

ما وراء الجدران بنك الدم

دور المعالج النفسي في المستشفى
حذار من الرياضة تحت الشمس!

الماكروبيوتيك؛ لحياة رائعة

العنف في مكان العمل

حقوق المرضى

أمراض البواسير

الإصابات الرياضية وطرق علاجها

نشاطات إجتماعية

لجنة الجودة في المستشفى

تعريف مهنة التمريض

قصر القامة عند الأطفال



Recycler c'est bien



يؤمن مستشفى ألبير هيكل النقل المجاني للجميع.
خط السير: ساحة الثور من وإلى المستشفى. الأوقات: كل نصف ساعة
من الساعة ٦:٢٠ حتى ١:٠٠ ظهراً ومن الساعة ٣:٣٠ حتى ٧:٣٠ مساءً.



للجميع بمناسبة عيد
وإنتو عيداً

شكراً! هي أقل ما يقال
لكم مقامكم بنا، وببسة - هراحننا

١٤ أيار ٢٠١٤
عيد المعرض/ة العالمي

ما وراء الجدران بنك الدم



2

ماذا يحصل وراء الجدران؟

يحتاج المريض إلى دم في عدة حالات:

- حالة طارئة: بعد حادث سير أو نزيف أو حروق.
- حالة غير طارئة: فقر دم حاد أو عند التحضير لعملية جراحية مبرمجة سابقاً.

يمكن للمتبرع أن يأتي إلى بنك الدم من تلقاء نفسه وبصورة طوعية أو أن يكون عمل التبرع هذا موجه إلى مريض بحاجة إلى دم. كما أننا نشهد في بعض الحالات ما يسمى بالتبرع الذاتي «Auto-Transfusion» أي أن المتبرع هو نفسه المريض.

بعد الإنتهاء من إستجواب المتبرع وفقاً للائحة أسئلة تم تحديدها للتقليل من أخطار نقل العدوى بين المتبرع والمريض، يتم سحب كمية قليلة من الدم لإجراء عدد من الفحوصات المخبرية بحثاً عن بعض الفيروسات والبكتيريا المنقولة في الدم كما نسبة الهيموغلوبين. بعد التأكد من سلامة صحة المتبرع، تتم عملية التبرع بـ ٤٥٠ مل من الدم. تحفظ هذه الوحدات على درجات حرارة مختلفة حسب نوعها ليتم توزيعها على الأقسام حسب الحاجة وعند الطلب.

بما أن هذا القسم يعمل بحسب إجراءات الجودة المعتمدة عالمياً، فهو يخضع بصورة منتظمة لعملية تدقيق داخلية وخارجية للتأكد من جودة الخدمات المقدمة وحسن سير العمل بين قسم بنك الدم وبقية الأقسام وهذا من أجل الإلتزام برسالة المستشفى بشكل عام والتي تختصر بتقديم أفضل عناية طبية للمريض: «لأنك فرد من عائلتنا».

قسم بنك الدم

يعتبر قسم بنك الدم في مستشفى هيكل قسماً أساسياً يعتمد عليه نشاط بقية الأقسام كالجراحة، الطب العام، الأطفال، العناية الفاتكة، الطوارئ، العلاج الكيميائي والتوليد.

ما وراء الجدران بنك الدم

تختصر مهمة هذا القسم بتأمين حاجات المرضى من كريات حمراء مركزة «Culot globulaire»، بلاسما «Plasma frais congelé» وصفائح دموية «Concentré plaquettaire»، وذلك من خلال الخدمة المتواصلة ٧ أيام في الأسبوع و٢٤ ساعة يومياً.

إذا أردنا الخوض في التفاصيل، نكتشف أن مهام الموظفين في بنك الدم عديدة وأهمها معاينة المتبرعين، إجراء الفحوصات السريرية، سحب الدم، تخزين العينات وتوزيعها عند الحاجة، السهر على سلامة المتبرع والمريض، والأهم هو تأمين جودة عمل عالية من خلال إعتداع أعلى المواصفات.

إذا لجأنا للتاريخ، نرى أن أول عملية نقل دم موثقة تعود إلى القرن الخامس عشر، إلا أن هذا النوع من الأعمال الطبية كان قد منع خلال فترة طويلة حتى يعود «فيرى النور» أوائل القرن العشرين حيث تم إكتشاف مجموعة فئات الدم المعروفة بالـ A, B, AB, O. ساهمت الحروب العالمية وحرب فييتنام بتطوير هذا العلم إذ أن الحاجة أم الإختراع.



- التأقلم مع مختلف مراحل المرض منذ بدايته حتى النهاية.
- توعية الأمهات عن إكتئاب ما بعد الولادة.
- مساعدة الأمهات في حال فقدان الجنين على تخطي هذه المرحلة وعدم الشعور بالذنب.
- تزويد المريض بالمعلومات الضرورية قبل وبعد إجراء أي جراحة خاصة إذا كان لهذه الجراحة تأثيرات سلبية نفسية.

هذه المهام ودور المعالج تمتد على كافة أقسام العناية بالمرضى (الولادات، الأمراض المستعصية، المسنين، الجراحة...).

- بالإضافة إلى هذه المهام، يضاف دوره مع عائلة المريض ومحيطه مثلاً :
- أخذ معاناتهم بعين الإعتبار.
 - مساعدة الأولاد على تقبل خسارة أحد الوالدين.
 - إعادة التوازن النفسي للعائلة.

