



## رؤية كلية التمريض

كلية رائدة في تقديم البرامج المتميزة في التمريض بين الجامعات المصرية والاقليمية والعالمية.



تقرير ندوة

متلازمة ما قبل الحيض

PMS

(Pre-menstrual Syndrome)

جامعة دمنهور

كلية التمريض

قسم تمريض أمراض النساء والتوليد



رسالة كلية التمريض

تقديم سلسلة متصلة من البرامج التعليمية المميزة لإعداد كوادر تمريضيه مؤهلة لمتطلبات سوق العمل وتسهم في تطوير البحث العلمي وتلبية احتياجات المجتمع وتسهم في تطوير البحث العلمي وتلبية احتياجات المجتمع.

تحت رعاية الأستاذ الدكتور / إلهامي ترابيس - رئيس جامعة دمنهور

، والأستاذ الدكتور/ ريم بسيوني - القائم بعمل عميد كلية التمريض ووكيل كلية التمريض للدراسات العليا والبحوث

والأستاذ الدكتور / عبير عبد الفتاح - وكيل كلية التمريض لخدمة المجتمع و تنمية البيئة ،

والأستاذ الدكتور/ رشا محمد عيسي رئيس قسم تمريض أمراض النساء والتوليد

تحت إشراف :

أ.م. د /فيوليت نيقولا

أ.م. د /تهاني حسن علام

أقيمت اليوم الإثنين 22 ابريل 2024 ندوة بكلية التمريض بعنوان :((متلازمة ما قبل الحيض PMS)).

بحضور جمع من الأساتذة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والعاملين بالكلية وطلاب وطالبات الكلية شباب المستقبل.

حيث تناولت الندوة تحت عنوان

**"الألم هو جزء من الحياة، ولكن القوة تأتي من قدرتنا على التغلب عليه والنهوض من جديد."**

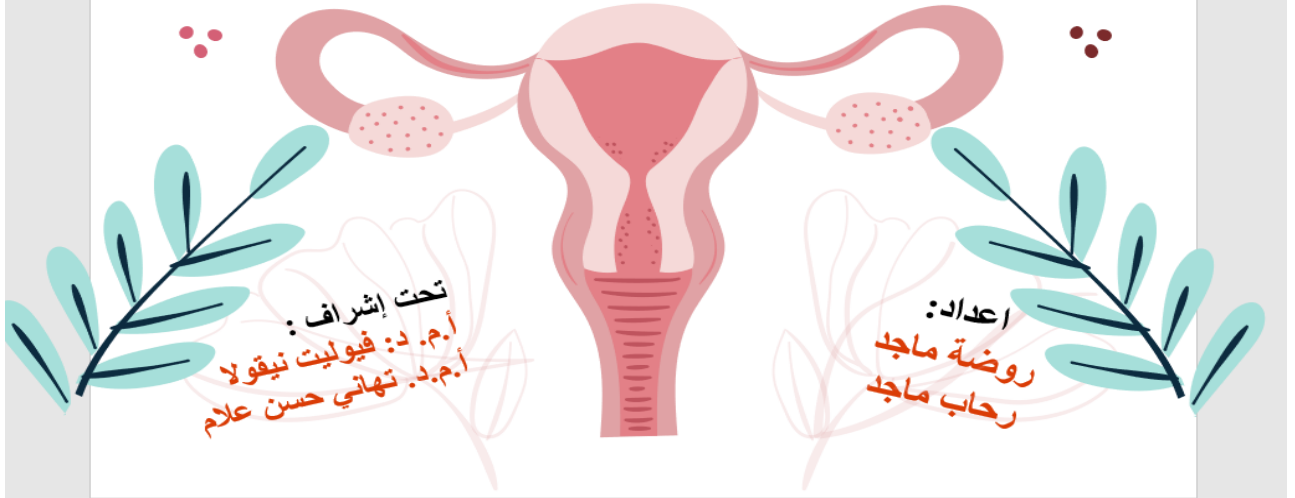
الدور المهم للتوعية حول متلازمة وأعراض ما قبل الحيض ، و توضيح أهمية نشر الوعي المجتمعي للطالبات و الطلاب حول معرفة المتلازمة وكيفية التعامل مع الأعراض التي قد تؤثر علي أنشطة الحياة اليومية للفتيات والسيدات والتي بدورها تؤثر علي الأسرة وهي اللبنة الأساسية للمجتمع ، وأهمية كشف الحقيقة عن بعض الأساطير والخرافات المرتبطة بالدورة الشهرية وآلامها , وسرعة التشخيص وأخذ النصيحة الطبية عند تفاقم الأعراض واستمرارها ,حيث تم عمل استبيان سابق يهدف لحصر عدد الطالبات ومعلوماتهن فيما يخص متلازمة ما قبل الحيض وتم مناقشة النتائج خلال الندوة,وبدأت ندوتنا بكلمة افتتاحية داعمة لطلابنا وطالباتنا من الأستاذ الدكتور /رشا محمد عيسي رئيس قسم تمريض أمراض النساء والتوليد وكان مضمونها تمنى النجاح والتفويق لكل الطلاب والتأكيد علي أهمية الندوة , واستهلت ندوتنا بخير ما تستهل به من آيات من الذكر الحكيم بصوت عذب من أحد طلابنا,ومن ثم توضيح النقاط الرئيسية عن موضوع الندوة من قبل طالبات الماجستير في المرحلة التمهيدية بقسم تمريض أمراض النساء والتوليد , يليها بعض الفقرات من أناشيد وشعر وعمل مسرحي قصير من الطلاب والطالبات يحاكي ويوضح حالة الفتاة والأعراض التي تظهر عليها من الألم وكذلك اضطراب في المزاج والحالة النفسية التي بدورها تؤثر علي تحصيلها الدراسي في الكلية , وأختتمت الندوة بأشودة من أحد الطلاب وأخذ بعض الصور التذكارية للطلبة والطالبات وتوزيع شهادات علي الطلاب تقديراً لمجهوداتهم ومشاركتهم الفعالة في تحضير الفقرات وتنظيم الندوة.



