

الجامعي وذلك تيسيرا عليهم من التكديس الشديد لمثل هذه الحالات حيث أن مستشفى اسيوط الجامعي يعتبر المركز المتخصص الوحيد لهذه الحالات في صعيد مصر .

### الشفة الأرنبية وشق الحلق

تعد الشفة الأرنبية وشق سقف الحلق من أكثر التشوهات الخلقية التي تصيب منطقة الوجه، وتشير الأرقام العالمية إلى أن نسبة حدوثها تبلغ واحد في الألف من المواليد الأحياء وتوجد هناك بعض الدراسات المحدودة التي تشير إلى أن نسبة الإصابة تبلغ واحدا من كل ستمائة مولود حي. وقد يشعر غالبية الوالدين الذين رزقا بأطفال يعانون من انشقاق الشفة أو الحنك بالقلق بشأن كيف سيبدو الطفل بعدما يكبر، ولذلك فإنه من المهم أن يتقبل الوالدان حقيقة أن طفلهما يعاني من تشوه خلقي من الممكن تصحيحه، وأن هذا الطفل يحتاج إلى تشجيعهما دون الإفراط في حمايته، حيث أن من أكثر الأمور أهمية للنمو العاطفي السليم للمصاب أن يعرف أن والديه يتقبلانه ويحبانه. وحين يولد طفل يمثل هذا التشوه فإن أكثر الأسئلة المطروحة تكون حول إمكانية تصحيح هذا التشوه، والوقت الذي ستجرى خلاله العملية، وعن شكل الطفل في المستقبل.

### قافلة طبية بجامعة أسيوط لإجراء عمليات تجميل للأطفال



\* نظم قسم جراحة التجميل بمستشفى أسيوط الجامعي بالاشتراك مع الجمعيه المصريه لعملية الابتسامه المتخصصه لجراحات الشفة الارنبية وسقف الحلق قافله طبيه في الفترة ما بين ١١-١٢ مايو ٢٠١٦ ، وقدتم فحص ٢٣ حاله يعانون من هذا المرض من قبل أعضاء هيئة التدريس بأقسام جراحة التجميل والتخدير وقسم التخاطب والاسنان والسمعيات وقسم الاطفال وقد تم حصر ١٧ حالة جهزت لإجراء العمليات ، وبالفعل قام فريق من أعضاء هيئة التدريس قسم جراحة التجميل باجراء العمليات يوم الخميس ١٢ مايو بغرفة العمليات الخاصة بالقسم ، وأجريت جميع العمليات بنجاح دون تسجيل أي حالات مضاعفات أو وفاه ، وخرج جميع المرضى في اليوم الثاني مع كتابة العلاج اللازم لهم ومتابعتهم بعيادات قسم جراحة التجميل، ومن المعروف أن القسم يقوم بعمل قائمة عمليات أسبوعيا لهؤلاء المرضى بمستشفى الاطفال

## ما هي الشفة الأرنبية؟:

هي عبارة عن انفصال أو شق يحدث في الشفة العلوية وتتفاوت درجة الشق من شرم صغير على السطح الخارجي للشفة قد يصل إلى اللثة العلوية أو الأنف شاملاً عظام الفك العلوي، ويمكن أن تكون الشفة مشقوقة في أحد الجانبين أو كليهما. أما الحنك المشقوق فهو عبارة عن انشقاق في سقف الفم قد يمتد من الحنك الصلب إلى الحنك الرخو من سقف الفم. وتشتمل المضاعفات المصاحبة للمرض على تغير في الشكل الخارجي للوجه وتشوه في نمو الأسنان والفك العلوي، والإصابة بالتهابات الأذن المتكررة، وضعف السمع، كما تتأثر عملية الرضاعة وتغذية الطفل.

## ويمكن تقسيم الشفة الأرنبية وشق الحلق إلي:

\* الشفة الأرنبية الجزئية والتي تظهر على شكل قطع صغيرة.

\* الشفة الأرنبية المكتملة وهي إصابة الشفة والحنك.

