

د. طارق صلاح أحمد - مدير عام الأورام والطب
النوى - كلية الطب - جامعة أسيوط .

وقد شارك في هذه الندوة جمع غفير من السادة
عمداء الكليات ووكلائها لشئون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة وأعضاء هيئة التدريس بمختلف
الكليات وممثلين من التربية والتعليم ومديرية
الزراعة والصحة ورابطة المرأة والاتصال العسرى
ومديرى شئون البيئة على مستوى محافظة أسيوط
ومديرى الأمن الصناعي لشئون البيئة وعدد من
الباحثين من معهد بحوث صحة الحيوان ومديرية
الطب البيطري، ولفيف من القيادات الشعبية
والتنفيذية بمدن وقرى المحافظة لتمثيل الحكم
المحلى وإدارة السلامة والصحة المهنية وقطاع
البتروى وجهاز شئون البيئة وطب المجتمع وقطاع
الإعلام والصحافة وممثلين عن إدارات التربية
والتعليم بأسيوط وبعض مديري إدارات الجامعة
وظلاب وطالبات بعض المدارس الثانوية وربات
البيوت بالمحافظة وقد بدأت الندوة بالكلمات
الافتتاحية ثم استعرض السادة المحاضرون نبذه
عن معهد الأورام والدور الذى يقوم به فى الصعيد
والحاجة الماسة للمساهمة فى تقديم أجهزة
ومعدات تساعد على استكمال مسيرته ، ثم تطرق
الباحثون عن التغذية والأسلوب العلمى والصحي

توصيات ندوة

" علاقة الأغذية بالسرطان "

تحت رعاية كريمة من السيد المهندس /
ياسر الدسوقي عطية محافظ أسيوط ،
والأستاذ الدكتور/ محمد عبد
السميع عيد رئيس الجامعة، ويرئاسة
الأستاذ الدكتور/ حسن صلاح كامل
نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية
البيئة نظم " مركز الدراسات والبحوث
البيئية بالتعاون مع معهد جنوب
مصر للأورام " بجامعة أسيوط ، (الندوة
الثانية) من " سلسلة ندوات
الثقافة البيئية " ، للعام الجامعى
٢٠١٤-٢٠١٥ ، بالقاعة الثمانية بالمبنى الإدارى
بالجامعة .

وقد حضر فى هذه الندوة متخصصين من كليات
الطب والطب البيطري والزراعة ومعهد جنوب مصر
للأورام بجامعة أسيوط وهم :

أ.د / مصطفى الشرقاوي - عميد معهد جنوب مصر
للأورام - جامعة أسيوط

أ.د / محمد كمال السيد يوسف - أستاذ علوم وتكنولوجيا
الأغذية - كلية الزراعة - جامعة أسيوط .

د. حسين يوسف أحمد - أستاذ متفرغ بقسم صحة
الأغذية - كلية الطب البيطري - جامعة أسيوط .

- ٦- تغيير النمط الغذائي طبقاً لتوصيات الهيئات الصحية العالمية والتي تتمثل في :
- أ- تقليل تناول الأغذية ذات الأصل الحيواني، إلى أقل من ٨٠ جراماً يومياً من اللحوم الحمراء
- ب- تناول خمس حصص أو أكثر من الفواكه والخضراوات يومياً .
- ج- تناول سبع حصص أو أكثر من الكرويهيدرات (الخضراوات، والحبوب) .
- د- تقليل تناول الأغذية المملحة والمجففة والمحفوظة، وتجنب الأطعمة المشوية والمدخنة.
- هـ- تناول الفيتامينات كمكملات غذائية عند الضرورة .
- و- الامتناع عن التدخين .
- ٧- المراقبة المستمرة للمطاعم والكافيتريات مع عمل زيارات مفاجئة من وزارة الصحة للاطمئنان على صحة وسلامة كافة الأغذية المقدمة وجودتها وتاريخ صلاحيتها وخلوها من أي تلوث وأنها صالحة للاستخدام الآدمي والتأكد من وجود شهادات صحية للعاملين بهذه الأماكن .
- ٨- تجنب السمنة وعمل نشاط بدني متوسط يومياً أو أسبوعياً خاصة للسيدات مع المحافظة على وزن الجسم .

