



كلية معتمدة من الهيئة القومية  
لضمان جودة التعليم والاعتماد



## النشرة البيئية

عدد ابريل 2022

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)

(محرر)

(محرر)

أ.د/ سحر محمد مرسي

أ.د/ فاطمة رشدي محمد

أ.د/ نعمة محمد المغربي

أ.د/ نادية ابراهيم سيد

أ.د / صفاء رشاد محمود

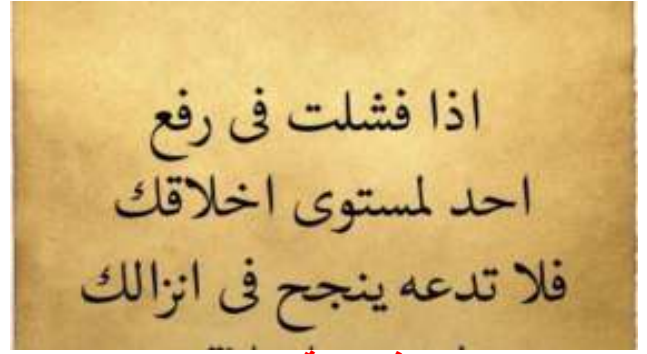
د / عطيات حسن حسين

د/ هبة مصطفى محمد

د /اسماء عطية طلحة

د /وفاء رمضان احمد

## حكمة العدد



### 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 2022 بكلية التمريض  
- جامعة أسيوط ولقد كان للصدى الطيب الذي  
تركته الإصدارات السابقة أكبر الأثر والحافز في أن  
نكون أشدَّ حرصاً على إصدار عددنا هذا .

ولقد آثرنا أن نعتمد المنهج نفسه في تنوع  
الموضوعات بلغتها وأن نستقطب الباحثين من  
خارج الجامعة ، فجاء 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 وعملهم  
الدءوب على إنجازه ووضع بين أيادي الدارسين  
والباحثين .

موضوعات المجلة :-

أولاً:- يبدأ عملنا بمقالة العدد وهي بعنوان أهمية  
الصحة النفسية

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 علي بن  
العباس .. الطبيب الفاضل الكامل أول من وصف  
عملية الشق الجراحي لاستخراج الحصاة من الكلية.

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:- ونهني 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

## مقالة العدد أهمية الصحة النفسية

### مقدمة

يعتبر الإنسان هو اللبنة الأساسية للمجتمع وجوهر بنائه، فالإنسان السوي هو مصدر النهضة والفكر والتقدم، ولكي يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه الذاتية والاجتماعية على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعاً بصحة نفسية عالية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي في بذله وعطاءه وإنجازاته، فالفرد المصاب باضطراب أو خلل نفسي له أثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله، فيقف عائقاً في وجه تقدمه وإنجازاته، لذا فظهرت الأهمية الكبيرة لدراسة للصحة النفسية التي تصل بالفرد إلى الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الإنتاجية والسعادة والعطاء

### تعريف الصحة النفسية

يتفق العلماء والأطباء على أنّ الصحة الجسمية هي سلامة الجسم من الأمراض والآلام وسلامة الأعضاء الداخلية، بالإضافة إلى سلامة سير العمليات الحيوية ووظائفها بشكل نشط، إلا أنّ تعريف الصحة النفسية لا يمكن أن يكون بهذه البساطة كما رأى بعض العلماء، حيث إنّ مدلولات النفس ومكوناتها ومستوى سلامتها وتوافقها ليست مادية ملموسة من الممكن قياسها، إنما يُستدلّ عليها من خلال السلوك الخارجي للفرد وتفاعلاته واستجاباته، وتختلف تعريفات الصحة النفسية باختلاف المجتمعات وثقافتها والقواعد السلوكية التي تجري بها، وباختلاف المعتقدات والثقافات التي يبنّاها العلماء، وبناء على ذلك فإنّ التعريف البسيط والشامل للصحة النفسية: هي حالة الفرد السائدة والمستمرة والتي يكون فيها مستقراً ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية بأقصى حد ممكن، أي أنها السمة الإيجابية التي يتمتع بها سلوك الفرد واتجاهاته تجاه ذاته وتجاه الآخرين، فيكون بذلك فرداً سعيداً ومتوازناً وحسن الخلق.

### أهمية الصحة النفسية

للصحة النفسية الأهمية الكبرى التي تعود على الفرد والمجتمع، فهي تزرع السعادة والاستقرار والتكامل بين الأفراد، كما لها الدور المهم في اختيار الأساليب العلاجية السليمة والمتوازنة للمشكلات الاجتماعية التي قد تؤثر في سلامة عملية النمو النفسي للفرد، ويمكن تلخيص بعض النقاط المهمة لأهمية الصحة النفسية على النحو الآتي: الاستقرار الذاتي للفرد، فتكون حياته خالية من التوترات والمخاوف والشعور الدائم نسبياً بالهدوء والسكينة والأمان الذاتي. إن الصحة النفسية تُنشئ أفراداً مستقرين وأسياء، فكلما كان الأهل يتمتعون بالقدرة المناسب من الصحة النفسية كانت إكائيتة تنتشئهم لأطفال أسياء نفسياً أكبر، فالأسرة المستقرة نفسياً تتمتع بالتماسك والتأزر والقوة الداخلية والخارجية، وبالتالي فهي تزيد المجتمع قوةً وتماسكاً. الصحة النفسية فعّالة لذات الفرد، فهي تتيح له الفرصة بفتح آفاق نفسه والقدرة على فهم ذاته والآخرين من حوله، وتجعله أكثر مقدرة على سيطرة وضبط العواطف والانفعالات والرغبات، وتوجيه السلوك بشكل سليم بعيداً عن الاستجابات غير السوية. تتمتع الفرد بالصحة النفسية تجعله أكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة وتوازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحياتية المختلفة، والتغلب عليها، وتحمل المسؤوليات دون الهرب والانسحاب. الصحة النفسية تجعل الفرد متوافقاً مع ذاته متكيفاً مع مجتمعه، فغالباً ما تكون سلوكياته سليمة ومحبوبة ومرضية لمن حوله. كما أنّ للصحة النفسية الأهمية الكبرى على الصعيد الاقتصادي والمجالات الإنتاجية، وتحقيق مبدأ التنمية الاجتماعية، حيث إنّ الفرد المتمتع بالصحة النفسية قابل لتحمل المسؤولية واستعمال طاقاته وقدراته وكفاءاته إلى الحد الأقصى، فالشخصية المتكاملة للفرد تجعله أكثر فاعلية وإنتاجية.

### عوامل تدهور الصحة النفسية

إنّ حياة الفرد الاجتماعية والنفسية والبيئية تؤثر سلباً أو إيجاباً في معدل الصحة النفسية التي يتمتع بها، حيث أكدت منظمة الصحة العالمية في تقريرها المختصر عن الصحة النفسية على اختلاف وتنوع العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، كالاغتناب، والاضطرابات الجسمية، وأمراض القلب، والاكتئاب، والأنماط الصحية غير السليمة، وتعاطي المخدرات والأدوية، بالإضافة إلى الفقر، والحروب، وفقدان الأمن، وانتشار اليأس، وتدني الدخل، وانتشار البطالة، وانتهاكات حقوق المرأة والطفل، وأساليب التنشئة الأسرية العنيفة وغير السليمة وغيرها، جميع هذه العوامل البيئية والنفسية والاجتماعية من شأنها حرمان الأفراد من التمتع بالاستقرار النفسي والصحة النفسية، وبالتالي انتشار وظهور الانحرافات وحالات القلق والأنماط السلوكية غير السليمة وغيرها الكثير من الآثار السلبية.

### ما هي مشكلات الصحة النفسية في العمل

قد تتطور مشاعر الخوف والإحباط واليأس في بعض الأحيان إلى مشكلات صحية نفسية مثل القلق أو الاكتئاب، وتبدأ بالتأثير على الحياة اليومية وتتطلب التدخل للعلاج.