## وتناولت الندوة العناصر الآتية:

- ما هي متلازمة ما قبل الحيض أو الطمث؟
- ما هي أسباب متلازمة قبل الطمث؟
- ما هي أعراض متلازمة ما قبل الحيض؟
- كيف يتم تشخيص متلازمة قبل الحيض؟
- ما هو علاج متلازمة قبل الطمث؟
- أبرز الأدوية المتعلقة بمتلازمة قبل الدورة الشهرية؟

## متلازمة ما قبل الحيض أو الطمث





## تحت رعاية معالي الأستاذ الدكتور الهامي ترابيس رئيس جامعة دمنهور

الأستاذة الدكتورة / ريم بسيوني

قائم بعمل عميد كلية التمريض

ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

والأستاذة الدكتورة / رشا محمد عيسى

رئيس قسم تمريض امراض النساء والتوليد

تحت اشراف:

ا/م.د فيوليت نقولا

ا/م. د تهاني حسن

يعلن قسم تمريض أمراض النساء والتوليد

عن عقد ندوة توعوية بعنوان "متلازمة ما قبل الحيض"

وذلك في يوم **الاثنين الموافق 22-4-2024 الساعة 12:00** بمدرج "2"



## استمارة لجمع البيانات حول متلازمة ما قبل الحيض بين طالبات التمريض على Microsoft forms:

Questions Responses 77

Preview

Style

Collect responses

## إستمارة لجمع بيانات

استمارة لجمع البيانات حول متلازمة ما قبل الحيض بين طالبات التمريض.

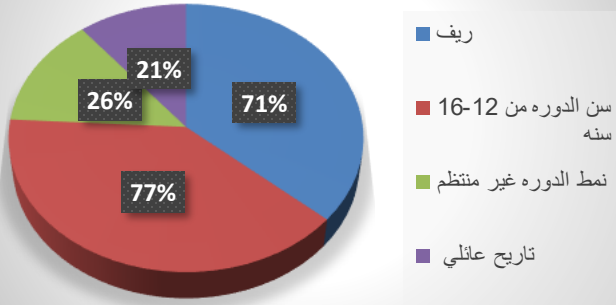
Section 1

الاداه الأولي

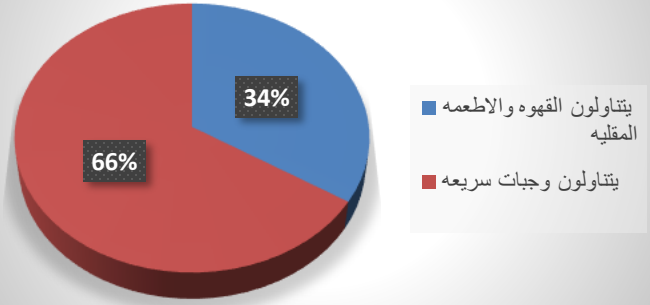
: الجزء الاول: البيانات الاجتماعية والديموغرافية