للتعامل معها لتقليل الآثار السيئة لها عند تناولها وبعد الانتهاء من إلقاء المحاضرات بدأت المناقشات حول هذا الموضوع الهام وخلصت المناقشات المستفيضة والمثمرة إلى التوصيات التالية :

- ١- العمل على نشر التوعية بأسباب وخطورة المشكلة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة (المرئية والمسموعة والمقروءة) ونشر إحصائيات توضح نسب الإصابة والوفيات في الماضي والحاضر وكيفية مجابهة هذا المرض اللعين .
- ٢- ضرورة التصدي للانتشار الرهيب للمأكولات السريعة والتي تعد المتهم الرئيسي في زيادة معدل الإصابة بالأورام السرطانية .
- ٣- العمل على تفعيل الكشف الطبي الدوري والكفيل بالاكشاف المبكر لحالات السرطان وتجنب نسبة كبيرة قد تصل إلى نصف حالات الإصابة بالسرطان .
- ٤- تقنين المواد الغذائية المقدمة لمرضى المستشفيات بما يتلاءم والحالات المرضية .
- ٥- العمل على زيادة الندوات التثقيفية بالتغذية وطرقها ومخاطرها وتحسينها خاصة بالمدارس والجامعات .

الصيصان الذين استهلكوا بياض البيض تساقط الشعر حول عيونهم وظهرت لديهم التهابات جلدية. أما عند إضافة صفار البيض لغذاء الصيصان، اختفت هذه الأعراض .
ما هي فوائد فيتامين بيوتين للجسم؟
ليبوتين فوائد عديدة للجسم، من أهمها :
* ضروري لنمو وصحة الشعر، وتشير الأبحاث أن إضافة البيوتين عن طريق الأقراص قد يزيد من نمو شعر الرأس ويقلل من تساقطه.
* ضروري لصحة الأظافر .

* يلعب دوراً هاماً في إنتاج الأحماض الدهنية لجميع خلايا الجسم . ويشكل إنتاج الأحماض الدهنية في خلايا الجلد جزءاً هاماً في صحة ونعومة البشرة . ولهذا، فإن النقص في البيوتين قد يظهر في مراحله الأولى على شكل التهابات جلدية وجفاف في البشرة .

* يلعب دوراً هاماً في أيض سكر الجلوكوز في الجسم واستخدامه للطاقة. ويعد النقص في البيوتين قد يتسبب في التعب وتشنجات العضلات بسبب عدم استخدام جيد للجلوكوز في الجسم كمصدر للطاقة . وتشير بعض الأبحاث أن أقراص البيوتين قد تساعد في تنظيم مستوى

٩- العودة إلى الهرم الغذائي الصحي الآمن وتجنب تناول الأغذية الملوثة والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه .

١٠- مناقشة كافة الهيئات والمؤسسات والأفراد للتبرع للمستشفيات الجامعية ومعهد الأورام مادياً ومعنوياً .

١١- نشر التوعية بتجنب مصادر التلوث ومنع العديد من السلوكيات الخاطئة كتناول الكحوليات والإفراط في مكسبات الطعم والرائحة واللون وكذلك زيادة نسبة الدهون المستخدمة في تلك الوجبات .