يمكن أن تحدث مشكلات الصحة النفسية لأي شخص، وهناك بعض العوامل التي تزيد من احتمالية إصابة الشخص بها مثل الفقر والوراثة وصددمات الطفولة أو المرض الخ.

تؤثر مشكلات الصحة النفسية على كل شخص بطريقة مختلفة عن الشخص الآخر، ولكن بشكل يكون لها العديد من الأعراض والعلامات تتضمن التالي:

التأثير على المزاج العام لعدة أسابيع.

لها تأثير كبير على الأشخاص المحيطين.

الشعور برغبة قوية بالامتناع عن الاستمرار في الحياة.

تسبب التفكير في الانتحار.

أما أعراض وعلامات مشكلات الصحة النفسية في العمل تتضمن التالي:

التعب أكثر من المعتاد وانخفاض الطاقة.

ارتكاب أخطاء كثيرة.

صعوبة في تحفيز الذات على العمل.

عدم الانضباط بالوقت المطلوب.

سرعة الغضب.

قد تتفاقم الأعراض في بعض الحالات لتشمل الانفعال أو التغيب عن العمل أو عدم الاهتمام بالمظهر العام أو صعوبة في النوم.

دعم الأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية في العمل

يجب أن يكون مكان العمل مكاناً آمناً وخالياً من التمييز والتنمر، كما يجب دعم الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الصحة النفسية في العمل من خلال مساعدتهم على إيجاد طرق للبقاء بصحة نفسية جيدة.

إن التواصل الفعال مع الشخص المصاب سواء كنت مديراً أو زميلاً هو أمر مهم، ويتم ذلك من خلال:

دعوة الشخص لقضاء الوقت مع الموظفين في أوقات الفراغ أو الاستراحة، وعدم الإصرار عليه في حال رفض ذلك.

اسأله دائماً إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به مثل المشي معاً أو تناول القهوة.

ساعده للتأقلم على روتين العمل.

يمكن لأصحاب العمل القيام بالخطوات التالية لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية:

إتاحة أدوات للتقييم الذاتي للصحة النفسية لجميع الموظفين.

فحوصات سريرية مجانية أو مدعومة.

تأمين صحي لأدوية الأمراض النفسية واستشارات الصحة النفسية.

تقديم جلسات وتدريبات لزيادة الوعي بمشكلات الصحة النفسية.

ورشات عمل خاصة بكيفية إدارة الاكتئاب والتوتر.

### طرق تعزيز الصحة النفسية

هناك الكثير من الطرق والأساليب لتعزيز الصحة النفسية في حياة الفرد لذاته ولمن حوله، وهي على سبيل الذكر وليس الحصر:

الاهتمام بتلبية الحاجات البيولوجية الأساسية من طعام وشراب ونوم وراحة. المساعدة على تكوين الصورة الإيجابية والاتجاه السليم

نحو الذات عن طريق الإيحاءات الإيجابية للذات في جميع المواقف. الاسترخاء قدر الإمكان في جميع المواقف الحياتية، والابتعاد

عن مصادر القلق النفسي والتوتر والخوف. الاهتمام بالمظهر العام والمحافظة على النظافة الشخصية والمظهر الأنيق والمرتب.

تحديد هدف واضح للحياة والسعي المستمر والدؤوب لتحقيقه. التنشئة الأسرية السليمة والخالية من العنف تجاه الأطفال والمراهقين.

### مظاهر الصحة النفسية

تظهر ثمرات الصحة النفسية على الفرد في جميع جوانبه الشخصية والاجتماعية التفاعلية، وكانت كالاتي: التوازن والنضج

الانفعالي: حيث يكون الفرد قادراً على الاتزان في الاستجابات والانفعالات تجاه المثيرات المختلفة، والقدرة على مواجهة

الضغوط والتغلب عليها، بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن الانفعالات بطريقة واضحة وناضجة بعيداً عن المبالغة. الدافعية:

والدافعية هي المحفز الداخلي الذي يدفع الفرد إلى الإنجازات المختلفة والسعي الداخلي الدائم لتوجيه القدرات والإمكانات لتحقيق

الأهداف. الشعور بالسعادة: وهي من أبرز مظاهر الصحة النفسية نظراً لاستقرار النفسي والأمان والطمأنينة الداخلية. التوافق

النفسي: وهو عبارة عن التقبل الداخلي للذات وقدراتها وإمكاناتها، والقدرة على الحصول على الدرجة اللازمة من الإشباع

للحاجات في البيئة ومراعاة المتغيرات المحيطة.

## ما هو جدري القروود

ما هو جدري القروود

جدري القروود ((Monkey pox، هو مرض نادر ينتج عن الإصابة بفيروس جدري القروود وهو جنس من الفيروسات الجدرية المنحدرة من سلالة الفيروسات الجدرية هو مرض فيروسي حيواني المنشأ يظهر بشكل رئيسي في مناطق الغابات الاستوائية المطيرة في وسط وغرب إفريقيا وينتقل أحياناً إلى مناطق أخرى ، وهو مرض يشبه مرض الجدري العادي (Smallpox) ظهور وانتشار المرض

كُشف لأول مرّة عن جدري القردة بين البشر في عام 1970 في جمهورية الكونغو الديمقراطية لدى صبي عمره 9 سنوات كان يعيش في منطقة استوّصل فيها الجدري في عام 1968. وأُبلغ منذ ذلك الحين عن ظهور معظم الحالات في المناطق الريفية من الغابات المطيرة الواقعة في حوض نهر الكونغو وغرب أفريقيا، وتزايد الإبلاغ عن حالات الإصابة البشرية في جميع أنحاء وسط وغرب أفريقيا.

ومنذ عام 1970، أُبلغ عن حالات إصابة بشرية بجدري القردة في 11 بلداً أفريقياً، هي: بنن والكاميرون وجمهورية أفريقيا الوسطى وجمهورية الكونغو الديمقراطية واليابون وكوت ديفوار وليبيريا ونيجيريا وجمهورية الكونغو وسيراليون وجنوب السودان. ولم يتضح بعد العبء الحقيقي لجدري القردة. فعلى سبيل المثال، أُبلغ في 1996-1997 عن فاشية في جمهورية الكونغو الديمقراطية بنسبة إماتة أدنى ومعدل هجوم أعلى من المعتاد. وقد تزامن تفشي جدري الماني (الناجم عن فيروس الحماق الذي لا ينحدر من سلالة الفيروسات الجدرية) مع جدري القردة مما قد يفسر حدوث تغيرات فعلية أو محتملة في ديناميكيات انتقال العدوى في هذه الحالة. وتشهد نيجيريا منذ عام 2017 تفشيًا كبيرًا للمرض، مع تسجيل أكثر من 500 حالة مشتبهًا بها وأكثر من 200 حالة مؤكدة ونسبة إماتة من الحالات تقارب 3 في المائة. ويستمر الإبلاغ عن الحالات حتى اليوم.

ويشكل مرض جدري القردة خطراً على الصحة العامة العالمية لأن تأثيره لا يقتصر على بلدان غرب ووسط أفريقيا، وإنما يمتد إلى العالم برمته. فقد سُجل أول ظهور للمرض في عام 2003 خارج أفريقيا في الولايات المتحدة الأمريكية وكان مرتبطاً بالاختلاط بكلاب البراري الأليفة المصابة. وأغلب الظن أنها تقاسمت نفس المأوى مع جردان غامبية جرابية وزغبات مستوردة من غانا. وأدى هذا التفشي إلى أكثر من 70 حالة إصابة بجدري القردة في الولايات المتحدة، كما تم الإبلاغ عن جدري القردة لدى مسافرين من نيجيريا إلى إسرائيل في أيلول/سبتمبر 2018، وإلى المملكة المتحدة في أيلول/سبتمبر 2018، وكانون الأول/ديسمبر 2019، وأيار/مايو 2021 وأيار/مايو 2022، وإلى سنغافورة في أيار/مايو 2019، وإلى الولايات المتحدة الأمريكية في تموز/يوليو وتشرين الثاني/نوفمبر 2021. واكتشفت في أيار/مايو 2022 حالات متعددة من جدري القردة في العديد من البلدان غير الموبوءة. وتجري الدراسات حالياً لفهم الخصائص الوبائية للمرض ومصادر العدوى وأنماط الانتقال.

