



تقرير القافلة المتكاملة

مقدمة:-

إيماناً منا بأهمية القوافل الإرشادية وما يترتب عليها من أثر إيجابي في تنمية المجتمع فقد تم تنفيذ قافلة إرشادية من كلية الاقتصاد المنزلي والمتجهة الى مركز شباب شمياطس - مركز الشهداء - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١٢/١٠ م .

الأهداف :-

- بعض الامراض التي تسببها الملابس.
- الملابس الداخلية الملاصقة للجسم وأثرها في الإصابة بسرطان الثدي .
- بعض المشاكل الصحية التي قد تنشأ عن الخامة ومواد الصباغة والتجهيز .
- التعرف على طرق وأساليب إعداد وجبات لعلاج بعض الأمراض الشائعة .

المتسهدفون :

- العاملين والشباب المترددين داخل المركز.
- الأخصائيين - أعضاء المركز - المشرفين .

مكان القافلة ومدة التنفيذ:-

- مركز شباب شمياطس - مركز الشهداء - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١٢/١٠ م .
- (يوم واحد) من الساعة التاسعة صباحا حتى الواحدة ظهراً .

أسماء السادة أعضاء هيئة التدريس المشاركين في القافلة:-

- أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين
- أستاذ ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.
- د/ سكنية أمين محمود السيد
- أستاذ بقسم الملابس والنسيج بالكلية .

أسماء المشاركين من جهات أخرى:-

- فريق إدارة الإعلام.
- فريق إدارة القوافل.

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

والمشرف الفني على القافلة

(أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين)



تحريرا في : ١٠ / ١٢ / ٢٠١٩

الأنشطة التي قامت بها كلية الاقتصاد المنزلي

الأنشطة التي تم تنفيذها :-

بعض الامراض التي تسببها الملابس:

تلعب الملابس دورا هاما في حياة الأفراد وتؤثر عليهم بما تحقق لهم من راحة نفسية وحماية صحية وفسولوجية فالملابس تعد بمثابة جلد ثاني يحمي الانسان فهي الطبقة الأولى التي تغطي وتتفاعل مع أكبر عضو اطراحي للسموم في الجسم وهو الجلد بغرض حمايته من المؤثرات الخارجية الضارة إلا أن الملابس قد تكون مصدرا للإصابة الصحية بدلا من أن تكون حماية صحية لمرتديها من المؤثرات الخارجية الضارة وذلك بدأ من خامة الملابس مروراً بالصبغات والتجهيزات وانتهاءً بنمط ملابس له طرق عناية وتخزين خاصة بما يتوافق مع الشروط الصحية بكافة المراحل .

أولا : سرطان الثدي

يعتبر سرطان الثدي أكثر الأورام السرطانية انتشاراً بين النساء في مصر حيث يمثل ٣٤% من نسبة الأورام التي تحدث للنساء ويسبب حوالي ٢٠% من الوفيات التي تحدث بسبب السرطان. وتشير احصائيات المعهد الدولي للبحوث الوقائية بأن عدد الإصابات بالسرطان في البلدان النامية ذات الدخل المنخفض والمتوسط بأنها في زيادة رهيبه وإذا لم تتخذ الإجراءات اللازمة تجاه هذا الوضع الذي بات قائماً فإنها ستتحول الى كارثة محققة حيث أن الإصابات بالمرض في الآونة الأخيرة في صفوف الفتيات، وهذا أمر غير طبيعي. وأشارت الى أنه لا بد من دراسة كافة التدابير الوقائية تجاه ذلك المرض واجراء العديد من الدراسات المستمرة والجادة لدراسة عوامل الخطورة في الإصابة بالسرطان لمواجهة هذه المشكلة.

الملابس الداخلية الملاصقة للجسم وأثرها في الإصابة بسرطان الثدي:

ويتضح دور الملابس الداخلية الملاصقة للجسم وخاصة حمالة الصدر وأثرها في الإصابة بسرطان الثدي إلى إمكانية نفاذ مواد الصباغة والتجهيز الكيميائية الضارة أو المتسرطنة عبر مسام الجلد المفتوحة خاصة منطقة الابط مباشرة الى الشعيرات الدموية والاعوية الليمفاوية الموجودة بالثدي وتحت الابطين عن طريق الاحتكاك والتعرق.

