



نشرة دورية صحية أجتتماعية عامة تصدر عن قسم تقنيات صحة المجتمع المعهد التقني كربلاء





أقرأ في هذا العدد

صحة المجتمع

١ كلمة العدد

٢ القلق البيئي

٣ معدل الطاقة المصروفة

٥ احتشاء عضلة القلب

٧ مرض ولسون

٩ الارشاد النفسي وتطوير الذات

١٠ التنقيف الصحي

١١ فيروسات الزكام

١٢ فروع واجبة

١٣ أهمية الصحة النفسية

١٤ في اليوم العالمي للسمنة

١٥ هل تشعر بالنعاس بعد تناول الغذاء

١٦ القلب والاعصاب ضحايا

١٧ انجاز غير مسبوق

١٨ من خلايا دماغ بشري

١٩ طبق الاكل الصحي

٢٠ الصحة العالمية

٢١ توقف قلبه لـ ١٩ ساعة

٢٢ كيف سيغير الذكاء الاصطناعي حياتنا

٢٣ مع قرب موسم البرد

٢٤ فعاليات القسم

٢٩ جهود لا تنسى تستحق الثناء

٣٠ طبق العدد

٣١ مسابقة العدد



مشاركات الطلبة

بإشراف : أ.د. سالم حسين حسن

رئيس القسم

إعداد: السيدة انعام عبد علي شاكرا

تصميم الطالب: ليث علي الحارس



كلمة العدد

«العلم»



أ.د. سالم حسين حسن/ رئيس القسم

العلم هو الركيزة الأساسية لبناء الوطن وتحقيق نهضته في مختلف المجالات. فهو الأساس الذي تعتمد عليه الأمم لتحقيق التقدم والازدهار. وفيما يلي أهم النقاط التي تبرز أهمية العلم في بناء الوطن:

١. التنمية الاقتصادية:

يوفر العلم الأدوات والمعرفة التي تسهم في تطوير الصناعات، الزراعة، والتكنولوجيا. الدول التي تستثمر في البحث العلمي تحقق تنمية اقتصادية مستدامة.

٢. التقدم التكنولوجي:

الابتكار العلمي يؤدي إلى اختراعات وتقنيات جديدة تحسن من جودة الحياة وتسهم في تعزيز الإنتاجية وتحقيق الاكتفاء الذاتي.

٣. تعزيز الأمن الوطني:

يساعد العلم في تطوير أنظمة دفاعية متقدمة وتقنيات حديثة تسهم في حماية الوطن ومواجهة التحديات الأمنية.

٤. تحقيق العدالة الاجتماعية:

يسهم العلم في تقليل الفجوة بين الفئات الاجتماعية من خلال توفير حلول علمية للتحديات التي تواجه الفقراء، مثل تحسين الرعاية الصحية والتعليم.

٥. الاستدامة البيئية:

يساعد العلم في إيجاد حلول للحفاظ على الموارد الطبيعية، والتقليل من التلوث، ومعالجة قضايا تغير المناخ، ما يضمن بيئة مستدامة للأجيال القادمة.

٦. بناء مجتمع واع ومتعلم:

التعليم المستند إلى العلم ينمي الوعي المجتمعي، ويشجع على التفكير النقدي، مما يعزز من قدرة المواطنين على المشاركة الفعالة في صنع القرار.

٧. تعزيز الهوية الوطنية:

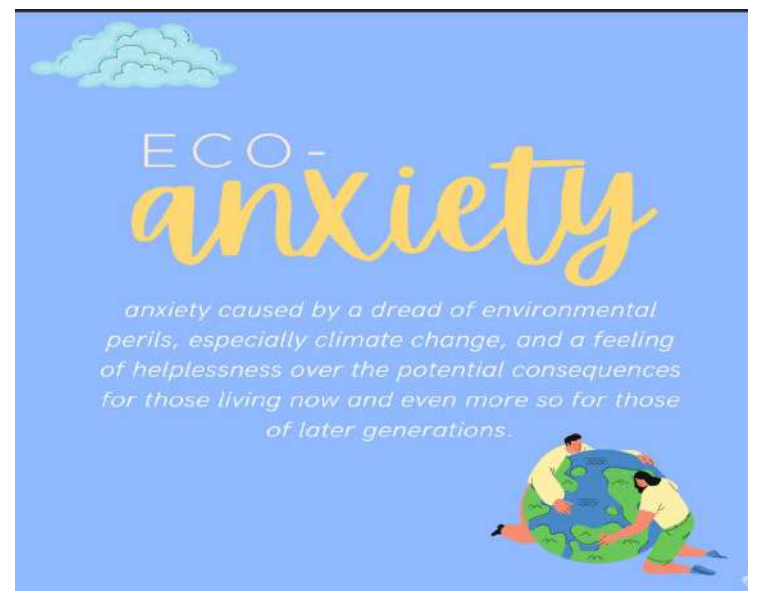
من خلال البحث في التراث والعلوم الثقافية، يساعد العلم في الحفاظ على الهوية الوطنية وتعزيز الشعور بالانتماء للوطن.

بالتالي، العلم ليس مجرد أداة للتطوير، بل هو الوسيلة لتحقيق استقلال الوطن وقوته، وضمان مستقبله في عالم يتسم بالتحديات المتزايدة.

القلق البيئي



تظهر في الآونة الأخيرة ظاهرة تغير المناخ حيث يظهر آثار متنوعة لهذه الظاهرة كموجات الحر والاحتباس الحراري، والأعاصير والفيضانات، وحرائق الغابات، والجفاف، وهي أكثر أهمية لقدرتها على التأثير على الكثير من الناس، وهي التغيرات في متوسط درجة الحرارة ومستوى سطح البحر وأنماط هطول الأمطار. أن التغيرات المناخية الموجودة حالياً والمتوقعة مستقبلاً تؤثر بشكل أساسي على البشر والكائنات الحية وبالتالي على المتطلبات الأساسية لحماية صحة الفرد بصفة عامة، والصحة النفسية بصفة خاصة، فالتقلبات المناخية وارتفاع درجات حرارة الأرض تهدد بارتفاع مستويات الملوثات في الماء والهواء والغذاء مما يؤثر بعض المشكلات المتعلقة بانتشار الأمراض المعدية نتيجة ارتفاع درجات الحرارة وسقوط الأمطار وارتفاع الرطوبة، وهذا يؤثر بدوره على صحة الفرد ورفاهيته النفسية ومن ثم ارتفاع نسبة الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والاضطرابات الانفعالية. ويظهر القلق البيئي في صورة استجابات تكيفية وعقلانية لواقع تغير المناخ، بما في ذلك الاحتباس الحراري، وارتفاع مستويات سطح البحر، وزيادة حدوث الكوارث البيئية، والظواهر الجوية الشديدة، وقد يظهر في شكل انفعالات غير سارة، ولكن يظهر على بعض الحالات في شكل نوبات من الهلع والقلق الشديد والخوف بشأن المستقبل. وتشمل أعراض القلق البيئي التهيج، والأرق، وفقدان الشهية، ونوبات الضعف، ونوبات الهلع، وأفاد المعالجون النفسيون وعلماء النفس أنه عندما يتخذ الأفراد إجراءات بناءة إما عن طريق تغيير نمط حياتهم لتقليل انبعاثات الكربون، أو من خلال المشاركة في الأنشطة والمهارات الاجتماعية فإن هذا يقلل من مستويات القلق من خلال الإحساس بالتمكين الذاتي ومشاعر التواصل مع الآخرين، بالإضافة إلى بناء المرونة المعرفية لتجنب القلق والضغط النفسي.



م.م. محمد عبد الباقي عبد المحسن
ماجستير تقنيات صحة المجتمع
إعداد التدريسي



معدل الطاقة المصروفة



معدل الطاقة المصروفة

الأستاذ المساعد الدكتور : علاء محمد ظاهر

هو كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم خلال فترة زمنية معينة للقيام بالأنشطة المختلفة، سواء كانت هذه الأنشطة جسدية أو حتى في حالة الراحة. معدل الطاقة المصروفة يعتمد على عدة عوامل تشمل:

١. معدل الأيض الأساسي (Basal Metabolic Rate - BMR):

• هو الطاقة التي يستهلكها الجسم أثناء الراحة للحفاظ على وظائفه الأساسية مثل التنفس وضخ الدم. يمثل حوالي ٦٠-٧٠% من إجمالي الطاقة المصروفة يوميًا.

٢. الأنشطة البدنية:

• أي حركة بدنية تستهلك الطاقة، ويشمل ذلك التمارين الرياضية والأعمال اليومية. مقدار الطاقة المصروفة هنا يعتمد على شدة النشاط ومدته، وتختلف بين الأنشطة الخفيفة مثل المشي والأنشطة الشاقة مثل رفع الأثقال.

٣. التأثير الحراري للطعام (Thermic Effect of Food - TEF):

• هي الطاقة التي يستهلكها الجسم لهضم وامتصاص الطعام. عادةً تمثل حوالي ١٠% من إجمالي الطاقة المصروفة يوميًا.



