

محضر اجتماع الجمعية العمومية لطلاب التمريض بجامعة طنطا

انه في يوم الاثنين الموافق 27/5/2022 تم عقد اجتماع الجمعية المصرية العلمية لطلاب التمريض بجامعة طنطا الكترونيا على برنامج التيمز (teams) وقد بدأ الاجتماع في تمام الساعة 4 عصرا.

وذلك في حضور كلا من :

- د.عصمت محمد جمعي / وكيالة الكلية لشئون التعليم والطلاب
- أ.د.أمل إبراهيم صبرة / رائد الجمعية
- مريم اسامة محب / رئيس الجمعية
- خالد محمود عبد الفتاح / أمين عام الجمعية
- محمد مسعد القريني / مسؤول قسم الميديا
- ساره خالد صادق / مسؤول قسم IT
- سميرة رمضان الشرقاوى / أمين لجنة تدريب وتطوير
- احمد جمال شاهين / أمين مساعد لجنة تدريب وتطوير
- هند عبد الرحمن على / عضو في لجنة تدريب وتطوير
- كريم مجدى أحمد / عضو في لجنة تدريب وتطوير
- فرحة محمود غزيل / عضو في لجنة تدريب وتطوير
- هانا عبد الوهاب ليلة / أمين لجنة بحث علمى وتبادل طلابي
- سارة ابوالمجد خطاب / أمين مساعد لجنة بحث علمى وتبادل طلابي
- عبدالله محمد الأحمر / عضو في لجنة بحث علمى وتبادل طلابي
- حامد إبراهيم سعيد / عضو في لجنة بحث علمى وتبادل طلابي
- علاء الدين البيطار / عضو في لجنة بحث علمى وتبادل طلابي
- ايمان محمد معالي / أمين لجنة تعليم تمريضي
- دنيا اسماعيل عبد المقصود / أمين مساعد لجنة تعليم تمريضي
- أمنية عبد اللطيف عبد الفتاح / عضو في لجنة تعليم تمريضي
- سارة رمضان الشرقاوى / أمين لجنة الصحة العامة
- اسلام جلال العشرى / أمين مساعد لجنة الصحة العامة
- مصطفى محمد حفور / عضو في لجنة الصحة العامة
- هدير جميل / عضو في لجنة الصحة العامة
- اصاله حسن فخر الدين / متطوع
- احمد محمد لطفي / متطوع

وقد تم مناقشة جدول الأعمال التالي:

البند الأول/

إعادة الهيكلة للجمعية

القرار الأول/

تم إعادة الهيكلة و تعيين :-

سارة ابو المجد خطاب رئيس الجمعية

اسلام جلال العشرى أمين عام الجمعية

كريم مجدى أحمد أمين الصندوق

عبدالله محمد الأحمر أمين و حامد ابراهيم سعد أمين مساعد لجنة البحث العلمى

وتبادل طلابي

احمد جمال شاهين أمين و هند عبد الرحمن على أمين مساعد لجنة تدريب وتطوير

ساره رمضان الشرقاوى أمين و مصطفى محمد حفور أمين مساعد لجنة صحة العامة

دنيا اسماعيل عبد المقصود أمين و امنية عبد اللطيف عبد الفتاح أمين مساعد لجنة

التعليم التمريضي

ساره خالد صدقي مسؤول قسم الميديا والعلاقات العامة

فارس فتوح السوداني مسؤول قسم IT

وانها تمت بالانتخابات.

وعلى أن يبدأ عمل المجلس الإداري الجديد ابتداء من العام الدراسي التالي.

وتم الانتهاء من الاجتماع في تمام الخامسة و الربع

وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب

رائد الجمعية

رئيس الجمعية

د. عصمت محمد جميعي

د. أمل إبراهيم صبرة

مريم اسامه محب

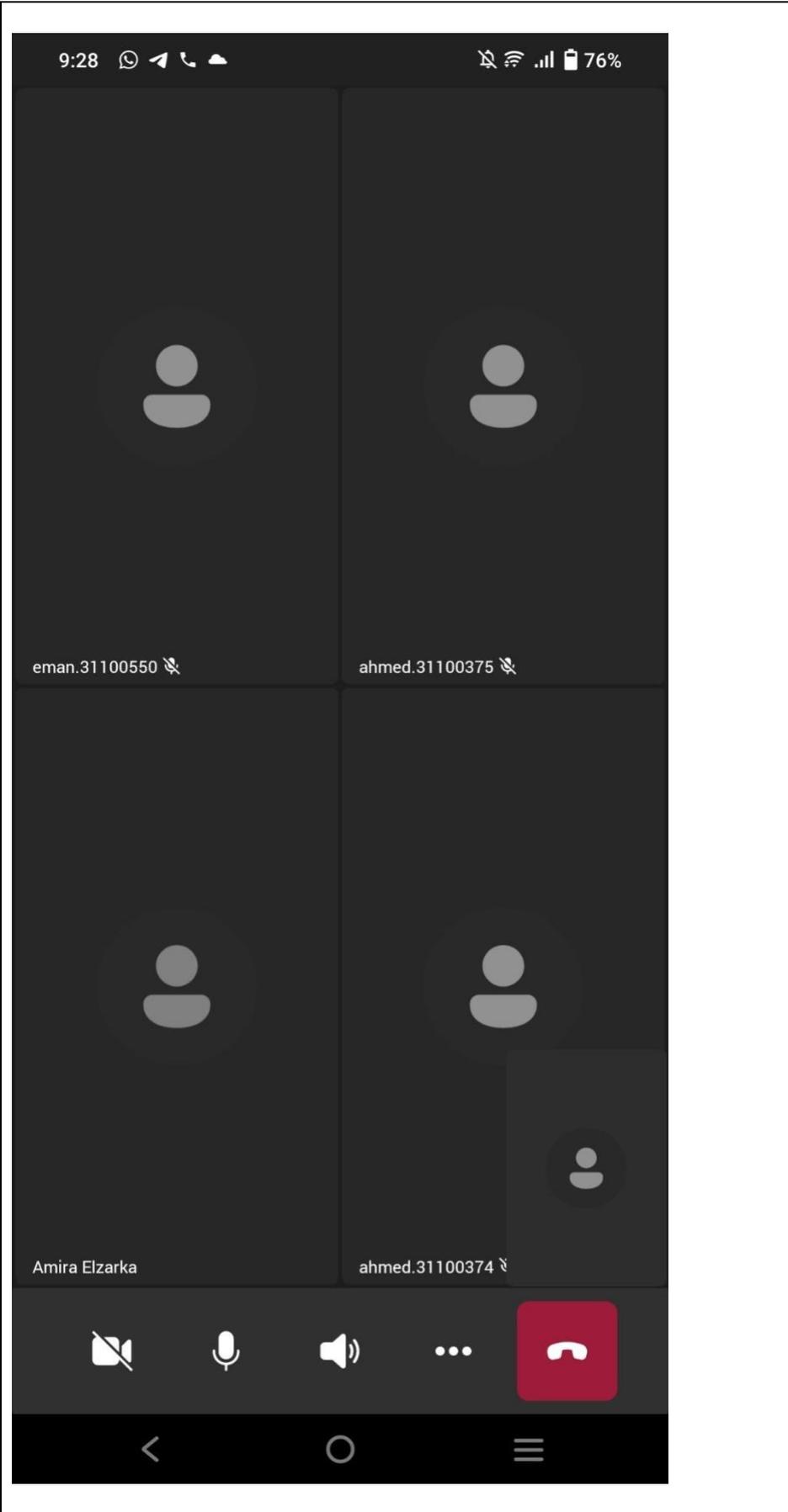
01:26 اضغط للعودة إلى الاجتماع 01:22 اضغط للعودة إلى الاجتماع

