروس التهاب الكبد "ب" هو الأكثر شيوعاً، ويمكن أن ينتقل من الأمهات إلى الأطفال عند الولادة أو في مرحلة الطفولة المبكرة، وكذلك من خلال الحقن الملوثة.

وتشير المنظمة العالمية إلى أن فيروس التهاب الكبد "أ" الذي ينتقل عن طريق الماء أو الطعام الملوث هو سبب شائع لتفشي هذا المرض في البلدان النامية كما يلاحظ تزايد في الاقتصاديات المتقدمة.

وتؤكد المنظمة أن لقاحات فعالة طورت لمكافحة فيروس التهاب الكبد "أ" و "ب" ويمكن أن تستخدم أيضاً لمكافحة الفيروس "د". كما تم تطوير لقاح التهاب الكبد "أ" لكنه غير متاح على نطاق واسع في حين لا يوجد أي لقاح للفيروس "س".

جّلت حملات التلقيح نجاحاً كبيراً في الكثير من البلدان حيث تضع 180 دولة من بين 193 دولة في المنظمة التلقيح على الفيروس "ب" ضمن برامج تحصين الأطفال الرضع.

لكن وثيقة منظمة الصحة العالمية أعلنت أن هناك حاجة إلى القيام بالمزيد للوقاية من المرض ومكافحته وأشارت إلى ضرورة ضمان اختبار المصابين بالفعل وتقديم الرعاية اللازمة والعلاج بلا تأخير.

[<http://secrets7days.com>]

سرطان الغدد الليمفاوية يحتل المرتبة الثانية بين السيدات في مصر

تشكل الأمراض السرطانية هاجساً للمجتمعات البشرية بشكل عام، ولقد ثبت أن الاكتشاف المبكر لهذه الأمراض يعطي خيارات أكثر للعلاج مما يؤدي إلى ارتفاع معدل الشفاء الكامل، ويعد سرطان الأورام الليمفاوية أو اللمفوما أحد أنواع سرطانات الدم، حيث

تصيب الجهاز الليمفاوي، وتؤثر على خلايا الدم البيضاء والجهاز المناعي.

يُعد أورام الغدد الليمفاوية ثاني أكثر أنواع السرطان انتشاراً بين السيدات وثالثها انتشاراً بين الرجال في مصر، بالإضافة إلى أنها تمثل 12% من إجمالي حالات السرطان التي تم تشخيصها في المعهد القومي للسرطان.

ويحتفل العالم خلال هذا الشهر باليوم العالمي للتوعية بأورام الغدد الليمفاوية، وقد أكد رئيس الجمعية المصرية لدعم مرضى السرطان، أن حالات الإصابة بأورام الغدد الليمفاوية، وهي إصابة قد تهدد حياة الكثير من المرضى، آخذة في الازدياد، حيث يوجد حوالي مليون شخص على مستوى العالم يعانون من المرض، بالإضافة إلى ما يقرب من 1000 شخص يتم تشخيص إصابتهم بالمرض كل يوم. على الرغم من هذه الإحصائيات، لا يزال الوعي بهذا النوع من السرطان منخفض جداً .

ويمكن للأورام الليمفاوية أن تصيب أي شخص في أي سن وفي أي وقت، ولذلك فمن المهم أن يتعرف الناس على الأعراض مما ساهم في التغلب على المرض إذا تم التعامل معها مبكراً .

وتشير الإحصائيات إلى إصابة 7500 مصري بأورام الغدد الليمفاوية في عام 2010، ومع ذلك، مازال السبب الرئيسي في الإصابة بهذا النوع من السرطان وغيره من أمراض اضطرابات الدم غير معروف.

وتتراوح الأعراض بين تضخم العقد الليمفاوية في منطقة الرقبة والإبط وأسفل البطن، والشعور بالإرهاق وفقدان الوزن والحمى والعرق الليلي والحكة الجلدية دون سبب واضح أو طفح جلدي.

هناك أملاً كبيراً في العلاجات الحديثة بالرغم من الطبيعة الصعبة للمرض، حيث أن "أورام الغدد الليمفاوية الشرسة تمثل غالبية الحالات التي تم تشخيصها في مصر مع وجود احتمال كبير في التعافي والوصول إلى مرحلة الشفاء التام. "

قد بادر تحالف "الليمفوما"-والذي يتكون من منظمات رعاية مرضى الأورام الليمفاوية في جميع أنحاء العالم- في عام 2004 بتنظيم اليوم العالمي للتوعية بأورام الغدد الليمفاوية بهدف نشر الوعي العام بهذا المرض بالإضافة إلى مساعدة المجتمعات على تفهم طبيعته بصورة أفضل مع إلقاء الضوء على أهمية التشخيص والعلاج المبكر.

أعراض المرض:

- ارتفاع درجة الحرارة والتعرق وخاصةً أثناء الليل.
- نقص الوزن الذي يزيد عن 10% خلال ستة أشهر.
- تضخم في أي تجمع للغدد الليمفاوية غالباً في الرقبة، والذي يكون بلا ألم.
- أعراض انتشار المرض، والتي تتمثل في الضغط على الأعضاء الأخرى كصعوبة البلع إذا كانت في الغدد الرقبية حول المريء.
- إرهاق وضعف عام.

مرض شلل النوم .. الداء والدواء



هل استيقظت يوماً من النوم وشعرت أنك لا تستطيع الحركة تماماً؟

هل أصبت وقتها بالرعب ولم تستطع حتى طلب المساعدة؟

أعراض أحد اضطرابات النوم المسمى "شلل النوم".

اضطراب النوم الحالم:

يعد مرض شلل النوم من أشد ما يمكن أن يعانيه المصابون باضطرابات النوم عموماً، بالرغم من قلة حدوث هذا النوع من اضطراب النوم الحالم.

فإضافة إلى الشلل التام الذي يصيب العضلات لدى أول لحظات الاستغراق في النوم أو الاستيقاظ منه، ويمنع الشخص من حركة والكلام، يُمكن للشخص أن يصاب بنوع من الهلوسة البصرية أو السمعية، فيرى أو يسمع ما ليس واقعاً في الحقيقة، مما يضاعف من شعوره بالخوف والتوتر.

ويمكن أن يكون شلل النوم نادر الحدوث لدى البعض فيصاب الإنسان به مرة واحدة خلال حياته، أو يتكرر حدوثه في الليلة الواحدة، لدى البعض الآخر، عدة مرات.

على مر القرون، تم وصف هذا النوع من اضطرابات النوم وذكره في عدة أدبيات ثقافية واجتماعية على أنه "الشر الدفين" و"عمل الشيطان" و"عفريت النوم" وغير ذلك.

يُطلق عليه في الثقافة العربية اسم "الجاثوم" لشعور المصاب بـ "الحمل" الثقيل الجاثم على صدره وجسمه، يمنعه من الحراك ويلجم فمه.

آلية حدوث شلل النوم:

لعلماء استطاعوا حديثاً اكتشاف سر هذا الاضطراب ووصفه بطريقة علمية، وذلك بعد اكتشاف مراحل النوم المختلفة، ومعرفة

جميع التغيرات الحيوية التي تصاحب كل مرحلة منها.

وتتركز مرحلة النوم الحالم، التي تبدأ عادة بعد 90 دقيقة من بداية النوم، في الثلث الأخير من ساعات النوم قرب وقت الاستيقاظ وتتميز بارتخاء كامل لمعضلات الجسم جميعها، ماعدا عضلة الحجاب الحاجز ومعضلات العين الخارجية، ويَعرَض فيها للنائم من الأحلام المسلسلة الواضحة ما يمكن أن يكون نتيجة لنشاط ذهني غني بالأحداث.

والسبب في شلل النوم، هو خروج الإنسان من مرحلة النوم الحالم إلى مراحل النوم غير الحالم ومن ثم الاستيقاظ ووعيه بمن حوله، إلا أنه - خلافا للطبيعي - لا يمكنه التخلص من خاصية الارتخاء العضلي الكامل التي تميز النوم الحالم، مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر والرعب الشديدين، نتيجة لرؤية بعض الأطياف المزعجة، والإحساس بالعجز والاختناق وعدم القدرة على الكلام والحركة.

وتستمر نوبة شلل النوم ما بين ثوان قليلة إلى عدة دقائق تنتهي بعودة القدرة على الحركة والكلام، ومن ثم الاستيقاظ في حالة من الرعب والتوتر وحتى البكاء، نظراً لشعور الشخص أنه كان في حالة احتضار.

أسباب الاضطراب:

نوبات شلل النوم تصيب حوالي 3 من كل 10 أشخاص، وتبدأ ملاحظتها أولاً في سن المراهقة، إلا أنها تصيب كلا من الجنسين في جميع الأعمار.

ويمكن لهذا الاضطراب في النوم الحالم أن يصيب عدة أفراد في عائلة واحدة بصورة مكثفة.

وهناك من العوامل ما يساعد على حدوثه، حيث يُعد الحرمان من النوم أهم أسباب الإصابة بشلل النوم نظراً لفقر الارتخاء العضلي، وكثافة مرحلة النوم الحالم التي يتميز بها من يعاني من الحرمان المفرط من الساعات الكافية من النوم، كمن يتعمد لسهر لساعات طويلة، ولا يأخذ ما يكفيه من النوم الجيد نظراً لارتباطاته العملية والاجتماعية.

وفي نفس السياق فإن القلق المفرط والتوتر الزائد، ووضعية النوم على الظهر، والإصابة ببعض الأمراض النفسية كاضطراب القطب الثنائي، أهم عوامل الخطر المساعدة على الإصابة بشلل النوم.

كما أن التوقف المفاجئ عن تناول الأدوية المثبطة للنوم الحالم، كعلاجات الاكتئاب، قد يؤدي إلى الظهور المتكرر لهذه الحالة المزعجة.

نلّل النوم قد يكون أحد الأعراض الدالة على مرض النوم القهر حيث يُعد أحد الأعراض الرئيسية لهذا المرض، والتي منها بات النوم الفجائية، والوهن العضلي المُؤقت أثناء الاستيقاظ.

التشخيص والعلاج:

بداية لا يجب النظر إلى شلل النوم على أنه مرض خطير، بل أنه لا يعدو في الغالب ظاهرة من ظواهر النوم المعروفة. ولا يوجد ليل على خطره المباشر أو تسببه في الوفاة، نظراً لاستمرار أداء عضلة الحجاب الحاجز واستقرار وظيفة التنفس ونسبة تشبع الدم بالأكسجين. ولذا لا تحتاج معظم نوبات شلل النوم إلى علاج محدد، فمعظمها يكون نادر الحدوث، وتحتاج فقط إلى طمأنة المصاب، وشرح طبيعة الاضطراب.

إلا أن تكرار حدوث النوبات يمكن أن يؤدي إلى توتر المريض أثناء النهار وقلقه قبل ساعات النوم خوفاً من التعرض لها، مما يمكن أن يسبب الأرق المزمن.

وفي هذه الحالة يجب زيارة طبيب اضطرابات النوم لمناقشة العوامل المؤثرة والاهتمام بتجنب الأسباب المثيرة كالحرمان المزمن من النوم وممارسة عمل المناوبات الليلية، والتأكد من خلو المريض من أي اضطراب نوم سلوكي أو عضوي آخر كانهقطاع التنفس أثناء النوم.

علاج شلل النوم:

يعتمد العلاج أساساً على انتهاج سلوك حياة صحي كانتظام مواعيد النوم والاستيقاظ، وممارسة الرياضة، والنوم لساعات كافية أثناء الليل، والنوم على أحد الجانبين بدلاً من الاستلقاء على الظهر، إضافة إلى تجنب أسباب التوتر والسهر وعلاج القلق بالوسائل السلوكية.

[<http://www.masrawy.com>]

سيجارة الصباح أشد فتكا



جد باحثون أميركيون أن الأشخاص الذين يدخنون صباحاً بعد الاستيقاظ أكثر عرضة للإصابة بالسرطان، مقارنة بمن يدخن لاحقاً خلال اليوم.

وأفادت شبكة "سي إن إن" الأميركية أن دراستين أجرتها جامعة بن ستايت للطب ونشرتتا بمجلة مجتمع السرطان الأميركي وجدتتا أن التدخين بعيد الاستيقاظ صباحاً يجعل الأشخاص عرضة أكثر للإصابة بسرطان الرئتين والرأس والرقبة.

وأوضح الباحث المسئول عن الدراستين أن معدلات النيكوتين، وربما مواد سامة أخرى موجودة بالتبغ تكون مرتفعة أكثر لدى هؤلاء المدخنين الصباحيين، وقد يكونون أكثر إدماناً من المدخنين الآخرين.

وتبين أن الأشخاص الذين يدخنون أول سيجارة لهم خلال فترة 31 دقيقة إلى ستين دقيقة بعد الاستيقاظ صباحاً، هم أكثر عرضة

بنسبة تتخطى 30% للإصابة بسرطان الرئة، وقد تزيد النسبة إلى 80% لدى من يدخنون خلال النصف ساعة الأولى بعد الاستيقاظ.

أما بالنسبة لسرطان الرأس والرقبة فإن من يدخنون خلال الفترة بين 31 وستين دقيقة بعد الاستيقاظ، يكونون أكثر عرضة للإصابة به بنسبة تزيد على 40%، وتزيد النسبة إلى 80% لدى من يدخنون خلال النصف ساعة الأولى بعد الاستيقاظ.

[<http://www.annabaa.org>]

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ أحمد عبده جعيص

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. فوزي محمود سلامة	علوم
أ.د. على حسين على زرزور	طب
أ.د. عبد العزيز على متولى	علوم
أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم	بيطري
أ.د. محمد أبو القاسم محمد	هندسة
أ.د. أحمد غلاب محمد إبراهيم	زراعة
أ.د. طه أحمد حسانين المستكاوى	آداب
أ.د. حسام الدين محمد عمر	علوم
د. عادل عبده حسين	هندسة