

نشرة مستشفى ألبير هيكل

Journal de l'Hôpital Albert Haykel



النشرة الفصلية - آذار ٢٠١٣ العدد ٢٦



BIOHAZARD

ما وراء الجدران

قسم إدارة النفايات الطبية



- زيارة تلامذة مدرسة دار النور
- عيد الميلاد في مستشفى ألبير هيكل
- لجنة الجودة المصغرة
- السرطان
- الجمعيات العلمية

- قسم إدارة النفايات الطبية
- Respiratory Syncytial Virus - RSV
- الغذاء والأرق
- اضطرابات النوم
- يوم الإرشادات



قسم إدارة النفايات الطبية

- تقليص إستخدام الطاقة من خلال التصميم الهندسي للبناء الجديد، إستخدام لمبات التوفير، إستخدام منظمات لصنابير المياه.
- توزيع ملصقات في جميع أرجاء المستشفى تحت المرضى، والزوار والموظفين على حماية البيئة من خلال:

- الطباخة عند الضرورة فقط، الطباخة على وجهي الورقة ورمي الورقة غير الضرورية في سلة إعادة تدوير الورق.
- الحث على إطفاء الحاسوب والأنوار قبل المغادرة.

- ٢. توفير التدريب المستمر وتحديد الواجبات والمسؤوليات.

- ٣. إيصال رسالتنا ورؤيتنا للموظفين، للأطباء، للمرضى، للمجتمع ويتم ذلك من خلال:

- توزيع لاصقات داخل غرف المرضى تتضمن نصائح حول كيفية الحفاظ على المياه، الكهرباء والنظافة.

- إرشاد حول كيفية الحفاظ على البيئة لتلاميذ المدارس المجاورة خلال يوم الإرشادات الوقائية الذي تقيمه المستشفى سنوياً.

- ٤. دعم التطبيق والتطور المستمر.

إن أكثر ما يدعم نجاحنا هو عملنا الجماعي والدؤوب في سبيل حماية البيئة والحفاظ على صحة المريض الذي هو فرد من عائلتنا.

ونذكر دائماً أن حث الجميع على المحافظة على البيئة يبدأ من الإقتناع

الذاتي بأهمية الموضوع ومن خطوات صغيرة ولكن بناءة.

السيدة إيمان عبدو المصطفى
مسؤولة قسم إدارة النفايات الطبية

إن الدور الأساسي لمؤسسات الرعاية الصحية يتمثل في علاج المريض دون إهمال عامل مهم وهو الحفاظ على البيئة وحماية صحة الإنسان بالتخلص من النفايات الطبية الناجمة عن تأدية مهامها.

إنطلاقاً من إيماننا بهذا الدور، تم إنشاء قسم داخل المستشفى يعنى بإدارة النفايات الطبية. يرمى هذا القسم سلامة العاملين والمرضى من جهة، ومطابقة القوانين والمعايير المحلية والعالمية من جهة أخرى، ويتم ذلك بحسب خطة عمل واضحة.

لتدعيم هذه الخطة تم وضع أهداف بيئية وهي:

- ١. وضع سياسات بيئية تهدف إلى:

- فرز النفايات الصحية إلى أربعة أنواع: نفايات منزلية، نفايات خطرة معدية، نفايات حادة ونفايات خاصة (تحتاج إلى علاج خاص مثل الأعضاء التشريحية والأدوية المنتهية الصلاحية...).

- تقييم النفايات الخطرة والمعدية بإستخدام التعقيم البخاري والميكرويف، ومن ثم الفرغ الذي يهدف إلى تقليص حجم النفايات بنسبة ٨٠٪.

- إستخدام أدوات طبية «بدون زئبق».

- إعادة تدوير الورق والكرتون، البلاستيك، الأغطية البلاستيكية، الإلكترونيات والبطاريات.



الجدير بالذكر أن وزارة البيئة بالتعاون مع «UNDP» أقامت خلال كانون الأول ٢٠١٢ مسابقة حول إدارة النفايات الطبية بين جميع المؤسسات الإستشفائية في لبنان، وقد نالت مستشفى ألبير هيكل المرتبة الأولى في لبنان. وأثنى وزير البيئة على الجهد الذي تبذله إدارة المستشفى والعاملون فيها من أجل تأمين بيئة صحية وحماية المرضى داخل المستشفى وخارجها.

Human Respiratory Syncytial Virus RSV

غالباً ما نتكلم ونشرح عنه للأهل خلال فصل الشتاء لأنه الفيروس الأكثر شيوعاً كسبب لالتهاب الشعبات الهوائية عند الأطفال دون الثلاث سنوات من العمر.

