

نشرة مستشفى ألبير هيكل

Journal de l'Hôpital Albert HAYKEL



شباط / آذار ٢٠٠٨ - نشرة دورية تصدر كل شهرين عن مستشفى ألبير هيكل - العدد ٦ -

يوم المريض العالمي ١٠ شباط
ارفض أن تكون مريضاً. لا تخبر الناس
بأنك مريض ولا تقر بينك وبين نفسك.
فالمرض هو من الأمور التي ينبغي للمرء
أن يقاومها.

ليتون

المرأة
بالقدم على المهد وبالمغزل في اليد. جعل
المرأة البيت جميلاً والعالم سعيداً.
مثل اسباني

قسم التدريب المستمر

المحاضرات الداخلية:

- الدورة السنوية للإنعاش القلبي الرئوي
CPR
- State of the art «Gastric non Hodgkin
Lymphoma

المحاضرات الخارجية:

- Journée de médecine d'urgence
- Traumatisme crânien sévère
- Post anesthesia care
- Grippe aviaire

لقد تم تجديد اعتماد قسم التدريب
المستمر للتمريض من قبل وزارة الصحة
وذلك لسنتين حتى نهاية ٢٠٠٩.

Reque le 15/01/08

قسم التدريب المستمر

السيدة غزوى بركات تيزاني

تصدر هذه النشرة على البريد الإلكتروني:

www.hopitalhaykel.com

بالعدد القادم ترقبوا النشرة في حلّة جديدة

يؤمن المستشفى النقل المجاني للجميع.

خط السير: ساحة النور من وإلى المستشفى

الأوقات: كل نصف ساعة ابتداء من ٧,٣٠

لغاية ١٩,٣٠



المرضة المجازة

السيدة جومانة السمروط

رحلة ما وراء جدران المستشفى ...

تأسس قسم التوليد ١٧ تا ٢٠٠٠ مع بداية استحداث الأقسام
الجديدة في المستشفى.

يستقبل هذا القسم كل أنواع الولادات وخاصة ذات الحمل
الخطر.

يتألف طاقمها من أخصائيين: أطباء، قابلات قانونيات،
ممرضات، مساعدات

ممرضات والجميع يبذل
قصارى جهده للتفوق في

العناية التمريضية الحديثة
التي تدفعنا الى تأمين

كافة وسائل الراحة
للأم والإجابة عن كافة

إستفساراتها في هذا
المجال.

ويضم قسمنا غرفتين
للولادة الطبيعية مجهزتين بكافة الوسائل والآلات

الحديثة التي تساعد الأم في ولادتها بالإضافة إلى غرفة للعمليات
القيصرية في حال الطوارئ.

يتألف قسمنا من ٧ أسرة منها غرفتين درجة أولى وغرفة Deluxe. بالإضافة الى غرفة للفحص يتم من خلالها
مراقبة الأم سواء من خلال الفحص النسائي أو من خلال التخطيط لمراقبة الجنين، ويتميز طابقنا بوجود جهاز
مراقبة مركزية لنتمكن من خلاله متابعة الأمهات كافة من غرف التحضير وذلك من مكتب الممرضات. بالإضافة
الى غرفة الحضانة التي تتألف من ١٢ سريراً ضمنها الـ «Couveuse». لتقديم عناية كاملة لأطفالنا قبل نقلهم الى
وحدة انعاش حديثي الولادة إذا دعت الحاجة.

إن عملنا كطاقم تمريضي لا يقتصر على العناية بالأم خلال الولادة فقط بل وضع برنامج متكامل يهتم بتحضير
ومتابعة الأم قبل، أثناء الولادة وبعدها.

قبل الولادة: وذلك باستقبال الأم ابتداء من الشهر الخامس حيث نقوم بمحاضرات مجانية وتمارين تهتم بتحضير
الأم لولادة ممتعة وسهلة وذلك بتواجد أخصائيين في المجال: قابلة قانونية - طبيب بنج - أخصائية نفسية - معالجة
فيزيائية.