العوامل المؤثرة في معدل الطاقة المصروفة:

- العمر: معدل الطاقة المصروفة ينخفض مع التقدم في العمر بسبب تراجع الكتلة العضلية.
- الجنس: عادةً ما يكون معدل الطاقة المصروفة أعلى عند الذكور نتيجة كتلتهم العضلية الأكبر.
- مستوى النشاط البدني: كلما زادت شدة النشاط ومدة ممارسته، زادت الطاقة المصروفة.
- الحالة الصحية والهرمونات: بعض الحالات الطبية والهرمونات يمكن أن تؤثر على سرعة الأيض وبالتالي على معدل الطاقة المصروفة.

أهمية فهم معدل الطاقة المصروفة:

- يساعد في تحديد الاحتياجات الغذائية المناسبة والحفاظ على وزن صحي.
- يلعب دورًا مهمًا في برامج اللياقة والصحة العامة، حيث يمكن استخدامه لضبط التمارين الرياضية والتغذية لتحقيق أهداف مثل فقدان الوزن أو زيادة الكتلة العضلية.



ما هو افضل نظام طاقة لزيادة معدل الطاقة المصروفة؟

افضل نظام طاقة لزيادة معدل الطاقة المصروفة يعتمد على مدة النشاط البدني وشدته. كل نظام طاقة يلعب دورًا مختلفًا بناءً على طبيعة التمرين:

١. النظام الهوائي (AEROBIC SYSTEM):

- الأفضل لزيادة معدل الطاقة المصروفة على المدى الطويل.
- يعتمد على الأكسجين لإنتاج الطاقة من الجلوكوز والدهون، مما يجعله الأكثر فعالية في الأنشطة التي تستمر لفترات طويلة مثل الجري لمسافات طويلة، السباحة، وركوب الدراجات.
- يسمح باستمرار النشاط البدني لفترات طويلة، مما يزيد من إجمالي استهلاك السعرات الحرارية بشكل ملحوظ.
- أمثلة على الأنشطة: الجري، المشي الطويل، السباحة، وركوب الدراجات.
- الخلاصة: النظام الهوائي هو الأفضل لزيادة معدل الطاقة المصروفة في الأنشطة المستدامة لفترات طويلة.

٢. النظام اللاهوائي (ANAEROBIC GLYCOLYSIS SYSTEM):

- مناسب للأنشطة ذات الشدة العالية والفترات القصيرة (من ٣٠ ثانية إلى دقيقتين).
- يوفر طاقة سريعة عن طريق تحلل الجلوكوز، ولكنه يؤدي إلى تراكم حمض اللاكتيك مما يحد من مدة النشاط.
- يُستخدم في التمارين المتقطعة عالية الكثافة مثل التدريبات المتواترة عالية الكثافة (HIIT) التي تزيد من استهلاك الطاقة بسرعة.
- أمثلة على الأنشطة: الجري السريع، رفع الأثقال، تمارين HIIT.
- الخلاصة: النظام اللاهوائي فعال في زيادة معدل الطاقة المصروفة في الأنشطة القصيرة والمكثفة.

٣. النظام الفوسفاجيني (ATP-PC SYSTEM):

- يُستخدم في الأنشطة الانفجارية القصيرة جدًا (١٠-١٥ ثانية)، مثل رفع الأثقال أو الركض السريع لمسافة قصيرة.
- يوفر الطاقة بسرعة كبيرة لكنه يستمر لفترة قصيرة جدًا، لذلك يكون تأثيره الإجمالي على معدل الطاقة المصروفة محدودًا مقارنة بالنظمين الآخرين.
- أمثلة على الأنشطة: الركض السريع لمسافات قصيرة، القفز العالي، رفع الأثقال.
- الخلاصة: النظام الفوسفاجيني جيد للأنشطة القصيرة جدًا والمكثفة، لكنه غير فعال في زيادة الطاقة المصروفة على المدى الطويل.

الاستنتاج:

- إذا كان الهدف هو زيادة معدل الطاقة المصروفة على المدى الطويل وتحسين التحمل وحرق الدهون، فإن النظام الهوائي هو الأفضل.
- للأنشطة المكثفة والقصيرة، مثل تمارين HIIT، يُعتبر النظام اللاهوائي خيارًا فعالًا في زيادة استهلاك الطاقة بسرعة.



احتشاء عضلة القلب أهم المعلومات



أ.د. زينب الحبوبي / قسم المختبرات الطبية

ما هي حالة احتشاء عضلة القلب؟ وما هي أسبابها وطرق علاجها؟ وهل هي حالة خطيرة؟ أهم المعلومات حول هذه الحالة أو ما يعرف بالنوبة القلبية (Myocardial infarction) تجدونها في المقال الآتي:-



ما هي حالة احتشاء عضلة القلب؟

هو حالة خطيرة قد تصيب القلب أو يصاب أحد الشرايين التاجية بانسداد كامل ومفاجئ، أو عندما (Heart attack) وقد يحصل الانسداد أو التباطؤ المذكوران نتيجة عوامل مثل: تكون خثرة يتباطأ تدفق الدم في هذه الشرايين بشكل ملحوظ دموية في هذه الشرايين أو تضيق الشرايين من الداخل بسبب الإصابة بتصلب الشرايين، ونظرًا لأن الشرايين المحيطة تعمل بشكل رئيسي على تغذية عضلة القلب، فإن أي تضيق أو انسداد فيها قد يعيق عمل منطقة معينة أو عدة مناطق من عضلات القلب، مما قد يؤدي لخفض قدرة القلب على ضخ الدم كالمعتاد، الأمر الذي يؤدي بطبيعة الحال لمضاعفات خطيرة وتلف قد يكون دائمًا في عضلات القلب ومن هنا، فإن أصل التسمية باحتشاء عضلة القلب يشير تحديدًا إلى موت الأنسجة بسبب نقص الدم المتدفق إليها

أسباب وعوامل خطر احتشاء العضلة القلبية

تعاطي المخدرات مثل الكوكايين، نقص أكسجين الدم أو نقص التأكسج، الإصابة بمرض الشريان التاجي

هناك أمور قد ترفع من فرص الإصابة باحتشاء العضلة القلبية

الإصابة بارتفاع التوتر، ارتفاع مستويات الكوليسترول السيء في الجسم، السمنة. اتباع حمية غذائية غنية بالدهون، التدخين ضغط الدم، التقدم في العمر ممارسة الجنس، فالرجال أكثر عرضة للإصابة مقارنة بالنساء، وصول سن انقطاع الطمث، رغم أن النساء أقل عرضة للإصابة باحتشاء عضلة القلب، إلا أن فرص الإصابة تزداد لديهن بعد تجاوز سن اليأس، الوراثة والجينات، نمط حياة هادئ لا يتضمن الكثير من الحركة، والقلق، الإصابة بمرض السكري

أعراض احتشاء العضلة القلبية

آلام في الصدر، حيث يشعر المريض بنوع من الضيق والضغط في مركز الصدر شعور بالدوخة أو الدوار شعور بالغثيان أو الرغبة بالتقيؤ، آلام في أجزاء مختلفة من الجسم، وكأن الألم يمتد تدريجيًا من منطقة الصدر باتجاه الذراعين خاصة الذراع الأيسر والفك والعنق، تعرق بارد، سعال، صعوبة في التنفس، خفقان أو عدم انتظام في ضربات القلب، شعور بنوع من عسر الهضم أو امتلاء المعدة أو حرقة المعدة، وتختلف الأعراض الظاهرة وحدثها من شخص لآخر تبعًا للجزء المتضرر من عضلة القلب.

هل تختلف الأعراض الظاهرة لدى النساء عنها لدى الرجال؟

في بعض الأحيان قد تكون الإجابة هي نعم، فبالإضافة للأعراض المذكورة آنفًا، هذه بعض الأعراض التي قد تظهر على المرأة أثناء التعرض للنوبة القلبية، أو التي قد تظهر على المرأة في الفترة التي تسبق التعرض للنوبة القلبية (آلام في الكتف أو في منطقة أعلى الظهر، تعب وإرهاق غير معتاد لعدة أيام، ألم في الفك)

التعامل مع احتشاء العضلة القلبية

تكمّن خطورة هذا النوع من المشكلات الصحية في أنه غالبًا ما يباغت المريض بشكل مفاجئ، ويجب التصرف بسرعة لاحتواء الموقف خوفًا من وفاة الشخص أو إصابة قلبه بتلف دائم في بعض الحالات قد تصيب النوبة القلبية المريض بشكل مفاجئ ودون سابق إنذار، وفي حالات أخرى قد تظهر على المريض أعراض مبكرة في الساعات أو الأيام أو الأسابيع الأخيرة التي تسبق حصول النوبة القلبية، مثل: ألم متكرر في الصدر تزداد حدته مع الحركة، وتخف حدته عند الجلوس وأخذ قسط من الراحة.

