



المجلة الالكترونية

كلية التمريض جامعة المنوفية

Nursing Community Service and Environmental
Development Magazine

العدد الرابع فبراير 2022

المجلد الثاني العدد2022

داخل العدد

وكالة الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع



المجلد
الثاني

مجلة شئون المجتمع وخدمة البيئة

Vdean.com@nursing.menofia.edu.eg

Website: ww.nursing.menofia.edu.eg

المجلة الالكترونية لوكالة الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع

كلمة العدد:

هي مجلة تصدر عن قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التمريض، جامعة المنوفية. بدأت فطرتها في أكتوبر 2020 وصدر اول عدد لها في أكتوبر 2020 واستمرت اصدارات المجلة كل شهرين بواقع عدد في السنة وهي تعتبر من الأنشطة المتميزة لقطاع شئون المجتمع وخدمة البيئة بالكلية لما تحتويه من مشاركة اعضاء هيئة التدريس بالأقسام المختلفة وكذلك الطلاب والخريجين وكذلك لتبنيها كل ما هو جاري من احداث على مستوى الكلية او الجامعة .



الاعلان

تهنئة مقدمة من الأستاذة الدكتورة أمال السيد شحاتة عميدة كلية التمريض جامعة المنوفية والسادة الوكلاء والسادة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والعاملين بالكلية بخالص التهاني والتبريكات إلى الطالب / فتحي محمد سلطان للفوز بالمركز الثالث علي مستوى الجامعة في مسابقة الطالب المثالي الف مليون مبروك



تكريم منسق الوافدين بالكلية

كرمت الأستاذة الدكتورة إيناس قاسم عميدة كلية التمريض جامعة المنوفية ا.دم. فاطمة عبد الحسيب منسق إدارة الوافدين بالكلية علي المجهود الذي بذلته سيادتها في أعداد ملف رعاية وجذب الطلاب الوافدين وعليه حصلت الكلية علي المركز الأول بجدارة علي جميع كليات جامعة المنوفية خالص الشكر والتقدير لجميع من ساهم في إعداد الملف من إدارة الوافدين بالكلية وعلي رأسهم الأستاذة الدكتورة إيناس قاسم عميدة الكلية والأستاذة الدكتورة نرمين عيد وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب و الأستاذة الدكتورة منال فريد وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث و د فاطمة عبدالحسيب منسق الكلية والاساتذ محمد عارف مدير إدارة شؤون التعليم بالكلية والأستاذة رشا راضي مدير إدارة شؤون الدراسات العليا والبحوث و ا.دم سماح الجارحي المرشد الأكاديمي للطلاب

وخالص الشكر والتقدير لإدارة عام الوافدين بجامعة المنوفية وعلي رأسها الأستاذة الدكتورة سلوي فؤاد منسق عام الوافدين بجامعة المنوفية علي الدعم المقدم للكلية من إدارة الوافدين بالجامعة



الامتحانات الإلكترونية

تحت رعاية الأستاذ الدكتور عادل مبارك رئيس جامعة المنوفية والأستاذة الدكتورة نانسي أسعد نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب والأستاذة الدكتورة إيناس قاسم عميدة كلية التمريض جامعه المنوفيه والاستاذ الدكتور أسامة عبد الرؤوف عميد كلية الزكاء الاصطناعي جامعة المنوفية أقيمت الاختبارات الإلكترونية التجريبية لطلاب كلية التمريض جامعة المنوفية وتمت الاختبارات في جو من الهدوء وأشاد الطلاب بالتجربة وتم عمل اختبار لجميع الأجهزة للوقوف علي جاهزية البنية التحتية و العناصر البشرية واستعدادات الطلاب و أظهر طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الثانية استعدادهم لخوض تجربة الامتحانات الإلكترونية خضع عدد 1886 الي

اليوم في انتظار بقية طلاب الكلية



معلومة طبية

- يعتبر الإجهاد العصبي والتوتر النفسي المزمّن من محفزات الإسهال.
- [١] يفيد استنشاق بخار الماء المغلي بالتّعناع في طرد البلغم من الصدر.
 - [٢] يساعد الزعتر على تخفيف العديد من الاضطرابات الهضمية مثل انتفاخ البطن، والقيء، والإسهال.
 - [٣] يؤدي تصلّب الشرايين إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
 - [٤] يُسبب نقص الفوسفور في الجسم إلى الإجهاد والتعب العام.
 - [٥] يؤدي ارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليه إلى تراكم السوائل في الرئتين.
 - [٦] يؤدي إدمان الخمر إلى إتلاف خلايا المخ والإصابة المتكررة بالجلطات.
 - [٧] يجب عدم اتّباع أي رجيم غذائيّ قاسٍ لتخفيف الوزن خلال وقتٍ قصير وبشكلٍ سريع، ومن الأفضل اتباع رجيم غذائي متكامل وتحت إشراف مختص بالتغذية.
 - [٨] تُعزز حمية DASH التي أقرها المعهد الوطني للقلب والرئة والدم تناول الموز والذي يُعد مصدراً ممتازاً للبتوتاسيوم، مما يساهم في الحفاظ على توازن الصوديوم في الجسم، وهذا ما يجعل هذه الفاكهة فعّالة في التخفيف من ضغط الدم المرتفع.
 - [٩] كثرة استهلاك القهوة مضرّة لمرضى القلب.
 - [10] مهمة الغدد الليمفاويّة الدفاع عن الجسم ضد الفيروسات والميكروبات الخارجيّة.

