



Professional • Caring • Dedicated
Nurse
Reliable • Loyal • Kind



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 والخمسون
2025



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



أستاذ 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 ودائماً 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
1	قصيدة بعنوان غيداء الريم	أ.م.د/ نورا غنيم
2	الام: رمز الحب والتضحية	أ.م.د/ نشوة احمد
3	سرطان الثدي	د/ ايمان رمضان
4	افرازات الانف الخلفية	م/ ايمن عبدالرازق



قصيدة بعنوان غيداء الريم

بقلم: أ.م.د/ نورا غنيم
استاذ مساعد تمرير النساء والولادة

بين الألف والميم تنفرج اسارير فؤادي
فيخفق طرباً لهذا الحب العظيم

يلين ويحبو بين ميادين عشقها وبُكائي
ينصهر في خضم صبرها الحليم

من ذا الذي أسكت الرضيع في الليالي؟
لو نطق لنظم الشعر وصار الكليم

كل بُرمة تمضي من سنوات عمري
يتبدل ريعان أيامها الربيع بالصريم

وينير بياض الثلج هامتها بإكليل فضي
يتوج خُصلات شعرها كالسديم

جمالها يزداد بريقاً كلما تقدم عمرها
ويتجلى بهاء فطرة القلب السليم

كم من هارم في عيون الناس بالي
يظل صبيبا من لمسة كفها الرحيم

وبعد رحيلها يضل في الحياة ويشقي
من الدعوات والبركة محروم عقيم

يسير في الحياة الي ان ينقضي أجلا
على أطلال ذكرى وجود غيداء الريم



الأم: رمز الحب والتضحية



بقلم: أ.م.د/ نشوه احمد
استاذ مساعد تمرير
الصحة النفسية

الأم هي عماد الأسرة وركيزتها الأساسية، وهي القلب الذي ينبض بالحب والعطاء دون مقابل. فهي منبع الحنان، وأول من يحتضن الطفل عند ولادته، وأول من يعلمه معنى الحياة. حب الأم هو حب فطري، لا يحتاج إلى شروط أو أسباب، بل هو حب نقي يستمر طوال العمر.

دور الأم في الأسرة والمجتمع

1. الأم كمعلمة ومربية

تلعب الأم الدور الأساسي في تربية الأبناء، فهي التي تغرس فيهم القيم والمبادئ منذ الصغر. تعلمهم الصدق، والأمانة، والاحترام، وتوجههم نحو السلوك الصحيح. كما أنها تساهم في تعليمهم المهارات الأساسية للحياة، مثل تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس.

2. الأم كقدوة حسنة

الأبناء يتأثرون كثيرًا بسلوك والديهم، فهي النموذج الأول الذي يحتذون به في تصرفاتهم وأفعالهم. فإذا كانت الأم تتمتع بالأخلاق الحسنة والقيم الرفيعة، فإن أطفالها سينشؤون على هذه القيم، مما يساهم في بناء مجتمع صالح ومتراابط.

3. الأم ودورها العاطفي



لا يمكن لأحد أن ينكر دور الأم العاطفي في حياة أبنائها، فهي مصدر الأمان والراحة النفسية لهم. عندما يواجه الطفل أي مشكلة أو يشعر بالحزن، فإنه يلجأ إلى أمه، لأنها أكثر من يفهمه ويستطيع طمأنته بكلماتها الحنونة وحضنها الدافئ.



تضحيات الأم

تضحي الأم بوقتها وجهدها وسعادتها من أجل راحة وسعادة أبنائها. تسهر على راحتهم، وتعمل بلا كلل لتلبية احتياجاتهم. حتى عندما تكبر بهم السنون، تظل تهتم بهم وكأنهم أطفال صغار، تقدم لهم النصيحة وتدعو لهم بالخير دائماً.

مكانة الأم في الإسلام

كرّم الإسلام الأم وجعل برّها من أعظم الأعمال، فقد قال النبي محمد ﷺ: "الجنة تحت أقدام الأمهات"، مما يدل على أهمية الأم ومكانتها العظيمة. كما أوصى القرآن الكريم ببر الوالدين، وخصوصاً الأم، نظراً لما تعانيه من مشقة في الحمل والولادة والتربية.

الأم هي نعمة عظيمة في حياة كل إنسان، ويجب أن يحرص الجميع على برها ورعايتها، كما رعتنا في صغرنا. فالأم لا تُعوّض، وفقدانها يترك فراغاً لا يمكن أن يملأه أحد. لذا، علينا أن نعبر لها عن حبنا وامتناننا في كل لحظة، وألا ننتظر المناسبات لنقول لها: "شكراً يا أمي، أحبك".