لذا إذا شعرت بأعراض احتشاء عضلة القلب، عليك التصرف بسرعة واتباع الخطوات الآتية

الاتصال بالإسعاف فورًا أو الاتصال بشخص تعرفه وموجود بالقرب منك ليقلّك إلى المستشفى دون تأخير تناول أي أدوية قد وصفها لك الطبيب وأوصاك باستخدامها في مثل هذه الحالات أثناء انتظار الإسعاف، مثل Nitroglycerin) دواء قد يتفاعل سلبًا مع أدوية أخرى مثل النيتروجليسرين (Acetyl salicylic acid) الأسبرين ، دواء لا يؤخذ إلا بوصفة طبية فقط ويجدر التنويه إلى ضرورة علاج حالة احتشاء عضلة القلب فورًا، لأنها حالة خطيرة قد تسبب فشل عضلة القلب أو الوفاة

طرق التشخيص والعلاج

بعد أن يأخذ الطبيب التاريخ الطبي للمريض ويقوم بالفحص البدني، سوف يقوم بطلب بعض الاختبارات المختلفة، مثل: مخطط كهربية القلب، واختبارات الدم، وتصوير الأوعية الدموية باستخدام قسطرة للشريان التاجي للبحث عن مناطق الانسداد.

أما فيما يخص العلاج

فتعد حالة احتشاء عضلة القلب هي حالة طبية طارئة تتطلب علاجًا فوريًا، وقد يشمل العلاج تناول أدوية لإبطاء معدل ضربات القلب أو تقليل الألم أو لإذابة الجلطات، وقد يقوم الطبيب بإجراء طفيف التوغل لفتح الشرايين المغذية للقلب حيث يقوم بإدخال أنبوب يعرف بالقسطرة عبر الشرايين للوصول للانسداد؛ ومن ثم نفخ بالون صغير متصل بالقسطرة لفتح الشريان واستئناف تدفق الدم، وقد يقوم بإجراء جراحة المجازة التاجية في نفس الوقت أو بعد عدة أيام



مرض ويلسون ويلسون



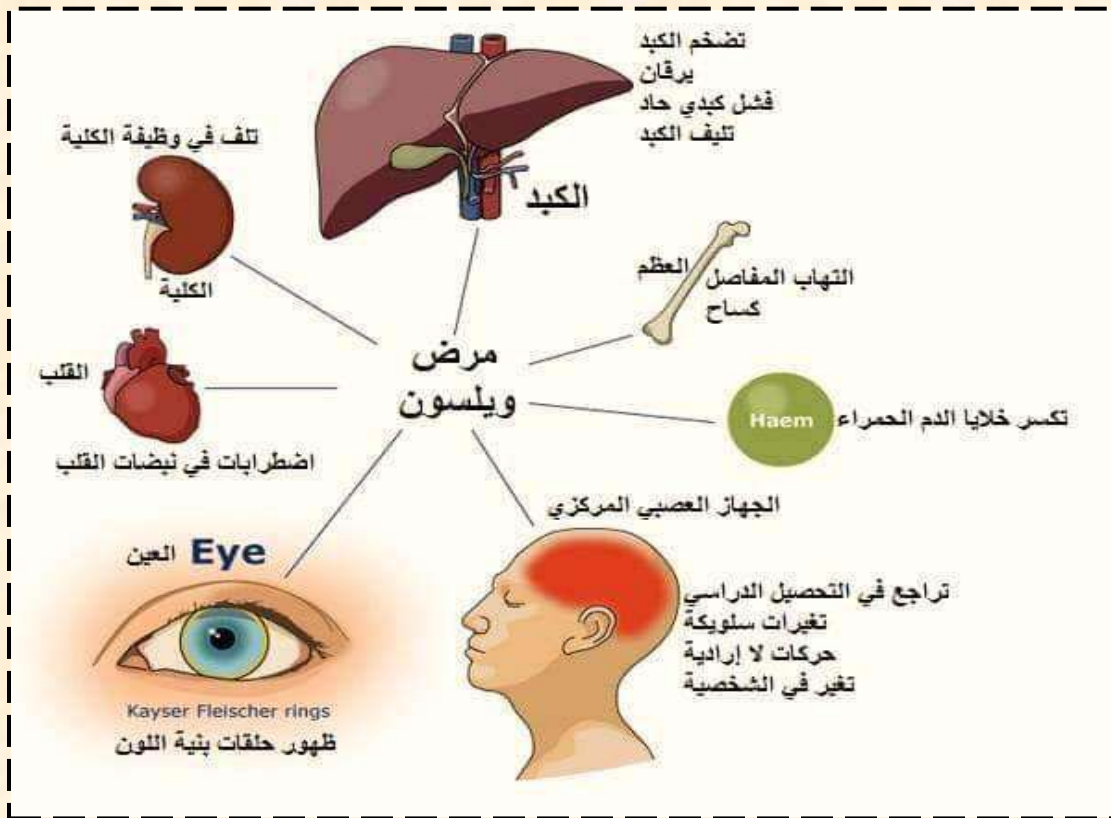
أ. زهرة مكي محمود

مرض ويلسون اوداء ويلسون: هو اضطراب وراثي نادر، لا يطرح الكبد النحاس الزائد في الصفراء كما يفعل عادة، ممّا يؤدي إلى تراكم النحاس في الجسم وخاصة الكبد والدماغ والعينين وأعضاء أخرى وحدوث ضرر فيه.

سبب المرض: طفرة في جين ATP7B المسؤول عن إزالة زيادة النحاس في الجسم. يمكن وراثته طفرة هذا الجين، وهذا يعني أن الجين المتحور ينتقل من الوالدين إلى الطفل.

من الصعب جداً معرفة من سيصاب بالمرض، لأن غالباً ما تغيب الأعراض عن الآباء ولا تظهر عليهم أي علامات لإعلامهم بأنهم يحملون الجين غير الطبيعي.

أعراض مرض ويلسون



تشخيص مرض ويلسون

- تاريخ العائلة.
- التاريخ الطبي الشخصي لتحديد ما إذا كانت الأعراض قد تكون نتيجة لهذه الحالة.
- ثم يتم التشخيص باستخدام تحاليل الدم أو الإدرار ، أو تحليل الجينات الوراثية ، أو خزعة الكبد.

- اختبارات التصوير (التصوير بالرنين المغناطيسي ، الأشعة السينية ،الأشعة المقطعية) .

علاج المرض

يركز علاج مرض ويلسون على معالجة أعراض ارتفاع النحاس في الجسم بتخفيض مستويات النحاس السامة ومنع تلف الأعضاء، يشمل العلاج:

- تناول الأدوية التي تزيل النحاس من الجسم (العوامل المخلبية مثل د بنسيلامين- رباعي الثيوموليبيدات).
- تناول الزنك لمنع الأمعاء من امتصاص النحاس.
- تناول نظام غذائي منخفض في النحاس.
- يحتاج الأشخاص المصابون بهذا المرض إلى علاج مدى الحياة، قد يؤدي إيقاف العلاج إلى فشل الكبد الحاد.

الوقاية من مرض ويلسون

يمكن الوقاية من هذا المرض لأنه نتيجة طفرة جينية موروثة ، فإذا كان أحد أفراد العائلة مصاب به ، فيجب إجراء تحاليل الجينات الوراثية لفهم خطر الإصابة لبقية الأفراد أو إنجاب طفل مصاب بهذه الحالة الوراثية.

هل يمكن الشفاء من داء ويلسون

يستمر العلاج من هذا المرض مدى الحياة، يمكن للأعراض أن تقل بشكل ملحوظ بعد أربعة إلى ستة أشهر من العلاج ، ويعتمد الجدول الزمني للشعور بالتحسن على شدة الأعراض.



الإرشاد النفسي وتطوير الذات

د. نجاة حمزة حسن



الإرشاد النفسي وتطوير الذات : هما عاملان أساسيان لدعم الطالب الجامعي في واحدة من أهم مراحل حياته التي تشكل مستقبله الأكاديمي والمهني. يواجه الطالب الجامعي تحديات متعددة منها الانتقال من مرحلة الإعدادية إلى الجامعة، مواجهة ضغوط الدراسة المكثفة، تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والاجتماعية، واختيار المسار المهني المناسب. يساعد الإرشاد النفسي في تقديم الدعم اللازم للتعامل مع هذه التحديات من خلال تمكين الطالب من فهم مشاعره وإدارة التوتر والقلق، فضلاً عن تحسين مهارات التعامل مع الآخرين وبناء علاقات إيجابية. كما يساعد الإرشاد على تعزيز مهارات اتخاذ القرار بما يتوافق مع قدراته واهتماماته.



من جهة أخرى، يعد تطوير الذات ضرورة ملحة للطلاب الجامعي في ظل المنافسة المتزايدة في سوق العمل. يتيح تطوير الذات للطلاب فرصة تحسين مهاراته الشخصية والمهنية مثل التفكير النقدي، الإبداع، والتكيف مع المتغيرات. كما يشجع الطالب على استكشاف إمكانياته والارتقاء بمستوى أدائه الأكاديمي من خلال تنظيم الوقت واكتساب عادات دراسية فعالة. بالإضافة إلى ذلك، يساهم تطوير الذات في تعزيز ثقة الطالب بنفسه وبناء صورة إيجابية عن مستقبله، مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات بثبات ومرونة.