أما بالنسبة لفريق العمل والممرضين، فإن دوره يحتم عليه:

- تفهم معاناتهم اليومية مع المرضى.
- محاولة التخفيف من الضغوطات النفسية والمعاناة وذلك من خلال تنظيم مجموعات تهدف لتحسين التواصل في ما بينهم، ومناقشة حالات المرضى.

الأنسة رينا طالب

أخصائية في علم النفس



يؤمن مستشفى ألبير هيكل النقل المجاني للجميع.

خط السير: ساحة النور من وإلى المستشفى. الأوقات: كل نصف ساعة من الساعة ٦:٢٠ حتى ١٠:٠٠ ظهراً ومن الساعة ٣:٣٠ حتى ٧:٣٠ مساءً.

إن المشاكل والإضطرابات النفسية عند المريض يمكن أن تؤثر سلباً أو تعيق شفاؤه أياً كان نوع مرضه.

لذلك فإن المريض بحاجة للتكلم عن مشاكله، والتعبير عن مشاعره دون أن يشعر بالذنب أو أن يخاف من نظرة الآخر.

دور المعالج النفسي في المستشفى

إنطلاقاً من هنا، فإن وجود معالج نفسي في المستشفى بات أمراً ضرورياً وذلك لتأمين الدعم النفسي لمن هم بحاجة إليه.

من مهام المعالج النفسي في المستشفى:

- الوجود بالقرب من المريض وعائلته عند إبلاغهم بحالة مرضية مستعصية.
- معالجة حالات الإكتئاب الناتجة عن مرض عضوي وعن الإستشفاء لمدة طويلة.
- مساعدة المريض على التأقلم وتقبل الإعاقة الجسدية.
- التخفيف من حدة التوتر النفسي.
- تقبل الآثار السلبية الثانوية لبعض العلاجات (كفقدان الشعر، الوزن...)
- في حال رفض المريض متابعة العلاج، معرفة الأسباب، تفهمها ومحاولة إقناعه بما هو أفضل لصحته.
- تغيير الأفكار السلبية عند المريض.
- مساعدة المريض على إستعادة إستقلاليته إذا أمكن.

حذار من الرياضة تحت الشمس!



ختاماً، إن الرياضة مهمة وأساسية في حياة كلِّ منّا، ولا بد من ممارستها أقله ٣ مرات في الأسبوع وبأبسط الطرق، بحيث يمكن القيام بتمارين خفيفة كالمشي والركض، لكن في الظل وخلال فترة الصباح، على أن يتم وضع واق للشمس. كذلك يمكن المشي في المتاجر الكبيرة، أو القيام بتمارين الأيروبيك، أو الإشتراك في دروس الرقص.

السيدة باتشينا صباغ
مسؤولة قسم العلاج الفيزيائي

نشاطات المستشفى

ضمن إطار تشجيع مهنة التمريض، قامت إدارة مستشفى البير هيكل بالتعاون مع نقابة الممرضات والممرضين بزيارة عدد من المدارس الرسمية في منطقتنا للصفوف الثانوية بهدف تعريف، وشرح أهمية إختيار مهنة التمريض وقد كان هذا الحدث محطة إهتمام للتلاميذ.

كما أننا قمنا بزيارة تلاميذ السنة الثالثة فرع التمريض في الجامعة اللبنانية وعرضنا كافة الأقسام الموجودة في المستشفى مع مختلف المراكز التمريضية والشروط المطبقة من قبل نقابة الممرضات والممرضين إضافة إلى عرض «Plan de carrière» الخاص بمستشفانا الذي يهدف إلى حماية وتحسين وضع ممرضات وممرضين مستشفى هيكل.

مع بدء موسم الصيف، يستغل معظم الناس فرصة التمتع بالطقس الجميل، فيتهافتوا إلى القيام بمختلف أنواع الرياضة. لا شك في أن الرياضة جوهرية ومفيدة جداً للصحة، لكن يجب التنبيه جيداً لخطورة أشعة الشمس التي قد تسبب لنا الكثير من المشاكل.

أهم الإرشادات التي يجب التقيّد بها خلال ممارسة الرياضة في الطقس الحار هي:

- بما أن فصل الصيف هو الفصل المناسب للحفاظ على النشاط والقيام بالتمارين الرياضية، لا بد من أخذ الحيطه عند القيام بأي نوع من النشاطات تحت أشعة الشمس. للقيام بالرياضة الخارجية، يجب أن تكون

حذار من الرياضة تحت الشمس!

درجة الحرارة أقل من ٢٦ درجة مئوية كما ويجب مراعاة نوع التمارين ومدى حدتها والقدرة على التأقلم معها. لكن في جميع الأحوال، لا بد من أخذ الحذر عند القيام بأي نوع من الرياضة، من خلال التقيّد بالتعاليم التالية:

- شرب كمّية كافية من المياه خلال الأوقات الحارة، أو عند القيام بالتمارين القاسية والمكثفة
- عدم القيام بتمارين قاسية جداً، ومن المفضل أخذ إستراحة بين تمرين وآخر، خصوصاً عند التعرض للجو الحار.
- الحرص على عدم التعرّض لأشعة الشمس الضارّة. فالأفضل ممارسة الرياضة في الظل.
- عدم ممارسة الرياضة في الخارج بين الساعة ١٢ ظهراً و٢ بعد الظهر، لأنها الفترة الأكثر حرارة وعرضة للخطر.
- الإستجابة للمؤشرات التي يرسلها لك جسمك. فعند ظهور أي عارض كالغثيان، التقيؤ، الدوخة، تشنّج العضلات وآلام في الرأس، توقّف بسرعة عن ممارسة التمارين.

