



رئيس التحرير و عميد الكلية

أ.د / نادية محمد طه

نائب رئيس التحرير

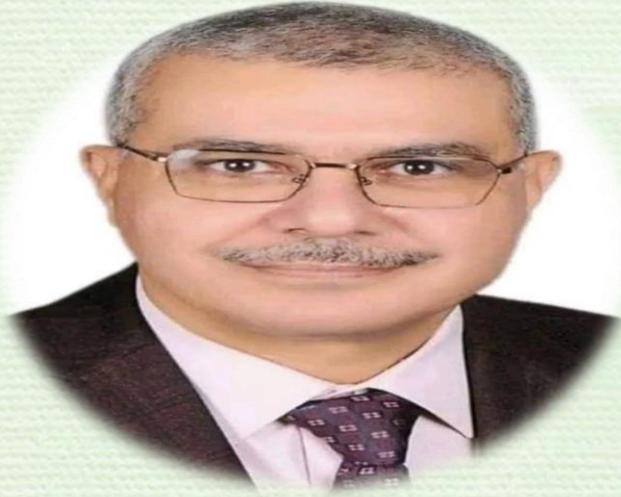
أ.م.د/ حنان عبد المهدي عمارة

المدير التنفيذي للمجلة

د/ نهي السيد رضوان

العدد السابع والثلاثون

٢٠٢٤



أ.د/ خالد علي الدرندلي
رئيس جامعة الزقازيق

تحت رعاية معالي الأستاذ الدكتور رئيس الجامعة وراعى

الأنشطة الطلابية أ.د/ خالد علي الدرندلي

تم إصدار أول مجلة للأنشطة الطلابية في كلية التمريض

جامعة الزقازيق

أصدرت كلية التمريض جامعة الزقازيق أول مجلة

تستهدف توثيق الأنشطة الطلابية لطلاب الكلية

وتشجيعهم على المشاركة بمختلف الأنشطة على

المستوى المحلى والإقليمي



أ. د/ نادية محمد طه
عميد كلية التمريض
جامعة الزقازيق
ورئيس تحرير المجلة

أبنائي وبناتي طلبة وطالبات كلية التمريض جامعة الزقازيق،
أهديكم هذا الإصدار ثمرة مواهبكم الفذة وأقلامكم الرصينة والمُعد
خصيصاً لطرح رؤيتكم والتعبير عن هويتكم
والإفصاح عن مواهبكم الكامنة من أجل الارتقاء
بهذا الكيان والصرح العملاق وإعلاء شأنه
ورفعته لنظل دائما وأبداً في الصدارة
ومنارة للعلم والمعرفة،
وفقكم الله وإلى الأمام دائماً



أ.د/ حنان عمارة
أستاذة تمريض النساء والولادة
كلية التمريض
جامعة الزقازيق
ونائب رئيس تحرير المجلة

إن للنشاط الطلابي أثر فعال في عملية التربية والتعليم
لكون الطالب أهم عنصر في وضع خطة الأنشطة وتنفيذها،
الأمر الذي يؤدي إلى تعلم أكثر تأثيراً وجاذبية ويساعد
على وجود بيئة تعليمية راقية كما يساهم في إعداد الشباب.
لذا يجب ان نشجع ابناءنا الطلاب على تنمية هواياتهم وابتكاراتهم
في شتى المجالات العلمية والثقافية والعلمية والفنية والرياضية وهذا
يساعد على بناء شخصية وتعزيز لغة الحوار والتوازن
والابداع.ومنارة للعلم والمعرفة،
وفقكم الله وإلى الأمام دائماً



د/ نهى السيد محمود رضوان
مدرس تمريض النساء والولادة
كلية التمريض
جامعة الزقازيق
المدير التنفيذي للمجلة

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة.....

إن أسباب النجاح والتفوق في مجالات الحياة يتطلب منك وجوب
التمسك بموهبتك والإيمان بها قبل أي شيء وأن تعلم أن الفشل
ليس نهاية العالم إنما هو هزيمة مؤقتة تجعل الإنسان يبدأ في
خلق فرص جديدة للنجاح. فعليك فقط تشجيع نفسك وتدعيمها
وتقويتها وتنمية وتطوير ابداعاتك ودائما ضع نصب عينيك

.BE OR NOT TO BE

وفقكم الله لما يحبه ويرضاه وأرضاكم بقدره



هذه النسخة حصرية لمجلة
هوية للأنشطة الطلابية
بكلية التمريض جامعة
الزقازيق ولا يحق لأى
طرف التصرف بالمحتوى
دون الرجوع لأصحاب
المقالات





المحتوى

م	المحتوى	الكاتب
١	متلازمة البط	أم.د/ حنان عمارة
٢	الانفلونزا والجلطات الدموية	أم.د/ زينب البراموني
٣	فن الطيب	أم.د/ نشوة حسين
٤	جبانة هرموبوليس	أم.د/ نورا غنيم
٥	Chat GPT	د/ فاطمه طلال فتحي
٦	تقنية استخدام جلد السمك في علاج الحروق	م. أيمن عبد الرازق محمد



متلازمة البط



بقلم: أ.م.د/ حنان عمارة

رئيس قسم النسا و التوليد

و المدير التنفيذي للمجلة



في الحياة الجامعية ضغوط مستمرة ومسؤوليات هائلة لا تقفأ تنهمر على الإنسان يوماً تلو الآخر، وقد يبدو الطُّلاب الجامعيون كأنّما لا يُواجهون أي مشقة أو معاناة، بينما هم في وسط عاصفة هائجة من الضغوط الحياتية والتنافس مع الأقران ورؤية زملائهم وهم يُحقِّقون إنجازات في حياتهم، وتوصيف هذا المظهر الخارجي المُتناقض مع حقيقة ما يُواجهونه في حياتهم هو "متلازمة البطة".