عند دمج الإرشاد النفسي مع تطوير الذات، يصبح الطالب أكثر وعياً بإمكاناته وأكثر استعداداً لتحقيق أهدافه. يساهم ذلك في تحسين جودة تجربته الجامعية وتهيئته لمستقبل مليء بالإنجازات الشخصية والمهنية. لذلك، يعد الاستثمار في الإرشاد النفسي وبرامج تطوير الذات جزءاً لا يتجزأ من نجاح الطالب الجامعي، حيث يشكل قاعدة قوية لتحقيق التفوق الأكاديمي والنمو الشخصي المستدام.



التثقيف الصحي

أهمية التثقيف الصحي في تعزيز صحة المجتمع



أ.م.د. محمد عبد الرضا العرداوي



يُعتبر التثقيف الصحي أحد الركائز الأساسية لتعزيز صحة الأفراد والمجتمعات، حيث يساهم في رفع الوعي حول السلوكيات الصحية والوقاية من الأمراض. يهدف التثقيف الصحي إلى تزويد الأفراد بالمعرفة والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية مستنيرة، مما يعزز من قدرتهم على تحسين جودة حياتهم والحد من المخاطر الصحية.

تلعب برامج التثقيف الصحي دوراً محورياً في الوقاية من الأمراض المعدية وغير المعدية. على سبيل المثال، يساعد التثقيف الصحي في تقليل انتشار الأمراض المزمنة كأمراض القلب والسكري من خلال تشجيع نمط حياة صحي يتضمن التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني. كما يعزز من الالتزام باللقاحات والإجراءات الوقائية لمكافحة الأمراض المعدية مثل الإنفلونزا وفيروس كورونا.



لا يقتصر أثر التثقيف الصحي على الأفراد فحسب، بل يمتد ليشمل تحسين النظام الصحي ككل. فزيادة الوعي الصحي، يقل الضغط على الخدمات الصحية نتيجة لتراجع معدلات الأمراض. علاوة على ذلك، يعزز التثقيف الصحي من المشاركة المجتمعية في مبادرات الصحة العامة، مما يساهم في بناء بيئات صحية داعمة ومستدامة.

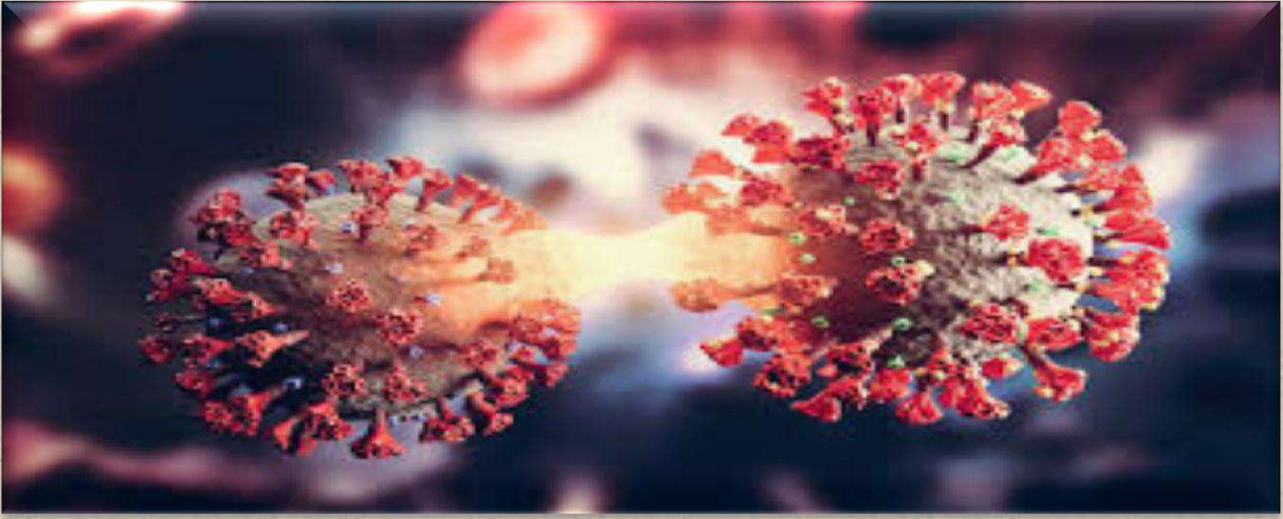
في ضوء ذلك، يُعد الاستثمار في التثقيف الصحي ضرورة لتحقيق مجتمعات أكثر صحة ووعياً، حيث يُمكن للأفراد أن يكونوا شركاء فعالين في تحسين حالتهم الصحية وحماية أجيال المستقبل.



فيروسات الزكام : أعداء الشتاء المزعجين

أ.م.د. ثريا عامر _ قسم المختبرات الطبية

عندما تتغير فصول السنة ويبدأ الهواء بالبرودة، يبدأ كثير من الناس في الشعور بأعراض الزكام المزعجة. السبب وراء ذلك هو عائلة من الفيروسات تُعرف باسم **الرينوفيروس**، والتي تُعتبر واحدة من أكثر الأسباب شيوعاً لنزلات البرد.



الرينوفيروس هو فيروس صغير ينتشر بسهولة من شخص لآخر. يمكن أن ينتقل عبر الرذاذ التنفسي، أو من خلال لمس الأسطح الملوثة. وعندما تدخل هذه الفيروسات إلى جسمك، تبدأ في التكاثر بسرعة، مما يؤدي إلى ظهور الأعراض مثل السعال، وسيلان الأنف، والتهاب الحلق.

ما يثير الدهشة هو أن الرينوفيروس لا يُعتبر خطراً كبيراً على الصحة. معظم الناس يتعافون في غضون أيام قليلة دون الحاجة إلى العلاج الطبي. ومع ذلك، فإن الأعراض قد تكون مزعجة، مما يدفع البعض للبحث عن طرق للتخفيف من الانزعاج.

لكن لا تيأس! هناك العديد من الطرق الطبيعية لمواجهة الزكام. شرب السوائل الدافئة، مثل الشاي أو حساء الدجاج، يمكن أن يساعد في تهدئة الحلق. الاستراحة والنوم الجيد يعززان من مناعتك ويسرعان من الشفاء. وبالطبع، غسل اليدين بانتظام يساعد في منع انتشار الفيروس.

ورغم أن فيروسات الزكام قد تكون مزعجة، إلا أنها أيضاً تذكرنا بأهمية العناية بالصحة العامة والنظافة. كما أنها تدفع العلماء لدراسة الفيروسات وفهم كيفية التعامل معها بشكل أفضل.

في النهاية، يعتبر الرينوفيروس جزءاً من حياتنا اليومية، ولكنه ليس أكثر من مجرد تحدٍ عابر. لذا، استعد لمواجهة موسم الزكام بروح إيجابية!



د. صادق جعفر

نعم أن فروع الدين العشرة واجبة مفروضة، بيد أن من المسلمين من هو لا يعلم ما هيها والسبب يكمن في التربية والتعليم وتقصير أكثرية خطباء المجلس الحسيني. كما أن الذين يعلمون بها ليسوا جميعاً مؤدبين لها، فيؤدون الفروع الخمسة الأولى وهي الصلاة والصوم والزكاة والخمس والحج، وأما الخمسة الثانية التي هي الجهاد والامر بالمعروف والنهي عن المنكر والتولي لأولياء الله والتبري من أعداء الله فلا يؤدونها أو حتى لا يهتمون بها بالرغم من انها فرائض. ولا تقتصر كلمة الجهاد على الجانب العسكري وانما تعني أنواع الجهاد، والجهاد الأكبر هو جهاد النفس. وهذا التقصير من قبل المسلمين في تطبيق تعاليم الدين الإسلامي هو سبب تخلف المجتمعات المسلمة

أن أصدقاء البيئة هم الذين يؤدون فريضة الامر بالمعروف وفريضة النهي عن المنكر بسلوكهم أو بأخلاقياتهم فهم المواطنون الصالحون الذين يخدمون مجتمعهم. وقال الامام الحسين (ع) "خرجت لطلب الإصلاح أأمر بالمعروف وأنهى عن المنكر"، وعلى أساس هذا المبدأ يتجلى مدى حب الامام الحسين للذين ينادون به وإلا فإن الكلمات التي ينطق بها شخصٌ بادعائه أنه مجنونٌ بحب الحسين إنما هي كلمات زيف أو رياء ما دام لا يتحلى بالسلوك الحسيني

أن الذين يتهربون من الجهاد في اصلاح الواقع الفاسد أو من الجهاد في سبيل نصرة المظلومين والمستضعفين أي أنهم لا يؤدون فروع الدين العشرة ويلتجئون الى دعاء تعجيل ظهور الامام إنما هم قد يحاولون اقناع أنفسهم أو إراحة ضمائرهم أو رياءً للآخرين. لذا فإن المرشحين بأن يكونوا جند الامام عند الظهور هم الذين كانوا يجاهدون في فترة الغيبة الكبرى لا القاعدون. وقال تعالى "فضل الله المجاهدين على القاعدين اجراً عظيماً"

وأما القاعدون في فترة الغيبة الكبرى الذين لا يؤدون الفريضة التاسعة من فروع الدين وهي التولي لأولياء الله ولا الفريضة العاشرة وهي التبري من أعداء الله فأنهم قد يتخذون الليل جماً عند ظهور الامام أو قد يسقطون سمعته أو قد ينحازون الى أعداء الإسلام كما حدث ذلك في حياة الامام علي (ع) من انحرافات ومعاداة للإسلام المحمدي بسبب عدم الايمان بالله أو الجهل أو لأجل الاطماع في هذه الحياة الدنيا الدنيئة وكما يحدث في زماننا. وقال عليه السلام "لقد ملئتم قلبي قيحاً" كما هو وارد في كتاب نهج البلاغة.

أهمية الصحة النفسية وكيفية الوقاية من خطر الإدمان

مقدمة عن الصحة النفسية : وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن مفهوم الصحة النفسية عبارة عن حالة من الرفاهية النفسية يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكنه بوعيه التعامل مع ضغوطات الحياة العادية والعمل بإنتاجية للمساهمة في ارتقاء مجتمعه.

ومن هنا تؤكد منظمة الصحة العالمية أن الصحة النفسية أكثر من مجرد غياب للاضطرابات النفسية أو الإعاقات العقلية، فهي لا تتعلق بتجنب الظروف المسببة لها بل بالعناية بالسعادة والترفيه للفرد باستمرار .

كما يؤكد خبراء المنظمة أن الحفاظ على الصحة النفسية واستعادتها أمر بالغ الأهمية على أساس فردي ومجتمعي فواحد من كل خمسة أشخاص تقريباً يعانون من مشاكل في صحتهم النفسية ولا يقدم الكثير على العلاج النفسي خوفاً من البقاء تحت مطرقة النقد والوصم والحكم عليهم بالجنون والخرف.

أهمية الصحة النفسية

1. العيش بشكل صحي وطبيعي: تماماً كما تساعد اللياقة البدنية أجسامنا على البقاء قوية، تساعدنا اللياقة النفسية على تحقيق حالة من الصحة النفسية والحفاظ عليها، فعندما نكون بصحة نفسية فإننا نستمتع بحياتنا وبيئتنا والأشخاص الموجودين فيها،
2. مكافحة الأمراض المزمنة: يمكن أن تساعدنا رعاية صحتنا النفسية في مكافحة أو منع الأمراض المزمنة كأمراض القلب مثلاً، فلو تخلص مريض القلب من التوتر ستتحسن حالته الجسدية
3. محاربة الضغوط: الكثير من ضغوطنا تأتي من داخلنا، من طرق تفسيرنا للأشياء ومراجعة أداءنا، وتفسير نظراتنا ونظرات الناس، كلامنا وكلامهم، وبالتالي تعزز الصحة النفسية من الوعي بالحديث السلبي تجاه النفس،

أهداف الصحة النفسية

1. مواجهة عواطفك: تهدف الصحة النفسية لتعريفك طرق مواجهة عواطفك دون انجراف معها أو إغماض عينيك كأنك لا تراها لتتعلم كيفية عدم تجاهل مشاعرك والوصول إلى جذر المشكلة بسؤال نفسك ما يضايقك فعلاً،
2. تجنب الإصابة بالأمراض النفسية: تهدف الصحة النفسية إلى تجنب الإصابة بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب، التوتر، الفصام، اضطراب ثنائي القطب
3. الاهتمام بالجسم: تهدف الصحة النفسية إلى تغيير الطريقة التي تتعامل بها مع جسمك، لما لها من تأثير هائل على صحتك النفسية، لذا تأكد من أنك تعتني بها، تناول وجبات مغذية ومنتقاة، تشرب الكثير من الماء، وتحصل على القسط الكافي من النوم ليشركك جسدك وعقلك.
4. إقامة علاقات سليمة: تهدف الصحة النفسية أن تعلمك ألا شيء يمكن أن يعيقك عن عيش الحياة التي تريدها، أن تقول نعم وقتما تريد ولا وقتما تحب وتحتاج، وأن تخرج من منطقة الراحة للمغامرة واكتشاف جانب جديد تماماً لنفسك .

كيف يتم تطبيق الصحة النفسية

1. العناية بالذات: العناية بالذات هي أول مظاهر الصحة النفسية، فالمريض النفسي يمر بلحظات من احتقار الذات وعدم جدوى الحياة تجعله يعزف عن الاهتمام بشكله

2. ممارسة التمارين الرياضية: تحسن التمارين من صحتك النفسية حيث: يعيد النشاط البدني جزءاً من الوصفة الطبية لعلاج الاكتئاب والقلق، والأمراض النفسية لما له من تأثير إيجابي.





في اليوم العالمي للسمنة.. إليك مرتبة العراق بين الدول العربية الأكثر تضرراً بالبدانة

يعاني أكثر من مليار طفل، ومراهق، وبالغ من السمنة في جميع أنحاء العالم، وفقاً لتحليل نُشر في مجلة The Lancet. ويجعل ذلك السمنة الشكل الأكثر شيوعاً لسوء التغذية في العديد من البلدان



وقال كبير مؤلفي التحليل الأستاذ في جامعة إمبريال كوليدج لندن، الدكتور ماجد عزتي، في مؤتمر صحفي، الخميس، إنه تم بلوغ هذه الإحصائية الصاعقة في وقت أبكر مما كان متوقعاً.

ويعود ذلك إلى التحول السريع من سوء التغذية المتجسد على شكل نقص الوزن إلى السمنة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل إلى حد كبير، وفقاً له.

وأفاد عزتي إلى أن التقديرات السابقة للاتحاد العالمي للسمنة أشارت إلى معاناة مليار شخص من السمنة بحلول عام 2030، ولكن تم تجاوز هذا العدد بالفعل في عام 2022.



وركز التحليل على معدلات نقص الوزن والسمنة، وكلاهما من أشكال سوء التغذية المضرة بصحة الأشخاص.





هل تشعر بالنعاس بعد تناول الطعام؟.. إليك السبب

أوضحت د. فرح الخياط أسباب الشعور بالنعاس بعد الأكل عبر برنامجها "بيوتيك" الذي يعرض على السومرية مساء كل جمعة، وقالت: "على الرغم من أن الطعام هو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم، فإن استخلاص هذه الطاقة من الطعام قد يكون مصحوباً ببعض العمليات الأخرى التي تسبب النعاس".

ما هي أهم الأسباب التي تجعلنا نشعر بالنعاس بعد الأكل؟

يعزى الشعور بالنعاس بشكل رئيسي بعد تناول الطعام بدايةً إلى تقلبات نسبة السكر في الدم، خصوصاً بعد تناول الوجبات الغنية بالسعرات الحرارية والسكريات، وبدء استخلاص سكر الجلوكوز منها في الجهاز الهضمي، وقد يستمر هذا الشعور بعض الوقت حتى تنتظم مستويات سكر الدم مرة أخرى.

أضافت الخياط إلى أن تناول الطعام وخصوصاً الطعام المفضل والمحبب إلينا قد يؤدي إلى الارتفاع المفاجئ في معدلات



هرمون السيروتونين، وعلى الرغم من أن هذا الهرمون يعرف بهرمون السعادة ومن المفترض أن يزيد من معدل الصحوة لدى الشخص، إلا أنه وعلى غير المتوقع فقد تم ربط ارتفاع مستويات الهرمون بالشعور بالنعاس.

يعود سبب الشعور بالنعاس بعد ارتفاع مستويات الهرمون بحسب اعتقاد الباحثين أن الهرمون قد يكون له دور في تنظيم دورة النوم لدينا، لذلك فإن تقلبات مستوى الهرمون قد تحفز الشعور بالنعاس.

تم ربط تناول أطعمة محددة بزيادة معدل الشعور بالنعاس بعد الأكل، ومنها الأطعمة التي تحفز إنتاج هرمون الميلاتونين، المعروف بدوره في تنظيم النوم، مثل الكرز والأطعمة التي تحتوي على بعض الأحماض الأمينية التي تعزز إنتاج هرمون السيروتونين، مثل الجبنه والبيض.

والجدير بالذكر أن الشعور بالنعاس أو الإرهاق بعد تناول الطعام قد تم ربطه ببعض الاضطرابات الصحية لدى البعض، مثل فرط النمو البكتيري في الأمعاء الدقيقة، وبعض أنواع حساسية الطعام، ففي حال الشك بارتباط النعاس بعد تناول الطعام بالإصابة بأحد الاضطرابات الصحية فينصح بمراجعة الطبيب.

قد يتمكن الشخص من التغلب على الشعور بالنعاس بعد تناول الطعام من خلال اتباع بعض العادات الصحية مثل تجنب تناول الوجبات الكبيرة، وتوزيع الوجبات الغذائية إلى عدة وجبات متفرقة خلال اليوم، كما يساهم تناول الألياف من خلال إضافة الخضروات والفواكه إلى الغذاء في منع تقلبات مستوى سكر الدم.





القلب والاعصاب ضحايا.. ما تأثير مشروبات الطاقة على الجسم؟

أعلن الدكتور أندريه كوندراخين أخصائي أمراض القلب والباطنية أن تناول مشروبات الطاقة يؤثر سلبا في القلب والجهاز العصبي ويؤدي إلى تآكل الجسم.



ويقول في مقابلة مع RT: "مشروبات الطاقة في الواقع، منبه خالص، فهي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين وكمية كبيرة من الكربوهيدرات والفيتامينات للحصول على تنبيه قوي".

ووفقا له، يؤدي التحفيز المطول للجسم بهذه الطريقة، إلى عواقب سلبية تؤثر بالدرجة الأولى في القلب والجهاز العصبي.

ويقول: "تسبب هذه المشروبات ارتفاع مستوى ضغط الدم واحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية، وكذلك اضطرابات نفسية. فإذا كان الإنسان لا يرتاح ويتناول المنشطات دائما فإنه يصبح من الصعب التحكم به، بسبب العبء الكبير على الجهاز العصبي".

ويركز الطبيب بصورة خاصة على احتواء مشروبات الطاقة على نسبة عالية من الكافيين.

ووفقا له، إذا كانت عبوة مشروب الطاقة تحتوي على ١٥٠ ملغم من الكافيين، فإنه إذا شرب الشخص ٣-٤ علب منها سيحصل على ٤٥٠-٦٠٠ ملغم من الكافيين الصافي في اليوم، ما يؤدي إلى إرهاق

الجسم بشكل كبير، لذلك، إذا لم يدرك الناس أنهم يدمرون صحتهم بنففسهم، فيجب أن تسن تشريعات بهذا الشأن.





إنجاز غير مسبوق.. أول لقاح مضاد للسرطان في العالم

سطرت إنجلترا إنجازًا طبيًا جديدًا، بتقديم أول لقاح ضد مرض السرطان، يمكن أن يساعد في منع عودة المرض بعد الجراحة.



وجاء ذلك ضمن تجربة جديدة، يستخدم فيها اللقاح كأحد أشكال العلاج المناعي، وهو مصمم لتحفيز جهاز المناعة في الجسم لتحديد موقع الخلايا السرطانية ومكافحتها.

وعلى عكس لقاحات الإنفلونزا أو "كوفيد-١٩"، التي يتم أخذها لمنع شخص ما من العدوى، يأتي لقاح السرطان لمعالجة الأشخاص الذين يعانون بالفعل من المرض.

وبحسب موقع "نيوزويك"، ستشارك العديد من مواقع الخدمة الصحية الوطنية في إنجلترا في التجربة، ومن المقرر أن تشمل مرضى سرطان القولون والمستقيم والبنكرياس والجلد والرئة والمثانة والكلية.

وأوضحت المديرية التنفيذية للأبحاث والابتكار في مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة، إيان فوكس، طريقة عمل اللقاح، قائلة إنه من لقاحات الحمض النووي الريبي المرسال، ويقوم بتنبيه الجهاز المناعي لاكتشاف السرطان.

ويحتوي اللقاح على جزء غير ضار من الجرثومة أو الفيروس، يتعرف عليها الجهاز المناعي على أنها غريبة ويستجيب لها عبر إنتاج الأجسام المضادة، ومن ثم يقوم الجهاز المناعي بعد ذلك بإنشاء خلايا ذاكرة تتذكر الجرثومة ويمكنها إنتاج هذه الأجسام المضادة بسرعة، والتي تبقى في الجسم لفترة طويلة.





من خلايا دماغ بشري.. علماء يصنعون كمبيوتراً خارقاً

أعلنت مجموعة من العلماء، عن نجاحها في استخدام خلايا من دماغ الإنسان في صناعة جهاز كمبيوتر بمواصفات وإمكانات خارقة، وهو ما يُمكن أن يُطلق عليه اسم "كمبيوتر حي" أو "كمبيوتر حيوي" بسبب ذكائه الكبير والمأخوذ من الإنسان.

وتم التوصل إلى هذا الابتكار في السويد، حيث يقول العلماء إنهم تمكنوا من زراعة خلايا الدماغ البشري في المختبر واستخدامها في إنتاج هذا الكمبيوتر الذكي.



ويقول العلماء إن هذا الجهاز الخارق من الممكن أن ينجح في التغلب على أزمة الطاقة التي يعاني منها العالم، بحسب ما نقلت جريدة "ديلي ميل" البريطانية.

وقال التقرير إن الجهاز يتألف من ١٦ جزءاً عضوياً، أو كتل من خلايا الدماغ التي تمت زراعتها في المختبر، والتي ترسل المعلومات فيما بينها.

وتعمل هذه الأجزاء بشكل يشبه إلى حد كبير شريحة الكمبيوتر التقليدية، حيث ترسل وتستقبل الإشارات من

خلال خلاياها العصبية التي تعمل مثل الدوائر، لكن ما يجعلها مميزة هو أن الآلة الحية تستخدم طاقة أقل لأن الخلايا العصبية الحية يمكنها استخدام طاقة أقل بمليون مرة من المعالجات الرقمية الحالية المستخدمة حالياً.

وعند مقارنة الجهاز الجديد بأفضل أجهزة الكمبيوتر في العالم وجد العلماء أنه بنفس السرعة وذاكرة أكبر بواقع ألف مرة، كما أنه يتفوق على الدماغ البشري الذي يستخدم ما بين ١٠ و ٢٠ واط، مقارنة بالكمبيوتر الذي يستخدم ٢١ ميغاوات.

وتم تطوير هذا الكمبيوتر الحي من قبل العلماء في شركة "فاينال سباركس" التي تركز على إيجاد حلول مع الشبكات العصبية البيولوجية.

وقال الدكتور فريد جوردان، الرئيس التنفيذي المشارك لشركة "فاينال سبارك"، وهي شركة ناشئة تركز على إيجاد حلول للشبكات العصبية البيولوجية، إن هذه الفكرة شائعة في الخيال العلمي، ولكن لم يكن هناك قدر كبير من الأبحاث الحقيقية حولها.

ويقول إن "العضوانيات" التي تم استخدامها في تطوير الجهاز هي عبارة عن مزارع أنسجة صغيرة ثلاثية الأبعاد ذاتية التنظيم مصنوعة من الخلايا الجذعية.

وتم بناء أدمغة "فاينال سباركس" الصغيرة مما يقدر بنحو عشرة آلاف خلية عصبية حية، يبلغ قطرها حوالي ٠.٥ ملم. ويتم تدريب الكائنات العضوية، وعندما تؤدي المهام بشكل صحيح، فإنها تحصل على تدفق من المادة الكيميائية كمكافأة.





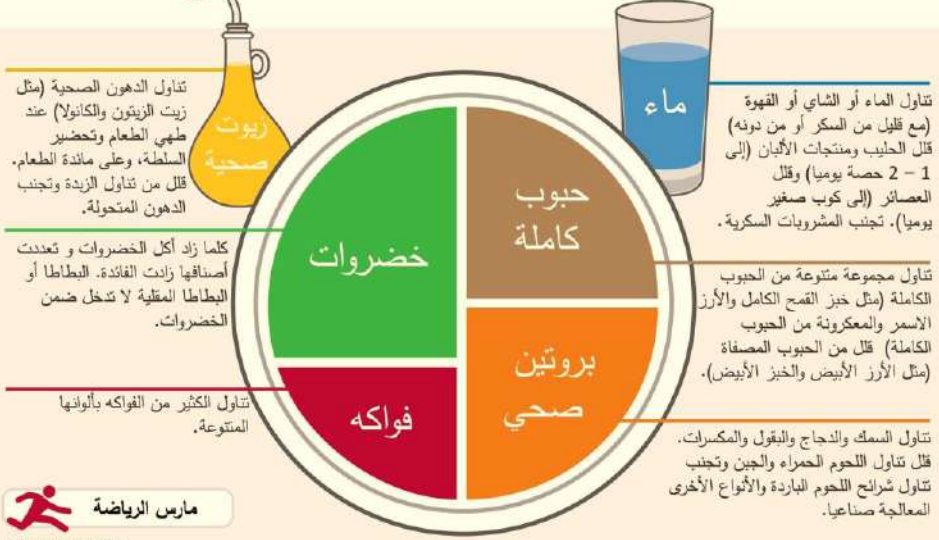
طبق الأكل الصحي



إعداد الطالبات: ولاء محمد قاسم _ نور الدين حسين علي _ نبأ فخري سعيد

يعد “طبق الأكل الصحي” الذي طوره خبراء التغذية في كلية هارفارد للصحة العامة ومحررين في “Harvard Health Publications”، وهي دار نشر في كلية الطب بجامعة هارفارد، بمثابة دليلاً لإعداد وجبات صحية ومتوازنة سواء يتم تقديمها للتناول في المنزل أو خارجه. ضع نسخة من طبق الأكل الصحي على باب الثلاجة أمامك كتذكير يومي لإعداد وجبات صحية ومتوازنة.

