

حملات التوعوية لكلية الصيدلة للعام الجامعي 2021/2022

1. عنوان الحملة : نشر الوعي الصحي عن " هيربس فيروس – أمراض القلب والأوعية الدموية – الضغط الذبحه القلبية – السكتة الدماغية – الدوالي – مرض السكر "

1. تاريخ الحملة : 23/9/2021

2. عدد أيام الحملة : يوم

3. عدد المشاركين : (120 طالب)

4. المكان : حديقة الأزهر – محافظة القاهرة

الجهات المشاركة / المنظمة : فريق التوعية من خلال القافلة الطبية السادسة عشر للكلية

الحمى النارية

طفح جلدي مؤلم غالبا ما يظهر في شريط واحد من البثور تنتشر من الجانب الأيسر أو الأيمن من الجذع والمسبب الرئيسي له نفس الفيروس المسبب لفيروس الجدري المائي ولكن لنشاط الفيروس مرة أخرى بالجسم

الجدري المائي

فيروس معدي تبدأ أعراضه بالحمى ثم انتشار التقرحات والطفح الجلدي وتتحول خلال أيام الي بثور مملوؤها سائل ثم ترتطم البثور وتسقط وعادة لا تترك ندوب. ينتشر بنسبة كبيرة بين الأطفال ويصاب به أيضا للبالغين

الهيربس البسيط

مجموعة من التقرحات والالتهابات المؤلمة التي تصيب منطقة الفم والأنف ويمكن أن تظهر في أي مكان من الجسم ومن أسبابها الاتصال المباشر مع شخص مصاب، ملامسة ألعاب الأطفال المصابين أو خلال استخدام مستحضرات التجميل وأدوات الدواء تحتوي على المخاط

تبدأ الأعراض بتقرحات في الفم أو الأنف أو الأعضاء التناسلية وبارا ما تظهر في العين، فترة ظهور الأعراض من يومين الي 12 يوم ومنها الحكه والالام ثم ظهور التئوم و التقرح

الحمى الورميه

من العدوات البسيطة الشائعة بين الطفال من عمر ست اشهر لستين تبدأ بحمارة مرتفعة ثم تعود بشكل مفاجئ ثم ظهور طفح جلدي بلون احمر علي منطقة الظهر و لوجة و الوجنتين

الوقاية

الوقاية من فيروسات الهيربس بشكل عام تتضمن خلال

- 1- عدم الاختلاط بالاشخاص المصابين
- 2- تقليل تقبيل الاطفال
- 3- عدم استخدام ادوات الاشخاص الاخرين من مستحضرات التجميل وأدوات الاطفال
- 4- غسل اليدين جيدا ووضع الدواء بقطعة قطن لتقليل ملامسة القروح

الحمى الورميه

1-مخالطة الاشخاص المصابين

2- تقبيل الاطفال

3-استخدام ادوات الاشخاص المصابين بين قوسين ادوات التجميل او ألعاب الاطفال

2. عنوان الحملة : نشر الوعي الصحي عن " هيربس فيروس – أمراض القلب والأوعية الدموية – الضغط الذبحة القلبية – السكتة الدماغية – الدوالي – مرض السكر "

1. تاريخ الحملة : 24/9/2021

2. عدد أيام الحملة : يوم

3. عدد المشاركين : (120 طالب)

4. المكان : حديقة الحيوان – محافظة القاهرة

الجهات المشاركة / المنظمة : فريق التوعية من خلال القافلة الطبية السادسة عشر للكلية

الهربس البسيط

مجموعة من التقرحات والالتهابات المؤلمة التي تصيب منطقة الفم والأنف ويمكن أن تظهر في أي مكان من الجسم ومن أسبابها الاتصال المباشر مع شخص مصاب، ملامسة ألعاب الأطفال المصابين أو خلال استخدام منشفة شخص مصاب أو أي مساحة تحتوي على المخاط

تبدأ الأعراض بتقرحات في الفم أو الأنف أو الأعضاء التناسلية وأثراً ما تظهر في العين، فترة ظهور الأعراض من يومين إلى 12 يوم ومنها الحكة والالام ثم ظهور التئوم و التقرح