كم صوت الجميع في الاجتماع (٢٣) →

اسم	رقم	حالة
اصاله حسن فخر الدين حسن	anmed.31100375	متصل
امنيه عبد اللطيف عبد الفتاح عبد ا	asmaa.31100472	متصل
حامد ابراهيم حامد سعيد رزق	donia.31090270	متصل
خالد محمود عبدالفتاح جعضيض	farha.31100429	متصل
ساره ابوالمجد سليمان خطاب	Hadeer(ضيف)	متصل
ساره رمضان محمود ضيف	hend.31100551	متصل
عبدالله محمد عبدالمنعم السيد الاحمر	kareem.31100806	متصل
علاء الدين محمد الجوهري البيطار	mostafa.31100673	متصل
مد طه قميحه	لين حسن	متصل
محسوب ابوالفتوح	بد الفتاح عبد ا	متصل
راضى عبدالوهاب	سعيد رزق	متصل



اسم الفرع			فرع طنطا
تاريخ الاجتماع ووقت بدء الاجتماع			1/11/2022 , 9pm
مكان الاجتماع			Online _ Microsoft teams
الهدف من الاجتماع			تحديد مواعيد الخطه و إنهاء الموافقات
اسماء حاضرين الاجتماع			هند علي ،أميرا الزرقاء، ايمان عبدالسلام ، أحمد بيومي، احمد شاهين
أسماء المتغييبين عن الاجتماع سبب التغيب			فارس ابراهيم،رحمه اشرف،كريم مجذب
جدول أعمال الاجتماع			
الوقت		المتحدث عن كل محور	محاوور الاجتماع
الى	من		
9:45	9:15	الامين والامين المساعد	توزيع الأدوار على أعضاء القسم
قرارات الاجتماع			محاوور الاجتماع
موزع الأدوار على أعضاء القسم			موعد تنفيذ الـ time management موعد تنفيذ ورشة Microsoft
المحاوور التي تم تأجيلها			
توقيع الحاضرين على القرارات			.
وقت انتهاء الاجتماع			9:45

	<p>صور الاجتماع</p>
---	---------------------

ETDD

How to deal With stress.

اسم الفرع	جامعه طنطا
تاريخ التنفيذ	31/10/2022
مكان التنفيذ	قاعة فؤاده بكلية التمريض جامعه طنطا
عدد +اسماء المشاركين في التنفيذ	١- أميرة مسعد الزرقا ٢- حامد إبراهيم حامد سعيد ٣- احمد اسامه بيومي
عدد المنتفعين من النشاط	٢٥
عدد ساعات العمل (عدد ساعات الأعداد + عدد ساعات التنفيذ)	١٠ ساعات إعداد ساعة ونصف تنفيذ
الصعوبات التي واجهت التنفيذ	لا يوجد
نبذة عن الحدث	معرفة ما هو التوتر وأنواعه وأسبابه وكيفية التحكم به
الايجابيات	شرح مبسط وأمثلة واقعية
الاقتراحات	لا يوجد

15:40

Search

Posts About Photos Mentions

ENSSA Tanta
4 d

أغلبنا ك طلبة جامعيين بنعاني من ضغوطات كثير في بيئة الدراسة لأسباب كثير مختلفه 😞
و مش بتكون عارفين أن جزء من الحل هو أننا نعرف ايه المشكله و ازاي نتعامل معاها و نتاقلم مع المؤثرات الخارجيه بأنسب شكل 🙌

احيانا الضغوطات دي بتزيد جدا لدرجة الإرهاق النفسي و الذهني المبالغ فيه ف بتوصل لمرحلة اسمها Burn-out و ترجمة الكلمه دي الحرقه هو : الاحتراق الذاتي و دا ما هو إلا كناية عن الحالة النفسية ال بيكون فيها الشخص 📈

و لأننا في انسا مهتمين ب الدعم النفسي لطلبة و خريجي التمريض 👩🏻‍⚕️👨🏻‍⚕️

ف احنا بتقدم سيشن عن

Dealing with stress

هنفهم فيها ايه هو ال stress وازاي نتعامل معاها و نتعايش معاها و السيشن ده هيتعم في يوم الاثنين الموافق 31/10 الساعة الثانيه ظهرا في كليه التمريض الميني الجديد قاعة دكتوراه فؤاده

وتتم المناقشه بواسطه الطالب /حامد سعيد الطالبه /اميره الزرقا

تمت مراجعته الفاده العلميه وتحت إشراف أ.د /أمل صبرة -تحت رعاية:

أ.د. محمود ذكي / رئيس جامعة طنطا 🌟
أ.د. محمد حسين محمود / نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم و الطلاب 🌟
أ.د.عفاف يصل عميد كلية التمريض جامعة طنطا 🌟
أ.د عصمت جمبجي وكيل الكليه لشئون التعليم و الطلاب أم.د.أمل صبرة رائد الجمعية العلمية لطلاب تمريض طنطا