عندما تصبح درجة حرارة الطقس أكثر من ٢٦ درجة مئوية، عليك أن تأخذ كامل الحذر واتبّه جيداً من الحر والرطوبة. فهذا المزيج يمكن أن يعرّضك لخطر كبير. ولا بد من الإشارة إلى أن درجة الرطوبة تكون معتدلة عندما تكون ٦٠ في المئة، وشرب بعض السوائل خلال التمارين قد يساعد على الحفاظ على رطوبة معتدلة.

- إذا كنت تمارس الرياضة لأقل من ساعة، فكل ما تحتاجه هو شرب الكثير من المياه. أما إذا اعتدت التمارين لفترة أطول، فاختر المشروبات الرياضية التي تحتوي الكربوهيدرات والمعادن التي تساعد جسمك على التحمّل أكثر وتزوّد بالطاقة والنشاط وبالتالي تمنع تشنّجات العضلات.



نظام الماكروبيوتيك هو واحد من الأنظمة الغذائية الأسرع نمواً في لبنان منذ عام ١٩٧٠ وقد ساهم في تغيير العاداتهم الغذائية لدى الكثيرين وإعتماد المبادئ الأخلاقية.

يعتقد البعض أن هذا النظام ممكن أن يساعدهم على الشفاء من الأمراض أو التخفيف من أعراضها.

ما هو الماكروبيوتك؟

يعتبر نظام الماكروبيوتك «علم الصحة وطول العمر» حيث يجمع بين النظام الغذائي، البيئة ونمط العيش في هدف إثبات الصحة العقلية والجسدية والروحية.

كما ينصح باستهلاك الأطعمة العضوية والإبتعاد عن أو تجنب اللحوم الدهنية والدواجن، السكر، القهوة، المشروبات الروحية، الطحين، التوابل الحارة، المواد الكيميائية والمواد الحافظة.

ومن أهم قواعد الماكروبيوتك، تناول الطعام بهدوء.

كما يعتبر معظم العاملين في المجال الصحي نظام الماكروبيوتك نظام غذائي سليم وصحي ولكنه يفتقر إلى البروتينات وإلى بعض المكملات الغذائية كالفيتامين B12، الحديد، الكالسيوم، المغنيزيوم والأوميغا3.

إذاً من الأفضل تطبيق هذا النظام بإشراف أخصائي التغذية.

الآنسة وداد أيوبي

أخصائية التغذية

الماكروبيوتك؛ لحياة رائعة

الماكروبيوتك ليس مجرد حمية بل إنما هو نمط حياة شامل يجمع بين الجوانب الجسدية، العقلية والعاطفية.

ويُعتبر الإنسان جزء من الطبيعة فهو تعبير عن تفاعل الطاقات بين «الين واليوانغ»، قوتين متضادتين من خلال تفاعلها يمكن للإنسان أن يحقق التوازن في حياته. «الين» هي القوة الباردة اللينة الحسّية أما «اليوانغ» فهي القوة الساخنة القاسية والعدوانية.

من المبادئ الأساسية في نظام الماكروبيوتك، أنه يعتمد على كمية الغذاء المتوازن لتحقيق التوازن بين «الين واليوانغ».

تشكّل الحبوب الكاملة وخاصة الأرز الأسمر ٥٠-٦٠٪ من الإستهلاك اليومي.

أما بالنسبة للخضراوات المزروعة محلياً والأعشاب البحرية فهي تشكل ٢٥-٣٠٪ من الحصص.

أما الحبوب والفاصولياء ٥-١٠٪، وتشكّل الأسماك، الجوز، البذور والفاكهة ٥-٢٠٪.

نصيحة الشهر:

الرشاقة هاجس كل امرأة لكن أي رشاقة هي المطلوبة؟؟؟

إنه فصل الربيع... يتزايد الحر فتتناقص الثياب وتخفّ. وهكذا تظهر الحقائق غير المرغوب فيها في الجسم على شكل وسائد شحمية. لهذا ينشط مع إقتراب الصيف موسم الحميات المنحفة التي تعد ولا تفي... هنا لا بد من نصيحة خفيفة: تجنّب المنحف المثالي؛ فهذا اللقب يخفي عادةً كذبة تجارية تحقق ربحاً لأصحابها وليس للذين يصدقونها....

العنف في مكان العمل

حقوق المرضى



6

حقوق المرضى

نظمت الإدارة الطبية في المستشفى محاضرة للجسم الطبي والتمريضي عنوانها:

«حقوق المرضى والموافقة المستنيرة بين القانون والتطبيق»

قدم المحاضرة المحامي السيد ريمون عريجي الذي قام بشرح القانون وتقديم أمثلة للأطباء عن بعض الأمور مثل: الشرح الطبي، حق الحصول على المعلومات، الموافقة على العمل الطبي مع طريقة التطبيق العملاية.

ساهم ذلك بتعريفنا كأطباء وفريق معالج عن أمور قانونية يجدر بنا معرفتها والإلمام بها في ممارساتنا اليومية، مع العلم أن أغلبنا لم يكن على علم بها.



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.



العنف في مكان العمل

العنف في مكان العمل هو أي حادث يمكن أن يتعرض له زائر أو موظف داخل حرم المستشفى. وله عدة أشكال:

- عنف لفظي: تهديد، شتم، إهانة...
- عنف جسدي: ضرب، ركل، دفع...
- عنف جسدي متفاقم: إستعمال أسلحة، زجاج، سكين، قطع أثاث ...