\* الشفة الأرنبية الثنائية وهي إصابة جانبي الشفة مرافقة لإصابة الحلق من الجانبين.

\* شق الحلق غير المكتمل ويحدث شق في سقف الحلق.

\* شق الحلق الكامل وتكون الإصابة لسقف الحلق واللثة.

\* شق الحلق الثنائي وتكون الإصابة لسقف الحلق واللثة ومن الجانبين

**الأسباب:** لا تزال أسبابها غامضة إلا أن الدراسات أشارت إلى أن للعوامل الوراثية دوراً كبيراً في حدوثها وكذلك العوامل البيئية ومن أبرز العوامل التي يعتقد أنها سبباً في حدوث الإصابة ما يلي :-

- العوامل الوراثية - حيث أن هنالك استعداداً وراثياً إذا كان أحد الوالدين مصاباً فإن احتمال حدوثها عند الأبناء تصل إلى ١٠%.

- العوامل البيئية والتي بقيت في حدود الفرضيات كالتلوث البيئي وتعرض الأم للأشعة وتناولها، أدوية الكرتيزون ومضادات الصرع والتعرض للأشعة السينية وكذلك التدخين والكحول والمخدرات ونقص حامض الفوليك. وإذا كانت الشفة الأرنبية أو شق سقف الحلق غير مرتبط مع أي متلازمة مرضية، فمن الممكن إصلاح هذا الشق جراحياً، وبالتالي يعيش الطفل حياة طبيعية.

**العلاج:** يحتاج علاج الشفة الأرنبية والحنك المشقوق لفترة طويلة من العلاج بحسب نوعية الشق، ويتم ذلك تدريجياً على عدة مراحل من الطفولة إلى مرحلة البلوغ. وخلال فترة العلاج يحتاج الطفل إلى زيارات دورية متعددة تبدأ

للرضاعة الصناعية عن طريق شفط حليب ثدي الأم، وإرضاعه للطفل من خلال عبوة خاصة. وقد تؤدي عملية الرضاعة إلى دخول الحليب والسوائل إلى منطقة الأنف، ويمكن التغلب على ذلك بزيادة فترة الرضاعة الواحدة إلى ٣٠ دقيقة. ولا توجد علاقة بين الشق وعدم رغبة الطفل في الأكل كما يعتقد البعض، ولذا يجب الحرص دائماً على تقديم وجبات صحية غذائية.

إن علاج الشفة الأرنبية وشق سقف الحلق يتطلب عدة عمليات وزيارات طبية متعددة وقد يمتد العلاج إلى ما بعد سن المراهقة. وتحتاج أسر هؤلاء الأطفال إلى المساندة وتقديم الدعم المعنوي والنفسي .

<http://www.arabcitycare.com>

### الفسق الحلبي غذاء مفيد لصحة القلب بامتياز



يعود أصل أشجار الفستق الحلبي الى مناطق غرب آسيا، ومنها انتشرت الى دول شرقي البحر الأبيض المتوسط، قبل نحو اربعة آلاف عام. وهي أشجار تنتمي الى فصيلة "بيستاشيا" التي يمتد تاريخها الى

بالجراحة التجميلية للشفة العلوية من الفم، ثم عملية لإصلاح سقف الحلق، ثم علاج مكثف للنطق ومتابعة عيادة الأسنان وتقويم الأسنان بجانب عيادة الأنف والأذن والحنجرة. وبالنسبة لجراحة الشفة الأرنبية فإنها تجرى عندما يبلغ الطفل ما بين ٤ إلى ٦ شهور على مرحلة أو مرحلتين بناء على نوع التشوه. أما جراحة الحنك المشقوق فيتم إصلاح الحنك عندما تبدأ الأسنان الدائمة في الظهور، كما تجرى عمليات جراحية تجميلية لتحسين المظهر الخارجي للشفة والأنف بحسب الحاجة، وذلك عندما يكون الطفل في سن ٤ إلى ٦ سنوات من عمره. وقد يحتاج بعض المرضى إلى عمليات تجميلية إضافية في منطقة التشوه لإزالة أية ندب في الوجه، ويتم ذلك في مرحلة المراهقة.

