



كلية معتمدة من الهيئة القومية  
لضمان جودة التعليم والاعتماد



## النشرة البيئية

عدد يناير 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/ سهرة ذكي عاذر

د/ هبة مصطفى

د / أسماء عطية

## 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: تتشرف هيئة التحرير بإصدار العدد الاول  
من المجلة البيئية لشهر يناير 2021 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 وعلمهم  
الدعوب على إنجازهم ووضعهم بين أيادي الدارسين  
والباحثين .

موضوعات المجلة :-

أولاً:- يبدأ عملنا بمقالة العدد وهي بعنوان التغذية  
السليمة تحمي صحتك أثناء جائحة كورونا  
ثانياً:- المشكلات الصحية التي تؤثر على  
صحة الإنسان وكيفية علاجها و بعض  
الموضوعات والمعلومات الطبية الهامة  
في حياة الإنسان،

ثالثاً:- تهنئة للسادة أعضاء هيئة التدريس الذين تم  
تعيينهم وترقيتهم من خلال الربع الثاني من العام  
الجاري

رابعاً:- وننهي مجلتنا بصورة كاريكاتيرية  
معبرة .

وما تقدمه 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

## التغذية السليمة تحمي صحتك أثناء جائحة

### كورونا

قالت منظمة الصحة العالمية، بما أن البلدان تتخذ تدابير لاحتواء انتشار فيروس كورونا COVID-19، فإن العزل الذاتي، وإغلاق بعض أماكن العمل المؤقت، وأيضا البقاء في المنزل للتباعد الاجتماعي لمنع الإصابة بفيروس كورونا فإن تلك الإجراءات ربما تؤثر على الممارسات العادية المتعلقة بتناول الأغذية.

وأضافت المنظمة، في بعض البلدان، تكون المطاعم وعروض الوجبات الجاهزة محدودة، وتقل بعض العناصر الطازجة.

أوضحت منظمة الصحة العالمية إن التغذية الجيدة أمر بالغ الأهمية للصحة، خاصة في الأوقات التي قد يحتاج فيها جهاز المناعة للدفاع عن مهاجمة الفيروس، قائلة: قد يحد الوصول المحدود إلى الأطعمة الطازجة من فرص الاستمرار في تناول نظام غذائي صحي ومتنوع،

وهو ما يمكن أن يؤدي أيضاً إلى زيادة استهلاك الأطعمة المصنعة، والتي تميل إلى أن تكون عالية في الدهون والسكريات والملح، ومع ذلك، حتى مع المكونات القليلة والمحدودة، يمكن للمرء الاستمرار في تناول نظام غذائي، يدعم صحة جيدة. .



## للتمتع بصحة أفضل خلال جائحة

### كورونا احرص على إتباع النصائح

#### التالية:

#### أولاً: تناول الأطعمة الطازجة

استخدم الأطعمة الطازجة وتلك التي لها فترة صلاحية أقصر أولاً، في حالة استمرار توفر المنتجات الطازجة، وخاصة الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم، قم

### ثالثاً: استفد من خيارات توصيل الطعام..

على الرغم من أنه يجب إعطاء الأولوية للوجبات المطبوخة في المنزل، إلا أن بعض المدن والبلدان لديها أنظمة توصيل متقدمة للوجبات الجاهزة، وبدأت العديد من الشركات الآن في تقديم هذه الخدمة، تتضمن بعض الحلول خيارات "أقل من الاتصال"، حيث لا يلزم تفاعل بشري، وبالتالي دعم تدابير العزل الذاتي، يجب أن تكون هذه الأولويات، وخاصة من الشركات الموثوقة التي تتبع متطلبات النظافة الغذائية الصارمة، من أجل توصيل الطعام ونقله، من المهم الحفاظ على الطعام في درجات حرارة آمنة (أقل من 5 درجة مئوية أو أعلى من 60 درجة مئوية).



### رابعاً: انتبه.. لعدم الإفراط في الطعام ..

بإعطائها الأولوية على المنتجات غير القابلة للتلف، ويمكن أيضاً استخدام الفواكه والخضروات المجمدة بشكل ملائم على مدى فترات زمنية أطول وغالباً ما يكون لها شكل مغذيات مماثل للأطعمة الطازجة، لتجنب هدر الطعام، يمكنك تجميد أي بقايا لتناوله في وجبة أخرى.



### ثانياً: قم بإعداد الطعام والطهي في المنزل..

قم بإعداد وجبات الطعام المطبوخة في المنزل ، يمكن العثور على العديد من الوصفات الصحية واللذيذة على الإنترنت، استفد من ثروة المعلومات المتاحة مجاناً، وجرب المكونات التي يمكنك الوصول إليها، ولكن تذكر أن تضع في الاعتبار مبادئ الأكل الصحي، يمكن أيضاً العثور على بعض الأمثلة على الوصفات الصحية التي تحتوي على مكونات يمكن الوصول إليها.

الجيدة ما يلي: حافظ على نظافة يديك ومطبخك وأوانيك، فصل الأطعمة النيئة والمطبوخة، خاصة اللحوم النيئة والمنتجات الطازجة، قم بطهي طعامك جيدًا، الحفاظ على طعامك في درجات حرارة آمنة، إما أقل من 5 درجات مئوية أو أعلى من 60 درجة مئوية، استخدام المياه الآمنة والمواد الخام.



#### سادسا: قلل من تناول الملح..

توصي منظمة الصحة العالمية باستهلاك أقل من 5 جم من الملح يوميًا، لتحقيق ذلك، قم بإعطاء الأولوية للأطعمة التي تحتوي على ملح منخفض أو بدون ملح، يمكنك أيضًا شطف الأطعمة المعلبة مثل الخضار والفاصوليا لإزالة بعض الصوديوم الزائد، اعلم أن المخللات غالبًا ما تحتوي على مستويات عالية من الصوديوم أيضًا.