طبق الأكل الصحي



ينبغي أن تحتوي معظم الوجبات على الخضار والفاكهة – نصف الطبق:

وذلك بهدف تناول أنواع مختلفة الألوان من الخضروات والفاكهة وتذكر أن البطاطا لا تعد من الخضروات التي يتم تناولها في طبق الأكل الصحي وذلك بسبب تأثيرها السلبي على سكر الدم.

تناول الحبوب الكاملة – ربع الطبق:

الحبوب الكاملة والسليمة – القمح الكامل والشعير والكينوا والشوفان والأرز الأسمر والأطعمة التي تصنع بإضافة الحبوب مثل معكرونة القمح الكامل يكون لها تأثير أكثر اعتدالاً على نسبة السكر والأنسولين في الدم من الخبز الأبيض والأرز الأبيض وغيرها من الحبوب المصفاة.

بروتين الطاقة – ربع الطبق

تعتبر الأسماك والدواجن والبقول والمكسرات كلها مصادر صحية ومتنوعة للبروتين ويمكن مزجها مع أنواع السلطات المختلفة أو تناولها مع الخضروات)

الزيوت النباتية الصحية – تناولها بشكل معتدل:

أختر زيوت نباتية صحية مثل زيت الزيتون والكانولا وفول الصويا والذرة وعباد الشمس والفول السوداني وغيرها، وكذلك ينبغي عليك تجنب الزيوت المهدرجة جزئياً والتي تحتوي على دهون متحولة غير صحية. وتذكر أن الأطعمة قليلة الدسم لا تعني أنها “صحية

تناول الماء أو القهوة أو الشاي:

تجنب تناول المشروبات السكرية وحد من الحليب ومنتجات الألبان إلى حصة واحد أو حصتين يومياً، وكذلك حد من تناول العصائر إلى كوب واحد صغير في اليوم الواحد





الصحة العالمية

نسبة الإصابة بالسرطان سترتفع كثيرا وأكبر الزيادات في هذه الدول

وجهت وكالة مكافحة السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، تحذيرا من أن عدد الإصابات الجديدة بالسرطان سيرتفع إلى أكثر من 35 مليون حالة في عام 2050، أي بزيادة نسبتها 77 في المئة مقارنة مع العدد المسجل عام 2015. وذكرت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية أن "التبغ والكحول والبدانة وتلوث الهواء عوامل رئيسية في هذا الارتفاع المتوقع".

وأضافت الوكالة "يعكس عبء السرطان العالمي المتزايد بسرعة شيخوخة السكان والنمو، فضلا عن التغيرات في تعرض الناس لعوامل الخطر، والتي يرتبط الكثير منها بالتنمية الاجتماعية والاقتصادية".

ولفت البيان إلى أن "التبغ والكحول والبدانة تُعدّ من العوامل الرئيسية وراء زيادة حالات الإصابة بالسرطان، ولا يزال تلوث الهواء محركاً رئيسياً لعوامل الخطر البيئية".

وقالت منظمة الصحة العالمية إنه من المتوقع أن تسجل الدول الأكثر تقدما أكبر الزيادات في أعداد الحالات، مع توقع 4,8 ملايين إصابة جديدة إضافية في عام 2050 مقارنة بتقديرات عام 2022.

لكن على صعيد النسب المئوية، فإن البلدان التي تحتل أدنى المراتب على مؤشر التنمية البشرية (HDI) الذي تستخدمه الأمم المتحدة، ستشهد أكبر نسبة من الزيادة (142 في المئة). ويتوقع أن تسجل الدول ذات مؤشر التنمية البشرية المتوسط زيادة بنسبة 99 بالمئة.

وأضافت منظمة الصحة العالمية "وبالمثل، من المتوقع أن تتضاعف وفيات السرطان في هذه البلدان تقريبا في عام 2050".

وأوضح رئيس فرع مراقبة السرطان في الوكالة الدولية لأبحاث السرطان فريدي براي أن "تأثير هذه الزيادة لن يكون محسوسا بالتساوي عبر البلدان ذات المستويات المختلفة من مؤشر التنمية البشرية".

ولفت إلى أن البلدان "التي تمتلك أقل الموارد لإدارة أعباء السرطان فيها ستتحمل وطأة عبء السرطان العالمي".

Cancer



توقف قلبه لـ 19 ساعة.. طفل ينجو من الموت بمعجزة

حدثت معجزة لا تصدق أذهلت الأطباء، بعد ما عاد قلب طفل يبلغ من العمر 4 سنوات، للحياة بعد توقف لنحو 19 ساعة، في مستشفى ولاية كولورادو الأميركية للأطفال، فيما استعدت عائلته لتوديعه

وفي التفاصيل، كان الصغير قد أصيب بالحمى في 8 نيسان الفائت، حيث اعتقدت والدته أنها نزلة برد وستنتهي بعد أيام قليلة

لكن في اليوم التالي، ساعات حالته، وأصبحت يدها وقدماه باردة، وتحول فمه إلى اللون الأزرق، وظهرت هالات سوداء حول عينيه وبات غير قادر على التنفس، ليتم نقله إلى المستشفى فوراً

فيما أخبر الأطباء عائلته أنه تعرض لسكتة قلبية وتوقف نبضه رغم محاولات إجراء الإنعاش القلبي الرئوي، لكن دون جدوى، ليتم وضعه على أجهزة دعم الحياة

كما أدت إصابة الطفل إلى تعفن الدم، وهي استجابة الجسم الشديدة للعدوى

وقال والداه إنه عندما توقف قلبه، أخبروهما الأطباء أنها "مجرد مسألة وقت قبل أن يتوقف جهاز دعم الحياة عن العمل"، لكن بعد 19 ساعة عاد قلب الطفل للنبض مجدداً

وبدأ قلب كارتنيه ماكدانيل ينبض من تلقاء نفسه مجدداً بعد 19 ساعة من التوقف، وسط ذهول الأطباء حيث لا تفسير علمياً لهذه الحادثة

الأميركية "NBC" فيما اعتبر والداه أن "الله كان وراء هذا الأمر"، وفق تصريح لشبكة

وقال والدا الصبي، ديستني أندرسون، ودومينيك ماكدانيل، إن الأطباء أخبروهما أنه ليس لديهم تفسير طبي لسبب عودة قلب الطفل للنبض من جديد

فيما اعتقد الأطباء أن ماكدانيل سيصاب بالعمى بعد عودة قلبه إلى النبض من جديد، لأن جزءاً من الدماغ تضرر بسبب نقص الأكسجين، قبل أن يغيروا تشخيصهم لاحقاً

من البكتيريا العقدية، أو البكتيريا "A" وشخص أطباء الطوارئ حالة ماكدانيل بأنها عدوى ناجمة عن المجموعة "A" العقدية

ولا يزال الطفل يعتمد على غسيل الكلى وأنابيب التنفس، كما خضع لعمليات زرع جلد متعددة بعد أن أدت العدوى إلى تدهور بشرته

من جانبه، قال رئيس قسم جراحة القلب والصدر في مستشفى فينيكس للأطفال، دانيال أ. فيليز، للشبكة، إن "تشخيص كارتنيه على المدى الطويل غير واضح لأن قدرة دماغ الطفل وکليتيه على التعافي غالباً لا يمكن التنبؤ بها

فيما أكد والداه أن الصبي يخضع في الوقت الحالي للرعاية الطبية في المستشفى، ولا يوجد جدول زمني للسماح له بالمغادرة ووفق الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال، يصاب أكثر من 75000 رضيع وطفل في الولايات المتحدة بالالتهاب الدموي الحاد كل عام .



كيف سيغير الذكاء الاصطناعي حياتنا بحلول 2030

كشف عدد من الخبراء في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة توقعاتهم بشأن كيف يمكن للذكاء الاصطناعي أن يغير حياتنا بحلول عام 2030

و شهد الذكاء الاصطناعي تطوراً سريعاً، خلال الفترة الماضية، بعدما بات قادراً على التوصل إلى حلول لمشاكل مستعصية والتواصل مع البشر بفعالية والإجابة على جميع الأسئلة في مختلف المجالات بغض النظر عن صعوبتها

يأتي ذلك بالتزامن مع دعوات عالمية لـ"تقنين" الذكاء الاصطناعي والاستخدام المسؤول لهذه الأدوات بالنظر إلى المخاطر، التي تمثلها على البشرية

كيف سيغير الذكاء الاصطناعي حياتنا بحلول 2030؟

طرحت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية هذا السؤال على 6 خبراء في الذكاء الاصطناعي، فكانت أجوبتهم :

إنتاج أفلام كاملة في يوم واحد: يتوقع كاتب سلسلة الخيال العلمي "سايلو" أن يصبح الذكاء الاصطناعي قادراً على إنتاج أفلام كاملة في غضون يوم واحد، مشيراً إلى أنها "مسألة وقت ليس إلا .