### الرضاعة وتغذية الطفل المصاب:

لا تمنع إصابة الأطفال بالشفة الأرنبية وشق الحنك من استخدام الفم، سواء للرضاعة أو تناول الطعام، ويجب تشجيع الأهل على الاهتمام بذلك، ولا شك أن الرضاعة الطبيعية هي الأفضل في جميع الحالات. ويمكن للأطفال المصابين بانشقاق الشفة الأرنبية الجزئية أو شق الحنك الرخو بالرضاعة عن طريق الثدي، وذلك بتشجيع وتدريب الأم على رضاعة الطفل بعد الولادة مباشرة. بالإضافة

والبلوبوط والبندق. ويضاف إليها مجازاً بذور وبقول وثمار أخرى على أنها مكسرات، وهي في الحقيقة ليست كذلك، مثل الفستق السوداني (أو الفول السوداني)، الذي هو من البقول، وبذور اللوز والمكسرات البرازيلية والكاجو والصنوبر، والفستق المعروف لدينا بالفستق الحلبي، موضوع مقالنا هذا. وما يجمع هذه البقول والبذور بالمكسرات الحقيقية، هو أنها جافة، وغنية بالدهون والعناصر الغذائية المركزة، ويمكن تناولها مباشرة بعد تحميصها. وقد اعتقد قديماً أن تناول الفستق الحلبي، أو غيره من المكسرات، يؤدي إلى زيادة في وزن الجسم، وارتفاع الكوليسترول، ويسبب الأمراض في شرايين القلب والدماغ. وقد ثبت، حديثاً، أن هذا الاعتقاد كان خاطئاً، وغدت نصائح رابطة القلب الأمريكية، وغيرها من الهيئات العالمية المعنية، تشجع صراحة على تناول هذه المكسرات، واستحداث طرق غذائية لإضافتها إلى مختلف أطباق الطعام، التي يتناولها الناس يومياً. والفستق الحلبي بذرة ذات محتويات مركزة من العناصر الغذائية والمعادن والفيتامينات، ولها فوائد صحية عديدة، إضافة إلى طعمها اللذيذ. وتمتاز، كذلك، بارتفاع محتواها من المواد المضادة للأكسدة، مقارنة مع أنواع أخرى من المكسرات أو البذور.

نحو ٨٠ مليون سنة، وتضم العديد من أنواع الأشجار المنتجة للفستق. والملفت للنظر في هذا الشأن أن اهتمام الولايات المتحدة بزراعة الفستق الحلبي جاء متأخراً. وبدأ إنتاج مزارعها من هذه الثمرة في ولاية كاليفورنيا تحديداً، في منتصف سبعينات القرن الماضي. وبالرغم من هذا أصبحت بعد ثلاثة عقود، الدولة الثانية في إنتاج الفستق الحلبي على المستوى العالمي، متجاوزة بهذا الانجاز، وفي وقت زمني قصير، قائمة طويلة من الدول العريقة بزراعة الفستق، والتي بعضها ينتجه منذ ٣٥٠٠ عام. وأشجار الفستق الحلبي نوعان: مذكر ومؤنث، وتحتاج زهورها إلى التلقيح كي تنتج ثمار. والشجرة المذكر الواحدة قادرة على تلقيح زهور نحو ١٢ شجرة مؤنثة. وتعطي أشجار الفستق الحلبي ثماراً من نوع النواة الواحدة (drupe) المغلفة بقشرة شبه صلبة ذات فلقة. وتحتوي النواة على بذرة بيضاوية الشكل تقريباً، وهي التي تؤكل. وبلغة فنون الطبخ، يعتبر الفستق من المكسرات. إلا أن التعريف الدقيق للمكسرات، بلغة علم أحياء النبات، محصور في البذور أو الثمار الجافة لبعض النباتات. وعليه فإن المكسرات هي ثمار جافة تحتوي على بذور واحدة في الغالب. ووفق هذا التعريف فإن المكسرات تضم: الجوز والكستناء