من أين نشأ مُسمّى "متلازمة البطة"؟

نشأ مُصطلح "متلازمة البطة" في جامعة ستانفورد، حتى أنّها كانت تُسمّى أحياناً "متلازمة بطة ستانفورد"، وهي متلازمة تصف الظاهرة التي يبدو فيها طُّلاب الجامعات هادئين مثل بطةٍ تنزلق على الماء، بينما البطة تُجِدُّ بشراصة تحت سطح الماء كي تبدو منزلقة بهذا الهدوء، وكذلك الطُّلاب هم في حقيقتهم يُكافحون لمواكبة ضغوط حياتهم الجامعية. قد يبدو بعض الطُّلاب مُنخرطين في حياتهم بسهولة، ويُمارسون حياتهم الاجتماعية دون أدنى مشكلة، لكنّ هذا غالباً لا يكون على ظاهره، فهذه الواجهة تُخفي تحتها التحديات والجهد الذي يبذلونه لتلبية طموحاتهم المرتفعة. وقد يُساهم الأصدقاء والأقران من غير قصدٍ في الثقافة التي تخلق "متلازمة البطة"، فمثلاً قد يعرضون أمامك صوراً للنجاح والسعادة والإنجاز على وسائل التواصل الاجتماعي، أو في المحادثات بينك وبينهم، ما يُنشئ في داخلك شكّاً بقدراتك، ويدفعك إلى عقد مقارنات بينك وبين الآخرين باستمرار.



اسباب متلازمة البطة؟

- ١- ضغط البيئة الدراسية في المدرسة أو الجامعة.
- ٢- سفر الطالب للمرة الأولى بعيدا عن عائلته من أجل استكمال الدراسة.
- ٣- الضغط المفرط الذي تمارسه العائلة.
- ٤- ضغوطات النفس الداخلية على الشخص نحو تحقيق النجاح.
- ٥- حماية الوالدين المفرطة التي تحد من قدرة الأبناء على التصرف باستقلالية.
- ٦- كثرة الواجبات والاختبارات الأكاديمية المطلوبة من الطالب.
- ٧- مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يظهر الشباب في ذلك العالم الافتراضي بصورة أقرب إلى الكمال وكأنهم يحققون أهدافهم ورؤاهم من دون أدنى جهد، وهم في الحقيقة يستمتتون ويصارعون الوقت حتى يحققوا هدفا واحدا.
- ٨- تربية المحافظة. الأطفال الذين ينشأون في أسر التي لديها قواعد صارمة، في محاولة التمرد على التقاليد المعمول بها. ترك منزل والديها، وتغيير جذري في الحياة يكره حتى الآن، ومحاولة للحصول على أقصى طعم كل مباحج الوجود.

أعراض متلازمة البطة

لا تقتصر أعراض "متلازمة البطة" على الطلّاب الجامعيين فقط، كما أنّها ليست تشخيصاً رسمياً في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية "DSM-5" ومع ذلك تتراوح أعراضها وتختلف من إنسانٍ لآخر، وقد تشمل ما يلي:

- المقارنة مع الآخرين.
- الإحساس بأنّ الآخرين أفضل حالاً منك.
- الشعور بالفشل في مواكبة مُتطلبات الحياة، أو الإحساس بالذنب.
- الخوف من النقد.
- الشعور بأنّ الآخرين يتلاعبون بك في موقفٍ ما لاختبار أدائك.



- قد تُطلق "متلازمة البطة" الشرارة للمعاناة من بعض الاضطرابات النفسية الحقيقية، مثل الاكتئاب والقلق، أو غيرهما، حسب موقع "psychcentral".
- القلق.
- التوتر الشديد وقد يصل إلى الإرهاق.
- فقدان أو زيادة الشهية.
- اضطراب النوم.
- التشتت وعدم التركيز.
- شعور الشخص بأن الآخرين أفضل منه.
- القيام بالمقارنة بينه وبين الآخرين في السلوك والأفعال.
- شعور الشخص بأن الآخرين يقومون بمراقبته وتحليل تصرفاته.
- ظهور الشخص بشكل واحد أمام الآخرين وقد يغلب عليه الهدوء.
- الإصابة بالصداع والشعور بالدوران، من ضمن الأعراض التي تظهر على مريض متلازمة البطة.
- تساقط الشعر وعدم حدوث انتظام في الدورة الشهرية.
- الإصابة بالانهيار العصبي، عند التعرض لوقت بسيط، إذ تعتبر الإفراط في المشاعر والبكاء المفرط

لماذا يصيب الفرد بمتلازمة البطة؟

كشفت الأطباء أن التعرض لبعض الأزمات النفسية، الوجود دائمًا في حالة من التوتر والقلق، تعتبر من ضمن الأسباب المتعلقة بمرض متلازمة البطة، لذلك عليك الحفاظ على صحتك النفسية بشكل كبير، دون أن تعرض صحتك لهذه المخاطر الكارثية التي تؤثر على الصحة العامة.