إنه السبب الرئيسي لـ «Bronchite» أو الـ «Bronchiolite». وقد ينتج عنه، في الحالات القصوى، توقّف للتنفس مما يستدعي إدخال الطفل في قسم الإنعاش ومساعدته بالتنفس الاصطناعي لتخطي هذه المرحلة. في الولايات المتحدة، ٦٠٪ من الأطفال دون السنة من العمر هم عرضة لالتهابات القصبات الهوائية بسبب هذا الفيروس و٩٩٪ من الأطفال قد يتعرضون له عند بلوغهم الثلاث السنوات.

٢-٣٪ فقط من هؤلاء الأطفال الذين يصابون بالـ «Bronchiolite» قد يحتاجون إلى استشفاء، لأن المضادات الحيوية التي يكونها الجسم من جراء تعرّضه لهذا الفيروس تضعف تدريجياً مع مرور الوقت مما يسهّل التقاط الجسم لهذا الفيروس مرّات عديدة.

ما هي العوارض؟

قد تتراوح هذه العوارض من عوارض خفيفة الحدة (سعال بسيط، سيلان الأنف، تعب بسيط) إلى إصابة الجهاز التنفسي بقوة، وصولاً إلى توقف التنفس خصوصاً عند الأطفال الذين يعانون من أمراض رئوية مزمنة، قلبية أو في جهاز المناعة.

كيف تنتقل العدوى؟

ينتقل فيروس الـ «RSV» بالعدوى من خلال التعرّض المباشر للإفرازات الأنفية أو الفموية (اللعاب)، أو من خلال التعرّض لمنشفة أو لألبسة طفل مصاب.

كيف تتم الوقاية من هذا الفيروس؟

- لا يوجد لقاح.
- عدم التعرّض للأطفال المرضى.
- مضادات حيوية «Monoclonal antibodies/synagis» للأطفال ذوي الولادة المبكرة أو ذوي الأمراض الرئوية أو القلبية المزمنة. هذه المضادات تعطى خلال فترة وجود الفيروس من شهر تشرين الأول حتى شهر شباط مرة كل ٢٨ يوماً.

ما هو العلاج؟

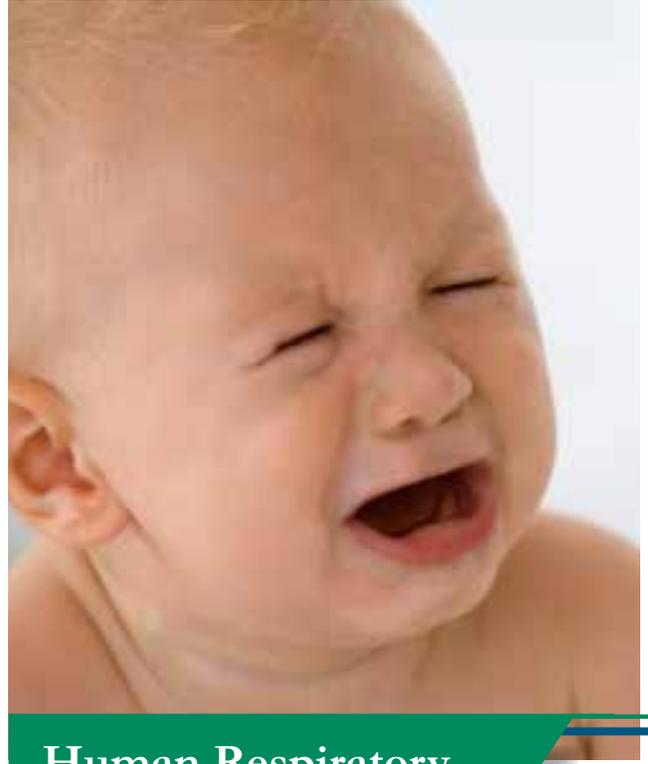
لا يوجد علاج لهذا الفيروس. العلاج هو فقط علاج العوارض «Nebulized Hypertonic saline» بشفط الإفرازات، وبالعلاج الفيزيائي للصدر والأكسجين عند اللزوم.

أخيراً، يظل فيروس «RSV» من أخطر الجراثيم التي قد يلتقطها الطفل الرضيع والتي قد تسبب له إنتهاياً رئوياً حاداً، فالأفضل أن نبعد أولادنا عن الأطفال والأشخاص المصابين بهذا الفيروس، ونمتثل لإرشادات طبيب الأطفال لأن الوقاية خير من ألف علاج.

د. بيار حنا

طب أطفال وأمراض حديثي الولادة





Human Respiratory Syncytial Virus RSV

تلفت الأهالي الكرام إلى أنه يمنع إدخال الأطفال إلى غرفة الألعاب ولكن يسمح للطفل بأخذ الألعاب إلى غرفته ولدى خروجه تتطّف جيداً بالمطهر.

كيف يتم تشخيص الإصابة بفيروس الـ RSV في المختبر؟
إختبار الكشف عن فيروس الـ RSV تجرى على إفرازات الجهاز التنفسي / الأنف من شخص مصاب.

يجب إجراء الكشف في الأيام الأولى من الإصابة عندما تحتوي إفرازات الجهاز التنفسي على كمية كبيرة من البروتينات الفيروسية.

هناك عدة طرق لاختبار الكشف عن الفيروس، ولكن اختبار RSV السريع هو إلى حد بعيد الأكثر استعمالاً. معظم النتائج تكون متاحة في غضون ساعة.

كيف يتم أخذ الاحتياطات لمريض مصاب بالـ RSV في مستشفىنا؟

بناءً على ما ذكر أعلاه إن فيروس الـ RSV ينتقل من خلال التعرّض المباشر للإفرازات الأنفية أو الفموية. يتم عزل المرضى المصابين به في غرفة منفردة، أو يتم جمع المرضى الذين يعانون من نفس الفيروس في غرفة واحدة.

كذلك يتم وضع ملصق على باب الغرفة يبيّن نوع العزل بالإضافة إلى الإحتياطات اللازمة للعزل من أجل حماية الفريق الطبي والتمريضي، والعاملين في المطبخ، والتنظيفات، والصيانة، وكذلك الزوار والمرضى الآخرين.



الغذاء والأرق

«النوم سلطان»... هذه المقولة تشير إلى أهمية النوم بالنسبة للإنسان، فالنوم يفيد الجسم ويعده لبذل المزيد من الجهد وإستعادة النشاط والحيوية.

ما نأكله يمكن أن يؤثر بشكل كبير على النوم لذلك ينصح بتناول الأطعمة التي تهدئ الجسم والعقل، والابتعاد عن المواد التي تحفز الجهاز العصبي مثل الكافيين الذي يمنع فرز مادة الميلاتونين لمدة ست ساعات من تناولها.

والميلاتونين مادة مهمّة جداً للحصول على نوم هادئ، لذلك ننصح بالإبتعاد عن جميع الأطعمة والسوائل التي تحتوي على مادة الكافيين ومنها القهوة، الشاي، المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، الكاكاو، الشوكولا، المنة والنعنع.

كما ينصح بتناول الكحول مساءً بكمية معتدلة، لأن الإفراط في تناولها يسبب الأرق، بعد الشعور بالنعاس، فالكحول يحفز فرز مادة الأدرينالين ويمنع التريبتوفان مما يمنع إنتقال الإنسان إلى مرحلة النوم العميق.

هل يمكن أن يسبب نقص بعض الفيتامينات والأملاح الأرق؟

بعض المغذيات ومنها الحديد، الزنك، الكالسيوم، الماغنيزيوم والفيتامين تؤثر على التوازن الكيميائي للدماغ، لذلك إن أي نقص فيها يمكن أن يسبب الأرق.

كما أن زيادة الوزن التي تسبب الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم تمنع النوم العميق، لذلك فإن خسارة ما بين خمسة وسبعة كيلوغرامات يمكن أن يساعد على حل جذري لهذه المشكلة.

كما إن الأنظمة الغذائية قليلة الوحدات الحرارية جداً أو إنقاص إحدى الوجبات الرئيسية يمكن أن يكون سبباً لأرق ليلي مزعج.

ما هي الأطعمة التي يجب تفاديها مساءً؟

للدخول في نوم عميق يجب خفض حرارة الجسم. إذاً، الوجبات الغنية بالدهون والبروتينات تحتاج لمدة أطول لهضمها مما يساعد على إرتفاع حرارة الجسم. لذلك ننصح قبل النوم بالإبتعاد عن تناول اللحوم، الدواجن، الأسماك وثمار البحر، البيض، المقالي، الباكون، الأجبان الدسمة، البيتزا والحلويات العربية والأجنبية. وتناول الخضار المسببة للنفخة والغازات.

هل هناك أطعمة تساعد على النوم أكثر من غيرها؟

بروتين الحليب أو ما يعرف باللاكوتسيروم، وبذور اليقطين تحتوي على كمية عالية من التريبتوفان، المساعدة على النوم بالنسبة لغير حمض أميني. لذلك ننصح بتناول وجبة غنية بالكربوهيدرات وفقيرة بالبروتين مساءً.

كما أن تناول كوب من الحليب الساخن قبل النوم يعتبر من المهدئات التي تحفز النعاس والنوم العميق، كما هناك بعض الأعشاب التي يمكن الإستفادة منها بعد نقعها بالماء الساخن ومنها الزيزفون، البابونج والناددين. ولكن يجب تفادي شراب السوس والنعناع التي تعتبر من المنبهات.

بالنسبة للمشروبات التي أخليت من الكافيين «décaféinés»، فهي تحتوي على كمية أقل بعشر مرات من المادة المنبهة لذلك فإن الكمية المتبقية تعتبر غير مؤذية.

قد يؤثر الغذاء والطعام على النوم بشكل مباشر أو غير مباشر، لذلك للتمتع بنوم عميق ينصح بتفادي المغذيات المسببة للأرق.

الأنسة وداد أيوب
أخصائية التغذية



الأرق عبارة عن استعصاء النوم أو تقطعه أو انخفاض جودته، مما يعود سلباً على صحة المريض النفسية والجسدية، و تختاف أسبابه و علاجاته من شخص لآخر حسب حالته و ظروفه.

قد يصاب المرء بالأرق نتيجة لما يلي:

- الشعور بالألم
- تلقي خبر سيء
- الاحساس بالتوتر
- وقد يصاب المرء بالاكثاب بسبب تناول بعض المنبهات أو الأدوية التي تحتوي على مواد لها تأثير على الهرمونات المسؤولة عن انتقال الانسان إلى النوم العميق.





إضطرابات النوم «Troubles du sommeil»

- النوم في غرفة نظيفة، هادئة.
- الإسترخاء ما قبل النوم.
- ممارسة التمارين الرياضية خلال النهار.
- حمام دافئ في الصباح ومنعش في المساء.
- **حاول أن تتفادي القيام بالأمر التالية:**
- الإستيقاظ في وقت متأخر.
- أخذ قيلولة بعد الظهر.
- إحتساء الكحول.
- تناول الأطعمة الدسمة قبل النوم.
- شرب المنبهات كالقهوة والشاي.
- النوم في ساعة متأخرة.

ما هو الإفراط في النوم؟

هو عبارة عن نعاس لا يمكن تفسيره يصيب الإنسان فيحس برغبة شديدة بالنوم بالرغم من كونه قد نام لفترة طويلة، مما يتسبب باختلال في قدرات الشخص وأدائه الإجتماعي والمهني.

أسباب إضطرابات النوم:

- أسباب جسدية: كأمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض الرئوية، الروماتيزم، المسالك البولية...
- أسباب فيزيولوجية: العمر، العمل ضمن مجموعة، الإستشفاء لفترة قصيرة...
- أسباب نفسية: ضغط، مرض خطير...
- أمراض نفسية: إكتئاب، توتر، إنفصام، إدمان.
- الكافيين، الكحول، نيكوتين، منبهات...

السيدة رينا طالب

أخصائية العلاج النفسي

إضطرابات النوم أو مشاكل النوم هي من أكثر المشاكل شيوعاً في مجال الطب.

بحسب تصنيف الـ «DSMIV» و«ICD-10» تقسم إضطرابات النوم إلى قسمين:

١- الإختلال في النوم «Dysomnies»

- الأرق «Insomnie»
- الإفراط في النوم «Hypersomnie»
- إضطراب النظام السيركادي للنوم واليقظة «Troubles du cycle veille sommeil»

٢- باراسومنياس «Parasomnies»

- السير أثناء النوم «Somnambulisme»
- الذعر الليلي «Terreur nocturne»
- الكوابيس «Cauchemar»
- صرير الأسنان «Bruxisme»
- التكلم أثناء النوم «Somniloquie»

ما هو الأرق وكيف يمكن تفاديه؟

الأرق من مشاكل النوم الأكثر شيوعاً، وهو عبارة عن صعوبة في النوم، ثم المحافظة عليه، أو الإستيقاظ في وقت مبكر في الصباح مع إنطباع عند الشخص بأنه لم ينام أبداً.

وهذا يتسبب بعبء وتعب شديدين، ويؤثر على الأداء المهني والإجتماعي للشخص الذي يعاني منه.