شرايين القلب. والفسقن يحتوي على كميات جيدة من هذا الحمض الاميني. وفائدته تنبع من أنه هو المستخدم في انتاج أكسيد النيتريك، الذي يعتبر المادة الفاعلة، التي تعمل على توسعة الشرايين المتضيقه، ولذا تسمى، احياناً، عامل الارتخاء ذا المنشأ من بطانة الشرايين. وللتقريب، فإن الحبة الوردية الصغيرة، التي يضعها مرضى شرايين القلب تحت لسانهم، حال شعورهم بالألم، إنما هي من الفصيلة نفسها. ويحتوي الفسقن الحلبى على معادن وفيتامينات مفيدة للقلب، مثل المنجنيز والمغنيزيوم والفسفور، وفيتامينات الفوليت، وفيتامين B6 ، والنياسين والثيامين. إضافة الى هذا كله فإن الفسقن لا يحتوي على الصوديوم (الملح).

#### **الفسقن الحلبى وكوليسترول الدم**

يعمل الفسقن الحلبى على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، وحماية الشرايين منه، عبر أربع آليات :

**الآلية الأولى :** وهي الأبسط عملاً وفهماً.. فإذا ما تناول أحدنا الفسقن الحلبى، فإن هذا يعني تناول منتج غذائي خال من الكوليسترول، ومعلوم أن الكوليسترول لا يوجد على الإطلاق في أي منتج غذائي نباتي المصدر، سواء كان حبوباً أو بقولاً أو مكسرات ، وإنما مصدره هو المنتجات الحيوانية،

وحسب الهيئات العلمية بوزارة الزراعة الامريكية، فإن الأونصة (الأونصة تعادل ٢٨ جراماً تقريباً) الواحدة من الفسقن الحلبى تحتوي على كمية أعلى مما هو موجود في كوب من الشاي الأخضر. وتقول مصادر علمية أخرى، إنه مقارنة مع المكسرات الأخرى، فإن الفسقن الحلبى يحتوي على كمية من مادة "ليوتين" المضادة للأكسدة، بمقدار يفوق ١٣ ضعف الكمية الموجودة في البندق، الذي يحل في المرتبة الثانية بعد الفسقن .

ومعلوم طبياً أن تناول هذه النوعية من مضادات الأكسدة يقلل من احتمالات مخاطر الإصابة بتدهور سلامة البقعة الداكنة في شبكية العين لدى المتقدم في العمر. وهذا النوع من الإصابات هو السبب الرئيسي وراء العمى لدى من يتجاوزوا عمر ٦٥ سنة في الدول المتقدمة .

والفسقن غني بالأحماض الأمينية، وبخاصة النوع الذي يطلق عليه اسم "أرجنين" والبروتينات، كما هو معروف، تتكون من مجموعات متراكمة من الاحماض الأمينية. وكما يقول الباحثون في قسم التغذية في جامعة "هارفارد" الأمريكية، فإن المكسرات ليست مفيدة للقلب بسبب أنواع الدهون غير المشبعة فيها، فحسب، بل إن محتواها من نوع "أرجنين" للأحماض الامينية هو آلية أخرى لحماية

لعب عاملاً لذة الطعم والفوائد الصحية، الدور الأهم في اهتمام دول، كالولايات المتحدة وأستراليا، بزراعة أشجار الفستق الحلبي. وهي دول لم تعرف زراعة تلك الأشجار بل وقدمت للباحثين الطبيين كل دعم كي يتمكنوا من إجراء دراسات علمية غير مسبقة عن الآثار الصحية لتناول بذورها. وهي التي كشفت النقاب عن أنها غذاء مفيد لصحة القلب بامتياز. وما يمكن الجزم به أن ثمة إثباتات علمية كثيرة تفيد أن تناول المكسرات، مثل الفستق، لها علاقة بخفض خطورة الإصابة بأمراض شرايين القلب والدماغ. وتنصح رابطة القلب الأمريكية، والبرنامج الأمريكي للكوليسترول، بتناول ٣-٥ حصص أسبوعياً من المكسرات أو البذور أو البقول. والحصّة الغذائية الواحدة تعادل ثلث كوب من المكسرات، أو ملعقتين من معجون زبدة الفول السوداني، أو نصف كوب من الفاصوليا أو البازلاء الجافة وغير المطبوخة. وكانت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية قد أصدرت في عام ٢٠٠٣ قرارها الشهير الذي نص على أن "الأدلة العلمية تقترح تناول ١.٥ أونصة (نحو ٤٥ جراماً) يومياً من المكسرات، مثل الفستق الحلبي، كجزء من منظومة وجبات غذائية منخفضة المحتوى من الدهون المشبعة، ومن