الجمبيري المائي

فيروس معدي تبدأ أعراضه بالحمي ثم انتشار التقرحات والطفح الجلدي وتتحول خلال أيام الي بثور يملأؤها سائل ثم ترتطم البثور وتسقط وعادة لا تترك ندوب، ينتشر بنسبة كبيرة بين الأطفال ويصاب به أيضا للبالغين

الذمام الناري

طفح جلدي مؤلم غالباً ما يظهر في شريط واحد من البثور تنتشر من الجانب الأيسر أو الأيمن من الجذع والمسبب الرئيسي له نفس الفيروس المسبب لفيروس الجمبيري المائي ولكن لفيروس الجمبيري المائي ولكن تعتبر الإصابة الثانية منه نتيجة نشاط الفيروس مرة أخرى بالجسم

الوقاية

الوقاية من فيروسات الهيربس بشكل عام تتضمن خلال

- 1- عدم الاختلاط بالأشخاص المصابين
- 2- تقليل تقبيل الأطفال
- 3- عدم استخدام أدوات الأشخاص الآخرين من مستحضرات التجميل وأدوات الأطفال
- 4- غسل اليدين جيداً ووضع الدواء بقطعة قطن لتقليل ملامسة القرص

العلاج البسيط الشائعة

بين الأطفال من عمر ست أشهر لستين تبدأ بحمى مرتفعة أو تعود بشكل مفاجئ ثم ظهور طفح جلدي بلون احمر علي منطقة الظهر و لوجة و الوجنتين

تجنب الاتصال عنقود العينين

- 1- مخالطة الأشخاص المصابين
- 2- تقبيل الأطفال
- 3- استخدام أدوات الأشخاص المصابين بين قوسين أدوات التجميل أو ألعاب الأطفال

3. عنوان الحملة : نشر الوعي الصحي عن " ماهي أعراض مرض السكر ومضاعفات مرض السكري "

1. تاريخ الحملة : 2/10/2021

2. عدد أيام الحملة : يوم

3. عدد المشاركين : (150 طالب)

4. المكان : مدرسة محمد متولي الشعراوي – حي المطرية – محافظة القاهرة

الجهات المشاركة / المنظمة : فريق التوعية من خلال القافلة الطبية السادسة عشر للكلية

بمضي مائة 100 مليون صحة العائمة بجمع إيجاب البلاد خالماً للكشف عن فيروس سبي والأمراض السارية اكتشف عن مرض السكري بالمجان

10 مليون صحة

مكافحة فيروس كورونا
تدابير الوقاية
شرب القهوة
شرب الكثير من الماء
حصى الكلى
التهاب المفاصل
التهاب السحايا
التهاب العنق
التهاب السحايا
التهاب السحايا
التهاب السحايا

مصاعفات مرض السكري

يؤدي ارتفاع السكر بحسوى السكر الدم إلى الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية:

- العنصل الكلوي
- مشاكل بالرؤية قد تؤدي لفقدان البصر
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- كثرة الإصابة بالعدوى خاصة في الأطراف
- مشاكل بالأعصاب وفقدان الإحساس بالأطراف

ما هي أعراض مرض السكري؟

- كثرة عدد مرات التبول
- زيادة العطش
- فقدان الوزن، على الرغم من تناول الطعام بانتظام
- شعرة أكثر لتناول الطعام شهية الجوع
- زيادة التعب والضعف في الجسم
- تباطؤ شفاء الجروح
- تشنج في الرقبة

التخلص من التوتر النفسي
الابتعاد عن التدخين
الابتعاد عن المشروبات السكرية
الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالدهون

مصاعفات المرض

- يحدث ضرر في الشبكية
- امراض القلب
- مشاكل الأعصاب
- الإصابة بمرض القدم السكري مما قد يؤدي إلى البتر

الوقاية

- 1- ممارسة الرياضة
- 2- نقص الوزن في حالة السمنة
- 3- البعد عن التدخين والتوتر
- 4- تناول الخضروات والفاكهة والغذاء الصحي
- 5- تجنب الوجبات السريعة

مرض السكري

الكلية
الكلية
الكلية

4. عنوان الحملة : نشر الوعي الصحي عن " مرض متلازمة تكيس المبايض وماهي أعراض مرض متلازمة تكيس المبايض أعراض تكيس المبيض وطرق العلاج وعوامل الخطر "

