



إصدار بتاريخ : ٢٠١٠-٨-١ نشرة إخبارية للمعهد العالي للصحة العامة - العدد الخامس - جريدة الكترونية

أهم الأخبار

زيارة الأستاذ الدكتور / عصام خميس - نائب رئيس جامعة الإسكندرية

توجه الأستاذ الدكتور / عصام خميس - نائب رئيس جامعة الإسكندرية للدراسات العليا والبحوث مع بعض معاونية بزيارة للمعهد يوم الخميس ٢٩ يوليو ٢٠١٠ وعقد لقاء مع الأستاذ الدكتور / مصطفى إبراهيم مراد - عميد المعهد لدراسة إنشاء مركز دراسات حوض نهر النيل، وأشار سيادته أن للمعهد باع وخبرة وخبراء في هذا المجال وسابق أبحاث ومشروعات في نهر النيل منذ عام ١٩٥٦ وحتى الآن، حيث يضم المعهد نخبة من أعضاء هيئة التدريس المهتمون بمصادر وموارد المياه وتغير المناخ والصرف الصحي الصناعي والزراعي والمخلفات بأنواعها وصحة البيئة وصحة المناطق الحارة والميكروبيولوجيا البيئية والتغذية والصحة المهنية والوبائيات، وقد تبني المعهد إستضافة المركز مع توفير كافة العوامل لدعمه ونجاحه من أجهزة وقواعد بيانات وسكرتارية، من خلال وجود مركز الإعلام والمعلومات بالمعهد.

الموضوعات الرئيسية

- زيارة نائب رئيس الجامعة
- قافلة صحية
- حملة تطعيمات
- العيادة الصحية المتكاملة



اقرأ

داخل العدد

- ٣ مؤتمرات على الساحة
- ٣ معلومة طبية
- ٣ حكمة العدد
- ٤ معلومات العناية بالبشرة
- ٥ معلومات أسفل اظهر
- ٥ ابتسم معنا
- ٦ العيادة الصحية المتكاملة

قافلة صحية إلى أبيس ٤ - ٥ أغسطس ٢٠١٠

وتحت رعاية ودعم الأستاذة الدكتورة / هند حنفى - رئيس جامعة الإسكندرية ينظم المعهد العالي للصحة العامة برئاسة الأستاذ الدكتور / مصطفى مراد - عميد المعهد وبالتعاون مع المجلس القومي للمرأة بالإسكندرية قافلة صحية للكشف المبكر عن الأمراض في الفترة ٤-٥ أغسطس ٢٠١٠، وتضم القافلة كوادر من السادة الأطباء بالمعهد في تخصصات (التغذية، الصحة النفسية، أمراض الباطنة والقلب، الأمراض الجلدية، الكشف المبكر عن أمراض الثدي)، وتأتي القافلة في ظل دور المعهد في خدمة البيئة وتنمية المجتمع.

أهم الأخبار

حملة تطعيمات الإلتهاب الكبدي (أ و ب) بنادى سبورتنج ٧ - ١٠ أغسطس "الجرعة الثانية"

ينظم المعهد برئاسة الأستاذ الدكتور/ مصطفى مراد وبالتعاون مع مجلس إدارة نادى سبورتنج حملة التطعيمات الثانية ضد الإلتهاب الكبدي (أ و ب) فى الفترة من ٧ - ١٠ أغسطس ٢٠١٠ والتي تضم مجموعة من الأطباء المتخصصين والمتميزين من عيادة التطعيمات، كما تضم الحملة فريق من العمل من مركز الإعلام والمعلومات برئاسة دكتور/ أشرف وهدان - المدير الفنى للمركز والذي يقوم بتولى كافة أعمال التنظيمات الخاصة بالحملة من دعايا وقواعد بيانات وتوفير إحتياجات الحملة.

هذا وقد لاقت حملة التطعيمات الأولى من ٣ - ١٢ يوليو ٢٠١٠ إقبالا، ونجاحاً كبيراً يعبر عن نجاح حملة التوعية التي قام بها فريق التوعية من المعهد داخل النادي لشرح أهمية التطعيم للسادة الأعضاء والمتريدين على النادي وقد تم تطعيم ما يقرب من ٣٠٠ فرد بمختلف الأعمار ضد الإلتهاب الكبدي (أ-ب) بالجرعة الأولى.

تقرير مصور عن حملة التطعيمات ضد الإلتهاب الكبدي الوبائي (أ و ب)



مؤتمرات على الساحة



• مؤتمر عالمي عن كيفية الاستجابة لوباء
انفلونزا الخنازير والطيور H1N1+H5N1

وكيفية التحكم فيه وحماية الناس منه
لمزيد من المعلومات بزيارة الموقع التالي :

<http://www.india.wrcgo.eve-ex.com/>

• المؤتمر السنوى الثانى للرعاية المتكاملة لمكافحة السرطان فى ملبورن باستراليا فى الفترة ٨ - ٩ سبتمبر
٢٠١٠ يهدف المؤتمر الى تطوير وتحسين خدمات رعاية مرضى السرطان.

ولمزيد من المعلومات برجاء زيارة الموقع التالي

<http://www.informa.com.au/conferences/healthcare/2nd-annual-integrated-cancer-centres-symposium>

Medical Information “Alzheimer”

Alzheimer's disease is an irreversible, progressive brain disease that slowly destroys memory and thinking skills, and eventually even the ability to carry out the simplest tasks. In most people with Alzheimer's, symptoms first appear after the age of 60. Alzheimer's disease is the most common cause of dementia among older people.

Changes in the Brain in Alzheimer's Disease

Although we still don't know what starts the Alzheimer's disease process, we do know that damage to the brain begins as many as 10 to 20 years before any problems are evident. Tangles begin to develop deep in the brain, in an area called the entorhinal cortex, and plaques form in other areas. As more and more plaques and tangles form in particular brain areas, healthy neurons begin to work less efficiently. Then, they lose their ability to function and communicate with each other, and eventually they die. As the death of neurons increases, affected brain regions begin to shrink. By the final stage of Alzheimer's, damage is widespread and brain tissue has shrunk significantly.

Very Early Signs and Symptoms

Memory problems are one of the first signs of Alzheimer's disease. Some people with memory problems have a condition called amnesic mild cognitive impairment (MCI). People with this condition have more memory problems than normal for people their age, but their symptoms are not as severe as those with Alzheimer's. More people with MCI, compared with those without MCI, go on to develop Alzheimer's. Researchers also have seen links between some problems with the sense of smell and cognitive problems.

نماذج العناية بالبشرة وأنواعها



- حماية الجلد من التعرض للشمس لفترة طويلة ووضع بعض الكريمات التي تحمي الجلد من اشعة الشمس الضارة.
- الحفاظ علي نظافة الجلد عند غسيل الوجه.
- استخدام ماء فاتر أثناء الاستحمام ویراعي عدم استخدام الماء الساخن أو الصابون القوی.

أنواع البشرة:

- البشرة المعتدلة :هي بشرة متوازنة في نسبة الدهون. ولكن يمكن أن تصبح جافة مع امتداد العمر .
- البشرة الدهنية :هي نتيجة زيادة إفراز الغدد الدهنية. وهذا النوع من الجلد يكون سميكاً ويحتوي علي مسام كبيرة ويتعرض دائماً للإصابة (بحب الشباب)
- البشرة الجافة :هي بسبب قلة نشاط إفراز الغدد الدهنية وذلك نتيجة لعوامل بيئية مختلفة أو مع تقدم العمر. وجلد هذه البشرة رقيقاً وتحتوي علي مسام صغيرة ويسهل حدوث احتكاكات أو التهابات بها .
- لبشرة المركبة :هناك أنواع من البشرة تكون مركبة أي أنها تحتوي علي مناطق دهنية وغالباً تكون حول الأنف أو في الجبهة ومناطق أخرى جافة .

أياً كان نوع بشرتك يجب تنظيفها صباحاً ومساءً :

- تحتاج البشرة العادية إلي تنظيف معتدل، وفي الشتاء من الأفضل استخدام صابون يحتوي علي دهون عالية .
- تحتاج البشرة الدهنية إلى تنظيف أكثر من مرتين في اليوم. عليك باستخدام صابون مضاد للبكتيريا فهو يساعد علي عدم تكون الرؤوس السوداء والبثور .
- أما البشرة الجافة تحتاج إلي صابون دهني.

نمائج الوقاية من آلام أسفل الظهر



- عند الراحة و النوم : تجنب النوم على سطح إسفنجي أو ناشف جداً مثل الأرض .
- تجنب التعرض لتيار هواء مباشر أثناء النوم.
- الجلوس على المكتب أو أثناء قيادة السيارة يكون الظهر مستنداً تماماً مع الاحتفاظ بزاوية الجلوس ٩٠ درجة (فلا تنحني إلى الأمام و لا تنطرح للخلف) .
- عند الوقوف : قف مستقيماً و الصدر لأعلى و البطن للداخل.
- لحمل الأشياء ثني الركبتين و في استقامة الظهر.
- التوقف فوراً عن ممارسة أي تمرين يسبب لك أي ألم.

- المحافظة على الوزن المثالي للجسم حيث أن كل واحد كيلو زيادة يقابلة (١٠) كيلو إجهاد في منطقة أسفل الظهر.
- بدء النشاط اليومي بمزاولة بعض التمرينات البسيطة التي تساعد في مرونة العضلات حتى تعمل بكفاءة تامة مما يقلل من حدوث تقلصات و بالتالي حدوث آلام.
- يجب القيام بعمل برنامج تدريبي يومي لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة على الأقل ٣ مرات أسبوعياً وذلك للمحافظة على المفاصل والعضلات التي تدعم الظهر وتبقيه في وضع متوازن أو المشي لمدة ١/٢ ساعة يومياً.

ابتسم معنا



المريض: يا ترى يا دكتور أنا ممكن أعيش لحد ما يبقى عندي ١٠٠ سنة؟

الطبيب: أنت بتدخن أو بتشرب أو بتتعاطى؟

المريض: لا أبداً، عمري ما دقت سيجارة أو كأس ولا حتى شديت نفس من شيشة

الطبيب: بتسهر قدام التلفزيون أو الفيديو أو الدش؟

المريض: ولا بافتحهم من أساسه

الطبيب: ولا بتسهر على القهوة؟

المريض: ولا عمري عتبتها برجلي

الطبيب: بترهق صحتك ونظرك بالقراءة كتير؟

المريض: بالعكس، أنا أطيق العمى ولا أطيّق الكتب

الطبيب: طيب بتقعد كتير قدام الكمبيوتر أو الأنترنت؟

المريض: كمبيوتر؟ لا ليه؟؟؟

الطبيب: طيب بتلعب أي رياضة عنيفة أو مرهقة؟

المريض: ولا عمري عتبت نادي، وما لعبت حاجة من أيام ثانوي

الطبيب: بتحب ؟

المريض: لا بحب البنات ، ولا بيحبوني !

الطبيب: آمال عايز مية سنه تعمل فيهم ايه

رئيس التحرير:

أ.د/ مصطفى مراد
عميد المعهد

سكرتير التحرير:

أ.د/ محمد البراوي
وكيل المعهد "خدمة المجتمع"

إشراف:

دكتور/ أشرف وهدان
مدير مركز الإعلام والمعلومات

إخراج وإعداد:

مركز الإعلام والمعلومات

- نورهان الصبان
- حسن فؤاد
- محمد فتحي

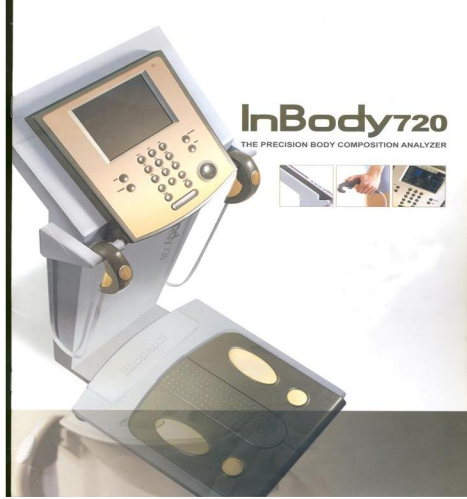
جمع وإعداد معلومات:

طبيب / محمد فخري



العيادة الصحية المتكاملة - عيادة التغذية

وصل بعيادة التغذية أحدث جهاز لقياس مكونات الجسم In Body 720



ويقوم الجهاز بالوظائف التالية :

- قياس كمية دهون الجسم - كتلة العضلات - كتلة الجسم الخالية من الدهون
- مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون به ونسبة محيط الوسط للإرداف وبذلك تشخيص درجة السمنة ونوعها
- حساب كمية الماء بالجسم داخل الخلايا وخارجها.
- قياس معدل التمثيل القاعدي أي مقدرة الجسم.
- قياس كمية الدهون حول الأحشاء الداخلية.
- قياس كمية المعادن بالجسم (في الجهاز الهضمي وخارجة).

وبالتالي فإن مجالات استعمال الجهاز:

- حالات السمنة والنحافة والياقة البدنية بصفة عامة
- المتابعة في حالات علاج السمنة والنحافة
- امراض الكبد والكلى
- في الطب الرياضي
- رعاية المسنين والتأهيل الطبي

للحجز والاستعلام

عنوان العيادة : المعهد العالي للصحة العامة - ١٦٥ طريق الحرية - تليفون: ٩٥٨١٦٠١
البريد الإلكتروني : health.clinic@hiph-egypt.net