



برعاية الاستاذ الدكتور

قصي كمال الدين الاحمدي المحترم

رئيس جامعة الموصل

وبإشراف الاستاذ الدكتور

باسل محمد نثير سعيد المحترم

عميد كلية الطب

يقدم فرع الكيمياء الحياتية مطوية

بيوم السكر العالمي الذي يصادف يوم

2024/11/14

بإشراف

أ.م.د. عمر محمد يحيى نجم

B.Sc M.Sc Ph.D

مقرر فرع الكيمياء الحياتية

ماهو مرض السكري؟

هو مرض يرتفع فيه مستوى السكر في الدم عن المعدل الطبيعي وذلك نتيجة نقص كلى او جزئي في انتاج هرمون الانسولين و/او ضعف في فعالية الانسولين على مستوى الخلايا والانسجة

ماهو المعدل الطبيعي لمستوى السكر في الدم؟

صباحا قبل تناول الطعام اقل من 100 ملغم / دل
ساعتين بعد تناول الطعام اقل من 140 ملغم/ دل

ماهي انواع مرض السكري؟

النوع الاول

المواصفات العامة: نقص كلى في انتاج هرمون الانسولين من خلايا البنكرياس يصيب عادة الأشخاص دون سن ال 30 سنة.

النوع الثاني

نقص جزئي في انتاج هرمون الانسولين مع ضعف في فعاليته على مستوى الخلايا والانسجة.

النوع الثالث

يصيب الحوامل ويختفي عادة بعد الولادة. مع بقاء احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني لاحقا.

ماهي عوارض مرض السكري؟

- التبول المتكرر
- الشعور بالعطش الشديد وشرب الماء بكثرة
- شهية اكبر للطعام
- الشعور بالارهاق والتعب
- انخفاض الوزن

كيف يتم تشخيص مرض السكري؟

يتم تشخيص مرض السكري من خلال الفحص المختبري على ان يكون:

- مستوى السكر في الدم صباحا قبل تناول الطعام اكثر من 126 ملغم/دل
- مستوى السكر في الدم بعد تناول الطعام اكثر من 200 ملغم/دل
- مستوى مخزون السكر التراكمي في الدم (HbA1c) اكثر من 6.5%

علما ان تراوح مستوى السكر في الدم صباحا قبل تناول الطعام ما بين 100 الى 126 ملغم/دل و / او بعد تناول الطعام بين 140 الى 200 ملغم/دل و / او مستوى مخزون السكر في الدم بين 5.7-6.5 يشير الى احتمال الإصابة بمرض السكري

اعراض داء السكري الكاذب

تشمل اعراض داء السكري لدى البالغين:

- العطش الشديد المصحوب غالبا بتفضيل شرب الماء البارد.
- الاستيقاظ للتبول وشرب الماء كثيرا اثناء الليل.
- اخراج كميات كبيرة من البول باهت اللون.
- يتبول البالغون عادة من لتر الى ثلاث لترات يوميا في المتوسط لكن قد تصل كمية البول التي يخرجها المصابون بداء السكري الكاذب الى عشرون لترا يوميا.

الاختبارات المستخدمة في تشخيص السكري الكاذب

الكاذب

- اختبار الحرمان من الماء.
- تحليل البول.
- اختبارات الدم.
- التصوير بالرنين المغناطيسي.
- اختبار الجينات.

مع تمنياتنا للجميع بالصحة والعافية

فرع الكيمياء الحياتية

Department of Biochemistry

داء السكر الكاذب

داء السكر الكاذب مشكلة غير واسعة الانتشار تؤدي الى اختلال توازن السوائل في الجسم , ويؤدي ذلك الى تحفيز الجسم لانتاج كميات كبيرة من البول , ويسبب أيضا شعورا بالعطش الشديد حتى بعد شرب الماء. وعلى الرغم من التشابه بين مصطلحي "داء السكر" و "داء السكر الكاذب" فانهما مرضان مختلفان لهما أسباب وعلاجات مختلفة , وهما يشتركان في اسم "السكري" لانهما يسببان زيادة العطش وكثرة التبول.