لتفادي مشاكل الأرق، ينصح بالتالي:

- النوم والإستيقاظ في ساعة محددة كل يوم.



يوم الإرشادات

وبعد كل عرض كانت الأنسة ووداد أيوب تجري مباراة بين الأطفال حول كيفية ترتيب الصحن اليومي، والفصل بين الأطعمة التي يجب تناولها شهرياً، أسبوعياً ويومياً وذلك من خلال صور كاريكاتورية.

الآنسة ووداد أيوب

أخصائية التغذية

تميزت مشاركتنا في «يوم الصحة» الذي نظمته مدرسة الشويفات إنترناشيونل بعرض كاريكاتوري مصوّر للأخطاء الشائعة في النظام الغذائي لأطفالنا دون العشر سنوات كما تبعه عرض بسيط للحلول. وتم الإستعانة بالهرم الغذائي الخاص بالأطفال لشرح مكونات الصحن اليومي. وكان على كل ولد ملء كل خانة من الهرم الغذائي باللون المناسب.





زيارة تلامذة مدرسة دار النور

- قسم العناية الفائقة لحديثي الولادة
- قسم المختبر وبنك الدم
- قسم العناية الفائقة

نشكر إدارة مدرسة دار النور ونتمنى أن تكون هذه الزيارة قد قدمت للتلاميذ المعرفة وأجابت عن تساؤلاتهم.

لقد قام تلامذة دار النور الصف السادس أساسي بزيارة مستشفى هيكل للتعرف إلى الأقسام والمعدات الطبية وكيفية إستعمالها ومدى أهميتها لإنقاذ حياة المريض أو تشخيص مرض معين.

شملت الزيارة الأقسام التالية :

- قسم الأشعة
- قسم تمهيد القلب





عيد الميلاد في مستشفى ألبير هيكل

لعيد الميلاد في قسم الأطفال في مستشفى ألبير هيكل نكهة خاصة، فلم تكتف الممرضات بتزيين الطابق ووضع شجرة الميلاد، بل قمن، على وقع أغاني الميلاد الجميلة وسط جو من البهجة والمرح، بتوزيع الهدايا على جميع الأطفال في المستشفى، للمساهمة، وإن بجزء بسيط، بالتخفيف من معاناتهم والأمهم.

وقد ساهمت كل من إدارة المستشفى، أطباء الأطفال وممرضات القسم بإحياء هذا العيد.



لجنة الجودة المصغرة

قسم التدريب المستمر

نظم قسم التدريب المستمر خلال شهر كانون الأول، على مدار أربعة أيام، المحاضرات الإلزامية السنوية لكافة الموظفين في المستشفى. تناولت هذه المحاضرات المواضيع التالية: سلامة المرضى قدمها السيد عبدالله ميقاتي، مكافحة العدوى وإدارة النفايات مع السيدة إيمان عبدو، الصحة والسلامة المهنية قدمتها السيدة نرمن نابلسي، الجودة مع الأنسة كارول ديب ومكافحة الحرائق مع السيد علي موسى. بالإضافة إلى محاضرة تناولت موضوع طرق تحسين معاملة المرضى قدمتها السيدة مارلين السكاف. كما شاركت في تقديم المحاضرتين مكافحة العدوى وإدارة النفايات كل من الأنسة نسرين قوطة والأنسة صفا حيدر. وقد تميزت كل المحاضرات بالحضور الجدي للمشاركين والغنى في المعلومات والطرق التعليمية.

Formations externes

- المستشفى اللبناني في العام ٢٠٢٠
- Congrès diabète
- Clean –Trace and sterilization
- EEG- EEG video monitoring
- Les besoins en formation, analyse et évaluation
- Programmes et mesures de prévention en hygiène hospitalière
- Congrès gynéco-obstétriques et journée de la sage femme
- Health care waste management

Formations internes

- Soins palliatifs
- Prévention d'escarre
- Formation obligatoire générale (PS, IC, WM, QS, OH, FF)
- Prévention de la maltraitance et promotion de la bientraitance à l'hôpital
- Formation sur les médicaments : Sandoz et Ecalta

السيدة مارلين السكاف
مسؤولة قسم التدريب المستمر

في إطار خطة المستشفى لتحسين أدائها أنشأت لجنة مصغرة عن لجنة الجودة «Comité de relation des usagers» مؤلفة من أعضاء ثابتين (موظفين في المستشفى) وأعضاء آخرين تم إنتسابهم بطريقة إختيارية، وهم إما من المرضى، أو من أحد أفراد عائلتهم.