ما أساليب الوقاية من الإصابة بمتلازمة البطة

يمكن لأي شخص الوقاية من المتلازمة ز عدم التعرض لها من خلال معرفة السبب والتخلص منه، واتباع بعض الإجراءات من أجل الوقاية:



- توجيه الطلاب في المدارس والجامعات نفسيًا بالحديث عن إدارة الإجهاد والتوتر وكيفية التعامل مع الضغوطات اليومية والدراسية، واطلاعهم حول المساعدة التي قد تستطيع توفيرها لهم ضمن ما يسمى بالصحة العقلية الطلاب.
- زيادة اهتمام المدارس والجامعات بالطلاب الذين يعانون من العزلة أو لا يشاركون بالأنشطة بشكل ملحوظ، والتركيز أيضًا على الطلاب الجدد الذين يلتحقون بهم، وعلى الطلاب الذين يكونون أول من يلتحق بالجامعة في عائلاتهم.
- تقوية العلاقات مع الآخرين عن طريق الحديث والمشاركة معهم بالأنشطة المتنوعة، مثل: مشاركة الحديث مع زملاء الدراسة، والخروج في موعد مع زملاء العمل، وغيرها من طرق المشاركة.



الانفلونزا والجلطات الدموية



بقلم: أ.م.د/ زينب البراموني

استاذ مساعد تـمريض

الباطني والجراحي



الإنفلونزا، المعروفة أيضاً بالزكام، هي مرض تنفسي يسببه فيروس الإنفلونزا. يكون الانتشار الأكبر له في فصلي الخريف والشتاء. الجلطات الدموية هي كتلات من الدم تتشكل في الأوعية الدموية وتعيق تدفق الدم.

هناك خطر ضئيل لتكوين جلطات دموية بعد الإصابة بالإنفلونزا. يكون هذا الخطر أعلى لدى الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري. كما يكون الخطر أعلى لدى الأفراد الذين تجاوزوا سن الخمسة وستين، وكذلك للنساء الحوامل.

أنواع الجلطات الدموية الأكثر شيوعاً التي يمكن أن تحدث بعد الإصابة بالإنفلونزا هي الجلطة الوريدية العميقة (DVT - الـDVT) هي جلطة دموية تتشكل في وريد عميق، عادة في الساق. يمكن أن تكون الـDVT خطيرة لأنها قد تنفصل وتنتقل إلى الرئتين، مسببة انسداداً رئوياً.

الانسداد الرئوي هو حالة قاتلة تحدث عندما تعيق جلطة دموية تدفق الدم إلى الرئتين. تشمل أعراض الانسداد الرئوي الألم في الصدر، وضيق التنفس، وسعال الدم.

إذا كنت قد أصيبت بالإنفلونزا وتعاني من أي أعراض تشير إلى وجود جلطة دموية، مثل الانتفاخ أو الألم أو الاحمرار في الساق، أو صعوبة التنفس أو ألم في الصدر أو سعال مع الدم، فابحث عن الرعاية الطبية فوراً.



علاج الجلطات الدموية:

يعتمد علاج الجلطات الدموية على نوع الجلطة ومكانها، وتشمل الخيارات:

- مضادات التخثر (Anticoagulants): تعمل مضادات التخثر على تخفيف الدم والمساعدة في منع تكوين الجلطات الدموية.
- علاج ذوبان الجلطات (Thrombolytic Therapy): هو علاج يقوم بذوبان الجلطات الدموية.
- الجراحة: قد تكون الجراحة ضرورية لإزالة جلطة دموية أو لإصلاح الأوعية الدموية التالفة.
- الوقاية من الجلطات الدموية:

هناك عدة إجراءات يمكن اتخاذها لتجنب تكوين الجلطات الدموية، وتشمل:

- تلقيح ضد الإنفلونزا: تلقيح الإنفلونزا يمكن أن يساعد في حمايتك من الإصابة بالإنفلونزا ومن تكوين جلطات دموية بعدها.
- الحفاظ على وزن صحي: الوزن الزائد أو البدانة يزيدان من خطر تكوين الجلطات الدموية.
- ممارسة الرياضة بانتظام: النشاط البدني يساعد في تحسين الدورة الدموية ويقلل من خطر تكوين الجلطات الدموية.
- تجنب التدخين: التدخين يضر بالأوعية الدموية ويزيد من خطر تكوين الجلطات الدموية.
- البقاء على اتساع الشرب: شرب الكثير من السوائل يمكن أن يساعد في منع الجفاف، الذي قد يؤدي إلى تكثيف الدم وزيادة خطر تكوين الجلطات الدموية.

لقاح الإنفلونزا:

لقاح الإنفلونزا، المعروف أيضاً باسم اللقاح المضاد للإنفلونزا، هو لقاح يحمي ضد الإصابة بفيروس الإنفلونزا. إنه واحد من أكثر الطرق فعالية لتجنب الإصابة بالإنفلونزا ومضاعفاتها. يُوصى بتلقيح الإنفلونزا للجميع الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر فما فوق، باستثناء بعض الحالات. وهو خاصة مهم للأشخاص الذين يتعرضون لخطر عالي من التعرض لمضاعفات خطيرة نتيجة الإصابة بالإنفلونزا، مثل:

- الأطفال تحت سن 5 سنوات.
- البالغين الذين تتجاوز أعمارهم 65 عامًا.
- النساء الحوامل.



- الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة، مثل الربو والسكري وأمراض القلب. لقاح الإنفلونزا آمن وفعال. يتم إعداده من فيروسات الإنفلونزا المعطلة، مما يعني أنها لا يمكن أن تسبب الإنفلونزا. قد يسبب اللقاح بعض الآثار الجانبية الطفيفة، مثل التورم والاحمرار والتورم في موقع الحقن. هذه الآثار الجانبية عادةً ما تختفي بمفردها خلال بضعة أيام. يُحدث تحديث لقاح الإنفلونزا سنويًا لحماية ضد سلالات فيروس الإنفلونزا التي من المرجح أن تنتشر خلال موسم الإنفلونزا القادم. من المهم الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام، حتى إذا كنت قد تلقيته في السنة السابقة



فن الطيب



بقلم: أ.م.د/ نشوه حسين

استاذ مساعد تريض
الصحة النفسية



"فن الطيب: استذكار وتأمل في إرث المخرج الراحل"

ولد في ٢٦ ديسمبر، وتخرج من المعهد العالي للسينما قسم الإخراج، وعمل أثناء الدراسة كمساعد مخرج مع مدحت بكير في فيلم ثلاثة وجوه للحب، وفيلم دعوة للحياة، وعمل مساعدا للإخراج مع شادي عبد السلام في فيلم جيوش الشمس ومع يوسف شاهين في اسكندرية ليه كما عمل مساعداً للمونتاج مع كمال أبو العلا

كما اعترف النجوم الذين عملوا معه أنه مخرج له رؤية فنية وموهبة كبيرة في عالم الإخراج، وقالت عنه النجمة هالة صدقي من قبل: "بدأت مع عاطف الطيب في قلب الليل قدر ياخذني من شكل البنت الحلوة لشخصية مروان وكل التفاصيل الصغيرة إتعلمتها منه والوحيد اللي أكتشفتني في السينما غير باقية المخرجين وبقول لو كان لسه عايش كان وضعي هيبقى مختلف في السينما وإتعلمت منه مفردات الشخصية وبعد كده جينا في الهروب وكان تحدى لعاطف الطيب وأفتقده جداً ودورى في الهروب اللي تقدر تعمله كانت الراحلة الجميلة معالي زايد".

وقالت عنه النجمة لبلبة: "عاطف الطيب كان جد جدا وإتعلمت منه كثير وأنا أول مرة أشتغل معاه وكنت بعمل اللي هو عايزه وكنت زعلانه أوي وقولت لماما الاستاذ عاطف مش مبسوط مني مش



بيقولي اي الحلاوة دي. لكن عرفت أن دى شخصيته وطبعه وفاجاني بفيلم ليلة ساخنة واللي أتعرض في مهرجان القاهرة".

وتابعت: "وفي وقت عرضه روجت قعدت آخر صف عشان لو الناس معجبهاش الفيلم وكنت خايفة من الفيلم عشان بعيد عن الكوميدي لقيت الناس عجبها القيام وفضلت تصفق وقوليلي هتاخدي جوايز، واستاذ عاطف كان بيمنتج الفيلم وقالي هتاخدي جوايز كتيرة فى الفيلم دا بس هو ملحش يشوف الجوايز دي"

المخرج محمد عبدالعزيز قال " إنه موهبة يحكمها سلوك راق جدا وعلاقات إنسانية في أجمل صورها مع جميع من أحاطوا به وأعتبره ألمع مخرجي جيله وأكثرهم نضجاً علي المستويين الفني والأخلاقي".

رفيق الصبان "عاطف هو رأس الحرية في رباعي مخرجي السينما الجديدة الذي يضم محمد خان ورأفت الميهي وخيري بشارة وعاطف الطيب فكل منهم قدم شيئاً جديداً مختلفاً".

سعيد الشيمي " أتذكر أننا أنهينا تصوير أول أفلامه " الغيرة القاتلة" في ثلاث أسابيع ونصف وكانت خطة العمل أن ينتهي تصوير الفيلم في أربعة أسابيع فأصر الطيب أن يعطي عمال الإضاءة والكاميرا وباقي الخرف فرق النصف أسبوع مكافأة لهم علي إنجاز عملهم بسرعة".

محمد خان " أعجبنى أسلوبه في "الغيرة القاتلة" وخاصة مشاهد يحيي الفخراني ورغم أن الفيلم ككل لم يعجبني إلا أنني شعرت أنه مشروع مخرج جيد وشجعتني هذا علي الانطباع أن أعرض عليه أنا وبشير الديك فيلم " سواق الاتوبيس" الذى كنا قد كتبناه وكان يحمل إسم حطمت قيودى. شعرت أنه المخرج المناسب لهذا الفيلم لأنه الأكفأ في الإحساس بالعائلة وتكوينها خاصة أنه من بيئة شعبية متوسطة جميعنا ساهمنا في هذا الفيلم فشخصية حسن أنا وضعتها والعائلة لمسة بشير الديك ومجموعة الجيش لمسة عاطف والتصوير سعيد الشيمي والمونتاج نادية شكري صديقتنا فكان التآلف غير عادى بيننا".

صلاح أبو سيف " عاطف الطيب كتلميذ بالمعهد لم يلفت نظرى مثل بعض الطلبة الذين تنبأت لهم بمستقبل كبير لذلك فوجئت به عندما شاهدت فيلمه الثاني " سواق الاتوبيس".

كمال الشيخ " إن السينما خسرت موهبة كبيرة برحيل عاطف الطيب فهو مخرج موهوب وتبدو موهبته واضحة في اختياره لموضوعات أفلامه وتصديه لقضايا المجتمع وتنفيذه لها ببراعة من إيقاع



منضبط واختيار جديد لزوايا الكاميرا وقد أدهشني بفيلمه الهروب وقبله "سواق الأتوبيس" ثم التخشبية وكنت كلما ذهبت لأشاهد فيلما له أشعر أنني ذاهب للاستمتاع بالسينما التي أحبها. " نور الشريف "قيمة عاطف الطيب لم تكن فقط في تمكنه من حرفته كمخرج لأن هناك مخرجين آخرين متميزين في الحرفية أيضاً وربما يتفوق بعضهم عليه فيها لكن تميز عاطف الحقيقي كان في رغبته الدائمة وقدرته الرائعة علي التعبير عن الطبقة الوسطى وهو كمخرج أيضا كان لديه القدرة علي قيادة الممثل وإخراج أحسن ما عنده،أنا حصلت علي أكثر من جائزة دولية عن افلامي معه. " أما زوجته فقالت " عاطف كان يقدم لنا نفسه بالصوت والصورة في شخوص أفلامه وأفتكر أن في "سواق الأتوبيس" شخصية حسن التي لعبها الفنان نور الشريف هي صورة طبق الأصل من عاطف بشخصيته وشهامته ورجولته ووقوفه أمام مشاكل المجتمع ووقوفه مع أسرته لانفاذ تجارة والده ونفس الحكاية مع منتصر أحمد زكي في فيلم الهروب فهو صورة طبق الأصل من عاطف الطيب في كل شيء إلي جانب شخصية أخري لعبها أحمد زكي في الحب فوق هضبة الهرم وكان عاطف دائما يقول لي الفيلم قريب جداً من قلبي لأنه كان فعلاً مشكلتي في وقت من الأوقات بعد التخرج ولما جيت أرتبط."

قدم المخرج الراحل ٢١ فيلما في ١٥ عاماً، دخل ٣ منها ضمن قائمة أفضل ١٠٠ فيلم في تاريخ السينما المصرية وتعاون عاطف الطيب مع المؤلف وحيد حامد في خمسة أفلام، ومع المؤلف بشير الديك في أربعة أفلام، ومع الكاتب مصطفى محرم في ثلاثة أفلام، ومع الكاتب أسامة أنور عكاشة في فيلمين، وتوفي عام ١٩٩٥ بعد إجرائه عملية في القلب. من أهم أعمال المخرج الراحل عاطف الطيب فيلم البرئ، ضد الحكومة وسواق الأتوبيس، كشف المستور، أبناء وقتلة، الحب فوق هضبة الهرم ، كتيبة الإعدام.



جبانة هرموبوليس



بقلم: أ.م.د/ نورا غنيم

استاذ مساعد تمرريض النساء
و التوليد



(جبانة هرموبوليس) جنائز تحت الأرض

جبانة هرموبوليس بقرية تونا الجبل مركز ملوي محافظة المنيا
كنت اظن انه لا مكان لأرض زيكولا في الواقع الي أن رأيتها،
كيف تسير بين الموتى لمسافات طويلة دون أن ترتعد خوفاً
، دون أن تتخيل نفسك في موضع تلك الرُفات

يرجع تاريخ اكتشاف المكان الي عام ١٩٣٥ بواسطة د/سامي جبرة وذلك في عهد الملك فؤاد،
شوارع طويلة بلا خرائط تشير لنهايتها أو كيفية اجتيازها وان حدثت وجدت للطريق نهاية فأعلم انه
الطريق المسدود نظرا لإغلاقه بسياح حديدية من قبل هيئة الآثار حرصا على سلامة زوار المكان
الذي فُقدت فيه أرواح من بعثات استكشافية حاولت العثور على حل اللغز بلا جدوي
انها مدينة الموتى وأصخم مقبرة جماعية للحيوانات على الإطلاق،تحتوي على أربعة أجزاء رئيسية
ذات جدران ناطقة بفن الحضارة المصرية القديمة و اليونانية، تضم صالات العرض المنحوتة في
الصخر سرايب الموتى في مشهد خيم فيه الموت على الحياة، ان ما تم اكتشافه في تلك الجبانة يمتد
على طول اكثر من عشرة آلاف كيلو مترا من الممرات والدهاليز السفلية على امتداد الجبانة لك ان



تقطعها ان استطعت ان تصمد مع قلة الاكسجين والصمت القاتل في حضرة الموت ومع ذلك لازل
هناك أسرار كامنة بمدينة الموتى لم تفصح عنها حتى بعد مرور أكثر من ١٠٠ عام.



Chat GPT



بقلم: د/ فاطمه طلال فتحي

مدرس تريض النساء و
التوليد



■ ما هو Chat GPT ؟

تعد تقنية شات جي بي تي (Chat GPT) عبارة عن ذكاء اصطناعي مخصص للمحادثة يمكن من خلاله الإجابة على كافة الاستفسارات التي توجه إليه، فهو تقنية تحاكي قدر الإمكان المحادثات البشرية التي تتم بين الأفراد بعضهم ببعض. أنشأت شركة OpenAI تقنية ChatGPT وذلك كونها شركة ناشئة ومتطورة تهتم في المقام الأول والأخير على الذكاء الاصطناعي وحالات استخدامه المحتملة والتي تستطيع من خلالها خدمة فئة كبيرة من الأشخاص في كثير من المجالات ، كما أتاحت شركة Open AI المتخصصة في الذكاء الاصطناعي استخدام تطبيق Chat GPT في مصر، وهو الذي لم يكن متاحا قبل ذلك من خلال الإيميل المصري للمواطنين.



■ **أولاً: إمكانيّة تقنية Chat GPT :** وفقاً ل OpenAI ، يمكن لتقنية Chat GPT الإجابة على "أسئلة المتابعة" ، وذلك من منطلق اعتمادها على سلسلة GPT 3,5 الخاصة بالشركة لنماذج تعلم لغة البرمجة.(LLM)

■ **ثانياً: ما يرمز إليه GPT :** يرمز GPT إلى Chat Generative Pre-trainer Transformer مسبق التدريب وهذا نوع من نماذج لغة الكمبيوتر التي تعتمد على تقنيات التعلم العميق لإنتاج نص يشبه الإنسان بناءً على المدخلات، ولهذا السبب يمكن للمرء من الناحية الفنية إجراء "محادثة" مع Chat GPT

■ **ثالثاً: إمكانيات تقنية Chat GPT :** وفقاً لشركة OpenAI ، تم تدريب روبوت المحادثة أيضاً باستخدام "التعلم المعزز من ردود الفعل البشرية" ، وهو حالياً مفتوح في مرحلة تجريبية لجميع المستخدمين. يمكن للمرء الانتقال إلى موقع OpenAI الإلكتروني والاشتراك لتجربة تقنية [ChatGPT](#)

■ **رابعاً: البنية التحتية المستخدمة:** يستخدم OpenAI البنية التحتية السحابية لـ Microsoft Azure لتشغيل هذه النماذج. وقد تم تدريب ChatGPT على رفض الطلبات "غير المناسبة" ، والتي يُفترض أنها "غير قانونية" بطبيعتها. هذا ويعطي Chatbot إجابات صحيحة نحوياً وقراءتها جيداً على الرغم من أن البعض أشار إلى أن هذه الإجابات تفتقر إلى السياق والجوهر ، وهذا صحيح إلى حد كبير.

■ **خامساً: هل شركة OpenAI الوحيدة:** تقنية ChatGPT قادرة على كتابة الروايات ، ولكن ليس على مستوى البشر. كما أن شركة OpenAI ليست الشركة الوحيدة التي تحاول جعل الذكاء الاصطناعي يتولى الكتابة. إذ قامت شركة Google مؤخراً ببرامج الدردشة الخاص بها تحت مسمى (LaMDA) ، والذي يستخدم للمساعدة في الكتابة الخيالية، لكنها اعترفت أن هذا كان مجرد مساعد ولا يمكنه تولي المهمة بأكملها.

■ **الخطوات التي يمكن من خلالها تشغيل Chat GPT على هاتفك (طرق تسجيل الدخول) :**

١- الدخول على متجر جوجل.

٢- البحث عن تطبيق Chat GPT التابع لـ Open AI.



٣- تنزيل التطبيق على الهاتف المحمول.

٤- اختيار طريقة التسجيل، سواء عبر حساب جوجل أو عن طريق حساب مايكروسوفت.

٥- كتابة البريد الإلكتروني والضغط على تأكيد، وكتابة رقم الهاتف لإرسال رسالة تأكد من الرقم، وكتابة الأسم.

٦- كتابة الرقم السري والتأكيد عليه.

٧- اجراء اختيار التأكد من أنك لست انسان ألي.

٨- عقب ذلك سيتم فتح التطبيق إليك.

■ كيف يحذف الحساب والبيانات الخاصة من ChatGPT :

سيؤدي حذف حسابك إلى منعك من استخدام الحساب للوصول إلى خدمات OpenAI، بما في ذلك ChatGPT و API و DALL·E، ولحذف حساب Chat GPT الخاص بك، يمكنك الانتقال إلى عناصر التحكم في البيانات والنقر فوق حذف الحساب، ثم في نموذج التأكيد الذي يظهر، انقر فوق «حذف الحساب» لحذف حساب ChatGPT الخاص بك.

■ أهمية Chat GPT في تصميم فيديوهات الموشن جرافيك:

يلعب Chat GPT دوراً كبيراً جداً في تصميم فيديوهات الموشن جرافيك، لكن لا يمكن الاعتماد عليه بطريقة كلية، لكن يمكن لل Chat GPT أن يدخل في تفاصيل صغيرة ولكنها هامة جداً نذكر من أهمها:

١. كتابة الاسكربت الخاص بفديو الموشن جرافيك.
٢. استخدام محول الكلمات إلى صوتيات وإدراجها مع فيديو الموشن جرافيك.
٣. الاستعانة ب Chat GPT للمفارقة بين الصوتيات الخاصة بالاسكربت سواء كانت باللغة العربية أو الإنجليزية.

