



مجلة البيئة

سبتمبر ٢٠١٢

كلية التمريض - جامعة اسيوط





الأنشطة التي تمت بكلية التمريض خلال شهر ديسمبر .
 - شاركت الكلية في ملتقى الندوات الذاتية على مستوى الجامعة بقاعة المؤتمرات كلية الزراعة بندوة بعنوان (الوعي الصحي في مصر) يوم السبت الموافق ٢٠١٢/١٢/١م وحصلت الكلية على المركز الأول على مستوى كليات الجامعة والمدن الجامعية .
 - شاركت عشيرة كلية التمريض في الدورة الكشفية الثلاثة والثلاثون والإرشادية التاسعة عشر وحصلت على الست مراكز الأولى في المجالات الآتية (الديني - الإرشادي - الثقافي - الفني - خدمة عامة - القيم الروحية والمثل الشخصية) . في الفترة من ٢٠١٢/١٢/٤-١م



ملتقى الندوات الذاتية



الدورة الكشفية الثلاثة والثلاثون والإرشادية التاسعة عشر

ومواعيد النوم، وخاصة إذا تمكنت من خلق بيئة مظلمة أثناء النوم وبيئة مضيئة لدى الاستيقاظ من النوم. لا تخلدوا إلى النوم وتتركوا جهاز التلفاز مشغلا، أو بينما هناك مصابيح مضاءة، ولا تغلقوا النوافذ. التزموا بالخلود إلى النوم عندما تكون غرفة النوم معتمة، ولكن أن تكون النوافذ مفتوحة بحيث عندما تشرق الشمس، تسهل من عملية الاستيقاظ من النوم. فمن شأن الجسم أن يتأقلم مع تغيرات النور والظلام. وهكذا لا يصبح الخلود إلى النوم فقط سهلا، بل كذلك الاستيقاظ من النوم أيضا .
 ٨- مارسوا النشاط الجسدي بشكل صحيح - أثبتت العديد من الأبحاث أن ممارسة النشاط الجسدي بشكل منتظم يساعد في تحقيق نوم هائى وذى جودة عالية، ولكن يجب تجنب القيام بنشاط بدني في فترة زمنية قريبة من وقت النوم. لان من شأن الأدرينالين والطاقة التي تغمر جسديكم بعد ممارسة الرياضة أن تسبب عدم القدرة على النوم. لذا، حاولوا أن تمارسوا النشاط البدني قبل موعد النوم بنحو ٣ - ٤ ساعات.

. "تنظيف الرأس" قبل النوم - احرصوا على تكريس روتين ذاتي لأنفسكم من اجل الاسترخاء لمدة ساعة واحدة قبل الخلود إلى النوم. من الممكن قراءة الكتب، أو ممارسة تمارين التأمل، سماع الموسيقى أو التنعم بحوض استحمام دافئ وكل ما من شأنه أن يساعدكم في "تنظيف الرأس" قبل النوم فيبعد عنكم المشاكل والاضطرابات والأفكار ويضعها جانبا.
 ١٠- التقليل من شرب الكحول - بالرغم من انه قد يكون للمشروبات الكحولية تأثير منوم، إلا انه يجب الحذر في تناولها، وخاصة قبل النوم، لان التأثير المهدئ للكحول قصير الأمد، ثم تأتي من بعده الاضطرابات في النوم بشكل مستمر. أن لم تكونوا في حفلة ما فان المشروب المفضل قبل النوم هو الشاي، الحليب أو مشروب الكاكاو، وليس الكحول.
 ١١- تجنب التدخين قبل النوم - أن كان هناك أشخاص لا زالوا غير مقتنعين بالتوقف عن التدخين فهذا سبب آخر للامتناع عنه. للنيكوتين تأثير مماثل لتأثير الكافيين على الجسم.

كاريكاتير



. اي من شان التدخين أن يضعف قدرة المدخن على الخلود إلى النوم، بل من شأنه أن يفاقم حالة الأرق الموجودة أصلا . لذا، أن كنتم غير قادرين على التوقف عن التدخين تماما، فعلى الأقل قللوا، حتى الحد الأدنى، من كمية السجائر وامتنعوا عن التدخين خلال الساعات الـ ٤ التي تسبق موعد الخلود إلى النوم.