أعضاء هذه اللجنة هم:

- رئيس اللجنة: د. نسرين بازرباشي
- الأعضاء الثابتين: كارول ديب، نسرين مصري، منى دويهي، ودا أيوب، فاديا فرح، رينا طالب
- الأعضاء الإختياريين: فاطمة العتال، رانيا طالب، سهيب جراد.

وعندما سألنا أحد الأعضاء الإختياريين عن رأيه بهذه اللجنة كانت إجابته:

«شهادتي بالتحدث عن المستشفى مجروحة لما أكنّ للطاقم الإداري والطبي الموجود فيها من إحترام وتقدير لجهة الفرق الذي لاحظته على كافة الأصعدة بينها وبين غيرها من المؤسسات الإستشفائية في منطقة الشمال».

«عند متابعة الإجتماعات، كنا نلاحظ عن طريق الدراسات المقدمة من قبل لجنة الجودة، التطور والسعي المستمر للوصول إلى أفضل الخدمات. أضف إلى ذلك، زاد إعجابي عندما طلب منا المشاركة في لجنة مصغرة عن لجنة الجودة مؤلفة من أعضاء ثابتين عاملين في المستشفى ومن آخرين إما من المرضى أو أحد أفراد عائلتهم. هدف هذه اللجنة متابعة الشكاوى والإقتراحات عبر رؤية المشاكل وحلولها من وجهة نظر المريض. إن هذا العمل مبني على أخذ آرائنا وإقتراحاتنا عبر القيام بإجتماعات دورية هدفها تحسين الأداء وتطوير الخدمات المقدمة للمريض».

«تعتبر هذه المشاركة تجربة شيقة بالنسبة لنا لما أضافت من أشياء ومعلومات كنا نجهلها من قبل، وكمن صعوبات وتضحيات يواجه هذا القطاع لتقديم الأفضل».

«أخيراً، نحن نشكر كل من أعطانا هذه الفرصة للمشاركة في هذا النوع من الأنشطة ونتمنى المزيد من الإستمرار والعطاء لمؤسسة تسعى لتقديم الأفضل في ظل ظروف معيشية وحياتية نفتقد فيها لأبسط حقوقنا الإنسانية».

السيدة فاطمة العتال
عضو إختياري في اللجنة



السرطان؛ السبب الرئيسي للوفيات

السرطان هو السبب الرئيسي للأمراض في جميع أنحاء العالم. تم تسجيل ما يقدر بـ ١٢,٧ مليون حالة سرطان جديدة في عام ٢٠٠٨: يمثل سرطان الرئة وسرطان الثدي للإناث، سرطانات القولون والمستقيم والمعدة ٤٠٪ منها. كان سرطان الرئة أكثر الأنواع شيوعاً (١٦,٥٪ من جميع حالات الإصابة الجديدة لدى الرجال). وكان سرطان الثدي إلى حد بعيد أكثر الأنواع شيوعاً لدى النساء (٢٣٪ من جميع الحالات الجديدة بين النساء)

يشكل السرطان السبب الرئيسي للوفيات، فقد سجل ٧,٦ مليون حالة وفاة في العالم (حوالي ١٢٪ من مجموع الوفيات) في عام ٢٠٠٨. نصف مجموع وفيات السرطان كل عام تعود لسرطان الرئة، الكبد، المعدة، القولون، المستقيم وسرطان الثدي للإناث.

وقد تم تشخيص ما يقرب من ٢٩ مليون إصابة بالسرطان في غضون السنوات الخمس الماضية وهي على قيد الحياة حتى نهاية عام ٢٠٠٨. ومعظمهم كانوا من النساء (٥,٢ مليون حالة سرطان الثدي)، والرجال والنساء (٢,٢ مليون حالة سرطان القولون والمستقيم)، والرجال (٢,٢ مليون حالة سرطان البروستاتا).

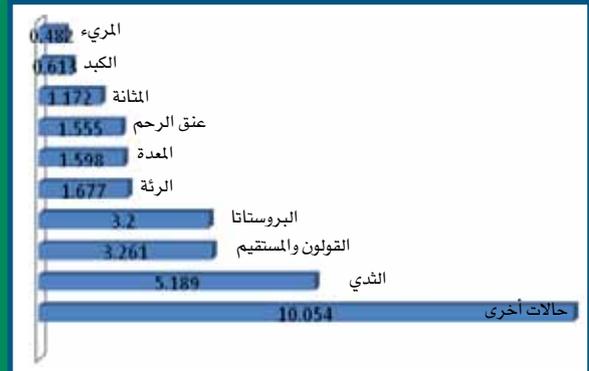
وقد فقدت ما يقدر بـ ١٦٩,٢ مليون سنة من الحياة الصحية على الصعيد العالمي بسبب السرطان في عام ٢٠٠٨. ويشكل سرطان القولون، المستقيم، الرئة والثدي للإناث والبروستاتا من الأسباب الرئيسية في معظم مناطق العالم (١٨٪ - ٥٠٪ من مجموع السنوات المفقودة صحية).