مثل اللحوم والأسماك ومشتقات الألبان والسمن والحيوانات البحرية وغيرها .

**الآلية الثانية:** وتتمثل في أننا حينما نتناول الفستق ، فإننا ندخل الى أجسامنا دهوناً ذات نوعية عالية الجودة صحياً.

**الآلية الثالثة:** احتواء الفستق على مواد "فايتو سيدول" المساعدة في خفض امتصاص الأمعاء للكوليسترول . ذلك أن الفستق ، بالمقارنة مع بقية البذور أو المكسرات عموماً، هو الأعلى في الاحتواء على هذه المادة الكيميائية الطبيعية المفيدة جداً.

**الآلية الرابعة:** غنى الفستق بالألياف الغذائية الطبيعية، يلعب دوراً مهماً في خفض امتصاص الأمعاء للكوليسترول، وفي إبطاء امتصاص الأمعاء للسكريات . وعليه، فإنه ينصح لعلاج ارتفاع الكوليسترول بتناول ما بين ٣٠ جراماً من الفستق الحلبي للرجال، و ٢٥ جراماً للنساء يومياً. والأونصة الواحدة من الفستق الحلبي توفر ثلاثة جرامات من الألياف، أي ثلاثة أضعاف ما في الجوز أو الكاجو. ولا يوازي الفستق في محتوى الألياف اللوز، من بين بقية المكسرات.

**نصائح طبية عن الفستق الحلبي**



حمض بانتوثينيك أو فيتامين بي5 يتكون من اتحاد حمض بانتويك مع بيتا الانين، ويساعد في التخفيف من مشاكل القلب ، وفقدان الشعر، والحساسية، والتوتر والقلق، واضطرابات الجهاز التنفسي و الربو .

#### مصادر فيتامين B5

تشمل أهم مصادر فيتامين B5 ،القرنبيط ، الملفوف ، البقوليات ، الكرنب الأخضر وسمك السلمون وهناك مصادر هامة أخرى لهذا الفيتامين مثل البيض والسمك والخميرة والمكسرات والحليب ومنتجات الألبان مثل الجبن و يمكن أيضا الحصول على الفيتامين من القمح وال فول السوداني وفول الصويا .  
وخاصة بذور عباد الشمس فهي غنية بـحمض البانتوثينيك بنسبة تصل إلى ٦% لكل ملعقة طعام كبيرة. كما تعد الحبوب الكاملة هي أيضاً مصدر جيد لهذا الفيتامين ولكن الطحن غالباً ما يزيل

الكوليسترول، ربما يخفف خطورة الإصابة بأمراض القلب."

وهناك اشتراطات مفيدة لتحقيق هذه الاستفادة، تتعلق باحلال تناول تلك الكمية من دهون الفستق الحليبي، محل تناول الدهون المشبعة. وكذلك أن لا تزيد كمية طاقة السعرات الحرارية لكامل الوجبات اليومية عن الحد المنصوح به للشخص المعني. أي وفق العمر ومقدار الوزن، وحجم النشاط البدني اليومي الذي يقوم به.