أثناء الولادة: يقوم الفريق بمراقبة الأم للتخفيف من مخاوفها ولساعدتها على الإنجاب ومراقبتها بهدف إزالة
الأخطار. كما نقوم بتشجيع الولادة الطبيعية من خلال تدريب الأم على القيام «Positions obstétricales»
بواسطة «Ballon». خاص في هذا المجال بالإضافة الى إبرة الـ «Péridurale». المخففة للألم التي تقام على أيدي أطبة
بنج متخصصين وهي آمنة تماماً وتساعد على تسهيل الولادة والتمتع بها.

أما بعد الولادة: فإن الفريق مع الممرضات يقومون بمتابعة الأم وتقديم الإرشادات اللازمة بمعلومات ومناشير
وتمارين حسية لتمكين الأم من رعاية طفلها والإهتمام بصحتها نفسياً وجسدياً.

ياختصار شديد أن قسم التوليد ممرضات وأخصائيين يملكون رسالة ظاهرة يسعون الى تأديتها بنجاح وتفوق
هادفين الى التطور المستمر.



مرض التدرن الرئوي (السل)

٢٤ آذار: اليوم العالمي للسل

يسهم اليوم العالمي للسل في إذكاء الوعي بوباء السل الذي يتخذ أبعاداً عالمية وبالجهد التي تبذل قصد التخلّص من هذا المرض. وتقوم شراكة دحر السل بتنظيم تظاهرات إحياء هذا اليوم العالمي لإبراز أهمية المرض وكيفية توقيه وعلاجه. ويحتفل بهذا الحدث السنوي في ٢٤ آذار، لإحياء ذكرى اكتشاف الدكتور روبرت كوخ، في عام ١٨٨٢، العصية المتسببة في الإصابة بالسل. وكان ذلك الاكتشاف الخطوة الأولى نحو تشخيص المرض وعلاجه.

تشخيص المرض يتم بناءً على عدة عوامل:
١- العوارض السريرية وأهمها السعال الذي ينتج عنه تقشع مخاطي وقيحي وأحياناً دموي تزيد مدته عادة عن ثلاثة أسابيع، كما أن المريض قد يعاني من نقص في الشهية، الوزن، تعرق ليلي، حرارة، ضيق نفس وآلام في الصدر.
٢- الفحص الأساسي في التشخيص هو الفحص المجهرى للقسع ولثلاث عينات متتالية.
٣- الصورة الشعاعية للصدر.
٤- اختبار «التركلين».

٥- فحوصات مخبرية حديثة أخرى «P.C.R.» على سبيل المثال.
العلاج سهل جداً والشفاء أكيد شرط أن تتم المعالجة حسب الأصول. مدة العلاج حالياً هي ستة أشهر بعد أن كانت أكثر من ذلك بكثير بفضل الأدوية الحديثة والفعالة. المعالجة غالباً تتم في المنزل دون الحاجة لدخول المستشفيات والمصحات. ان وزارة الصحة تؤمن معاينة المرضى والمخالطين وكذلك الفحوصات المخبرية والدواء حتى الشفاء مجاناً في مراكز التدرن التابعة لها. خير وسيلة للوقاية من مرض السل هي اكتشاف المرضى الإيجابيين وعلاجهم ومنعهم من نقل العدوى الى محيطهم.

أخصائي امراض صدرية
د. نبيل خلف

السل مرض عالي الإنتشار. ثلث سكان العالم يحملون عصية كوخ (ملياري نسمة).

ثمانية ملايين و نصف المليون يصابون بالمرض سنوياً ويسبب هذا المرض حوالي المليونين ونصف المليون وفاة سنوياً ، منهم ربع مليون حالة وفاة بتواتر السيدا والتدرن عند نفس المريض والوفيات هذه تأتي في الدرجة الأولى بين وفيات الأمراض المعدية الأخرى.

ان نسبة السل في لبنان هي ضمن المستوى المقبول عالمياً وهي عشرة في المئة ألف وهي أفضل بكثير من عدد كبير من دول العالم. تتابع وتعالج وزارة الصحة حوالي ٤٠٠ مريض جديد سنوياً.