المعلم الافتراضي: قال الدكتور عجاز علي، رئيس قسم الأعمال والحوسبة في جامعة رافنزبورن في لندن، إن الأطفال قد يصبح لديهم معلم افتراضي شخصي يقدم لهم دروساً مصممة حسب المجالات التي يواجهون فيها صعوبات، مبرزاً أن ذلك قد يتم حتى من خلال نظارات الواقع المعزز أو الروبوتات

القضاء على الجنس البشري: عالم الحاسوب الأميركي إيليزر يودكوفسكي من بين الخبراء، الذين يحذرون من أن هذه التكنولوجيا قد تؤدي إلى انقراض الجنس البشري بحلول عام 2030

تعزيز قيمة الاقتصاد العالمي: كشفت تحليلات فريق الخبراء في شركة "بي ديليو سي"، وهي إحدى أربع شركات المحاسبة الكبرى ومقرها في لندن، أنه بفضل الذكاء الاصطناعي، يمكن أن تزيد قيمة الاقتصاد العالمي بمقدار 15.7 تريليون دولار بحلول عام 2030، أي أكثر من قيمة اقتصادي الهند والصين مجتمعين.

ذكاء يشبه الإنسان: تتواتر التوقعات بأن الذكاء الاصطناعي يمكن أن يصل إلى مستوى الذكاء البشري بحلول عام 2030. ويقول المهندس السابق في غوغل، راي كورزويل، الذي يدعي أن نسبة نجاح تنبؤاته تبلغ 86 في المئة: "عام 2029 هو التاريخ الذي أتوقعه لاجتياز الذكاء الاصطناعي اختبار تيورنغ، وبالتالي تحقيق مستويات الذكاء البشري

توقع المشاكل الطبية: سيصبح بإمكان الذكاء الاصطناعي أن يتنبأ

بالمشاكل الصحية قبل حدوثها، كما يقول الخبير في هذا المجال، سيمون باين، المؤسس والرئيس التنفيذي لـ "OmniIndex" لشركة البرمجيات



مع قرب موسم البرد.. ما هي الأطعمة التي تعزز مناعة الجسم؟



مع بداية فصل الخريف يوصي الخبراء الصحيون بالتركيز على نظام غذائي مليء بجميع الفيتامينات والمعادن الأساسية لمواجهة الأمراض الموسمية

ويقول الدكتور غرانت: "مع زيادة خطر الإصابة بالأمراض الشائعة، مثل نزلات البرد ومشاكل الجهاز التنفسي، في الأشهر الأكثر برودة، من المهم إعطاء الأولوية للأطعمة التي يمكن أن تدعم جهاز المناعة".

تزداد في فصل الشتاء مشكلات انسداد الأنف ونزلات البرد والإنفلونزا. لكن لحسن الحظ، فإن هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تعزيز جهاز المناعة، من خلال العادات والاختيارات اليومية مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم الكافي واستثمار القوة العلاجية للطعام والتغذية.

الكيرسيتين

بحسب ما نشره موقع Real Simple، ينصح الخبراء بإدخال الكيرسيتين، وهو مركب نباتي موجود في مجموعة متنوعة من الأطعمة المألوفة التي ستساعد نظام المناعة على الازدهار ودرء البرد والإنفلونزا وكذلك تحسين الصحة العامة.

عندما يتعلق الأمر بتحديد ما الذي يجعل الطعام صحيًا، يلجأ الكثيرون إلى المغذيات الكبيرة (الكربوهيدرات والدهون والبروتينات) والمغذيات الدقيقة (الفيتامينات والمعادن). ولكن عندما يتعلق الأمر بالنباتات، فإن قوتها التغذوية تذهب أعمق بكثير بفضل المركبات النباتية - وتسمى أيضًا المواد الكيميائية النباتية، والمركبات الفينولية والبولىفينول، أو المغذيات النباتية. إن هناك أكثر من 8000 مركب نباتي معروف حاليًا للعلماء، ولكل منها فوائد الفريدة لصحة الإنسان. يتناسب كيرسيتين مع فئة الفلافونول الفرعية لمجموعة الفلافونويد وهي واحدة من أكثر الفئات التي تمت دراستها علميًا على نطاق واسع.

الفوائد الصحية

تعتبر جميع المغذيات النباتية، بما فيها الكيرسيتين، من مضادات الأكسدة القوية، مما يعني أنها تساعد في تقليل الالتهاب في الجسم

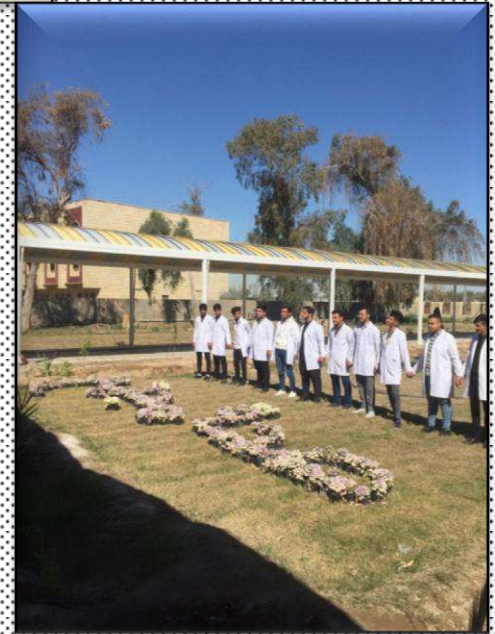
المصادر العالية من الكيرسيتين (بصل احمر - تفاح - الحنطة السوداء - بروكلي - فستق





صحة المجتمع

فعاليات القسم



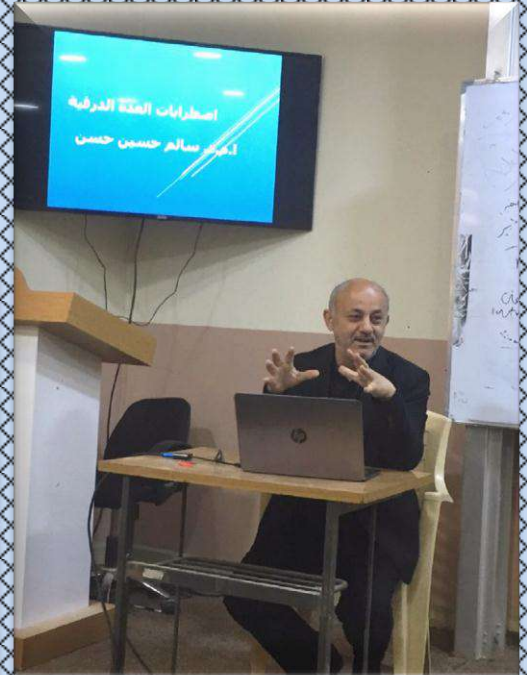


فعاليات القسم





فعايات القسم





فعاليات القسم





فعاليات القسم





جهود لا تنسى تستحق الثناء





طبق الشوفان بالموز صحي%

: ورود سعد جهاد _ اسماء خالد مصطفى

المكوّنات

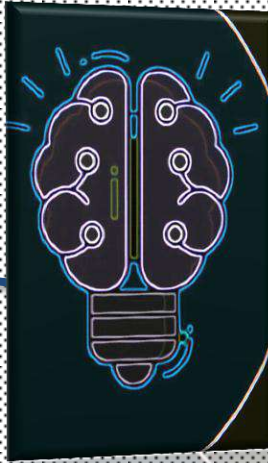
- ٢/١ كوب شوفان حبة كبيرة
- كوب حليب سائل
- رشة قرفة مطحونة
- حبة موز مقطعة شرائح
- ٤ م. كبيرة مربى المشمش

الخطوات

الوقت : ٢٠ دقيقة

- ١- نضع في القدر الشوفان والحليب ونتركه ع نار هادئة حتى ينضج ثم نرش عليه القرفة ونقلبه ثم نتركه يبرد
- ٢- نأخذ طبقة من الشوفان ونضعه في صحن التقديم ثم نوزع عليه مربى ثم قطع الموز
- ٣- ثم طبقة شوفان ثم طبقة مربى ثم قطع موز وتقدم كوجبة فطور او كتحلية دايت والى عافية





مسابقة العدد

إعداد الطلبة : ليت علي كاظم _ علي ياسين عيد الكريم

هل



غسل الخضروات
بالماء والخل

يساعد في الوقاية من الكوليرا ؟



الطلبة الثلاثة الاوائل

للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)



الطالب

منتظر علي كاظم



الطالبة

زهراء جهاد جواد



الطالبة

زهراء حيدر عباس





إصدارات مجلة الصحة والمجتمع منذ عام ٢٠١٠م