ENSSA Tanta
رئيس الجمعيه /ساره خطاب 🌟
امين لجنه تدريس و تطوير /اميره الزرقه 🌟

#ENSSA_Tanta 📍📅

Dealing with stress

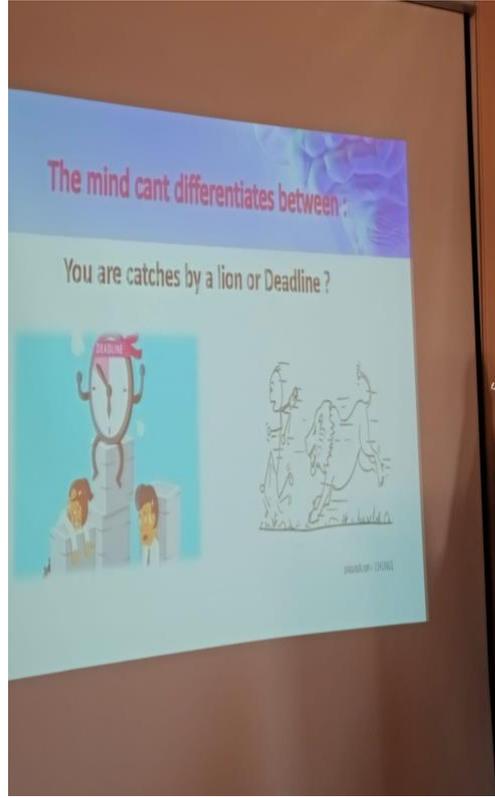
Hamed Saed **Amira elzarka**

2:00
Monday October 31

116 76 comments • 3 shares

Love Comment Share

ENSSA Tanta
6 d

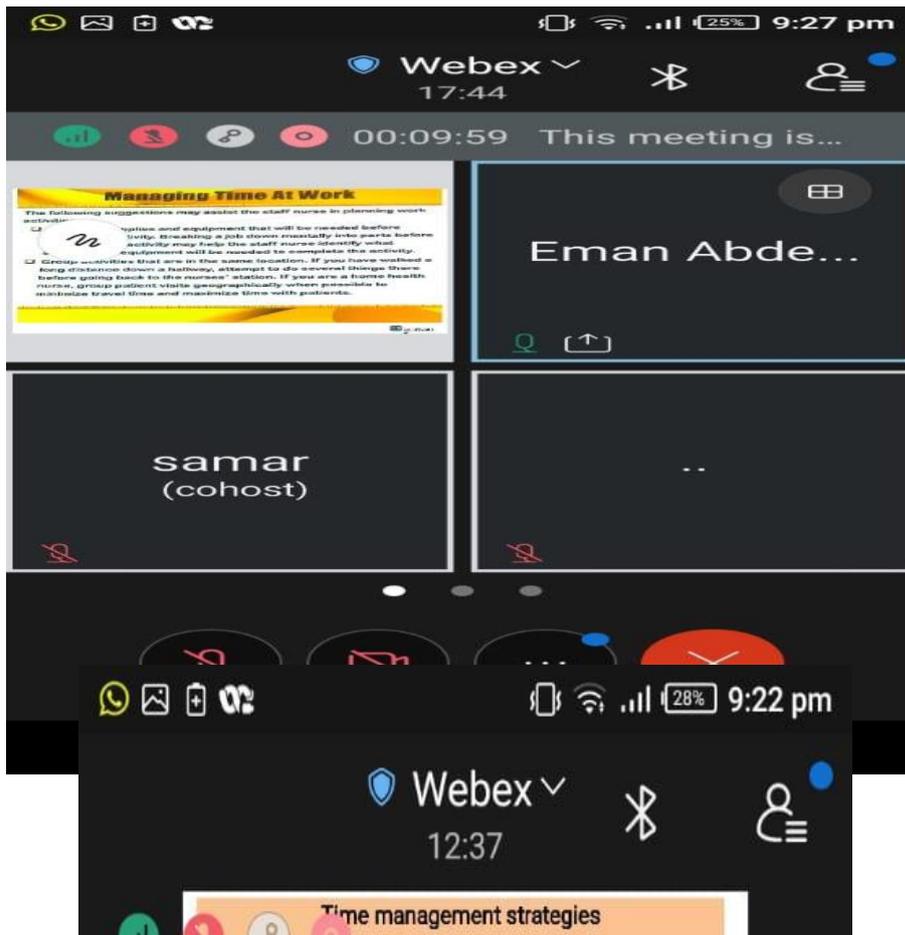
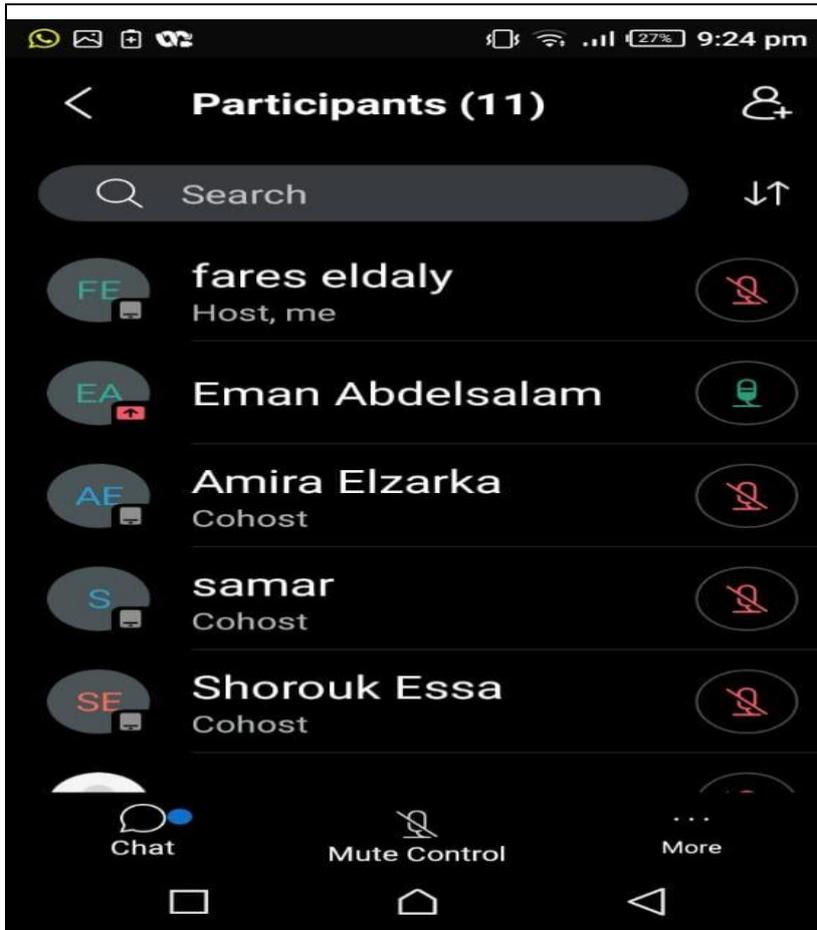


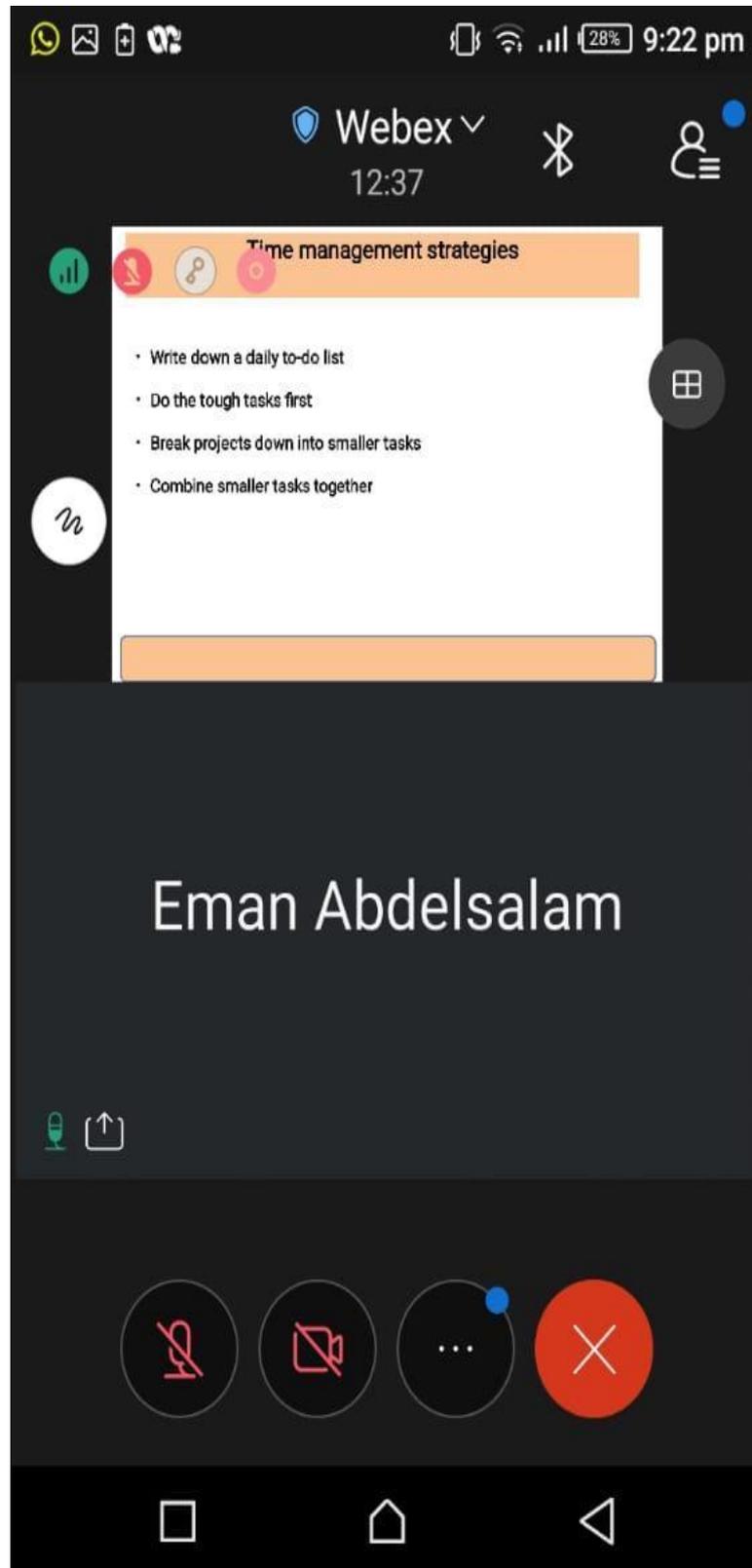


Time management

اسم الفرع	جامعه طنطا
تاريخ التنفيذ	29/11/2022
مكان التنفيذ	Webex meet
عدد +اسماء المشاركين في التنفيذ	1- إيمان عبد السلام
عدد المنتفعين من النشاط	١٥
عدد ساعات العمل (عدد ساعات الأعداد + عدد ساعات التنفيذ)	٣ ساعات إعداد نصف ساعه تنفيذ
الصعوبات التي واجهت التنفيذ	لا يوجد
نبرة عن الحدث	معرفة كيفية إدارة الوقت بشكل صحيح
الايجابيات	شرح مبسط وأمثلة واقعية
الاقتراحات	لا يوجد