أنواع فيروس جدري القروود

يوجد نوعين أو فرعين حيويين لفيروس جدري القروود، حيث يقسم هذا الفيروس إلى المجموعتين التاليتين:

فيروس جدري القروود الوسط إفريقي، ويتميز هذا النوع بتسببه بأعراض أكثر شدة من النوع الآخر، وتسببه بنسب أعلى من الوفيات، كما أن عملية انتقاله من شخص لآخر عن طريق التلامس موثقة.

فيروس جدري القروود الغرب إفريقي، والذي يسبب أعراض أقل شدة من النوع الآخر، كما أن عملية انتقاله من شخص لآخر عن طريق التلامس محدودة.

اسباب جدري القروود

يتطور مرض جدري القروود نتيجة الإصابة بفيروس جدري القروود ، وهو فيروس ينتمي إلى عائلة الفيروسات الجدرية. لا يزال المصدر الطبيعي لفيروس جدري القروود غير معروف، إلا أنه يعتقد أن أنواعاً من القوارض الإفريقية تلعب دوراً في نقل هذا الفيروس.

آلية انتشار مرض جدري القروود

ينتشر مرض جدري القروود إلى البشر عن طريق التلامس مع الفيروس المسبب سواء عن طريق ملامسة شخص آخر مصاب. ملامسة الحيوانات المصابة. ملامسة الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس. يدخل الفيروس إلى الجسم عن طريق الجلد المتشق أو المجروح، أو عن طريق المجاري التنفسية، أو عن طريق الأغشية المخاطية في الأنف والفم والعينين.

اعراض جدري القروود

على الرغم من تشابه أعراض مرض جدري القروود مع الأعراض الناتجة عن مرض الجدري، إلا أنها تكون أخف، مع اختلاف وحيد يتضمن تورم العقد اللمفية نتيجة الإصابة بجدري القروود.

تتراوح فترة حضانة فيروس جدري القروود عادة مدة 7- 14 يوم، إلا أنها يمكن أيضاً أن تتراوح بين 5- 21 يوم قبل بدء ظهور الأعراض، والتي تشمل ما يلي:

آلام العضلات.

صداع

حمى

|   |                                  |                                 |             |
|---|----------------------------------|---------------------------------|-------------|
| ألم الظهر   | تورم العقد اللمفاوية             | قشعريرة                         | تعب وإرهاق. |
| يبدأ الطفح الجلدي بالظهور بعد مدة 1-3 أيام أو أكثر من إصابة المريض بالحمى، والذي غالباً ما يظهر على الوجه أولاً، ثم يبدأ بالانتشار إلى باقي أجزاء الجسم، ويمر الطفح الجلدي بعدة مراحل قبل أن يسقط عن الجلد، حيث تتضمن هذه المراحل ما يلي: |                                  |                                 |             |
| البقع ( )   | (Macules) الحطاطات ( ) (Papules) |                                 |             |
| الحويصلات ( )   | (Vesicles) البثرات ( )           | (Pustules) التقرشات ( ) (Scabs) |             |
| يستمر المرض عادة مدة تتراوح بين 2-4 أسابيع.   |                                  |                                 |             |

كيف يتم تشخيص جدري القروود؟

قد يكون من الصعب تشخيص مرض جدري القروود بسبب التشابه الكبير بينه وبين مرض الجدري، إلا أن التشخيص يتم عن طريق إجراء فحص جسدي من قبل طبيب مختص، بالإضافة إلى إجراء بعض الفحوصات والتحليلات المخبرية للتحقق من نوع الفيروس المسبب للمرض.

علاج جدري القروود

لا يوجد حتى الان علاج فعال وآمن لمرض جدري القروود، إلا أنه تم استعمال لقاح الجدري، وبعض الأدوية المضادة للفيروسات مثل دواء السيدوفوفير ((Cidofovir، وغيره، بالإضافة إلى استعمال العلاج بالغلوبيولين المناعي ( Immune Globulin) للتحكم بحالات تفشي مرض جدري القروود.

كيف يمكن الوقاية من جدري القروود؟

قد يساعد الالتزام ببعض التدابير الوقائية على الحد أو الوقاية من الإصابة بمرض جدري القروود. تتضمن هذه التدابير ما يلي:

- تلقي لقاح الجدري ((Smallpox Vaccine، حيث تشير التقارير إلى أن لقاح الجدري يقلل من خطر الإصابة بمرض جدري القروود.

- تجنب ملامسة الحيوانات التي قد تحمل فيروس جدري القروود، والتي تتضمن الحيوانات المريضة، أو الحيوانات التي عثر عليها ميتة في مناطق ينتشر فيها الفيروس تشمل السناجب المخططة وسناجب الأشجار والجرذان الغامبية الجرابية والزغبات.
- تجنب ملامسة أي مادة تلامست مع الحيوانات المريضة، مثل الفراش أو الملابس وغيرها.
- عزل المرضى المصابين بمرض جدري القروود عن الأشخاص الآخرين المعرضين لخطر الإصابة بالمرض.
- ممارسة قواعد النظافة الجيدة بعد ملامسة البشر أو الحيوانات المصابين، مثل غسل اليدين جيداً بالماء والصابون، أو استعمال المعقمات الكحولية.
- استعمال معدات الوقاية الشخصية عند الاعتناء بالأشخاص المصابين بالمرض.

خطورة مرض جدري القروود؟

تشير الدراسات إلى أن نسبة الوفاة المرتبطة بالإصابة بمرض جدري القروود في مناطق وسط وغرب إفريقيا ضمن الأشخاص الذين لا يتمتعون برعاية طبية جيدة قد تصل إلى 10%.



## علي بن العباس .. الطبيب الفاضل الكامل أول من وصف عملية الشق الجراحي لاستخراج الحصاة من الكلية إنجازاته العلمية:-

اشتهر علي بن العباس المجوسي باعتباره طبيباً بارعاً في علاج الأمراض المتوطنة والمستعصية على العلاج لفترات طويلة، ولم يكن علي من أولئك الأطباء المفكرين للنواحي العلمية النظرية أو التطبيقية، بل إن الذي جعله متفرداً بين علماء عصره وحتى يومنا هذا هو إلمامه بكافة النواحي النظرية التي يحتاجها أي طبيب مثله من المعرفة والعلم والدراسة بما كتبه الأولون في هذا الفن، وبجانب ذلك سيره على ما يسمى في الواقع العلمي اليوم باسم “المنهج العلمي” القائم على التجربة والاستقصاء والملاحظات ومن ثم النتائج. وقد اعترفت المستشرقة هونكه بما لعلي بن العباس المجوسي من قيمة علمية فريدة، فكان من بين النماذج التي ذكرت عن تميز طبيبيننا عن أسلافه من أطباء اليونان والعرب، قولها: “وقد قال أبقراط ومن جاء بعده، بأن الطفل في جوف الأم يتحرك بنفسه تلقائياً، ويخرج بواسطة هذه الحركة من الرحم، فجاء علي بن العباس ليكون أول من قال بحركة الرحم المولدة التي تدفع الجنين إلى الخروج بواسطة انقباض عضلاته. وتقصده هونكه أن علي بن العباس المجوسي قد أثبت أن الطفل في الولادة لا يخرج من تلقاء نفسه كما كان يُعتقد قبل ذلك، بل يخرج بفعل تقلصات عضلية داخل الرحم، ما يدل على اجتهاد هذا المجوسي في البحث والدراسة وتوصله إلى نتائج علمية كانت غير معروفة لدى رجال الطب من قبله.

ومما يدل على نباهة ابن العباس قدرته النقدية الفاحصة لكل ما قرأه واطلع عليه، ما يدل على تبحره ومكانته الفائقة في المجال الطبي، إذ انتقد كثيراً من المؤلفين السابقين له، وخاصة ما ألفه اليونانيون في هذا المجال، ولم يكن هذا الانتقاد منطلقاً من التشفي لكل ما كتبه القدماء، بل كان انتقاداً بالأدلة العلمية الصحيحة، والعقلية المقبولة في كتابه القيم “الملكي”، وهو ما يتحدث عنه ابن العباس نفسه في أحد مؤلفاته.