فيتامين " بيوتين " يحافظ على صحة الجلد

ويلعب دوراً هاماً في منع تساقط الشعر



ما هو فيتامين "بيوتين"؟

إن "بيوتين"، ويدعى أيضاً فيتامين H ، هو فيتامين تابع لمجموعة فيتامينات B ولقد تم اكتشاف هذا الفيتامين في نهاية سنوات ١٩٣٠ وبداية سنوات ١٩٤٠ وفي دراسة كشفت أن

مع التقديرات السابقة، حيث يقدر أن حوالي ٥٠% من النساء الحوامل معرضات للإصابة بنقص في البيوتين، الأمر الذي يرفع من احتمالات إصابة الجنين بالتشوهات الخلقية ما هي المصادر الغذائية لفيتامين البيوتين؟



يتواجد البيوتين في الكثير من الأغذية المختلفة، مثل البازيلا، الأرز البني، صفار البيض، الجوز، اللوز، الخيار، الملفوف، البندورة، الخس، الجزر، الدجاج ولحمة العجل .
كما يعتبر البيض من المصادر الممتازة للبيوتين، حيث توفر البيضة الواحدة بالتقريب الاحتياجات اليومية الكاملة للبيوتين، الا أنه يجدر الإشارة الى أن البيوتين يتواجد في الصفار وحده، وإلى أن بياض البيض يحتوى على مركب avidin الذي يرتبط بالبيوتين ويعيق امتصاصه. وقد اكتشف العلماء أن استهلاك البياض نينا قد يتسبب بنقص في فيتامين البيوتين لأنه يعيق امتصاصه. أما طبخ البياض بالماء أو بالزيت فيتسبب في فصل مركب avidin عن البيوتين، وعندها لا يؤثر في

السكر في الدم للأشخاص الذين يعانون من السكري، الا أن نتائج الأبحاث غير نهائية .

* توفير الطاقة اللازمة لخلايا الجهاز العصبي عن طريق أيض الجلوكوز والدهون في الجسم. والنقص في البيوتين يتسبب في فقدان تناسق وتناغم العضلات نتيجة الخلل في انتاج الطاقة .

ما هي الكميات اليومية الموصى باستهلاكها من البيوتين للفئات العمرية المختلفة؟

لقد قرر معهد الطب في الأكاديمية القومية للعلوم في الولايات المتحدة عام ١٩٩٨ توصيات للكميات اليومية الموصى بها (بالميكروجرام) من البيوتين للفئات العمرية المختلفة :

* 0-6 أشهر: ٥

* 6-12 شهر : ٦

* 1-3 سنوات : ٨

* 4-8 سنوات : ١٢

* 9-13 سنة : ٢٠

* 14-18 سنة : ٢٥

* 19 سنة فما فوق : ٣٠

* النساء الحوامل : ٣٠

النساء المرضعات : ٣٥

وتشير الأبحاث الأخيرة أن النساء الحوامل قد يحتجن كميات أعلى بكثير من البيوتين مقارنة

- ٣- بعض الأدوية المضادة للتشنجات .
- ٤- استعمال المضادات الحيوية طويلة المدى التي يؤدي الى تثبيط نقل البيوتين بين الأغشية المخاطية المعوية بالجسم ويمنع امتصاصه .
- الأعراض التي يمكن ان تنتج عن نقص البيوتين :
 - ١- التهاب الجلد الدهني والحساسية المفرطة
 - ٢- تساقط الشعر .
 - ٣- تغيير في الحالة العقلية والمزاجية (نعاس- تعب - هلوسة - تشوش بالحس) .
 - ٤- بعض أمراض الجهاز الهضمي (فقدان الشهية- الغثيان - واحيانا القيء).
- زيادة البيوتين للجسم: أما زيادة البيوتين بالجسم ليس له اي ضرر بل بالعكس له منافع في تحسين أعراض النقص السابق ذكرها حيث يقوم الجسم بامتصاص احتياجاته وهضم المتبقي مع البول والبراز .
- فوائد البيوتين للجسم :

يساعد البيوتين في تنشيط عملية التمثيل الغذائي ويحفز جميع خلايا الجسم لإنتاج الطاقة كما يساعد على نمو الشعر وتحسينه حيث أن الجسم يحتاج الى ٣٠٠ ميكروجرام يوميا فيقوم بتحسين عملية الإستقلاب وتحسين الإفرازات

امتصاصه على الإطلاق. لهذا يحذر من استهلاك البيض نيناً لما قد يسببه من نقص في البيوتين في الجسم .