صور للنشاط + صور الاعلان







الجمعية المصرية العلمية لطلاب تمريض طنطا

Egyptian Nursing Students' Scientific Association. Tanta



13:32

Search

Posts About Videos More

Like Comment Share

ENSSA Tanta
28 Nov · 🌐

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ❤️

-المرّة دي لجنة تدريب وتطوير جاية بموضوع مهم جدا وهو موضوع ال **time management** وهي إدارة الوقت في كثير منّا بيعاني غالبا من مشكلة ضيق الوقت وتزايد الضغوطات اليومية وزيادة التعب والإجهاد وعدم التوصل في نهاية المطاف إلي إنجاز المهام المطلوبة، لذا تُعد إدارة الوقت في هذه الآونة من أهم المهارات التي ينبغي علي الجميع اكتسابها ويقصد بإدارة الوقت أنها عملية تنظيم وتخطيط جيدة للوقت بحيث يمكن تقسيمه بين الأنشطة اليومية المختلفة كي تتمكن من بذل جهد أقل من المعتاد وإنجاز المزيد من الأعمال في وقت أقل من السابق. علشان كذا هيتعم عمل **Session** اونلاين علي برنامج **Webex meet** يوم الثلاثاء الموافق 29/11/2022 الساعة 9 إن شاء الله والحبيب يحضر يخش الجروب ده

<https://chat.whatsapp.com/DvEUitfUlo4Ez1M5fami1b>

هتقدمه الطالبة/إيمان عبدالسلام ❤️ ✨
تمت مراجعة المادة العملية بواسطة/أ.د/أمل صبره ❤️ ✨
رئيس الجمعية/سارة خطاب ❤️ ✨
أمين اللجنة/أميرة الزرقا ❤️ ✨

#ETDD_Tanta ❤️
#ENSSA_Tanta ❤️ ✨



Tuesday
November 29 9

You, Henda Ali and 16 others 3 comments · 1 share

Love Comment Share



طلب تأجيل

يتقدم قسم تدريب وتطوير فرع طنطا بتأجيل نشاط Microsoft المحدد في شهر نوفمبر إلى شهر ديسمبر وذلك لصعوبة الحصول على الموافقة من مشرف الفرع ومن سيادتكم جزيل الشكر

رئيس الفرع

سارة خطاب

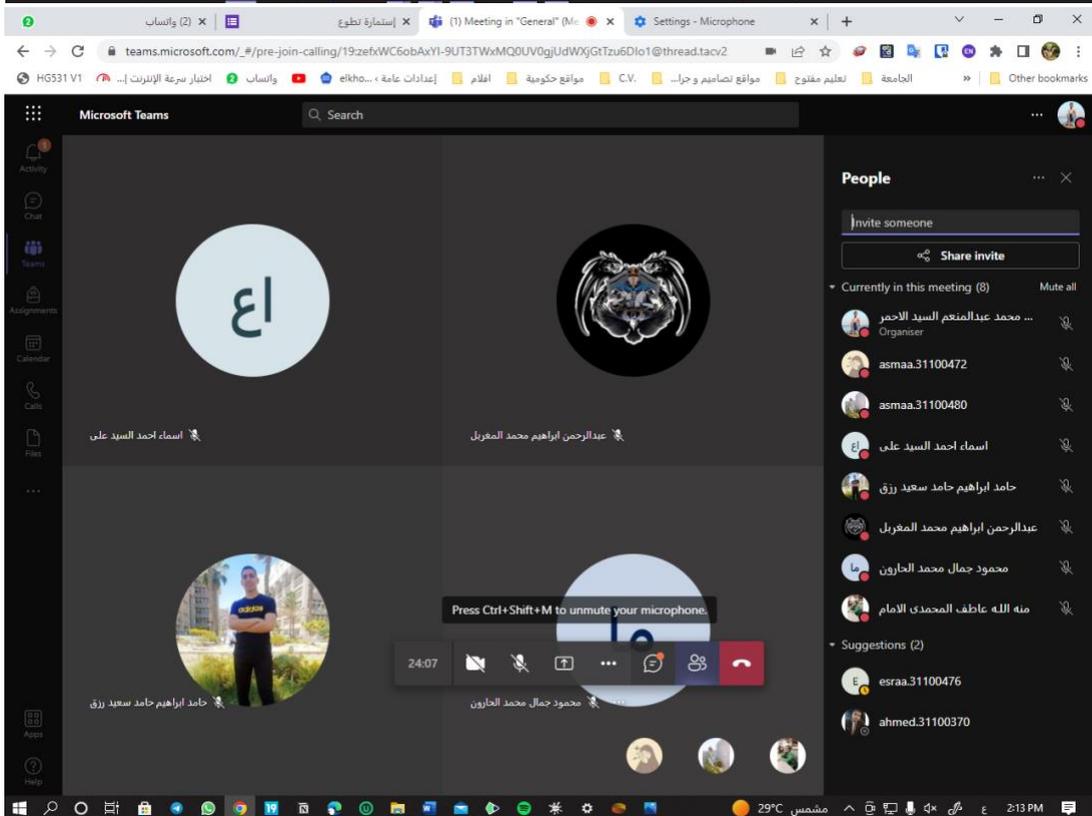
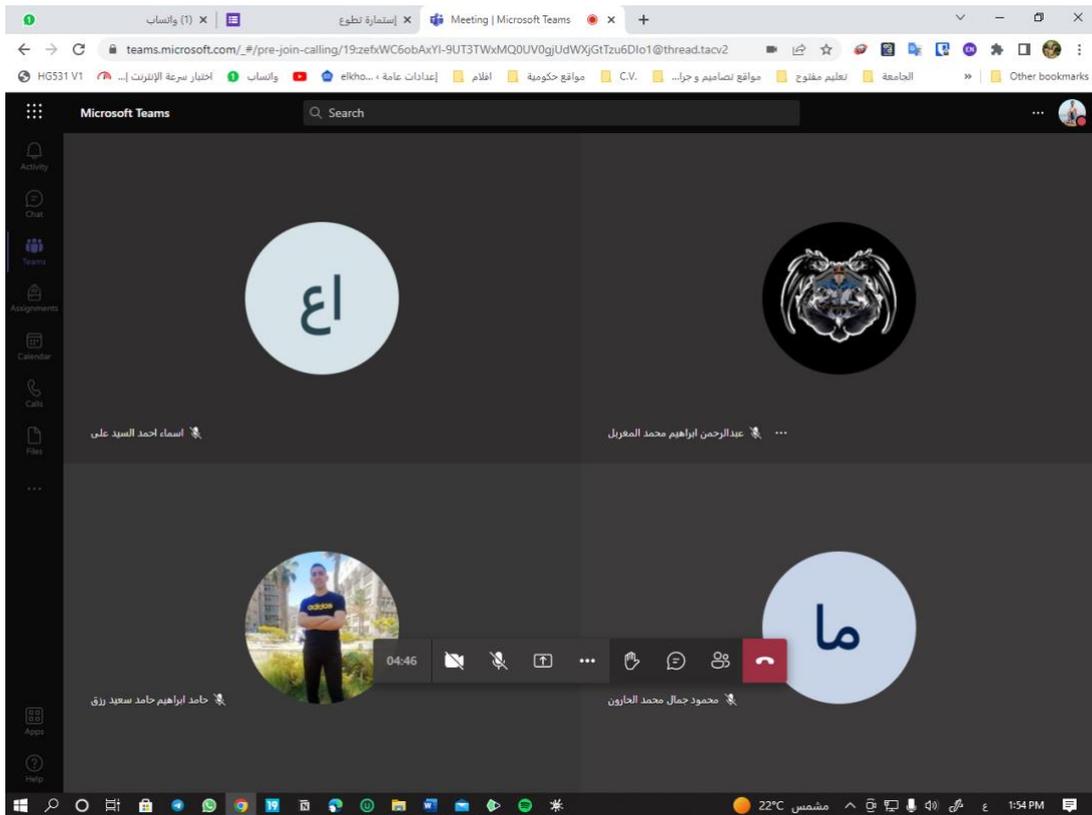
أمين القسم بالفرع