## تحليل استبيان تجميع البيانات للحصول على النتائج ومناقشتها:

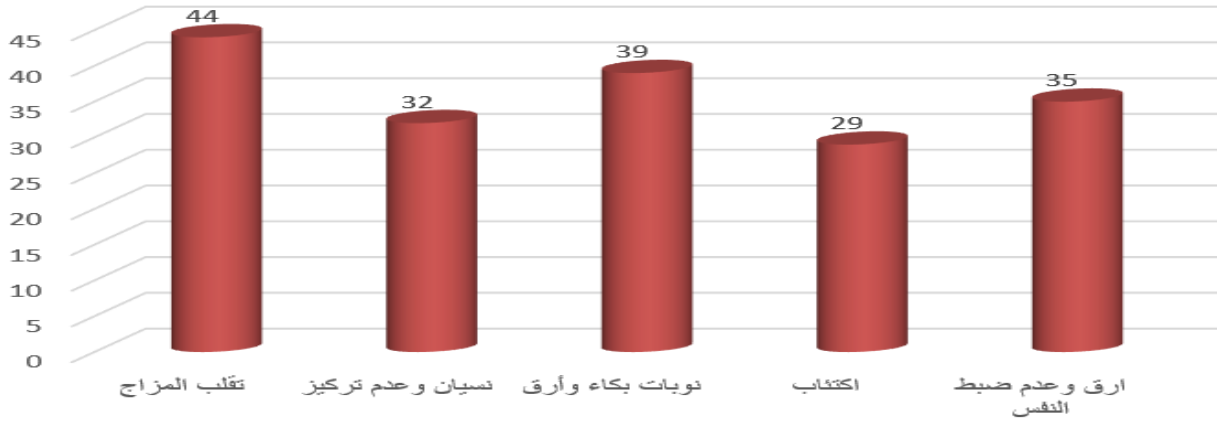
### التاريخ المرضي



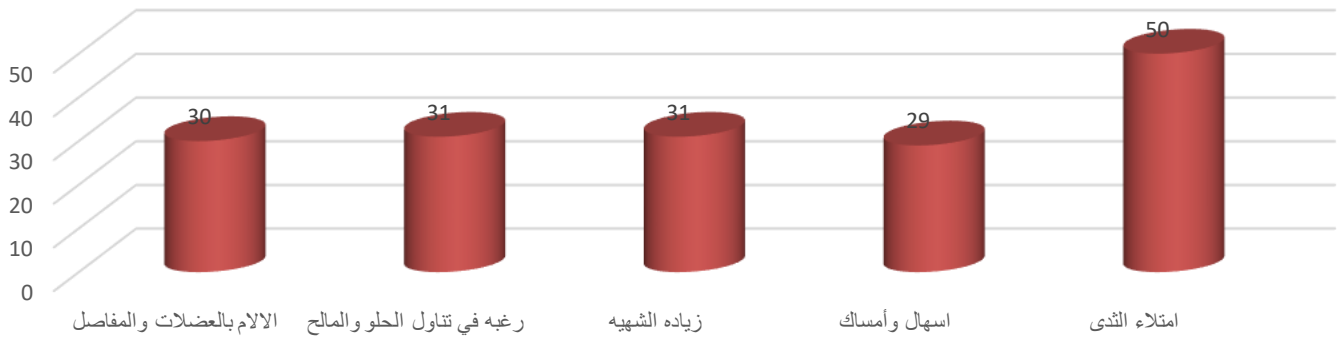
### الاطعمه والوجبات السريعه



### التغيرات النفسيه المصاحبه لمتلازمه ما بعد الحيض



### التغيرات الجسمانيه المصاحبه لمتلازمه ما قبل الحيض



تقديم الندوة من احد طلابنا:



فقرة القرآن الكريم مع أحد طلابنا المتميزين من الفرقة الرابعة:

<https://www.facebook.com/100012412831489/videos/449840837426538/>





**بداية التعريف بمحتوى الندوة من طالبات الماجستير في المرحلة التمهيديّة في تـمريض أمراض النساء والتوليد وكذلك مناقشة نتائج الاستبيان والتركيز على النقاط الأساسية:**









متابعة تنظيم الندوة من طلاب فريق الجوالة وطلاب من أجل مصر بالكلية:



عمل عرض مسرحي قصير من طلاب وطالبات الكلية من الفرق الأربعة المختلفة يحاكي الاعراض الخاصة بمتلازمة ما قبل الحيض والحالة النفسية والاضطرابات النفسية خلال هذه الفترة :







تقديم شهادات تقدير للطلاب والطالبات على مجهوداتهم في المشاركة والتنظيم:









أخذ بعض الصور التذكارية مع الطلاب :





## خاتمة....

"في ختام هذه الندوة المليئة بالتفاعل والتبادل الثقافي والعلمي حول متلازمة ما قبل الحيض، نجد أنفسنا مغمورين بالإيمان بأهمية فهم هذه التجربة الطبيعية التي تمر بها النساء. فقد تعلمنا أن التوعية والتفهم يلعبان دوراً حاسماً في تخفيف الأعراض وتحسين جودة الحياة خلال هذه الفترة الحساسة. لذا، دعونا نستمر في التواصل والتعلم ونعمل جميعاً على تشجيع ثقافة الاهتمام بالصحة النسائية وتوفير الدعم والمساندة المناسبة لكل امرأة تعاني من هذه التحديات. شكراً لكم جميعاً على مشاركتكم الفعالة والمثمرة في هذه الندوة".