1. تاريخ الحملة : 3/10/2021
2. عدد أيام الحملة : يوم
3. عدد المشاركين : (150 طالب)
4. المكان : مدرسة محمد متولي الشعراوي – حي المطرية – محافظة القاهرة
5. الجهات المشاركة / المنظمة : فريق التوعية من خلال القافلة الطبية السادسة عشر للكلية

أعراض تكيس المبيض

- انتشار حب الشباب
- تساقط الشعر
- السمنة
- فرط نمو الشعر في الوجه
- انقطاع الدورة أو ندرة الطموث
- ارتفاع هرمون الذكورة
- تأخر الحمل



عوامل الخطر

- العقم
- الاجهاض
- الاكتئاب والقلق
- اضطرابات الاكل
- الاصابة بمرض السكري
- الاصابة بمرض الضغط
- الاصابة بأمراض القلب
- نزيف الرحم بشكل غير طبيعي
- سرطان الرحم

العلاج والوقاية

- اتباع نظام غذائي صحي
- استشارة الطبيب وأخذ العلاج المناسب
- اذا كنت مريض سكر او مريض ضغط التزم بأخذ دوائك دائما

أسباب تكيس المبيض

1. عوامل وراثية
2. السمثة
3. مقاومة الانسولين
4. ارتفاع معدل هرمون الذكورة



ما هو تكيس المبايض

هو اضطراب هرموني شائع بين النساء في عمر النجاب

يتضمن إصابة عدد من الأنظمة المختلفة بما في ذلك:

- الجهاز التناسلي
- نظام التمثيل الغذائي
- نظام الأوعية الدموية والقلب
- الجلد والشعر

متلازمة تكيس المبايض





5. عنوان الحملة : نشر الوعي الصحي عن "أمراض الجهاز التنفسي وماهي أعراض التهاب الجيوب الأنفية والاسباب وطرق العلاج وعوامل الوقاية ومرض الربو والأسباب والأعراض ومرض الإلتهاب الرئوي"

1. تاريخ الحملة : 4/10/2021:
2. عدد أيام الحملة : يوم
3. عدد المشاركين : (150 طالب)
4. المكان : مدرسة محمد متولي الشعراوي – حي المطرية – محافظة القاهرة
5. الجهات المشاركة / المنظمة : فريق التوعية من خلال القافلة الطبية السادسة عشر للكلية

التهاب الجيوب الأنفية

- تورم يصيب الأنسجة الداخلية للجيوب الأنفية نتيجة امتلائها بالسوائل المخاطية مما يؤدي لنمو الجراثيم و البكتريا التي تسبب العدوى

الأسباب

-عوامل مختلفة لكن أهمها هي السوائل العالقة في الجيوب الأنفية

الأعراض

- السعال واحتقان الحلق
- الشعور بالتعب والصداع
- الام في الأذن و الفك السفلي

الوقاية

تجنب أماكن الأبخرة و الملوثات
مراجعة الطبيب عند الإصابة بالبرد
عدم الإفراط في تناول الأدوية و المسكنات

مرض الربو

- هو اضطراب رئوي شائع ، تضيق فيه الممرات الهوائية مما يخلق صعوبات في التنفس قد تتراوح من الاعتدال إلى الخطر

الأسباب

- عوامل وراثية
- عوامل بيئية كالتلوث
- الهواء الملوث للمصانع و السيارات
- التدخين
- السمنة

الأعراض

- الام في الصدر
- صعوبة في التنفس
- الشعور بالتعب و الإرهاق
- اضطراب النوم بسبب السعال و ضيق التنفس

الوقاية

- قلة التعرض للأتربة و الملوثات
- الابتعاد عن التدخين
- ممارسة الرياضة



الوقاية

- عدم الاختلاط مع من يعانون من التهاب اللوزتين
- النظافة المستمرة من خلال تعقيم الأدوات الخاصة بالأطفال
- تنظيف المنزل جيداً وتوفير التهوية له وضمان دخول أشعة الشمس
- عدم التدخين في المنزل
- تناول الأكل السليم الذي يحتوي على الخضروات و الفاكهة والعمل على رفع المناعة ادي الأطفال
- شرب المشروبات الدافئة