اميرة الزرقا

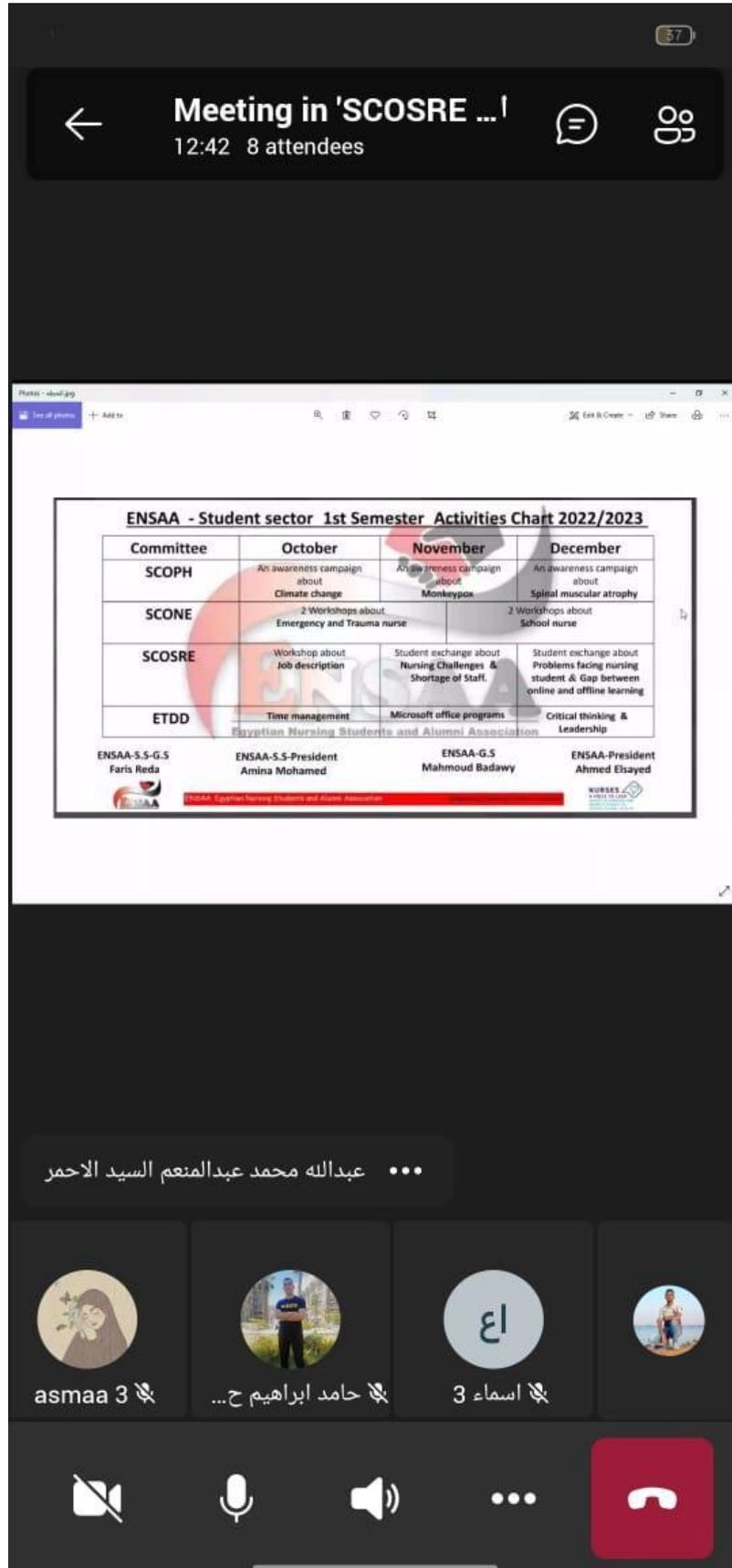
SCOSRE

نموذج محضر الاجتماع

طنطا			اسم الفرع
1:55 – 28/10/2022 م			تاريخ الاجتماع ووقت بدء الاجتماع
مايكروسوفت تايمز			مكان الاجتماع
توضيح خطة التيرم			الهدف من الاجتماع
8			اسماء حاضرين الاجتماع
5			أسماء المتغييبين عن الاجتماع سبب التغيب
الوقت		المتحدث عن كل محور	محاوور الاجتماع
الى	من		جدول أعمال الاجتماع
2:05	1:55	الاعضاء	التعارف بين الاعضاء
2:11	2:05	أمين اللجنة	شرح اثبات العضوية
2:25	2:11	أمين اللجنة	شرح خطة المصرية
2:30	2:25	أمين اللجنة	اقتراحات الاعضاء
القرارات الصادرة		محاوور الاجتماع	
تم تعريف الحاضرين		التعارف بين الاعضاء	
تم شرح طريقة ملء استمارات العضوية ورفعها		شرح اثبات العضوية	
تم شرح خطة شهر 10-11-12 وكيفية تنفيذها		شرح خطة المصرية	
تم ابداء اراء الحاضرين عن الخطه		اقتراحات الاعضاء	
—			المحاوور التي تم تأجيلها
			توقيع الحاضرين على القرارات
2:30			وقت انتهاء الاجتماع
			صور الاجتماع



Meeting in 'SCOSRE ...' 12:42 8 attendees



Committee	October	November	December
SCOPH	An awareness campaign about Climate change	An awareness campaign about Monkeypox	An awareness campaign about Spinal muscular atrophy
SCONE	2 Workshops about Emergency and Trauma nurse		2 Workshops about School nurse
SCOSRE	Workshop about Job description	Student exchange about Nursing Challenges & Shortage of Staff.	Student exchange about Problems facing nursing student & Gap between online and offline learning
ETDD	Time management	Microsoft office programs	Critical thinking & Leadership
ENSAA-S.S-G.S Faris Reda	ENSAA-S.S-President Amina Mohamed	ENSAA-G.S Mahmoud Badawy	ENSAA-President Ahmed Elsayed

عبدالله محمد عبدالمنعم السيد الاحمر

asmaa 3

حامد ابراهيم ح...

اع 3

نموذج التقرير

اسم النشاط : تبادل طلابي مع فرع المنصورة تحت عنوان (Nursing
(challenges & shortage of staff

اسم الفرع	فرع طنطا (المضيف) – فرع المنصورة (الضيف)
تاريخ التنفيذ	1/12/2022
مكان التنفيذ	كلية التمريض جامعة طنطا – قاعة الندوات
عدد +اسماء المشاركين في التنفيذ	5
عدد المنتفعين من النشاط	45
عدد ساعات العمل (عدد ساعات الأعداد + عدد ساعات التنفيذ)	14 (8 + 6)
الصعوبات التي واجهت التنفيذ	الموافقات
نبذة عن الحدث	تبادل طلابي مع فرع المنصورة تحت عنوان (Nursing challenges & shortage of staff)
الإيجابيات	التزام الحضور – حسن الاستضافة – المحتوى ممتاز و تقديمه احترافي
الاقتراحات	اختيار مكان أكبر لزيادة عدد المستفيدين
صور للنشاط + صور الإعلان	





SCOPH

نموذج محضر الاجتماع

<u>طنطا</u>			اسم الفرع
" 2.5 " 9-11-2022			تاريخ الاجتماع ووقت البدء
كلية التمريض جامعه طنطا			مكان الاجتماع
اختيار امين مساعد جديد وشرح خطه شهر نوفمبر			الهدف من الاجتماع
مصطفى حفور ، ندى سلام ، رنا عويس ، هدير جميل ، ابراهيم عاشور ، مؤمن ، احمد لطفي			اسماء حاضرين الاجتماع
....			اسماء المتغييبين عن الاجتماع
الوقت	المتحدث عن كل محور	محاو الاجتماع	جداول اعمال الاجتماع
2.5 : 2.45	امين اللجنه	شرح خطه المصريه	
2.45 : 3	امين اللجنه مع الاعضاء	اختيار امين مساعد جديد	
القرارات الصادره	محاو الاجتماع		قرارات الاجتماع
تم شرح الخطه وتوزيع المهام	شرح خطه المصريه		
تم اختيار امين مساعد للجنه	اختيار امين مساعد		
.....			المحاو التي تم تأجيلها
.....			توقيع الحاضرين
3			وقت الانتهاء
.....			صور الاجتماع