قد يكون من الصعب الحصول على كمية الأطعمة التي يجب تناولها بشكل صحيح، خاصة عند الطهي، فالتواجد في المنزل لفترات طويلة، خاصة بدون أنشطة محدودة يمكن أن يؤدي أيضًا إلى الإفراط في تناول الطعام، اطلب التوجيه من خلال إرشاداتك الغذائية الوطنية بالنسبة لكميات الأطعمة الصحية للبالغين، مضيئة: "انتبه إلى أن الأطفال الصغار سيحتاجون إلى أجزاء أصغر."



#### خامسا: تناول الأغذية الآمنة..

سلامة الغذاء شرط أساسي للأمن الغذائي، وإتباع نظام غذائي صحي، فالغذاء الآمن فقط هو الغذاء الصحي، عند إعداد الطعام لنفسك وللآخرين، من المهم إتباع ممارسات النظافة الغذائية الجيدة لتجنب تلوث الطعام والأمراض المنقولة بالغذاء، تشمل المبادئ الرئيسية لنظافة الغذاء



## ثامنا: قتل من تناول الدهون..

توصي منظمة الصحة العالمية بالحد من إجمالي كمية الدهون إلى أقل من 30% من إجمالي الطاقة المستهلكة، والتي يجب ألا يأتي منها أكثر من 10% من الدهون المشبعة، لتحقيق ذلك، اختر طرق الطهي التي تتطلب دهوناً أقل أو معدومة، مثل البخار أو الشوي بدلاً من قلي الأطعمة، إذا لزم الأمر، استخدم كميات صغيرة من الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون، أو عباد الشمس لطهي الأطعمة، تفضل الأطعمة التي تحتوي على مصادر صحية للدهون غير المشبعة، مثل الأسماك والمكسرات، للحد من الدهون المشبعة، قلل الدهون الزائدة من اللحوم والدواجن واختر الخيارات الخالية من الجلد، قلل من اللحوم الحمراء والدهنية، والزبدة، ومنتجات الألبان كاملة الدسم، وزيت النخيل، و جوز الهند، والسمن الصناعي، والشحم، تجنب الدهون المصنعة قدر



## سابعاً: قتل من تناول السكر..

توصي منظمة الصحة العالمية، بأن يكون أقل من 5% من إجمالي استهلاك الطاقة للبالغين من السكريات المجانية "حوالي 6 ملاعق صغيرة"، إذا كنت تتوق إلى شيء حلو، فيجب أن تكون الفاكهة الطازجة هي الأولوية دائماً، تعتبر الفواكه المجمدة، والفواكه المعلبة في العصير بدلاً من الشراب والفواكه المجففة الخالية من السكر خيارات جيدة أيضاً، عندما يتم اختيار خيارات الحلوى الأخرى، تأكد من أنها منخفضة في السكر، واستهلك أجزاء صغيرة، احترس من الخيارات قليلة الدهون، لأنها غالباً ما تكون غنية بالسكريات المضافة.



الأطعمة المكررة مثل المكرونة البيضاء،  
والأرز والخبز الأبيض.

### عاشرا: احرص على السوائل للمحافظة على رطوبتك..

الترطيب الجيد أمر بالغ الأهمية للصحة  
المثلى، عندما تكون متاحة وآمنة  
للاستهلاك، فإن ماء الصنبور هو الشراب  
الأكثر صحة وأرخص، كما أنه الأكثر  
استدامة، مقارنة بالمياه المعبأة في  
زجاجات، يعد شرب الماء بدلاً من  
المشروبات المحلاة بالسكر طريقة بسيطة  
للحد من تناول السكر والسعرات الحرارية  
الزائدة، لتعزيز مذاقه، يمكن إضافة الفواكه  
الطازجة، أو المجمدة، مثل التوت أو  
شرائح الحمضيات، وكذلك الخيار أو  
الأعشاب مثل النعناع.

تجنب شرب كميات كبيرة من القهوة،  
والشاي، و المشروبات الغازية، التي  
تحتوي على الكافيين ومشروبات الطاقة،  
قد يؤدي ذلك إلى الجفاف ويمكن أن يؤثر  
سلبيًا على أنماط نومك.



الإمكان، إذا لم تكن ملصقات الطعام  
متوفرة.

تجنب الأطعمة التي تحتوي عادة على  
الدهون المصنعة، مثل الأطعمة المصنعة،  
والمقلية، والكعك والمخبوزات، بما في  
ذلك البسكويت والفطائر، والبيتزا،  
والمقرمشات، والسمن، إذا كنت في شك،  
فإن الأطعمة والمكونات الصغيرة هي  
أفضل الخيارات.



### تاسعا: تناول ما يكفي من الألياف..

تساهم الألياف في الجهاز الهضمي  
الصحي، وتوفر شعورًا بالامتلاء لفترة  
طويلة، مما يساعد على منع الإفراط في  
تناول الطعام، لضمان تناول كمية كافية من  
الألياف، حاول تضمين الخضروات،  
والفواكه، والبقوليات، وأطعمة الحبوب  
الكاملة، في جميع الوجبات، تشمل أطعمة  
الحبوب الكاملة الشوفان والمكرونة،  
والأرز، وخبز القمح الكامل، بدلاً من

## معلومة تهكم

**فوائد عظيمة للزعرتر تعرف عليها**  
فوائد الزعرتر للجسم : الزعرتر عبارة عن عشبة تنتمي لعائلة النعناع، ويمتاز برائحة قوية وطعم لاذع، وهو ليس مجرد نوع من أنواع التوابل، حيث إنّ له العديد من الاستخدامات التي سيتطرق لها هذا المقال، فقد كان المصريون القدماء يستعملونه في التحنيط، والإغريق في البخور، ويستعمل كمضاد حيويّ طبيعيّ لاحتوائه على مضادات أكسدة، وقد أثبتت الدراسات أنّ الزعرتر قادر على قتل ثمانية وتسعين بالمئة من الخلايا السرطانية، ويدخل في علاج حب الشباب، وارتفاع ضغط الدم، ويقلل من مشكلات الجهاز التنفسي، ويدعم جهاز المناعة، ويحميه من الأمراض المزمنة، كما يحفّز على تدفق الدم ومنع الالتهابات الفطرية، ويخفّف من التوتر.

**فوائد الزعرتر الغذائية :** يحتوي الزعرتر على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة مثل فيتامينات ب المركبة، والبيتا كاروتين، وفيتامين C، وK، وA، وحمض الفوليك، والحديد، والمنجنيز، والنحاس، والالياف الغذائيّة، وهذه العناصر لها أهمية كبيرة في دعم صحّة الإنسان وجهازه المناعي، ويعتبر الزعرتر الطازج من

مضادات الأكسدة، فهو غنيّ بالبوتاسيوم المهم لصحة القلب، والذي يعمل على تنظيم ضربات القلب، وضغط الدم. علم النفس وإدراك المخاطر

**فوائد الزعرتر الصحية :** مضاد للفطريات، فاحتواؤه على الثيمول يجعله من العلاجات الفعّالة في منع الالتهابات الفطرية والفيروسية.

مضاد للأكسدة، حيث يعمل على تقوية الصحة العامة.

يحفّز على إنتاج خلايا الدم الحمراء، بسبب ارتفاع تركيز الحديد والمعادن الأخرى فيه، كما يساعد على زيادة نسبة الأوكسجين في الجسم.

يحافظ على سلامة القلب، فهو مزيج غني من المواد المضادة للأكسدة، والمعادن، والفيتامينات كالبوتاسيوم والمنجنيز، فيعمل على منع تصلّب الشرايين، وتجنّب السكتات الدماغية، والقلبية، وأمراض الشريان التاجي.

يحسّن من القدرة على الرؤية، فهو يحتوي على فيتامين A المهم لصحة العينين، ويبطئ من ظهور الضمور البقعي، كما يمنع من إعتام عدسة العين.

يدعم الجهاز المناعي، فهو يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C، الذي يدعم إنتاج خلايا الدم البيضاء، ويدخل في إنتاج الكولاجين المهم في إنشاء، وإصلاح الخلايا والعضلات، والأوعية الدموية.

يقلل الإجهاد، فهو يحتوي على فيتامين B6، الذي يقوم على تقوية الخلايا العصبية المرتبطة بهرمونات الإجهاد في الدماغ،



كما يساعد على تعديل المزاج من خلال تخفيف الأفكار التي تتعب العقل. يعالج أمراض الجهاز التنفسي: كالتهاب الشعب الهوائية، والربو المزمن، واحتقان الحلق، ونزلات البرد، والإنفلونزا، والتهاب الجيوب الأنفية، والحساسية الموسمية، فالزعرتر يعمل كطارد للبلغم، والمخاط في الجهاز التنفسي، كما يخفف من التهابات الجهاز التنفسي، ويعد تخمير أوراق الزعرتر في الشاي أفضل طريقة لذلك.

يعالج السعال: حيث يتم وصفه للأشخاص الذين يعانون من السعال المستمر والشديد، وذلك باستعمال زيت الزعرتر العطري، فهو لا يؤذي الكلى والكبد والمعدة خلافاً للمضادات الحيوية التي تؤثر عليها، كما يعالج الزعرتر التهابات الصدر ويوقف السعال.

## ما هو جهاز المناعة

### نظرة عامة حول جهاز المناعة

يتألف جهاز المناعة أو الجهاز المناعي (بالإنجليزية: The Immune System) من شبكة معقدة من الخلايا، والأنسجة، والأعضاء في جسم الإنسان، وهو الجهاز المسؤول عن حماية الجسم من العدوى والمواد التي قد تضر الجسم عن طريق التعرف على المستضدات الغريبة (بالإنجليزية: Antigens) والاستجابة لها، وهي مواد توجد على سطح الأجسام الضارة التي تدخل الجسم؛ حيث يعمل الجهاز المناعي على القضاء أو محاولة القضاء على هذه المواد التي تحتوي على

مستضدات على سطحها، ويجدر بالذكر أن المستضدات توجد على سطح المواد الحية التي تدخل الجسم مثل: الخلايا الغريبة، والفيروسات (بالإنجليزية: Viruses)، والفطريات، والبكتيريا (بالإنجليزية: Bacteria) أو المواد غير الحية مثل: السموم، والمواد الكيميائية، والجسيمات الغريبة، ومن الجدير بالذكر أن خلايا جسم الإنسان ذاته تحتوي على سطحها على مستضدات، لكن الفرق في أن الجهاز المناعي يتعرف عليها على أنها أجسام طبيعية وليست دخيلة، ولا يقوم بتفعيل عملية الاستجابة المناعية تجاهها؛ أي لا يقوم بمحاربتها في الوضع الطبيعي، كما تجدر الإشارة إلى أن الجسم يمتلك عدة طرق أخرى إلى جانب جهاز المناعة لحمايته من مسببات العدوى، وفيما يأتي بيان هذه الطرق.

الجلد: يُعدّ الجلد حاجزاً ضد دخول الماء والأجسام الممرضة، ويفرز زيتاً مضاداً للبكتيريا.

الرئتان: حيث تفرز الرئتان المخاط المُسمّى بالبلغم، الذي يحتجز الأجسام الغريبة والممرضة، وتعمل شعيرات صغيرة تسمى الأهداب على تحريك البلغم للأعلى ليتم إخراجه من الجسم عن طريق السعال.

القناة الهضمية: حيث تحتوي البطانة المخاطية للقناة الهضمية على أجسام مضادة (بالإنجليزية: Antibodies)، كما يقوم الحمض الموجود بالمعدة بقتل معظم الجراثيم.

طرق دفاعية أخرى: والتي تتضمن سوائل الجسم مثل: الدموع واللعاب، والتي تحتوي على انزيمات مضادة للبكتيريا، والتي بدورها تساعد على التقليل من خطر الإصابة بالعدوى، كما يساعد التفريغ المستمر الطبيعي للمسالك البولية والأمعاء على حماية الجسم من العدوى.