التهاب الرئوي

- عدوى تؤدي إلى التهاب الحويصلات الهوائية في أحد الرئتين أو كليهما و قد تمتلئ الحويصلات بالسوائل أو الصديد

الأسباب

- سبب بكتيري أو فطريات أو فيروسات منتشرة في الهواء
- العوامل البيئية و منها الحساسية لوبر الحيوانات

الأعراض

- جفاف في الحلق
- الغدد التي توجد في الرقبة عرضة للتورم
- بحة في الصوت
- ظهور بقع بيضاء على اللوزتين
- الحمى و السعال



6. عنوان الحملة : نشر الوعي الصحي عن " أمراض القلب والأوعية الدموية الكوليسترول والأسباب وطرق العلاج وعوامل الوقاية وإرتفاع ضغط الدم والأسباب وأعراض الذبحة الصدرية "

1. تاريخ الحملة : 4/10/2021
2. عدد أيام الحملة : يوم
3. عدد المشاركين : (150 طالب)
4. المكان : مدرسة محمد متولي الشعراوي – حي المطرية – محافظة القاهرة
5. الجهات المشاركة / المنظمة : فريق التوعية من خلال القافلة الطبية السادسة عشر للكلية

١ الكوليسترول

هو مادة طبيعية يتم إفرازها طبيعياً بواسطة الجسم ويمكن الحصول عليها من الوجبات .
يعتبر هو الأساس في صناعة أغشية الخلايا .

نوعه :
النوع المفيد : هو كوليسترول مرتفع الكثافة وتكون نسبته أعلى من ٤٠ ملجم / ديسيلتر .
النوع الضار : هو كوليسترول منخفض الكثافة وتكون نسبته أقل من ١٠٠ ملجم / ديسيلتر .

أسباب ارتفاعه :
- عدم ممارسة الرياضة
- تناول الطعام الذي يحتوي على كوليسترول بنسبته عالية
- التدخين حيث يحد من الأوعية الدموية
- قلة النوم
- تناول الكحول
- ممارسة الرياضة
- الابتعاد عن التدخين

٢ ارتفاع ضغط الدم

هو زيادة قوة انقباض الدم على جدران الأوعية الدموية وذلك يؤثر على على تدفق الدم ليأتي أعضاء الجسم .
ضغط الدم الطبيعي ١٢٠/٨٠

٣ الذبحة الصدرية

هي نوع من الوجع في الصدر والشعور بعدم الراحة ، الناتج عن انخفاض في تدفق الدم إلى القلب

أعراضها :
- الألم في الصدر والحساسين بعدم راحة الصدر خفيف التنفس
- التعرق ، الدوخة والغثيان
- الأسباب :
- السمنة أو زيادة الوزن
- التدخين
- ارتفاع ضغط الدم
- الإصابة بمرض السكر

٤ الأزمات القلبية

تحدث الأزمة القلبية عند التعام وصول الدم المحمل بالأكسجين إلى جزء من عضلة القلب .
أعراضها :
- ضيق التنفس
- التعب والإرهاق
- العرق البارد
- الشعور بالغثيان أو عسر الهضم
أسبابها :
- نفس الأسباب المؤدية إلى الذبحة الصدرية ، إذا لم يخف الشخص المصاب بالذبحة إلى الطبيب مباشرة سوف يصاب بالأزمة مع مرور الوقت .

٥ السكتة الدماغية

تحدث عندما يكون تدفق الدم في الدماغ غير كاف
الأعراض :
- شلل وتجميد في الوجه واليد
- مشكله في الحركة وضعف في الرؤية
- مشكله في التحدث والوعي والأدراك
الأسباب :
- مرض السكر
- السمنة المفرطة
- ارتفاع مستوى الكوليسترول
الوقاية :
- الامتناع عن التدخين
- ممارسة الرياضة
- نظام غذائي صحي

أمراض القلب والأوعية الدموية



٤ الأزمات القلبية

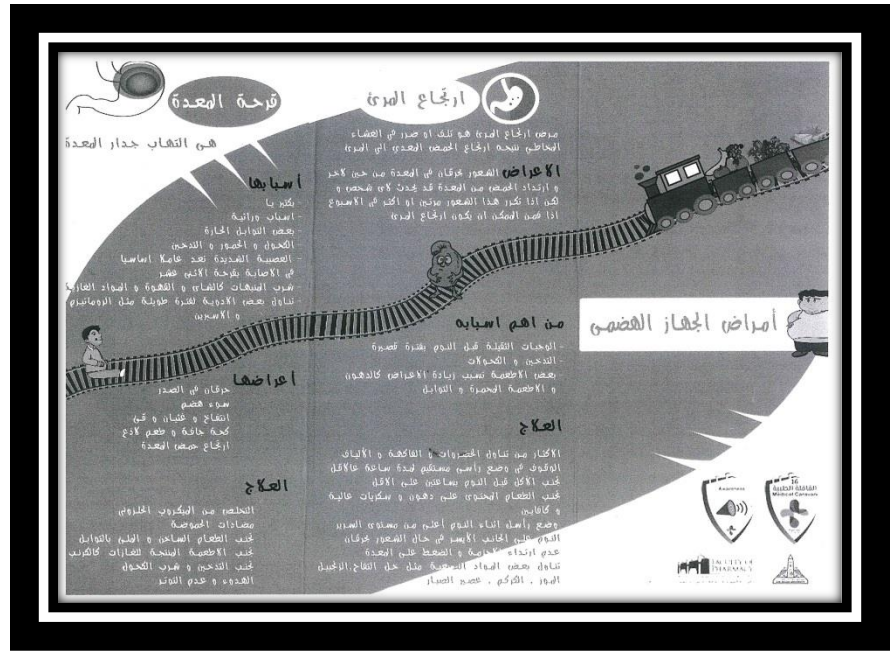
تحدث الأزمة القلبية عند التعام وصول الدم المحمل بالأكسجين إلى جزء من عضلة القلب .
أعراضها :
- ضيق التنفس
- التعب والإرهاق
- العرق البارد
- الشعور بالغثيان أو عسر الهضم
أسبابها :
- نفس الأسباب المؤدية إلى الذبحة الصدرية ، إذا لم يخف الشخص المصاب بالذبحة إلى الطبيب مباشرة سوف يصاب بالأزمة مع مرور الوقت .

٥ السكتة الدماغية

تحدث عندما يكون تدفق الدم في الدماغ غير كاف
الأعراض :
- شلل وتجميد في الوجه واليد
- مشكله في الحركة وضعف في الرؤية
- مشكله في التحدث والوعي والأدراك
الأسباب :
- مرض السكر
- السمنة المفرطة
- ارتفاع مستوى الكوليسترول
الوقاية :
- الامتناع عن التدخين
- ممارسة الرياضة
- نظام غذائي صحي

7. عنوان الحملة : نشر الوعي الصحي عن " أمراض الجهاز الهضمي والأسباب وطرق العلاج وعوامل الوقاية: إرتجاع المريء وأسبابه وطرق العلاج وقرحة المعدة وأعراضها والعلاج والقولون العصبي أعراضه وأسبابه والعلاج والنزلة المعوية والعلاج والوقاية والبواسير والأعراض والأسباب وطرق الوقاية"

1. تاريخ الحملة : 5/10/2021
2. عدد أيام الحملة : يوم
3. عدد المشاركين : (150 طالب)
4. المكان : مدرسة محمد متولي الشعراوي – حي المطرية – محافظة القاهرة
5. الجهات المشاركة / المنظمة : فريق التوعية من خلال القافلة الطبية السادسة عشر للكلية



8. عنوان الحملة : نشر الوعي الصحي عن " أمراض العظام الكساح والأسباب والأعراض والمضاعفات وعوامل الخطورة ومرض النقرس والأعراض والأسباب وطرق الوقاية وعوامل الخطورة والوقاية "

1. تاريخ الحملة : 5/10/2021
 2. عدد أيام الحملة : يوم
 3. عدد المشاركين : (150 طالب)
 4. المكان : مدرسة محمد متولي الشعراوي – حي المطرية – محافظة القاهرة
- الجهات المشاركة / المنظمة : فريق التوعية من خلال القافلة الطبية السادسة عشر للكلية



العوامل الخطورة

- 1- نقص فيتامين د لدي الام وقت الحمل
- 2- البشرة الداكنة
- 3- الولادة المبكرة
- 4- الاعتماد علي الرضاعة الطبيعية فقط في الغذاء

الوقاية

- 1- تعريض جسم الاطفال لأشعة الشمس المباشرة صباحاً
- 2- تناول الاطعمة الغنية بفيتامين د واللحوم، والبيض
- 3- التأكد من مستويات فيتامين د لدي الام اثناء الحمل
- 4- المتابعة مع طبيب الاطفال للتأكد من مستويات فيتامين د كافية



الاعراض

- 1- تأخر النمو
- 2- المهارات الحركية المتأخرة
- 3- ألم في العمود الفقري والحوض والساقين
- 4- ضعف العضلات
- 5- السيقان المقوسة، أو تفتك الركبتين
- 6- ازدياد شوك الرسغ والكاحل
- 7- بروز عظام الصدر

المضاعفات

- 1- عدم النمو
- 2- انحناء العمود الفقري
- 3- تشوهات العظام
- 4- عيوب في الأسنان

الكساح

الكساح هو ليونة العظام وضعفها في الأطفال، ويحدث عادةً بسبب النقص الشديد ولفترة طويلة في فيتامين د.

الأسباب

- 1- نقص فيتامين د: يحتاج جسم طفلك إلى فيتامين D لامتناس الكالسيوم والفسفور من الطعام. يمكن أن تحدث الإصابة بالكساح إذا لم يحصل جسم طفلك على ما يكفي من فيتامين د
- 2- مشاكل مع الامتصاص: يُولد بعض الأطفال مصابون بحالات تؤثر على طريقة امتصاص أجسامهم لفيتامين د مثل:
- مرض الأمعاء الالتهابي
- مشاكل في الكلى



عوامل الخطورة

- 1- وجود تاريخ عائلي للإصابة بالنقرس
- 2- السمنة
- 3- ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري
- 4- الإفراط من اللحوم والبقوليات
- 5- وجود مرض كلوي
- 6- فشل القلب الإحتقاني
- 7- شرب كميات كبيرة من الكحول

الوقاية

- 1- اتباع نظام غذائي صحي.
- 2- التقليل من تناول اللحوم الحمراء والمأكولات البحرية.
- 3- الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية.
- 4- الإكثار من تناول منتجات الحليب قليلة الدسم.
- 5- تناول اطعمة غنية بفيتامين سي.
- 6- ممارسة التمارين الرياضية.

أمراض العظام

النقرس

النقرس هو صورة معقدة من التهاب المفاصل قد تصيب أي شخص. ويتسم هذا المرض بنوبات ألمه المفاجئة الحادة، والتورم والاحمرار بسبب ارتفاع تركيز حمض اليوريك في الدم وترسبه حول المفاصل

الاعراض

- 1- ألم حاد في المفاصل يظهر تأثير النقرس بشكل كبير على المفاصل الكبيرة في إبهام كعب القدم، لكنه قد يؤثر أيضاً على مفاصل الجسم الأخرى
- 2- التهاب واحمرار إذ ينتفخ المفاصل المصاب أو مجموعة المفاصل، بحيث يصبح أحمر اللون وشديد الحساسية لأية جسم قد يتعرض له

9. عنوان الحملة : نشر الوعي الصحي عن " التبرع الأمن المنتظم بالدم لصالح أطفال أنيميا البحر المتوسط " بعيادة دم الأطفال بمستشفى الدمرداش الجامعي مصحوبة بحملة تبرع بالدم لصالح الأطفال المعينين وذلك من تاريخ (27/11/2021) وحتى تاريخ (2/12/2021) داخل حرم كلية الصيدلة جامعة عين شمس .

إجمالي عدد المتبرعين (أكياس الدم) 123 كيس دم +3 أكياس دم غير مكتمل .
 إجمالي عدد المتبرعين المنتظمين 132 متبرع .
 إجمالي عدد الموجلين للتبرع 184 متبرع .
 إجمالي عدد متبرعي الطواري 46 متبرع .