عند ملاحظة أي حركات أو إشارات ودلالات على أن شجار أو عنف قد يحدث (إرتفاع أصوات، إندفاع خصوم تجاه بعضهم البعض...)، نعتمد في مستشفى ألبير هيكل الإجراء التالي:

١- يجب طلب الرمز الرمادي: « 666 »

٢- التعريف عن المكان (مثلاً: قاعة الإنتظار أمام السنترال : ٢٧٣)

٣- سوف يصل فريق مؤلف من الأمن والصيانة إلى الموقع المحدد، وبذلك سيتوفر عدد كافي من الموظفين ليتمكنوا من توزيع الأدوار والإنتهاء من الحالات الطارئة دون تأخير.

ومن ثم يتابع الموظف الذي تعرّض للعنف من قبل طبيب الموظفين.

السيدة نرمين نابلسي

مسؤولة قسم الصحة والسلامة المهنية



- تبقى البواسير الداخلية في الخارج (درجة رابعة).
- أما الألم من جراء البواسير، وخلافاً لما يظن البعض أنه أول الأعراض، فإنه يبقى مجرد إنزعاج في البداية ولا يشتد إلا إذا تعرّضت البواسير إلى التهابات أو تجلطات أو صاحبها تشققات أو ما نسميه شرج أو جرح شرجي «Fissure anale».
- أما الحكّة فهي غير ثابتة ولا تصحب البواسير المرضية بشكل دائم.
- ولا بد من الإشارة إلى أن نزول الدم من الشرج لا يعني بشكل مؤكد أن مصدره البواسير بل قد تكون هناك أسباب مخفية داخل المصران، هي المسبب الحقيقي ومن بينها: التقرحات، جيوب المصران، الأورام، الإلتهابات المزمنة... الشيء الذي يستدعي قبل علاج البواسير إجراء منظار للمصران «Coloscopie ou Colonoscopy»

الكشف السريري

الفحص الشرجي ضروري قبل إعطاء أي دواء خلافاً لما يفعله كثير من الناس بالتوجه إلى الصيدليات لإستعمال التحاميل والمراهم. والأمر يرجع إلى ما ذكرناه أعلاه من أن نزيف الدم من الشرج لا يعني حكماً بواسير وإن الألم قد يستتر خلفه: جرحاً أو خراجاً أو ورماً... وإن إستكمال الفحص السريري بمنظار شرجي «Anuscopie» قد يكون ضرورياً.

العلاج

1. بالأدوية: للمراحل الأولى. ويقضي:
 - بتنظيم البراز ومعالجة الإمساك أو الإسهال.
 - إستبعاد المسببات من: بهار، حرّ ومشروبات روحية.
 - كريمات أو تحاميل مناسبة.

البواسير «Hémorroïdes» بحد ذاتها عبارة عن تجمعات طبيعية غير مَرَضِيَّة للأوعية الدموية في القناة الشرجية (المخرج) وهي نوعين: داخلية (في القناة) وخارجية (حول الشرج).

أمراض البواسير

الأسباب:

- هناك عوامل وراثية وعائلية تهيجّ لأضرار البواسير. أما الأسباب التي تساعد على تحوّل البواسير من طبيعية إلى مرضية، فهي:
- أسباب متعلّقة بالأطعمة: حرّ، بهار، مشروبات روحية، قهوة مركزة.
 - الجلوس أو الوقوف لساعات متواصلة يومياً.
 - بعض أنواع الرياضة: ركوب خيل وركوب دراجة نارية.
 - مشاكل هضم: إمساك أو إسهال مزمن.
 - أسباب متعلّقة بحياة المرأة: الحمل والولادة.

الأعراض:

- تبدأ البواسير بالإحترقان ونزف الدم وقت البراز (درجة أولى) ومن ثم تبدأ بالظهور خارج الشرج وقت البراز أو عند الجهد ومن ثم تدخل إلى القناة تلقائياً بعد الإنتهاء منه (درجة ثانية) إلى أن يحتاج المريض إلى إدخالها بأصابعه إلى الداخل (درجة ثالثة)، وأخيراً

أمراض البواسير



بعد العملية الجراحية



بواسير درجة ثالثة

من غيرها وتتطلب متابعة من قبل الطبيب للإطمئنان على إلتئام الجروح بشكل مُرضٍ والأفضل أن يكون الجراح الذي يجري هذه العملية صاحب خبرة في هذا المجال لتجنّب المضاعفات التي قد تنتج عنها من تضيق أو إرتخاء في عضلة الشرج.

- تثبيت البواسير داخل الشرج بواسطة آلة ميكانيكية. يكون مجالها بعيداً عن الإحساس تتمكن من رفع البواسير ومنع نزيفها وهبوطها. هذه العملية مكلفة ولكنها أقل ألماً.

وختاماً، لا بدّ من التذكير بأننا مع كل هذه الوسائل، نعالج النتيجة وليس السبب، لذلك لا بد من التركيز على علاج مسببات المرض لضمان عدم تكرار النتائج.

د. فداء علوان

أخصائي في الجراحة العامة والتنظيرية وجراحة الشرج



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.

- استخدام بعض الأدوية عن طريق الفم التي تخفف من إحتقان البواسير بالدم أو تعالج المضاعفات من إلتهابات، تجلطات، تشققات وغيرها.