سرطان الثدي

بقلم: د/ ايمان رمضان

مقدمة

سرطان الثدي نوع من السرطان الذي يبدأ على هيئة نمو للخلايا في نسيج الثدي ويأتي سرطان الثدي بعد سرطان الجلد من حيث كونه أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء في الولايات المتحدة. لكن سرطان الثدي لا يصيب النساء فقط. لأن الناس جميعاً يولدون ولديهم نسيج ثديي، لذلك قد يُصاب أي إنسان بسرطان الثدي. إن معدلات النجاة من سرطان الثدي في زيادة. ويستمر تناقص عدد الناس الذين يموتون بسبب الإصابة بسرطان الثدي. ويرجع كثير من الفضل إلى الانتشار الواسع لدعم الوعي بسرطان الثدي حيث أن اكتشاف السرطان في وقت مبكر يزيد الأمل في علاجه.

التعريف

يعرف سرطان الثدي (بالإنجليزية: Breast cancer) على أنه أحد أنواع السرطانات التي تنشأ نتيجة تضاعف خلايا معينه في الثدي بشكل غير طبيعي وغير مسيطر عليه، ويُسفر عن ذلك نمو ورم في الثدي

الأنواع

1. الساركوما الوعائية
2. السرطان الفصيصي الغزوي
3. السرطان الفصيصي الموضعي (LCIS)
4. سرطان الثدي الالتهابي
5. سرطان الثدي المتكرر
6. سرطان الثدي لدى الذكور
7. سرطان القنوات الموضعي DCIS
8. مرض باجيت في الثدي

الأسباب

السبب الدقيق لمعظم حالات سرطان الثدي غير معروف وجد الباحثون عوامل تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي. وجود سيرة مرضية عائلية للإصابة بسرطان الثدي. وجود سيرة مرضية شخصية للإصابة بسرطان الثدي. في حال الإصابة بسرطان في أحد الثديين، يزداد خطر الإصابة بالسرطان في الثدي الآخر. اتباع أسلوب حياة غير صحي. النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بسرطان الثدي. تناول المشروبات الكحولية. التقدم في العمر. والعوامل الوراثية. السمنة المفرطة. العلاج الهرموني. التعرض للإشعاع.

الأعراض

تغيرات في لون جلد الثدي بالنسبة إلى ذوات البشرة البيضاء، قد يبدو لون جلد الثدي وردياً أو أحمر. وبالنسبة إلى ذوات البشرة البنية والداكنة، قد يبدو لون جلد الثدي داكناً أكثر من باقي مساحة الجلد الأخرى في الصدر أو قد يبدو أحمر أو وردياً. تغير في حجم الثدي أو شكله أو مظهره. وجود كتلة في الثدي تختلف عن الأنسجة المحيطة. تفلطح الحلمة أو انقلابها إلى الداخل.



الوقاية

قد يساعد إجراء تغييرات في حياتك اليومية على الحد من خطورة الإصابة بسرطان الثدي. احرص على الحفاظ على وزن صحي، ممارسة النشاط البدني بانتظام ، تجنب تناول الكحول ، تجنب التدخين ، إنجاب الأطفال والرضاعة الطبيعية، تجنب التعرض للإشعاع ، الحد من جرعة العلاج الهرموني ومدته ، الفحص الذاتي للثدي لمراقبة حالتهما.

كيفية الفحص الذاتي للثدي

اجلسي أو قفي أمام المرأة مع وضع ذراعيك جانبيك لفحص ثدييك بصرياً وجهي وجهك للأمام وابحثي عن تغيرات في الحجم أو الشكل أو التماسق. تحققي مما إذا كانت حلمتك مقلوبتين إلى الداخل. افحصي ثدييك مع رفع ذراعيك فوق رأسك والضغط براحتي يديك معاً. ثم استخدمي يديك لفحص ثدييك أثناء الاستلقاء على سطح مسطح استخدمي أطراف أصابعك ومرريها بشكل دائري على الثدي بالكامل من الداخل إلى الخارج والعكس تفقدي من أي تورم أو سماكة تحت الجلد، اضغطي بشكل طفيف على الحلمة ولاحظي إذا كان هنالك إلى إفرازات، تورم أو شعور بالألم، عند اكتشاف تغيرات غير طبيعية توجهي للطبيب المختص لإجراء الفحوصات اللازمة.