ما هي الحالات التي قد ترفع من احتياجات الجسم للبيوتين؟

* يعد كلاً من التدخين والحمل والاستخدام المتواصل للمضادات الحيوية والأمراض المعوية من أهم الأشياء التي ترفع من احتياج الجسم للبيوتين . نقص البيوتين للجسم :نقص البيوتين نادر لأنه متوفر في جميع الأغذية الطبيعية وان الجسم يعيد إستخدامه عدة مرات قبل الهضم واستخراجة بالبول أو البراز ولكن أحياناً نقصة يكون بسبب عيوب في إستخدامه وعدم تناول الأطعمة الغنية بالبيوتين نذكر منها :

١- تناول بياض البيض النيئ والذي يحتوي على بروتين أفيدين Avidin والذي يرتبط به ويمنع امتصاصه .

٢- التغذية الغير معوية الكاملة الخاليه من المواد الطبيعية واطافة البيوتين .

* علاج تصلب الشرايين والسكتة الدماغية، واضطرابات التمثيل الغذائي للدهون وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب التاجية وأمراض اضطرابات الدورة الدموية.

الكمية الموصى بها يومياً: الكبار الكمية الموصى بها يومياً من ٢٥ ~ ٣٠٠ ميكروجرام. إذا البيوتين وفيتامين A ، فيتامين B2 ، فيتامين B6، النياسين (فيتامين B3) يتم استخدامها جنباً إلى جنب، ويكمل كل منهما الآخر، ودور أفضل .

علامات نقص البيوتين:

تشمل: التهاب الجلد والأكزيما والتهاب اللسان الضموري، فرط الحساسية، وآلام في العضلات، والتعب، وفقدان الشهية وفقر الدم الخفيف، وفقدان الشعر.

سمية البيوتين :

يبدو منخفضاً، مع جرعات كبيرة من العلاج ضد التهاب الجلد الدهني فلا توجد استقلاب البروتين غير طبيعية أو أخطاء وراثية وتشوهات الأيض الأخرى. وأظهرت التجارب على الحيوانات أيضاً أن سمية البيوتين شبه منعدمة .

<https://ar-ar.facebook.com/notes>
<http://www.bayt.com/ar/specialties>

الدهنية والتي تزيد من قدرة الفيتامينات وتقليل القشرة علاوة على أنه يساعد في تجديد ونمو أنسجة الجلد والمحافظة على البشرة وتحسين الحالة المزاجية والإكتئاب . ولقد أثبتت الدراسات السويسرية أن البيوتين يقوم بتحسين والمحافظة على الأظافر ونقص التقصف وأنه يلعب دوراً هاماً في تنشيط عمل الأنسولين وزيادة نشاط أنزيم الجلوكوكينيز وهو الأنزيم المسئول عن الاستفادة من الجلوكوز بالجسم لذلك فإن مرضى السكري يقل عندهم هذا الإنزيم لذلك فإن تناول الأغذية الغنية بالبيوتين تساعد في زيادة هذا الأنزيم والذي يزيد من كفاءة تمثيل الجلوكوز بالجسم كما يساعد على تقليل الآلام الناتجة عن الإلتهابات العصبية التي يسببها مرض السكري.

* تعزيز الغدد العرقية، والأنسجة العصبية، ونخاع العظام، والغدد التناسلية الذكور، والجلد والشعر من التشغيل العادي والنمو، والتخفيف من الأكزيما، وأعراض التهاب الجلد.

* منع الشيب وفقدان الشعر، ويساعد في علاج الصلع ؛ تخفيف آلام العضلات

* تعزيز تخليق اليوريا وإفراز التوليف البيورين والحيوي حمض الأوليك .

مخاطر الاصابة بامراض القلب والاعوية الدموية
وداء السكري.

