



كلية معتمدة من الهيئة القومية  
لضمان جودة التعليم والاعتماد



## النشرة البيئية

عدد ابريل 2021

أسرة نشر المجلة

أ.د/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

أ.د/ مرفت على خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة (رئيسا)

(سكرتير التحرير)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

(محرر)

أ.د/ سحر محمد مرسي

أ.د/ نعمة محمد المغربي

د / صفاء رشاد محمود

د / أسماء كمال

د/ سهره ذكي عاذر

د/ هبة مصطفى

د / أسماء عطية

## حكمة العدد

- ٣ -

ولا تسخر من السجين  
بأن تقول عنه  
"ظالم مجرم"  
ف (يوسف) كان سجيناً  
ولكنه كان عند الله صديقاً.

### افتتاحية العدد:

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم ،  
والصلاة والسلام على معلم البشرية الخير الهادي  
إلى صراط الله المستقيم وعلى اله وصحبه وسلم.

أما بعد: نتشرف هيئة التحرير بإصدار العدد الثاني  
من المجلة البيئية لشهر ابريل 2021 بكلية التمريض  
- جامعة أسيوط ولقد كان للصدى الطيب الذي  
تركته الإصدارات السابقة أكبر الأثر والحافز في أن  
نكون أشد حرصاً على إصدار عددنا هذا .

ولقد آثرنا أن نعتمد المنهج نفسه في تنوع  
الموضوعات بلغتها وأن نستقطب الباحثين من  
خارج الجامعة ، ف جاء العدد حافلاً ببحوث خضعت  
للتقويم والتحكيم العلميين الدقيقين . ونحسب أنها  
ستسهم إسهاماً فاعلاً في تعميق الفكر العلمي  
وتأصيل مناهج البحث لدى الدارسين .

ولا يفوتنا أن نكرر هنا أن هذا الجهد لم يكن ليرى  
النور لولا حرص أعضاء هيئة التحرير وعلمهم  
الدعوب على إنجازه ووضع بين أيادي الدارسين  
والباحثين .

### موضوعات المجلة :-

أولاً:- يبدأ عملنا بمقالة العدد وهي بعنوان أسباب

الإضطرابات السلوكية عند الأطفال ونتائجها

ثانياً:- علماء أعلام في تاريخ الحضارة الاسلامية ،

غدوا نجومًا في سماء العلم والحضارة والتقنية،

وذلك من خلال ما قدموه من إبداعات واكتشافات،

وما تركوه من بصمات في صرح الحضارة

الإنسانية وقد تطرقنا في هذا العدد الي شخصية من

اعظم العلماء في ذلك العصر الا وهو ابن البيطار

ولقب أيضاً بالنباتي والعشاب، يعدّ من أعظم العلماء

في القرون الوسطى، وهو أشهر علماء الصيدلة

والنباتات في ذاك العصر

ثالثاً:- المشكلات الصحية التي تؤثر علي صحة

الإنسان وكيفية علاجها و بعض الموضوعات

والمعلومات الطبية الهامة في حياة الإنسان،

رابعاً:- تهنئة للسادة أعضاء هيئة التدريس الذين تم

تعيينهم وترقيتهم من خلال الربع الثاني من العام

الجاري

خامساً:- وننهي مجلتنا بصورة كاريكاتيرية معبرة.

وما نقدمه في هذا العدد من مقالات ما هو إلا نتاج

المشاركة الفعالة واهتمامنا بالقضايا والمشكلات

البيئية وعرض لبعض نماذج من إبداعات السادة

الزملاء، أملا في نشر الثقافة البيئية . نسأل الله

تعالى أن يكون عملنا هذا خالصاً لوجهه الكريم وأن

يبسر لنا الاستمرار في عملنا هذا ، فهو الموفق وهو

المعين كما نرحب بمساهمتمكم واشتراككم معنا في

الإعداد القادمة لمجلة البيئة الربع سنوية .

ا.د. مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع

## ما هي أسباب الإضطرابات السلوكية عند الأطفال وما هي نتائجها؟

إن الإهتمام بالصحة النفسية للأطفال والأحداث، لم يتخذ طابع الخصوصية، وظلّ مهملًا، حتى أظهر "فرويد" إهتماماً خاصاً بالحياة النفسية للطفولة التي قال فيها: "إنها ميزان العقل والسلوك"، و"عامل نافذ الأثر في الشخصية". وإذا كانت حياة الطفل النفسية قد أهمل النظر فيها في الماضي، باعتبار أن الطفل لا يملك حياة نفسية خاصة به، وبسبب هذه النظرية القاصرة، توجّه الإهتمام الى تربية الأطفال والإعتناء بصحتهم وغذائهم، تمشياً مع النظرية السائدة: "العقل السليم في الجسم السليم"، من دون النظر في إمكانية إصابتهم بعقل نفسية؛ غير أن النظر في ورود هذه الإمكانية ووقوعها، أخذ يزداد في السنوات الأخيرة، نتيجة النظريات والدراسات التحليلية والتطبيقية التي أطلقها "فرويد"، وعاصره متمسكاً برأيه كل من "أدلر" (Adler) و"يونج" (Jung)) وكانت بداية لسلسلة إجتهدات تبنت دراسة الوضع النفسي للطفولة. ولأن التوصل الى تقدير صحيح للحياة النفسية يتطلب الإحاطة التامة بسلوك الفرد ومظاهر حياته الفكرية والعاطفية، حصر "سيغ蒙德 فرويد"، إهتمامه بتشخيص وتقدير العوامل المؤثرة في الكيان النفسي وما يصاحبها من ردود فعل إنعكاسية تتحدى قوى الطفل الطبيعية الجسمية والعقلية والإنفعالية، بما في ذلك نموه الإدراكي والوجداني (الذكاء والخيال، والذاكرة والأحاسيس...).

ومن المفارقات الملفتة أن التوجه نحو نفسية الطفل، لم يأت في البدء من أجل الطفل نفسه، وإنما جاء من أجل الكبار، بقصد كشف النقاب عن أسباب إنحرافهم النفسي والسلوكي، ومعرفة مدى تأثرها بحياتهم النفسية في الطفولة؛ وهذا التصوّر ساهم الى حدّ كبير في توجيه الإهتمام نحو طفولة الطفل، وحياته النفسية، وأهمية هذه الحياة في توجيه الشخصية إما باتجاه نضوجها وتكاملها، وإما باتجاه اضطرابها وتعثرها. من جهته، يرى "فرويد"، أن البحث في الإضطرابات النفسية عند الكبار من دون الرجوع الى طفولتهم هو بحث ناقص، لأنه من الطفولة تبدأ عملية التطبّع السلوكي، ومنها يبدأ فعل الفكر في حياة الطفل، بما يتضمنه من عوامل محفّزة (كالذكاء والإرادة... الخ).

ويقول فرويد: "إن طفولة الطفل هي القاعدة الأساس التي تنهض عليها شخصيته المستقبلية، وإن أي إنحراف أو اضطراب يحدث فجوة في مجالات النمو تؤدي الى تعثره وإحباطه.. ومن هذه النظرة شقّت العلوم طريقها للتعرف الى الطفولة في مطلق حالاتها.

### النمو النفسي للطفل

يولد الطفل وهو مهياً من طبيعته البيولوجية لعمليات الإنفعال والتفاعل مع المتغيرات في داخله ومن حوله، غير أن هذه التهيئة الطبيعية تمرّ بأدوار متعاقبة بانتظام، وأول أدوار التفاعل مع المحيط هي ردود الفعل الانعكاسية التي يتصف بها الأطفال (البكاء، الغضب... والرفض أو القبول... الخ). وبعد هذا الدور تبدأ عملية التطبّع السلوكي التي تنقصر نتائجها بتأثير العوامل النفسية والظروف البيئية المحيطة بالطفل، وهذا الدور هو الأهم في مرحلة النمو، فيه، يتشكل السلوك، الذي هو المرأة التي تعكس بوضوح واقع الطفل النفسي.

في الواقع، ينمو الطفل على ما يكتسبه من خبرات وأحاسيس، والذي يتأصل في نفسه منها، إما أن يرفد نموه بشكل إيجابي أو العكس تماماً. وعلى العموم، إن أي خلل ينشأ في هذه المرحلة من الصعب التعويض عنه في مراحل لاحقة من عمر الطفل. فما يقع ضمن دائرة الطفولة هو الأكثر ثباتاً في الكيان النفسي والشخصي... ومن أهم سمات هذه المرحلة، هي أنها الفترة التي يبدأ فيها الطفل بالإستيعاب والملاحظة والتفاعل مع العوامل المحيطة والتجارب الظرفية التي يتعرّض لها في حياته اليومية، وهذه الدلالات تجعلنا أكثر إقترباً من الحقيقة الثابتة علمياً ونظرياً في أن الطفولة حقبة تأسيسية، منها يستمد الفرد معرفته وإنطباعاته، وفي حدودها يتلقى خبراته، وتتحرّز أحاسيسه، وتتوسع معرفته... وفي ظلّ هذه الإضاءات يمكن القول أن الحياة النفسية للطفل التي تدور حولها غير علامة إستفهام، من الخطأ إستنتاجها من زمن الطفولة، الذي تتضح فيه خصائص النمو الجسمي والنفسي والعقلي للفرد.

وحول هذا الموضوع امتد مدار البحث ليشمل أدوار النمو بمجموعها، وقد أثمر هذا التوجه عن كشف العوامل السببية لظهور الحالات السلوكية والمرضية عند الأطفال، كما ساعد على فهم دينامية ما يحدث للطفل في مراحل نموه، خاصة في سنوات الدراسة الأولى، وامتداد ذلك وتأثيره على شخصيته.