انواع داء السكري الكاذب

- السكري الكاذب المركزي (الاكثر شيوعا): الذي يحدث بسبب ضرر يصيب الغدة النخامية او منطقة تحت المهاد والذي يؤدي الى تعطيل الانتاج الطبيعي للهرمون المسؤول عن تنظيم انتاج البول.
- السكري الكاذب الكلوي: يحدث عند وجود عيب في الكلى , بما يؤثر على الاستجابة للهرمون بشكل صحيح.
- السكري الكاذب الحملي (اثناء الحمل): بعد هذا النوع نادر الحدوث , حيث يحدث عندما ينتج من المشيمة انزيم يؤدي الى تدمير الهرمون في الأم

ماهي اسباب الإصابة بمرض السكري من النوع الاول

- **العامل المناعي**
قد يحصل خلل في عمل الجهاز المناعي للإنسان يؤدي الى افراز مواد تسبب تلف لخلايا بيتا الموجودة في البنكرياس والمنتجة لهرمون الانسولين.
- **العامل الالتهابي**
ان الإصابة ببعض الالتهابات الفيروسية قد تسبب تلف لخلايا بيتا في البنكرياس والمنتجة لهرمون الانسولين.
- **العامل الوراثي**
ماهي اسباب الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

- العامل الوراثي.
- البدانة.
- الاقلال من الحركة وممارسة الرياضة البدنية.
- التقدم بالعمر.

ملاحظات عامة للمرضى المصابين بالسكر

- يمتنع عن التدخين.
- يحافظ على مستويات ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي.
- يحافظ على مستوى الدهون في الدم ضمن المعدل الطبيعي.
- يحافظ على الوزن ضمن المعدل الطبيعي.

3. الشهر الأخير:

مع تقدم الحمل، قد تصبح البطن أكبر ويؤثر ذلك على الراحة أثناء القيادة. كما أن خطر الإرهاق والتعب قد يزيد، لذلك يفضل تقليل الوقت المخصص للقيادة.

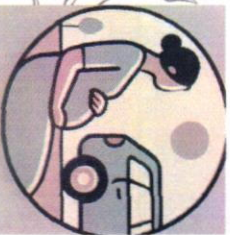
التغيرات الجسدية

بعض التغيرات مثل الدوار، الإرهاق، أو آلام الظهر قد تؤثر على القدرة على القيادة بشكل آمن.



الراحة أثناء القيادة

يُنصح بالحامل بالتوقف للراحة والتمدد إذا كانت القيادة لفترات طويلة



عادةً ما يكون قيادة السيارة آمنة للحوامل، بشرط أن تكون الحالة الصحية للحامل جيدة ولا توجد مشاكل طبية قد تؤثر على القدرة على القيادة. ومع ذلك، هناك بعض النقاط التي يجب أن تأخذها الحامل في اعتبارها:

1. الشهر الأول والثاني:

في البداية من الحمل، لا يكون هناك عادة مشكلة في القيادة، لكن يجب أن تكون الحامل في حالة صحية جيدة ولا تشعر بالتعب أو الغثيان المفرط

2. الشهر الثالث إلى السابع:

في هذه الفترة، إذا كانت الحامل تتمتع بصحة جيدة، فلا يوجد عادة ما يمنعها من القيادة. لكن، يجب أن تأخذ الراحة الكافية وتحرص على عدم القيادة لفترات طويلة



قيادة السيارة للمرأة الحامل



إليك بعض النصائح:



✓ ضعي الحزام أسفل بطنك وليس عليها بشكل مستقيم.

✓ حافظي على مقعد السائق بعيداً عن عجلة القيادة مع الحفاظ على سهولة الوصول إلى الأشياء المهمة مثل الفرامل ، وناقل الحركة ، والمصابيح الأمامية.

✓ قومي بتعديل زاوية عجلة القيادة (الستيرن) لأعلى ، بحيث لا تكون الحافة السفلية موازية لبطنك مباشرة.

✓ تأكدي من وضع جزء الكتف من الحزام بشكل صحيح (فوق كتفك وأسفل منتصف الصدر).

إعداد وتنفيذ
لجنة شؤون المرأة-كلية الطب
جامعة الموصل
2024

هل يجب أن أرتدي حزام الأمان؟

✓ نعم ، ثبت أن ارتداء حزام الأمان أكثر أماناً 3 مرات من عدم ارتداء حزام الأمان أثناء الحمل.

لا تصح القيادة في الحالات الآتية:



1. إذا كانت الحامل تعاني من حالات صحية معينة مثل ضغط الدم المرتفع، أو السكري، أو مشاكل في الحمل، ينبغي استشارة الطبيب قبل القيادة لفترات طويلة أو السفر لمسافات بعيدة.

2. إذا كان لديك غثيان شديد

3. عندما لا يمكنك الحصول على وضع آمن إذا كان الحمل يحد من حركتك

4. إذا شعرتي بالألم المخاض

متى يجب أن أتوقف عن القيادة أثناء الحمل؟

✓ الجواب العام هو أنه لا داعي للتوقف عن القيادة أثناء الحمل طالما أنك مرتاحة، ويمكنك الوصول إلى كل ما تحتاجين في سيارتك ، وبإمكانك المناورة بشكل مريح وآمن إذا شعرت بالتعب أو عدم الارتياح للجلوس في السيارة بسبب حزام الأمان في هذه الحالة يجب التوقف عن القيادة

ما هي مخاطر القيادة أثناء الحمل؟

أظهرت دراسة كندية أن النساء الحوامل، في الثلث الثاني من الحمل ، تعرضن لحوادث أكثر بنسبة 42% من نظرائهن غير الحوامل



- يمكن ان ينتقل من الأم المصابة الى الجنين أثناء الحمل او الولادة.