وبحسب الباحثين في قسم علوم التغذية بجامعة ولاية بنسلفانيا، فإن الفستق الحليبي يحتوي عناصر غذائية مهمة، لها تأثيرات ايجابية لخفض عوامل خطورة الاصابة بأمراض القلب، وتبين أن تناول ١.٥ أونصة الى ثلاث أونصات من الفستق الحليبي، ولمدة أربعة اسابيع، يعمل على خفض نسبة الكوليسترول الخفيف الضار في الدم بمعدل ١١.٦%، وعلى خفض نسبة الكوليسترول الكلي في الدم بمقدار ٤.٨%، وعلى خفض نسبة الكوليسترول الخفيف المؤكسد، ويساعد على ارتفاع نسبة المواد المضادة للأكسدة في الدم، وعلى خفض مستوى مؤشرات عمليات الالتهابات في الجسم <http://www.altibbi.com> .

**فيتامين به ( حمض البانتوثينيك )**

فهو مفيد جدا في تقوية جهاز المناعة في جسم الإنسان وهذا يساعد على مكافحة عدد من الأمراض المعدية .

### الهيموجلوبين

فيتامين ب٥ مفيد لتعزيز مستوى الهيموجلوبين في جسم الانسان كما تساعد الكبد في استقلاب المواد السامة وهو مصدر وقود لانقسام الخلايا والتكاثر .DNA

<http://www.dounvati.com>



### أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / محمد محمد عبداللطيف

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. علي حسين علي زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
زراعة	أ.د. آمال ابراهيم العراقي
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
آداب	د. عصام عادل أحمد



الكثير من حمض البانتوثنيك بما أنه موجود في الطبقات الخارجية من الحبوب الكاملة .

**فوائد فيتامين ب٥ :**

☆ **يخفف الإجهاد:**

فيتامين ب٥ لديه سمعة لتقليل الضغط وغيرها من مشاكل عقلية خطيرة مثل القلق والاكتئاب.

☆ **مفيد لصحة القلب:**

فيتامين ب٥ يساعد في الحفاظ على صحة القلب في حالة العمل العادية وينظم مستوى الكوليسترول في الدم ويساعد أيضا في السيطرة على ضغط الدم.

☆ **مفيد للجلد:**

فيتامين ب٥ يساعد على الحفاظ على بشرة صحية وجذابة في المظهر. كما أنه يساعد على تأخير ظهور علامات الشيخوخة المبكرة على البشرة مثل التجاعيد ويقع الشيخوخة.

☆ **يذوب في الماء:**

ينتمي فيتامين ب٥ إلى مجموعة فيتامين ب من الفيتامينات للذوبان في الماء ، دون أن يضيف أي نوع من مادة سامة لجسم الإنسان ، وبالتالي يبرهن على أن تكون مفيدة وفعالة للناس من كل الفئات العمرية وكلا الجنسين .

☆ **يقوي المناعة:**



النساء فهو ٢٤٥ غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه

\* هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن ٢ ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ ٢٥ ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين  
\* تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرموش الواحد حوالي ١٥٠ يوما  
\* هل تعلم أن أول مدينة زودت بشبكة هاتفية . هي باريس عام ١٨٨٠م  
\* هل تعلم أن أول صورة فوتوغرافية في العالم تم إنقائها، كانت في فرنسا عام ١٨٢٦م  
\* هل تعلم أن الأطفال البنات ينمن بعصبية بينما ينام الأطفال الذكور بهدوء  
\* هل تعلم انه كان يسمح للرجال الانكليز في القرن السادس عشر بضرب زوجاتهم ، ولكن فقط قبل بلوغ الساعة العاشرة مساء

<https://forums.alkafeel.net/archive>

هل تعلم

\* أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ  
\* أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر  
\* أن إضافة السكر إلى الإسمنت يساعد في تقويته كمادة ممتازة في البناء

\* أن معظم الناس يتقلبون في نومهم حوالي ٤٠ مرة خلال الليل وقد يصل ذلك إلى ٧٠ مرة في حال الأرق

\* أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها ٦٠٠٠٠٠ كم  
\* هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى ٥ أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى ٤٠ كم / الساعة.

\* هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة  
\* هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٣٢٥ غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند

