

النشرة الدورية لخدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية ترميز - جامعة بنها

الإصدار الرابع



داخل العدد

- ◆ أنشطة المشاركة المجتمعية
- ◆ كيفية الاستعداد للدراسة
- ◆ الالتهاب السحائي
- ◆ التهاب المفاصل الروماتويدي

أسرة التحرير والإشراف

إد/ هويدا صادق عبد الحميد

إد/ هناد عبد الجواد عبد المجيد

إ.م. / أمل غريب

إعداد

دكتور حميد أبو سريع

م.م / وفاء عطا محمد

م.م / نشوى سمير عبدالعزيز

م / ولاء كمال كامل



أنشطة المشاركة المجتمعية



قام اليوم السبت الموافق ٢٠١٩/٩/٢١ سيادة النائب أ.د/ حسين المغربي نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب وكان في استقباله عميد الكلية أ.د/ هويدا صادق عبد الحميد والساده الوكلاء ورؤساء الاقسام وبمرافقة أ.د/ خالد عيسوى منسق الانشطة الطلابيه بالجامعة ومدير رعاية الشباب بالجامعة أ.د/ مصبح الكحيلى ووفد من الجهاز الادارى بالجامعة بزيارة كلية التمريض والترحيب بالطلاب الجدد للعام الجامعى ٢٠٢٠/٢٠١٩ وقاموا بتحية العلم وقامت سيادة العميده أ.د/ هويدا صادق عبد الحميد وأ.د/ محبوبه صبحى عبد العزيز وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب وأ.د/ مروه مصطفى راغب وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ورؤساء الاقسام العلميه وأعضاء هيئة التدريس بالكلية وأ/ أحمد منصور مدير الكلية بالترحيب بالطلاب الجدد للفرقة الاولى للعام الجامعى ٢٠٢٠/٢٠١٩ واعطاء نبذه عن برنامج الكلية وتشجيع الطلاب بالمشاركة فى الانشطه الطلابيه وقامت د/ نورا أحمد ود/ زينب ابراهيم بعرض تقديمى وتعريف الطلاب عن دليل الطالب وتم عمل جولته للتعرف على جميع الاماكن بالكلية



البرنامج التوجيهي

تحت رعاية أ.د/ جمال السعيد رئيس جامعة بنها ،وأ.د/ هويدا صادق عبدالحמיד عميد كلية التمريض ومشرف عام البرنامج ،أ.د/ مروه راغب وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ،أ.د/ فوزية فاروق كامل المسئول الفنى والإدارى لطلاب الامتياز ،وبحضور أ/ عبير أبو الفتوح المنسق العام للبرنامج التوجيهي ورئيس هيئة التمريض بمستشفى بنها الجامعى ، تم اليوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٩/٢ بدء تفعيل البرنامج التوجيهي لطلاب الامتياز للعام الجامعى ٢٠١٩/٢٠١٨ بكلية التمريض جامعة بنها فى الفترة من ٢٠١٩/٩/٢ وحتى ٢٠١٩/٩/١٢

اليوم التعريفي لطلاب الامتياز

تحت رعاية معالي ا.د هويدا صادق عبد الحميد عميد كلية التمريض و ا.د مروة مصطفى راغب وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع والبيئة و ا.م.د فوزية فاروق رئيس قسم ادارة التمريض تم عمل:

((اليوم التعريفي لطلاب الامتياز دفعة ٢٠٢٠/٢٠١٩))

وقد تم تعريف الطلاب بكل ما يخص عن سنة الامتياز الخاصة بهم وايضا عن كافة المستشفيات التي عقد بروتوكولات تعاون معهم وذلك بحضور ايضا مسؤولي الموارد البشرية من بعض المستشفيات مثل (معهد ناصر _ مستشفى ايدين) وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٨/٢١ بكلية التمريض.



➤ ندوة عن " التوعية بخدمة المجتمع وتنمية البيئة " للفرقة الاولى

فعاليات ورشة عمل بعنوان استخدام التكنولوجيا في العمل التي عقدت اليوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٨/٤. لطلاب الإمتياز . وقام بتنسيقها وحدة الخريجين بالتعاون مع قسم ادارة التمريض. وذلك تحت رعاية عميد الكلية ا.د. هويدا صادق ، ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة و.د. مروه راغب ، رئيس قسم إدارة التمريض أ.م.د. فوزيه فاروق، ومدير وحدة الخريجين د. رحاب رشاد وقد قام بالإلقاء / د. أمينه عبدالرازق مدير وحدة تكنولوجيا المعلومات بالكلية.





➤ اليوم العلمي لطلاب الامتياز بمستشفى سكك حديد مصر.

تحت رعاية ا.د هويدا صادق عبدالحميد عميد كلية التمريض بنها و ا.د مروة مصطفى راغب وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة و ا.م.د فوزية فاروق كامل رئيس قسم الإدارة والمشرف العام على الامتياز تم اليوم العلمي لطلاب الامتياز بمستشفى سكك حديد مصر بعنوان ((الاتجاهات الحديثه نحو الاحترافية في

التمريض)) وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢ و بإشراف منسقي القسم د. هويدا حسن السيد و د. شيماء محمد عربي وبحضور طلاب امتياز مستشفى سكك حديد مصر.



القافلة الطبية لقرية كفر فرسيس

في اطار فعاليات مبادرة تطوير قرية كفر فرسيس ليوم الثلاثاء ٩/٧/٢٠١٩ تم مشاركة اعضاء هيئة التدريس ومعاونهم والطالبات بكلية تمريض في القافلة الطبية بتقديم الإرشادات الصحية وقياس الضغط لأهالي القرية فقد تحدثت ا.م.د هند عبدالله و د. فاطمة كمال عن الوقاية من هشاشه العظام/ ود. سماح سعيد ود. هديه عن التطعيمات للأطفال/ ود. راوية عبد الغني ود. حنان نبوي عن أمراض الجهاز التنفسي للأطفال

وتحدثت د. منى بركات ود. نجلاء العطار عن حقائق وخرافات عن سرطان الثدي /و د راوية على و د. بسمه محمد عن إرشادات حول الأمراض المزمنة وذلك تحت رعاية ا.د جمال السعيد رئيس الجامعة و.ا.د هويدا صادق عبد الحميد عميد كلية التمريض و.ا.د مروة مصطفى راغب وكيل الكلية لثئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

الاحتفال بيوم الاسره السنوي الرابع لكلية التمريض

تم الاحتفال بيوم الاسره السنوي الرابع لكلية التمريض والذي تقيمه اسره الكلية في جو من الاجتماعيه والله لخلق بيئه عمل ناجحه بين اسره الكلية، حضر د. مصبح الكحيلي مدير عام رعايه شباب طلاب الجامعه وأ. ابراهيم مشرف عام اللجنه الرياضيه بالجامعه وايضا طلبه وطالبات الكلية .

ابتدأ الحفل بالسلام الجمهوري لجمهوريه مصر العربيه ثم بالكلمات الافتتاحية للساده رواد الكلية والسيد عميد ووكيل الكلية عن اهميه هذا اليوم السنوي الذي يحوي جميع اسره الكلية من اساتذه واداريين والجهاز الامني والعاملين والطلاب.

سارت فقرات الحفل المتنوعه بين انشطه فنيه ومسرحيه وثقافيه وعروض انشاد ديني وايضاً جاء في الختام تكريم كل اعضاء اسره الكلية علي انجازتهم خلال العام الدراسي واعلاء روح الفريق بين جميع اعضاء اسره الكلية.

جاء في التكريم ايضاً تكريم الطلاب الاوائل بالفرق الاربعه والمتميزين بالانشطه الطلابيه والحاصلين علي مراكز علي المستوي الكلية والجامعه وايضا علي المستوي الجامعات المحليه والدوليه. انتهى اليوم بتناول وجبات خفيفه بين اسره الكلية جميعاً وذلك تأكيداً علي الجو الاسرى بين اعضاء الاسره.





تمريض بنها تشارك في احتفالية اليوم العالمي للتمريض

تحت رعاية

أ. د / جمال السعيد. رئيس جامعة بنها

أ.د/ حسين المغربي. نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب

أ. د / هويدا صادق عبدالحميد. عميد كلية التمريض

شارك وفد من كلية التمريض جامعة بنها في احتفالية اليوم العالمي للتمريض والذي نظمته مستشفى العربي بأشمون بمحافظة المنوفية

صباح اليوم ،

أتي ذلك إثر دعوة رسمية من ادارة المستشفى للكلية للمشاركة في هذا

اليوم تقديرا للدور الذي تبذله كلية التمريض جامعة بنها في اعداد

وتأهيل كوادر شبابية في مجال التمريض

والجدير بالذكر أنه تم تكريم المميزين من طاقم تمريض المستشفى

والذي شمل العديد من الأبناء خريجي كلية التمريض جامعة بنها.

وقد رافق الوفد من أعضاء هيئة التدريس

د / رحاب رشاد. مدرس بقسم إدارة التمريض

د / زينب ابراهيم. مدرس بقسم إدارة التمريض

د / زكية . معيده بكلية التمريض

فكل الشكر والتقدير لكل المشاركين ولكل القائمين علي اعداد وتجهيز

مثل هذا اللقاء المتميز



اليوم العلمي الرابع لقسم تمريض صحة المجتمع

تم تنفيذ فاعليات اليوم العلمي الرابع لقسم تمريض

صحة المجتمع تحت عنوان تمريض صحة المجتمع

" رؤية التمريض ٢٠٣٠ " وذلك اليوم الثلاثاء

الموافق ٣٠/٤/٢٠١٩ بوحدة الجودة بالكلية

وذلك تحت رعاية ا.د هويدا صادق عبدالحميد عميد

كلية التمريض و ا.د هناء عبدالجواد وكيل الكلية

للدراستات العليا والبحوث و ا.د محبوبه صبحي وكيل

الكلية لشئون التعليم والطلاب و ا.م.د ابتسام

عبدالعال رئيس قسم صحة المجتمع بالكلية و ا.م.د

ايمان نبيل مقرر عام اليوم العلمي وقد قام بإدارة

اليوم العلمي كلا من (ا.د/ عبدالرحيم شولح العميد

المؤسس للكلية الذي قام بإلقاء محاضره عن التعليم

المختلط (blended learning)

ود / عمرو سعيد ابراهيم مدرس بكلية التربيه

الرياضة الذي ألقى محاضره عن التغذيةه و الرياضه

- و بحضور اعضاء هيئه التدريس والهيئه المعاونه

بالكلية وبعض طلاب الدراسات العليا من مختلف

الأقسام العلمية

ندوة عن الجوانب النفسية والقانونية للعنف ضد المرأة



عقد ندوة عن الجوانب النفسية والقانونية للعنف ضد المرأة بكلية التمريض جامعة بنها تحت رعاية كلا من ا.د جمال السعيد رئيس الجامعة و ا.د حسين المغربي نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب و ا.د ايمان البيطار نائب رئيس الجامعة لخدمة المجتمع وشئون البيئة و ا.د هويدا صادق عبد الحميد عميد كلية التمريض و ا.د محبوبة صبحي وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بالكلية و ا.د هناء عبدالجواد وكيل الكلية للدراسات العليا بالكلية و ا.د امال الفقي المدير التنفيذي لوحدة مناهضة العنف بالجامعة ومنسقي الكلية د فتحية سعيد السيد مدرس بقسم التمريض النفسي بالكلية ود فاتن محمد احمد مدرس بقسم التمريض النفسي و د ضحي عبدالبصير محمود مدرس بقسم التمريض النفسي وبحضور كلا من د. احمد مجدي حجاب المدرس المساعد بكلية الحقوق ود. محمد كمال موسي المدرس المساعد بكلية الحقوق . وقد تناولت الندوة رؤية ورسالة وأهداف الوحدة والجوانب النفسية والاجتماعية الكافية وراء ظاهرة العنف بالجامعة والجوانب القانونية ايضا تجاه هذه الظاهرة والفئة المستهدفة من الندوة هم طلاب كلية التمريض

اليوم العلمي الأول لقسم تمريض الباطنى الجراحى

فعاليات اليوم العلمي الأول لقسم تمريض الباطنى الجراحى



تحت رعاية أ.د/ هويدا صادق عبد الحميد عميد الكلية ، أ.د/ هناء عبد الجواد وكيل الكلية للدراسات العليا والبحث العلمي ، أ.د/ مروة مصطفى راغب رئيس قسم التمريض الباطنى الجراحى ، أ.م.د/ حنان جابر و أ.م.د/ صباح سعيد محمد منسقين اليوم العلمي تم عقد اليوم العلمي لقسم تمريض الباطنى الجراحى تحت عنوان " الحديث فى المهارات التمريضية " وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٤/٤/٢٠١٩



الإستفتاء على التعديلات الدستورية

طلاب كلية التمريض بنها يدلون بأصواتهم في
الإستفتاء على التعديلات الدستورية الاثنين ٢٢
ابريل ٢٠١٩

تحت رعاية ايد هويدا صادق عبد الحميد عميد
الكلية و ايد محبوبة صبحي وكيل الكلية لشئون
التعليم والطلاب

و لليوم الثالث على التوالي توافد طلاب وأعضاء
هيئة التدريس بكلية التمريض جامعة بنها للإدلاء
بأصواتهم في الاستفتاء على التعديلات الدستورية.

كما قاموا بمشاركة ترميزية ف اللجان
الانتخابية (قياس ضغط الدم للسادة الناخبين
وبعض الارشادات الصحية عن نمط الحياة
الصحي وبعض الأمراض وكيفية الوقاية من
بعض الأمراض وايضا كيفية التعامل والرعاية
الذاتية عن الأمراض المزمنة)



أقام قطاع خدمه المجتمع بكلية التمريض
دوره تدريبيه عن الاسعافات الاولييه (
النزيف ، الحروق، الاختناق) لطلاب الجامعة
من مختلف الكليات وذلك تحت رعايه ايد
هويدا صادق عميد كلية التمريض و ايد هناء
عبد الجواد وكيل الكلية للدراسات العليا و
ايد فادن شفيق مدير وحدة الخدمة العامة
بالكلية و ايد ايمان نبيل مسؤل التدريب
بالوحدة الخدمة العامة وحاضر دوره
أعضاء هيئة التدريس من (قسمي تمريض
صحة المرأة والتوليد -وقسم التمريض
الباطني الجراحي - كلية التمريض) وذلك

في الايام الثلاثاء و الاربعاء والخميس
الموافق ٩ ، ١٠ ، ١١/٤/٢٠١٩



الملتقى التوظيفي السنوي العاشر

تحت رعاية أ.د/ جمال حلمي السعيد ،
أ.د/هويدا صادق عبدالحميد عميد الكلية ، أ.د/
هناء عبد الجواد وكيل الكلية لشئون خدمة
المجتمع وتنمية البيئة ، د/ رحاب محمد رشاد
مدير وحدة متابعة الخريجين تم عقد الملتقى
التوظيفي السنوي العاشر بعنوان " التميز
ومهارات الابداع لخريجي كلية التمريض "
وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٤/٨ .



القافلة المتكاملة بقرية قرنوب و سيدي عبد الله بمدينة قها

تحت رعاية ا.د جمال السعيد رئيس جامعه
بنها وا.د ايمان البيطار المشرف علي انشطه
خدمة المجتمع بالجامعة و أ.د/ هويدا صادق
عبدالحميد عميد كلية التمريض و أ.د/ هناء
عبدالجواد عبدالحميد وكيل الكلية لشئون
خدمة المجتمع وتنمية البيئة ، شاركت كليه
التمريض في القافلة المتكاملة بنخبه من
اعضاء هيئه التدريس والهيئه المعاونه
وظلاب الامتياز التي توجهت الي قريتي
قرنوب و سيدي عبد الله بمدينة قها ، حيث
قامو بقياس الضغط والسكر للأهالي وتم
عمل التوعيه الصحيه والتنقيفيه لفئات
المجتمع المختلفه عن الوقايه من مرض
البروسيليا ، الانفلونزا، العلامات المنذره
اثناء الحمل وكيفية الوقايه منها ، الانيميا
اثناء الحمل وكيفية معالجتها، تنظيم الأسرة ،
النظافه الشخصيه ، ادارة الوقت وذلك يوم
الاثنين الموافق ٢٠١٩/٤/٧

كيف تستعد للدراسة

ويكون الاستعداد للجامعة بالعديد من الخطوات النفسية والاجتماعية والمادية. ولعل من أهم الأمور هو الاستعداد النفسي للعودة الى الجامعة يتبلور هذا الاستعداد بتحريك الإندفاع داخل الطالب لتحصيل العلم والدروس

الخطوة الأولى :

الاستعداد النفسي : يجب عليك الاستعداد نفسياً للدراسة عن طريق تهيئة نفسك لترك العادات التي كنت تتبعها خلال فترة الأجازة مثل

- تنظيم وقت النوم قبل أسبوع على الأقل من الدراسة .
- تصفح المواد الدراسية الجديدة سريعاً .
- تذكر المواد الدراسية السابقة و مقارنتها بالجديدة.
- التدرّب على القراءة اليومية (ساعة كل يوم على الأقل)
- - وضع جدول مسبق لتنظيم الأيام الدراسية .
- تشجيع النفس للدراسة ورفع المعنويات والتفاؤل بالخير.
- تعويد النفس على النشاط و الابتعاد عن الكسل.

الخطوة الثانية :

الاستعداد الصحى والبدني : يجب إتباع نظام غذائي صحي قبل العودة إلى الدراسة

- تناول الأغذية الصحية التي تنمي صحة المخ " الخضروات بجميع أنواعها - الفاكهة وخاصة التوت، العنب، الكرز، التفاح
- ابدل الشيبس و الوجبات السريعة بمقرمشات صحية كالمكسرات وبالأخص " الجوز، الزبيب، البندق، اللوز "
- الشوكولاته مهة ايضاً فهي تزيد من نسبة الذكاء بشكل ملحوظ ولا تؤثر على الوزن
- ابدل المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية التي تؤثر بالإيجاب على الصحة العامة و صحة المخ مثل " الزنجبيل، النعناع، القرفة، الكركدية، و لا تنسى مشروبات الفاكهة الطبيعية "
- حاول التدريب يومياً على الاقل نصف ساعة أو المشي خطوة سريعة فالعقل السليم يرتبط بالرياضة التي تنشظ الدورة الدموية فتوزع الدم بشكل أكثر صحية و انتظماً لجميع اجزاء الجسم.
- خذ قسطاً من الراحة لمدة ثلاثة أيام على الأقل لترتاح فيهما عينيك ! أو حاول تقليل مدة الجلوس امام التلفاز و الحاسوب لتعطي عينك فترة من الراحة قبل اجهادهما في الدراسة والقراءة .

كيف التغلب على النعاس، والكسل في المحاضرات ؟

يعاني الكثير منا بالخمول والكسل في الفصل الدراسي أو أثناء المخاضرة ! فكيف يمكن التغلب على تلك المشكلة و الاستعداد لها ؟

- ١- يجب تناول وجبة افطار متوازنة قليلة البروتين .
- ٢- ممارسة بعض التمارين الخفيفه في الصباح الباكر وقبل المحاضره .
- ٣- الاسترخاء من اي ضغوط نفسيه قبل الذهاب الي المحاضره حتي لا تشتت التركيز .

كيف أستعد للمذاكرة؟

ابدأ مبكرا: تعد الفترة الملائمة لبدء المذاكرة من ساعة إلى ساعتين بعد الاستيقاظ من النوم، ولذلك ينصح بعد العودة من الكلية بالقبولة من ساعة إلى ساعتين وبعدها الاستيقاظ والمذاكرة

رتب أوراقك: في مرحلة المذاكرة والتحضير لبدأ الدراسة من جديد يجب على الطالب القيام بترتيب أدواته و مواده المادة العلمية وتصنيفها من محاضرات ومراجع وملاحظات، هذا سيساعد بنسبة ٧٠% لانجاز الوقت وتحصيل اكبر قدر من المعلومات و الفهم عن ما لو كانت الأشياء متناثره هنا وهناك.

ابدأ بالأصعب: ينصح البدء بالمواد العلمية التي تتطلب جهدا ذهنيا أكبر، على ألا يكون ذلك على حساب أي من المواد الأخرى.

تحديد الأهداف: قبل البدء في الدراسة يجب تحديد أهداف المراجعة أو المذاكرة وتحديد المطلوب عمله من واجبات أثناء يوم واحد، على أن يتم إعداد خطة لليوم التالي.

نظرة شاملة: يحتاج الطالب في فترة المذاكرة أن يبدأ بنظرة شاملة على المادة العلمية التي يدرسها وملاحظة تقسيمها والهدف منها وأهم موضوعاتها.

استدعاء المعلومة: يأتي اختبار الطالب لنفسه بأن يقوم باستدعاء المعلومة التي قرأها وصنفها بأسلوبه وبطريقته الخاصة

اعداد

د. تيسر حميدو

الالتهاب السحائي

الالتهاب السحائي: هو التهاب الأغشية المحيطة بالمخ

- الأعراض:
- قد تتشابه أعراض الالتهاب السحائي المبكره مع اعراض الأنفلونزا، قد تتطور الاعراض علي مدار عدة ساعات أو بضعة أيام فتتضمن العلامات علي:
- حمي شديدة مفاجئة
- تيبس الرقبة
- صداع مصحوبا بالغثيان او القيء
- الأرتباك او صعوبة التركيز
- النوبات
- النعاس او صعوبة الاستيقاظ
- حساسية للضوء
- فقدان الشهية والعطس
- الطفح الجلدي

الأسباب

العدوي الفيروسية هي السبب الأكثر شيوعا لالتهاب السحائي تليها العدوي البكتيرية ونادرا الالتهابات الجرثومية

التهاب السحائي البكتيري: تسبب البكتريا التي تدخل مجري الدم وتنتقل للدماغ والحبل النخاعي التهاب السحائي ومن اشهر سلالات البكتريا التهاب السحائي العقدي الرئوية وهي الأكثر شيوعا

التهاب السحائي المزمن تتسبب كائنات بطيئة النمو تهاجم الأغشية والسائل المحيط بالمخ في الأصابة بالالتهاب السحائي

التهاب السحائي الفطري: غير منتشر نسبيا وتتسبب في التهاب السحائي المزمن وقد يتشابه مع التهاب السحائي البكتيري

عوامل الخطر

- العمر: تحدث في الأطفال الأقل من ٥ سنوات يشيع الالتهاب في الذين تقل اعمارهم عن ٢٠ سنة
- العيش في بيئة مجتمعية: يعد طلاب الجامعات الذين يعيشون في المساكن الجامعية والعاملون في القواعد العسكرية ومرافق رعاية الأطفال
- الحمل يزيد الحمل من خطر الإصابة بالمرض
- ضعف الجهاز المناعي والأدمان و المشروبات الكحولية ومرض السكري

المضاعفات

- فقدان السمع صعوبة الذاكرة الإعاقات المتعلقة بالتعلم
- تلف الدماغ
- مشكلات المشي
- النوبات
- الفشل الكلوي
- الوفاة

الوقاية

- غسل اليدين بعناية يساعد علي منع انتشار الجراثيم
- عدم مشاركة المشروبات والأطعمة والشفطاطات واواني الطعام ومرطبات الشفاه او فرش الأسنان مع شخص اخر
- الحصول علي قسط كاف من الراحة والتمارين الرياضية بانتظام وتناول الأطعمة الصحي مع الكثير من الفواكة الطازجة والخضروات والحبوب الكاملة
- تغطية الفم اثناء السعال والعطس
- يمكن الوقاية من بعض انواع التهاب السحائي البكتيري باللقاحات

التشخيص

- يتم التشخيص عن طريق التاريخ الطبي
- مزارع الدم: يتم فحصها تحت المجهر للتحقق من وجود بكتريا
- التصوير المقطعي او التصوير بالرنين المغناطيسي علي الراس عن وجود تورم او التهاب
- البزل الشوكي للحصول علي السائل الدماغي النخاعي

العلاج

- يعتمد العلاج علي نوع التهاب السحايا
- الألتهاب السحائي البكتيري
- يجب معالجته باستخدام المضادات الحيوية عن طريق الوريد
- الفيروسي
- تتحسن معظم الحالات من تلقاء نفسها خلال عدة اسابيع
- التزام الراحة في الفراش
- تناول الكثير من السوائل
- اخذ ادوية الألم للمساعدة في خفض الحمي وتخفيف الألم

_ أضغطي بواسطة الجزء المسطح من الأصابع وبشكل دائري في إتجاه عقارب الساعة وتقدمي تدريجياً نحو الحلمة مع المرور على كل ثدي .

_ ركزي على المنطقة بين الإبط والثدي وتحسسي أية اورام نظراً لوجود غدد كثيرة بين الثدي ومنطقة الإبط

- استلقي على ظهرك وضعي وسادة تحت ذراعك الأيمن ، فهذا الوضع يجعل الثدي مسطحا

اعداد

م.م.ولاء كمال

التهاب المفاصل الروماتويدي

التعريف :-

هو أحد الامراض المزمنة التي تودي بالجهاز المناعي لمهاجمه المفاصل مسببا التهابات وتدميرا لها ، ويمكن أن يلحق الضرر بأجهزة الجسم، بما في ذلك الجلد، والعينين، والرئتين، والقلب، والأوعية الدموية.

أسباب التهاب المفاصل الروماتويدي

- لا يوجد سبب محدد لمرض التهاب المفاصل الروماتويدي ولكن هناك عدة عوامل يمكن ان تساهم في حدوث المرض .

عوامل خطر التهاب المفاصل الروماتويدي

- تتضمن العوامل التي قد تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي ما يلي :
- الجنس، فتكون النساء أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي أكثر من الرجال.
- السن، فيمكن أن يحدث هذا المرض في أي سن، ولكنه يبدأ بشكل أكثر شيوعاً بين أعمار ٤٠ و ٦٠ سنة.
- التاريخ العائلي، فإذا كان يعاني أحد أفراد عائلتك من هذا المرض فقد يزيد خطر إصابتك به.
- التدخين، حيث يؤدي تدخين السجائر إلى زيادة خطر الإصابة بهذا المرض
- التعرض البيئي، فقد يؤدي التعرض لبعض المواد مثل الأسبستوس
- السمنة فيبدو أن الأشخاص المصابين بزيادة الوزن أو السمنة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بهذا المرض

اعراض التهاب المفاصل الروماتويدي:

- تشمل اعراض التهاب المفاصل الروماتويدي ما يلي:
- التهاب و تورم المفاصل
- ألم و تيبس في المفصل
- الشعور بالتعب.
- فقدان وزن
- الضعف العام
- صعوبه في التنفس
- جفاف العين

طرق الوقاية:-

- الحفاظ على الوزن المثالى للتقليل الضغط على المفاصل
- اتباع نظام غذائى صحى وتناول الخضراوات والفاكهه والحفاظ على اخذ كميته مناسبه من المياه للحفاظ على قوه العضاريف
- اخذ مكملات غذائيه
- اخذ وقت للراحه بين الانشطه
- عدم القيام بالمجهود العنيف
- الاقلاع عن الكحوليات
- توزيع التوقيت اليومي علي الانشطه
- الاقلاع عن التدخين
- الحفاظ على المفاصل من الكدمات والاستخدام العنيف

تثقيف صحي عن المرض:-

- الحصول على مكمل غذائى : المكمل الغذائى لأوميغا ٣ هو خيارك ، كما أن زيت بذور البوريچ
- تناول السمك : ينصح باستهلاك الأسماك الغنية بدهون الأوميغا ٣ مثل السلمون ، التونة ، السلمون المرقط
- استخدم الدهون الصحية : الحد من الدهون المشبعة الموجودة في بعض الأطعمة مثل الزبد واللحوم الحمراء ترتبط بالالتهابات
- استخدم الحبوب الكاملة : إن الألياف الغذائية جيدة لعملية الهضم ، كما يمكنها تخفيف الالتهابات

- تناول الفواكه والخضروات : تحتوي معظم الأنواع على مضادات الأكسدة ، التي تعزز الجهاز المناعي وربما تخفف الالتهابات ، يمكنك تجربة الفواكه مثل البرقوق ، الزبيب والتوت.
- تناول بعض البقوليات : فتعد البقول مصدر للبروتين بعيدا عن اللحوم
- الاهتمام بالكالسيوم والفيتامينات : مثل الحليب والزبادي
- إضافة البهارات إلى الطعام : مثل إضافة الكركم والزنجبيل
- المتابعه الدوريه مع الطبيب وخصائي التغذية.

اعداد

م.م.نشوي سمير