

Volume 7 Issue 7
Jan 31st, 2023



كلية الطب
FACULTY OF MEDICINE



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



جامعة فهد بن سلطان
Fahad Bin Sultan University

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 Matalaka**, FRCPath. Professor of Pathology at Fahad Bin Sultan University-Tabuk and former Dean of Medicine, Jordan University of Science and Technology.



كلية الطب



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. Matalaka 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 مرعي العمري** عميد كلية الطب ، SMJS-MET Advisory Board Chairman and والدكتور تنفير رازا، رئيس تحرير بالنيابة عن هيئة التحرير ان يهنئوا **الدكتور عثمان الزهراني** على تعيينه عميداً للبحوث في جامعة تبوك. تلقت المجلة الطبية السعودية للطلاب دعماً مستمرا من الدكتور عثمان الزهراني لأكثر من اربع 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



مناطق

الجمعية الخيرية لرعاية الأيتام توقع اتفاقية مع كلية الطب بجامعة تبوك

تهدف إلى التعاون المشترك لما فيه صالح الأيتام وأسرتهم 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

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



كلية الصيدلة



Events at Deanship of Quality and Development

د. عمر سالم باحطاب , 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

معلمتد
ACCREDITED

جامعة تبوك
University of Tabuk

ورشة

يسر عمادة التطوير والجودة دعوتكم
لحضور ورشة تدريبية بعنوان

القيادة الاستراتيجية

” ضمن برنامج القيادة الأكاديمية “

يوم : الاثنين
1444 / 7 / 8 هـ

من الساعة 8.00 مساء
إلى الساعة 10.00 مساء

تثب الورشة
عبر منصة ZOOM

الفئات المستهدفة
* قيادات الجامعة

لحضور الورشة

U_Tabuk www.ut.edu.sa

شؤون جامعتنا

UT

عمادة التطوير والجودة

جامعة تبوك
وكالة الجامعة للتطوير والجودة
عمادة التطوير والجودة

معلمتد
ACCREDITED

جامعة تبوك
University of Tabuk

ورشة

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



التوعية بنظام إدارة الجودة ISO-9001-2015
يوم الأحد : 1444 / 7 / 7 هـ

الجزء
الأول



التعريف بإجراءات نظام الجودة ISO-9001-2015
يوم الأربعاء : 1444 / 7 / 10 هـ

الجزء
الثاني



التدقيق الداخلي
يوم الخميس : 1444 / 7 / 11 هـ

الجزء
الثالث

تثب الورشة
عبر منصة ZOOM

من الساعة 10.00 صباحا
إلى الساعة 12.00 ظهرا



جامعة تبوك
وكالة الجامعة للتطوير والجودة
عمادة التطوير والجودة



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



لحضور الورشة

يوم : الاثنين
١٤٤٤ / ٧ / ١ هـ

من الساعة ٨:٠٠ مساءً
إلى الساعة ١٠:٠٠ مساءً

تبث الورشة
عبر منصة ZOOM

الفئات المستهدفة
أعضاء هيئة التدريس



جامعة تبوك
وكالة الجامعة للتطوير والجودة
عمادة التطوير والجودة



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



لحضور الورشة

يوم : الاربعاء
١٤٤٤ / ٧ / ٣ هـ

من الساعة ٨:٠٠ مساءً
إلى الساعة ١٠:٠٠ مساءً

تبث الورشة
عبر منصة ZOOM

الفئات المستهدفة
أعضاء هيئة التدريس



أصحاب السعادة، السلام عليكم ورحمة الله
وبركاته، نسعد بتواجدكم واطفاء 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 &



كلية العلوم الطبية التطبيقية

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.

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.



MET Vol 7 Iss 7
Jan 31st, 2023

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>





فakولفة الطبفة
FACULTY OF MEDICINE

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 المجله الطبفة الطلاففة [SMJS-MET] عن محاضرة افتراضفة ، سفتم ففءفا شرح وتوضفح أساسفات العمل ونهفج سفر العملفة فف المجله للمحررفن (Editor Manager, Editors , Associate Editors)

الحضور اجبارف . لجمعف الاعضاء لمحاضرة افتراضفة واحده على الرقل .
يوجد continuously test أثناء المحاضرة.


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



ماذا تعرف عن الكاكاو؟

الكاكاو هي أحد أقدم الأصول الثقافية للبشرية هي مادة فريدة صلبة في درجة حرارة الغرفة سائلة في درجة حرارة الجسم تنمو شجرة الكاكاو الغابات الاستوائية المطيرة موطنها الأصلي هي المكسيك وأمريكا الوسطى ويعتقد أن الكاكاو وقد استخدم لأول مرة من قبل حضارة المايا و الأزتيك منذ عام ٦٠٠ قبل الميلاد كانت تمزج مع دقيق الذرة و الفلفل الحار لصنع مشروب للاسترخاء. كان شعب المايا يعتقد أن الكاكاو طعام من الجنة وشعب الأزتيك كان يستعمل حبوب الكاكاو كعملة نقدية و مكافئة للمقاتلين عند الانتصار. تم تقديمها إلى أوروبا من قبل المستعمرين الإسبان في القرن السادس عشر وسرعان ما أصبح شائعاً كدواء معزز للصحة بسبب المذاق المر. ولكن عند تحليتها بالعسل وألمانيا أصبح مشروب لذيذاً في البلاط الملكي الإسباني ثم أصبحت الشوكولاتة في متناول الجميع .

لماذا تشعر بالسعادة عند تناول الكاكاو؟

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

الكافيين

قنب هندي

الأمفيتامين

الإندورفين

تساعد على خلق شعور ممتع.

أنانداميد

مادة التعيم الكيميائية التي تفرز في الدماغ عندما نشعر بالسعادة.

فينيثيلامين

مضاد للاكتئاب له هيكل مشابه للأمفيتامين ويرتبط بمستقبلات الناقلات العصبية التي تفرز الدوبامين.

السيروتونين

يعمل كمضاد للاكتئاب ويعزز الشعور بالاسترخاء.



الفوائد الصحية للكاكاو



التحاس والزنك لتنمية الدماغ.

المغنيسيوم للذاكرة.

الكالسيوم لتوصيل الاشارات العصبية.

يساعد البوتاسيوم في زيادة القدرة على التفكير والتركيز

الحديد في الهيموجلوبين في الدم لجلب الأكسجين

إلى الدماغ.



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

فوائده العامة :

اتخفاض مقاومة الأنسولين.
تقليل حدوث السكتات الدماغية.
زيادة الدورة الدموية.
تخفيض ضغط الدم.

تقليل حدوث السكتات الدماغية.
اتخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب.
اتخفاض 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.

Clinical features :

- 1- waking up with **gasp**ing, or choking.
- 2- Loud, irregular **snoring** with apneic episodes.
- 3- Excessive **daytime sleepiness** .
- 4- Morning **headaches**.

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**.





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