- لس الأغراض الملوثة.

هل يتوفر لقاح ضد جدري القرد؟

تم تطوير لقاح جدري القرد VNN EOS كجزء من الجهود للسيطرة على تفشي المرض. يعتمد هذا اللقاح على استخدام فيروس جدري الأبقار، الذي يُعتبر أقل خطورة ويعفز جهاز المناعة بشكل فعال. يأخذ التطعيم على شكل جرعتين بينهما 28 يوم.



الفئات المستهدفة للقاح

- يوصى بتطعيم
- العاملين في الرعاية الصحية
- الأشخاص في مناطق تتفشى فيها العدوى
- الأشخاص الذين يتعاملون مع الحيوانات المصابة.

- تعب

- انتفاخ الغدد اللمفاوية

- طفح جلدي يظهر على شكل بقع صغيرة تتطور إلى بثور.

وغالباً ما يبدأ الطفح الجلدي في الظهور على الوجه وينتشر في جميع مناطق الجسم ثم ينتقل إلى راحتي اليدين وباطن القدمين. ويتخذ بداية شكل قرحة مسطحة تتطور إلى بثور مليئة بسائل قد يسبب حكة أو قد يكون مؤلماً. وعندما يشفى الطفح الجلدي، تجف الآفات وتتشقر وتتساقط.

- عادةً ما تظهر الأعراض بعد 5-21 يومًا من التعرض للفيروس.

كيف ينتقل جدري القرد؟

ينتقل فيروس جدري القرد عبر:

- لاتصال المباشر مع شخص مصاب (سوائل الجسم او الجلد المصاب) أو حيوانات تحمل الفيروس مثل القوارض والسناجب والقرود.
- استنشاق قطرات الهواء الملوثة.

ما هو جدري القرد؟

جدري القرد هو مرض ناتج عن فيروس جدري القرد، والذي يُعتبر جزءاً من عائلة الفيروسات التي تسبب جدري الإنسان. تم اكتشافه لأول مرة في عام 1958 في قرد كانت تُستخدم لأغراض البحث. وعلى الرغم من اسمه، فإن الفيروس يُمكن أن يؤثر على البشر والحيوانات على حد سواء.



أعراض جدري القرد

تشمل أعراض جدري القرد ما يلي:

- حمى
- صداع
- آلام عضلية

العلاج

لا يوجد علاج محدد لجذري القروء، ولكن يتم تقديم الرعاية الداعمة لتخفيف الأعراض.

الخاتمة

يُعتبر جذري القروء مرضاً نادراً، ولكن من المهم الوعي به واتخاذ إجراءات الوقاية لحماية الذات والمجتمع. في حال ظهور أي أعراض، يجب استشارة الطبيب فوراً.

إعداد

د أسماء زكي شيتاوي
د زينة مكي عبد الكريم البوريني
د انسام محمد حمدون
د سهيل محمد
د نعم يحيى بشير
د اكرام خزل

من أين يأخذ الطبيب العينة؟

مسحات من الطفح الجلدي

مسحات من الفم او البلعوم

الوقاية

للحد من انتشار جذري القروء، يمكن اتخاذ الخطوات التالية:

- تجنب الاتصال المباشر مع المصابين.
- الحفاظ على النظافة الشخصية.
- تجنب الحيوانات البرية في المناطق الموبوءة.



هل يمكن الاشخاص

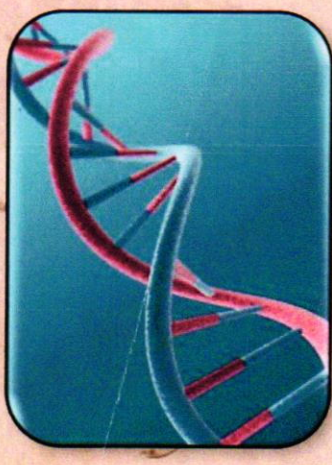
العاديين أخذ اللقاح؟

نعم

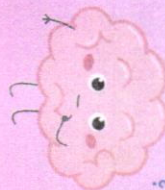
في حالة تفشي المرض يساعد في تقليل انتشار المرض
والإصابة به

التشخيص

يشخص المرض بفحص خاص بالكشف عن الحامض
النووي



متى يمكنني استئناف استخدام البوتوكس؟



يستأنف الحقن بعد الولادة إلا اذا كنت
ترضعين طفلك رضاعة طبيعية حينها عليك
الانتظار الى الفطام ،وفقاً لإدارة الغذاء
والدواء الأمريكية ، من غير المعروف ما إذا
كان البوتوكس يؤثر على لبن الام ام لا .



