



رواد الصحة العامة

جريدة إلكترونية شهرية للمعهد العالي للصحة العامة - العدد السابع - ٢٠١٠/١٠/١

أهم موضوعات العدد

جامعة الإسكندرية تحتل المركز ١٤٧ ضمن أفضل ٢٠٠ جامعة في العالم



وحدة التدريب ما هي وماذا تقدم؟



المسح الميداني وأهميته للمجتمع



سبق جامعة الإسكندرية بالتعاون مع المعهد ومشروع التخلص من المخلفات الصلبة



اجتماعيات وحفل إفطار جماعي بنادي فاروس



لماذا نقلع عن التدخين؟



الفرق بين السكر المرتفع والسكر المنخفض!



حكمة العدد

العيادة الصحية المتكاملة

تحدد في هذا العدد

عميد المعهد

الأستاذ الدكتور / مصطفى مراد

وكيل المعهد للدراسات العليا

الأستاذة الدكتورة / نهاد دبوس

وكيل المعهد لشئون البيئة
وخدمة وتنمية المجتمع
ومدير وحدة التدريب

الأستاذ الدكتور / محمد البراوي

أستاذ صحة البيئة
والمدير التنفيذي لمشروع
إدارة المخلفات الصلبة بجامعة

الأستاذ الدكتور / شريف شوقي

العنوان: ١٦٥ طريق الحرية - الإبراهيمية - الإسكندرية

رقم التليفون: ٣٤٢٨٥٥٧٥

فاكس: ٣٤٢٨٤٣٦

البريد الإلكتروني:

maic@hiph-egypt.net

Website: www.hiph-egypt.net

جامعة الإسكندرية تحل المركز ١٤٧ ضمن أفضل ٢٠٠ جامعة في العالم..*



جامعة الإسكندرية والمراكز ١٤٧



الأستاذ الدكتور/ محمد البراوي
وكيل المعهد لشئون البيئة
ومدير وحدة التدريب

دخلت جامعة الإسكندرية ضمن في قائمة أفضل ٢٠٠ جامعة عالمياً للأبحاث، و٩٩.٨ درجة في قائمة مجلة «لندن تايمز» للتعليم والتي تنشرها مجلة «لندن تايمز» الاستشهادات والمصادر. والجدير بالذكر أن القائمة في عامها العالمي لأفضل ٢٠٠ جامعة في سنويها على أساس ١٣ مؤشراً. بالذكر أن القائمة في عامها العالمي، وذلك بعد غياب وحصلت الجامعة على تقدير عام السابع خلت من أي جامعة الجامعات المصرية عن تلك كليٍّ ٥١٦ حيث حصلت إسرائيلية على عكس المعاد، القائمة لأربع سنوات. وجاءت الجامعة على ٢٩٠.٥ درجة في كما خلت القائمة من أي جامعة الإسكندرية في المركز التدريسي، و١٩٣ درجة في جامعة عربية أخرى هذا العام ١٤٧ عالمياً والثانية على مستوى الأساتذة والطلاب الدوليين، غير جامعة الإسكندرية قارة أفريقيا بعد جامعة «كيب و٣٦ درجة في الدخل من جمهورية مصر العربية، وضمت تاون» الجنوب أفريقي والتي الصناعة، و٢٨ درجة في عدد القائمة جامعة تركية واحدة جاءت في المركز ١٠٧. وذلك للأبحاث وجودتها وميزانيتها وماذا تقدم في المركز ١١٢.

وحدة التدريب بالمعهد ما هي وماذا تقدم؟؟؟؟

ما هي؟

ماذا تقدم؟

- هي وحدة ذات طابع خاص تقوم بعقد دورات تدريبية قصيرة المدى للعاملين في مجالات التغذية والرعاية العلاجية الإلكتروني.
- التدريب في مجالات التغذية والرعاية العلاجية.
 - التدريب العملي في مجال الأحياء الدقيقة والطفيليات.
 - التخطيط الصحي.
 - تأكيد جودة الخدمات الصحية.
 - التقييف الصحي في مجال صحة البيئة.
 - الإحصاءات الصحية والحاسب الآلي.
 - الطرق الإحصائية المعلوماتية في علم الوبائيات.
 - ترصد الأمراض المعدية قبل منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة بجمهورية مصر العربية.
 - دورات تدريبية للتعرف وتنفيذ برامج التعليم الإلكتروني.
 - إدارة وتنمية الموارد البشرية على أهل الصحة.
 - دورات تدريبية قصيرة المدى للعاملين في مجال الصحة العامة على الصعيد الوطني والعربي والعالمي بغرض رفع كفاءتهم وتنمية قدراتهم والنهوض بمستوى الخدمة الصحية التي تؤدي. وهذه الدورات معتمدة من قبل منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة بجمهورية مصر العربية.