إذ يقول: “إني لم أجد بين مخطوطات قدامى الأطباء ومحدثيهم كتاباً واحداً كاملاً يحوي كل ما هو ضروري لتعلم فن الطب، فأبوقراط يكتب باختصار، وأكثر تعابيره غامضة بحاجة إلى تعليق، كما وضع جالينوس عدة كتب لا يحوي كل منها إلا قسماً من فم الشفاء، ولكن مؤلفاته طويلة النفس، وكثيرة التردد، ولم أجد كتاباً واحداً له يصلح كل الصلاح للدراسة، وأما أنا فإني سأعالج في كتابي كل ما يلزم للحفاظ على الصحة وشفاء الأمراض، والمستلزمات التي يجب على كل طبيب قدير مستقيم أن يعرفها”.

### نزعة علمية وأخلاقية:-

نقل مؤرخو العلوم الطبية؛ تلك النزعات العلمية والأخلاقية التي تحلّى بها علي بن العباس، من أبرزها: هو أول من أشار إلى صعوبة شفاء المريض بالسيّل الرئوي بفعل حركة الرئة.

قال: إن القلب والعروق الضواري تتحرك جميعها حركة واحدة، على شاكلة واحدة وبشكل متزامن. أكد على ضرورة الاعتماد على تقويم صحة المريض (الوقاية خير من العلاج).

من بين كبار أعلام الطب في الحضارة العربية الإسلامية، وأحد الشخصيات البارزة التي حملت لواء العلم وسعت إلى تطويره لخدمة بني البشر؛ علي بن العباس المجوسي الطبيب الماهر، والمرجع الكبير في النواحي التطبيقية والنظرية في المجال الطبي.

### من هو علي بن العباس المجوسي؟

هو أبو الحسن علي بن عباس الأهوازي المجوسي، وُلد في إقليم الأهواز العربيّ -شرق إيران حالياً- بالقرب من جنديسابور، لم تعرف سنة ميلاده لكن المؤرخين له يشهدون بأنه كان حياً قبل سنة 384هـ / 994م. تذكر كتب التاريخ بأن علي بن العباس كان مسلماً من أصول زرادشتية، تعلم صناعة الطب فكان من أشهر أطباء الدولة العباسية، إذ ذكره صاحب إخبار العلماء بأخبار الحكماء فقال: “علي بن العباس المجوسي، طبيب فاضل كامل، فارسي الأصل، يُعرف بابن المجوسي، قرأ على شيخ فارسي يُعرف بابن ماهر، وطالع هو واجتهد لنفسه، ووقف على تصانيف المتقديين، وصنف للملك عضد الدولة فناخسرو بن بويه كُنْاشه المسمّى بالملكي، وهو كتاب جليل، وكُنْاش نبيل اشتمل على علم الطبّ وعمله عرف عضد الدولة بن بويه باهتمامه بالطب، إذ أسس مستشفيات عدة أهمها “البيمارستان العضدي” في عاصمة الخلافة العباسية بغداد، وقد وضع على رأسه ابن المجوسي الذي عرف بعد ذلك بأنه أول من وصف عملية الشق الجراحي لاستخراج الحصاة من الكلية.

### كتاب “الملكي” وأقوال العلماء فيه:-

كان لطبيبننا تصانيف عديدة في مجال الطب، وكان أهمها وأشهرها كتاب “كامل الصناعة الطبية الضرورية” المعروف باسم الملكي، وقد ابتغى المؤلف من ذلك جمع قواعد ومعارف صناعة الطب، علمها وعملها. ويوضح القفطي أهمية كتاب الملكي للمجوسي بقوله: “مال الناس إليه في وقته، ولزموا درسه إلى أن ظهر كتاب القانون لابن سينا، فمالوا إليه، وتركوا الملكي بعض الترك، والملكي في العمل أبلغ، والقانون في العلم أثبت”. والملاحظ بأن قول القفطي بأن “الملكي في العمل أبلغ، والقانون في العلم أثبت” يوضح الأهمية الواقعية والتجريبية لكتاب كامل الصناعة الطبية بين العامة والخاصة، وهذا الكتاب يختلف عن “القانون” لابن سينا؛ لأن مؤلفه اعتمد فيه على مشاهداته العلمية في المستشفيات، لا على مجرد الدراسة النظرية، ويتميز هذا الكتاب بمقالتيه الأولى والثانية والمشمتملتين على فصول رائعة في التشريح، فكانت مرجعاً لعلم التشريح في سالرنو بإيطاليا لمدة مهمة من الزمن.

وفي الصدد ذاته؛ وصفت المستشرقة زيبريد هونكه -صاحبة كتاب “شمس العرب تسطع على الغرب”- كتاب الملكي بأنه: “كل ما تمناه الرازي وحال المرض والعمى ثم الموت دون إبرازه إلى حيز الوجود حَقَّقَه علي بن العباس في أكمل صورة، وجاء كتابه تحفة علمية رائعة، جمعت بين عمق كتاب “الهاوي” وتماسك كتاب “المنصوري”، وكان كتاباً ملكياً بالفعل كعنوانه، وما يزال يستحق إعجابنا وتقديرنا حتى العصر الذي نعيش فيه”.

دهن الأفسنتين، وهو مسخّن للأعضاء الباردة ومقوي لها، وأما أخلاطه؛ فيؤخذ دهن خل مناً، فُقاح الأفسنتين (زهرة نبتة طبية) أوقية، تصير في إناء رُجاج ويوضع في الشمس أربعين يوماً ويصفى ويُستعمل.

الحُقن المُسهّلة: التي تستعمل في الأمراض الحادّة إذا احتبست الطبيعة، أمّا أخلاطها عن الأهوازي، فعبر جلب عُتاب وسبستان من كُلّ واحد كُف بنفسج يابس أربعة دراهم، تين عشرة عدداً، حَطَمي (نبات له زهر) ونُخالة من كُلّ واحد بقدر الحاجة مصرورة في صُرّة، تُطبخ في ثلاثة أرطال ماء، إلى أن يرجع إلى رَطَل ويُصفى منه أربعة أواق ويُبقى عليه من السيلق المدقوق المعصور ربع رَطَل، شيزج (السمسم) طري أوقيتين، مري أوقية ونصف يُضرب جيّداً ويُحقن به وهو فاتر.

**وفاة علي بن العباس المجوسي :-**

لم يذكر المترجمون تاريخاً محدداً لوفاة ابن العباس، كما اختلف في تحديد ذلك عدد من المؤرخين، إلا أن أغلبهم رجّح أن الرجل توفي في حوالي سنة 400هـ والموافقة لسنة 1010م.

شدد على أهمية مُعالجة المريض بالغذاء قبل اللجوء لمرحلة إعطائه الأدوية.

حضّ على ضرورة التركيز على الأدوية المفردة والابتعاد قدر الإمكان عن تلك المركّبة.

دعا إلى استعمال القسطرة وذلك لأغراض إخراج البول من المثانة.

تمكّن من النجاح في علاج الغدد للمفاوية.

وصف علاجاً ناجحاً لالتهاب اللوزتين.

وصف علاجاً لكل من الخلوع والكسور والتجبير.

**بعض الوصفات التي أوردها علي بن العباس :-**

أورد الأهوازي عدة أنماط لوصفات صيدلانية في كتابه، نستعرض بعضها:

رُب السُفرجل الساذج: والذي ينفع من استطلاق البطن والقوي والحرارة وضعف المعدة، أما أخلاطه؛ فيؤخذ سفرجل مُر وعذب ويُقسّر وينقى جوفه ويُدقّ ويُعصر ماؤه ويُطبخ بنار لينة حتى يبقى منه الربع، ثم يُصفى ويُبرد حتى يسكّن ثم يُعاد إلى قدرٍ نظيفة ويُطبخ حتى يرجع إلى النصف، ثم يُصفى ويُرفع في إناء ويُستعمل عند الحاجة..