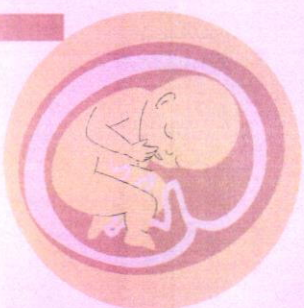
إعداد وتنفيذ
لجنة شؤون المرأة - كلية الطب
جامعة الموصل
2024

ماهو البوتوكس ؟



هو علاج تجميلي للخطوط الدقيقة
والتجاعيد. و يسمى بالسم العصبي ، وهو
مصنوع من سم البوتولينوم الناجم عن
بكتيريا تسمى المطثية الوشيقية ، والذي
يقيد حركة العضلات مؤقتاً عند حقنه فيها.

تنترج مادة البوتولينوم في فئة الحمل
المسماة "X" ، مما يعني أنه غير آمن
للاستخدام أثناء الحمل نظراً لأن المخاطر
تفوق الفوائد ، فمن الأفضل تجنبه أثناء
الحمل، حيث اشارت بعض الأبحاث حول
الأرانب الحوامل إلى مخاطر مثل تشوهات
الجنين والإجهاض ، كذلك الولادة المبكرة ،
وانخفاض الوزن عند الولادة ، ونمو العظام
في الجنين.



حقن البوتوكس

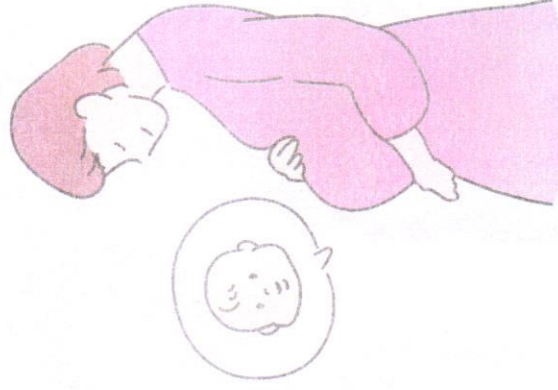
ومخاطره

اثناء الحمل



وأخيراً ..

لأجل طفلك .. لا تخاطري!!



لا!

❖ يُفضل تجنب أي حقن بوتوكس أخرى أثناء

الحمل.

❖ استبدلي العلاج بخيارات أخرى آمنة

باستشارة طبيبتك.

اعداد وتنفيذ

لجنة شؤون المرأة - كلية الطب

جامعة الموصل

2024

ماذا لو تم حقن البوتوكس
قبل اكتشاف الحمل؟



لا داعي للذعر!

• إذا كنت قد أخذت البوتوكس قبل اكتشاف

الحمل، فلا تقلقي، لكن يجب عليك إبلاغ

طبيبك فوراً.

1 in 4 PEOPLE WORLDWIDE are dying from conditions caused by thrombosis.

أنواع تجلطات الدم

يصنف تجلط الدم بشكل عام على أنه إما **تخثر أوربيًا** أو **تخثرًا شريانيًا**، وذلك وفقًا لمكان حدوث الجلطة في الجسم كما يمكن أن يتم تصنيف الجلطات الدموية في الأوردة إلى:

التخثر السطحي: والذي يحدث في أحد الأوردة الواقعة بالقرب من الجلد، وعادة ما يكون **مؤلما**، لكنه لا يعد **خطيرًا**

التخثر العميق: حيث يحدث التجلط الوريدي في الأوردة العميقة، مثل تجلط الدم في الساق وتجلط الدم في اليد

هل التخثر خطر؟

نعم، يمكن أن يكون التخثر خطيرًا. إذا لم يُعالج، قد تنتقل الجلطة إلى أعضاء حيوية مثل الرئتين أو القلب أو الدماغ، مما يؤدي إلى حالات تهدد الحياة مثل الانصمام الرئوي أو الثرومبات القلبية أو السكتات الدماغية

أنواع اضطرابات تجلط الدم

التجلط المفرط: يؤدي إلى تكون جلطات غير طبيعية قد تسد الأوعية الدموية وتضع تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض مثل الجلطات الدموية العميقة، والسكتة الدماغية، والأزمات القلبية