أمراض البواسير

٢. العلاجات في العيادة أو في مراكز مختصة من غير بنج تتضمن:

- ربط البواسير «Ligature élastique».
- تجليد البواسير مما يؤدي، بواسطة التبريد، إلى إلتصاق جوانب الشريان المغذي وتلف البواسير المحترقة «Cryothérapie».
- معالجة البواسير بالأشعة تحت الحمراء «Infrarouge».
- المعالجة بواسطة الـ«Doppler» وهو ما يسميه العامة «Laser»، مع أن لا علاقة له بذلك، ويقضي بربط الشرايين المغذية فقط ولا يصلح لكل درجات البواسير مما قد يعرضه لنسبة عالية من الفشل. وقد يحتاج إلى بنج عام.

٣. العلاجات الجراحية وأهمها:

- الإستئصال لكل البواسير الداخلية والخارجية معاً: وهي الأجدر من ناحية النجاح في القضاء على البواسير ولكنها موجهة أكثر



إصابات الجهاز العضلي:

إصابات العضلات بأنواعها تعتبر من الإصابات الكثيرة الحدوث والإنتشار بين الرياضيين لأن العضلات هي الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الأداء البدني.

إصابات الجهاز العضلي تنقسم إلى نوعين:

- الكدمات:

الكدم هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة كالجلد العضلات، العظام والمفاصل نتيجة لإصابتها مباشرة بمؤثر خارجي. ألم وورم ونزيف داخلي ثم إرتشاح سائل بلازما الدم هي أعراض غالباً ما تصاحب الكدمات.

- إهمال الإحماء قبل التمارين.

- عدم الإتران والتناسق في التدريب.

- عندما تكون ليونة العضلات أقل من المستوى المطلوب.

الأماكن الشهيرة للإصابات العضلية:

- العضلة الصدرية

- العضلة البطنية

- العضلة الفخذية ذات الأربعة رؤوس

- العضلة الخياطية

- العضلة المتسعة المتوسطة

- عضلة الساق الخلفية

- العضلة التوأمية

- عضلة الساق الأمامية

العلاج والوقاية:

- إعطاء راحة للجزء المصاب وجعل العضلات المصابة في وضع الإرتخاء لتقليل التوتر العضلي.

- وضع الماء البارد أو قطع الثلج فور حدوث الإصابة وبعدها لإيقاف النزيف الداخلي وتخفيف الورم.

- استخدام الحمامات المتغيرة (بارد ثم حار) مرتين إلى ثلاث مرّات باليوم لتنشيط الدورة الدموية.

- استعمال الدهانات الطبية المخصّصة لإزالة الألم والورم.

- استخدام الرباط الضاغط طول اليوم وإزالته عند النوم.

- استخدام وسادة عند النوم أو الجلوس لرفع العضو المصاب.

- تدريب العضلات المصابة تدريجياً تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي.

د. مازن صقر

أخصائي جراحة العظم

الإصابات الرياضية وطرق علاجها

- الشد والتمزق:

عبارة عن شد أو تمزق الألياف أو الأوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة شدة أكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا الجهد، يصاحب التمزق العضلي ألم مكان الإصابة وورم بالإضافة إلى عدم قدرة العضلات المصابة على أداء وظيفتها.

أسباب الشد العضلي والتمزق العضلي:

- الإنتقباض العضلي المفاجئ.

- المجهود العضلي الزائد أو التمارين المرهقة.

نشاطات إجتماعية

- *In health, there is freedom. Health is the first of all liberties.*

قسم التدريب المستمر

• المحاضرات الخارجية:

- ISO 22000 : HACCP and food safety training
- Basic food Hygiene
- Congrès ophtalmologie
- Journée nationale de stérilisation
- Séminaire en oncologie
- Gestion des déchets dans les établissements de santé
- OSHA 18001 Lead auditor
- Critical care pulmonary medicine
- Quality management system ISO 9001

• المحاضرات الداخلية:

- Incompatibilité des médicaments
- Calcul des médicaments
- Loi et droit des patients
- Produits de décontamination, nettoyage, désinfection et de stérilisation
- Basic life support
- Triage des patients aux urgences
- Médiation

السيدة مارلين السكاف
مديرة 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 ٣:٢٠ حتى ٧:٣٠ مساءً.



نشاطات إجتماعية

كعادتها، احتفلت إدارة مستشفى ألبير هيكل بعيد الأم والطفل حيث أقامت حفلاً ضخماً في كافيتيريا المستشفى حضره جميع الأمهات العاملات في المستشفى وأولادهم. وتميّز حفل السنة بوجود بعض الألعاب الترفيهية التي أضفت جواً من المرح وأدخلت السعادة إلى قلوب الأطفال المشاركين. وفي الختام، تم تقطيع الحلوى وتوزيع الهدايا على الأطفال المشاركين.

إضافة إلى ذلك، تم إقامة حفل في قسم الأطفال بمشاركة المرضى والمرضات حيث تم توزيع الهدايا على جميع المرضى مما أضفى جواً من البهجة والفرح عوضاً عن الأطفال معاناة الإستشفاء لديهم.





عزيزي القاري، يجب أن تعلم بوجود لجنة للجودة في المستشفى. من مهامها:

- متابعة أعمال وأهداف الجودة في كل أقسام المستشفى.
- متابعة مؤشرات الجودة والتأكد من مطابقتها مع الخطة الإستراتيجية العامة للمستشفى.
- مسؤولية قسم الجراحة

وضع برنامج التدقيق الداخلي والتأكد من تطبيق التوصيات الناتجة عن هذا التدقيق.

