



رئيس التحرير و عميد الكلية

أ.د / نادية محمد طه

نائب رئيس التحرير

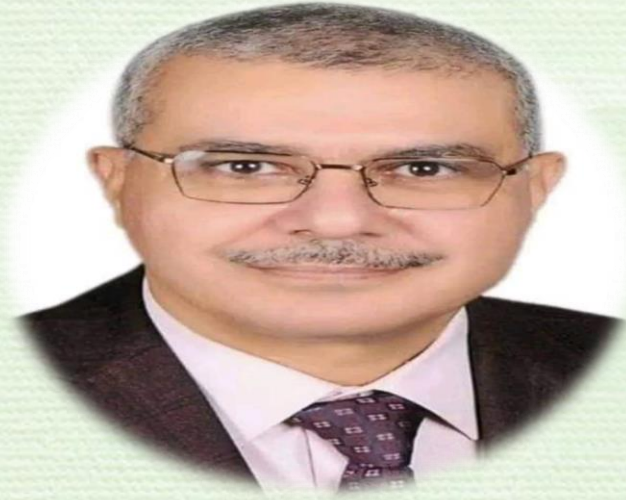
أ.م.د/ حنان عبد المهدي عمارة

المدير التنفيذي للمجلة

د/ نهى السيد رضوان

العدد الواحد و الأربعون

٢٠٢٤



أ.د/ خالد علي الدرندي
رئيس جامعة الزقازيق

تحت رعاية معالي الأستاذ الدكتور رئيس الجامعة وراعى
الأنشطة الطلابية أ.د/ خالد علي الدرندي

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 دائماً 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 فى 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	التدخين وسرطان الفم	أ.م.د/ زينب البراموني
٢	الذكاء الاصطناعي في مكافحة العنف ضد المرأة	أ.م.د/ نشوة حسين
٣	الهوية الصوتية؛ بصمة ذات طابع خاص	أ.م.د/ نورا غنيم
٤	مرض السكري	م. أيمن عبد الرازق محمد

التدخين وسرطان الفم



بقلم: أ.م.د/ زينب البراموني

استاذ مساعد تمريض
الباطنى والجراحى

إليك بعض النقاط الرئيسية حول الارتباط بين التدخين وسرطان الفم:

- المواد السرطانية في دخان التبغ: يحتوي دخان التبغ على مواد كيميائية مثل النيتروزامينات والهيدروكربونات الحلقية البوليسايكلية (PAHs) والمعادن الثقيلة، والتي يمكن أن تلحق ضرراً بالحمض النووي في الخلايا وتؤدي إلى تطور السرطان.
- زيادة في الخطر: يعتبر التدخين عاملاً كبيراً في زيادة خطر الإصابة بسرطان الفم بشكل كبير مقارنة بغير المدخنين. الخطر يزيد أكثر بالنسبة لأولئك الذين يدخنون بشكل كثيف أو لفترة طويلة.
- أنواع سرطان الفم: يرتبط التدخين بشكل خاص بسرطان الخلايا الرقيقة (squamous cell carcinoma)، وهو النوع الأكثر شيوعاً من سرطان الفم. يبدأ هذا السرطان عادة في الخلايا الرقيقة والمسطحة التي تغطي تجويف الفم.
- تأثير التداخل مع الكحول: يكون خطر الإصابة بسرطان الفم أكبر للأفراد الذين يدمجون بين التدخين وتناول الكحول. تأثير التداخل بين التدخين واستهلاك الكحول يكون تفاعلياً، مما يعني أن الخطر يكون أعلى من مجموع الخطورتين الفردية.



- فوائد التوقف عن التدخين: يمكن أن يقلل التوقف عن التدخين بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الفم. يقل الخطر مع مرور الوقت بعد التوقف عن التدخين، على الرغم من أنه قد لا يصل إلى مستوى خطر غير المدخنين.
- الكشف المبكر والوقاية: الكشف الدوري لدى الطبيب الأسنان ضروري للكشف المبكر عن سرطان الفم. يمكن عادة علاج سرطان الفم بشكل أكثر فعالية إذا تم اكتشافه في المراحل الأولى. بالإضافة إلى ذلك، اعتماد نمط حياة صحي، بما في ذلك التوقف عن التدخين وتقليل استهلاك الكحول، يمكن أن يساعد في الوقاية من سرطان الفم.