نموذج التقرير

اسم النشاط : هشاشة العظام

اسم الفرع	طنطا
تاريخ التنفيذ	27-11-2022
مكان التنفيذ	في العيادة الشامله
عدد + اسماء المشاركين في التنفيذ	3 مصطفى حفور ، ندي سلام ، رنا عويس
عدد المنتفعين من النشاط	25
عدد ساعات العمل (عدد ساعات الاعداد + عدد ساعات التنفيذ)	10 (7+3)
الصعوبات المواجهه في التنفيذ	الموافقات
نبذه عن الحدث	تم اقامه حمله بعنوان المضادات الحيويه والتوعيه ب اضرارها وكيفيه الاستخدام
الإيجابيات	انتفاع عدد كبير من الناس

.....	الاقتراحات
<p>الاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية</p> <p>قبل تناول أي علاج مضاد حيوي نتأكد ان العرض ان عندنا بكتريا بعض مرضي كل دور برد يجيشا ابروح بتاتد له مضاد حيوي بنا نخط</p> <p>طب ميدانيا اني مضاد حيوي كما يتوقع ائده خطا لدا كل مضاد حيوي يتناسب نوعا بكتريا معين في ابرج يكون تحت استشارة الطبيب</p> <p>طب كمان نقطه مهمه المضاد الحيوي لازم يتاخذ جرته كامله حتى لو طويت حتى لو طويت الجرعه المتعدده تاخذ على وقتها</p> <p>لازم كمان تعمل اختبار حساسيه حتى لو انا المضاد الحيوي الي متعودين ائده من وقتنا صغيرين كل مره تاخذه لازم نعمل اختبار الاختيار في نواتج ميكسكول ونمش حياتك منك وقت مدة الاختبار ربع ساعه او اقل جايه عشر دقائق عملان لنسوف اني كبريات تتدخل</p> <p>مهم جدا اني اذنا نعلم باننا ان المضادات الحيوية بتتهدد صلابتها بعد اسيوفين من اذبح لانتها بعض صيغتها اسيبه في التاجه باشهور وارجح استخدغه ناسي</p> <p>والفارس على تتدقق في كفايه المهم مقرر باد</p> <p>المضاد الحيوي لازم ياتد الكمية الي الدكتور عوصي بيها وعلى حسب التواقيه سواء كل الا ساعه او 12 ساعه</p>  	<p>صور الاعلان وصور النشاط</p> <p>مشاركة الجمعية العلمية الطبيه الكلاب تمريض طنطا كلية التمريض / جامعه طنطا في يوم الاعد الموافق 27-11-2022 عمله ب عنوان لاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية واضحت مراحجه المادة العلميه بواسطة د. صفاء سيد رأه الجمعية اذ اعل صوره</p>





نموذج محضر الاجتماع

<u>طنطا</u>			اسم الفرع
<u>1-10-2022</u>			تاريخ الاجتماع ووقت البدء
<u>في كلية التمريض</u>			مكان الاجتماع
<u>التعرف على اعضاء اللجنة وتوزيع المهام</u>			الهدف من الاجتماع
<u>احمد لطفى ، مصطفى حفور ، بسملة عادل ، هدير جميل</u>			اسماء حاضرين الاجتماع
			اسماء المتغيبين عن الاجتماع
<u>الوقت</u>	<u>المتحدث عن كل محور</u>	<u>محاو الاجتماع</u>	جداول اعمال الاجتماع
<u>2 : 2.10</u>	<u>الاعضاء</u>	<u>التعرف بين الاعضاء</u>	
<u>2.15 : 2.30</u>	<u>امين اللجنة</u>	<u>شرح خطه المصريه</u>	
<u>2.30 : 2.45</u>	<u>الاعضاء</u>	<u>اقتراحات الاعضاء</u>	
<u>القرارات الصادره</u>		<u>محاو الاجتماع</u>	قرارات الاجتماع
<u>تم التعارف بين الاعضاء</u>		<u>التعارف بين الاعضاء</u>	
<u>تم شرح خطه المصريه وكيفيه تنفيذها</u>		<u>شرح خطه المصريه</u>	
<u>تم ابداء اراء الاعضاء</u>		<u>اقتراحات الاعضاء</u>	
-----			المحاو التي تم تأجيلها
-----			توقيع الحاضرين
<u>3</u>			وقت الانتهاء
-----			صور الاجتماع

نموذج التقرير

اسم النشاط : هشاشه العظام

اسم الفرع	طنطا
تاريخ التنفيذ	6-10-2022
مكان التنفيذ	Online posts
عدد + اسماء المشاركين في التنفيذ	بسمله عادل ، احمد لطفي 2
عدد المنتفعين من النشاط	58
عدد ساعات العمل (عدد ساعات الاعداد + عدد ساعات التنفيذ)	8 (6+2)
الصعوبات المواجهه في التنفيذ	الموافقات
نبذه عن الحدث	هشاشه العظام وكيفيه علاجها
الإيجابيات	الانتفاع بعلومات الحمله التي تم تقديمها
الاقتراحات	طرق جديده لتوصيل المعلومه لأكبر عدد
صور النشاط وصور الاعلان	



9:36     

 Search

Posts About Videos More ▾

 ENSSA Tanta Oct 8 ·  ⋮

ف اليوست دا هنتكلم فيه عن هشاشة العظام.
والنهاردة اول بوست ف حملة هشاشة العظام.
ما هو هشاشة العظام

ما هي هشاشة العظام (بالإنجليزية: Osteoporosis)؟ هي حالة مرضية تصيب عظام الإنسان فتسبب فقد العظام لكثافتها وقوتها، وتعرف أيضاً بترقق العظام، ويمكن أن تحدث في أي عمر، لكنها أكثر شيوعاً عند كبار السن، وتنتشر أكثر بين النساء.

يوجد فراغات داخل عظام الإنسان، يزداد حجم تلك الفراغات في حالة هشاشة العظام، كذلك يصبح هيكل العظام أضعف وأرق، مما يؤدي إلى زيادة فرص التعرض للكسور، حتى أنه يمكن أن تحدث كسور للأشخاص المصابين بهشاشة العظام في أثناء ممارسة أنشطة عادية كالوقوف أو المشي.

تعد هشاشة عظام الضلوع والوركين وعظام الرسغ والعمود الفقري هي الأكثر شيوعاً، وهذه العظام أيضاً هي الأكثر تعرضاً للكسر.