### في المرحلة الأخيرة من النمو

هنا يغلب على الطفل طابع التمرد والرغبة في الإستقلالية، ومن هذه المرحلة يتوجّه الى العالم من حوله، وكأنه بذلك يتجاوز ذاته الفردية الى ذات إجتماعية يبدأ معها رحلة جديدة في النمو.. ويميّز هذا التحوّل علاقته مع أترابه، معاشرته رفاق من سنّه، مشاركته في نشاطات متعددة.. الخ. ومن مظاهر هذه المرحلة المحاولات التي يقوم بها الطفل لفرض نفسه على المحيط حوله، فهذا يعزز فيه الشعور بأنه ليس مقيداً، ويجعله ينظر الى نفسه كذات مستقلة لها حق ممارسة إرادتها، وتملك أيضاً حق الإختيار وحق الرفض والقبول.

وقد أجمع علماء النفس أن المرحلة الأخيرة من النمو تظهر فيها كل بوادر النضج والنمو الأخلاقي والإجتماعي للفرد، فهي تعطي الطفل سماته المتميزة، والتي يُعرف بها من صغره.

## الإضطرابات النفسية

إن البحث في الإضطرابات النفسية عند الأطفال, هو بحث معقد بعض الشيء, لأن العوامل المؤثرة في الكيان النفسي كثيرة, ولكل عامل منها أن يحدث أثراً مرضياً تضطرب بسببه الحياة النفسية للطفل, ما يجعل من المتعذر في كثير من الحالات تحديد سبب الإضطراب وتعيينه بدقة, فقد يكون السبب مرده إلى إنفعال عاطفي, (كالشعور بالحرمان.. الوحدة, الغربة..), أو إلى إضطراب في المزاج (كآبة.. قلق, تشاؤم.. ضجر..), أو قد يكون ناتجاً عن أعراض صحية - جسمية, وهنا تتعدد الأسباب (خلل في وظائف الأجهزة العصبية ودفاعاتها.. وجود مشكلة في الرئة, أو الكبد.. الخ), وهذا يؤكد أن أي علة في الصحة قد تولد أيضاً إنعكاسات على نفسية الطفل, وتعرضه للضيق والإنفعال اللاإرادي, ولعل أكثر ما يفرض نفسه في هذا المجال هو المعنى الذي حدده "فرويد" في طبيعة الإضطراب النفسي عند الأطفال, حيث أعلن: "أن محاولة فهمنا لنفسية الصغار تواجه من العقبات أكثر مما نواجهه في فهمنا لنفسية الكبار, فالطفل لا يستطيع التعبير الكافي عن حالته النفسية بالكلام, ولكن طريقته في التصرف هي التي تنقل إلينا حقيقة ما يتقلب في نفسه, ويبقى إعتادنا على سلوكه هو أقصى الطرق لتشخيص حالته النفسية". وفي المقابل, اختصر "فرويد" العوامل المسببة للإضطراب النفسي في مجموعة رئيسية, وهي: الأسباب الوراثية, الأسباب العضوية والعصبية, التجارب الحياتية, والمؤثرات العائلية والتربوية, مشيراً إليها كمحفزات أساسية في النمو الطبيعي للطفل.

### الطفولة قدرات مكتسبة

تتصف الطفولة بأنية وتلقائية السلوك, وسلوك الطفل هو المصدر الأساسي للتعرف على طبيعته الداخلية, وقد تضافرت إجتهدات رجال الفكر من علماء نفس وتربية وإجتماع وصحة على دراسة الأطفال والنظر في مراحل النمو المختلفة لتبيان مدى إرتباط إنفعالات الطفل بتكوين شخصيته وتحديد معالمها... ويعتقد علماء التحليل النفسي أن السنوات الأولى من حياة الطفل هي الدعامة الأساسية التي يقوم عليها بناء حياته النفسية والإجتماعية, وفي هذه الفترة تتطور قدرات الطفل وإمكانيته الذاتية (الفكر.. الخيال.. المزاج.. الخ).

وقد اعتبر علماء النفس والإجتماع أن سمات النضج هي دلالات على خبرات الأطفال وإمكاناتهم السلوكية, ومن جهته اهتم "أدلر" بدراسة النمو النفسي والمعرفي والإجتماعي والخلقي والحركة لسن ما قبل المدرسة, باعتبار أنه يحدد الإمكانيات والقدرات التي يمكن أن تتفتح وتزدهر إذا توافرت لها الظروف المؤاتية للنمو السليم, وفي هذا المعنى قال: "سلوك مضطرب = نفس مريضة وصحة عاجزة", وأضاف: "إن سلوك الطفل هو ثمرة خبراته المتنوعة, ومهم جداً أن نولي أولادنا عناية كاملة خصوصاً في سن ما قبل المدرسة, لأن أطفال هذه المرحلة من العمر تتطور خيالاتهم بسرعة, وتنمو لديهم بعض انفعالات الكبار التي يتلمسونها في أسرهم (كالغضب والخجل, والتمرد, والقلق, والحزن أو الفرح... الخ); وهذه المكتسبات تكوّن لديهم انطباعات تترسخ في عمق ذاتهم وتظل ثابتة في ذهنهم, وأكثرها يشكّل ضغوطاً نفسية وعصبية يُفقد الأطفال استقرارهم ويهدد توازنهم, لنجد الطفل عاجزاً عن ضبط نفسه ومتحولاً نحو سلوكيات غير مقبولة".

### دور العائلة

الطفل بطبعه فضولي ودقيق الملاحظة, وهو على استعداد دائم للتلقي, وقلماً يستطيع السيطرة على انفعالاته, خاصة إذا كان يعيش في أجواء أسرية غير مستقرة, ففي مثل هذه الظروف يهمل الآباء أولادهم في غمرة مشكلاتهم, فيتصرف الأبناء وفقاً لضغوط الحاجة لديهم وبلا قيود ضابطة للسلوك; وهذا ليس مجرد نظريات, فالموضوع حساس ويتعلق بأولادنا, ومهم جداً أن يتذكر الوالدان بأن المشاهد المتكررة أمام الطفل تشجعه أن يتخذها كنموذج في حياته, وأن كل ما يتسوقه الطفل من آراء وأحاسيس يترسخ في ذاكرته وتكون ردة الفعل قاسية عليه, خاصة إذا كانت المشاهد مثقلة بشتى أنواع السلبية (خلافات الزوجية.. إنعدام الثقة بين الأبوين.. الخ).

في هذه الحال, من الطبيعي أن يحدث تصدع في كيان الطفل النفسي, وهذا قطعاً يترك بصمات تظهر في ادائه وطباعه.

### لماذا يضطرب السلوك؟

إن النظر في سلوك الطفل مسألة لا بدّ منها لتقرير حياته النفسية, فالإضطرابات السلوكية كثيرة الوقوع عند الأطفال, ولكن لكل سلوك سبب, وكل سلوك هو رد فعل صاف لحالة نفسية أو صحية - جسمية معينة ساعدت في أن يستقر السلوك على الصورة التي يبدو عليها. أحياناً يكون الإنحراف السلوكي سببه عوامل وراثية أو تربوية أو إنفعالية, تهبئ للشخصية الجنوح نحو السلبية, وأحياناً أخرى, يظهر إضطراب السلوك نتيجة تجارب وظروف حياتية مبكرة, ينشأ عنها إخفاق في معنويات الطفل ينعكس بوضوح في سلوكه. وهناك أيضاً الكثير من الحالات السلوكية التي لا تعود بالضرورة إلى دافع محدد أو جدته إحدى هذه العوامل.. فقد ينحرف الطفل سلوكياً رغم أن كل الظواهر تؤكد على أن الأجواء المحيطة به ملائمة وطبيعية وصحية; وهذه الملاحظة تفرض علينا وباستمرار أن نأخذ في الإعتبار الواقع الكلي للطفل, إذا شئنا أن نتوصل إلى تبرير منطقي لحالته.

### المؤثرات المدرسية والإجتماعية

لكل طفل فرصتان لهما أن يرسم الطريق القويم لحياته النفسية: الفرصة الأولى هي المنزل الذي يتلقى فيه أولى دروس التنشئة والتوجيه السلوكي, والفرصة الثانية هي المدرسة, ولأن ما تقدمه الأسرة للطفل له التأثير ذاته الذي تتركه

المدرسة، فالتوافق بينهما أمر ضروري لإقامة حالة من التوازن بين تأثير الفرصة الأولى والثانية، ولهذا يقتضي إقامة أكبر قدر ممكن من التعاون بين العائلة والمدرسة لتحقيق هذه الغاية، وإذا لم يتحقق ذلك، فإن الطفل يستغلّ أضعف المجالين سواء كان ذلك البيت أو المدرسة، لممارسة إنحرافه عن النهج السويّ في السلوك. إن المدرسة أكثر من المنزل، تعطي الفرصة للطفل أن يظهر كما هو، في مستواه العقلي والمزاجي، فلا تضغط عليه سوى في الحدود المطلوبة، بيد أنها تسعى بالطرق الملائمة الى تقويم الإتجاهات الخاطئة التي تظهر على الطفل، بينما نجد بعض الأهل لا يتعاونون مع أولادهم، وأي خطأ يقومون بتصحيحه ولكن عن طريق الشدة والعقاب، وهنا لا يعرف الطفل لماذا عوقب فيجئ الى التمرد والتكرار. وقد حسم علم النفس رأيه في هذا الشأن بالقول أن أي إخفاق في مجال الرعاية النفسية والتربوية يعني ضياع أفضل الفرص التي يُعتمد عليها في تقويم البناء النفسي للطفل، وإذا حدث، فسيتعذر إصلاح ما تعطل في وقت لاحق.