■ دور ChatGPT في الرعاية الصحية:

في السنوات الأخيرة، أحدثت التقنيات المتقدمة مثل الذكاء الاصطناعي (AI) ثورة في العديد من الصناعات، والرعاية الصحية ليست استثناءً. أحد تطبيقات الذكاء الاصطناعي الواعدة في مجال الرعاية الصحية هو ChatGPT، وهو نموذج لغة قوي تم تطويره بواسطة OpenAI. تم تصميم



ChatGPT لتوليد استجابات شبيهة بالاستجابات البشرية بناءً على المدخلات التي يتلقاها، مما يجعله أداة قيمة لتعزيز التواصل مع المرضى، وتحسين دقة التشخيص، وتمكين الأفراد من التحكم في الرعاية الصحية الخاصة بهم وتحسين الوصول للمعلومات وتبسيط تقديم الرعاية مع مراعاة الاعتبارات والقيود الأخلاقية .

يمكن للذكاء ليأخذ ،صلاً تاذ تامولعملا ديدحتو ةتيطلا تالجسلا صيخلت اضياً يعانطصلا بلا يدوي دق ام ،ةيحصلا ةياعرلا عاطق يف ةروث ةبائثب ةقدو ةعرسب تانايبلا نم ةريبك تايمك ليأحتو تالجسلا ظفح ةيلمع طيسبت تانايبلا .

○ تعزيز التواصل بين المريض ومقدم الخدمة من خلال منصات المراسلة النصية أو برامج

الردشة الآلية عن طريق :

١. الردود الفورية علي أستفسارات المريض
٢. التوفر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع 24 hours/7 days
٣. تقليل أوقات الانتظار
٤. الدعم متعدد اللغات
٥. التعاطف والدعم العاطفي
٦. تثقيف المرضى

○ معالجة العوائق اللغوية باستخدام ChatGPT في الرعاية الصحية

تشكل حواجز اللغة تحديات كبيرة في مجال الرعاية الصحية، يمكن لـ ChatGPT معالجة هذه العوائق من خلال:

١. خدمات الترجمة في الوقت الفعلي
٢. سد الأختلافات الثقافية
٣. دعم متعدد اللغات مما يسمح للمرضى بالتواصل بلغتهم المفضلة.
٤. تعلم اللغة للتواصل مع مقدمي الخدمات الطبية
٥. تبسيط المصطلحات الطبية

○ يساهم ChatGPT كمساعد افتراضي لتحسين تعليم المرضى وتمكينهم بالطرق التالية:



والرعاية الذاتية

١. التثقيف الصحي

٢. شرح المصطلحات الطبية
٣. مشاركة الموارد التعليمية
٤. الإجابة علي الأسئلة المتداولة
٥. صنع القرار المشترك
٦. الدعم الشخصي
٧. التغيير السلوكي
٨. المراقبة المستمرة والتعليقات
٩. إدارة الدواء: المساعدة في الالتزام بالعلاج
١٠. جدولة المواعيد والتذكيرات
١١. الإجابة علي الاستفسارات الطبية الأساسية
١٢. الدعم العاطفي والمساعدة في مجال الصحة العقلية عن طريق

- التكيف اللغوي والثقافي
- بيئة مجهولة وخالية من الأحكام
- التوفر علي مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- إستراتيجيات المساعدة الذاتية الشخصية
- دعم المعالجين البشريين

○ تحسين دقة التشخيص باستخدام ChatGPT :

يعد التشخيص الدقيق وفي الوقت المناسب أمراً بالغ الأهمية لإدارة الرعاية الصحية الفعالة. يمكن أن يساهم ChatGPT بشكل كبير في تحسين دقة التشخيص مما يساعد على تقليل التشخيص الخاطئ، وتحسين نتائج المرضى، وتحسين استخدام موارد الرعاية الصحية. كما يساهم في سد الفجوة في الرعاية عن بعد من خلال:

- تعزيز مشاركة المريض
- الفرز وتقييم الأعراض
- الرعاية الصحية المتاحة للجميع

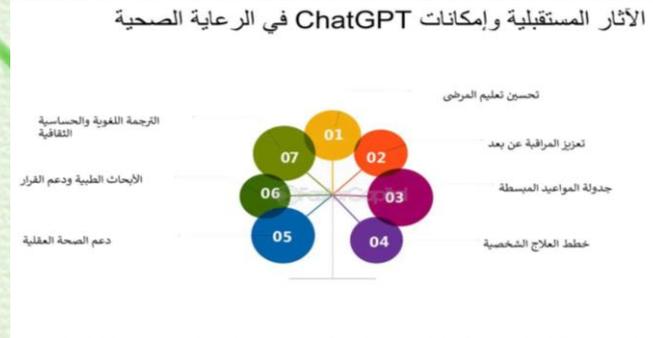


■ تقليل حواجز اللغة

■ دعم الصحة النفسية

○ الاعتبارات الأخلاقية وتحديات تنفيذ ChatGPT في الرعاية الصحية تشمل ما يلي:

1. الخصوصية وأمن البيانات.
2. من الضروري إجراء تدقيق ومراقبة لمخرجات النظام بشكل منتظم لتقليل التحيزات وضمان العدالة.
3. الشفافية وقابلية الشرح.
4. الاستخدام الضار والمعلومات الخاطئة: مثل نشر معلومات مضللة أو إنشاء محتوى ضار. ويجب وضع ضمانات قوية لمنع إساءة استخدام التكنولوجيا والحفاظ على سلامتها كأداة موثوقة للرعاية الصحية.
5. الامتثال القانوني والتنظيمي: يجب أن يتوافق تنفيذ ChatGPT في مجال الرعاية الصحية مع الأطر القانونية والتنظيمية ذات الصلة.



6. مزايا وإمكانات Chat GPT في تحويل الرعاية الصحية :

Chat GPT هي أداة قوية تحمل وعداً كبيراً في إحداث ثورة في الرعاية الصحية، وتحسين التواصل مع المرضى، وتعزيز دقة التشخيص، وتمكين الأفراد، ومعالجة الحواجز اللغوية. إن دمجها في منصات الطبيب عن بعد، وتوصيات الرعاية الصحية الشخصية، وقدرات التعلم المستمر يمكن أن يؤدي إلى زيادة كبيرة في تقديم الرعاية الصحية وتحسين نتائج المرضى. ومع ذلك، فمن الضروري معالجة الاعتبارات والتحديات الأخلاقية المرتبطة بتطبيق Chat GPT في الرعاية الصحية لضمان الاستخدام المسؤول والأمن لهذه التكنولوجيا.



تقنية استخدام جلد السمك في

علاج الحروق

**Skin fish dressing
(biological dressing)**



بقلم: د/ ايمن عبد الرازق محمد

**معيد بقسم تريض صحة
المجتمع**

مقدمة تعريفية:

الحروق هي أحد أكثر الإصابات شيوعاً في العالم، ويمكن أن تؤدي إلى تلف الجلد والنسيج الضام، مما قد يتسبب في الألم والالتهاب. وفقدان الوظيفة. هناك العديد من طرق علاج الحروق، بما في ذلك الجراحة واستخدام الأدوية الموضعية في السنوات الأخيرة، تم تطوير تقنية جديدة لعلاج الحروق باستخدام جلد السمك. هذه التقنية تعتمد على استخدام جلد السمك من الأسماك الاستوائية، مثل سمك البلطي، كضمانة حيوية.





خصائص جلد السمك

يحتوي جلد السمك على العديد من الخصائص التي تجعله مفيداً في علاج الحروق، بما في ذلك:

- 1/ الخصائص الميكانيكية: جلد السمك مرن وقوي، مما يساعد على حماية الجرح من التلف
- 2/ الخصائص البيولوجية: جلد السمك يحتوي على الكولاجين والبروتينات الأخرى التي تساعد على تحفيز نمو الجلد الجديد.
- 3/ الخصائص المضادة للالتهابات: جلد السمك يحتوي على مركبات طبيعية لها خصائص مضادة للالتهابات، مما يساعد على تقليل الألم والالتهاب.

طريقة استخدام تقنية جلد السمك

1. يتم تنظيف الجرح أولاً ثم يتم وضع قطعة من جلد السمك عليها. يتم تثبيت جلد السمك باستخدام ضمادات أو لاصق طبي.
2. يتم تغيير ضمادة جلد السمك كل بضعة أيام حسب الحاجة.



نتائج استخدام تقنية جلد السمك

تشير الدراسات إلى أن تقنية جلد السمك فعالة في علاج الحروق، حيث تساعد على تقليل الألم والالتهاب وتسريع عملية الشفاء. كما أنها آمنة نسبياً ولا تؤدي إلى أي آثار جانبية خطيرة.

المستقبل

تقنية جلد السمك في علاج الحروق لا تزال قيد التطوير، ولكن لديها القدرة على أن تكون بديلاً فعالاً للجراحة التقليدية في علاج الحروق.



الفوائد المحتملة لتقنية جلد السمك

قد توفر تقنية جلد السمك العديد من الفوائد المحتملة لمرضى الحروق، بما في ذلك:
تقليل الألم والالتهاب: يمكن أن يساعد جلد السمك في تقليل الألم والالتهاب الناجمين عن الحروق
تسريع عملية الشفاء: يمكن أن يساعد جلد السمك في تسريع عملية الشفاء من الحروق عن طريق
توفير بيئة مناسبة لنمو الأنسجة الجديدة
تحسين النتائج التجميلية: يمكن أن يساعد جلد السمك في تحسين النتائج التجميلية لمرضى الحروق عن
طريق تقليل ندبات الحروق.

التحديات المحتملة لتقنية جلد السمك

تواجه تقنية جلد السمك بعض التحديات المحتملة، بما في ذلك:

١. التكلفة: يمكن أن تكون تقنية جلد السمك أكثر تكلفة من العلاجات التقليدية.
٢. التوفر: لا تزال تقنية جلد السمك غير متوفرة على نطاق واسع.
٣. السلامة: لا يزال هناك حاجة إلى إجراء مزيد من البحث لتقييم السلامة طويلة المدى لتقنية جلد السمك.



لديك ما يستحق القراءة.. ولدينا ما يستحق التوثيق



https://www.facebook.com/HawwiyahMagazine?mibextid=LQ_QJ4d