ويوصي برنامج جمعية القلب الامريكية الغذائي
بأن يأكل البالغون من ٢٥ الى ٣٠ جراما يوميا
من الاغذية المحتوية على ألياف ومنها
الخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة رغم ان
الامريكي العادي يتناول نحو ١٥ جراما فقط
منها يوميا. ويحث البرنامج الغذائي للجمعية
على زيادة كميات الخضر والفاكهة والحبوب
الكاملة او الاغذية المحتوية على نسبة عالية
من الالياف والمواد البروتينية الجافة والاقبال
من السكر والصوديوم والكحول والدهون
المشبعة والدهون المتحولة والكوليسترول
وتناول الاسماك مرتين أسبوعياً.

<http://ara.reuters.com/article/internetNews>

هل تعلم

* أن الحيوانان الوحيدان اللذان لديهما القدرة
على رؤية الأشياء من الخلف دون الإلتفات إلى
الوراء هما : الأرنب والبيغاء .
* أن المخ ينقسم إلى قسمين (أيسر وأيمن)
والقسم الأيمن يتحكم في السيطرة على الشق
الأيسر والعكس .

تناول أغذية بها ألياف يسهم
في إنقاص الوزن

أشارت نتائج دراسة حديثة استمرت عاما الى ان
أولئك الذين ركزوا فقط على تناول ٣٠ جراما يوميا
من الأغذية المحتوية على ألياف فقدوا وزنا يعادل
تقريبا من اتبعوا حمية غذائية معقدة. وقال كبير
المشرفين على الدراسة بكلية الطب جامعة
ماساتشوسيتس إن الاكتفاء ببرنامج غذائي
يتضمن زيادة الأغذية المحتوية على ألياف ربما
يكون أكثر فائدة من خطة أخرى قد تتضمن مثلا
الإقلال من الدهون المشبعة.

وفي هذه الدراسة قام ما وزملاؤه بتقسيم ٢٤٠
بالغا يعانون من السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي
لمجموعتين تناول أفراد المجموعة الاولى أغذية
وفقاً لبرنامج الجمعية الامريكية للقلب والثانية
تحتوي على ٣٠ جراما على الاقل يوميا من
الاغذية التي بها ألياف.

وجدير بالذكر أن نحو ٢٥ في المئة من البالغين
في العالم يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي ومن
بين أعراضها زيادة محيط الخصر وارتفاع ضغط
الدم وزيادة نسبة السكر في الدم وانخفاض
مستوى الكوليسترول المفيد عالي الكثافة وزيادة
مستوى الدهون الثلاثية وهي أعراض تزيد من

* أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة ١١٣ دقيقة يومياً والدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة .
* أن من أشارو إلى تفتت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب .

<http://www.yabeyroyth.com>

أســـــرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ حسن صلاح كامل
نائب رئيس الجامعة
لشئون خدمة المجتمع وتنمية
البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين على زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
زراعة	أ.د. أمال محمد إبراهيم
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
صيدلة	د. علاء عرفات خليفة
آداب	د. عصام عادل أحمد
تربية نوعية	د. علاء الدين أحمد محمد حميد

* أن النمل العامل والنشيط هو من الإناث .
* أن الحيوان الوحيد الذى يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر .
* أن الأحصنة لا تمتلك عظماً في رقبتها .
* أن البواخر تسير في المياه الباردة أسرع من المياه الدافئة .
* أن الأطفال البنات ينمن بعصبية على عكس الذكور يناموا بهدوء .
* أن أرجل الجراد تستطيع أن تمشى وتتحرك بعد فصلها عن الجسم .
* أن كوكب المشترى ضخم للغاية لدرجة أن حجمة يزيد على أحجام كواكب المجموعة الشمسية مجتمعة .
* أن تسميه شهر العسل جاءت من رومانيا ، حيث أن العروسان كان يشربان الماء بالعسل لمدة شهر من زواجهما . لذا أطلق عليه هذا الأسم .
* أن احتباس البول في الجسم يسبب ارتفاع البولينا وحدوث حالة تسمم تسمى التسمم البوليني .
* أن هناك فار يسمى باسم (بكساس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه .

