

Since 2016

MEDEDU TABUK

A Publication of the SMJS-MET Unit. Official Newsletter of the Faculty of Medicine, University of Tabuk



All praise is due to Allah who bestows His favors and bounties upon His servants abundantly

Editorial

SMJS-MET Editorial team highly appreciates the continuous support of **H.E. Prof. Dr. Abdullah bin Mofarh Al-Thiabi**, President, University of Tabuk. For our recent milestone, we are particularly grateful to **Dr. Saad Bin Mutlaq Al-Mutairi**, Vice-Rector for Graduate Studies and Scientific Research, for giving SMJS-MET access to distribute directly to all our readers (faculty, student & staff) in University of Tabuk via email. We like to say thank you to **Dr. Majid Mohammed Aburukba**, Dean of the Faculty of Computers and Information Technology, for his valuable support. It is a great recognition for us. We appreciate the professionalism of our faculty advisors and more than 80 student editors from 8 different universities across the kingdom.



Dr. Marai M. Alamri

Dean of Medicine
Chairman, SMJS-MET Advisory Board
University of Tabuk, KSA
Email: malamri@ut.edu.sa



Dr. Md. Tanveer Raza

Editor-in-Chief, SMJS-MET
Faculty of Medicine
University of Tabuk, KSA
Tel: +966 53 725 1324
Email: traza@ut.edu.sa



Distinguished Guest visit at SMJS-MET Editorial



The Saudi Medical Journal for Students and MedEdu Tabuk (SMJS-MET) had a visit from **Dr. Marai M. Alamri**, Dean of Medicine and Chairman of the SMJS-MET Advisory Board, and **Dr. Talal Alkindy** Faculty and Orthopedic Consultant, University of Tabuk and **Prof. Ismail Matalka**, FRCPath. Professor of Pathology at Fahad Bin Sultan University-Tabuk and former Dean of Medicine, Jordan University of Science and Technology.



Dr. Tanveer Raza, Editor-in-Chief, SMJS-MET explained to the distinguished guests about SMJS, the first peer reviewed Student Medical Journal in the Gulf region and MedEdu Tabuk. Prof. Matalka was impressed with SMJS and MET and showed the willingness of his institution to collaborate with SMJS-MET. SMJS-MET assured all kind of cooperation.

Congratulatory Message to Dr. Othman Alzahrani, newly appointed Dean of Research, University of Tabuk



يسر الدكتور مرعى العمري عميد كلية الطب ، SMJS-MET Advisory Board Chairman and والدكتور تنفيذ رازا، رئيس تحرير بالنيابة عن هيئة التحرير أن يهئوا الدكتور عثمان الزهراني على تعيينه عميداً للبحوث في جامعة تبوك. تلقت المجلة الطبية السعودية للطلاب دعماً مستمراً من الدكتور عثمان الزهراني لأكثر من أربع سنوات نسأل الله له دوام التوفيق وجزاه الله خير

Dr. Marai M. Alamri, Dean of Medicine, Chairman SMJS-MET Advisory Board, and Dr. Md. Tanveer Raza, Editor-in-Chief on behalf of the Editorial Board would like to Congratulate Dr. Othman Alzahrani for his appointment as the Dean of Research, University of Tabuk. Saudi Medical Journal for Students and MedEdu Tabuk has received continuous support from Dr. Alzahrani for more than four years. We pray to Allah for his continuous success and may Allah reward him for his hard work.

Charity Association for Orphans' Care visits Faculty of Medicine, University of Tabuk

Prof. Shereen Fawzy Hafez

Professor of Medical Microbiology & Immunology
Supervisor of Medical Microbiology Department
Faculty of Medicine, Tabuk University, KSA
Consultant of Medical Microbiology
Infection Prevention & Control Consultant
Diploma in TQM AUC



مناظق

الجمعية الخيرية لرعاية الأيتام توقع اتفاقية مع كلية الطب بجامعة تبوك

تهدف إلى التعاون المشترك لما فيه صالح الأيتام وأسرهم من رعاية طبية واستشارية

كلية الطب



On Thursday , 22/12/2022 as continuous proceeding to achievement of one its main goals and its role in community service the Faculty of Medicine at University of Tabuk represented by its Dean, His Excellency Dr. Marai M. Alamri and the Charity Association for Orphans' Care represented by the Chairman of the Board of Directors, Talal bin Khalid Al-Faqeer signed an agreement that aims at joint cooperation for the benefit of orphans and their families in terms of medical and advisory care

The Chairman of the Board of Directors of the Orphans Charitable Association expressed his thanks to the Dean of the Faculty of Medicine, his assistants, Faculty members and employees of the faculty for this agreement, which will contribute to supporting the orphans and their families and providing them with healthcare, treatment, as well as providing medical and psychological consultations and developing culture and health awareness among these families to achieve prevention of Diseases.

Events at Faculty of Pharmacy

Dr. Ahmed Aljabry
Dean of Pharmacy, University of Tabuk

للله الحمد والمنة، للمرة الثانية على التوالي تحقق الكلية المركز الأول في الابحاث الطلابية- (فئة العلوم الصيدلية) وذلك من ضمن ١٠٠ بحث مقبولة للتحكيم. شكر وامتنان عظيم لادارة الجامعة لدعم المشاركات الطلابية، وفخور جدا بطلاب الكلية وكادرها التدريسي المتميز. القادر اجمل باذن الله



كلية الصيدلة



Events at Deanship of Quality and Development

د. عمر سالم باحatab, وكيل عمادة التطوير والجودة للتطوير

Dr. Omar S Bahattab

Vice Dean of Development, Deanship of Quality and Development

Email: Obahattab@ut.edu.sa



جامعة تبوك
وكالة الجامعة للتطوير والجودة
عمادة التطوير والجودة

معتمد ACCREDITED

جامعة تبوك
University of Tabuk

دعا

يسر عمادة التطوير والجودة دعوتكم
لحضور ورشة تدريبية بعنوان

القيادة الاستراتيجية

” ضمن برنامج القيادة الأكademie ”

لحضور الورشة

يوم : الاثنين 1444 / 7 / 8
من الساعة 8.00 مساءً إلى الساعة 10.00 مساءً

تبث الورشة
عبر منصة ZOOM

الفئات المستهدفة
* قيادات الجامعة

UT

مختبر بجامعة تبوك

www.ut.edu.sa

لحضور الورشة

QR code

عمادة التطوير والجودة



جامعة تبوك
وكالة الجامعة للتطوير والجودة
عمادة التطوير والجودة

دعا

يسر عمادة التطوير والجودة دعوتكم لحضور الورش التدريبية
التدقيق الخارجي والمنح لشهادات المطابقة العالمية
لنظم إدارة الجودة ISO9001-2015

التعريف بإجراءات نظام الجودة ISO-9001-2015
اليوم الاربعاء : 1444 / 7 / 10
الجزاء الأول

التدقيق الداخلي
اليوم الخميس : 1444 / 7 / 11
الجزاء الثاني

تبث الورشة
عبر منصة ZOOM

من الساعة 10.00 صباحاً إلى الساعة 12.00 ظهراً

UT

مختبر بجامعة تبوك

www.ut.edu.sa

جامعة تبوك
وكلية الطب
عمادة التطوير والجودة
جامعة تبوك
وكلية الطب
عمادة التطوير والجودة

دُعْة

يسر عمادة التطوير والجودة دعوتكم
لحضور ورشة تدريبية بعنوان
قياس مخرجات التعلم في المقرر الدراسي
(ضمن برنامج تهيئة البرامج للاعتماد البرامجي)

يوم : الاثنين
١٤٤٤ / ٧ / ١
من الساعة ٨...٠ مساع
إلى الساعة ١٠...٠ مساع
تبرت الورشة
عبر منصة ZOOM
الفئات المستهدفة
أعضاء هيئة التدريس

لحضور الورشة

QR Code

www.ut.edu.sa

مذكرة بحاجة إلى

UT

جامعة تبوك
وكلية الطب
عمادة التطوير والجودة
جامعة تبوك
وكلية الطب
عمادة التطوير والجودة

دُعْة

يسر عمادة التطوير والجودة دعوتكم
لحضور ورشة تدريبية بعنوان
إعداد تقرير المقرر الدراسي
(ضمن برنامج تهيئة البرامج للاعتماد البرامجي)