تحديد مختلف المخاطر المتعلقة بهيكلية المستشفى وبالطبع المخاطر المتعلقة بسلامة المريض، تحليلها وتقديم الإقتراحات إلى اللجنة التنفيذية.

يتجدد أعضاء اللجنة الغير ثابتين كل سنتين. ويجتمع أعضاها مرة كل ثلاثة أشهر أو عند الضرورة.

يحق لكل مريض أو زائر تقديم شكوى، إعتراض أو إقتراح على أية خدمة أو خلل في المستشفى من خلال نموذج موجود في جميع أقسام المستشفى أو عبر الإتصال المباشر مع لجنة الجودة، وعلى إدارة الجودة البحث والتحقيق في هذه الشكاوى وتكليف الشخص المسؤول بوضع إجراءات تصحيحية ومن ثم متابعة تطبيقها.

جديدنا الآن، هو العمل على وجود لجنة مصفّرة عن لجنة الجودة مؤلفة من أعضاء ثابتين عاملين في المستشفى ومن آخرين إمّا من المرضى أو أحد أفراد عائلتهم. هدف هذه اللجنة متابعة الشكاوى والإقتراحات عبر رؤية المشاكل وحلولها من وجهة نظر المريض.

الأنسة كارول ديب

منسقة قسم الجودة

لجنة الجودة في المستشفى

أعضاها:

- المدير الطبي / مسؤول الجودة (رئيس اللجنة)
- المدير العام
- منسقة قسم الجودة
- مديرة التمريض
- مسؤول الصيدلية
- المدير الإداري
- مديرة الموارد البشرية / مسؤولة قسم التدريب المستمر

تعريف مهنة التمريض



- التعاون مع الزملاء وأعضاء الفريق الطبي وتقدير دورهم.

الوسائل المعتمدة للتطور العلمي المستمر للممرضات:

- الإسهام في تطوير الأداء المهني وذلك عن طريق تطبيق العلوم التمريضية الحديثة.
- تطوير الذات بالمشاركة في الندوات، المؤتمرات العلمية والتعليم المستمر.
- الظهور بمظهر مهني لائق.
- عدم القيام بأعمال تسيء إلى المهنة.
- المشاركة بأبحاث علمية متطورة من أجل زيادة البنية المعرفية لعلوم التمريض.
- المشاركة في العمل النقابي والعمل على التحسين المستمر في مستوى المهنة الإجتماعي والإقتصادي .
- التعاون مع الزملاء وجميع أعضاء الفريق الصحي لما فيه مصلحة المهنة.
- مراعاة معايير السلوك الشخصي التي تتسجم مع قيم المجتمع عند تقديم الرعاية التمريضية.
- الإلتزام بالقوانين، الأنظمة ومقاييس العمل المعتمدة بما لا يتعارض مع بنود دليل آداب المهنة.

٥ أيار عيد القابلات القانونيات و١٢ أيار عيد الممرضة العالمي، لذلك تتمنى إدارة مستشفى هيكل للقابلات القانونيات والممرضين والممرضات كل الأمنيات التي تلي رغباتهم وللمرضى الصحة والشفاء. كما أنها تقدّر جهود القسم التمريضي الذي يضحّي ويسهر من أجل راحة وسلامة كل مريض، معتبرين أن رسالة التمريض هي رسالة إنسانية بامتياز وتستحق الكثير من التقدير والإعتراف من حامليها.

السيدة كريستين سويف
مديرة التمريض

التمريض مهنة مرضية لمن لديهم الرغبة في خدمة الآخرين. ولهذه المهنة العديد من فرص العمل، بحيث يمكن لأي ممرض أو ممرضة أن يجد عملاً بعد تخرجه مباشرة.

يجب على الشخص الذي يود أن يكون ممرضاً، أن يكون محباً للناس ويرغب في مساعدتهم. فالى جانب الإعتماد على الذات، يجب على الممرض/الممرضة أن يتمتع بالصبر، التسامح، الأمانة، تحمّل المسؤولية، القدرة على التعامل مع الآخرين بسهولة والصحة الجيدة. كل هذه الصفات تجعل منهم موظفين ناجحين.

تعريف مهنة التمريض

أهم الضوابط الأدبية التي تنظّم علاقة الممرض والمريض:

- تقديم الرعاية التمريضية الكافية كمّاً ونوعاً وتحمل المسؤولية الكاملة عند القيام بأي عمل تمريضي.
- مراعاة الأولويات عند تقديم الرعاية التمريضية على أساس مهني للمريض.
- التعامل مع المريض بوصفه إنساناً منفرداً بغض النظر عن جنسه، عمره، دينه، عرقه أو عشيرته...
- حفظ كرامة المريض، أسراره، خصوصياته وحقوقه.
- الإلتزام بمبادئ السلامة العامة عند تقديم الرعاية التمريضية.
- الدفاع عن حقوق، إهتمامات ومصالح المريض.