الحروق والإسعافات الأولية

هي الإصابات (تلف في أنسجة و طبقات الجلد) التي تنشأ من تعرض الجسم لمؤثر خارجي شديد الحرارة.

الأسباب:

1. الحرارة الجافة مثل النار واللهب ولمس الأجسام الساخنة والتعرض إلى أشعة الشمس الزائدة وخاصة في فصل الصيف.

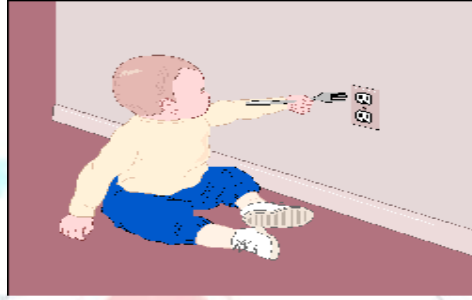


2. الحرارة الرطبة مثل السوائل الساخنة والأبخرة التي تعرف بالسمط.



3. المواد الكيميائية مثل الأحماض (حمض الكبريتيك) والقلويات مثل الصودا الكاوية.

4. التيار أو الصعق الكهربائي أو البرق.



اسعاف الحروق الناتجة عن النار والمياه الساخنة (الدرجة الاولى والثانية)



- ابعاد الشخص عن مصدر الحريق



- اخلع ملابس المصاب تماما وكذلك الخواتم والسلاسل التي تحيط به فورا.
- تغطيه المصاب بالملاءة المفضضة لمنع فقد السوائل ولا تتركه عاريا.
- استعمل الشفاط اذا كان الحرق قريبا من الممرات الهوائية .
- تخفيف الالم باستعمال كمادات الماء البارد.
- لا تستعمل مطهرات ملونة أو كريمات ولا تحاول إزالتها اذا وجدت عند وصولك .
- لا تعطي سوائل بالفم اذا كان المريض فاقد الوعي
- لا تترك ملابس المصاب أو الخواتم أو السلاسل .
- لا تحاول تنظيف الحرق أو فتح الفقاقيع
- لا تنزع الملابس اللصقة ويغطي الحرق بضمادة جافة معقمة وجافة



أما إذا كان الحرق كبير أو خطير(الدرجة الثالثة)

- انزع أو اقطع الملابس الموجودة فوق المنطقة المحروقة ولكن لا يجوز سحب الملابس الملتصقة بالجلد أو تعرية المصاب بل يكتفي بخلع الضروري.
- تغطية الحرق بضماد نظيف وإذا اشتمل علي جزء كبير مثل البطن فيغطي بملاءة نظيفة.
- إذا اشتكي المصاب من العطش فقد يسمح بتناول كميات قليلة جدا من الماء حتى لا يتسبب في قيء.
- ضع المصاب علي نقالة وانقله بسرعة لأقرب مركز طبي.
- لا تفعل:_____:
- لا تضع ثلج علي الحرق لان الثلج يتلف الجلد الحساس المتبقي.
- لا تضع مراهم أو فازلين أو معجون أسنان لأنها تعرقل العلاج الطبي كما أن هذه الأشياء يتولد عنها طاقة فتزيد الإحساس بالألم.
- لا تحاول تفجير الفقاع (النفطات) لأنها تحمي الجلد و تمنع التلوث.
- لا تنزع أي شئ ملتصق بالجزء المحروق مثل الملابس ولكن قم بالقص حولها .
- لا تضع قطناً طبيياً فوق الحرق مباشرة.
- لا تستعمل ضمادات لاصقة.

الانفلونزا الموسمية

مقدمة:

عدوى فيروسية حادة تنتشر بسهولة وتصيب جميع الفئات العمرية. ينتقل عن طريق استنشاق الرذاذ المحتوي على الفيروس أو لمس الأسطح الملوثة. تتراوح فترة الحضانة في المتوسط من 2-4 أيام. أخذ لقاح الانفلونزا الموسمية كل عام من أهم سبل الوقاية. معظم الناس ممن يصابون بالانفلونزا يتعافون من دون علاج.

ما هي الانفلونزا الموسمية:

هي عدوى فيروسية حادة تنتشر بسهولة بين البشر، تهاجم الجهاز التنفسي حيث يصاب الانسان بالعدوى عن طريق الأنف والفم وصولاً إلى الرئتين، وتتراوح ما بين إصابة خفيفة وحادة، وتصيب جميع الفئات العمرية.