١٢ - إبعاد الحيوانات الأليفة عن السرير- صحيح انه من اللطيف اللعب مع القطعة، أو أن يكون كلب العائلة، مثلا، معتادا على النوم بجانبكم، لكن الحيوانات الأليفة هي من مسببات الأساسية للأرق أثناء النوم. فاقطط والكلاب تتحرك كثيرا وقت النوم ونومها أسهل كذلك. وهذا دون أن نتطرق حتى إلى أن الحيوانات التي تخرج من المنزل قد تجلب معها إلى السرير البق، الشعر والأثار غير المرغوب فيها. هذه الحيوانات تعرف بأنكم تحبونها، حتى لو كان باب غرفة النوم مغلقا.

١٣ - تشخيص المسبب الرئيسي للأرق أثناء النوم - من شأن هذه النصائح أن تساعد على النوم، كلما كانت مسببات الأرق بسيطة وغير متكررة.

مجلة البيئة

عدد شهر ديسمبر ٢٠١٢م

أسرة التحرير

د/ سحر نجيب محمد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

د.م.د/ سحر محمد مرسى عضو

د. مرزوقة عبد العزيز عضو

د/ نعمة محمد المغربي عضو

د/ سلوى على مرزوق عضو

د/ نادية إبراهيم سيد عضو

د/ ناهد شوكت أبو المجد عضو

الحذر من الأدوية المنومة – تعتبر الأدوية المنومة حلا مغريا لمن يعاني من الأرق واضطرابات النوم، ولكن يجب الحذر من كيفية استعمالها. فبعض هذه الأقراص قد تسبب الإدمان، كما يمكن أن تؤدي إلى ظهور آثار جانبية أخرى. في الوضع المثالي، يمكن لهذه الأقراص المنومة أن تكون علاجاً لكن لفترة محدودة. أن كان يجب تناولها، ينبغي إجراء تغييرات في نمط حياتكم من أجل أن تنعموا بنوم هانئ. لذا، حاولوا أن تجربوا تنفيذ النصائح الأخرى قبل اللجوء إلى الأدوية المنومة.

٥- تكريس روتين معين للجسم – يجب تعويد الجسم على روتين معين – الخلود إلى النوم والاستيقاظ من النوم في ساعات محددة وثابتة يوميا، بما في ذلك في نهاية الأسبوع، أيضا. أن تعويد الجسم على روتين من هذا النوع من شأنه أن يساعد الجسم والدماغ على التأقلم لدورات ثابتة من النوم والاستيقاظ، وهكذا تصبح عملية الخلود إلى النوم والاستيقاظ أكثر

سهولة، لاحقا. في حال تم الانتظام في مثل هذا الروتين، ستشعرون مع مرور الوقت بأنكم تخلدون إلى النوم بسهولة وتنجحون في النوم بشكل هادئ من دون أي أرق.

٦- الأكل بشكل صحيح في الليل - يجب الامتناع عن "العشاء الثقيل"، أي الامتناع عن تناول وجبات كبيرة أو دسمة في الليل، إذ من شأن هذه الوجبات أن تشغل الجهاز الهضمي بشكل مبالغ به مما قد يضر بقدرة الجسم على الاسترخاء والنوم. ولذلك، من أجل تجنب الأرق والعمل المفرط للجهاز الهضمي قبل موعد النوم، عودوا أجسامكم على وجبات خفيفة في الليل، ومن المفضل تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات المركبة ومنتجات الألبان. وحاولوا، أيضا، المحافظة على ساعة واحدة على الأقل بين موعد تناول الوجبة الأخيرة وبين ساعة الخلود إلى النوم.

٧- استعينوا بالضوء وبالعتمة لمساعدتكم – سيساعدكم هذا بشكل فعال على ضبط ساعات

معلومات صحية

مرض الإيدز

مرض الإيدز هو مرض فيروسي سببه الفيروس المعروف باسم HIV ، وهو احد الأمراض المنتقلة جنسيا ، حيث يستطيع الفيروس المسبب تدمير الجهاز المناعي تدريجيا مما يؤدي لإصابة المريض بالالتهابات المتعددة والأورام.

ما الفرق بين فيروس الإيدز HIV ومرض الإيدز ADIS؟

إن فيروس الإيدز HIV هو الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز ، ومما يجدر ذكره أن الفيروس يمكن أن يبقى سنين طويلة قبل أن تظهر أعراض المرض.

هل تناقصت معدلات الإصابة بالمرض ؟

رغم خطورة المرض ، إلا أن حالات الإصابة بالفيروس ومنذ اكتشافه عام ١٩٨١م بتزايد مستمر ، حتى إنها زادت عن ٤٠ مليون حالة موزعة بجميع أنحاء العالم .

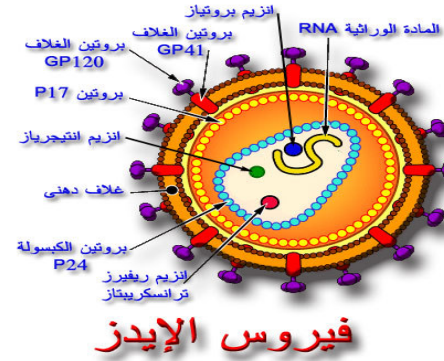
ما هي آلية مرض الإيدز ؟

عند دخول الفيروس للجسم فإنه يهاجم خلايا الدم البيضاء المعروفة باسم CD4 ، فيدخلها ويتكاثر داخلها ويهاجم خلايا أخرى غيرها ويدمرها، حتى يقل عددها عن 200 خلية (الطبيعي ٨٠٠ خلية) لكل ميكروليتر من الدم ، وعندها يصاب المريض بالالتهابات والسرطانات المتنوعة.

ما هي طرق العدوى بالإيدز ؟

- الجماع الطبيعي أو الشاذ مع مصاب دون استعمال طرق الوقاية (٩٠ % من الحالات)
- نقل الدم الملوث ومنتجاته.
- زرع الأعضاء من متبرع مصاب .
- المشاركة في الإبر الملوثة عند مدمني المخدرات (٢ – ٥ % من الحالات)
- من الأم المصابة إلى جنينها أو من لبنها أثناء الرضاعة (عند ٢٥ % - 50% من الحوامل)
- حالات أخرى كالوشم بالإبر الملوثة ، عدم التعقيم في عيادات الأسنان ، الجرح بموس ملوث عند الحلاقين ، استخدام فرشاه أسنان لشخص مصاب.
- هل ملامسة المريض أو العيش معه تنقل العدوى ؟ إن ملامسة المريض أو العيش معه أو مشاركته في المكتب أو المنزل أو العمل أو المدرسة أو استخدام الحمامات وأحواض السباحة وكذلك مشاركته في تناول الطعام والشراب واستخدام الملابس أو الهاتف أو وسائل النقل العامة ، إضافة للسعال والعطاس كل ذلك ليس سببا للعدوى وانتقال المرض.
- ما هي الأعراض ؟
- ارتفاع الحرارة وتعرق ليلي يدوم لعدة أسابيع

تضخم في الغدد اللمفاوية في الرقبة والمنطقة
المغبنية بدون سبب واضح.
•سعال جاف يستمر عدة أسابيع بدون سبب
واضح.
• إسهال يستمر عدة أسابيع.
• التهابات فطرية وبكتيرية وجرثومية متعددة
• نقص سريع بالوزن.
• طفح جلدي.
• خدر وتنميل والتهاب أعصاب في اليدين
والقدمين.
• تدهور في الحالة الذهنية والنفسية.
• سرطانات متعددة وخصوصا السرطانات
اللمفاوية وسرطان كابوزي.
• تعب عام وإرهاق شديد.
ما هي الفحوصات التشخيصية ؟
يتم عادة فحص استكشافي للدم (يسمى فحص
اليزا) فإذا كانت النتيجة ايجابية يتم إجراء
اختبارات أخرى تأكيدية ، تم يتم إجراء
فحوصات أخرى لمعرفة قدرة الفيروس على
التكاثر والنشاط ، وهو ما يسمى بالحمل
الفيروسي .



فيروس الإيدز

ما هي مراحل تطور المرض ؟

يمر مرض الإيدز بثلاث مراحل ، تبدأ المرحلة
الأولى بدخول الفيروس لجسم المريض وينتج
عنها أعراض عامة شبيهه بالأنفلونزا وأحيانا
لا ينجم عنها أي أعراض وفي هذه المرحلة
تكون الفحوصات سليمة ويتطلب تأكيد
التشخيص وقتا طويلا حتى ترتفع نسبة
الأجسام المضادة بدم المريض (قد تصل إلى
سنة) ، ثم يدخل المرض مرحلته الثانية
وعندها يصبح تحليل الدم موجبا ولكن
المريض لا يشكو من أي أعراض (قد تستمر
هذه المرحلة عشرة سنوات) ويعددها يدخل
المريض مرحلته الثالثة وهي مرحلة
الأعراض التي تم ذكرها.

نصيحة لنوم هادئ من دون أية
١٣ تقلبات

التقلب خلال النوم هو من الظواهر المنتشرة،
والتي من الممكن معالجتها في كثير من
الأحيان بواسطة تجهيزات بسيطة، تشمل
تغييرات بسيطة ولكنها ذات مردود كبير
وفائدة كبيرة على نظام حياتكم عدم إبقاء
أضواء ملونة في غرفة النوم - في بعض
الأحيان قد تكون التفاصيل "الصغيرة" هي
التي تسبب الاضطراب أثناء النوم، مثل:
الضوء الصغير المتوهج المنبعث من الهاتف
الخلوي أو من الساعة المنبهة على جانب
السرير، أو المصباح الملون المعد لإعطاء جو
خاص في الغرفة. لذا، فإن رغبتكم في النوم،
عليكم إطفاء التلفاز أو الحاسوب أو اي جهاز
كهربائي يحتوي على مصابيح ملونة وإطفاء
جميع الأنوار كذلك.



الامتناع عن قيلولة الظهر - القيلولة أثناء
ساعات النهار من شأنها أن تضر بالنوم وقد
تزيد من حالات الأرق وحدتها. إذا كنتم
مضطرين لأخذ قيلولة أثناء ساعات النهار،
فحاولوا على الأقل ان تكون القيلولة قصيرة
(ما يقارب ٢٠ دقيقة). كذلك، عليكم الأخذ
بالحسبان أن كل قيلولة تأخذونها في مدى
الساعات الـ ٨ التي تسبق موعد الخلود إلى
النوم من شأنها أن تضر بنومكم.

٣. الامتناع عن النظر إلى الساعة - هنالك
العديد من الأشخاص الذين يسترقون النظر
إلى الساعة الموجودة على المكتبة بجانب
السرير. عندما يفعلون ذلك، ثم
يبدؤون باحتساب عدد الساعات التي تبقت لهم
للنوم، فهم يسببون ضررا لنومهم الطبيعي.
الأشخاص الذين لا يستطيعون ضبط أنفسهم
وعدم النظر إلى الساعة ننصحهم بإخفاء
الساعة المنبهة، أما في الدرج أو تحت
السرير... المهم أن لا تبقى الساعة أمام
ناظرهم.

نصائح لزيادة التركيز أثناء
الدراسة

النصائح التي تكون مفيدة للأطفال الذ

ين يعانون من نقص الانتباه والتركيز، تكون
مفيدة لجميع الأطفال، ولكنها أكثر أهمية
بالنسبة لهم، تحديداً
قبل أن يقوم الأهل بالتخطيط لبرنامج معين، من
المهم الجلوس والتحدث مع الطفل، بغض النظر
عن سنه، أن كان سيدخل إلى الصف الأول
الابتدائي أو سينتقل إلى المرحلة الثانوية .
اذ يجب معرفة توقعاته من الأيام الأخيرة في
العطلة الصيفية الأمام الأمام من السنة



- ينبغي إجراء محادثة في المنزل بخصوص
السنة الدراسية القادمة، ويجب كتابة قائمة
بالأمور التي يحتاج إليها الطفل في السنة
الدراسية الجديدة، ومن ثم يتشارك الأهل
والطفل في اتخاذ القرارات بخصوص الأمور
التي يتوجب القيام بها ومتى ينبغي القيام بها.
- فحص الكتب التدريسية التي يحتاج إليها
الطفل وتغليفها، كما يجب إعداد مكان مرتب
ومريح لوضع المواد التعليمية.
- يجب تحضير جدول زمني للشهر الأول،
يشمل الأيام التعليمية وأيام الأجازات، كما
يجب الاتفاق مع الطفل مسبقاً على **ساعات
النوم**. عند الحديث عن هذا الموضوع مع
المراهقين، فإنه قد يكون حساساً، وربما مثيراً
للتوتر. ويجب الاتفاق على ضرورة تغيير نظام
الساعات الذي كان متبعاً خلال العطلة، لكي
يعودوا إلى النوم مبكراً، نسبياً، ولكي يكونوا
يقظين خلال النهار.
- من المفضل إعداد قائمة بالأطعمة
التي يفضلها الطفل.

ما هي طرق الوقاية ؟

إن الطريق الوحيد للوقاية هو تقوى الله
والابتعاد عن العلاقات المحرمة شرعاً ، ونظراً
لعدم توفر لقاح علمي حتى الآن فإن طرق
الوقاية التي اعتمدها المجتمعات تقوم على
التتقيف ، ونشر الوعي بطبيعة هذا المرض ،
والحرص على استعمال الغطاء الواقي عند
الجماع ، ومعالجة الأمراض المنقولة جنسياً
والوقاية منها ، والحرص على فحص الدم
ومنتجاته قبل نقل الدم ، ومحاربة المخدرات
ومعالجتها ، وحث السيدات حاملات الفيروس
على عدم الحمل والإرضاع.

ما هو العلاج ؟

لا يوجد حتى الآن علاج لمرض الإيدز ، ولا
تزال الأبحاث مستمرة ، وقد حققت نجاحاً
محدوداً يعتمد على استخدام مجموعة من
الأدوية تهاجم الفيروس ، ولكنها تسبب
أعراض جانبية خطيرة ، إضافة لارتفاع
أسعارها ، مما يجعل استعمالها غير مأمون.
بقلم عبد الدائم الكحيل لا يخفى على أحد
الأمراض الخطيرة والتي ظهرت حديثاً كنتيجة
للشذوذ الجنسي والزنا وما نتج عنها من

تعاطي للمخدرات، حتى إن الأمراض الجنسية
تعتبر الأشد فتكاً والأكثر وجعاً وألماً. وقد
نعجب إذا علمنا أن الرسول الكريم عليه
الصلاة والسلام حدثنا عن هذا الأمر قبل
حدوثه بأربعة عشر قرناً.

يقول النبي الكريم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (لم
تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها إلا
فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن
مضت في أسلافهم الذين مضوا) [رواه ابن
ماجه]. وهذا الحديث يعني أن الفاحشة أي
الزنا وما شابها من شذوذ جنسي إذا ما تفتش
في قوم وانتشر وأعلنوا به، فلا بد أن تنتشر
الأمراض التي لم تكن معروفة أو مألوفة من
قبل، وهذا ما حدث فعلاً.

لقد كان من أخطر نتائج الفواحش والزنا في
العصر الحديث ما يسمى بمرض نقص المناعة
المكتسب (الإيدز)، كما تسببت كثرة الفواحش
بالعديد من الأمراض مثل الزهري والسلان
ومرض الهريس الذي ظهر كوباء جنسي
واسع الانتشار، حتى إن معدل الإصابة بهذا
المرض في الولايات المتحدة بلغ أكثر من
نصف مليون إصابة .

الفاحشة و الإيدز

في عام (١٩٧٩) ظهر لأول مرة مرض الإيدز في أمريكا وانتشر بعدها بسرعة رهيبية في معظم دول العالم. سبب انتشار هذا المرض هو الفواحش بأنواعها مثل الشذوذ الجنسي، والزنا، وتعاطي المخدرات .

تعتبر الأمراض الجنسية من أكثر الأمراض صعوبة في العلاج. كما تؤكد المراجع الطبية على أن هذه الأمراض المعدية هي الأكثر انتشاراً في العالم. فلا غرابة إذا علمنا أنه كل عام يُصاب بمرض السيلان أكثر من ربع مليار إنسان في العالم !

من الأمراض الخطيرة التي تسببها العلاقات الجنسية المحرمة مرض الهربس الذي يعد من أخطر الأمراض الجنسية نظراً لسرعة العدوى به، فهو ينتقل عن طريق الاحتكاك المباشر بالمرضى واستعمال أدواته الخاصة .

وبنتيجة تفشي الفواحش والإعلان بها تفشت أمراض جديدة لم نسمع بها من قبل، مثل الورم القنبيطي المؤتف، والمليساء الرخوية السارية وغير ذلك كثير .

وصدق الله سبحانه وتعالى عندما حدثنا عن عواقب الزنا ومساوئه فقال: ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلاً [الإسراء: ٣٢]. وصدق حبيب الرحمن صلى الله عليه وسلم عندما قال: (ولا ظهرت فيهم الفاحشة إلا فشا فيهم الموت) [رواه الطبراني]. والسؤال: لو كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول أشياء من عند نفسه، إذن كيف عرف بأنه ستظهر أمراض تؤدي للموت مثل الإيدز؟ شكل (١) فيروس نقص المناعة المكتسب - الإيدز. هذا الفيروس الذي لا يكاد يُرى حتى بأضخم المجاهر الإلكترونية فقطره يبلغ واحد على عشرة آلاف من المليمتر، وعلى الرغم من صغره فقد سبب موت ملايين البشر في سنوات قليلة بسبب الفاحشة وما نتج عنها، فهل نعتبر نحن المسلمون، ونعتز بتعاليم ديننا الذي حمانا من هذا الوباء المهلك؟ تخبرنا الأمم المتحدة بأن هناك في العالم ١٤ ألف شخص يُصابون بالإيدز وذلك كل يوم!!! ونصف هذا العدد من النساء، ومن هؤلاء ٢٠٠٠ طفل وطفلة!

ونحن نقول كل يوم، فتأمل هذه الأعداد الضخمة. إن الخسارات التي سببها هذا المرض في عام ٢٠٠٨ هي 22 بليون دولار! لقد حصد الإيدز حتى اليوم (منذ ١٩٨٠ وحتى نهاية ٢٠٠٥) أكثر من ٢٧ مليون إنسان منهم رجال ونساء وأطفال، وفي عام ٢٠٠٥ فقط فقد أكثر من ٣ ملايين شخص حياتهم، وهنالك أكثر من ٤٠ مليون شخص يعيشون مع هذا الفيروس وسوف يموتون عاجلاً أم آجلاً. شكل (٢) يمثل نسب توزع المصابين بالإيدز اليوم (٢٠٠٥) في العالم تبعاً للأمم المتحدة، ونلاحظ أنه يوجد اليوم ٤٠ مليون مصاب بالإيدز في مختلف بلدان العالم، كما نلاحظ أن العالم العربي والإسلامي شبه خال من هذا الوباء، ألا تظن معي أن الإسلام بتعاليمه فقط استطاع أن يحمي المؤمن من هذا الفيروس، حيث عجز الغرب بوسائله وأدواته وإمكاناته؟ كيف يصل الفيروس للجسم؟ إن السبب المباشر هو الاتصال الجنسي أو الشذوذ الجنسي، ويمكن أن يدخل هذا

الفيروس من شخص مصاب به إلى آخر عن طريق اللعب من خلال التقبيل، أو عن طريق الدم في الجروح في الجلد أو عن طريق الأغشية المخاطية في الأنف مثلاً. كما بينت الدراسات الجديدة أن الإيدز ينتشر من خلال دموع العين، أما البول والبراز والعرق فلا تحوي هذا الفيروس. حتى إن الأم المصابة بالفيروس سوف تنقل الإصابة إلى طفلها الرضيع من خلال الحليب. الإيدز وتعاليم الإسلام يؤكد العلماء اليوم بأن الجلد الصحي والسليم هو مقاوم جيد للإيدز. وهنا نتذكر تعاليم الإسلام في الوضوء خمس مرات في اليوم، والذي يعتبر أفضل صيانة مستمرة للجلد وإكسابه مقاومة لكل الأمراض حتى الإيدز! كما أشارت الدراسات إلى أن احتمال العدوى بالإيدز تزيد كثيراً أثناء الاتصال الجنسي المخالف للطبيعة أي إتيان المرأة من دبرها، وهنا نتذكر أن الإسلام حرم أن يأتي الرجل زوجته من دبرها.