ويمكن تلخيص دور الملابس في الإصابة بسرطان الثدي:

- الضغط الزائد على منطقة الثدي مما يعيق عملية التخلص من السموم وتراكمها على المدى الزمنى الطويل لعدة سنوات قد يؤدي في النهاية الى حدوث الورم السرطاني نتيجة الخلل الفسيولوجي الناتج عن ضغط حمالة الثدي نتيجة استخدام المرأة للمقاسات غير المناسبة (الضيقة) لتبدو أنحف . الاحتباس الحراري الناتج عن الالياف الصناعية يؤدي الى حدوث الدمامل والالتهابات المتكررة والتي تعد من عوامل الخطورة في الإصابة بسرطان الثدي كما أنه يزيد من الخلل الفسيولوجي الناتج عن ارتفاع درجة الحرارة بالثدي عن معدلاتها الطبيعية. مواد الصباغة والتجهيز الضارة قد يتسرب جزء منها عبر مسام الجلد (خاصه منطقة الابط) مباشرة الى الشعيرات الدموية عن طريق الاحتكاك والتعرق .

أسباب سرطان الثدي: عوامل الخطورة :

- البلوغ المبكر (قبل ١١عام) - تأخر سن اليأس إلى ما بعد ٥٥ عام - حصول أول حمل بعد ٣٠ سنة - تاريخ عائلي.
- تقدم عمر المرأة - السمنة المفرطة - استخدام حبوب منع الحمل لفترة تزيد عن ٥ سنوات. - تليف الثدي.
- إصابة قديمة بسرطان الثدي ثم (ارتداد المرض مرة أخرى بعد العلاج). - التعرض للإشعاعي في منطقة الثدي.



- تعاطى الكحول والتدخين - الإجهاض المتكرر - استخدام مزيل للعرق - تكرار إرجاع الطفل للحليب أثناء الرضاع أو عضه لأمه.

ثانياً: الامراض الجلدية

بعض المشاكل الصحية التي قد تنشأ عن الخامة و مواد الصباغة والتجهيز: -

أثبتت العديد من الدراسات ان الخامة المصنوع منها الملابس لها تأثير على صحة الانسان خاصة الصوف والحري الصناعي والنايلون لما لها من دور في احداث الحساسية والأرتيكاريا الجلدية الناتجة عن التلامس المباشر مع هذه الأنسجة. وفي دراسة عن تأثير الأقمشة على نمو الشعر أظهرت النتائج أن البولي استر له تأثير كبير على عدم نمو أو سقوط الشعر نتيجة الشحنات الكهربائية الناتجة من احتكاك البولي استر بالشعر. كما أثبتت الدراسات أن الأقمشة الصناعية والنايلون وبعض الطواقي الضيقة والهاي كول لها تأثير على الإصابة بحب الشباب من حيث تدهور الحالة وزيادتها سوء حيث أنها تحجز العرق والدهون وتعمل على عدم تجديد الدورة الدموية بصورة جيدة. أثبتت العديد من الدراسات أن الملابس الداخلية المصنوعة من الخامات الصناعية تعد بؤرة لنمو وتكاثر الجراثيم المسببة للالتهابات المهبلية عند السيدات. كما حذرت الدراسات من استخدام الملابس الداخلية المصنوعة من الألياف الصناعية واستبدالها بالقطنية لأنه يوفر امتصاص الرطوبة الموجودة في ذلك المكان والقضاء التام على البكتيريا المسببة للالتهابات. أن الأقمشة الغير معالجة بالكيماويات لا تسبب مشاكل جلدية مقارنة بمثلثاتها المعالجة والتي تتسبب في حدوث التهاب جلدي وحساسية وارتيكاريا للعاملين بالصناعة والمستهلكين. أن السلوليت الذي يتكون نتيجة تراكم السموم والفضلات في الخلايا الدهنية في الفخذين والذراعين مما يحول شكل الجلد من الشكل الأملس الناعم الى ما يشبه قشرة البرتقالة قد تكون الملابس الضيقة أحد الأسباب المساعدة على حدوث السلوليت وكذلك فإن المداومة على ارتداء الملابس الضيقة قد يزيد من شدة الإصابة. كما تشير الدراسات الى أن الالتهاب الجلدي الناتج من ارتداء الاسترثش المطاط ينشأ بفعل الضغط على الجلد نتيجة ضيق الملابس المرطدية كالمشيدات والكورسيهات، وهذا الالتهاب لا يرجع الى الحساسية الكيماوية بل بفعل التأثير الميكانيكي والذي ينشأ عن التصميم نفسه مثل الباديهات والبنطلونات الضيقة.