تقوم الوحدة بعمل دورات مفصلة حسب الحاجة في جميع مجالات الصحة العامة في الأعداد القادمة مزيد من المعلومات عن وحدة التدريب.



**لقطات من
صور التدريب
باليونيف**

المسح الميداني وأهميته في خدمة المجتمع

الصفات الديموغرافية كما يتم أيضاً من خلال الاستماراة التعرف على أفراد الأسرة، الحالة الاجتماعية، بيئة المسكن، السلوكيات الصحية، الحالة الصحية لأفراد الأسرة (الأطفال، السيدات والشيوخ)، الخدمات الصحية ومدى استخدامها، خدمات تنظيم الأسرة.

الخدمات التي تقدم خلال التدريب

الكشف الأكلينيكي، عمل القياسات، التحاليل المعملية (الأنيميا، الطفيليات)،أخذ عينات من الماء، التربة ، مياه الشرب ومياه البحر إن وجدت. ويتم

بياناً التدريب الميداني بمحاضرات نظرية أيضاً نشروعي الصحي السليم من نظافة البيئة المنزلية، التطعيمات والتغذية.

النتائج

يتم إدخال البيانات ثم تحليل النتائج وكتابة تقرير متكملاً ومن ثم رفع التقرير للجهات العليا المعنية مصحوباً بخطة

ويتم اختيار المكان على أساس الأحياء وهي تشمل على الأسئلة التي يتم من قصيرة أو طويلة المدى لمواجهه أوجه القديمة، المناطق العشوائية و المناطق خلماً التعرف على وتقسيم المواقع القصور التي يوضحها التقرير. الريفية والتي تحتاج إلى مثل هذه الجغرافي والبيئي للمكان، الأسرة وبيئة الأسرة والمسكن والمنطقة الخطة، الدراسات.

التدريب الميداني الحقلي هو تدريب ممثلة :

- منطقة مأوى الصيادين (غرب).
- منطقة أبو قير القديمة (المتنزه).
- منطقة غرب كرايجو (المتنزه).
- عربة ضيف كفر الدوار (البحيرة).
- عربة سكينة (شرق).

المهد من التدريب الميداني

الخطوات يتم عمل مسح جغرافي للمنطقة لرفع المعishi، السكنى ، الصحي والبيئي.

• إعداد قاعدة بيانات للتدخل المنازل وذلك بواسطة فريق متخصص بغرض الإصلاح والإصلاح من المعهد.

يبدأ التدريب الحقلي بمحاضرات نظرية أيضاً نشروعي الصحي السليم من نظافة البيئة المنزلية، التطعيمات والتغذية.

• بث روح الفريق سواء في جمع البيانات، تحليل الوضع بالإضافة إلى اقتراح الحلول حل المشاكل المختلفة.

استماراة الاستبيان

المكان



الأستاذة الدكتور/نهاد دبوس

وكيل المعهد للدراسات

العليا والبحوث

لقطات

لنماذج

من

التدريب

الميداني

مشروع إدارة المخلفات الصلبة - سبق لجامعة الإسكندرية والمعهد



الأستاذ الدكتور/شريف شوقي



الأستاذ الدكتور شريف شوقي أستاذ صحة البيئة والذي يشغل منصب مدير تنفيذي لمشروع إدارة المخلفات العربية في الاهتمام بهذا العنصر داخل الجامعة حيث أرادت إدارة الجامعة الصلبة بجامعة الإسكندرية.