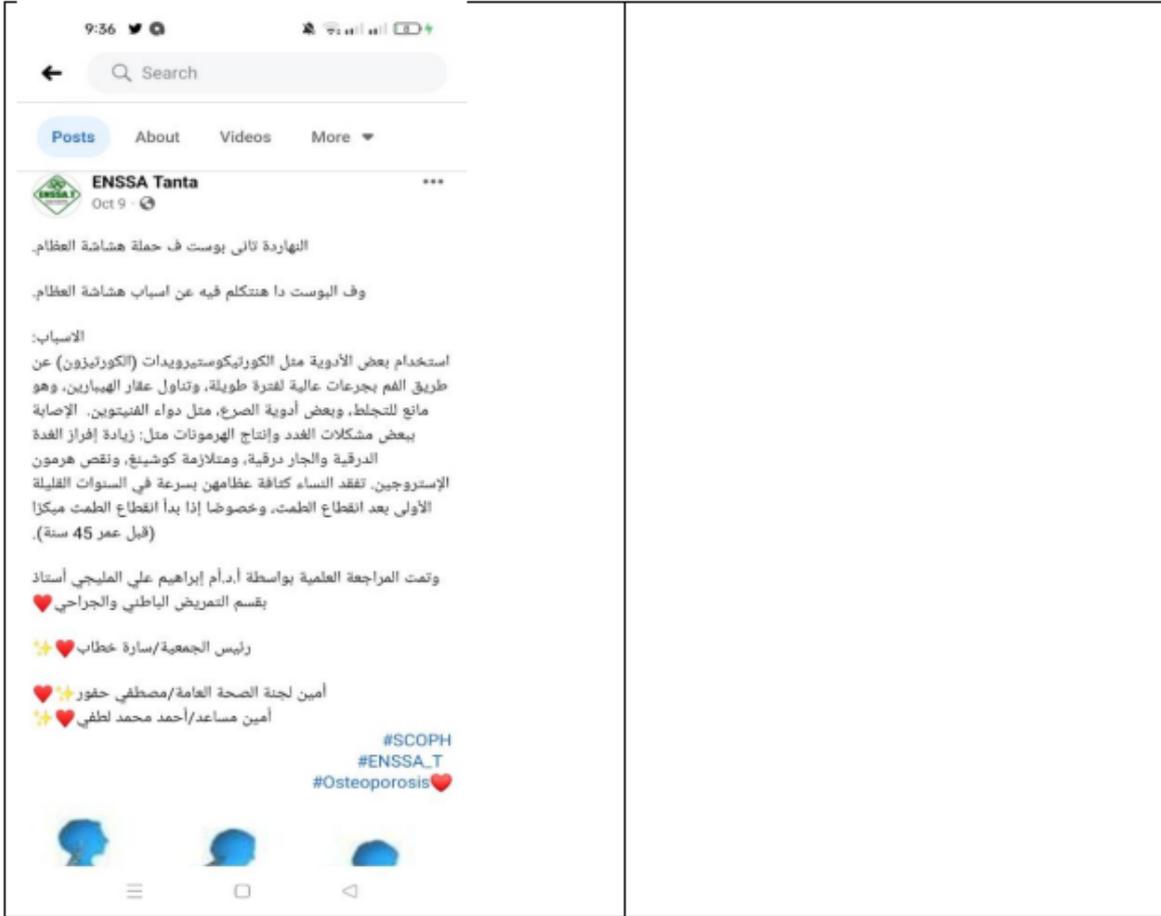
وتمت المراجعة العلمية بواسطة أ.د.أم إبراهيم علي المليجي أستاذ بقسم التمريض الباطني والجراحي 

رئيس الجمعية/سارة خطاب  

أمين لجنة الصحة العامة/مصطفى حفور  

أمين مساعد/أحمد محمد لطفي  



9:36

← Search

Posts About Videos More

ENSSA Tanta
Oct 9

التهاردة تانى بوست ف حملة هشاشة العظام.
وف البوست دا هنتكلم فيه عن اسباب هشاشة العظام.

الاسباب:
استخدام بعض الادوية مثل الكورتيكوستيرويدات (الكورتيزون) عن طريق الفم بجرعات عالية لفترة طويلة، وتناول عقار الستيرويدات، وهو مانع للتجلط، وبعض ادوية الصرع، مثل دواء الفينيتوين. الإصابة ببعض مشكلات الغدد وإنتاج الهرمونات مثل: زيادة إفراز الغدة الدرقية والجار درقية، ومتلازمة كوشينغ، ونقص هرمون الإستروجين. تفقد النساء كثافة عظامهن بسرعة في السنوات القليلة الأولى بعد انقطاع الطمث، وخصوصاً إذا بدأ انقطاع الطمث مبكراً (قبل عمر 45 سنة).

وتمت المراجعة العلمية بواسطة أ.د.أم إبراهيم علي المليجي أستاذ
يقسم التمريض الباطني والجراحي

رئيس الجمعية/سارة خطاب

أمين لجنة الصحة العامة/مصطفى حفور

أمين مساعد/أحمد محمد لطفي

#SCOPH
#ENSSA_T
#Osteoporosis

9:36

Search

Posts About Videos More

ENSSA Tanta
Oct 11

النهارة رابع بوست ف حملة هشاشة العظام.
وف البوست دا هنتكلم فيه عن عوامل خطورة هشاشة العظام.
عوامل الخطورة:
تناول الخمور، وتناول الكافيين المفرط، والتدخين.
التاريخ العائلي لكسور هشاشة العظام.
نقص هرمون الغدد التناسلية.
التقدم في العمر، نقص وزن الجسم.
نقص الكالسيوم، أو فيتامين (د).
قلة النشاط البدني.
وتمت المراجعة العلمية بواسطة أ.د.أم إبراهيم علي المليجي أستاذ
بقسم التمريض الباطني والجراحي ❤️
رئيس الجمعية/سارة خطاب ✨❤️
أمين لجنة الصحة العامة/مصطفى حفور ❤️ ✨
أمين مساعد/أحمد محمد لطفي ✨❤️

#SCOPH
#ENSSA_T
#Osteoporosis ❤️

OSTEOPOROSIS STAGES

9:36

Search

Posts About Videos More

 ENSSA Tanta
Oct 12

النهارة خامس بوست ف حملة هشاشة العظام.
وف البوست دا هنتكلم فيه عن مضاعفات هشاشة العظام.
المضاعفات:
كسور العظم، وخصوصا في العمود الفقري، أو الورك:
تعد أكثر مضاعفات هشاشة العظام خطيرة، وتحدث كسور الورك
غالبا بسبب السقوط. وقد تتسبب في حصول عجز لدى المصاب؛ بل
قد تؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان بسبب المضاعفات التي قد
تنشأ بعد العمليات الجراحية، وخصوصا لدى كبار السن.
كسور في العمود الفقري:
في بعض الحالات - ودون التعرض لضربات أو سقوط - قد تحدث
كسور في العمود الفقري؛ بسبب ضعف عظام الظهر (الفقرات)، إلى
درجة أن الفقرات تبدأ بالانضغاط (الانطياف) فوق بعضها؛ مما يسبب
ألغا حادا في الظهر.
قد تؤدي الإصابة بعدد كبير من الكسور، إلى فقدان بعض
الاستقامات من الطول، وانحناء القامة.
وتمت المراجعة العلمية بواسطة أ.د.أم إبراهيم علي المليجي أستاذ
يقسم التمريض الباطني والجراحي
رئيس الجمعية/سارة خطاب

9:36

← Search

Posts About Videos More

النهاردة تالت بوست ف حملة هشاشة العظام.
وف البوست دا هنتكلم فيه عن اعراض هشاشة العظام.
الاعراض:
لا تظهر عادةً أي أعراض في المراحل المبكرة من انخفاض كثافة العظام. ولكن بمجرد ضعف العظام نتيجة الإصابة بهشاشة العظام، قد تظهر عليك المؤشرات والأعراض التالية:
ألم الظهر نتيجة كسر الفقرات العظمية أو تأكلها قصر القامة بمرور الوقت، انحناء الجسم، سهولة الإصابة بكسور العظام عن المعدل المتوقع، متى تزور الطبيب؟
قد تودين التحدث إلى طبيبك بشأن مرض هشاشة العظام إذا كنت قد مررت بانقطاع الطمث المبكر أو تناولت الكورتيكوستيرويدات لعدة أشهر في إحدى المرات، أو إذا كان أحد والديك مصابًا بكسور في الورك.
وتمت المراجعة العلمية بواسطة أ.د.أم إبراهيم علي المليجي أستاذ بقسم التمريض الباطني والجراحي
رئيس الجمعية/سارة خطاب
أمين لجنة الصحة العامة/مصطفى حفور
أمين مساعد/أحمد محمد لطفي

#SCOPH
#ENSSA_T
#Osteoporosis

9:37

Search

Posts About Videos More

ENSSA Tanta
Oct 15

النهاردة البوست السابع في حملة هشاشة العظام.
وفي البوست ده هنتكلم عن علاج هشاشة العظام:

طرق الوقاية تساعد على حفظ العظام كثيفة، وتمنع حدوث
الهشاشة، بالإضافة إلى تجنب السقوط والإصابة بالكسور. ولكن عند
حدوث الهشاشة، فإن الطبيب هو من يقرر سبل العلاج على أساس
الأعراض.

👉 وتمت المراجعة العلمية بواسطة أ.د. أم إبراهيم علي المليجي
أستاذ بقسم التمريض الباطني والجراحي ❤️

👉❤️ رئيس الجمعية/سارة خطاب

❤️👉 أمين لجنة الصحة العامة/مصطفى حفور

👉❤️ أمين مساعد/احمد محمد لطفي

#SCOPH
#ENSSA_T
#osteoporosis ❤️

NORMAL OSTEOPOROSIS



The image shows two circular diagrams representing bone cross-sections. The left one is labeled 'NORMAL' and shows a dense, porous structure. The right one is labeled 'OSTEOPOROSIS' and shows a significantly less dense, more porous structure, indicating a loss of bone mass.

9:37

Search

Posts About Videos More

Love Comment Share

ENSSA Tanta Oct 22

تم في الفترة من يوم 6/10/2022 إلى يوم 21/10/2022 إقامة حملة توعية اونلاين بعنوان هشاشة العظام Osteoporosis علي هيئة بوستات شارك في تقديمه جميع أعضاء لجنة الصحة العامة SCOPH تحت رعاية:

أ.د. محمود ذكي / رئيس جامعة طنطا
أ.د. محمد حسين محمود / نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم و الطلاب
أ.د.عفاف بصل عميد كلية التمريض جامعة طنطا
أ.م.د.أمل صبرة رائد الجمعية العلمية لطلاب تمريض طنطا ENSSA Tanta
سارة خطاب / رئيس الجمعية العلمية لطلاب تمريض طنطا
مصطفى حفور / أمين لجنة الصحة العامة
أحمد محمد لطفي / أمين مساعد اللجنة

#SCOPH_Tanta
#ENSSA_Tanta

You, ندى بسيوني and 19 others

Love Comment Share

ENSSA Tanta

9:37      

← Search

Posts About Videos More ▾

 **ENSSA Tanta** 
Oct 19 · 

النهاردة البوست التاسع في حملة هشاشة العظام
وفي البوست ده هنكمل جزئية الوقاية في البوست السابق
تم تحديد بعض المكملات الغذائية التي تستخدم بشكل شائع
للتخفيف من حدة هشاشة العظام، وتشمل هذه المكملات:
مكملات الكالسيوم: يمكن أن تمنع مكملات الكالسيوم حدوث هشاشة
العظام. ولكن، يجب استشارة الطبيب قبل تناول أي مكملات؛ لأنه قد
يكون لها آثار ضارة على الصحة، خاصة في حال وجود خطر متزايد
للإصابة بأمراض القلب.
فيتامين د: يمكن لمكملات فيتامين د تحسين كثافة العظام. ومع
ذلك، يجب موازنة الكمية التي يتم أخذها مع الكمية التي يتم
أخذها من الغذاء.
المغنيسيوم: يمكن للطبيب أن يطلب إجراء فحص دم للتحقق من
مستويات المغنيسيوم لدى مريض هشاشة العظام، وقد يوصي
بالمكملات إذا كان المريض يعاني من نقص.
الصويا: حيث يمكن أن يبطئ تناول مكملات الصويا من فقدان
العظام ويساهم في تكوين العظام في الجسم؛ مما يؤدي إلى زيادة
كثافة العظام لدى الأشخاص المصابين بهشاشة العظام
وتمت المراجعة العلمية بواسطة أ.د.أم إبراهيم علي المليجي أستاذ
بقسم التمريض الباطني والجراحي 
رئيس الجمعية/سارة خطاب  

☰ □ ◀

9:37      8 

← Search

Posts About Videos More ▾

 **ENSSA Tanta** 
Oct 21 · 

النهاردة البوست العاشر والاخير في حملة هشاشة العظام
وفي البوست ده هنتكلم عن الاسئلة الشائعة في هشاشة العظام.

1-هل هناك فحص مبكر لهشاشة العظام عند النساء؟
يجرى فحص هشاشة العظام للنساء عندما تبلغ إحداهن سن
الخامسة والستين فأكثر، وأقل من 65 عامًا إذا انقطع عندها الطمث،
أو كان لديها أحد عوامل الخطورة، مثل: التدخين. ويتم إجراء
الفحص عن طريق الفحص البدني، والتاريخ المرضي، وقياس كثافة
العظام.

2-هل لا يزال بإمكانك الاستمتاع بممارسة الرياضة بعد الإصابة
بهشاشة العظام؟
نعم! يمكن ممارسة معظم الرياضات حتي لو كنت مصاباً بهشاشة
العظام.

فيما أظهرت الأبحاث العلمية أن هناك رياضات أكثر فاعلية من
غيرها في منع فقدان العظام مثل المشي والجري وكرة القدم ورفع
الأثقال.

تقدم بعض الرياضات الكثير من الفوائد الرائعة، ولكن ليس لها تأثير
يذكر علي كثافة العظام بسبب عدم "تحميل" العظام من خلال
ملامستها للأرض مثل ركوب الدراجات والسباحة واليوغا.

وتمت المراجعة العلمية بواسطة أ.د.أم إبراهيم علي المليجي أستاذ
بقسم التمريض الباطني والجراحي 

رئيس الجمعية/سارة خطاب  

☰ □ ◀

9:37

← Search

Posts About Videos More ▾

 ENSSA Tanta Oct 16 · 🌐

النهاردة البوست الثامن في حملة هشاشة العظام
وفي البوست ده هنتكلم عن الوقاية من هشاشة العظام

👍👍👍

تبدأ الوقاية من مرحلة الطفولة، وتمتد إلى كل مراحل العمر من خلال بناء عظام قوية، حيث تعتمد على:

-اتباع نظام غذائي صحي؛ وذلك بالتأكد من الحصول على ما يكفي من البروتين، والسعرات الحرارية، بالإضافة إلى الكالسيوم، وفيتامين (د)، وتعد كلها عوامل أساسية في المساعدة على الحفاظ على تشكيل العظام وكثافتها.

الكالسيوم ضروري لكل النساء بعد انقطاع الطمث، وذلك بتركيز ألف ملليغرام في اليوم، سواء كان في المصادر الغذائية، مثل: الحليب، ومنتجات الألبان الأخرى، كالجبن، واللبن، أو الخضراوات الخضراء، كاللفت والبروكلي، أو بأخذ مكملات الكالسيوم؛ للحفاظ على هذه النسبة.

-كما لابد ألا تتعدى نسبة الكالسيوم المتناول إلى جانب المكملات ألفي ملليغرام؛ لتجنب الأعراض الجانبية للكالسيوم.

-فيتامين (د) ضروري أيضًا؛ حيث تستهلك المرأة بعد انقطاع الطمث 800 وحدة دولية من فيتامين (د) في اليوم الواحد. وهذه النسبة إلى جانب الكالسيوم، تقلل نسبة حدوث الكسور للمرأة في هذا العمر.

-كما يوجد فيتامين (د) في اللبن، وأسماك السلمون، والزيادي، وعصير البرتقال، والحبوب.

وعند عدم أخذ الاحتياج اليومي من فيتامين (د)، فلا بد من أخذه

☰ □ ◀

9:37 🔍

← Search

Posts About Videos More ▾

 ENSSA Tanta Oct 13 · 🌐

النهارة سادس بوست في حملة هشاشة العظام
وفي البوست ده هنتكلم عن تشخيص هشاشة العظام.
التاريخ الطبي، (عوامل الخطورة : كالتاريخ العائلي، الأعراض،
المضاعفات).
قياس قدرة العظام على امتصاص الأشعة السينية، وبالتالي قياس
كثافة العظام، ويسمى (مقياس دكسا)، وخصوصا عظام العمود
الفقري، أو الفخذ.
وتمت المراجعة العلمية بواسطة أ.د.أم إبراهيم علي المليجي أستاذ
يقسم التمريض الباطني والجراحي ❤️
رئيس الجمعية/سارة خطاب 🌟❤️
أمين لجنة الصحة العامة/مصطفى حفور 🌟❤️
أمين مساعد/أحمد محمد لطفي 🌟❤️
#SCOPH
#ENSSA_T
#osteoporosis ❤️