الاتجاه العالمي للسرطان

حوالي ٤٧٪ من حالات السرطان و ٥٥٪ من وفيات السرطان تحدث في المناطق الأقل نمواً في العالم (البلدان ذات مؤشر تنمية بشرية «HDI» منخفض أو متوسط). حيث أن البلدان المنخفضة «HDI» أصبحت أكثر تطوراً من خلال التغييرات المجتمعية السريعة والإقتصادية المتبعة لمجارات إتجاهات الغرب. فمن المرجح على هذا النحو، أن تتبع هذه البلدان ما تشهده إعدادات البلدان المتوسطة والعالية «HDI» من تراجع محتمل في إصابات عنق الرحم وسرطان المعدة، جنباً إلى جنب مع معدلات تزايد حالات الثدي للإناث، وسرطانات القولون والمستقيم والبروستاتا. هذا التأثير هو نتيجة لإنخفاض الإصابة بالالتهابات المرتبطة بالسرطان. يقابله إرتفاع متزايد من السرطانات المرتبطة بالعوامل الإنجابية، الحمية والهرمونات.

السرطان هو مصطلح طبي يشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتميز بنمو غير طبيعي للخلايا التي تنقسم بدون رقابة، ولديها القدرة على اختراق الأنسجة وتدمير أنسجة سليمة. وهو قادر على الانتشار في جميع أنحاء الجسم.

مرض السرطان هو أحد الأسباب الرئيسية للوفيات وهو أكثر شيوعاً لدى النساء. إلا أن القدرة على الشفاء من هذا المرض آخذة بالتحسن باستمرار، وذلك بفضل التقدم في أساليب الكشف المبكر عن السرطان وخيارات العلاج منه.





عوامل الخطر

التبغ: إلى حد بعيد، هو واحد من أهم عوامل الخطر، وقد تسبب بـ ٢٢٪ من الوفيات الناجمة عن السرطان (١,٧ مليون في عام ٢٠٠٨) و ٧١٪ من وفيات سرطان الرئة (ما يقرب من ١ مليون في ٢٠٠٨) في جميع أنحاء العالم.

التهابات خاصة: تمثل عامل آخر من أهم عوامل خطر الإصابة بالسرطان مع ٢,١ مليون (٤,١٦٪) من ١٢,٧ مليون حالة جديدة في عام ٢٠٠٨ تعزى إلى العدوى. هذا هو جزء بسيط أعلى بكثير في المناطق الأقل نمواً في العالم (٤,٢٢٪ من جميع حالات السرطان) منها في المناطق الأكثر تقدماً (٥,٧٪). من أهم العوامل المعدية الإصابة بالتهاب الملوية البوابية «Helicobacter pylori»، والتهاب الكبد الفيروسي «Hépatite B et C» فيروس الورم الحليمي البشري «Human papillomavirus» وهي المسؤولة عن ١,٩ مليون حالة من سرطان المعدة والكبد وعنق الرحم، على التوالي.

وهناك أنواع أخرى من السرطانات الرئيسية العالمية، التي تتأثر بالسلوك الإيجابي، واستخدام هرمونات خارجية، فضلاً عن الاختلافات في الوزن، وممارسة الرياضة، والنظام الغذائي والكحول، ويعتقد إنها تكمن وراء الاختلافات في جميع أنحاء العالم في خطر الإصابة بسرطان الثدي في حين أن جوانب النظام الغذائي، وخصوصاً، إستهلاك اللحوم الحمراء والمصنعة، والألياف والكحول، وكذلك وزن الجسم والنشاط البدني مع خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

أسباب السرطان

هناك أسباب هامة أخرى لأنواع معينة من السرطان تشمل السمنة، والإفراط في التعرض لأشعة الشمس والتعرض المهني.

التوقعات

إنخفاض سنوي في سرطان المعدة (٢,٥٪) وسرطان عنق الرحم (٢٪) في جميع أنحاء العالم، وزيادة الإصابة في سرطان الرئة (١٪) في المناطق «HDI» عالية وعالية جداً عند الرجال فقط؛ وزيادات في القولون والمستقيم (١٪)، الثدي (٢٪) والبروستات (٢٪) في جميع أنحاء العالم، والرئة (١٪) في المناطق «HDI» عالية وعالية جداً للنساء فقط...

النشرة العالمية للسرطان
(العبء العالمي للسرطان)
السيدة نسرين مصري حمزة
مسؤولة قسم العلاج الكيميائي



الجمعيات العلمية في لبنان

الجمعيات العلمية في لبنان منبثقة من نقابة أطباء لبنان في بيروت، وهي جمعيات طبية تعمل في نطاق نقابة الأطباء وتخضع لإشراف اللجنة العلمية التابعة لمجلس النقابة وهي لا تبغي الربح، وأهدافها هي:

- التعاون العلمي بين الأطباء أعضاء الجمعية من جهة وبينهم وبين الجسم الطبي اللبناني والأجنبي من جهة أخرى.
- المحافظة على مستوى لائق مهنيًا وأدبيًا للأطباء أعضاء الجمعية في إطار قانون الآداب الطبية.
- تسهيل التبادل العلمي بين أعضاء الجمعية عن طريق تنظيم المحاضرات والندوات والمؤتمرات العلمية محلياً ودولياً.
- تشجيع الأبحاث ونشر المقالات العلمية.
- العمل على تعميم المعلومات والإرشادات الطبية بهدف توسيع ثقافة الجمهور ضمن توجيهات اللجنة العلمية لنقابة الأطباء.
- وضع برامج علمية متكاملة تشمل كافة الإختصاصات لتسهيل الحصول على نقاط إتماد.
- تمثيل الإختصاصات في كافة الأمور العلمية والإجتماعية والأخلاقية داخل النقابة وخارجها.
- السهر على مصالح الأطباء الأخصائيين داخل المحافل النقابية والعلمية والأكاديمية.
- وضع البروتوكولات الطبية.

د.خوسه بوغصن

رئيس اللجنة الطبية في مستشفى هيكل



تهنئ اللجنة الطبية باسم جميع الأطباء كل من الدكتورة نسرین بازرباشي برئاسة الجمعية اللبنانية لطب الطوارئ والدكتور نبيل محسن برئاسة الجمعية اللبنانية لأطباء الأعصاب آمليين لهما دوام النجاح في قيادة جمعيتين بهذه الأهمية.



**We are inspired
by our patients.**

Dorethey Gorham, *Day of the Armada*
Dorethey is a joyful, self-taught artist living with
arthritis, general anxiety syndrome, and diabetes.

Immunology
Rheumatology | Gastroenterology | Dermatology

For more information; kindly call Janssen Regional Office + 9611518700

janssen 



نرحب بالموظفين الجدد:

يمنى الطحشي مدير قسم المشتريات
وسيم غنوم في قسم العمليات
بطرس الدغل في قسم الصحة العامة
أحمد الأيوبي في قسم الصحة العامة
غنى فايز في قسم حديثي الولادة
عفاف مارون في قسم المطبخ
فؤاد الزعبي في قسم الصيانة
بشرى العلي في قسم المختبر



نهني بزواج:

محمد المير ورائيا سرموط
عبد الرحمن قوطة وريما ياسين



نهني بخطوبة:

علي عباس وراقية نزهة
ريتا بطرس وإيلي سيسوق
فدوى أبو بكر وعثمان أمين



نهني بولادة:

كريستين سويف وياخوس عبود بطفلتها كالين
مايا الشامى ومازن شامى بطفلتها مهي
أمينة رفاعي وجلال درويش بطفلهما نبيل

قسم الموارد البشرية



يؤمن مستشفى ألبير هيكل النقل المجاني للجميع.

خط السير: ساحة النور من وإلى المستشفى. الأوقات: كل نصف ساعة
من الساعة ٦:٢٠ حتى ١:٠٠ ظهراً ومن الساعة ٣:٣٠ حتى ٧:٣٠ مساءً.



Recycler c'est bien

Designed and printed by

Sponsored by

janssen



06/222006

contact@digiprint-lb.com

رئيس التحرير: الأنسة جان بكور

Haykalieh P.O.Box: 371

Tripoli- Lebanon

Tel: +961 6 411 111

Fax: +961 6 411 112

www.hopitalhaykel.com

email: rc@hopitalhaykel.com

النشرة الفصلية

أذار ٢٠١٣

العدد ٢٦

تصدر هذه النشرة على الموقع الإلكتروني:

www.hopitalhaykel.com