تاريخ  
om

## علي بن العباس (المجوسي)

من أهم الأطباء  
المسلمين الذين  
ذاع صيتهم في أوروبا

أحد أشهر الأطباء في  
العصر العباسي  
( ٩٣٠ - ٩٩٤ م )

اشتهل بالمستشفى  
العضدي (البيمارستان)  
في بغداد

أول من وصف عملية  
الشق الجراحي لاستخراج  
الحصاة من الكلية

كان مرجعاً طبياً  
كبيراً إلى عهد  
ظهور ابن سينا

صاحب كتاب  
" كامل الصناعة  
الطبية الضرورية "



## معلومة تهكم هل تعلم

- الدماغ الإنسان يحتوي على حوالي 100 مليار خلية عصبية
- أول من سك النقود في الإسلام هو الخليفة الأموي عبد الملك بن مروان
- أكثر الفواكه نفعاً لجسم الإنسان هي فاكهة العنب
- حواء سميت بهذا الاسم لأنها أم كل حي، وقيل لأنها ولدت لادم أربعين ولداً في عشرين بطن، وفي كل بطن ذكر وأنثى
- صوت الأم من أول الأصوات التي يستطيع الطفل تمييزها عن باقي الأصوات
- كليتي الإنسان تقوم يومياً بتصفية ما يقارب 200 لتر من الدم الذي يصل إليها وتنقيه من الشوائب والسموم
- أول من سل سيفاً في سبيل الله هو الزبير بن العوام رضي الله عنه
- عضلة الفك هي أقوى عضلة في جسم الإنسان
- 25% من عظام جسم الإنسان توجد في القدمين
- أول من خاط الثياب هو إدريس عليه السلام
- الإنسان يستخدم حوالي 200 عضلة ليخطو خطوة واحدة عند المشي
- أول من بنى المسجد الحرام والمسجد الأقصى هو إبراهيم عليه السلام
- النبي محمد ﷺ أول من يقرع باب الجنة
- أطول نهر في العالم هو نهر النيل ويبلغ طوله 6650 كيلومتر
- دماغ الإنسان يستطيع احتواء معلومات تقدر بـ 15 ألف كتاب وكل كتاب مكون من 1000 صفحة
- أول من وضع قواعد اللغة العربية في النحو هو التابعي الجليل أبو الأسود الدؤلي
- عدد قتلى الحرب العالمية الأولى أكثر من 16 مليون إنسان
- عدد قتلى الحرب العالمية الثانية أكثر من 60 مليون إنسان
- في كل عام يتحطم أكثر من عشرة آلاف منقار طائر بسبب اصطدامها بزجاج النوافذ
- القلط لا ترى في أول عشرة أيام من ولادتها فإنها تولد عمياء ثم تفتح عينيها بعد أول عشرة أيام
- أول من سكن بابل نوح هو عليه السلام، وذلك بعد الطوفان
- تعداد سكان العالم وصل إلى أكثر من 7 مليار نسمة، في عام 2011
- في بنجلادش يحكم على طلبة المدارس بالسجن إذا اتهموا بالغش في الامتحان النهائي
- تستخدم نبتة الكليل الجبل في كثير من الأمور المفيدة، منها تحسين مناعة الجسم، وتنشيط الدورة الدموية، كما تستخدم لعلاج عسر الهضم
- يستخدم الكركم لعلاج أنواع عديدة من مرض السرطان، مثل سرطان الثدي والقولون والبروستاتا
- تعتبر حبة البركة من أهم الأعشاب التي تستخدم في علاج الربو
- يستخدم الزنجبيل لعلاج الكثير من الأمراض مثل الغثيان والقيء والام الاسنان والالتهابات
- يعتبر البقدونس من أهم النباتات التي تستخدم للوقاية من امراض القلب والكليتين
- تستخدم الكراوية 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 السكري
- يستخدم العرقسوس للوقاية من الالتهابات و يقوم بتقوية الجهاز الهضمي
- يعتبر النعناع من النباتات التي تستخدم لتقوية الذاكرة و التخلص من الغازات و تقليل ألام المعدة
- تستخدم الزعتر في تقوية المناعة و يحمي من الانفلونزا و نزلات البرد
- يستخدم الشمر للمرأة حديثه الولاده و هو مدّر للبن
- يحتوي نبات الريحان على مجموعة من الزيوت التي تستخدم لعلاج آلام المفاصل و التهاب الامعاء ، كما تستخدم لمنع ظهور اعراض الشبخوخة
- سم النحل يساعد على استقزاز أجهزة الجسم لإظهار العدوى والفيروسات الكامنة التي لا يستطيع الإنسان الشعور بها
- المصريون القدماء كانوا يعالجون آلام الأسنان بواسطة عجينة مصنوعة من أجسام الفئران الميتة
- هل تعلم عن الطب أنه قبل المعايير الطبية الصارمة الموجودة اليوم، كانت أدوية البراءات هي العلاجات الأكثر شيوعاً المتاحة لمعظم المرضى في أوروبا وأمريكا الشمالية
- 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 بالصدمات الكهربائية بعد وقت قصير من اكتشاف الكهرباء
- يقضي الزعتر على البكتيريا الموجودة بالجهاز الهضمي، كما يعالج مرض الانتفاخ، والإسهال
- ممارسة الرياضة مفيدة لصحة الجسم، حيث تنظم نبض القلب، وتنشط عمل الدورة الدموية، كما تساعد الجسم على القيام بأعماله الحيوية
- يتكون اللبن من عناصر غذائية مفيدة أهمها الكالسيوم المسئول عن بناء العضلات، وتقوية الأسنان، كما يتكون من فيتامين ب1، وفيتامين ب2 حيث تعمل هذه الفيتامينات على تقوية الجهاز المناعي، فتناول كوب من اللبن يومياً يحميك من الإصابة بالعديد من الأمراض الصحية
- يعتبر الثوم من أكثر الأطعمة المفيدة للصحة، حيث يمنع من الإصابة بمرض القلب، إذ ينصح مرضى القلب بتناوله لأنه يمنع التعرض لجلطة في القلب
- يعتبر الإجهاد العصبي والتوتر النفسي المزمن من محفزات الإسهال
- يفيد استنشاق بخار الماء المغلي بالنعناع في طرد البلغم من الصدر
- يساعد الزعتر على تخفيف العديد من الاضطرابات الهضمية مثل انتفاخ البطن، والقيء، والإسهال
- يؤدي تصلب الشرايين إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية
- يُسبب نقص الفوسفور في الجسم إلى الإجهاد والتعب العام
- يؤدي ارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليه إلى تراكم السوائل في الرئتين
- يؤدي إدمان الخمر إلى إتلاف خلايا المخ والإصابة المتكررة بالجلطات
- كثرة استهلاك القهوة مضره لمرضى القلب
- أكبر بحيرة في العالم هي بحيرة قزوين وتبلغ مساحتها 360 ألف كيلو متر مربع.
- يمكن استخدام خلايا الزجاج لتوليد طاقة تكفي لتشغيل أجهزة مكتبية بسيطة، مثل الهاتف أو الطابعة.
- اضخم حيوان على كوكب الارض هو الحوت الازرق، حيث يصل طوله إلى أكثر من 30 متر ووزنه أكثر من 170 طن.
- عدد أنواع الحيوانات الموجودة على الأرض يصل إلى حوالي 11-12 مليون نوع معروف حالياً، وما زال الاكتشاف مستمرًا.
- للأخطبوط ثلاثة قلوب، اثنان منهما يضخان الدم إلى الخياشيم، في حين أن الثالث يضخ الدم إلى باقي الجسم.
- أغلب الناس الذين يعثرون على محفظة ضائعة، يقومون بإرجاعها إذا كان بداخلها صورة لطفل.
- أول حيوان استأنسه الانسان هو الماعز

## ضربة الحرارة أو ضربة الشمس

### نظرة عامة

تعد ضربة الحرارة حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم، وعادة ما تكون نتيجة عن التعرض الممتد للإجهاد البدني في درجات الحرارة المرتفعة. يمكن أن يحدث هذا النوع الأكثر خطورة من الإصابة الحرارية أو ضربة الحرارة، إذا ارتفعت درجة حرارة الجسم إلى 104 درجة فهرنهايت (40 درجة مئوية) أو أكثر. تعتبر هذه الحالة أكثر شيوعًا في شهور الصيف.

تحتاج الضربة الحرارية إلى العلاج الطارئ. قد تتلف ضربة الحرارة التي تُركت دون علاج الدماغ، والقلب، والكلية، والعضلات بشكل سريع. كلما زاد التلف سوءًا كلما طال التأخر عن العلاج، ويؤدي ذلك إلى الموت أو زيادة خطر حدوث مضاعفات.

### عوامل الخطر

من الممكن أن يُصاب أي شخص بضربة الحرارة، ولكن توجد عدة عوامل تزيد من خطر إصابتك بها:

**العمر.** تعتمد قدرتك على التأقلم مع الحرارة الشديدة على قوة جهازك العصبي المركزي. ففي حالة صغار السن، لا يكون الجهاز العصبي المركزي متطورًا بشكل كامل، وفي حالة البالغين فوق 65 عامًا، يبدأ الجهاز العصبي المركزي في التدهور، مما يجعل الجسم أقل قدرة على التكيف مع التغيرات في درجة حرارة الجسم. وعادةً ما تواجه كلا المجموعتين العمريتين صعوبة في الحفاظ على رطوبة الجسم، مما يزيد أيضًا من المخاطر.

بذل المجهود في الطقس الحار. من الممكن أن تؤدي ممارسة بعض الأنشطة في الطقس الحار، مثل التدريب العسكري والمشاركة في رياضات مثل كرة القدم أو سباقات الجري لمسافات طويلة، إلى الإصابة بضربة الحرارة.

**التعرض المفاجئ للطقس الحار.** قد تكون أكثر عرضة للإصابة بأمراض متعلقة بالحرارة إذا تعرضت لارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة، مثل التعرض لموجة الحر في أوائل الصيف أو السفر إلى مناخ أكثر سخونة.

ففي هذه الحالات، ينبغي لك تقليل ممارسة أنشطتك لعدة أيام على الأقل حتى يتمكن جسمك من التأقلم مع التغيير. ومع ذلك، ربما تظل احتمالية تعرضك لضربة الحرارة عالية إلى أن تقضي عدة أسابيع في هذا الجو الحار.

**عدم وجود تكييف الهواء.** قد تشعر المراوح ببعض التحسن، لكن أثناء الطقس الحار المستمر، يكون تكييف الهواء هو الطريقة الأكثر فعالية للتبريد وتقليل الرطوبة.

أدوية معينة. تؤثر بعض الأدوية على قدرة جسمك على البقاء رطبًا وعلى استجابته للحرارة. سيكون عليك توخي الحذر خاصة في الطقس الحار إذا كنت تتناول الأدوية التي تضيق الأوعية الدموية (مضيقات الأوعية الدموية)، أو تنظم ضغط الدم عن طريق منع الأدرينالين (حاصرات مستقبلات بيتا)، أو تخلص جسمك من الصوديوم والماء (مدرات البول)، أو تقلل الأعراض النفسية (مضادات الاكتئاب أو مضادات الذهان).

كما يمكن أن تؤدي المنبهات المستخدمة في حالات اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والمنبهات غير القانونية، مثل الأمفيتامينات والكوكايين، إلى زيادة خطر الإصابة بضربة الحرارة.

أمراض معينة. قد تجعلك بعض الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب أو الرئة، عرضة بشكل أكبر لخطر الإصابة بضربة الحرارة. والأمر نفسه إذا كنت تعاني من السمنة، وكنت قليل الحركة، ولديك تاريخ من الإصابة بضربة حرارة سابقًا.

### المضاعفات

يمكن أن تؤدي ضربة الحرارة إلى عدد من المضاعفات، حسب مدة ارتفاع درجة حرارة الجسم. تتضمن المضاعفات الشديدة:

تلف الأعضاء الحيوية. من دون استجابة سريعة لخفض درجة حرارة الجسم، يمكن أن تسبب ضربة الحرارة وذمة الدماغ أو الأعضاء الحيوية الأخرى، مما قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم.

الوفاة. بدون العلاج الفوري والوفاي، يمكن أن تكون ضربة الحرارة مميتة.

### الوقاية

يمكن التنبؤ بضربات الشمس والوقاية منها. اتبع الخطوات التالية للوقاية من ضربات الشمس أثناء الطقس الحار:

ارتد ملابس فضفاضة وخفيفة. ارتداء قطع كثيرة من الملابس أو الملابس الضيقة يمنع الجسم من تبريد نفسه بصورة سليمة.

احمي جسمك من حروق الشمس. تؤثر حروق الشمس على قدرة الجسم على تبريد نفسه، لذا يتعين حماية الجسم عند الخروج للشارع بارتداء قبعة واسعة الحواف ونظارة شمسية وكذلك استخدام مستحضر واقٍ من الشمس واسع الطيف بمعامل وقاية يبلغ 15 على الأقل. ضع كمية كبيرة من مستحضر الوقاية من الشمس، وأعد وضعه كل ساعتين أو أكثر عند السباحة أو التعرق.

اشرب كمية كبيرة من السوائل. يساعد ترطيب الجسم بشكل دائم على إفراز العرق والحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية.

اتخذ المزيد من الاحتياطات في حال تناول بعض الأدوية. احرص على رصد المشاكل المتعلقة بالحرارة إذا كنت تتناول أدوية يمكن أن تؤثر على قدرة جسمك على البقاء رطبًا والتخلص من الحرارة.

لا تترك أي شخص داخل سيارة متوقفة مطلقًا. فهذا من الأسباب الشائعة لوفيات الأطفال المرتبطة بارتفاع الحرارة. إذ يمكن أن ترتفع درجة حرارة سيارتك أثناء إيقافها في الشمس بمقدار 20 درجة فهرنهايت (أي أكثر من 11 درجة مئوية) في غضون 10 دقائق.

وليس من الآمن ترك أي شخص في سيارة متوقفة في حالات الطقس الدافئ أو الحار، حتى ولو كانت النوافذ مفتوحة أو السيارة متوقفة في الظل. وحرص على غلق أبواب السيارة أثناء إيقافها لمنع أي طفل من الجلوس بداخلها.

تجنّب الأنشطة الشاقة خلال أشد ساعات اليوم حرًا. إذا اضطرت إلى القيام بعمل شاق أثناء الطقس الحار، فاحرص على شرب السوائل والاستراحة بشكل متكرر في مكان بارد. وحاول تنظيم وقتك بحيث تمارس التمارين الرياضية أو تؤدي العمل البدني خلال الأوقات الأقل حرًا، مثل الصباح الباكر أو المساء.

أضرار مياه الفلاتر على المعدة  
تنقية المياه الأولية عبر الفلاتر تحافظ على خلو المياه من المعادن الثقيلة والسامة، وتمنع نسبة كبيرة من البكتيريا من التسرب، إلا أن عدم تغيير الشرائح المنقية للمياه يتسبب في الكثير من المخاطر الصحية، وتقول أخصائية التغذية مونيكا ريناجيل، إن شرب المياه عبر مرشح متسخ أكثر ضرراً من شرب الماء مباشرة من الصنبور، ومن أبرز المخاطر التي يسببها عدم تغيير المرشحات التالي:

- نزلة معوية.
- إسهال.
- القيء.
- جرثومة المعدة.
- داء الأمعاء الالتهابي.

المبيدات الحشرية  
المبيدات المستخدمة في المزارع يمكن أن تتسرب إلى منابع المياه وبالرغم من مرورها على محطات معالجة إلا أنها تحمل جزءاً كبيراً من تلك المبيدات الضارة، وفلاتر المياه تعمل أيضاً على معالجة التلوث الناتج عن البكتيريا والمعادن السامة، إلا أنها ليست لديها القدرة على إزالة المبيدات الحشرية، ووفقاً للشبكة العالمية للمبيدات، فإن التعرض المستمر وطويل المدى للآفات الزراعية والمبيدات الحشرية يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

- نصائح عند استخدام فلاتر المياه
- شراء الفلاتر من مصدر موثوق والتأكد من العلامة التجارية.
- التأكد من توافر قطع الغيار والشمعات الأصلية.
- عمل صيانة دورية على الجهاز من قبل الشركة المصنعة.
- شراء جهاز قياس الأملاح لاختبار جودة المياه ونسبة الأملاح التي تحتوي عليها.
- عند الشعور برائحة أو مذاق مغاير، يتم تغيير الشمعة الخاصة بالجهاز حتى إذا لم تمر المدة المحددة.
- تنظيف الفلتر بشكل دوري.



### 8 نصائح لتقوية جهاز المناعة

يمكن تقليل فرصة الإصابة بالعدوى الفيروسية والإنفلونزا بالحفاظ على صحة وسلامة الجهاز المناعي في الجسم، ولتحقيق ذلك ينصح باتباع عدد من الوسائل التي تساهم في تعزيز قوة الجهاز المناعي.

**الإقلاع عن التدخين:** يعدّ التدخين واستخدام التبغ من العوامل التي تُضعف المناعة، وتزيد خطر الإصابة بعدد من المشاكل الصحية كالربو، وسرطان الرئة، والنوبة القلبية، والجلطة الدماغية، لذا يُوصى بتجنب استخدام التبغ وأي مادة من شأنها أن تضعف الجهاز المناعي في الجسم. وتوجد العديد من الاستراتيجيات التي تساعد الفرد على ترك التدخين، فقد يوصي الطبيب باستخدام رقعة النيكوتين، أو

حاول التكيف مع الطقس الحار. قلل وقت العمل أو ممارسة الرياضة في الجو الحار حتى تتكيف مع هذا الوضع. فالأشخاص غير المعتادين على الطقس الحار معرضون كثيراً للأمراض الناتجة عن شدة الحرارة. يمكن أن يستغرق الأمر عدة أسابيع حتى يعتاد جسمك على الطقس الحار. كن حذراً إذا كنت معرضاً كثيراً للإصابة بالمشاكل المرتبطة بالحرارة.

إذا كنت تتناول أدوية أو تعاني من أي أمراض تزيد من خطر التعرض للمشاكل الناتجة عن ارتفاع الحرارة، يُرجى الابتعاد عن الحرارة مع التصرف بسرعة في حالة ظهور أعراض ارتفاع في درجة الحرارة. وفي حال المشاركة في حدث رياضي شاق أو ممارسة أي نشاط في طقس حار، تأكد من توفر الخدمات الطبية اللازمة تحسباً للطوارئ المتعلقة بارتفاع الحرارة.

### متى تزور الطبيب

إذا كنت تعتقد أن شخصاً ما قد يكون مصاباً بضربة شمس، فاطلب المساعدة الطبية فوراً. اتصل بالرقم 911 أو رقم خدمات الطوارئ المحلي. قم باتخاذ إجراءات فورية لتبريد الشخص المصاب في أثناء انتظار علاج الطوارئ. ضع الشخص المصاب في الظل أو في الداخل. قم بإزالة الملابس الزائدة.

قم بتبريد الشخص بكل الوسائل المتاحة — ضعه في حوض ماء بارد أو دش بارد، أو رشه بخراطيم الحديقة، أو امسح عليه بماء بارد باستخدام إسفنجية، أو قم بالتهوية في أثناء رشه بالماء البارد، أو ضع أكياس الثلج أو المناشف الباردة والمبللة على الرأس والرقبة والإبطيين والمنطقة الأربية.



### "الفلاتر" .. إدمان لجمال "افتراضي" و"رفض" للملاحم الحقيقية!

تقول تقارير وكالة حماية البيئة، إن 90% من مصادر المياه حول العالم غير صالحة للشرب بشكل مباشر وتحتاج للمعالجة الدقيقة، لأنها قد تحتوي على كائنات دقيقة يمكن أن تسبب الإسهال والقيء.

تقتل أنظمة تنقية المياه هذه الكائنات الحية الدقيقة لجعل المياه آمنة للشرب، ولكن هناك عدة طرق لتنقية المياه لجعلها آمنة أكثر بعد المعالجة الأولية، مثل الغليان، واستخدام فلاتر تنقية المياه ذات المراحل المتعددة، ولكن بالرغم من أن تلك المرشحات لها فوائد عديدة ولكنها تحمل بعض المشكلات التي يمكنها أن تضر بالصحة العامة، وفقاً لموقع "Every day health"

بعض أنواع مضادات الاكتئاب، أو أي من العلاجات الأخرى التي تساهم في تسهيل الإقلاع عن التدخين.

**غسل اليدين باستمرار:** - اعتماداً على دراسات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإن الحرص على نظافة اليدين مهم جداً لوقاية الجسم من الأمراض، لذا يُوصى بغسل اليدين جيّداً بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية، سواءً قبل تناول الطعام أو أثناء تحضيره، أو بعد استخدام المراحيض، أو بعد السعال أو العطاس، أو لمس الأسطح العامة. ويجب غسل اليدين أيضاً بعد استعمال الأشياء الموجودة في الأماكن العامة، فهي أكثر الأماكن التي تتجمع فيها الميكروبات، وخاصةً مقابض الأبواب، وعربات التسوق، وقوائم الأفعمة، مع العلم أنّ الشخص يكون أقل عرضة للأمراض وانتقال العدوى إذا كان يتمتع بصحة جيدة، ولا يعاني من أمراض تضعف جهازه المناعي، ومع ذلك يجب غسل اليدين واتباع باقي النصائح خاصة في حال وجود طفل أو شخص مريض، والتأكد من عدم مشاركة الأواني بين أفراد الأسرة.

**التأكد من حصول الجسم على الفيتامينات:** - يساهم استهلاك الفيتامينات في تعزيز قوة الجهاز المناعي، وخاصةً فيتامين أ، وفيتامين ب6، وفيتامين ج، وفيتامين د، وفيتامين هـ، وأكثرها أهمية فيتامين ج الذي قد ينتج عن نقصه في الجسم عدد من الأمراض، كالإصابة بمرض الأسقربوط (Scurvy) [1] ولضمان حصول الجسم على حاجته من فيتامين ج ينصح بتناول الحمضيات، كالبرتقال، والسبانخ، والجريب فروت، والفراولة، كما يمكن تناول المكملات التي تحتوي على الفيتامينات المتعددة بعد استشارة الطبيب، لكن تعد المصادر الطبيعية هي الأفضل.

**تناول الطعام الصحي:** - يعدّ تناول الطعام الصحي المتوازن والغني بمضادات الأكسدة أمراً أساسياً للمحافظة على وظائف الجهاز المناعي في الجسم؛ إذ تُحارب مضادات الأكسدة الجذور الحرة، وإنّ الجذور الحرة تُثبّط المناعة وبالتالي فإنّ محاربتها تحمي الجهاز المناعي. لذلك يُوصى باختيار الدهون الصحية بدلاً من الدهون المشبعة؛ فمثلاً يمكن اختيار زيت السمك وزيت بذور الكتان، مع الحرص على شرب كميات كافية من الماء، والامتناع عن شرب الكحوليات التي قد تسبب اضطرابات في الجهاز المناعي، وزيادة خطر التعرض للعدوى الرئوية.

**تقليل مستويات التوتر:** - أظهرت الدراسات أنّ التوتر يضعف الجهاز المناعي في الجسم، ويجعله عرضة للإصابة بالعدوى، وقد يعزى ذلك إلى أنّ الإصابة بالتوتر المزمن تؤثر في قدرة خلايا الدم البيضاء على محاربة العدوى، وهو ما يجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض، وإلى جانب ذلك يرافق التوتر إفراز هرمون الكورتيزول الذي يعرّض حدوث الالتهاب في الجسم، وهو المركب الأولي لعدد من الأمراض التي تصيب الجسم.