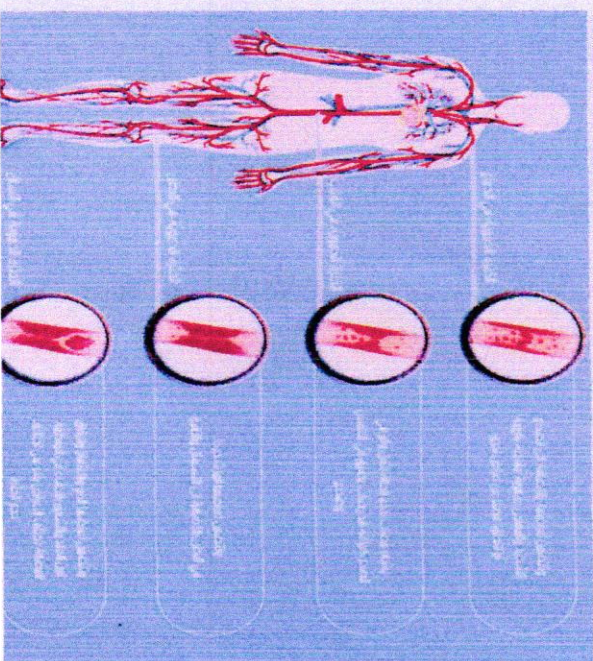
النقص في التجلط: يحدث في حالات مثل الهيموفيليا حيث يعاني الشخص من نقص في عوامل التجلط، مما يجعله عرضة للنزيف المفرط حتى مع الجروح البسيطة

أسباب اضطرابات تجلط الدم

العوامل الوراثية: مثل الهيموفيليا أو نقص عوامل التخثر **الأدوية:** بعض الأدوية، مثل مميعات الدم (الوارفارين) أو الأدوية المضادة للصفيحات (الأسبرين)، يمكن أن تؤثر على قدرة الجسم على تكوين الجلطات

نمط الحياة: التدخين، السمنة، وقلة النشاط البدني قد تزيد من خطر تكون الجلطات

الأمراض المزمنة: مثل السكري وارتفاع ضغط الدم يمكن أن تزيد من خطر تكون الجلطات



تسبب الاوعية الدموية
جلطات الدم، الارتفاع

يعمل التجلط كعندسة لسد الدم
الضار من الوعاء الدموي الضار

يسبب تسبب من الارتفاع الخاصة بالجلط
لنفس الارتفاع نفسه على الضار، وذلك بعد
مخاطر كونه عذبة عذبة عن ارتفاع الارتفاع

كما بعد الارتفاع الدموي الضار من
بنا الدموي، لذلك التجلط، وهذا
الكلالة الدموية المتوفرة في الجسم

تخثر الدم

هو عملية حيوية ضرورية تحدث في الجسم لحمايته من النزيف الحاد عند التعرض لإصابة. يتميز تخثر الدم بتفاعل معقد يشمل الصفائح الدموية والبروتينات الخاصة في الدم لتشكل جلطات تهدف إلى سد الجروح والحفاظ على سلامة الجسم، ورغم أهمية هذه العملية، إلا أن التخثر غير الطبيعي قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل الجلطات الدموية التي قد تسبب السكتات الدماغية أو الأزمات القلبية

تجلط الدم يبدأ عند تعرض الجسم لجرح أو إصابة تؤدي إلى تلف الأوعية الدموية

أهمية تجلط الدم

تعتبر عملية تجلط الدم أمراً حيوياً للجسم للأسباب التالية:

الحماية من النزيف المفرط: بدون تجلط الدم، يمكن لأي جرح بسيط أن يؤدي إلى نزيف حاد وربما الموت

التئام الجروح: تساعد الجلطات في توفير بيئة مستقرة لبدء عملية شفاء الأنسجة المتضررة

الدفاع عن الجسم: في حالة إصابات الأنسجة، تساهم الجلطات في حماية الجسم من دخول البكتيريا والجراثيم من خلال الجروح

التشخيص والعلاج

التشخيص: يمكن تشخيص اضطرابات تجلط الدم عن طريق فحوصات الدم التي تقيس وقت التجلط وعوامل التخثر. تشمل الاختبارات الشائعة اختبار زمن البروثرومبين وزمن الثرومبوبلاستين الجزئي (PT و PTT)

العلاج: يعتمد العلاج على نوع الاضطرابات. في حالة التجلط المفرط يتم استخدام مميعات الدم مثل الهيبارين أو الوارفارين لتقليل خطر تكون الجلطات. أما في حالة نقص التجلط مثل الهيموفيليا يتم إعطاء المرضى عوامل التخثر اللازمة لتعويض النقص.

الوقاية

البقاء نشيطاً: تجنب الجلوس لفترات طويلة

شرب الماء بكميات كافية: حوالي 15.5 كوب (3.7 لتر) من السوائل يومياً للرجال. حوالي 11.5 كوب (2.7 لتر) من السوائل يومياً للنساء

الإقلاع عن التدخين: التدخين يزيد من خطر الجلطات

إدارة الأمراض المزمنة بوعي: مثل أمراض ضغط الدم أو السكري

تناول الأدوية حسب وصف الطبيب: مثل مميعات الدم أو أدوية أخرى

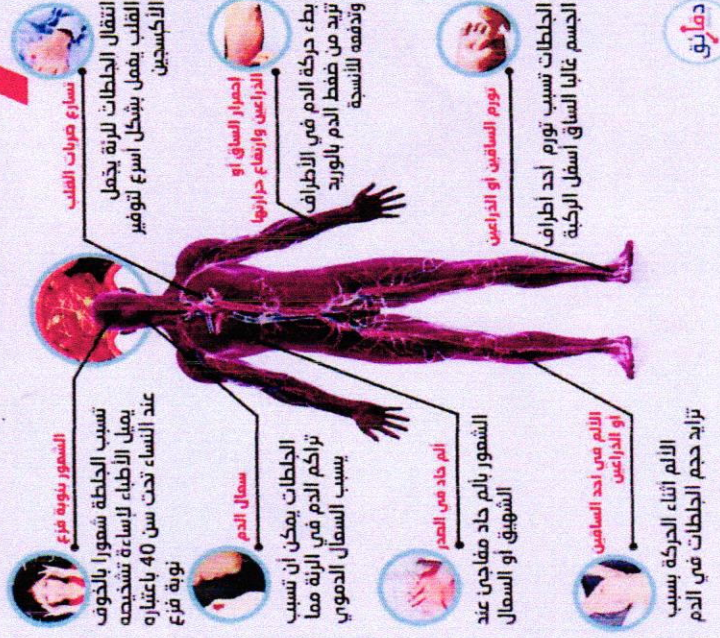


يعد تجلط الدم عملية حيوية تحمي الجسم من النزيف المفرط، لكن الاضطرابات المتعلقة بالتجلط يمكن أن تشكل تهديداً خطيراً على الصحة. من المهم الحفاظ على خط حياة صحي واتباع إرشادات الأطباء للوقاية من هذه الاضطرابات وعلاجها في حال حدوثها.

(أعراض الطوارئ):
 سدره عمار ظاهر
 تقوى محمد إبراهيم
 طيبة محمد حازم عمر
 بنان حسام حازم
 يسر حارث خالد

يأشرف:
 م د زهران مروان شعبان
 (رئيس فرع علم الأمراض)
 م د خالد وسام عبد الفتاح
 (مقرر فرع علم الأمراض)

علامات على جلطات الدم

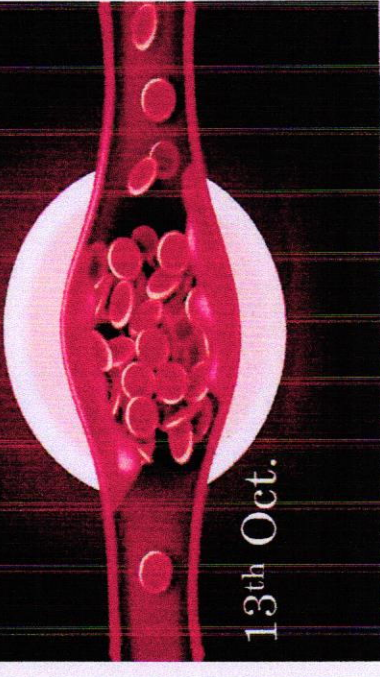


كيف اعرف ان لدي خثرة؟

قد لا تظهر أعراض. فإذا ظهرت، شملت الآتي:

- في الساق: ألم، تورم، احمرار، ودفء
- في الرئة: ضيق مفاجئ في التنفس، ألم في الصدر، وسعال مصوب بالدم.
- في القلب (نوبة قلبية): ألم في الصدر، ضيق في التنفس، وعدم الراحة في الذراعين أو الظهر.
- في الدماغ (سكتة دماغية): ضعف مفاجئ، خدر، صعوبة في الكلام، أو مشاكل في الرؤية.

WORLD THROMBOSIS DAY



مشاكل الفساد الإداري

- 1 استغلال المنصب العام
- 2 الاعتداء على المال العام
- 3 التهرب الضريبي و الكمركي
- 4 الرشوة المحلية والدولية
- 5 تهريب الاموال

ما هو الفساد الإداري

الفساد هو اساءة استعمال السلطة العامة أو الوظيفة العامة لاكتساب الخاص وهناك من يعرف الفساد الإداري كل ما يتصل لاكتساب غير مشروع من دون وجه حق، وما ينتج عنه لمصبري القوة في المجتمع والسلطة السياسية والثروة في جميع قطاعات المجتمع

أسباب الفساد الاداري

- 1 الأسباب السياسية
- 2 الأسباب القانونية
- 3 الأسباب الادارية
- 4 الأسباب الاقتصادية
- 5 الأسباب الاجتماعية

مظاهر الفساد الإداري

الرشوة الاختلاس المحسوبة الوساطة الابتزاز



مادة الفساد الإداري

برعاية السيد رئيس جامعة الموصل
إ.د. **قصي الحمدي**

و إشراف عميد كلية الطب
إ.د. **باسل محمد نذير سعيد**

و سائل علاج الفساد الإداري

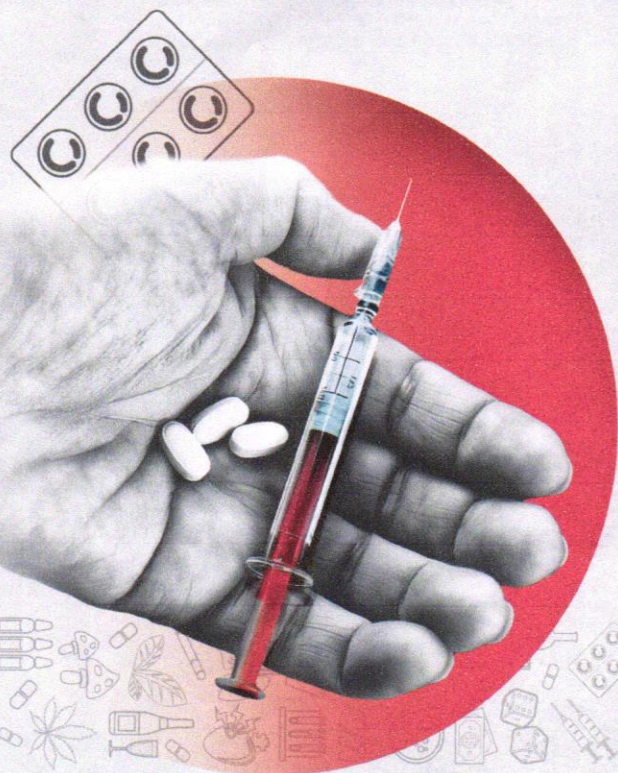
1 تنمية وبناء الوعي لدى أفراد المجتمع عامة
و الأفراد العاملين في الجهاز الإداري الخاصة ضد
ممارسات الفساد الإداري

2 إيجاد تشريعات قضائية خاصة بمعالجة مختلف
ظواهر الفساد الإداري وبما يعزز الآليات الخاصة
بمبطلها وتنفيذ الروادع والمقوبات المتعلقة بها

3 تفعيل وتقوية أدوار الأجهزة الرقابية الداخلية والخارجية
4 تفعيل دور منظمات المجتمع المدني في مكافحة الفساد

دور هيئة النزاهة في علاج ومكافحة الفساد

أ - التحقيق في قضايا الفساد المحال اليها
ب - متابعة قضايا الفساد



مكافحة المخدرات

لماذا تدمن عليهما وهل لها فائدة ؟

اعداد كلية الطب / جامعة الموصل
شعبة الشريعة القانونية
 بالتعاون مع شعبة الدراسات و التخطيط



كيفية تقليل مخاطر المخدرات على الشباب

- 1- العمل على اشغال الشباب بالكثير من الأمور و عدم ترك وقت فراغ لهم
- 2- زيادة الاهتمام بالتعليم وتضمين المناهج بدروس توعوية
- 3- توعية الشباب السني يسافر الى بلاد أخرى.



ماهي اضرار المخدرات

- 1- اضرار نفسية
- 2- اضرار جسمية
- 3- اضرار اجتماعية

ماهو علاج المخدرات

- 1- الوقف عن استخدام المخدرات نهائياً
- 2- إعادة بناء العلاقة الاسرية و المجتمعية
- 3- ان يصبح الدمع فعالاً في الاسرة والمجتمع و في العمل .

تعريف للمخدرات

المخدرات: هي مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان ويطلق لفظ (مخدر) على ما يذهب العقل ويغيبه , لاحتوائه على مواد كيميائية تؤدي الى النعاس والنوم او غياب الوعي .

أسباب وقوع الشباب في المخدرات

- 1- امراض نفسية
- 2- تناول ادوية و عقاقير طبية
- 3- مشاكل اسرية
- 4- ضعف في العمل
- 5- الوحشة و الفراغ
- 6- الاستعداد الشخصي
- 7- اصدقاء السوء



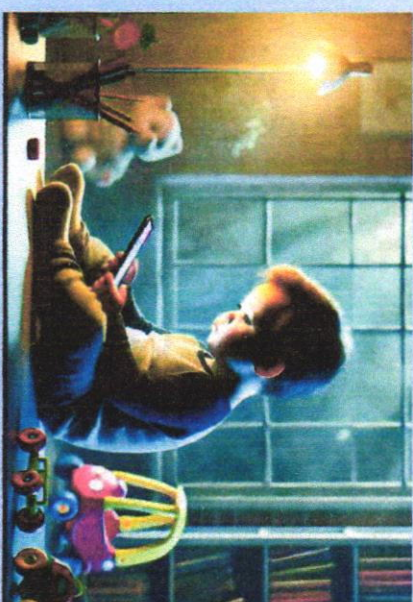


إدمان الهواتف الذكية



طرق معالجة إدمان استخدام الموبايل عند الأطفال

قدم للطفل نشاطات بديلة عن الهواتف مثل: الأنشطة البدنية والحركية التي تعزز تجاربهم الحقيقية بعيداً عن المحتوى الرقمي، أو القراءة، أو الأعمال اليدوية والفنية، مثل: إعادة التدوير، والرسم والتلوين، أو فن طوي الورق، أو الخياطة وغيرها.



الختام

يجب أن نكون قد أدركنا الآن أن إدمان الموبايل أصبح تحدياً جدياً لكل شخص منا؛ فالموبايل ليس مجرد وسيلة للاتصال والترفيه، بل أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية. واستخدامه بشكل مفرط يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على تطورنا الذاتي. فنعمل معاً لمحاربته والحد من استخدامه؛ لأن تحقيق التوازن بين حياتنا الرقمية وحياتنا الواقعية، وأن نسعى للعيش بحرية ووعي أكبر داخل عالم الموبايل، بعيداً عن إدمانه وتجنب تأثيراته السلبية على حياتنا.

ما هو إدمان الموبايل

إدمان الموبايل: هو حالة تصيب مستخدم الموبايل تجعله ملتصقاً به طوال الوقت سواء كان بسبب أم لا فقط ليرضي رغبته النفسية؛ مما يجعله يهمل التزاماته الاجتماعية و واجباته اليومية، لذا قد يسبب إدمان الهاتف تأثير كبير على الفرد سواء في حياته اليومية أو النفسية في صحته الاجتماعية..

اعداد

م.د. قطر فخرى

م.م. رغد عبد سليمان

م.م. هدى سمير

أ.ر. قيسه زيدان

م.م. منى زيدان

م.م. مها عبد الهادي

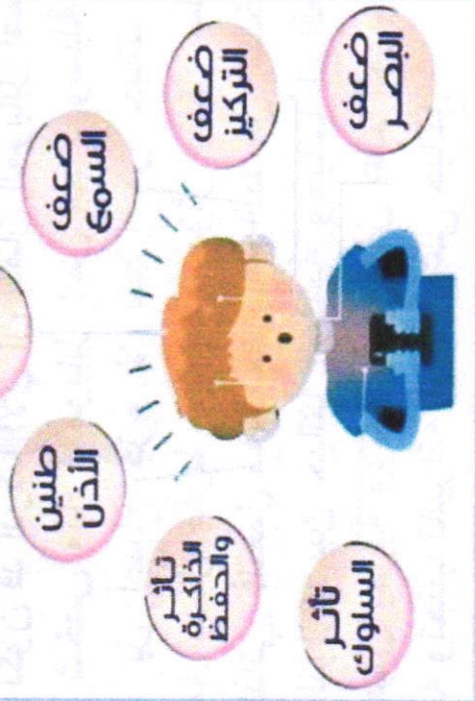
كلية الطب / وحدة العلوم الساندة

طرق معالجة إدمان استخدام الموبايل



- ١- تحديد أوقات محددة لاستخدام الهاتف
- ٢- استخدام تطبيقات تنظيم الوقت
- ٣- إيقاف الإشعارات غير الضرورية.
- ٤- ممارسة نشاطات بديلة
- ٥ تخصيص "وقت بدون هواتف" يوميًا
- ٦- تحديد أهداف وأولويات.
- ٧- الحصول على دعم اجتماعي
- ٨- تحديد واختيار الأماكن التي لا يتوفر فيها اتصال بالإنترنت، يقلل من استخدام الهاتف، مما يخفف من التشتت ويساهم في التركيز على أنشطة أخرى. "

مخاطر استخدام الجوال للأطفال



اعراض إدمان استخدام الموبايل

- قضاء ساعات طويلة على الهاتف بدون حاجة ضرورية.
- التحقق المستمر من الإشعارات حتى أثناء القيام بنشاطات أخرى.
- الشعور بالقلق أو الفراغ عند عدم التمكن من استخدام الهاتف.
- تجاهل المسؤوليات الشخصية أو العمل أو الدراسة بسبب الهاتف.
- تأثر العلاقات الاجتماعية أو الدراسية أو الصحية بشكل ملحوظ.

التأثير السلبي لإدمان الموبايل على الفرد؟

- ❑ الانطوائية والانعزالية
- ❑ التأثير على الصحة النفسية
- ❑ انخفاض مستوى الأداء العام
- ❑ الإدمان يسبب مشاكل في النوم
- ❑ التأثير على الصحة الجسدية