السل مرض تسببه عصية كوخ، مصدره ومستودعه المريض الايجابي لفحص القشع وهو السبب لإنتقال المرض بواسطة الهواء عندما يسعل، يعطس، يغني أو يتكلم. حين يصيب هذا المرض الرئتين يسمى بالتدرن الرئوي، كما ان العصية يمكن ان تنتقل بواسطة الدورة الدموية او للمفاوية وتصيب أعضاء مختلفة من الجسم وهذا ما يسمى بالتدرن غير الرئوي. حالات قليلة جداً تنتج عن حليب مصدره مواش مريضة مصابة بعصية حيوانية (M. Bovis).

الصعوبات التعليميّة

التي غالباً ما تكون نتيجتها تعرّض التعلّم للرسوب أو إلى الإقصاء من النظام المدرسي.

إن الخطوات الأساسية التي يجب إتباعها تقتصر على:

- اكتشاف الصعوبات التعليميّة وتحديدّها وذلك من قبل المدرسة أو من قبل أخصائيين في التشخيص التربوي.
- معالجة الصعوبات عبر اقتراح متابعة متخصصة داخل إطار المدرسة واعتماد طرق تدخّل ناشطة، بالإضافة الى إقترح تعديلات وملاءمات للمنهج الدراسي العادي ليتناسب مع القدرات الفردية لكل متعلم.
- في بعض الحالات، تكون مساعدة التعلّمين ذوي الصعوبات التعليميّة في المدرسة غير كافية. حينئذٍ يستلزم تحويل التعلّم من أجل الإستفادة من متابعة متخصصة خارج إطار المدرسة.
- الأخصائيون العنويون هم عادةً: طبيب نفسي للأطفال، طبيب أخصائي في الأمراض العصبية لدى الأطفال، المعالج النفسي، المربي التقويمي، الأخصائي في تقويم النطق والمعالج النفس حركي.
- إن للتعلّمين ذوي الصعوبات التعليميّة الحق بالتعلّم وبمتابعة تحصيلهم العلمي في مدرستهم مع تأمين الدعم اللازم والمتابعة الضرورية لهم، آخذين بعين الاعتبار قدراتهم والنمط التعليمي الخاص بهم.

أخصائية التقويم التربوي
السيدة غيا خوري سعيقان

إبني يقرأ ببطء، لا يميز بين الأحرف المتقاربة شكلاً، يقرأ /غ/ على أنها /خ/، يحذف بعض الكلمات أو جزء الكلمة ...

إبنتي لا تجيد كتابة جمل صحيحة، تحذف احرف العلة عند الكتابة، تكتب /ط/ للحرف /ت/ ولا تضع النقاط للأحرف، تجد صعوبة في كتابة الكلمات التي تحتوي على أحرف غير ملفوظة، خطها غير مقروء...

لماذا لا يبرعون في الإمتحانات مع أننا نساعدهم في البيت...؟ تلك تساؤلات يطرحها الأهل على أنفسهم وعلى المدرسين، فيتلقون في غالب الأحيان الإجابات التالية:

إنه فقط «كسلان» لا يريد أن يتعلم، لا يركز، لا يهتم للمادة، لا يشارك في الصف، لا يُنهي أعماله...

في الواقع، هو لا يهتم لأنه لا يجد التحفيز، لا يشارك لأنه لا يسأل، لا ينهي أعماله لأنه يقرأ أو يكتب بصعوبة... إنه يواجه صعوبات التعليميّة!

إن الصعوبات التعليميّة غالباً ما تكون ناتجة عن تأخر في اكتساب المهارات الأساسية المطلوبة مقارنة مع عمر المتعلم ومع مستوى صفّه. تعتبر هذه الصعوبات مؤقتة وغير مرتبطة بذكاء الطفل وتُظهر تأخراً وخطأً أنياً في عمليات التعلّم.

- بعض هذه الصعوبات عابرة أو بسيطة يمكن معالجتها، فيتابع المتعلم تعلّمه المدرسي من دون عوائق كثيرة.

- بعضها الآخر يكون بسيطاً في بادئ الأمر، لكنه يتفاقم إذا لم يتلق المتعلم ما يحتاجه من مساعدة لازمة في الوقت المناسب. وتتعمّد صعوبة التعلّم بصعوبات نفسية وشعور بالفشل ونقص في اعتبار الذات ورفض التعلّم وفقدان الحافز والتعرض لخطر مواجهة مشاكل في السلوك والتكيّف وغيرها من المشاكل

أشعة الشمس في فصل الشتاء: دافع ولكن له عواقب

- وضع ضمادات باردة لتخفيض حرارة الجلد
- وضع Gel antihistaminique.
- مراجعة طبيب الجلد
- عدم التعرض للشمس قبل الشفاء واختفاء علامات
- ضربة الشمس.
سبب الحماية:
ان الجلد يقدر على تحمل أشعة الشمس بدون أن يحمر، لكن هذه القدرة تختلف بين شخص وآخر تبعاً لنوع البشرة. أكثرية الأشخاص في لبنان يتمتعون ببشرة من نوع 4 Type - اي بشرة حنطية، عيون بنية، شعر كستنائي، بني أو أسود.
بالنسبة لدوي البشرة الفاتحة جداً فإن الفترة التي يمكن أن يتحملها جلدهم دون أن يحمر هي ٥ الى ١٠ دقائق وسبب الحماية لديهم هي في عدم التعرض للشمس (الظل و الملابس).
في الشتاء كما في الصيف بالرغم من البرد والغيوم فإن أشعة ال UV، وخاصة ال UVA، لا تزال موجودة خاصة على المرتفعات لذلك علينا الحرص على استخدام Ecran solaire في الأيام الضبابية كما في الشمس وخاصة أثناء التزلج وتجديده كل ٣ ساعات. من المهم أيضاً استخدام النظارات ذات الحماية الجانبية والقبعات لحماية الرأس والعنق وحماية الشفاه من التشقق عبر استخدام ال Stick..

أخصائية أمراض جلدية وتجميلية
د. إيناس الشامي

٢. UVB، تسبب ضربات الشمس والبرونزاج بالإضافة الى سرطان الجلد.
٣. UVC، هذه الأشعة لا نتعرض لها بفضل طبقة الأوزون التي تمتصها.
ان خلايا الجلد تمتص أشعة الشمس لكن هذه القدرة تختلف من شخص لآخر وتضعف مع إزدياد تعرض الشخص للشمس، لا بد لنا من الإشارة هنا، أن الإنسان عند عمر العشرين سنة يكون قد امتص ٨٠% من كمية أشعة الشمس التي يمكنه تحملها. الأماكن الفاتحة مثل الثلج، الجليد، الرمل، الباطون كلها تعكس ال UV، وكلما ارتفعنا عن سطح البحر كلما زادت هذه الأشعة كل ٣٠٠ متر تزيد ٣ الى ٥% من شدتها. بسبب تأثير أشعة ال UV، فإن الطبقة الخارجية للجلد تزداد سماكتها وهنا فإن إنتاج الميلانين يعطي للجلد لونه البرونزي وبالتالي فإن الجلد يحمي نفسه من هذه الأشعة. ولا بد أن نحذر من أن الإكثار من التعرض للشمس يسبب بما يعرف بـ Herpes Labial، وهنا نذكر أنه في سويسرا تسجل سنوياً ١٥٠٠ حالة سرطان جلد.
لذلك يتبين لنا أهمية الوقاية وأخذ الحذر من هذه الأشعة.

في ما يلي بعض النصائح في حال حدوث ضربة شمس:
- وضع كريم مرطب على الجلد

في ظل فصل الشتاء البارد والقائم نفرح لعودة الأيام المشمسة فنسارع الى ممارسة رياضة التزلج وذلك بغية إستغلال أشعة الشمس الى أقصى حدود. لذلك، وتجنباً لدفع ثمن هذه الأوقات المرحلة لاحقاً لا بد لنا من مراعاة بعض الأمور التي من شأنها أن تجعلنا نستغل هذه الأوقات بطريقة سليمة وصحية. وبالتالي علينا التعرف بدقة عن ماهية أشعة الشمس لكي نتفهم فوائدها وخطورتها في نفس الوقت. من المتعارف عليه أن أشعة الشمس هي مصدر للحوية والحياة وهي تؤثر بشكل مباشر على الحالة النفسية.
كما أنها مهمة جداً لإنتاج الفيتامين د الذي يلعب دوراً مهماً في تقوية العظام.
هذه الأشعة تتألف من:

- الأشعة المرئية (٥٢%) - الضوء و الألوان
- الأشعة ما تحت الحمراء (Infrarouge، ٤٤%) وهي تعطينا الإحساس بالدفء.
- الأشعة ما فوق البنفسجية (٤%) Ultraviolet. هذه الأشعة ليست مرئية ولا تدفئ ولكنها تعطينا لون البرونز. وهي السؤولة عن ضربات الشمس، فهي تدخل الى طبقات الجلد السطحية وتسبب خللاً داخل الخلايا.
- هذه الأشعة تقسم بدورها الى ثلاثة أنواع:
 - UVA، مسؤولة عن الشيخوخة الجلدية والحساسية ونمو سرطان الجلد.

الرضاعة والتغذية الصحية للأم

حوص من الفاكهة والخضار على الأقل.
- خلال فترة الرضاعة، تحتاج الأم الى تناول ما يعادل ١٠٠٠ - ١٣٠٠ ملغ من الكالسيوم يومياً، يمكنها تأمينها على سبيل المثال عبر تناول: كوب من الحليب + كوب من اللبن + ٩٠غ من الجبنه البيضاء + ٩٠غ من اللبنه + كاسة مهلبية.
- تعتبر الرياضة أمراً مُحبباً خلال فترة الرضاعة إذ تُساعد الأم على التخلص من زيادة الوزن خلال حملها، لذلك يُنصحُ بممارسة الرياضة يومياً ولكن بعيداً عن أوقات الرضاعة على الأقل بساعتين.
أخيراً تجدر الإشارة إلى أن الرضاعة تمنع في حالات خاصة يحددها الطبيب مثل وجوب تناول أدوية معينة أو في حال إصابة الأم بمرض الإيدز أو السل أو معاناة الطفل من حساسية على سكر الحليب (لاكتوز).

أخصائية التغذية
الأنسة جانو أيوب

- تساعد كثرة السوائل على زيادة كمية الحليب، لذا من الأفضل تناول ليترين من السوائل على الأقل يومياً (ماء، عصير، شوربا، زهورات...).

- يحتاج جسم المرأة يومياً في مرحلة الرضاعة الى ٦٥ غراماً من البروتين تقريباً، يمكنها تأمينها من خلال تناول كوب من الحليب + كوب من اللبن + ١٣٠غ من اللحمه + ٩٠غ من الجبنه أو اللبنه في النهار(تختلف كمية البروتين من امرأة الى أخرى حسب وزنها).
- لتأمين كمية كافية من الحديد يجب التركيز على تناول اللحمه الحمراء أو الدجاج أو السمك يومياً.
- لتأمين الحاجات الفيتامينية اليومية يجب تناول ٥



تشجع الأبحاث العلمية الرضاعة الحصرية حتى بلوغ الطفل شهره السادس. فحليب الأم هو الغذاء الأفضل للطفل إذ بفضل تركيبته الفريدة يمنحه كافة الاحتياجات الغذائية اليومية.

تعتبر الرضاعة أيضاً مفيدة للأم لأنها تقلل من نسبة سرطان الثدي والمبيض وتساعد على إزالة الدهون التي تكثرت في منطقة الحوض خلال فترة الحمل.

نصائح لتغذية سليمة للأم خلال فترة الرضاعة:

- خلال فترة الرضاعة، يحتاج جسم المرأة الى ٥٠٠ وحدة حرارية إضافية يومياً عن فترة ما قبل الحمل لذا على الأم عدم القيام بأي نظام تحييفي عشوائي كي لا ينفذ الحليب وتراجع قيمته الغذائية بل عليها أن تتناول على الأقل ثلاث وجبات غذائية في النهار مع فطور كامل ومتوازن.

٤ شباط: اليوم العالمي للسرطان

في هذا اليوم تسعى منظمة الصحة العالمية لترويج سبل الوقاية من السرطان، تحسين نوعية حياة المصابين به والتخفيف من العبء العالمي الناجم عن هذا المرض. وذلك بالإمتناع عن استخدام التبغ، ممارسة النشاط البدني بانتظام، وإنتهاج نظام غذائي صحي.

٨ آذار: اليوم العالمي للمرأة



١٤ شباط: عيد الحب «Saint Valentin»

جرت العادة بالإحتفال في هذا اليوم: تقديم الورد الأحمر، الشوكولا، الهدايا للحبيب (ة)، عشاء رومانسي... وأشهر رموز هذا العيد هو كيوبيد: في الميثولوجيا الإغريقية كيوبيد يعتبر إله الحب والجمال وهو ابن الإلهة افروديت وقد اشتهر بسلاحه القوس وأن أي انسان يصيبه سهم كيوبيد يقع في الحب بشكل جنوني.



رئيس التحرير: رنا الجمالي ذوق

قصة من بلادي

عادات في شهر محرم

كان الطرابلسيون يعتبرون مطلع العام الهجري هو بدء السنة التأجيلية. لذلك كانوا يغيرون منازلهم في هذا الوقت وكانوا يعتقدون أنه محرم عليهم البقاء فيها أكثر من سنة. لذلك كانت الحركة تدب في المدينة في مثل هذه الأيام، حيث يظل الناس منهمكين في نقل أثاث منازلهم عدة أيام. هذا عدا عن تنجيد الفرش واللحف، وتبييض الأواني النحاسية، وطرش البيوت وغيرها. ومن العادات الجميلة الخاصة بهذا الشهر أنهم كانوا يطبخون طبخة بيضاء (أي فيها لبن أو حليب) وذلك تيمنا بالعام الهجري الجديد، راجين من الله أن تكون أيامهم كلها بيضاء ملؤها السعادة والهناء والخير والبركة.

نقلا عن كتاب تراث الحارات الطرابلسية
للسيد عدنان فريد خلوف

لكي تتفادي المرأة إنهاء العلاقة مع شريكها عليها عدم:

- ♥ الادعاء بأنها قديسة
- ♥ الشعور بالاحتياج
- ♥ قلب حياة الرجل
- ♥ التسوق الجائر والمبالغ به
- ♥ انتقاد النساء الأخريات
- ♥ التحدث بالرموز
- ♥ العاطفة المفرطة
- ♥ التحدث قبل الاستماع

كما نهني كلاً من:

- عبير برسكي وایلي حريج بطفلهما أنطوني
- هبة بشير وطلال العبد بطفلهما خالد



ونبارك أيضا زواج:

لينا عقل وحسن زريقة

مدير قسم شؤون الموظفين
السيدة رولا غانم نادر

مبروك للجميع

نرحب بالموظفين الجدد:

- زيدا دونا في قسم الصيانة
- جانو أيوب: أخصائية تغذية
- رضا إنطاكي في قسم التنظيفات
- مشهور سعيد في قسم الصيانة

انضم إلينا:

الدكتور جبيل فره يعقوب اوغلو، دكتور في الصيدلة والعلوم المخبرية، كرئيس لقسم المختبر في المستشفى. نقول له أهلاً وسهلاً في عائلتنا الكبيرة.

تم بتاريخ ٠٨-٠١-٢٠٠٨ انتخاب أعضاء جدد للجنة الطبية في المستشفى

* رئيس اللجنة الدكتور خوسيه بو غصن

- * الأعضاء الجدد:
- د. صبا سعادة
- د. غابي ديب
- د. نبيل محسن
- د. طه بازرباشي
- د. هشام الناظر
- د. ربيع دندشي
- د. جوزيف عوضة

نتمنى للجميع التوفيق في مهامهم والشكر لرئيس اللجنة السابق الدكتور أحمد الذهبي و الأعضاء السابقين د. بسام خوري، د. سعد الله صابونه. على ما بذلوه من جهد خلال العام المنصرمين.

المدير الطبي
د. نسرين بازرباشي

نشاطات اجتماعية



الإحتفال بعيد
الربارة في قسم
الأطفال

أمين سر اللجنة الاجتماعية
السيدة جنان بكور

الإحتفال في قسم الأطفال
بمناسبة عيد الميلاد المجيد
وتوزيع الهدايا من قبل
المرضات.



النقل مجاناً