يجب إجراء الفحص الذاتي بعد الانتهاء من فترة الحيض كل شهر، إن كنت في فترة الإرضاع الطبيعي قومي بإجراء الفحص بعد الإرضاع عندما يكون الثدي فارغاً من الحليب. أما إن كنت في فترة الحمل أو سن اليأس فحددي يوماً في الشهر لإجراء الفحص. مثلاً: بداية كل شهر





إفرازات الأنف الخلفية

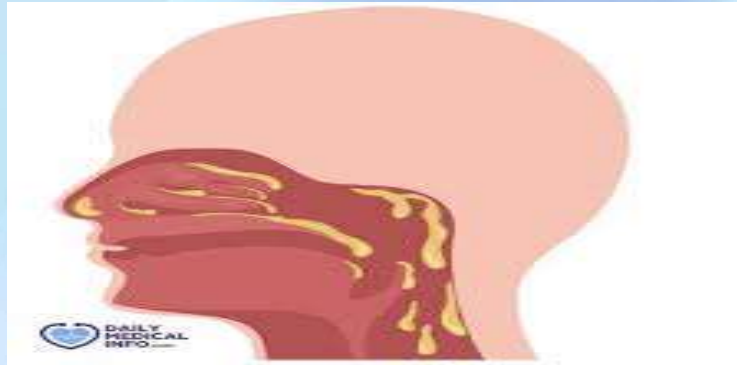


بقلم : ايمن عبد الرازق

معيد بقسم صحة المجتمع والاسرة كلية التمريض جامعة الزقازيق

مقدمة:

هي حالة تتمثل في تراكم المخاط في الجزء الخلفي (Postnasal Drip) إفرازات الأنف الخلفية من الأنف ونزوله إلى الحلق، مما يسبب شعورًا مزعجًا بالحاجة إلى التلخخ أو البلع المتكرر. يُعد هذا العرض شائعًا ويحدث نتيجة عدة أسباب تؤدي إلى زيادة إنتاج المخاط أو ضعف تصريفه



2 : كيفية حدوثها

يتم إنتاج المخاط بشكل طبيعي من قبل الغشاء المخاطي للأنف والجيوب الأنفية للحفاظ على ترطيب الممرات الهوائية وحماية الجسم من الملوثات والجراثيم. في الظروف الطبيعية، يمر هذا المخاط إلى الحلق ليتم ابتلاعه دون ملاحظة. لكن عند حدوث اضطرابات في إنتاج أو تصريف المخاط، قد يتراكم في الحلق مسببًا الشعور بعدم الراحة

3 : العوامل المسببة

هناك العديد من العوامل التي قد تؤدي إلى زيادة إنتاج المخاط أو ضعف تصريفه، وتشمل

التهابات الجهاز التنفسي. مثل نزلات البرد والإنفلونزا

مثل حساسية الأنف الموسمية أو الدائمة تجاه الغبار، حبوب اللقاح، أو وبر الحيوانات الحساسة



التهاب الجيوب الأنفية يسبب زيادة في إفراز المخاط واحتباسه
التعرض للمواد المهيجة. مثل التدخين، الهواء الجاف، والتلوث البيئي
الارتجاع المعدي المريئي. قد يؤدي إلى تحفيز إنتاج المخاط كاستجابة وقائية
استخدام بعض الأدوية مثل مدرات البول ومضادات الاكتئاب التي قد تؤدي إلى جفاف
الممرات الأنفية وزيادة سماكة المخاط

4 : العلامات والأعراض

تشمل الأعراض الشائعة لإفرازات الأنف الخلفية ما يلي:

- شعور دائم بوجود مخاط في الحلق.
- السعال المزمن، خاصة أثناء الليل.
- بحّة في الصوت أو تهيج الحلق.
- الحاجة المستمرة للتتنحج أو البلع.
- رائحة الفم الكريهة نتيجة تراكم المخاط.
- أحياناً قد يصاحبها احتقان في الأنف أو صداع خفيف

5 : التشخيص

يعتمد التشخيص على الأعراض والفحص السريري، وقد يطلب الطبيب بعض الفحوصات مثل:

- تنظير الأنف لفحص الممرات الأنفية والجيوب
- اختبارات الحساسية إذا كان يُشتبه في وجود حساسية
- الأشعة المقطعية أو الرنين المغناطيسي في الحالات المزمنة لتقييم الجيوب الأنفية
- قياس درجة الحموضة في المريء للكشف عن الارتجاع المعدي المريئي إذا كان يشتبه في دوره

6 : العلاج

يعتمد العلاج على السبب الأساسي للإفرازات الأنفية الخلفية، ويشمل



علاج الحساسية: باستخدام مضادات الهيستامين ومزيلات الاحتقان

علاج التهابات الجهاز التنفسي الراحة، الإكثار من السوائل، وفي بعض الحالات المضادات الحيوية إذا كان السبب بكتيريًا

علاج بالمضادات الحيوية في الحالات البكتيرية، والبخاخات الستيرويدية لتقليل الالتهاب:
التهاب الجيوب الأنفية

ترطيب الهواء. باستخدام جهاز ترطيب الهواء لتقليل الجفاف :

غسل الأنف بمحلول ملحي. يساعد في تنظيف الأنف والتخلص من المخاط الزائد :

تعديل نمط الحياة مثل تجنب المهيجات، والإقلاع عن التدخين، ورفع مستوى الرأس أثناء النوم في حالات الارتجاع المعدي المريئي

7 : المضاعفات المحتملة

إذا لم يتم علاج الإفرازات الأنفية الخلفية بشكل صحيح، فقد تؤدي إلى

التهاب الحلق المزمن

التهابات الأذن الوسطى بسبب انسداد قناة استاكيوس

التهاب الجيوب الأنفية المزمن

..تفاقم أعراض الربو لدى المصابين به

8 : الوقاية من إفرازات الأنف الخلفية

يمكن الوقاية من إفرازات الأنف الخلفية باتتباع مجموعة من الإجراءات التي تساعد في تقليل إنتاج

المخاط وتحسين تصريفه، وتشمل

تجنب المهيجات البيئية

الابتعاد عن التدخين والتدخين السلبي

تجنب التعرض للغبار، العطور القوية، الأبخرة الكيميائية، والتلوث الهوائي

استخدام أجهزة تنقية الهواء في المنزل لتقليل الملوثات



ترطيب الممرات الأنفية

استخدام جهاز ترطيب الهواء، خاصة في المناخ الجاف أو خلال فصل الشتاء

استنشاق البخار أو أخذ حمام دافئ للمساعدة في ترطيب الممرات الهوائية

شرب كمية كافية من الماء للحفاظ على رطوبة الأغشية المخاطية



تنظيف الأنف بانتظام

استخدام محلول ملحي لغسل الأنف وإزالة المخاط الزائد والشوائب

تجنب الإفراط في استخدام بخاخات الأنف المزيلة للاحتقان لتجنب الاعتماد عليها

الوقاية من التهابات الجهاز التنفسي

غسل اليدين بانتظام لتجنب العدوى الفيروسية

تجنب الاحتكاك المباشر مع الأشخاص المصابين بنزلات البرد أو الإنفلونزا

الحصول على لقاح الإنفلونزا السنوي عند الحاجة

السيطرة على الحساسية

تجنب المواد المثيرة للحساسية مثل الغبار، العفن، ووبر الحيوانات الأليفة



. استخدام مضادات الهيستامين عند الضرورة تحت إشراف طبي

. إبقاء النوافذ مغلقة خلال موسم حبوب اللقاح

اتباع نمط حياة صحي

. تناول نظام غذائي متوازن لتعزيز المناعة

. ممارسة الرياضة بانتظام لتحسين الدورة الدموية وصحة الجهاز التنفسي

. تجنب تناول الأطعمة الحارة أو الحمضية التي قد تحفز إفراز المخاط أو تزيد من أعراض الارتجاع المعدي المريئي

النوم بوضعية مناسبة

. رفع الرأس قليلاً أثناء النوم باستخدام وسادة إضافية لتسهيل تصريف المخاط ومنع تراكمه في الحلق

علاج المشكلات الصحية المسببة

. السيطرة على ارتجاع المريء من خلال تجنب الأطعمة المهيجة، وعدم تناول الطعام قبل النوم مباشرة

. علاج التهاب الجيوب الأنفية المزمن تحت إشراف طبي

9: الخاتمة

إفرازات الأنف الخلفية هي حالة شائعة يمكن إدارتها بسهولة إذا تم تشخيص السبب وعلاجه بشكل صحيح. من المهم استشارة الطبيب عند استمرار الأعراض لفترة طويلة أو عند حدوث مضاعفات تؤثر على جودة الحياة



لديك ما يستحق القراءة.. ولدينا ما يستحق التوثيق



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