يوم : الاربعاء
١٤٤٤ / ٧ / ٣
من الساعة ٨...٠ مساع
إلى الساعة ١٠...٠ مساع
تبرت الورشة
عبر منصة ZOOM
الفئات المستهدفة
أعضاء هيئة التدريس

لحضور الورشة

QR Code

www.ut.edu.sa

مذكرة بحاجة إلى

UT

أصحاب السعادة، السلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، نسعد بتواجدكم وأعضاء جهاتكم
الموقرة مساء اليوم من خلال الرابط التالي:
<https://us02web.zoom.us/j/82702875772>

بوركت جهودكم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، نسعد
بتواجدكم أصحاب السعادة وأعضاء جهاتكم
الموقرة في الورشة التدريبية مساء اليوم من
خلال الرابط التالي :

<https://us02web.zoom.us/j/85848738209>
دمتم في حفظ الله ورعايته

Let's Simulate

Dr. Jay "Qais" Nantin Ablao
Assistant Professor
Department of Nursing
Tel: 056 724 7978
Email: jablao@ut.edu.sa &

The Department of Nursing Faculty Members attended the Nursing Anne Simulator orientation held on Dec 13-14, 2022 at the Clinical Simulation Unit. The orientation was conducted by Engr. Ibrahim of Beata Scientific Company, supplying medical institutions across the Middle East with the latest technological advancements in education and simulation.



كلية العلوم الطبية التطبيقية

The Nursing Anne Simulator is the first nursing simulator to cover every aspect of modern education. It offers safe and realistic practice on core nursing skills-from basic assessments and critical thinking to advanced interventions.

This advanced manikin can be used and is not limited to subjects such as; Health Assessment, Fundamentals of Nursing, Adult Health Nursing, Mental Health Nursing, First Aid, and Emergency Nursing. It can run the simulations with SimPad or LLEAP-easy and efficient for scenario-based training.



The Department of Nursing (DON) plans to include Adult Health Nursing 2, Critical Care Nursing, and Fundamentals of Nursing this semester to train students in the simulation before taking their clinical rotations in the hospital. This will prepare the students not only to hone their skills but to develop their soft skills to better provide effective and efficient care to their future patients. The DON aspires to provide excellent education and produce graduates that will help the community by providing quality care.

Events at SMJS-MET

Mishairy Alhwaiti

Associate Editor, Faculty of Medicine, University of Tabuk

All the issues of *Mededue Tabuk* is available now ★ :

<https://www.ut.edu.sa/en/Faculties/Medicine/med-newsletter/Pages/default.aspx>.



We have a new publication on SMJS

check it out 🎉

<https://www.ut.edu.sa/en/Faculties/Medicine/student-journal/Pages/Volume-3-Issue-2.aspx>



Faculty of Medicine. University of Tabuk
Saudi Medical Journal for Students (SMJS)

PEER REVIEW WORKSHOP



PRESENTING BY \ DR. TANVEER RAZA

EDITOR-IN-CHIEF, SMJS-MET

تعلن المجلة الطبية الطارئية [SMJS-MET] عن محاضرة افتراضية . سيتر فيها

شرح وتوضيح أساسيات العمل ونفح سير العملية في المجلة للمحررين
(Editor Manager, Editors , Associate Editors)



الحضور إجباري لجميع الأعضاء لمحاضرة افتراضية واحدة على الأقل .

يوجد continuously test الأداء للمحاضرة .



ONLINE VIA
BLACKBOARD



TUESDAY 27/12
THURSDAY 29/12



9:00 PM

FOR CONTACT

ORGANIZED BY MEMBERSHIP UNIT. CONTACT

DETAILS OF THE MANAGER

SAIF ALOMRANEY MEMBERSHIP MANAGER

411003383@STU.UT.EDU.SA



Designed by: Fares Bedaiwi





الفوائد الصحية للكاكاو



الكاكاو هي أحد أقدم الأصول الثقافية البشرية هي هادة قريبة صلة في درجة حرارة الغرفة مائلة في درجة حرارة الجسم تنمو شجرة الكاكاو القويات الاستوائية المطيرة موطنها الأصلي هي المكسيك وأمريكا الوسطى ويعتقد أن الكاكاو وقد استخدم لأول مرة من قبل حضارة المايا والازتيك قبل عام 600 قبل الميلاد كانت تخرج مع دقيق الدرد والقليل الحار نسخ مشروب للاستهلاك. كان شعب المايا يعتقد أن الكاكاو طعام من الجن وشعب الأزتيك كان يستعمل حبوب الكاكاو كعملة تقدية ودعاية للمقاتلين عند الانتصار، تم تقديمها إلى أوروبا من قبل المستعمرات الإسبانية في القرن السادس عشر وسرعان ما أصبح شالها كدواء معزز للصحة سبب المدحاق المرض، ولكن عند تحليلها بالعصل والقانلي أصبح مشروب لذيداً في البلاط الملكي الإسباني ثم أصبح الشوكولاتة في متناول الجميع.