الأنيemia (مرض فقر الدم)

حالة تحدث عندما يكون الدم فقيراً إلى خلايا الدم الحمراء السليمة أو الهيموجلوبين المكلف بحمل الأكسجين الكافي لأنسجة الجسم وخلاياه ، وقد يجعلك فقر الدم تشعر بالإعياء والضعف

الأسباب بوجه عام

1. نقص الحديد
2. نقص الفيتامينات
3. الأمراض المزمنة مثل نقص المناعة المكتسبة و التهاب المفاصل الروماتويدي و أمراض الكلى
4. النقص في إنتاج خلايا الدم الحمراء أو إنتاجها بتسوية أو عيب
5. زيادة تكسير الجسم لخلايا الدم الحمراء
6. فقدان الجسم الدم عن طريق: الفرح و النزيف و السرطان و التهاب المعدة و المسكتات بشكل مبالغ فيه

الدورة الشهرية في النساء

أنيemia نقص الحديد

سببها نقص نسبة الحديد في الدم، و لأن الحديد يدخل في تصنيع الهيموجلوبين الذي يحمل الأكسجين في خلايا الدم الحمراء، و تعد تلك الانيميا أكثر الأنواع شيوعاً ، وخاصة عند النساء في سن الإنجاب بسبب فقدان كميات كبيرة من الدم أثناء الدورة الشهرية الغزيرة أو الحمل

فقر الدم الانحلالي

يحدث بسبب تدمير خلايا الدم الحمراء وازالتها من مجرى الدم قبل انتهاء عمرها الطبيعي الذي يقدر بـ120 يوم .

فقر الدم الخبيث

يحدث بسبب نقص امتصاص فيتامين B12 وينشأ هذا النوع من فقر الدم بسبب حدوث خلل في الجهاز المناعي

أنيميا الفول

مرض جيني وراثي وهو نوع من أنواع فقر الدم الانحلالي يحدث في شكل رد فعل يشبه الحساسية عند تناول الفول أو الفاصوليا .

الأعراض

- اصفرار الجلد والعين
- ضيق النفس و الهجان
- التعب بعد أقل مجهود
- تسارع دقات القلب
- وجع في منطقة الصدر
- الدوخة
- الإرهاق والضعف
- تغير لون البراز
- انخفاض ضغط الدم

المضاعفات

- تعب شديد و ضعف (عدم القدرة على القيام بالمهام اليومية)
- أثناء الحمل للنساء اللاتي يعانين من نقص ملح حمض الفوليك قد يعانين من مضاعفات كالولادة المبكرة أو ولادة طفل قليل الوزن
- تأخر النمو العقلي عند الأطفال
- زيادة الخطورة للإصابة بالعدوى

الوقاية ضد أنيميا نقص الحديد

1- تناول طعام صحي
 2- البعد عن الكحول
 3- متابعة الطبيب
 4- الابتعاد عن المشروبات المحتوية على كافيين كالقهوة و الشاي

الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد أو نقص الفيتامينات يمكن تجنبها بنظام غذائي صحي يحتوي على فيتامينات و معادن متنوعة مثل:
 الحديد: يتوافر في < لحم البقر و الحبوب الأخرى- الحبوب- العدس- الفاصوليا المحققة- الخضراوات المورقة
 ملح حمض الفوليك: يتوافر في الفواكه وعضائر الفاكهة- الخضراوات المورقة -البازلاء- الفاصوليا- الفول السوداني- الأرز - المكرونة- الخبز
 فيتامين ب 12 يتوافر في: < اللحم -منتجات الألبان
 فيتامين سي يتوافر في: < الفاكهة الحمضية كالبرتقال-الفاصل-الطماطم، البطيخ و الفروالة

العلاج

يختلف علاج الأنيميا على حسب نوع الأنيميا فقد يتم العلاج عن طريق بعض الأدوية و المكملات الغذائية أو بمجرد ضبط النظام الغذائي ، و قد يصل الأمر إلى نقل عمليات نقل الدم و غيرها من العمليات الخطيرة

الأنيميا (مرض فقر الدم)

فقر الدم

Amnemia

الكلية العامة

10. عنوان الحملة : نشر الوعي الصحي عن : التبرع الأيمن المنتظم بالدم لصالح أطفال أنيميا البحر المتوسط بعيادة دم الأطفال بمستشفى الدمرداش الجامعي مصحوبة بمعرض للكتاب تابع لجمعية مصر شريان العطاء وذلك من تاريخ (6/3/2022) وحتى تاريخ (24/3/2022) داخل حرم كلية الصيدلة جامعة عين شمس

- الأعراض**
- اصفرار الجلد والعين
 - ضيق النفس والتهجان
 - التعب بعد أقل مجهود
 - تسارع دقات القلب
 - وجع في منطقة الصدر
 - الدوخة
 - الإرهاق والضعف
 - تغير لون البراز
 - انخفاض ضغط الدم

المضاعفات

- تعب شديد و ضعف (عدم القدرة على القيام بالمهام اليومية)
- أثناء الحمل للنساء اللاتي يعانين من نقص ملح حمض الفوليك قد يعانين من مضاعفات كالولادة المبكرة أو ولادة طفل قليل الوزن
- تأخر النمو العقلي عند الأطفال
- زيادة الخطورة للإصابة بالعدوى

أنيميا نقص الحديد

سببها نقص نسبة الحديد في الدم، ولأن الحديد يدخل في تصنيع الهيموجلوبين الذي يحمل الأكسجين في خلايا الدم الحمراء، و تعد تلك الانيميا أكثر الأنواع شيوعاً، وخاصة عند النساء في سن الإنجاب بسبب فقدان كميات كبيرة من الدم أثناء الدورة الشهرية الغزيرة أو الحمل

فقر الدم الانحلالي

يحدث بسبب تدمير خلايا الدم الحمراء وإزالتها من مجرى الدم قبل انتهاء عمرها الطبيعي الذي يقدر بـ120 يوم .

فقر الدم الخبيث

يحدث بسبب نقص امتصاص فيتامين ب12 وينشأ هذا النوع من فقر الدم بسبب حدوث خلل في الجهاز المناعي

أنيميا القول

مرض جيني وراثي وهو نوع من أنواع فقر الدم الانحلالي يحدث في شكل رد فعل يشبه الحساسية عند تناول القول أو الفاصوليا .

الأنيميا (مرض فقر الدم)

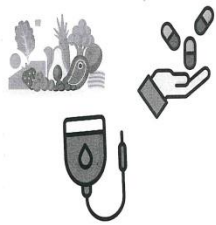
حالة تحدث عندما يكون الدم مفتقراً إلى خلايا الدم الحمراء السليمة أو الهيموجلوبين المكلف بحمل الأكسجين الكافي لأنسجة الجسم و خلاياه ، و قد يجعلك فقر الدم تشعر بالإعياء و الضعف

الاسباب بوجه عام

1. نقص الحديد
 2. نقص الفيتامينات
 3. الأمراض المزمنة مثل نقص المناعة المكتسبة و التهاب المفاصل الروماتويدي و امراض الكلى
 4. النقص في إنتاج خلايا الدم الحمراء أو إنتاجها بتشوه أو عيب
 5. زيادة تكسير الجسم لخلايا الدم الحمراء
 6. فقدان الجسم الدم عن طريق: القرح و النزيف و السرطان و التهاب المعدة و المسكنات بشكل مبالغ فيه
- الدورة الشهرية في النساء

الانيميا (مرض فقر الدم)

يختلف علاج الأنيميا على حسب نوع الأنيميا فقد يتم العلاج عن طريق بعض الأدوية و المكملات الغذائية أو بمجرد ضبط النظام الغذائي ، و قد يصل الأمر إلى نقل عمليات نقل الدم و غيرها من العمليات الخطيرة



الوقاية

- 1- تناول طعام صحي
- 2- البعد عن الكحول
- 3- متابعة الطبيب
- 4- التقليل من المشروبات المحتوية على كافيين كالقهوة و الشاي

الوقاية ضد أنيميا نقص الحديد

الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد أو نقص الفيتامينات يمكن تجنبها بنظام غذائي صحي يحتوي على فيتامينات و مغذيات متنوعة مثل:

- الحديد: يتوافر في اللحم البقري و اللحوم الأخرى-الحبوب-العدس-الفاكهة المحمضة-الخضراوات المورقة

ملح حمض الفوليك: يتوافر في الفواكه وعصائر الفاكهة- الخضراوات المورقة-البازلاء- الفاصوليا- الفول السوداني- الأرز- المكرونة- الخبز

فيتامين ب 12 يتوافر في: اللحم-منتجات الألبان-فيتامين سي يتوافر في: الفاكهة الحمضية كالبرتقال-الفاصل-الطماطم-البطيخ و الفراولة