**ممارسة التمارين الرياضية:** - ينصح بممارسة التمارين الرياضية حوالي نصف ساعة يومياً لتحقيق أكبر فائدة منها، فمن الممكن أن تساعد على زيادة قوة الجهاز الدفاعي في الجسم، وليس ذلك فحسب، فالتمارين الرياضية قد تخفف من التوتر، وتجعل الجسم أقل عرضة للإصابة بهشاشة العظام ومرض القلب، وأنواع محددة من السرطان. ولا يعني ذلك

بالضرورة ممارسة التمارين الرياضية الشديدة، إذ يمكن ممارسة التمارين البسيطة كالمشي، وركوب الدراجة، والسباحة، واليوغا.

**النوم لوقت كافٍ:** - يحتاج الفرد البالغ بين 7-9 ساعات من النوم ليلاً، ولتحقيق ذلك يجب الالتزام بجدول مواعيد يُحدّد فيه وقت الخلود إلى النوم، إلى جانب الامتناع عن شرب المشروبات الكحولية وخاصةً قبل النوم، وكذلك تجنب الكافيين قبيل موعد النوم الاعتيادي، والحرص على بقاء غرفة النوم بدرجة حرارة مناسبة، والاهتمام بممارسة النشاط الحركي خلال اليوم ونوصي باتباع هذه النصائح دائماً؛ لأنّ قلة النوم تساهم في إضعاف الجهاز المناعي في الجسم، وبالتالي تضعف قدرته على محاربة الأمراض.

**التعرض لأشعة الشمس:** - يُنتج الجسم فيتامين د بصورة رئيسة عند التعرض لأشعة الشمس، ويُعدّ فيتامين د مهماً لجهاز المناعة؛ إذ يساعد على إنتاج الأجسام المضادة، والأجسام المضادة تُحارب العدوى والأمراض، لذلك يُوصى بالتعرض لأشعة الشمس لفترة قصيرة مع تجنب وضع واقي الشمس، وأفضل وقت هو ما بين الساعة 11-3 ظهراً، ولكن لا توجد توصيات طبية صريحة حول المدة اللازمة للتعرض للشمس لأخذ حاجته من فيتامين د؛ لأنّ تصنيع فيتامين د يعتمد على عدد من العوامل كلون الجلد وحجم الجلد الذي يتعرض للشمس.

**الراحة النفسية وتقوية العلاقات الاجتماعية:** - قد يكون لتقوية الروابط الاجتماعية والضحك دور مهم في تعزيز وتقوية الجهاز المناعي، فالضحك والإيجابية تقلل هرمونات التوتر وتزيد إنتاج خلايا الدم البيضاء التي لها دور كبير في تعزيز الجهاز المناعي.

#### حقائق حول جهاز المناعة

يُعدّ الجهاز المناعي أو جهاز المناعة أحد أجهزة الجسم الضرورية لبقاء الإنسان على قيد الحياة، فيدونه يصبح الجسم عرضة لمهاجمة الفيروسات والطفيليات والبكتيريا وغيرها من الممرضات، وحقيقة يضم الجهاز المناعي شبكة معقدة من أنواع مختلفة من البروتينات والخلايا والأنسجة المنتشرة في جميع أنحاء الجسم، لذلك فهو قادر على التفريق بين أنسجة الجسم الخاصة به والغريبة التي لا تنتمي إليه ليخلص الجسم منها. ومن الجدير بالذكر أنّ كل نوع من الخلايا يلعب دوراً بطريقة مختلفة تمكنه من تحديد المشكلات والتواصل مع الخلايا الأخرى، وإنّ فهم جميع التفاصيل المتعلقة بالشبكة المناعية في الجسم يمكّن الباحثين من تحسين الاستجابة المناعية لمواجهة مشاكل يتعرض لها الجسم بدءاً من العدوى وانتهاءً بالسرطان. ومع انتشار مرض فيروس كورونا الأخير أو (كوفيد-19) أصبحت صحة الجهاز المناعي وصحة الجسم ككل من الأمور التي تثير قلق الأفراد، فالحفاظ على صحة الجهاز المناعي أمر بالغ الأهمية لتعزيز قدرته ضد البكتيريا والفيروسات وغيرها من الممرضات.

## اخبار الكلية

### مهرجان الاسر الطلابية بالجامعة

تحت رعاية السيد الاستاذ الدكتور/ طارق الجمال – رئيس الجامعة والسيد الاستاذ الدكتور / شحاته غريب شلقامي – نائبه لشئون التعليم والطلاب والسيدة الاستاذ الدكتور / سماح محمد عبد الله عميد كلية التمريض والسيدة الاستاذ الدكتور / مرفت علي خميس – وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسيدة الاستاذ الدكتور / انتصار محمد يونس وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب والسيدة الدكتور / شيماء الورداني مستشار لجنة الاسر والاستاذة ايمان غدير مديرة ادارة رعاية الشباب بالكلية وقد حصلت الكلية علي المركز التالية :-

\* فاز منتخب اسر كلية التمريض علي المركز الاول بمهرجان الاسر الطلابية علي مستوي الجامعة لعام 2021/2022 وفاز فريق منتخب الاسر بالمركز الاول في الالعاب الترويحية .

\* المركز الاول دوري معلومات (عباقرة ) \* المركز الثاني شعر طلبة وثالث شعر طالبات

\* المركز الثاني قدم خماسي \* المؤرکز الثالث غناء طالبات وخامس طلبة

\* المركز الاول شطرنج طالبات وثالث شطرنج طلبة \* المركز الرابع عزف



## الافطار الجاعي بكلية التمريض

انه اليوم الاربعاء الموافق 2022/4/20 تحت رعاية السيد الاستاذ الدكتور / طارق الجمال – رئيس الجامعة والسيد الاستاذ الدكتور/ شحاته غريب شلقامي – نائبه لشئون التعليم والطلاب وبرعاية كريمة من السيدة الاستاذ الدكتور / سماح محمد عبد الله عميد الكلية والسيدة الاستاذ الدكتور/ مرفت علي خميس – وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وبحضور لفيف من السادة اعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالكلية وعدد من السادة مديري الادارات والعاملين بالكلية وبمشاركة عدد (400) طالب وطالبة من ابناء الكلية اقيم حفل الافطار الجماعي بارض الملاعب بالكلية



تَهْنِئَةٌ

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

للسيدة الأستاذة الدكتور / مجدة محمد مهني

(قسم تمريض الحالات الحرجة والطواري)

وذلك لترقية سيادتها لدرجة استاذ بالقسم تمريض الحالات الحرجة والطواري



# تَهْنِئَاتٌ

تتقدم

السيدة الأستاذة الدكتور/سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

والسيدة الأستاذة الدكتور / مرفت علي خميس

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة اعضاء اللجنة

## بخالص التهنئة

للسيدة الدكتور / مروة علي المصري

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور / هبة مصطفى محمد

(قسم تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية)

وذلك لترقية سيادتهما لدرجة استاذ مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

# تَهْنِئَاتٌ

نتقدم

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

## بنتنا من الخبز

(قسم تمريض الاطفال)

للسيدة الدكتور / امانى جمال عبد الحميد

(قسم تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية)

للسيدة الدكتور / اية مصطفى محمد

(قسم تمريض الحالات الحرجة والطوارئ)

للسيدة الدكتور / ايمان ممدوح عزيز

وذلك لترقية سيادتهم بوظيفة مدرس بالقسم الموضح قرين كل اسم

# تقديم

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 المسنين)

للسيدة الدكتور / زينب شاكر عبد الله

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور / اسماء محمود جمعة

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور / اميرة مصطفى مهدي

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور / ولاء علي عبد الرحمن

(قسم التمريض النفسي والصحة النفسية)

للسيدة الدكتور / شربات مصطفى محمد

(قسم ادارة التمريض)

للسيدة الدكتور / شيرين فاخر لطيف

وذلك لحصول سيادتهم علي الدرجة العلمية مدرس مساعد بالقسم الموضح قرين كل اسم