وبدأ حديثه عن المشروع واصفًا: “لما كانت المخلفات الصلبة وما تخرجها مؤسسات الجامعة لها قيمة إنسانية في التناول وأخلاقية في الإخراج واقتصادية كمردود سنوي ، كان لإدارة الجامعة ممثلة في رئيسة الجامعة أ.د. هند حنفي ونائب رئيس الجامعة لخدمة المجتمع وشئون البيئة سابقاً أ.د. رشدي زهران والذي يشغل حالياً مركز نائب رئيس الجامعة لشئون الطلاب ونائب رئيس

ونظراً للمردود الاقتصادي للمشروع فقد قررت الجامعة تمويل المشاريع المتخصصة في ذات الصدد كذلك للإسهام في تنسيق الجامعة ليكون العائد العام للمشروع بيئية نظيفة للجامعة وعادات حميدة للمجتمع السكينيري .

حكمة العدد

اللهم من أن تقدم بسرعة هو أن تتقدم في الإتجاه الصحيح

دعا

اللهم أرزقنا حبك وحب من أحبك وحب كل عمل يقربنا إليك



المعهد العالى يقيم حفل أفطار رمضان بفاروس



ابتهاجا بشهر رمضان المبارك أقام المعهد العالى للصحة العامة مأدبة إفطار جماعية لأعضاء الهيئة التدريسية والإدارية حيث حضر الحفل الذى أقيم فى نادى فاروس على أكمل وجه.

وألقى الأستاذ الدكتور محمد البراوى وكيل المعهد لشئون البيئة كلمة رحب فيها بالجميع، وهنأ الجميع بالشهر الكريم وختم كلمته بأطيب الأمنيات للمعهد وطلابه بعام جامعي مليء بالتقدم والنجاح



معلومات صحية



بعد ٧٢ ساعة: يحدث تحسن في الدورة الدموية وسهولة في التنفس

بعد ١٤ - ٩٠ يوم: تتحسن الدورة الدموية بشكل كبير ولا يشعر المترافق عن التدخين بالتعب أثناء المشي وتحسن وظائف الرئة بنحو ٣٠٪ مع اختفاء النيكوتين تماماً من الدم.



سيجارة تبدأ سلسلة من التغيرات التي تستمر لسنوات مع العلم بأن كل هذه الفوائد تفقد بتدخين سيجارة واحدة فقط.

بعد ٢٠ دقيقة: ينخفض ضغط الدم وتزداد ضربات القلب وحرارة القدمين والكافيين لوضعها الطبيعي.

بعد ٨ ساعات: تبدأ مادة أول أكسيد الكربون السامة في الاختفاء من الدم وتبدأ نسبة الأكسجين بالارتفاع.

بعد ٢٤ ساعة: تقل فرص حدوث الأزمات القلبية.

بعد ٤٨ ساعة: تبدأ أعصاب الشخص في التكيف على اختفاء النيكوتين ويبدأ التحسن في حاسبي الشم والتذوق.

قد يظن البعض أن التوقف عن التدخين هو أمر مستحيل ولكن في الواقع هو بين يديك.

إن الإقلاع عن التدخين يخفيض من احتمالات تعرضك لسرطان الرئة ويساعدك على التنفس بسهولة كما يقلل نسبة البلغم في رئيتك ولكن تستيقظ من نومك على سعال كما يقلل من احتمالات إصابتك بنوبة قلبية ويخفيض مستويات الضيق التنفسى ويمكنك من التحكم في حياتك.

إن الإقلاع عن التدخين هو الشيء الوحيد الذي يمكنك القيام به لتحقيق زيادة في احتمالات عيشك حياة أفضل لأن ذلك سيحدث في خلال ٢٠ دقيقة.

طبقاً للجمعية الأمريكية لسرطان خلال ٢٠ دقيقة من تدخين آخر

العيادة الصحية المتكاملة

عيادة التطعيمات

في إطار جهود و سعى المعهد العالي للصحة العامة الدائم لتقديم الخدمات الصحية المتميزة للمجتمع ككل، فقد تم إنشاء عيادة صحية متكاملة في ٢٠١٢/٢١ بما عيادة للتطعيمات بحيث يقوم بالتطعيم أطباء مدربين على أعلى مستوى. تقوم العيادة بتقديم خدمة المعلومات والاستشارات للمسافرين ، وتميز بسلامة سلسلة التبريد و التطعيمات.

و فيما يلى بيان بالتطعيمات المتوفرة بالعيادة:



الجرعات حسب الشخص والعمر	أهمية التطعيم	التطعيم
<ul style="list-style-type: none"> يؤخذ على جرعتين (المدة بين الجرعة الأولى والثانية ما بين ٦-١٢ شهر). ابتداء من سنة – بالحقن العضلي. يحتاج مرضى نقص المناعة والغسيل الكلوي إلى جرعات إضافية. 	تطعيم ضد فيروس الالتهاب الكبدي (أ)، وهو ينتقل عن طريق الأطعمة أو المشروبات الملوثة	Havrix
<ul style="list-style-type: none"> يؤخذ إجاري للأطفال عند (٤-٦ شهور) – بالحقن العضلي. يؤخذ للبالغين على ثلاث جرعات (عند أشهر: صفر-١-٦). للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض ٤ جرعات (عند أشهر: صفر-١-٦-١٢). لمرضى نقص المناعة والغسيل الكلوي ٤ جرعات بكمية مضاعفة (عند أشهر: صفر-١-٦-٢-١). 	تطعيم ضد فيروس الالتهاب الكبدي (ب)، وهو ينتقل عن طريق الدم و سوائل الجسم، الاختلاط الجنسي، الوشم، استعمال شفرات العلاقة وفرشاة الأسنان وأدوات الجراحة وأدوات الأسنان وتقطيم الأظافر، ومن الأم المصابة إلى الجنين.	Euvax
يؤخذ لمن هم أكبر من ٦ عام على ثلاث جرعات (بالحقن العضلي (عند أشهر: صفر-١-٦)	تطعيم ضد فيروس الالتهاب الكبدي (أ و ب معاً)	Twinrix
<ul style="list-style-type: none"> من ٦ أسابيع حتى ٢٤ أسبوع يؤخذ على جرعين عن طريق الفم (المدة بين الجرعة الأولى والثانية ما لا يقل عن ٤ أسابيع على أن تكون الجرعة الثانية قبل أن يتم الطفل ٦ أشهر من العمر). لا يعارض إعطاء التطعيم في نفس يوم التطعيمات الإيجارية الأخرى ولكن يفضل الفصل بينه وبين التطعيم ضد شلل الأطفال لمدة لا تقل عن أسبوعين. يمكن الرضاعة أو الأكل أو الشرب قبل وبعد التطعيم مباشرة. 	تطعيم ضد فيروس الروتا المسبب للإسهال الشديد ومفعاته عند الأطفال.	Rotarix
<ul style="list-style-type: none"> الأطفال (٩ أشهر - ١٢ عام): جرعة واحدة - تحت الجلد. ١٣ عام فأكبر: جرعتان (يفصل بينهما من ٦ إلى ١٠ أسابيع). 	تطعيم ضد الفيروس المسبب للجدري المائي ومفعاته.	Varilrix
<ul style="list-style-type: none"> الرضع ما بين ٦ أسابيع - ٦ أشهر: (عند الأشهر: ٦-٤-٢ أو ٥-٣-٧) ثم الجرعة الرابعة عند عمر ستين - بالحقن العضلي. الأطفال ما بعد ٦ أشهر وأقل من عام: جرعتان يفصل بينهما شهر ثم الجرعة الثالثة عند عمر ستين. الأطفال ١-٥ سنوات: جرعة واحدة. 	تطعيم ضد بكتيريا هيموفيليس أفالونزا ب المسبيبة لأمراض الأطفال: الحمى الشوكية - الالتهاب الرئوي - التهاب الأذن الوسطي - تسمم الدم.	Hiberix
<ul style="list-style-type: none"> الأطفال < ٦ أسابيع: ٤ جرعات - بالحقن العضلي (عند الأشهر ٤-٢-٦-١٢) الأطفال (١١-٧ شهر): ٣ جرعات (جرعتان يفصل بينهما شهر على الأقل - الجرعة الثالثة بعد السنة الأولى من العمر بعد شهرين على الأقل من الجرعة الثانية) الأطفال (١٢-٢٣ شهر): جرعتان (يفصل بينهما شهر على الأقل) الأطفال (٢٤ شهر - ٩ سنين): جرعة واحدة. 	تطعيم ضد بكتيريا اليومو كوكاى المسبيبة لأمراض الأطفال: الحمى الشوكية - الالتهاب الرئوي - التهاب الأذن الوسطي - تسمم الدم	Prevenar

عيادة التطعيمات



- د/ أماني أباظة
د/ آيات ضياء
د/ إيمان عمران
د/ محمد فخرى
د/ نهى شوقي
د/ هالة قرني
د/ ولاء هزاع
د/ ياسمين الكسباني

عيادة التغذية



- د/ دعاء جنينه
د/ رنا عمارة
د/ شيرين حمود
د/ غدير سامي
د/ هديل عاطف

مدير العيادة

- أ.د/ محمد البراوى
وكيل المعهد لشئون البيئة
ومدير وحدة التدريب

المعهد العالي للصحة العامة (HIPH)

تأسس في عام ١٩٥٦ من قبل وزارة الصحة للتغلب على النقص الملحوظ في التعليم العالي والتدريب في مجال الصحة العامة.

الغرض الرئيسي لإنشاء المعهد هو توريد نظام الرعاية الصحية في مصر وبلدان أخرى في المنطقة مع الأفراد الذين لديهم المعرفة والمهارات الكافية لتنفيذ عملية التنمية الصحية بكفاءة وفعالية.

في عام ١٩٦٣ والانتماء للمعهد تم نقله إلى جامعة الإسكندرية ليصبح أول معهد الدراسات العليا المتخصصة في مجال الصحة العمومية في إقليم شرق المتوسط. من البداية ، تلقى المعهد دعما قويا من المكتب الإقليمي لشرق المتوسط لمنظمة الصحة العالمية (WHO-EMRO) . منذ ذلك الوقت ، فإن العلاقة بين المعهد ومنظمة الصحة العالمية تقدمت تقدما كبيرا في العديد من الحالات بما في ذلك درجة التعليم ، ودرجة غير التعليم ، والاستشارات التقنية والبحثية.

HIGH INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH

ALEXANDRIA UNIVERSITY

المعهد العالي للصحة العامة
جامعة الإسكندرية

العنوان:

١٦٥ طريق الحرية - الإبراهيمية - الإسكندرية

رقم التليفون: ٠٣/٤٢٨٥٥٧٥

فاكس: ٠٣/٤٢٨٨٤٣٦

البريد الإلكتروني:

maic@hiph-egypt.net

الموقع الإلكتروني

www.hiph-egypt.net



المعهد العالي للصحة العامة - الرؤية والرسالة

رؤية المعهد :

يطمح المعهد أن يكون مركزاً أكاديمياً مرموقاً بالإسكندرية في جمهورية مصر العربية ، وأن يتولى الريادة في الإبداع وتوصيل المعرفة والمهارات والخبرات لسياسات ومارسات تعزز صحة المجتمع على المستويين المحلي والعالمي.

رسالة المعهد :

إعداد كوادر وقادة المستقبل ، لديهم قدرات مواجهة التحديات الصحية والبيئية للقرن الحادي والعشرين وما بعده، وذلك يهدف للارتقاء بصحة الأفراد والأسر والمجتمعات - لا سيما الفئات الأكثر تأثراً وذلك من خلال برامج متعددة التخصصات تتضمن:



- التعليم والتدريب على الجودة ، المرتبط بالمجتمع ، والتميز بالابتكار والتفاعل وتعدد التخصصات.

- البحث العلمي المرتبط بمشاكل المجتمع الصحية والبيئية ، والذي تترجم نتائجه لسياسات وتدخلات صحة المجتمع

- الشراكة الديناميكية والتواصل مع مقدمي الرعاية الصحية ، والمؤسسات الأكادémie ، والقطاعات المحلية والمنظمات الإقليمية والدولية ذات العلاقة بالصحة والبيئة .

- تقديم الخدمات المجتمعية ، والاستشارات التي تسمح بتبادل المعرفة والخبرات على المستويات المحلية والوطنية الدولية.

أ.د/ مصطفى مراد

عميد المعهد