مكونات جهاز المناعة

كريات الدم البيضاء: (بالإنجليزية: White Blood Cells) تُعدّ كريات الدم البيضاء عنصراً رئيسياً في الجهاز المناعي، ويتم تصنيعها في نخاع العظم، وتضم الخلايا الليمفاوية مثل: الخلايا البائية (بالإنجليزية: B-Cells)، والخلايا التائية (بالإنجليزية: T-Cells)، والخلايا القاتلة الطبيعية (بالإنجليزية: Natural Killer Cells)، وأنواع أخرى من الخلايا المناعية، ومن الجدير بالذكر أنّ خلايا الدم البيضاء تتحرك في الدم والأنسجة في جسم الإنسان، بحثاً عن مسببات الأمراض مثل: البكتيريا، والفيروسات، والطفيليات، والفطريات، بهدف القضاء عليها في حال وجودها، وفي سياق الحديث عن كريات الدم البيضاء يجدر بالذكر أنّ الجهاز المناعي يتعرّف على المستضدات التي ذكرناها سابقاً والموجودة على سطح المواد الضارة، من خلال بروتينات متنوعة تُصنّعها أحد أنواع خلايا الدم البيضاء تُعرف بالأجسام المضادة، حيث يتعرف ويرتبط كل نوع من الأجسام المضادة بنوع مستضد واحد معين، وهدف هذا الارتباط هو التعرّف على المادة الضارة وتحفيز

استجابة مناعية للقضاء عليها، وتجدر الإشارة إلى أنّ بعض الأجسام المضادة يقضي على المادة الضارة التي يوجد المستضد على سطحها مباشرةً وبعضها الآخر يُحفز كريات الدم البيضاء على القضاء عليها.

الطحال: يعد الطحال أكبر عضو داخلي تابع للجهاز المناعي، ولذلك فإنّه يضم أكبر عدد من خلايا الجهاز المناعي، حيث يتدفق حوالي 25% من الدم الخارج من القلب بكل دقة إلى الطحال، ويقوم الطحال بتصفية الدم أثناء سريانه في الطحال للكشف عن الجراثيم، وتجدر الإشارة إلى أنّه عند الكشف عن وجود جراثيم يتم تفعيل خلايا الجهاز المناعي وزيادة عددها، لتقوم بإبطال مفعول المواد المُمرضة.

العقد والأوعية اللمفاوية: العقد الليمفاوية هي أنسجة مليئة بالخلايا المناعية وموزعة بشكل استراتيجي في مختلف أنحاء الجسم، وقد يكون بعضها معروف بين الناس أكثر من غيره؛ فمثلاً معظم الأشخاص يعرفون أنّ اللوزتين والعُدائيات (بالإنجليزية: Adenoids) عقد ليمفاوية توجد في الرقبة، ولكن لا يعرفون لطخات باير (بالإنجليزية: Peyer's Patches) وهي عقد ليمفاوية موجودة في الأمعاء، وغيرها هناك الكثير من العقد الليمفاوية غير المُسمّاة والمنتشرة بكثرة في جسم الإنسان. نخاع العظم: وهي أنسجة إسفنجية تُوجد داخل عظام الجسم، وتمثل موقع تصنيع كريات الدم البيضاء، بالإضافة لكريات الدم الحمراء التي يحتاجها الجسم لحمل

الأوكسجين، والصفائح الدموية والتي يحتاجها الجسم لتخثر الدم.

الغدة الزعترية: تُعدّ الغدة الزعترية أحد الأعضاء اللمفاوية المهمة، وتوجد أمام القصبة الهوائية، حيث تقوم بتصفية ومراقبة مكونات الدم، كما تنتقل الخلايا الليمفية التائية غير الناضجة (أحد أنواع خلايا الدم البيضاء) بعد تصنيعها في نخاع العظم إلى الغدة الزعترية لتنضج هناك.

أنواع المناعة في جسم الإنسان

المناعة الطبيعية: يولد جميع الأشخاص بمناعة طبيعية أو فطرية (بالإنجليزية:

Innate Immunity)، وهي نوع حماية عام للإنسان، على سبيل المثال: الجلد حيث يعمل كحاجز يمنع دخول الجراثيم إلى الجسم، كما يساعد عذا النوع من المناعة الجهاز المناعي على التعرف على بعض الأجسام التي تغزو الجسم على أنها غريبة، وقد تكون خطيرة.

المناعة المكتسبة: (بالإنجليزية: Acquired Immunity) وهي المناعة

التي يكتسبها الإنسان وتتطور مع مرور الوقت لديه خلال حياته وتقوم بحمايته من الجراثيم، حيث يُصنّع الجهاز المناعي أنواعاً متنوعة من الأجسام المضادة لجراثيم مختلفة عند التعرض إليها لأول مرة، وبعد ذلك تهاجم الأجسام المضادة أيضاً من هذه الجراثيم إذا دخلت الجسم مرة أخرى، بمعنى آخر يمكن القول أنّ الجهاز المناعي يتذكر أعدائه السابقين ويقضي عليهم من خلال الأجسام المضادة التي تتعرف عليهم.

المناعة السلبية أو المناعة الالفاعلة:

(بالإنجليزية: Passive Immunity)

حيث يستعير جسم الإنسان هذا النوع من المناعة من مصدر آخر، ولكنها لا تستمر إلى الأبد، فعلى سبيل المثال: يستقبل الجنين وهو في رحم أمّه أجساماً مضادة من الأم عن طريق المشيمة، وعن طريق حليب الثدي أثناء الرضاعة، حيث تساعد المناعة المستعارة على حماية الطفل من أنواع معينة من العدوى خلال السنوات المبكرة الأولى من حياته.

التحصين: (بالإنجليزية:

Immunizations) وذلك عن طريق اللقاحات أو المطاعيم، وتتم عادة عن طريق حقن مستضد لأحد الجراثيم أو جرثومة ضعيفة في الجسم، بهذه الطريقة لا يمرض الشخص، وإنما ينتج جهازه المناعي أجساماً مضادةً تتعرف على هذا النوع المحدد من الجراثيم، لتقضي عليها إذا تعرّض لها الجسم في المستقبل.