ماذا تعرف عن الكاكاو؟

لماذا تشعر بالسعادة عند تناول الكاكاو؟

تحتوي الكاكاو على عددة مركبات لها تأثير يشبه تأثير هذه المركبات على الجسم:

الكافيين

ثيوب هندي

الأمفيتامين

أنيتا داميد

مادة النعيم الكيميائية التي تفرز في الدماغ عندما تشعر بالسعادة.



الإندورفين

تساعد على خلق شعور ممتع.

السيروتونين

يعمل كمضاد للأكتئاب ويعزز الشعور بالاسترخاء.

فينيليلامين

مضاد للأكتئاب له هيكل مشابه للأمفيتامين ويرتبط بمستقبلات الناقلات العصبية التي تفرز الدوايامين.





الفوائد الصحية للكاكاو



الثيامين والزنك لتنمية الدماغ.

المغنيسيوم للذاكرة.

الكالسيوم لوصول الاشارات العصبية.

ساند البوتاسيوم في زيادة القدرة على التذكر والتركيز.

الحديد في الهيموجلوبين في الدم لجلب الأكسجين

إلى الدماغ.

يحتوي الكاكاو على معادن: كل هذه المعادن ضرورية لوظيفة الدماغ.

فوائده العامة :

انخفاض مقاومة الأنسولين.

تقليل حدوث السكتات الدماغية.

زيادة الدورة الدموية.

انخفاض ضغط الدم.

تقليل حدوث السكتات الدماغية.

انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب.

انخفاض الكورتيزول والأدرينالين.



غدير الباقي ، رنا البلوي ، ماجستير علم السموم
والأدلة الجنائية جامعة تبوك. عناصر التحرير

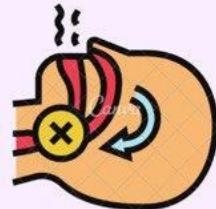
SMJS-MET..

البريد الإلكتروني:

ghadeer.m.albarqi@gmail.com

Ranoo14191419@gmail.com

Obstructive sleep apnea (OSA)



Definition :

sleep-related breathing disorder in which airflow significantly **decreases** or **ceases** due to upper airway obstruction (typically in the oropharynx).



Epidemiology :

Sex : male more than Female

Prevalence: 20-30% male
and 10-15% women



Risk factors :

- 1-**Obesity** especially around the neck.
- 2-Adenotonsillar **hyperplasia** .
- 3-Nasal septum deviation.
- 4-Previous upper airway surgery.
- 5-**Nasal polyps**.
- 6-Smoking.
- 7-Family history.
- 8-Acromegaly.

Some complications may happen :

- 1-Impaired cognitive function .
- 2-Depression .
- 3-Hypertension with increased pulse pressure .

Treatment :

First-line treatment: positive airway pressure (PAP)

Consider alternative treatment in patients who are unable to tolerate or decline PAP :

- 1-Oral appliances.
- 2-Upper airway modifications.
- 3-Positional therapy.

Supportive care should include management of risk factors:
e.g., **weight loss and sleep hygiene**.





MET

MedEdu Tabuk



Dr. Marai M. Alamri, Dean of Medicine and Chairman UAB SMJS-MET; Dr. Md. Tanveer Raza, Editor-in-Chief, SMJS-MET. Email: traza@ut.edu.sa

This disclaimer informs readers that the views, thoughts, and opinions expressed in MedEdu Tabuk belong solely to the author and not necessarily to MedEdu Tabuk or the Faculty of Medicine, University of Tabuk.

© 2022. MedEdu Tabuk is the official newsletter of the Faculty of Medicine, University of Tabuk, and part of the SMJS-MET publications. All rights reserved