#### التجارب الحياتية

إن الحوادث التي يمكن أن تقع في تجربة الأطفال لا حصر لها، سواء أكانت في النطاق العائلي، أو الإجتماعي، أو المدرسي بشكل عام. وفعل الحوادث في نفسية الأطفال، لا يعتمد فقط على طبيعة الحادث، وإنما أيضاً على السن الذي يقع فيه، والى مدى تكراره والظروف التي يقع فيها. ولعلّ أهم ما يجب إيلاؤه إهتمامنا، هو أنه لا يمكننا التقليل من أهمية أي حادث في الطفولة، كما ليس لنا أن نقرر هذه الأهمية بالنسبة لمفهومنا عن وقع الحادث وتأثيره في الكبار، كما لا يجب أن نضحّم من تأثير حادث ما في حياة الطفل أمامه، لأن ذلك يؤثر فيه ويرسخ ذكرى الحادث في نفسه وذهنه لتبقى آثاره مرافقة له ومؤثرة فيه، فالأطفال يملكون جهازاً عصبياً مرناً يتمتع بحدود واسعة من القابلية على الرفض والقبول، ويجب أن نساعد الطفل ليتجاوز كل ذكرى سيئة، لا أن نستحضرها أمامه في كل وقت فيذكر الحادث وكأنه ماثل أمامه. لقد كثرت الأبحاث في مجال التجارب الحياتية في مجتمع الطفولة لمعرفة أكثرها أهمية، ولكن نظراً للفروق الفردية بين الأطفال، ولأن التجارب لا تتساوى من حيث العمق والبعد والخلفية، لم تتمكن الأبحاث من تقرير أكثرها خطورة في حياة الأطفال.. فالتنوّع بين الأطفال والإختلاف في الإمكانيات بين طفل وآخر تجعل من الضروري أن نُزن فعل كل تجربة أو حدث في طفولة كل طفل على حدة، وبدون ذلك، فإننا نقيم قياساً لا يمكن الركون إليه أو الإعتماد عليه. وختاماً، نضيف على كلام "أفلاطون" حين قال: "النفس جوهر الإنسان"، بأن الطفولة نواة الشخصية.

## شخصية العدد علماء غيروا التاريخ ( ابن البيطار )

قدّمت الحضارة الإسلامية إسهامات جلييلة في مختلف المجالات العلمية والثقافية، وكان لها إنجازات باهرة في مجال الطب والصيدلة وصناعة الأدوية، وحرص أغلب السلاطين والخلفاء على بذل الأموال في سبيل ترجمة كتب الطب عن الأمم السابقة، وأجزلوا العطاء للأطباء، وقاموا بإنشاء البيمارستانات في جميع المدن، وقد اشتهر عددٌ من الأطباء في كل عصر من العصور الإسلامية؛ قاموا بالتجارب الطبية، ودرسوا النباتات، وأدخلوا المستحضرات الطبية، واخترعوا أدوات الجراحة الخاصة، وقد ازدهر علم الطب والصيدلية ازدهارًا كبيرًا في عهد العباسيين، فكان في بغداد أكثر من 800 طبيب، واهتم أهل الأندلس بالطب وعلم الأعشاب، واستطاع علماء المسلمين معرفة أسباب وطرق علاج عدد كبير من الأمراض، وكان من أبرز هؤلاء العالم ابن البيطار.

ابن البيطار هو أبو محمد عبد الله بن أحمد المالقي الأندلسي، الملقَّب بضيء الدين، والمشهور باسم ابن البيطار، ولقَّب أيضًا بالنباتي والعشاب، يعدُّ من أعظم العلماء في القرون الوسطى، وهو أشهر علماء الصيدلة والنباتات في ذلك العصر، والرائد في مجال العلاج الكيميائي، ولد في الأندلس في مدينة مالقة سنة 593هـ، وتلقى العلوم في أسبيلية على يد ثلة من خيرة علماء الأندلس، وعلى رأسهم أبو العباس المشهور بابن الرومية، وتنقل في شبابه بين الكثير من البلدان ليتلمذ على أيدي علماء من النباتيين والعشابين، وليجمع النباتات منها، ويلاحظ أثارها وخصائصها، وكانت أولى رحلاته في بلاد المغرب؛ حيث زار مراکش، ومر بتونس والجزائر، كما زار مصر وأكثر مدن الشام فأقام مدةً في القدس وقام برحلة إلى الحجاز، ونصح أحد العلماء بزيارة بلاد الإغريق؛ فقام برحلة علمية إليها جمع فيها الكثير من علوم الإغريق في الطب والأدوية، ووصل إلى أقصى بلاد الروم جامعًا كل ما مرَّ بطريقه من النباتات. استدعاه السلطان الأيوبي الملك الكامل، وأكرمه وجعله رئيسًا للعشابين في القاهرة، ولم يتوقف أثناءها عن رحلاتها العلمية، ثم انخرط في خدمة الملك الصالح نجم الدين أيوب الذي أسهم بشكل كبير في شهرته؛ حيث كان مقربًا منه، وكان يخرج معه في حملاته، وحين عاد الملك الصالح من آخر حملاته من الشام إلى القاهرة بقي ابن البيطار في دمشق، وتوفي فيها سنة 646 هـ وله من العمر حوالي 53 سنة، وتقول بعض الأخبار أن سمًّا تسرَّب إلى جسده، وهو يحاول صنع دواء من أحد الأعشاب، فكان هذا السَّم سبب وفاته. مؤلفات ابن البيطار وإسهاماته العلمية كان ابن

البيطار متوضعا لا يترقّع عن طلب العلم والأخذ بمن دونه في العمر والمكانة العلمية، وساعدته هذه الصفات مع الفطنة والذكاء وسرعة البديهة والحفظ على جمع ضروب علم الصيدلة والنباتات من كل مكان زاره، ومن كل معلم تتلمذ عنده، كما كان ابن البيطار حريصًا على قراءة جميع ما يقع بين يديه من كتب الطب والصيدلة والأعشاب؛ سواء كان الكاتب عربيًا أم إغريقيًا، فاستفاد من جميع الأطباء الذين سبقوه من أبقراط إلى عصره مرورًا بجالينوس وابن سينا والشريف الإدريسي والغافقي والزهرراوي وأبي بكر الرازي، وأخرج ابن البيطار للعالم إسهامات جلييلة في علم النبات والصيدلة والأدوية منها: العلاج الضوئي الكيميائي من خلال خلط بذور نبات الخلة مع عسل النحل، وتقديمه للمريض على أن يتعرض للشمس حتى يتصبب عرفًا. اكتشف ابن البيطار خصائص جديدة لعقاقير قديمة، ووصف عقاقير جديدة لم تكن قبله. أضاف ابن البيطار تجارب جديدة في علم النبات، وساهم في انتقال علم الزراعة إلى مرحلة جديدة متطورة. كان لأثره العلمية دورٌ كبيرٌ في تطوّر علوم الأدوية والأعشاب من بعده في عصر النهضة ما دفع عددًا من المستشرقين للاعتراف بفضله وفضل إسهامات الحضارة الإسلامية في هذه العلوم. وترك ابن البيطار عددًا كبيرًا من المؤلفات والرسائل في علم الأدوية والأعشاب؛ جمع فيها خلاصة ما وصل إليه السابقون في هذا العلم محاولًا تجاوز أخطائهم وتصحيح ما فسد من آرائهم، وأضاف إلى ذلك نتائج أبحاثه وتجاربه على مختلف أنواع النبات والسموم التي استخدمها في صناعة الأدوية ومن أهم كتبه: المغني في الأدوية المفردة: يقع الكتاب في عشرين فصلًا، وقد رتب ابن البيطار كتابه هذا حسب المرض والعلاج. الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: استدرك فيه على العشابين بعض ما اشتبه عليهم، ونقل فيه عددًا من أقوال مشايخ الطب والصيدلة، وجمع فيه مختلف الأدوية والعقاقير الطبية التي تستخلص من النبات والحيوان والجماد. الإبانة والإعلام بما في المنهاج من الخلل والأوهام: قدّم فيه نقدًا لكتاب منهاج البيان فيما يستعمله الإنسان لابن جزلة البغدادي. رسالة في تداوي السموم: وهو كتاب عن السموم المستخدمة في صناعة بعض الأدوية، وهناك نسخة منه محفوظة في دار الكتب المصرية. تفسير كتاب ديسقوريدوس: وهو عبارة عن قاموس بالعربية واليونانية؛ شرح فيه ابن البيطار عددًا كبيرًا من الأدوية والأعشاب.

## معلومة تهكم هل تعلم؟

هل تعلم أن البعض يلجأ لعلاج الجروح السطحية بواسطة الديدان فهي تلعب دور في سرعة إلتئام الجروح.

المصريون القدماء كانوا يعالجون آلام الأسنان بواسطة عجينة مصنوعة من أجسام الفئران الميتة.

مرض الطاعون هو أحد الأمراض الخطيرة التي أنتشرت بشكل كبير مع مطلع القرن العشرين وتسببت في قتل ملايين الأشخاص حيث عجز الأطباء في ذلك الوقت عن إيجاد علاج لهذا المرض.

كانت نظرية التحصين ضد الجدري على وجه الخصوص، معروفة للأطباء الصينيين قبل أكثر من سبعمائة عام من اكتشافها في عام 1796 من قبل الطبيب الإنجليزي إدوارد جينر.

بدأ الأطباء في تجربة العلاج بالصددمات الكهربائية بعد وقت قصير من اكتشاف الكهرباء.

اليوم، هناك كل أنواع علاجات النطق الفعالة للأشخاص الذين يعانون من عوائق النطق.

المورفين هو مادة أفيونية قوية لا تزال تستخدم حتى اليوم كمسكن للألم، لكنها مسجل بيعها ووصفها بشكل دقيق بسبب قدرتها على الإدمان الخطير أو الجرعة الزائدة لذا لا تستهون بخافض الحرارة خاصتك.

هل تعلم أنه استخرج أطباء الأسنان في اليابان في العصور الوسطى أسنانهم عن طريق سحبها بأصابعهم. أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري والتصلب المتعدد قد يزيد لديهم خطر الإصابة بالاكنتاب.

يؤكد الباحثون الطبيون أنه لم يتم القضاء على أي مرض تم التعرف عليه على الإطلاق.

يؤخذ الأنسولين المستخدم لعلاج مرض السكري عند البشر من الخنازير والأغنام.

كان مرض الزهري مشكلة كبيرة في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين.

وجد الأطباء أن البكتيريا التي تسببت فيه كانت حساسة للحرارة، لذا ظنوا أن إعطاء المريض حمى يمكن أن يساعد في التخلص منه.

-تستخدم نبتة الهندباء في خفض نسبة السكر في الدم ، وهي مفيدة جدا للجهاز الهضمي و الكبد.

-تستخدم نبتة اكليل الجبل في كثير من الامور المفيدة ، منها تحسين مناعة الجسم ، وتنشيط الدورة الدموية ، كما تستخدم لعلاج عسر الهضم.

-يستخدم الكركم لعلاج انواع عديدة من مرض السرطان ، مثل سرطان الثدي والقولون و البروستاتا.

-تعتبر حبة البركة من أهم الاعشاب التي تستخدم في علاج الربو.

-يستخدم الزنجبيل لعلاج الكثير من الامراض مثل الغثيان و القيئ و الام الاسنان و الالتهابات.

-يعتبر البقدونس من اهم النباتات التي تستخدم للوقاية من امراض القلب و الكليتين .

-تستخدم الكراويه في تسهيل عملية الهضم وكمهدء للاطفال.

-يستخدم الليمون كمسهل طبيعي لعلاج الامساك.

-يعتبر الثوم من اهم النباتات التي تستخدم في العلاج منذ زمن بعيد فهو يقي من امراض القلب و الاوعية الدموية و يعتبر فعال مع مرضى السكرى.

-يستخدم العرقسوس للوقاية من الالتهابات و يقوم بتقوية الجهاز الهضمي.

-يعتبر النعناع من النانات التي تستخدم لتقوية اللثة و التخلص من الغازات و تقليل آلام المعدة.

-تستخدم الزعتر في تقوية المناعه و يحمي من الانفلونزا و نزلات البرد.

-يستخدم الشمر للمرأة حديثه الولاده و هو مدرّ للبن.

-يحتوي نبات الريحان على مجموعة من الزيوت التي تستخدم لعلاج آلام المفاصل و التهاب الامعاء ، كما تستخدم لمنع ظهور اعراض الشيخوخة.

-هل تعلم أن بعض الأطباء يستخدمون زيت الأفعى لعلاج الكثير من الأمراض الخطيرة والقاتلة.

بعض الأطباء قاموا في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين بتصوير حملة إعلانية للترويج لدخان السجائر كأحد المكونات المفيدة للرئة، وكان شعار الحملة "ماذا لو كان التدخين جيداً بالفعل لرئتيك".

سم النحل يساعد على استفزاز أجهزة الجسم لإظهار العدوى والفيروسات الكامنة التي لا يستطيع الإنسان الشعور بها.

## نقص هرمون النمو عند الأطفال الأعراض،

### الأسباب والعلاج السريع

يُعد نقص هرمون النمو عند الأطفال من الحالات النادرة في مرحلة الطفولة، حيث تنتج الغدة النخامية كمية غير كافية من هرمون النمو وعندما تتعرض الغدة النخامية لآلي تأثيرات سلبية ينتج عنه نقص في النمو والمسئول عن تحفيز نمو العظام والانسجة الأخرى في الجسم. ويمكن ان يؤدي انخفاض مستوي هذا الهرمون الي تباطؤ نمو الطفل. يمكن ان يظهر هرمون النمو عند الأطفال حديثي الولادة او يتطور لاحقاً في مرحلة الطفولة ويمكن ان يكون أسباب نقص هرمون النمو عند الأطفال خلقي او مكتسب او مجهولة السبب. والان سوف نتعرف معا حول ما هو نقص هرمون النمو عند الأطفال، أسبابه، اعراضه، الطرق التي تدعم زيادته.

### ما هو نقص هرمون النمو عند الأطفال ؟

يحدث نقص هرمون النمو عندما لا تنتج الغدة النخامية ما يكفي من هرمون النمو ويحدث عند الأطفال أكثر من البالغين. وتعد الغدة النخامية غدة صغيرة في حجم حبة البازلاء وتقع في قاع الجمجمة وتفرز حوالي 8 هرمونات تتحكم هذه الهرمونات في نشاط الغدة الدرقية ودرجة حرارة الجسم.

يمكن ان يعاني واحد منا بين 7000 طفل من نقص هرمون النمو عند الولادة وعادة ما يكون السبب هنا الامراض الوراثية. قد تشعر بالقلق لان طفلك لا يفي بمعايير نمو الطول والوزن، ولكن اذا كان السبب هو نقص هرمون النمو عند الأطفال فيجب ان تعرف بان هناك علاج لهذه المشكلة ولا داعي للقلق بعد الان. غالباً ما يتعافى الأطفال الذين يتم تشخيصهم مبكراً بشكل جيد ولكن اذا تُركت الحالة بدون علاج يمكن ان تؤدي الي مشاكل في النمو وتأخر سن البلوغ. ولا يزال الجسم بحاجة الي هرمون النمو حتي بعد سن البلوغ لأنه بمجرد وصول الجسم الي سن الرشد فان هرمون النمو يدعم بنية الجسم والتمثيل الغذائي ويمكن للبالغين تطوير هرمون النمو ولكن هذه الحالة ليست شائعة كثيراً.

### أسباب نقص هرمون النمو عند الأطفال:

عادة ما يتم تصنيف أسباب نقص هرمون النمو عند الأطفال بانها أسباب خلقية موجودة منذ الولادة او مكتسبة تتطور اثناء الولادة او بعدها او مجهولة وتحدث لسبب غير معروف، بصفة عامة ينتج عن هذه الأسباب تلف الغدة النخامية.

### الأسباب الخلقية:

يحدث السبب الخلقي وراء نقص هرمون النمو عند الأطفال بسبب طفرة جينية او خلل جيني. فيمكن ان يحدث نقص هرمون النمو بسبب طفرات في الجينات لعوامل مهمة في تطور الغدة النخامية او المستقبلات والعوامل بما فيها هرمون النمو وقد تحدث تشوهات هيكلية للغدة النخامية عند الولادة وعادة ما تسبب في ظهور اعراض مثل الشفة المشقوقة.

### العوامل المكتسبة:

يشمل السبب المكتسب وراء نقص هرمون النمو عند الأطفال هو اضرار الغدة النخامية وبمجرد ان يحدث لا يمكن إصلاحها مرة اخرى. وتشمل الأسباب المكتسبة ما يلي:

ورم دماغي في منطقة الغدة النخامية.

عدوي.

صدمة بالرأس.

العلاج الإشعاعي للسرطان .

بصفة عامة الامراض التي ترتبط بالغدة النخامية.

امراض المناعة الذاتية.

### الأسباب المجهولة:

عندما يكون السبب وراء نقص هرمون النمو غير معروف بانه يعتبر مجهول بالنسبة للأطباء خصوصاً بعد اجراء الفحوصات اللازمة للتعرف علي السبب وعدم القدرة علي اكتشافه في هذه الحالة يصعب معرفته.

### العوامل الوراثية:

يمكن ان يحدث نقص هرمون النمو عند الأطفال بسبب مشاكل وراثية ناتجة عن طفرة واحد او اكثر من جينات الطفل. تتكون الجينات من الحمض النووي وعند تلف جزء من الحمض النووي او فقده يمكن ان ينتج عنه. عادة ما يشكل العامل الوراثي حوالي 11% من حالات نقص النمو عند الأطفال.

### التعرض لصدمة او عدوي:

يمكن ان يؤدي التعرض لصدمة او عدوي التأثير علي الغدة النخامية وبالتالي نقص هرمون النمو عند الأطفال. ومنها حدوث إصابة في الدماغ عند الولادة او بعدها لان نقص هرمون النمو هو اكثر أنواع نقص هرمون الغدة النخامية شيوعاً بعد إصابة الدماغ.

بالإضافة الي إصابات الرأس، قد تؤدي بعض أنواع العدوي الي نقص هرمون النمو عند الأطفال عندما تستهدف الجهاز العصبي المركزي للطفل، ينتج عنه تأثير الدماغ ويمكن ان يتلف الغدة النخامية. علي سبيل المثال، تشير التقديرات ان 20% من الأطفال الذين



يتعافون من التهاب السحايا يعانون من خلل في الغدة النخامية لعدة سنوات بعد الإصابة.

عوامل الخطر في نقص هرمون النمو :

علي عكس العديد من الحالات الصحية المزمنة الأخرى، لا ترتبط عوامل الخطر لنقص هرمون النمو عند الأطفال بنمط حياة الفرد. لا تؤثر عوامل مثل النظام الغذائي والتمارين الرياضية والالتزام بالنصائح الطبية تقلل من خطر نقص هرمون النمو عند الأطفال.

سرطان الأطفال :

يتعرض الناجون من سرطان الأطفال لخطر الإصابة بقصر القامة في مرحلة البلوغ وتقدر الدراسات ان 10% الى 20% من الناجين من السرطان لضعف هرمون النمو وذلك بسبب الاثار الجانبية لعلاج السرطان. ومن المعروف ان الجرعات العالية من الاشعاع تتسبب في قصور الغدة النخامية، حيث تفقر الغدة النخامية الي هرمونات الغدة النخامية المتعددة. ويمكن عند تعرض الطفل للإشعاع في العمود الفقري ان يعيق النمو ويؤدي الي قصر القامة في مرحلة البلوغ.

عندما يؤثر السرطان علي الأطفال، يمكن ان يؤدي الي المرض نفسه الي نقص هرمون النمو وتؤثر أورام الدماغ علي وظيفة الغدة الدماغية وينتج عنه قصور الغدة النخامية. الشفة المشقوقة :

يمكن ان تؤدي العيوب الخلقية في الرأس او الجمجمة الي تشوه الغدة النخامية. عندما يحدث هذا، لا تستطيع الغدة انتاج ما يكفي من الهرمون ويحدث هذا النقص ويمكن ان يطلق عليها ايضاً الشفة الارنبية.

اعراض نقص هرمون النمو عند البالغين

تختلف اعراض نقص النمو عند الأطفال وفقاً للعمر، يمكن ان تختلف اعراض نقص النمو عند الأطفال عن البالغين وترشدك هذه المقالة الي التعرف علي كلتا الاعراض لدي الأطفال والبالغين.

القلق او الاكتئاب.

انخفاض كتلة العضلات وادائها.

صعوبة التركيز وقلة الذاكرة.

البشرة الجافة والضعيفة.

ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية.

التعب.

مشاكل القلب.

ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار في الدم.

مقاومة الانسولين.

انخفاض الرغبة في ممارسة التمارين الرياضية.

انخفاض كثافة العظام.

الحساسية للحرارة والبرودة.

مستويات الطاقة المنخفضة.

زيادة الوزن حول الخصر.

لكي تفهم نقص هرمون النمو عند الأطفال من الضروري ان تفهم ان الجميع لن يعاني من نفس الاعراض، قد يعاني بعض الأشخاص من عرض واحد او عرضين فقط، بينما يعاني البعض الاخر من اعراض متعددة. ولحسن الحظ، يمكن ان يساعدك اجراء بعض الاختبارات في تشخيص اصابتك بنقص هرمون النمو. كيف يمكن تشخيص نقص هرمون النمو عند الأطفال؟ لكي تقوم بتشخيص نقص هرمون النمو عند الأطفال، يحتاج مقدم الرعاية الطبية الي التحقق من الحالات الأخرى:

الاختلافات الطبيعية في النمو مثل قصر القامة العائلي.

اضطرابات اخري مثل اضطراب نقص هرمون الغدة الدرقية.

المشاكل الجينية.

سوف يسالك مقدم الرعاية الصحية عن الاعراض التي تظهر علي طفلك والتاريخ الصحي والتاريخ العائلي المرضي وسوف يقوم هو ايضاً باجراء فحص جسدي لطفلك وقد يتم فحص صحة طفلك ونموه علي مدي عدة اشهر.

قد يخضع طفلك ايضاً الي مجموعة من الاختبارات الأخرى مثل:

تحليل الدم: يتم اجراء هذا الاختبار للتحقق من هرمون النمو ومستويات الهرمونات الأخرى وفي بعض الأحيان يتم اجراء اختبارات الدم بعد إعطاء الطفل مادة تعمل علي رفع مستوي هرمون النمو بشكل طبيعي.

الاشعة السينية: يستخدم هذا الاختبار كمية صغيرة من الاشعاع لعمل صورة الانسجة داخل الجسم ويمكن اجراء الاشعة السينية لليد اليسري والمعصم وهذا يمكن ان يقدر عمر عظام طفلك ومع البلوغ المتأخر او مشاكل النمو، غالباً ما يكون عمر عظام الطفل اقل.

الأشعة المقطعية: يستخدم هذا الاختبار سلسلة من الاشعة السينية و جهاز الكمبيوتر لعمل صورة مفصلة للجسم. ويمكن ان يظهر الفحص بالأشعة المقطعية العظام والعضلات والدهون والأعضاء الداخلية وبذلك فهي تعطي تفاصيل اكثر من الاشعة السينية.

طفلك علي عدد ساعات نوم كافية لزيادة انتاج هرمون النمو عند الطفل.

تناول القليل من السكر: من الأمور التي يجب الاهتمام بها هي تناول كميات اقل من السكر. لان المستويات المرتفعة من الانسولين تخفض مستويات النمو لديك فالسكر مثبط لهرمون النمو وأول شيء يجب ان تقوم به هو التقليل من تناول الحلويات والكريبوهيدرات لكي تساعدك في تحسين انتاج هرمون النمو في الجسم.

ممارسة التمارين الرياضية: اذا كان عمر طفلك يسمح له بالاشتراك في التمارين والتدريبات الرياضية لا يجب اهمال هذه النقطة لكي تزيد من فعالية انتاج هرمون النمو بشكل كبير. حاول قيام طفلك بالتمارين عالية الكثافة عدة مرات في الأسبوع.

تناول البروتين: عندما يتناول طفلك البروتين، يقوم الجسم بتقسيمه الي احماض امينية، مما يزيد من مستويات هرمون النمو عند الأطفال وزيادة مستويات الارجنين الذي يمنع تكس العضلات والعظام وهما من اعراض نقص هرمون النمو. لذلك، لا تنسي ادراج الأطعمة الغنية بالبروتين مثل الديك الرومي والدجاج.



## علاج نقص الدوبامين بالجسم ١٩ خطوة هامة للحفاظ على المخ

كيف يمكننا علاج نقص الدوبامين لتخفيف أضرار نقصانه بالجسم ؟ أن الدوبامين هو ناقل كيميائي في الجسم ، وهو ضروري للتحفيز والحركة والذاكرة والمزاج والنوم وتنظيم السلوك ، كما أنه ضروري للعمليات الحيوية داخل المخ ، ويُسبب نقص مستويات الدوبامين في المخ ظهور العديد من الحالات الطبية مثل الاكتئاب والإدمان والفصام والشلل الرعاش ، كما أن يُمكن جعلك مستويات الدوبامين المنخفضة أن تشعر بدوافع أقل ، ولامبالاة ، وفقدان وزن كما أنها تؤثر على قدرتك على التركيز ، لذلك إذا كنت تعاني من نقص مستويات الدوبامين يجب عليك العمل على زيادتها لمنع أي مضاعفات أو آثار جانبية خطيرة لذلك ، وفي هذه

التصوير بالرنين المغناطيسي: يستخدم هذا الاختبار مغناطيسات كبيرة وجهاز كمبيوتر لعمل صورة مفصلة للأنسجة بداخل الجسم.

كيف يتم علاج نقص هرمون النمو عند الأطفال؟

سوف يقوم مقدم الرعاية الصحية باخذ عمر طفلك وصحته العامة والعديد من العوامل الأخرى في اعتباره عند تقديم المشورة للعلاج اللازم. قد يحتاج طفلك الي رؤية اختصاصي الغدد الصماء متخصص في الأطفال. لانه يكون متخصص في علاج المشاكل الهرمونية ولديه افضل المعدات لقياس معدل نمو طفلك.

يتم العلاج عن طريق إعطاء الحقن اليومية لهرمون النمو الاصطناعي وتظهر النتائج غالباً بعد مرور 3 – 4 اشهر من بدء العلاج. ويمكن ان يستمر العلاج لعدة سنوات حتي يصل طفلك الي عمر البلوغ وكلما بدا الطفل العلاج مبكراً كلما لاحظت نتائج افضل وزادت فرص حصوله علي طول طبيعي للبالغين.

كيف يمكنك التعرف علي معدل النمو الطبيعي لطفلك؟ تختلف معدلات النمو الطبيعية بشكل كبير من طفل الي اخر ولكن يُقاس بطول الطفل عادة وغالبا ما يوصف متوسط النمو الطبيعي علي النحو التالي:

0-12 شهر: حوالي 10 بوصات سنويًا.

1-2 سنة : حوالي 5 بوصات في السنة.

2-3 سنوات: حوالي 3 بوصات في السنة.

3- وحتى عمر البلوغ: 2 بوصة في السنة.

اذا كان معدل نمو طول طفلك اقل من النسبة المذكورة أعلاه، فقد يكون ذلك بمثابة علامة حمراء لنقص هرمون النمو عند الأطفال.

ما هي الخطوات التي يمكن ان تقوم بها لتعزيز علاج نقص هرمون النمو عند الأطفال؟

ولحسن الحظ، هناك مجموعة من الطرق تساعدك في زيادة انتاج الجسم لهرمون النمو بشكل طبيعي:

فقدان الوزن: اذا كان طفلك يعاني من السمنة فانت بحاجة الي الانتباه لان المستويات المنخفضة من هرمون النمو ينتج عنها زيادة الوزن وحمل هذا الوزن الزائد ينتج عنه انخفاض انتاج الهرمون. لان وجود نسبة عالية من الدهون في الجسم يتعارض مع وظائف الجسم الطبيعية، بما في ذلك الغدة النخامية.

النوم جيداً: حاول ان تجعل طفلك يحصل علي النوم 8 ساعات متصلة علي الأقل كل ليلة، لان النوم الجيد يعزز من هرمون النمو، خاصة اثناء الحصول علي دورة نوم عميقة. افعل ما في وسعك لضمان حصول

المقالة سنقدم لكم بعض العلاجات والنصائح لعلاج نقص مستويات الدوبامين في الجسم .

**أعراض انخفاض مستويات الدوبامين في الجسم :**

انخفاض الرغبة الجنسية تصلب العضلات

الارق عدم وجود الحافز

الشعور بالإعياء الغفلة

اللامبالاة الخمول

تغير في المزاج اليأس

عدم القدرة على التركيز و التحرك أو التحدث ببطء

عن المعتاد

**كيف يعمل الدوبامين ؟**

يتم إنتاج معظم الدوبامين الذي ينتجه الجسم في الدماغ المتوسط وبعد ذلك يتم توزيعه على مناطق مختلفة في المخ ، وهناك أربعة مسارات رئيسية للدوبامين في المخ ، كل واحد يتحكم في عملية مختلفة في الجسم ، ثلاثة من هذه المسارات عي مسارات المكافآت ووظيفتها عي إطلاق الدوبامين في المخ عندما تشارك في نشاط مجزي ومُفضل لديك .

**أسباب نقص الدوبامين في الجسم :**

قد توجد بعض الكثير من الأسباب التي تُسبب انخفاض مستويات الدوبامين في الجسم ، ويشمل بعضها على الآتي :

1- الحالات الطبية : تُسبب بعض الحالات الطبية نقص مستويات الدوبامين مثل الفصام والشلل الرعاش والاضطراب ثنائي القطب والاكتئاب وتعاطي المخدرات .

2- اتباع نظام غذائي غير صحي : قد يؤدي اتباع اتباع نظام غذائي غير صحي لا يحتوي على العناصر الغذائية الكافية لصحة المخ المثلى إلى انخفاض مستويات الدوبامين ، خاصةً إذا كان النظام الغذائي يفتقر إلى التيروزين .

3- تعاطي المخدرات : يُمكن أن يُسبب تعاطي المخدرات والكحوليات إلى تقليل إنتاج الجسم الطبيعي للدوبامين ، وهذا بدوره يجعلك تعتمد على المادة التي تُسئ استخدامها .

4- تناول بعض أنواع الأدوية : تعمل بعض الأدوية مثل مضادات الاكتئاب والأدوية المضادة للذهان عن طريق الارتباط بمستقبلات الدوبامين ، وهذا يمنع النشاط الطبيعي للدوبامين في الدماغ .

**علاج نقص الدوبامين في الجسم :**

1- زيادة استهلاك الأطعمة الغنية بالتيروزين :

التيروزين هو لبنة بناء الدوبامين ، وهو أحد أنواع البروتينات التي يحتاج لها الجسم ، ويوجد بروتين التيروزين في العديد من أنواع الأطعمة والتي تشمل على الآتي :

اللوز الكوز اللحم

الدجاج الشوكولاتة القهوة

البيض الشاي الأخضر الحليب

اللبن الزبادي البطيخ

لذلك حاول إدراج هذه الأطعمة في نظامك الغذائي ، لضمان تحسين مستويات الدوبامين لديك .

**2- زيادة تناول الأطعمة الغنية بالفينيل آلانين :**

الفينيل آلانين هو حمض أميني ، ويتم استخدامه للألم المزمن والاكتئاب واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط ومرض الشلل الرعاش والتهاب المفاصل الروماتيدي وهشاشة العظام والبهاق ، ويُستخدن الجسم الفينيل آلانين لصنع الدوبامين ، ويوجد الفينيل آلانين في العديد من الأطعمة التي تحتوي على البروتين مثل منتجات الألبان، البيض، السمك،

اللحم، المكسرات، البذور، منتجات الصويا

3- الكافيين :

يزيد الكافيين من إفراز المخ للدوبامين ، خاصة في منطقة الدماغ المرتبطة بالانتباه والتركيز ، ويُمكنك الحصول على الكافيين من خلال القهوة، الشاي، الشوكولاته الداكنة

**4- زيادة تناول الأطعمة الغنية بالبريجينولون :**

تُعزز البريجينولون من مستويات الدوبامين في الجسم ، كما أنها لبنة بناء هرمونات الجسم ، وتساعد البريجينولون في رفع المزاج تماماً مثل الدوبامين ، ومن السهل العثور على الأطعمة التي تزيد من نسبة البريجينولون لأنها مصنوعة من الكوليسترول ، ويُمكنك الحصول عليها من الأطعمة مثل السمن، منتجات الألبان، البيض، اللحم

**5- زيادة تناول الأطعمة الغنية بالريسفيراترول :**

الريسفيراترول هو أحد مضادات الأكسدة التي تساعد على زيادة مستويات الدوبامين في الدماغ ، كما أنه يساعد في مكافحة السرطان وأمراض القلب والسكري، ويُمكنك الحصول عليه من الأطعمة مثل التوت، الكاكاو، الشوكولاته الداكنة، العنب، الفول السوداني، الفستق

**6- زيادة تناول الأطعمة الغنية بحمض**

الدوكوساهيكسانويك ( DHA ) :

يُقلل مادة السيروتونين وهي مادة كيميائية أخرى نحتاج لها للشعور بالسعادة .

12- النوم :

الحصول على قسط كافي من النوم كل ليلة ضروري للحفاظ على الصحة ، حيث يوصي مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالنوم كل ليلة من 6 - 8 ساعات على الأقل . عندما لا تحصل على قسط كافي من النوم ، يُمكن أن تتأثر مستقبلات الدوبامين في الجسم بالسلب وبالتالي تقل مستويات الدوبامين في الجسم .

13- الموسيقى :

قم بعمل قائمة تشغيل لبعض الموسيقى المفضلة لديك واستمع إليها عندما تشعر بالفتور أو عدم التحفيز أو عندما تشعر بانخفاض مستويات الدوبامين في جسمك ، وأثبتت الدراسات أن الاستماع إلى الموسيقى المفضلة يزيد من إطلاق الدوبامين في الدماغ .

14- التمارين الرياضية :

إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام مهمة جداً للحفاظ على صحة المخ ، كما أنها تزيد من مستويات الدوبامين في الدماغ ، لذلك يُمكنك الحرص على ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة يومياً لتحفيز إنتاج الدوبامين في دماغك .

15- التأمل :

التأمل له تأثير إيجابي على مجموعة من حالات الصحة العقلية ، كما أثبتت الدراسات أن التأمل يزيد من مستويات الدوبامين في المخ .

إذا كنت تعاني من انخفاض مستويات الدوبامين لديك ، يُمكنك اتباع أي من هذه النصائح والعلاجات الطبيعية لزيادة مستويات الدوبامين لديك ، ولكن إذا لم تتحسن يجب عليك استشارة الطبيب لتلقي العلاج ولمعرفة الأسباب الرئيسية لنقص الدوبامين لديك .

**تأثير المشروبات الغازية على الأطفال**

تؤثر المشروبات الغازية على الجسم والتي ثبت أنها تزيد من تكون حصوات الكلى وعن تأثير المشروبات الغازية على الأطفال .

تقول خبيرة التغذية أمل فتحي إن للصودا والمشروبات الغازية أثراً سلبياً على الأطفال، وخاصة الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسابعة، ونصحت الوالدين ألا يعودوا أطفالهما على شرب الصودا، لأن ذلك يؤثر عليهم نفسياً وجسدياً، مضيفاً أن هناك دراسات أمريكية تفسر عدوان الأطفال بعمر الخامسة، وميولهم إلى العنف مع أصدقائهم بكثرة شرب المياه الغازية.

يُستخدم حمض الدوكوساهيكسانويك لعلاج الخرف ومرض السكري من النوع الثاني ومرض الشريان التاجي ، كما أنه يُعزز مستويات الدوبامين لأنه يدعم الإشارات الكهربائية للدماغ ويُقلل من إنتاج الإنزيم الذي يكسر الدوبامين ، ويوجد حمض الدوكوساهيكسانويك في الأطعمة مثل السمك المملح، سمك السلمون، السردين، الأعشاب البحرية

7- زيادة تناول الأطعمة الغنية بالكارفاكروول :

الكارفاكروول هو مادة كيميائية تُحفز من إنتاج الدوبامين عند تناولها بجرعات منخفضة ، كما أنه يحمي الكبد ويحارب البكتيريا ويعمل كمضاد للاكتئاب ، ويُمكنك الحصول عليه من الأطعمة مثل عُشبة الأوريغانو، زيت الزعتر

8- زيادة تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك :

حمض الفوليك يساعد الجسم على تهدئة الخلايا ومكافحة أمراض القلب ، كما أنه يطلق مادة السيروتونين التي تشارك في تنظيم العديد من العمليات داخل المخ بما في ذلك الذاكرة والقلق والاكتئاب ، ويُمكنك الحصول من الأطعمة الآتية :

الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل اللفت والسبانخ، الفاكهة، اللحوم، المكسرات، دواجن

9- الزيادة من تناول الدهون الأحادية الغير مشبعة :

الدهون الأحادية الغير مشبعة هي أحماض دهنية صحية للقلب ، لأنها تحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتساعد الدهون الأحادية الغير مشبعة على تحسين المزاج عن طريق تحفيز إنتاج الدوبامين في الدماغ ، وتشمل الأطعمة الغنية بالدهون الأحادية الغير مشبعة على المكسرات، زيت الزيتون، زيت الفول السوداني، زيت الكانولا

10- الزبدة :

الزبدة من الأطعمة الهامة لصحة الأمعاء ، وعندما تكون القناة الهضمية غير صحية ، يُمكن أن يكون لها تأثير على الصحة العقلية والوزن والمزاج ، وتُعد الزبدة مفيدة للجهاز العصبي والمخ لأنها تمنع موت الخلايا العصبية المسؤولة عن تنشيط الحركة ، كما أنها تُحفز من إنتاج الدوبامين في المخ ، وتشمل الأطعمة مثل الزبدة، الحليب، الزيوت النباتية

11- تجنب المُحليات :

قد يمنحك السكر دفعة من الدوبامين، إلا أنه ليس صحياً وسيجعلك تعتمد عليه ، كما يجب تجنب الاسبرتام أيضاً لأنه يُقلل من مستويات الدوبامين في الدماغ ، كما أنه

وأوضحت أن كثيرا من العلماء بجامعة كولومبيا وفيرمونت وهارفارد يؤكدون على صحة هذا الكلام، حيث نشر ذلك في كثير من مجلات الأطفال الأمريكية، ووجدوا هناك ارتباطا بين الصودا وإظهار العدائية.

وأضافت أن الدراسات أثبتت أن ارتباط الطفل بالصودا يشتى أنواعها يؤدي لزيادة العدائية، ويعتمد هؤلاء الأولاد الذين في سن الخامسة ضرب الآخرين والشجار معهم، إلى جانب معاناتهم من مشاكل، تكذب وسوء



### الفوائد الصحية لليوسفي

إن اليوسفي هو أحد أنواع الفواكه المالحة وهو يشبه البرتقال ولكنه أصغر منه بعض الشيء، كما أن إضافة اليوسفي إلى سلطات الفواكه والحلويات يعطيها مذاقا لذيذا، وعندما تعرف الفوائد الصحية العديدة لليوسفي سوف تحرص على أن تجعله جزءا أساسيا في نظامك الغذائي حيث أنه يحتوي على نسبة كبيرة من العناصر الغذائية الهامة كفيتامين أ، ج وصبغات الفلافونويدز وحمض الفوليك وعنصر البوتاسيوم والألياف وهذه المواد مفيدة لصحة كل أجزاء الجسم بداية من الأحماض النووية بالخلية وحتى العظام والقلب، وتختلف الفائدة الصحية في اليوسفي عن البرتقال في أنه يكون أعلى في نسبة الحديد وفيتامين أ وأقل قليلا في فيتامين ج. وسوف نعرض هنا بالتفصيل الفائدة الصحية للمكونات الغذائية الموجودة باليوسفي

1- فيتامين ج: تحتوي ثمرة اليوسفي على حوالي 52 ملليجرام من فيتامين ج وهي تعادل تقريبا نصف الكمية التي يحتاجها الجسم منه يوميا، وهو فيتامين هام جدا لصحة الإنسان حيث أنه يعمل على بناء الكولاجين الضروري للجلد وبناء الأنسجة والأوتار والأربطة في العظام وتعويض الخلايا التالفة في الجروح كما أنه يقوي الجهاز المناعي ويبيهاجم الشقائق الحرة وبذلك يقلل من خطر الإصابة بالسرطان كسرطان الثدي والقولون والمرئ والمعدة بالإضافة لذلك فإن فيتامين ج يساعد الجسم على امتصاص بعض الأملاح الهامة.

2- فيتامين أ : تحتوي أيضا ثمرة اليوسفي على نسبة 1328 وحدة دولية من فيتامين أ، ووفقا لمنظمة الصحة

فإن احتياج الرجل من فيتامين أ يساوي 3000 وحدة دولية وتحتاج المرأة 2333 وحدة دولية وبذلك يمد اليوسفي الجسم بنصف الكمية التي يحتاجها تقريبا من فيتامين أ، ولهذا الفيتامين فوائد صحية جمة حيث يعتبر مهم جدا للنظر خصوصا للأطفال ولذلك فإن أي نقص في هذا الفيتامين قد يؤدي إلى الإصابة بالعمى، وله كذلك دور في بناء خلايا الدم ولهذا فهو هام جدا للمرأة الحامل .

3- حمض الفوليك: تحتوي ثمرة اليوسفي متوسطة الحجم على 14 ملليجرام تقريبا من حمض الفوليك، وهو أحد أهم فيتامينات ب المفيد جدا لصحة الجسم حيث أنه يلعب دور هام في بناء الخلايا لأنه يساعد على بناء الأحماض النووية (DNA, RNA) مما يجعله أحد أهم الفيتامينات لنمو الجسم خصوصا في مراحل الحمل والرضاعة للأجنة والأطفال، كما أنه يحمي الحمض النووي DNA من الطفرات التي قد تؤدي إلى الإصابة بمرض السرطان، وله كذلك دور هام في بناء كرات الدم الحمراء.

4- البوتاسيوم: وهو موجود في ثمرة اليوسفي متوسطة الحجم بنسبة 146 ملليجرام تقريبا وهذا العنصر مهم لكل أجزاء الجسم حيث أنه ضروري لتحسين وظائف الكلى والأعصاب والعضلات والقلب والجهاز الهضمي، كما أنه يمنع هشاشة العظام ويمنع ارتفاع ضغط الدم ويقلل من خطر الإصابة بالجلطات الدماغية .

الألياف: إن الألياف الغذائية تعتبر مهمة جدا للصحة حيث أنها تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب وسرطان القولون والسمنة وارتفاع الكوليستيرول، كما أنها تقوي الجهاز المناعي وتقوي الذاكرة، وثمرة اليوسفي تحتوي على 3.5 جرام تقريبا من الألياف الغذائية وهي تعادل 10 % من نسبة الألياف الغذائية التي يحتاجها الجسم يوميا.

6- صبغ الفلافونويد: اليوسفي غني جدا بصبغ الفلافونويد الذي يكسبه لونه البرتقالي المميز، واليوسفي يحتوي على أكثر من نوع من الفلافونويدز كالنوبيلوتين المعروف بقدرته على مهاجمة الخلايا السرطانية ومنع انتشار الورم، كما أن هذا الصبغ يعتبر مضاد للأكسدة فيخلص الجسم من الشقائق الحرة الضارة والتي تعتبر سبب للكثير من الأمراض ويمنع الإصابة بمرض السكري أيضا، بالإضافة إلى ذلك فاليوسفي يحتوي على نوع فلافونويد آخر يسمى تانجريتئين يقلل من نسبة الكوليستيرول الضار مما يقلل من خطر الإصابة

استعمال الشوكة من جديد بعد مغادرة الطعام لفمك تماما  
ويمكنك أن تستريح دقائق في وسط تناول الطعام.  
9- تجنب تناول الطعام واقفا وتناوله بهدوء واسترخاء  
ولا تقذف بطعام إلى فمك قبل أن تبلع تماما ما في فمك  
من طعام.



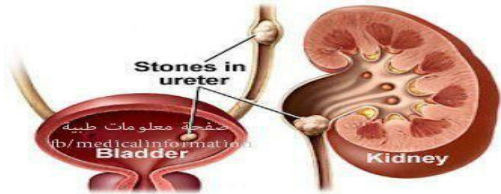
### لماذا تتكون حصوات الكلى عند البعض؟

مما لا شك أن الغذاء يلعب دورًا هامًا داخل أجسامنا و  
كلنا يعلم أنه عندما يقلل الإنسان من شرب الماء أو يأكل  
كثيرًا من الأغذية التي تحتوي على أملاح زائدة فإن ذلك  
يؤدي إلى نمو حصيات في الكلى... لذا فالغذاء و  
الشراب عاملان و لا يعدان سببان لنمو الحصوات  
إذن ما هو السبب الرئيس و من هو المسئول عن ذلك؟  
أثبتت جامعة جورج واشنطن إثباتًا علميًا يؤكد أن السبب  
الرئيس المسئول عن حصيات الكلى هو جين من  
الجينات و يسمى ب(كلاودين)).  
يعد هذا الجين بشكل عام حامل و غير نشط في جسم  
الإنسان... فعندما يقلل الإنسان من شرب الماء و يأكل  
طعامًا مالحًا فإن هذا الجين يبدأ بالاستيقاظ و النشاط  
فيمنع خروج الأملاح من الكلى و مع الوقت تترسب  
الأملاح و تتجمع فتكون حصوات.

لذلك ننصح دائماً

1- اشرب الماء كثيراً

2- قلل من الملح في الأكل



### هل القهوة تساعد في إيقاف النزيف

يستعمل الكثير القهوة المطحونة لإيقاف النزف  
خصوصاً في حال الإصابات التي تحدث بسبب الأنشطة  
اليومية كالخياطة و الجلي و قص الأوراق و تقليم  
الأشجار و غيرها. و مدى صحة هذا التصرف تعتمد  
على: - حجم الجرح و عمقه: إذ أن القهوة المطحونة لن  
توقف النزف في حالة الجروح العميقة أو الكبيرة أو

بأمراض القلب والأوعية الدموية كتصلب الشرايين كما  
يقي من الإصابة بالكبد الدهني ويمنع حدوث السمنة .



### خطوات للشعور بالشبع بأقل كمية من الطعام

الكثير من متبعي الريجيم أو راغبي إنقاص أوزانهم  
والمحافظة عليها، يسعون إلى الوصول للطريقة التي  
تجعلهم يشعرون بالشبع بأقل كمية من الطعام.

وتقدم الدكتورة نهاد حلمي، استشاري السمنة والنحافة،  
في كتابها "أسرار الريجيم من الألف إلى الياء"،  
الوصايا العشر للشبع بأقل كمية من الطعام والتي تتمثل  
في التالي:

1- تناول 3 أكواب من الماء قبل الوجبات الرئيسية، لأنه  
يملأ فراغ المعدة وبالتالي يقلل من تناول الطعام.

2- تناول الجريب فروت أو خل التفاح قبل الطعام فيقلل  
من إحساسك بالجوع ويحد من تناول الطعام.

3- يومك بتناول السلطات الخضراء المضاف إليها  
القليل من الخل فتقلل من تناولك للطعام ذي السعرات  
الحرارية العالية وتعطيك إحساساً بالشبع لمدة طويلة.

4- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف أو  
أقراص الردة وهي متوفرة لدي الصيدليات لأنها تؤدي  
إلى الشبع مع أقل كمية من الطعام وتأخذ وقتاً طويلاً في  
عملية المضغ والهضم.

5- تناول وجبتك ببطء شديد لأكثر من عشرين دقيقة  
فتصل إلى مرحلة الشبع بسرعة دون أن تملأ معدتك  
بكثير من الأطعمة وعلى العكس الأكل بسرعة يملأ  
المعدة بالكثير من الأطعمة دون أن تصل إلى مرحلة  
الشبع.

6- قطع الطعام إلى قطع صغيرة وتناول قطعة قطعة فقد  
وجد أنك تشبع بعد أكل عدد معين من القطع وليس كمية  
معينة من الطعام.

7- استعمل أدوات المائدة الخاصة بالأطفال بمعنى أن  
تكون الأطباق والملاعق والشوك والسكاكين صغيرة  
جدا فهذا يقلل من تناول الطعام ويزيد من إحساسك  
بالشبع.

8- تناول الطعام ضع المعلقة أو الشوكة على المنضدة  
بعد كل مرة تستعملها فيها ثم امضغ الطعام جيدا وعاود

بأن الإجهاد ليس لصالحك, فأنت إن أجهدت نفسك و تعرقت حصلت على نتيجة عكسية  
المساج:- يمكنك أن تستخدم زيوت المواد المشار إليها في طريقة علاجنا الطبيعية الأولى للاستفادة منها في عمل المساج. فالتدليك بالزيوت مرخ ممتاز أما أهم ما في المساج هو اللمسة الاحترافية, فبإمكان اللمسة الاحترافية التي تضغط على المناطق الملائمة معالجة أعراض أصعب من الصداع النصفي (الشقيقة)

**تغيير درجات الحرارة:-** ان تغيير حرارة سطح الجسم الخارجي مفيد جدا. و الاستحمام بماء مائل للبرودة عند البعض أو دافئ عند البعض الآخر قد يزيل الصداع عند المرضى بسرعة, و ينبغي عليك تجربة كليهما لمعرفة أيهما الأفضل لك. يمكن لتنظيف الأواني المنزلية "الجلي" بماء دافئ و ربط عصابة باردة حول الرأس أن تزيل الصداع أيضاً, فما عليك سيدتي الا بربط تلك العصابة الباردة حول رأس زوجك و بأخذك الى المطبخ ليساعدك في أعمال المنزل و لهذا كانت هذه النصيحة هي المفضلة لدى النساء !

#### بعض العادات السليمة الصحية:

للصداع أسباب عديدة جداً لا يمكن حصرها بمقال واحد لذلك من الصعب الحصول على علاج شافٍ للصداع. تنظيم النوم: إن تنظيم النوم هو من أجمل العادات التي يمكن اكتسابها فالنوم في وقت محدد و الاستيقاظ في وقت محدد على الا تقل ساعات النوم عن 7 ساعات و ألا تزيد عن 9 قد يكون كافٍ لعلاجك.

استخدام الكافئين المعتدل: ان شرب القهوة قد يخفف الصداع ولكن اذا كنت من المعتادين على شرب القهوة فإن قلتها المفاجئة قد يسبب حدوث الصداع, لذلك ينبغي عليك تقليل شرب القهوة تدريجياً الى أن تصل لمعدل فنجان قهوة أسبوعياً لا أكثر.

الأكل الصحي القليل الدسم: اذ أن الوجبات السريعة الجاهزة هي مسبب آخر للصداع.

الهدوء و الهواء الطلق و المساحات الواسعة: اذ أن الهدوء و راحة البال بعد يوم عمل شاق قد يكون مفيداً جداً. استنشاق الهواء الطلق المليئ بالأكسجين قد يمنع حدوث أية صداع. أما بالنسبة للمساحات الواسعة فأعني هنا أنه بعد يوم طويل أمام شاشة الحاسب أو أمام التلفاز فإن الوقوف على الشرفة مثلاً و النظر الى الأفق البعيد قد يريح العيون و يمنع الصداع.



الجروح القاطعة التي تصيب الشرايين أو الأوردة الكبيرة. - مدى عقامة القهوة المستعملة: القهوة الموجودة في علبة مفتوحة عرضة للهواء و الرطوبة قد تشكل موطناً للجراثيم و الفطريات و التي قد تنتقل إلى الجرح في حال وضع القهوة الملوثة عليه. - تطبيق الضغط على الجرح: فوضع القهوة لوحدها دون الضغط على الجرح لن يوقف النزف بل يجب الضغط بشكل جيد على الجرح ليتوقف النزف

يزعم البعض أن محتوى القهوة من فيتامين ك يساعد في إيقاف النزف و الحقيقة أن القهوة تحتوي على 0.2 ميكرو غرام من فيتامين ك و هي كمية ضئيلة جداً لتحدث فرقا

تحتوي القهوة على #الكافيين و هي تبطئ عملية تخثر #الدم و لا تسرعها. هل تنفع القهوة في إيقاف النزف؟ نعم تنفع في إيقاف نزف الجروح السطحية الصغيرة عند وضعها و الضغط عليها و لكن وضع قطعة #قطن أو شاش #طبي و الضغط على منطقة الجرح ستوقف النزف أيضاً و بوقت أسرع

نحن نتحدث طبعاً عن القهوة المطحونة العربية و لا يمكن استعمال النسكافيه أو شبيهاته! الخلاصة: من غير المعروف ما إذا كانت القهوة ذاتها هي من توقف النزف عند تطبيقها و الضغط عليها إذ أن الأدلة العلمية تشير إلى عكس هذا. و لهذا انصح بعدم استعمال القهوة لإيقاف النزف ما لم تكن هي الخيار الوحيد المتوفر.



#### 5 علاجات طبيعية للصداع بدون أدوية

##### العلاج بالروائح العطرية

لمعظم المصابين بالصداع رائحة واحدة على الأقل مما يلي قد تخفف أو حتى تزيل تماماً الصداع و هذه الروائح هي : رائحة النعناع, رائحة الخزامى و رائحة الأوكاليببتوس, جريبهم جميعاً و انتق الأنسب منهم

**النشاط البدني:-** من المعروف أن الرياضة تخفف الأوجاع من خلال افراز هرمونات الاندورفين. ولكن من غير المعروف أن الرياضة تفيد بالقضاء على الصداع و تخفيف آلام الشقيقة . و هنا لا نعني الرياضات المجهدة بل نعني الرياضات الخفيفة كالمشي . فالمشي هو وقاية من و علاج للصداع, أما ان تكن من ممارسي رياضة المشي و حدث لديك صداع فما عليك إلا أن تبدأ بنزهة قد تزيل آلام رأسك كالسحر من دون أخذ أي دواء , و أعيد التنبيه

وجدوا أن تزايد الحديد يترافق مع تلف الأنسجة مع تقدم العمر.

وأضاف دكتور جورج: رغم أن الحديد عامل مهم في تكوين الأنسجة إلا أنه يمكن أن يسبب انهياراً للخلايا وخاصة المنطقة الضعيفة بالمخ الرئيسية المسؤولة عن تكوين الذكريات، وقال جورج إن الباحثين وجدوا مستويات عالية جداً من الحديد في أدمغة المرضى بالزهايمر



**9 تغيرات هامة جداً تحدث في جسم الإنسان عندما يتوقف عن التدخين**

بعد 20 دقيقة من الانقطاع عن التدخين يعود الضغط والنبض إلى المعدل الطبيعي، ويتحسن دوران الدم في اليدين والقدمين وتصبحان أكثر دفئاً.

• بعد 8 ساعات من التوقف عن التدخين يعود أوكسجين الدم إلى المعدل الطبيعي.

• بعد 24 ساعة من الانقطاع عن التدخين يخرج غاز أول أوكسيد الكربون السام من الجسم، وتبدأ الرئة بالتخلص من بقايا التبغ.

• بعد 48 ساعة من التوقف عن التدخين يتخلص الجسم من النيكوتين، وتتحسن حاسة الذوق وحاسة الشم.

• بعد 72 ساعة من الانقطاع عن التدخين يصبح التنفس أكثر سهولة.

بعد 3 - 9 أشهر من التوقف عن التدخين تتحسن وظائف الرئة بمقدار 5-10%، وتزول الأعراض التنفسية المعروفة لدى المدخن كالسعال " الكحة" وقصر النفس.

• بعد 5 سنوات من التوقف عن التدخين ينخفض احتمال حدوث احتشاء القلب إلى النصف مقارنة بالمدخن.

• بعد 10 سنوات من التوقف عن التدخين ينخفض احتمال حدوث سرطان الرئة مقارنة بالمدخنين.

هام جدا

**لماذا يوجد خط تقسيم في بعض أقراص الدواء ولا يوجد في البعض الآخر؟**

هذا الخط وضع حتى يتمكن المريض من تقسيم قرص الدواء في حالة الحاجة إلى استعمال نصف جرعة الدواء التي يعطيها القرص.

ولا يجوز تقسيم قرص الدواء إذا لم يكن يحتوي على خط التقسيم، فما هو السبب؟

إن قيامك بتقسيم قرص الدواء الذي لا يحتوي على خط التقسيم يعرضك للخطر لسببين:

\* تكون أقراص الدواء مغطاة بطبقة تحافظ على المادة الفعالة في الدواء وتمنع تأثرها بعصارة المعدة، حيث أن هذه المادة الفعالة من المفترض ألا تتحلل إلا عند وصولها إلى الأمعاء الدقيقة، أن تحلل المادة قبل وصولها إلى الأمعاء نتيجة لتقسيم حبة الدواء وكسر طبقة الحماية له تأثيرات سيئة على صحة المريض.

بعض أنواع أقراص الدواء يوصف للمريض مرة واحدة في اليوم، وهذا النوع من الأقراص يمد الجسم بالمادة الفعالة بشكل تدريجي على مدار اليوم، وعندما تقوم بتقسيم قرص الدواء فإنك تجعل الدواء يدخل إلى الجسم بشكل سريع وقوي، بعكس ما يفترض أن تتم به العملية، وبهذا أنت تعرض نفسك لمخاطر صحية.



**دراسة: تناول اللحوم الحمراء بكثرة يزيد من مخاطر الإصابة بالزهايمر**

أشار بحث أجري مؤخراً في جامعة كاليفورنيا إلى أن تراكم الحديد الموجود بكثرة في اللحوم الحمراء يمكن أن يسبب الضرر التأكسدي للدماغ وهذا يؤدي إلى زيادة مخاطر مرض الزهايمر. وقال بروفييسور جورج باتزوكيس، من جامعة كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية، وهو القائم بهذه الدراسة، إن واحد من اثنين من البروتينات، الأول يسمى تاو والآخر بيتا اميلويد، هو المسبب الرئيسي للتلف الذي يحدث بالدماغ.

وتفسر الدراسة أنه مع تقدم العمر تؤدي هذه البروتينات إلى إما تعطيل الإشارات بين الخلايا العصبية أو قتل الإشارات تماماً، وباستخدام تقنيات تصوير الدماغ



# تَهْنِئَاتِي

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الاستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

## بخالص التهنئة

للسيدة الاستاذة الدكتور / ناهد شوكت ابو المجد

وذلك لترقية سيادتها لدرجة استاذ بقسم ادارة التمريض

## بخالص التهنئة

(قسم ادارة التمريض)

للسيدة الدكتور/ ايمان كامل حسني

(قسم تمريض المسنين)

للسيدة الدكتور/ سعيده عبد الحميد عبد العزيز

(قسم تمريض الاطفال)

للسيدة الدكتور/ سلوي علي مرزوق

(قسم تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية)

للسيدة الدكتور/ صفاء حلمي محمد يونس

وذلك لمنح سيادتهم اللقب العلمي استاذ مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

# تَهْنِئَاتٌ

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الأستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

## بخالص التهنئة

(قسم تمريض الاطفال)

للسيدة الدكتور/ امانى جمال عبد الحميد

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور/ حنان علي احمد

(قسم ادارة التمريض)

للسيدة الدكتور/ سهام محمد عبد الحميد

(قسم تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية)

للسيدة الدكتور/ منى ربيع احمد

وذلك لتعيين سيادتهم مدرس بالقسم الموضح قرين كل اسم

# تَهْنِئَاتٌ

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الاستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

## بخالص التهنئة

(قسم تمريض الحالات الحرجة والطواري)

للسيدة / ندي محمد مهدي سيد

(قسم ادارة التمريض)

للسيدة /نورا السيد اسماعيل

(قسم ادارة التمريض)

للسيدة / نورا محمد مهدي سيد

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة / وسام محمد محمود

وذلك لتعيين سيادتهم مدرس مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