التحصين: (بالإنجليزية:

Immunizations) وذلك عن طريق اللقاحات أو المطاعيم، وتتم عادة عن طريق حقن مستضد لأحد الجراثيم أو جرثومة ضعيفة في الجسم، بهذه الطريقة لا يمرض الشخص، وإنما ينتج جهازه المناعي أجساماً مضادةً تتعرف على هذا النوع المحدد من الجراثيم، لتقضي عليها إذا تعرّض لها الجسم في المستقبل.

أمراض جهاز المناعة

فيما يأتي ذكر لأنواع الأمراض المختلفة التي يمكن أن تصيب جهاز المناعة

نقص أو ضعف المناعة: قد يكون نقص المناعة حالة مؤقتة أو دائمة، حيث يمكن أن يحدث نقص مؤقت في المناعة عند التعرض لبعض العوامل التي تضعف المناعة: مثل: الحمل، واستخدام بعض أنواع الأدوية التي تثبط المناعة، كما أن الإصابة بأحد أنواع العدوى الشائعة يمكن أن تضعف جهاز المناعة بشكل مؤقت مثل: بكتيريا كثيرة الوحيدات العدائية (بالإنجليزية: Mononucleosis)، والإنفلونزا (بالإنجليزية: Influenza)، وفي المقابل بعض الأنواع الأخرى من العدوى قد تسبب ضعفاً شديداً ودائماً في الجهاز المناعي: مثل: فيروس العوز المناعي البشري (بالإنجليزية: HIV) الذي يسبب مرض الإيدز ويقضي على الخلايا التائية في الجهاز المناعي، مما يجعل الجسم عرضة للإصابة بأنواع العدوى المختلفة، ومن الأمثلة الأخرى على الأمراض التي تسبب نقصاً أو ضعفاً دائماً في المناعة أمراض نقص المناعة الأولية (بالإنجليزية: Primary Immune Deficiency Diseases)؛ وهي اضطرابات جينية وراثية في جهاز المناعة، يكون الفرد مصاباً بها منذ ولادته، وعلى الرغم من وجود ما يزيد عن 150 نوعاً مختلفاً من هذه الأمراض إلا أنها نادرة.

مرض المناعة الذاتية: يتمثل مرض المناعة الذاتية (بالإنجليزية: Autoimmune Disease) بمهاجمة الجهاز المناعي الأنسجة الطبيعية

والصحية في الجسم عن طريق الخطأ، وسبب حدوث ذلك غير معروف، ولا أحد يعرف السبب بالتحديد، لكنه قد يكون مزيج من العوامل الجينية والبيئية، ومن الأنواع الشائعة لأمراض المناعة الذاتية: التهاب المفصل الروماتويدي، ومرض السكري النوع الأول، وداء الذئبة.

فرط نشاط الجهاز المناعي: حيث يُولد الشخص بجينات معينة تتسبب في استجابة الجهاز المناعي وتحسس الجسم من مواد بيئية عادةً ما تكون غير مؤذية مثل: الغبار، وحبوب اللقاح، وبعض الأطعمة، وتسمى هذه المواد مسببات الحساسية (بالإنجليزية: Allergens)، ومن أكثر الأمثلة الشائعة لمرض فرط نشاط الجهاز المناعي هي الأنواع المختلفة من الحساسية التي يعاني منها بعض الأفراد، ومن الجدير بالذكر أن الربو، والأكزيما، والتهاب الأنف التحسسي، وحساسية الطعام هي أيضاً حالات الناجمة عن فرط نشاط الجهاز المناعي.

أثر التقدم بالسن في جهاز المناعة فيما يأتي أثر التقدم في السن على جهاز المناعة. ضعف قدرة الجهاز المناعي على التمييز بين خلايا الجسم الطبيعية والمواد الغريبة التي يتعرض لها الجسم، مما يجعل كبار السن أكثر عرضة لأمراض المناعة الذاتية. ببطء عمل الخلايا الأكلة الكبيرة (بالإنجليزية: Macrophages) وهي أحد أنواع الخلايا المناعية، والتي وظيفتها القضاء على بعض أنواع البكتيريا، والخلايا السرطانية، وغيرها، وقد يساهم

هذا بزيادة الإصابة بالسرطان والعدوى بين كبار السن. بطء استجابة الخلايا التائية للمستضدات. قلة عدد الخلايا الليمفاوية التي تستجيب للعدوى البكتيرية. احتمالية إنتاج استجابة مناعية غير مكتملة للعدوى البكتيرية في الشيخوخة. قلة قابلية ارتباط الجسم المضاد بالمستضدات؛ فعلى الرغم من أن عدد الأجسام المضادة في الجسم لا يقل بشكل كبير مع التقدم في السن، إلا أن التقدم في السن قد يساهم في قلة قابلية الارتباط بين الأجسام المضادة والمستضدات التي يتعرف الجها المناعي من خلالها على المواد المسببة للعدوى، مما يساهم في زيادة حالات الإصابة بالالتهاب الرئوي، والإنفلونزا، والكزاز لدى كبار السن، وزيادة خطر الوفاة بسبب هذه الأنواع من العدوى بين كبار السن، كما تفسر هذه التغييرات أيضاً سبب كون اللقاحات أقل فعالية لدى كبار السن.

### 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

#### غسل اليدين باستمرار

اعتماداً على دراسات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإن الحرص على نظافة اليدين يعدّ من أفضل الوسائل التي يمكن من خلالها وقاية الجسم من الأمراض، وهو ما يستدعي الاهتمام بغسل

اليدين جيّداً باستخدام الماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية، سواءً قبل تناول الطعام أو أثناء تحضيره، أو بعد استخدام المرحاض، أو بعد السعال أو العطاس، أو لمس الأسطح العامة، وما يثير الدهشة حقاً الحقيقة التي توصّل لها علماء الأحياء الدقيقة بشأن الأجزاء التي تحتوي على أكثر عدد من الجراثيم في الأماكن العامة، والتي تشمل مقابض عربات التسوق، وقوائم الطعام المقدمة في المطاعم، وما يجب التنبيه إليه أن المخاوف تقل حول التعرض للجراثيم في الخارج إن كان الفرد يتمتع بالصحة الجيدة، ولا يعاني من أمراض تضعف جهازه المناعي وتجعل جسمه عرضة للعدوى، وفي هذه الحالة يجب عدم إغفال فكرة أخذ الحيطه والحذر، وغسل اليدين جيّداً خاصة قبل تناول الطعام، إلى جانب اتخاذ الاحتياطات اللازمة في المنزل، وبالأخص في حالة وجود طفل أو شخص مريض، والتأكد من عدم مشاركة الأواني بين أفراد الأسرة، مع التأكيد على أهمية غسل اليدين باستمرار.

التأكد من حصول الجسم على الفيتامينات يساهم استهلاك الفيتامينات في تعزيز قوة الجهاز المناعي، وخاصة فيتامين أ، وفيتامين ب6، وفيتامين ج، وفيتامين د، وفيتامين هـ، وبالتركيز على أكثر الفيتامينات أهمية في هذا المجال تجب الإشارة إلى فيتامين ج الذي قد ينتج عن نقصه في الجسم عدد من الأمراض، كالإصابة بمرض الأسقربوط (بالإنجليزية: Scurvy)، 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، فقد تساعد هذه الأطعمة على بناء خلايا الدم البيضاء التي تحارب العدوى، وترميم الخلايا المتضررة، والحصول على كل ما يحتاجه الجسم لحماية نفسه ضد الأمراض والعدوى، وإلى جانب ذلك ينصح بالامتناع عن شرب الكحوليات التي قد تسبب حدوث اضطرابات في الجهاز المناعي، وزيادة خطر التعرض للعدوى الرئوية.

تقليل مستويات التوتر

أظهرت الدراسات أنّ التوتر يسبب تثبيط 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 يعزّز حدوث الالتهاب في الجسم، وهو المركب الطبيعي 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 أو التي تحتوي على الكافيين قبيل موعد النوم الاعتيادي، والحرص على بقاء غرفة النوم باردة، والاهتمام بممارسة النشاط الحركي خلال اليوم، وبذلك يمكن الحصول على وقت كافٍ للاسترخاء في نهاية اليوم، فقلة النوم تساهم في إضعاف الجهاز المناعي في الجسم، وبالتالي تضعف قدرته على محاربة الأمراض.

الإقلاع عن التدخين

يعدّ التدخين واستخدام التبغ من عوامل الخطر للإصابة بعدد من المشاكل الصحية نتيجة ضعف الجهاز المناعي، كالإصابة بالربو، وسرطان الرئة، والنوبة القلبية، والجلطة الدماغية، لذا تجب الإشارة إلى

ضرورة تجنب استخدام التبغ وأي مادة من شأنها أن تضعف الجهاز المناعي في الجسم، وفي هذا المجال توجد العديد من الاستراتيجيات التي تساعد الفرد على ترك التدخين، فقد يوصي الطبيب باستخدام رقعة النيكوتين، أو مضادات الاكتئاب، أو أي من العلاجات الأخرى التي تساهم في تسهيل الإقلاع عن التدخين.

التعرض لأشعة الشمس

تحفز أشعة الشمس فيتامين د في الجلد، وهو الفيتامين الموجود في عدد قليل جداً من الأطعمة، وانخفاض مستواه في الجسم مرتبط بارتفاع خطورة الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي، ولضمان حصول الجسم على كمية كافية من أشعة الشمس ينصح بتعريضه لأشعتها لمدة تتراوح بين 10-15 دقيقة في أيام الصيف.

الراحة النفسية وتقوية العلاقات الاجتماعية قد يكون لتقوية الروابط الاجتماعية والضحك دور مهم في تعزيز وتقوية الجهاز المناعي، فقد بينت بعض الدراسات قدرة الضحك والإيجابية في الحياة على زيادة إفراز هرمونات تساعد على تقليل الإجهاد والتوتر، والتي تلعب دوراً مهماً في زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء التي لها دور كبير في تعزيز الجهاز المناعي.

مرض فقر الدم

يمكن تعريف مرض فقر الدم (بالإنجليزية: Anemia) على أنه عدم وجود عدد كافٍ من خلايا الدم الحمراء السليمة لنقل الكميات المناسبة من الأكسجين إلى مختلف أنحاء الجسم، وقد يكون مرض فقر الدم

مؤقتاً أو طويل الأمد، وكذلك قد يكون بسيطاً أو شديداً للغاية، وفي الحقيقة يُعد فقر الدم أشهر اضطرابات الدم وأكثرها شيوعاً؛ إذ يُقدّر عدد الأمريكيين المصابين به بما يُقارب ثلاثة ملايين، ويجدر التنبيه إلى أنّ فقر الدم في الذكور يُشخص في حال كانت قراءة الهيموغلوبين (بالإنجليزية: Hemoglobin) تقل عن 13.5 غم/دل، بينما تُشخص الإناث بفقر الدم في حال كانت قراءة الهيموغلوبين لديهنّ تقل عن 12 غم/دل، ويمكن تعريف الهيموغلوبين على أنه بروتين غني بالحديد يُحمّل بالأكسجين عند وصوله إلى الرئتين، ثم ينقله إلى مختلف أعضاء الجسم، وهذا البروتين هو جزء من خلايا الدم الحمراء.

أعراض الإصابة بمرض فقر الدم

في الحقيقة هناك أكثر من 400 نوع لمرض فقر الدم، وتختلف الأعراض التي تظهر على المصابين بفقر الدم باختلاف نوعه، ولكن تشترك أغلبها بشعور المصاب بالتعب والإعياء العام، وفقدان الطاقة، ويجدر التنبيه إلى أنّ الحالات البسيطة من فقر الدم لا يُعاني فيها المصابون من ظهور أية أعراض، أو ظهور أعراض خفيفة للغاية، ومن الأعراض التي تظهر على المصابين بفقر الدم عامة ما يأتي:

أعراض العامة: شحوب لون الجلد. تسارع ضربات القلب أو عدم انتظامها. الشعور بضيق التنفس. ألم الصدر. الصداع. الشعور بثقل الرأس. الأعراض الخاصة:

فقر الدم اللا تنسجيّ (بالإنجليزية: Aplastic Anemia): تظهر على المصابين بهذا النوع من فقر الدم أعراض الحمّى، وتكرار الإصابة بالعدوى (بالإنجليزية: Infections)، بالإضافة إلى الطفح الجلديّ. فقر الدم الناجم عن عوز حمض الفوليك (بالإنجليزية: Folic acid deficiency anemia): وفي هذا النوع يُعاني المصاب من نعومة اللسان، والتهيج، والإسهال. فقر الدم الانحلاليّ (بالإنجليزية: Hemolytic anemia): ومن أعراضه اليرقان (بالإنجليزية: Jaundice)، وتغير لون البول ليصبح أغمق لوناً، والشعور بألم في البطن، والمعاناة من الحمّى. فقر الدم المنجليّ (بالإنجليزية: Sickle cell anemia): ومن أعراض هذا النوع انتفاخ اليدين والقدمين، والشعور بالإعياء.

أسباب الإصابة بمرض فقر الدم يمكن القول إنّ فقر الدم يظهر نتيجة المعاناة من النزف الذي يتسبب بفقدان خلايا الدم الحمراء بسرعة تفوق سرعة تصنيع الجسم لها، وإما بسبب تحطيم الجسم لخلايا الدم الحمراء، وإما بسبب عدم تصنيع الجسم ما يكفيه من هذه الخلايا، ويمكن إجمال العوامل والظروف التي تتسبب بحدوث ذلك فيما يأتي:

فقر الدم الناجم عن عوز الحديد: (بالإنجليزية: Iron deficiency anemia)، في الحقيقة يحتاج نخاع العظم (بالإنجليزية: Bone Marrow) الحديد لتصنيع الهيموغلوبين، وعلى ذلك فإنّ عوز الحديد يتسبب بعدم قدرته على

تصنيع الهيموغلوبين كما يجب، وهذا ما يتسبب بحدوث فقر الدم، وقد يُعاني الشخص من عوز الحديد نتيجة لظروف عديدة، منها نزف الدم الغزير أثناء فترة الحيض عند النساء، والإصابة بالقروح أو السرطان، وكذلك تناول بعض أنواع الأدوية وخاصة تلك التي تُباع دون وصفة طبية (بالإنجليزية: Over The Counter Medications) بشكلٍ يتجاوز الحدّ المسموح مثل دواء الأسبرين (بالإنجليزية: Aspirin)، ومن الجدير بالذكر أنّ النساء خلال فترة الحمل قد يُعانين من فقر الدم في حال عدم تناول مكملات الحديد اللازمة.

فقر الدم الناجم عن عوز الفيتامينات: (بالإنجليزية: Vitamin deficiency anemia)، إلى جانب الحديد، يحتاج الجسم إلى فيتامين ب12 وحمض الفوليك ليقيم بتصنيع خلايا الدم الحمراء، وعليه فإنّ حدوث نقص في هذه الفيتامينات يتسبب بعدم قدرة الجسم على إنتاج خلايا الدم الحمراء بما يكفي، وهذا يُسبب فقر الدم، ومن جهة أخرى قد يُعاني البعض من فقر الدم الناجم عن عوز الفيتامينات على الرغم من تناوله ما يكفي منها، ولكن بسبب وجود خلل أو اضطراب في الجسم، لا يستطيع الجسم الاستفادة منها.

فقر الدم الناجم عن الأمراض المزمنة: قد تؤثر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة (بالإنجليزية: Chronic Diseases) في قدرة الجسم على تصنيع خلايا الدم الحمراء، ومن الأمثلة على ذلك حالات

الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري (بالإنجليزية: Human immunodeficiency virus) الذي يتسبب بظهور مرض الإيدز (بالإنجليزية: AIDS)، وكذلك يظهر فقر الدم في حالات المعاناة من داء كرون (بالإنجليزية: Crohn's disease)، والتهاب المفاصل الروماتويدي (بالإنجليزية: Rheumatoid arthritis)، وأمراض الكلى، وكثير من الأمراض الالتهابية المزمنة.

فقر الدم اللاتنسجي: يحدث هذا النوع من فقر الدم عند عدم قدرة الجسم على تصنيع خلايا الدم الحمراء، وقد يحدث ذلك بسبب الإصابة بالعدوى، أو التعرض لبعض المواد الكيميائية السامة، أو الإصابة بأمراض المناعة الذاتية (بالإنجليزية: Autoimmune diseases)، أو تناول بعض أنواع الأدوية.

فقر الدم الناجم عن أمراض نخاع العظم: كحالات الإصابة بالتليف النقوي (بالإنجليزية: Myelofibrosis)، واللوكيميا (بالإنجليزية: Leukemia).

فقر الدم الانحلالي: ويظهر هذا النوع من فقر الدم عند تحطيم الجسم لخلايا الدم الحمراء بسرعة تفوق إنتاج الجسم لها، وقد يُعاني الشخص من هذه الحالة نتيجة عوامل وراثية وإمّا بسبب الإصابة ببعض أمراض الدم خلال حياته.

فقر الدم المنجلي: وسُمّي هذا النوع من فقر الدم بهذا الاسم لأنّ الهيوغلوبين يظهر على شكل منجل، وهذا ما يجعل هذه

الخلايا تموت قبل الأوان المعهود، ممّا يتسبب بمعاناة المصاب من فقر الدم ويمكن أن تُعزى أسباب فقر الدم المنجلي إلى العوامل الوراثية غالباً.

علاج فقر الدم بالغذاء

هل يمكن علاج فقر الدم بالغذاء

يحدث فقر الدم في حال عدم امتلاك الجسم كمية كافية من خلايا الدم الحمراء السليمة، وهناك أنواع عديدة لفقر الدم، حيث يُعدّ فقر الدم الناجم عن نقص الحديد النوع الأكثر شيوعاً، ومن الجدير بالذكر أنّ خلايا الدم الحمراء تحتوي على بروتين الهيموغلوبين (بالإنجليزية: Hemoglobin) الغني بعنصر الحديد، وفي حال عدم توفر الكمية المطلوبة من الحديد فإنّ الجسم لا يستطيع إنتاج الهيموغلوبين الكافي لإنتاج خلايا الدم الحمراء التي تُعدّ ضرورية لتوصيل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم.

ويمكن علاج هذا النوع من فقر الدم باستخدام مكملات الحديد الغذائية، والتي يجب أن لا تؤخذ إلا بعد استشارة الطبيب، بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بالحديد، كما أنّ نقص حمض الفوليك، وفيتامين ب12 قد يؤثر في قدرة الجسم على تكوين خلايا الدم الحمراء. وبشكل عام؛ يجب أن تتضمن الخطة الغذائية المناسبة لفقر الدم ما يأتي:

الأطعمة الغنية بالحديد. الأطعمة الغنية بفيتامينات ب وفيتامين ج. الأطعمة التي يمكن أن تحسن من امتصاص الجسم

للحديد. تجنب الأطعمة التي قد تتداخل مع عملية امتصاص الحديد.

أغذية مفيدة لفقر الدم

ومن الأغذية الغنية بالحديد: اللحم البقري، واللحوم الأخرى، والفاصولياء، والعدس، وحبوب الإفطار المدعمة بالحديد، والخضروات الورقية الخضراء الداكنة، والفواكه المجففة.

الأغذية الغنية بفيتامين ج

تساعد الأطعمة الغنية بفيتامين ج على زيادة امتصاص الجسم لعنصر الحديد، ومن هذه الأطعمة: الفواكه الحمضية وعصائرها، والفلقل، والبروكلي، والطماطم، والبطيخ، والفراولة.

الأغذية الغنية بالفولات

ومن الأطعمة الغنية بحمض الفوليك، أو ما يُعرف بالفولات (بالإنجليزية: Folate)؛ الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة؛ كالسبانخ والبروكلي، بالإضافة إلى الهليون، والفاصولياء، والبازلاء، والعدس، والموز، والبرتقال وعصيره.

الأغذية الغنية بفيتامين ب12

من الأطعمة الغنية بفيتامين ب12: اللحوم، والدواجن، وأحشاء الذبيحة كالكبد، والأسماك، والمحار، والبيض، والحبوب، وبعض حبوب الإفطار المدعمة، وبعض الخمائر.

أغذية يوصى بتجنبها لمرضى فقر الدم

يمكن أن يُسبب شرب القهوة أو الشاي مع الوجبات خفض امتصاص الجسم للحديد بشكل كبير، لذا يُنصح بتجنب شربها قبل أو بعد ساعة واحدة من وقت الوجبة، كما

يُنصح بتجنب استهلاك مضادات الحموضة مع الوجبات، والتي قد تؤدي إلى خفض امتصاص الجسم للحديد، وبالإضافة إلى ذلك هناك بعض الاغذية التي قد تتداخل مع امتصاص الجسم للحديد، مثل: الحليب، وبعض منتجات الألبان. الحبوب الكاملة. الأطعمة المحتوية على مركب التانين (بالإنجليزية: Tannins)، مثل: العنب، والذرة، والذخن (بالإنجليزية: Sorghum). الأطعمة الغنية بالغلوتين، مثل: المعكرونة وغيرها من المنتجات المصنوعة من القمح، أو الشعير، أو الجاودار، أو الشوفان. الأطعمة المحتوية على الفيتات (بالإنجليزية: Phytates)، أو حمض الفيتيك (بالإنجليزية: Phytic acid)، مثل: الأرز البني، ومنتجات القمح الكامل. الأطعمة المحتوية على حمض الأكساليك (بالإنجليزية: Oxalic acid)، مثل: الفول السوداني، والبقادونس، والشوكولاتة.

نصائح عامة للمساعدة على تحسين حالة فقر الدم

إضافة لما سبق ذكره من الأغذية المفيدة لتحسين فقر الدم، والأغذية الموصى بتجنبها، يُمكن للنصائح الآتية أن تُساهم في التحسين من حالة فقر الدم: شرب كمية كافية من الماء؛ للمحافظة على رطوبة الجسم. ممارسة الرياضة بانتظام، ويجدر التنويه إلى ضرورة الحذر عند البدء بممارسة الرياضة للأشخاص الذين يُعانون من الوهن نتيجة الإصابة بفقر الدم، ويُنصح باستشارة مقدم الرعاية الصحية



حول طرق ممارسة الرياضة بشكلٍ آمن. الطهي بالأواني المصنوعة من الحديد، حيث إنّ جزيئات الحديد تنتقل من أواني الطهي إلى الطعام، ويمكن أن تُوفر مصدراً مهماً للحديد، مع العلم أنّ هذا الأمر قد لا يكون مناسباً لجميع الأشخاص، إذ إنّ الحصول على كمّياتٍ كبيرةٍ من الحديد يُعدّ أمراً ضاراً للصحة، ويرتبط بزيادة خطر الإصابة بالعديد من المشاكل الصحيّة، ومن الأفضل استشارة الطبيب قبل استخدام هذه الأواني. الابتعاد عن التدخين، وذلك لأنّ التدخين يزيد حاجة الجسم من الفيتامينات، كما أنّ له تأثيراً سلبياً في الصحة بشكل عام. استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية في حال كان الشخص يتّبع نظاماً غذائياً نباتياً؛ حول النظام الغذائي المناسب للأشخاص النباتيين، واحتمالية الحاجة للمكملات الغذائية.

# 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

للسيدة الاستاذة الدكتور / فتحية ذكي

(قسم تمريض الاطفال)

للسيدة الاستاذة الدكتور نادية ابراهيم سيد

(قسم التمريض النفسي والصحة النفسية)

وذلك لترقية سيادتهما لدرجة استاذ بالقسم الموضح قرين كل اسم

# تَهْنِئَاتٍ

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 الاطفال)

للسيدة الدكتور/ عطيات محمد

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور/ رشا علي احمد

(قسم تمريض الحالات الحرجة والطواري)

للسيدة الدكتور/ مديحة علي

(قسم تمريض الباطني والجراحي)

للسيدة الدكتور/ غادة شلبي

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