الذكاء الاصطناعي في مكافحة العنف ضد المرأة



بقلم: أ.م.د/ نشوه حسين

استاذ مساعد تمرير
الصحة النفسية



تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي في مكافحة العنف ضد المرأة: فرص وتحديات

العنف ضد المرأة يعد من أكبر التحديات التي تواجه المجتمعات اليوم، ومع تطور التكنولوجيا، يتم استخدام الذكاء الاصطناعي للمساهمة في مكافحة هذه الظاهرة القاتلة. يوفر الذكاء الاصطناعي فرصاً مبتكرة لفهم والتصدي للعنف ضد المرأة بشكل أكثر فاعلية، لكنه يواجه أيضاً تحديات فنية وأخلاقية تستدعي التفكير العميق والتحليل.

الفرص:

- **التنبؤ بالعنف:** يمكن للذكاء الاصطناعي تحليل البيانات الكبيرة لتحديد الأنماط والعوامل المرتبطة بالعنف ضد المرأة، مما يمكن من التنبؤ بالحالات المحتملة واتخاذ التدابير الوقائية.
- **التدريب والتثقيف:** يمكن استخدام التطبيقات والمنصات التعليمية التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتوعية النساء حول حقوقهن وكيفية التعرف على أشكال العنف والتصدي لها.



● **التفاعل الفعال:** تطبيقات الدعم النفسي التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي يمكن أن توفر دعماً فورياً وفعالاً للنساء المعرضات للعنف، سواء عبر الدردشة الآلية أو الروبوتات المتحدثة.

● **التوجيه القانوني:** يمكن للذكاء الاصطناعي تقديم إرشادات قانونية للنساء اللواتي يواجهن العنف، مثل المساعدة في ملء طلبات الحماية أو توجيههن إلى الموارد القانونية المتاحة.

التحديات:

● **الخصوصية والأمان:** تحليل البيانات الشخصية يتطلب حماية صارمة للخصوصية، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمعلومات الحساسة للنساء المعرضات للعنف.

● **تحيز البيانات:** قد تكون البيانات المستخدمة في نظم الذكاء الاصطناعي محملة بالتحيز الجنسي أو الثقافي، مما يمكن أن يؤثر على دقة التحليلات والتوجيهات.

● **الوصول والتوجيه:** يجب ضمان توفر التكنولوجيا للنساء في جميع الطبقات الاجتماعية وفي المناطق النائية، بالإضافة إلى توفير توجيهات مخصصة لثقافات وخلفيات مختلفة.

● **التفاعل الإنساني:** على الرغم من فوائد التكنولوجيا، يجب أن لا تحل محل الاتصال الإنساني والدعم النفسي الحقيقي الذي قد يكون ضرورياً للنساء المعرضات للعنف.

● باستخدام التكنولوجيا بشكل مستدام ومتوازن، يمكن أن تساهم الذكاء الاصطناعي بشكل كبير في تحقيق الهدف النبيل من القضاء على العنف ضد المرأة وخلق مجتمعات أكثر أماناً وعدالة.



الهوية الصوتية؛ بصمة ذات طابع خاص



بقلم: أ.م.د/ نورا غنيم

استاذ مساعد تمرير النساء
و التوليد



هناك العديد من العوامل التي تؤثر على سلامة وانسيابية الصوت الذي يعتبر العنصر الأساسي للعديد من المهن وأبرزها مهنة المعلم ومقدم البرامج والمذيع وغيرها من المهن التي تعتمد في تفاصيلها على إتقان الصوت، ولكي نقوم خامة الصوت بطريقة صحيحة علينا القيام بصفة مستمرة ببعض الإحماءات الصوتية التي تضيفي على خامة الصوت قوة ورصانة أثناء الأداء الصوتي؛ وأهم تلك الممارسات التي يجب اتباعها كعادة يومية للحفاظ على سلامة الاحبال الصوتية كالآتي:

١. تمارين التنفس :

قم بتنفس عميق من خلال الأنف ، ثم أخرج الهواء ببطء عبر الفم . كرر هذه التمرينات لتحسين تدفق الهواء وتقوية حجم صوتك .

٢. تمارين التسخين الصوتي :

قم بتكرار الصوت "مممم" بتدرج من الصوت الخفيف إلى الصوت العالي . هذا يساعد على تسخين الأصوات وتحسين مرونة صوتك .



٣. تمارين تقوية الحنجرة :

قم بتكرار تلميحات الحروف مثل "خ، ح، غ" بشكل متسارع لتقوية الحنجرة وتحسين وضوح النطق.

٤. تمارين التحكم في النبرة :

قم بقراءة جمل بأصوات مختلفة لتمارس التحكم في نبرة صوتك . جرب التعبير عن مشاعر مختلفة بوسائط صوتك .

٥. تمارين السرعة والتألق :

قم بقراءة النص بسرعة لتعزيز التألق والانسيابية في الأداء ، ثم جرب التحكم في السرعة لتحقيق التوازن المناسب.

٦. تمارين الرقابة على الزمن :

حاول قراءة نص قصير بزمان محدد . هذا يساعد في تطوير القدرة على السيطرة على وتيرة الكلام.

٧. تمارين النطق والوضوح :

قم بتكرار الكلمات التي قد تكون صعبة لك وحاول تحسين وضوح النطق ، مما يعزز فهم الكلمات من قبل الجمهور .

٨. تمارين القلم: عن طريق الإطباق على القلم الرصاص بين الأسنان والفكين ومحاولة التحدث في وجود القلم.

٩. تمرين الشمعة: من خلال إبقاء الشمعة مشتعلة لأطول فترة ممكنة والتحدث من خلال مسافة قريبة من ضوء الشمعة دون أن تنطفئ.

عليك أن تراقب نبرة صوتك وتعتني بها جيداً، فهناك بعض الأشياء العارضة التي قد تحدث تغييراً في صوتك دون أن تلقى لها بالاً فيحدث ما لا يحمد عقباه مثل:

البحّة الصوتية: هي من ضمن أمراض الصوت؛

وهي تغيير غير طبيعي في الصوت، حيث يحدث تغيرات في حجم الصوت، وحدته، ودرجة ارتفاعه ونتيجة لذلك يصبح الصوت إما خشناً أو قد يكون الصوت ضعيفاً وفاتراً.



بحة الصوت نوعين :

■ **العارضة :** وهي قصيرة المدى، وعادةً ما تحدث نتيجة لبعض المشاكل المرضية الخفيفة مثل نزلات البرد والحساسية أو رفع الصوت في حالات الغضب أو الغناء أو ممارسات يومية ضارة وعادةً لا تستمر أكثر من ٣ اسابيع.

■ **المزمنة:** تحدث لأسباب خطيرة مثل الإصابة بنوع معين من الأورام والسرطانات أو نتيجة مشكلات في الجهاز العصبي.

الإصابة بكثرة أو بزوائد حميدة في منطقة الحبال الصوتية، مثل: الكيسات، أو السوائل قد يكون أحد الأسباب أيضاً وهناك أسباب كثيرة مثل التقدم الطبيعي في العمر، حيث تميل الحبال الصوتية للترقق مع مرور السنوات وغيرها من الأسباب.

العلاج:

يتم عرض المريض على طبيب انف واذن وحنجرة وفي الغالب يكون عبارة عن مضاد الالتهابات ونزله البرد اذا كان ذلك هو السبب في البحة مع ارشاده بالاكثر من الماء وعدم التحدث كثيراً وعدم اجهاد صوته بالضحك والبكاء الشديد ، ويتم علاج المريض خلال ٧ ايام . أما في حالة عدم استجابة المريض للعلاج وظلت البحة رغم التزام المريض بالتعليمات. يقوم الطبيب بعمل منظار حنجري للتأكد من وجود لحميه او نتوءات او اورام على الاحبال او الحنجرة ويحدد اذا كان المريض يحتاج عمل جراحه ليزر للتخلص منها. بعد ذلك يحدد الطبيب المعالج بميعاد عمل جلسات للتأهيل التخاطبي للمريض و تمارين لتحسين اداء الاحبال الصوتية والحنجرة.



مرض السكري



بقلم: م/ أيمن عبد الرازق
محمد

معيد بقسم تمرير صحة
المجتمع

مرض السكري هو حالة طبية مزمنة تؤثر على كيفية تعامل الجسم مع الجلوكوز (السكر الذي يعد مصدر الطاقة الرئيسي للخلايا) يتميز السكري بارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم بسبب خلل في إنتاج أو استخدام الأنسولين، وهو الهرمون الذي ينظم السكر في الدم.

أنواع مرض السكري:-

يمكن تقسيم مرض السكري إلى ثلاثة أنواع رئيسي:

(١) السكري من النوع الأول:

يتميز هذا النوع بأن الجسم لا ينتج الأنسولين على الإطلاق.
يعتبر مرض مناعي ذاتي حيث يهاجم الجهاز المناعي الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس.
يصيب عادة الأطفال والشباب، لكن يمكن أن يظهر في أي عمر.



٢) السكري من النوع الثاني:

يحدث عندما لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنسولين أو لا يستطيع استخدام الأنسولين بشكل فعال.

غالبًا ما يرتبط بعوامل نمط الحياة مثل السمنة وقلة النشاط البدني. هو النوع الأكثر شيوعًا، وغالبًا ما يصيب البالغين، ولكنه بدأ يظهر بشكل متزايد بين الأطفال والمراهقين.

٣) سكري الحمل:

يحدث هذا النوع أثناء فترة الحمل ويختفي عادة بعد الولادة. يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري في المستقبل.

الأعراض:-

تشمل أعراض مرض السكري الشائعة:

- زيادة العطش.
- زيادة التبول.
- الجوع الشديد.
- فقدان الوزن غير المبرر.
- التعب
- عدم وضوح الرؤية.
- التهابات متكررة، مثل التهابات اللثة أو الجلد.

المضاعفات:-

إذا لم يتم التحكم في مرض السكري بشكل جيد، فإنه يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل:

- أمراض القلب والشرابيين.
- السكتة الدماغية.
- الفشل الكلوي.



- تلف الأعصاب (الاعتلال العصبي).
- مشاكل في العين، مثل اعتلال الشبكية السكري، الذي يمكن أن يؤدي إلى العمى.
- بتر الأطراف بسبب ضعف التئام الجروح

العلاج:-

- يعتمد علاج مرض السكري على النوع، لكن المبادئ العامة تشمل:
- ١- مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم: باستخدام أجهزة مراقبة السكر المنزلية
 - ٢- العلاج الدوائي: يشمل الأنسولين للأشخاص المصابين بالنوع الأول وبعض حالات النوع الثاني، بالإضافة إلى الأدوية الفموية للنوع الثاني.
 - ٣- نمط الحياة الصحي: يتضمن نظام غذائي متوازن، ممارسة الرياضة بانتظام، والحفاظ على وزن صحي.
 - ٤- التنشيط والدعم: التعلم حول المرض وكيفية إدارته بشكل فعال، والدعم النفسي من العائلة والمجتمع.

الوقاية:-

- يمكن الوقاية من النوع الثاني من السكري من خلال:
- ١- الحفاظ على وزن صحي.
 - ٢- اتباع نظام غذائي غني بالألياف ومنخفض الدهون.
 - ٣- ممارسة النشاط البدني بانتظام.
 - ٤- تجنب التدخين.
 - ٥- مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم بانتظام إذا كنت في مجموعة الخطر.



لديك ما يستحق القراءة.. ولدينا ما يستحق التوثيق



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