التعرف على طرق وأساليب إعداد وجبات لعلاج بعض الأمراض الشائعة:

أولاً: التغذية السليمة :-

التغذية السليمة لها دور مهم في نمو وتطور وسلامة الشخص يحتاج كل شخص للكثير من البروتينات والفيتامينات التي تكسب الجسم حيويته ونشاطه وتساعد على قيام الجسم بوظائفه الحيوية ، وللحصول على هذه البروتينات والعناصر التي يحتاجها الجسم فلا بد من الحصول على نظام تغذية صحية موفراً جميع العناصر الأساسية التي يحتاجها الشخص ويكمن هذا في معدل وكمية السرعات الحرارية التي يستفاد منها الجسم ، فالتغذية الصحية تحمي الجسم من الأمراض وتساعده على الشعور بالراحة والاتزان ولكي تكون التغذية صحية فيجب المحافظة على العناصر الغذائية اللازمة للجسم .

مواصفات النظام الغذائي الصحي :-

- احتواء الغذاء على كل العناصر الغذائية بالنسب الكافية اللازمة للنمو والتجديد والوقاية (الكربوهيدرات- البروتين - الدهون - الفيتامينات - الأملاح المعدنية)
- احتواء الغذاء على قدر مناسب من الأطعمة المألنة الغنية بالألياف.
- توزيع النظام الغذائي على ثلاث وجبات على الأقل وأن تكون في مواعيد ثابتة بين الوجبة والأخرى من ٦ - ٧ ساعات حتى تتم عملية الهضم والامتصاص علي أكمل وجه.
- تكون كمية البروتين كبيرة لأنه يعطي الإحساس بالشبع ويحتوي علي كميات كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية .



التغذية والصحة :-

- تحدث أمراض نقص التغذية والقصور الغذائي بسبب الغذاء غير المناسب. ففي العديد من البلاد النامية، يرغم الفقر الناس على الاعتماد على غذاء غير مناسب أو النقص العمومي في الغذاء. التغذية الصحية السليمة تضمن نمو الإنسان واستمرار حياته بشكل سليم. وتختلف طبيعة النظام الغذائي الذي يحتاجه الطفل عن الذي يحتاجه الشخص البالغ أو المرأة الحامل أو كبير السن أو المريض. فلكل واحد منهم احتياجاته الخاصة من العناصر الغذائية. ويجب أن تكون الأطعمة متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة حتى لا يتعرض الإنسان إلى المشاكل الصحية السالف ذكرها. كما يجب تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة لأنه سيعتاد عليها طيلة حياته و من الصعب تغييرها لاحقاً .

- وللحصول على صحة سليمة يجب الاهتمام بالتغذية المتوازنة حيث أنه عند حدوث القصور الغذائي تضعف مقاومة الجسم للأمراض كما تطول أعراض المرض. بالإضافة إلى أن التغذية المتوازنة أساس الوقاية من الأمراض وخاصة أمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم و السمنة .





الإنجازات :-

- بعض الامراض التي تسببها الملابس.
- الملابس الداخلية الملاصقة للجسم وأثرها في الإصابة بسرطان الثدي .
- بعض المشاكل الصحية التي قد تنشأ عن الخامة ومواد الصباغة والتجهيز .
- التعرف على طرق وأساليب إعداد وجبات لعلاج بعض الأمراض الشائعة .

التوصيات:-

- بعدم استخدام الملابس الداخلية المصنوعة من الألياف الصناعية واستبدالها بالقطنية لأنه يوفر امتصاص الرطوبة.
- بعدم المداومة على ارتداء الملابس الضيقة قد يزيد من شدة الإصابة.
- بعدم الضغط الزائد على منطقة الثدي مما يعيق عملية التخلص من السموم وتراكمها على المدى الزمنى الطويل.
- يجب تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة لأنه سيعتاد عليها طيلة حياته .
- التغذية الصحية تحمي الجسم من الأمراض وتساعد على الشعور بالراحة والانتزان .

الصعوبات : لا يوجد

استمارة تقييم الأداء:

عناصر التقييم	ملائم	غير ملائم	إلى حد ما
مدى ملائمة التوقيت لتقديم الخدمة	100%	-	-
مدى الاستفادة من الخدمة	98%	-	2%
مستوى الرضا عن الخدمة	100%	-	-
مستوى كفاء مقدمي الخدمة	100%	-	-
مدى ملائمة المكان لتقديم الخدمة	100%	-	-
مدى توافر التسهيلات لتقديم الخدمة	100%	-	-
مستوى الإعداد والتنظيم	100%	-	-
مدى الحاجة لتكرار تقديم الخدمة	100%	-	-
معدل الإقبال على الخدمة	97%	-	3%
مدى مناسبة الوقت المستغرق للحصول على الخدمة	97%	-	3%

عميد الكلية

(أ.د/ شريف صبري رجب مكاوي)

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)