متى يعتبر الطفل قصيراً؟

- بالنسبة للأهل، يعتبر الطفل قصيراً إذا شعروا إنه أقصر من أقربائه أو من أخوته ومن أصدقائه في المدرسة ممن هم من نفس الجنس والعرق.
- بالنسبة للطبيب: يعتبر الطفل قصير القامة بالإعتماد على مخطط نمو الطول للطفل حيث يظهر أن طوله يقع تحت الإنحراف المعياري بـ « $-2SD = \text{Deviation Standard}$ » أو دون المعدل المثوي ٢٪ على شرط أن تكون عدة قياسات للطول قد جرت للطفل بأوقات مختلفة خلال الستة أشهر أو السنة لوضعه بشكل جيد وصحيح في مخطط نمو الطول للطفل.

ما هي أهم أسباب قصر القامة :

- ١- قصر القامة العائلي الوراثي.
- ٢- قصر القامة البنيوي: يكون الطفل قصيراً ولكن العمر العظمي متأخر بالنسبة للعمر الزمني ولكن العمر العظمي والطولي متساويان.
- ٣- قصر القامة المرضي: الطفل قصير القامة لأسباب مرضية وهناك أسباب عديدة نذكر منها:
 - سوء التغذية: يسبب نقص التغذية نقصاً في الوزن والطول عند الأطفال.
 - سبب هرموني: وهو يشكل نسبة ضئيلة مع أن غالبية الناس يظنون أنه السبب الأساسي لقصر القامة والغدة المسؤولة هي:
 - قصور في إفراز الغدة الحامية.
 - قصور في إفراز هرمون الطول بشكل معزول.
 - قصور في إفراز الغدة الدرقية.
 - كثرة في إفراز غدة الكورتيزون.
 - مرض السكري غير المنتظم.
 - أمراض عظمية غضروفية: أمراض وراثية لا علاج لها.
 - أمراض مزمنة: مرضى القلب، مرضى الربو والقلب الرئوي، أمراض الجهاز الهضمي (سوء إمتصاص الأغذية)، فقر الدم المزمن (المنجل، تلاسيميا)، أمراض الكبد المزمنة. هذه الأمراض قد تؤثر على نمو الطفل وطوله والعلاج يكون بعلاج السبب بشكل رئيسي مع بعض العلاجات الداعمة.
 - قصر القامة بسبب خلل في الكروموزوم: مرض «Turner»

قصر القامة عند الأطفال

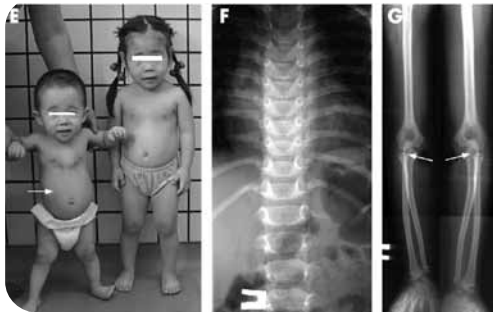
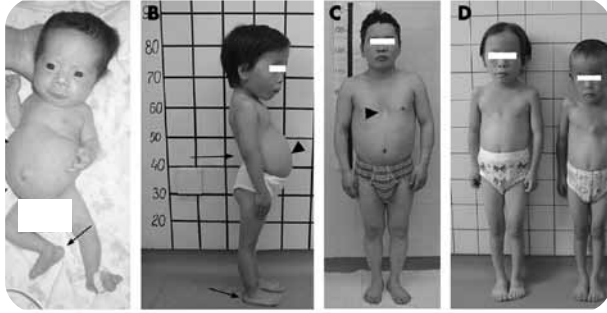
«Short stature»

- إن طول الطفل عند الولادة يكون حوالي ٥٠ سنتم فيصبح ٧٥ سنتم بعمر السنة ثم ١٠٠ سنتم بعمر الـ سنوات وحوالي ١١٢ - ١١٥ بعمر الـ سنوات وإلى ١٢٠ سنتم بعمر الـ سنوات.

سرعة النمو عند الأطفال :

في السنوات الثلاث الأولى من العمر، يتسارع معدل النمو عند الطفل ليصل إلى ٢٢ سنتم في السنة وبعد ذلك إلى ٥ - ٧ سنتم في السنة ثم هناك هبة الطول من ١٠ - ١٢ سنتم في السنة ويبدأ عند الإناث بعمر الـ ١٠ - ١٢ سنة. أما عند الذكور بعمر الـ ١٢ - ١٥ سنة، فهبة الطول

قصر القامة عند الأطفال



«Chromosome»

هناك أهمية لإجراء تصوير شعاشي: عمر العظم «Rx poignet gauche» وفي حال الضرورة القصوى «IRM hypophyse».

نناك أهمية لإجراء فحص هرمون الطول بواسطة الـ «-stimu Tests dation» فقط في حال الشك بنقص إفراز هرمون الطول بعد التأكد من عدم وجود أمراض مزمنة تعيق الطول.

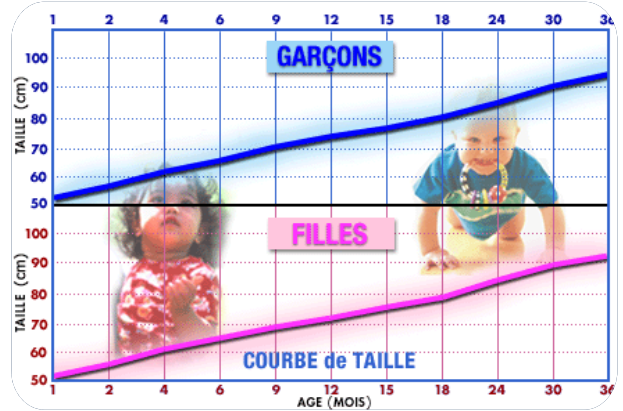
ما هو العلاج لقصر القامة؟

- 1- لا يوجد علاج لقصر القامة الوراثي.
- 2- لا يوجد علاج لقصر القامة البنيوي سوى الإنتظار حتى البلوغ.
- 3- علاج قصر القامة المرضي يكون بعلاج السبب.
- 4- العلاج لهرمون الطول يكون في حال التأكد من نقص هذا الهرمون بعد إجراء محاولات التحفيز وبعد التأكد من عدم وجود حالات مرضية قابلة للعلاج بعلاج المسبب لها.

هناك بعض الحالات يمكن فيها إستعمال هرمون الطول مثل: القصور الكلوي المزمن، قصر القامة الناتج عن نقص الوزن عند الولادة، مرض: «Syndrome Turner»

د. هشام الناظر

أخصائي غدد صماء، سكري وريجيم



قصر القامة عند الأطفال «Short stature»

هل الفحوصات المخبرية والشعاعية ضرورية في حالات قصر القامة؟

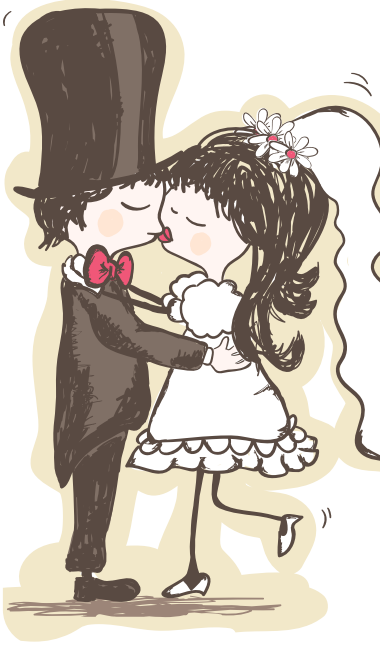
لا ليس لكل الحالات، ويعتمد ذلك على إستنتاجات الطبيب، فحصه للطفل، قياساته ومخطط النمو للطفل.

هناك مبادئ أساسية وضرورية من أجل قصر القامة، نذكر منها:

- 1- معرفة السيرة المرضية للطفل بدءاً من الولادة (الوزن، الطول، محيط الرأس) ولادة قيصرية أو طبيعية، هل تعرّض الطفل لنقص في الأوكسجين وفي حال استعمال دواء الكورتيزون في حالات مرضية مثل الربو.
- 2- فحص طول الطفل مرة كل ثلاثة أشهر ولمدة ستة أشهر أو سنة لمعرفة سرعة نمو الطفل.
- 3- أخذ طول الوالدين بعين الإعتبار.
- 4- نوعية التغذية التي يتلقاها الطفل.
- 5- التأكد من عدم وجود أمراض مزمنة تعيق الطول.

هناك أهمية لإجراء بعض الفحوصات في حال وجود أي شك بوجود مرض مزمن:

- مرض الدم: «CBC, VS»
- مرض الكبد: «SGOT, SGPT, GGT»
- مرض الغدة الدرقية: «TSH, FT4»
- مرض الجهاز الهضمي: سوء إمتصاص الأغذية: «Ac. Anti – gliadine, ac. Anti-transglutaminase»
- مرض الغدة الكظرية أو الغدة النخاعية: «-Cortisol plasma»
- «-tiq, Prolactine, GH, IGF1»
- طلب فحص الـ «Caryotype» في حال الشك بوجود مرض في ال



نهى بزواج

ديما بكري وطارق موصللي
ميرفت كريم ومحمد البضن
وفاء الناظر وممدوح اللون

نهى بخطوبة

خطوبة حسام أسعد وبيان برغل

السيدة مارلين السكاف
مديرة قسم الموارد البشرية



نهى بولادة:

نور الهدى بقار وفادي عبود بطفلها جاد
عبد الرحمن هارون ومهى السعيد بطفلها
محمد
هادي الزين وحنان الزين بطفلها رامي
وائل نجم وأمل الحاب بطفلتهما سيلا
سامر عبد الجليل ومنال الحج حسين
بطفلتهما جنا
دارين قيصر ومحمد كيارة بطفلها نزيه
رمزا قيودح وجوني راضي بطفلتهما ماريता
ليا زبليط ود. بول نحاس بطفلها كريستوف
زياد دونا وإلينا بندلي بطفلها حبيب



نرحب بالموظفين الجدد:

رانيا كنعان في قسم العناية الفائقة
فرح عيد في قسم العناية الفائقة
كريستيان صعب في قسم عناية حديثي الولادة
جوليات داوود في قسم عناية حديثي الولادة
منال عثمان في قسم الأطفال
أمل طلخاوي في قسم الأطفال
فاطمة ورور في قسم التعقيم
علي موسى في قسم الجراحة
خليل السعيد في قسم المطبخ
أمية الصعدي في قسم التصوير الشعاعي
فراس يوسف في قسم العلاج الكيميائي
جيهان حدبة في قسم الأرشيف الطبي
لينا تركي في قسم الإدارة
أوليفيا درزي في قسم الإدارة
جيلبير الخوري حنا في قسم الإدارة
نيكول سمعان في قسم الإدارة

Sponsored by



Designed and printed by



06/222006
contact@digiprint-lb.com

رئيس التحرير: الأئسة جنان 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

حزيران ٢٠١٢

العدد ٢٢

تصدر هذه النشرة على الموقع الإلكتروني:
www.hopitalhaykel.com