أنواع فيروسات الانفلونزا:

ينقسم إلى أربعة أنواع رئيسية، بعضها يصيب البشر وبعضها يصيب الحيوانات، وهي:

• فيروس الانفلونزا (أ) وفيروس الانفلونزا (ب): يصيبان البشر، وهما المسببان لعدوى الانفلونزا الموسمية التي تنتشر في موسم الشتاء.

• فيروس الانفلونزا (سي): يصيب البشر، وهو المسبب لعدوى الانفلونزا خلال السنة.

• فيروس الانفلونزا (د): يصيب المواشي، ولا يمكن انتقاله إلى البشر.

توجد أنواع فرعية من فيروس الانفلونزا (أ)، وتختلف بحسب البروتين (H أو N) الذي يغلف الفيروس، حيث يوجد 18 نوع من البروتين H، و 11 نوع من البروتين N.

الأسباب:

انتقال فيروس الأنفلونزا (أ) أو فيروس الأنفلونزا (ب) إلى الجسم.

طرق الانتقال:

• استنشاق الرذاذ المتطاير في الهواء للشخص المصاب عند العطاس أو السعال.

• لمس الأسطح الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس العين أو الفم والأنف.

فترة الحضانة:

تتراوح في المتوسط من 2-4 أيام.

فترة العدوى:

تتراوح بين يوم واحد قبل ظهور الأعراض إلى 5-7 أيام بعدها، كما يمكن أن تستمر هذه الفترة لمدة زمنية أطول عند الأطفال والأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة.

الأعراض:

- ارتفاع درجة حرارة أكثر من 38 درجة مئوية.
 - قشعريرة وتعرق.
 - صداع.
 - سعال جاف مستمر.
 - تعب وإرهاق.
 - سيلان الأنف.
 - التهاب الحلق.
 - ألم في العضلات.
- قد لا يكون لدى بعض المصابين ارتفاع في درجة حرارة الجسم

عوامل الخطورة:

- العمر.
- وجود الأمراض المزمنة.
- ضعف الجهاز المناعي.
- السمنة.

الفئات الأكثر عرضة:

- العاملين في المجال الصحي.
- المصابين بأمراض مزمنة.
- الأطفال.

- كبار السن.
- الحوامل.

متى تجب رؤية الطبيب؟

معظم المصابين بالإنفلونزا لا يحتاجون سوى الراحة في المنزل، لكن عند زيادة حدة المرض واستمراره عن أسبوعين تجب رؤية الطبيب، حيث أن أخذ الأدوية غضون 48 ساعة الأولى تساعد على منع مشاكل أكثر خطورة.

المضاعفات:

- التهاب الرئتين.
- التهاب الشعب الهوائية.
- التهاب في الأذن.
- الربو.
- مشاكل قلبية.
- تسمم الدم.
- الوفاة.

التشخيص:

- الفحص السريري.
- التاريخ الطبي.
- التحاليل المخبرية.

الوقاية:

- الحرص على أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية بشكل سنوي.
- غسل اليدين جيدًا وبانتظام بالماء والصابون.
- تجنب لمس العين أو الفم مباشرة بعد لمس الأسطح.
- تجنب الاتصال المباشر مع الشخص المصاب ومشاركته الأدوات.
- استخدام المنديل عند العطس والسعال والتخلص منه فورًا.
- الحرص على تنظيف الأسطح بشكل منتظم (مثل: الطاولات والمقاعد).
- تجنب الأماكن المزدحمة.

يكون العلاج عادة الراحة وشرب الكثير من السوائل فقط، ولكن في بعض الحالات قد يصف الطبيب أدوية مضادة للفيروس.

أشخاص لا ينصح لهم بأخذ لقاح الانفلونزا

هناك بعض الأشخاص لا يتم إعطاؤهم اللقاح إلا بعد استشارة الطبيب:

- عند وجود رد فعل تحسسي شديد من اللقاح في السابق.
- الأشخاص الذين يعانون من حساسية البيض.
- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر.
- الأشخاص المصابين بارتفاع شديد أو متوسط في درجة الحرارة (ولكن يمكن أخذ التطعيم بعد أن استقرار درجة الحرارة).

أنشطة:

مشاركة كلية التمريض جامعة المنوفية و الطالب فتحي سلطان عضو أسرة طلاب من أجل
مصر جامعة المنوفية في الملتقى الاول للأسر الطلابية لجامعات الدلتا والذي يقام بجامعة طنطا
وشمل الملتقى عدة مجالات علمية ورياضية وغيرها التي افادت الطلاب في حياتهم العملية
والعلمية





فzورة العدد: ما هي الجامعة الخالفة من الطلاب؟

ترسل الإجابات على اميل المجلة وسوف يتم الإعلان عن أصحاب الإجابة الصحيحة في العدد التالي

مسؤل العدد: د.حنان رمزي عطالله

أستاذ التمريض الباطني الجراحي

المداد: فريق عمل لجنة شئون البيئة وخدمة المجتمع

تحت إشراف: د.ا.د/سناء سعفان

وكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع