

ما وراء الجدران قسم التدريب المستمر

مرض الشقيقة "Migraine"

بكتيريا "H. pylori" وأمراض المعدة

صحة الأم والطفل

عادات رمضان

الوقاية من أشعة الشمس

Baby blues

الفريق الأزرق أو "Equipe bleue"

FM 200

قسم الصحة والسلامة المهنية

التفول "Favisme"

مائدة الصائم

سهرة المستشفى



Recycler c'est bien



يؤمن مستشفى ألبير هيكل النقل المجاني للجميع.
خط السير: ساحة النور من وإلى المستشفى. الأوقات: كل نصف
ساعة من الساعة ٧ حتى ١ ظهرا ومن الساعة ٤ حتى ٧:٣٠ مساءً.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وفطر سعيد

ما وراء الجدران قسم التدريب المستمر



2

ما وراء الجدران قسم التدريب المستمر

وإيماناً منا بأهمية دور هذا القسم في رفع وتحسين أداء العاملين، عمدت إدارة المستشفى إلى تحديث هذا القسم وذلك عبر:

- تزويد المكتبة بالكتب والمراجع الحديثة من مختلف التخصصات.
- شراء عدد من "mannequins" للتدريب العملي على إنعاش المرضى من بالغين، أطفال أو حديثي ولادة، سحب دم، مراقبة المؤشرات الحيوية..... ولا يُعنى بهذا التدريب أقسام التمريض فقط بل بجميع الموظفين. بالإضافة إلى فوائدها في تحسين وتطوير المهارات، تقليل من الأخطاء وتحسين نوعية الأداء.
- يمثل هذا القسم دوراً هاماً في:
- تحفيز العاملين ورفع روحهم المعنوية، وإشعارهم بتقدير الإدارة لهم، وإهتمامها بهم.
- تقليل عملية دوران العاملين في العمل.
- زيادة ثقافة العاملين وزيادة الصلات الاجتماعية بينهم.
- تنمية شخصية الموظفين من خلال توسيع مداركهم في أداء الوظيفة ومواجهة صعوبات العمل.
- في الختام، لا بد من شكر إدارة المستشفى، لجنة التدريب وكافة العاملين لجهودهم وتعاونهم الكامل مع هذا القسم.

السيدة مارلين السكاف

مسؤول قسم التدريب المستمر

في خضم التطور التقني الهائل الذي يشهده القطاع الصحي وخاصةً الاستشفائي، يعتبر التدريب المستمر عنصراً أساسياً لصقل مهارات العاملين، وإكسابهم كفاءات جديدة تساعد على مواكبة هذا التطور.

إن التدريب المستمر عبارة عن إكساب العاملين باختلاف مستوياتهم، قدرات جديدة تمكن من تطوير وتنمية أدائهم في الحاضر والمستقبل بما يصب في تحقيق هدف المستشفى ألا وهو تقديم أفضل الخدمات الصحية للمريض.

بعد تحديد الإحتياجات العلمية لكل أقسام المستشفى، يضع مسؤول كل قسم بالتنسيق مع مسؤول قسم التدريب برنامج سنوي تتم من خلاله تأمين التدريب اللازم للعاملين.

بالإضافة إلى هذا البرنامج، يتبع التدريب أشكال عدة:

- المشاركة في المؤتمرات والندوات والحلقات العلمية وورشات عمل داخل أو خارج المستشفى.

- التدريب على كافة المعدات الموجودة أو المستحدثة.

- التدريب على حماية وسلامة المريض والعاملين: إخماد الحرائق، الحماية من العدوى، البيئة، فرز النفايات، السلامة المهنية، سلامة المريض...

- التدريب العملي "Simulation".

- أو حتى التدريب خارج الأراضي اللبنانية.

في كل سنة، تدرس لجنة التدريب المستمر حاجات المستشفى إلى متخصصين، ويتم إرسالهم إلى الجامعات للحصول على إختصاص "DU en Réanimation, DU en oncologie" في مجال معين أو على الدراسات العليا في الجامعة اللبنانية.



مرض الشقيقة “Migraine”



3

أما بالنسبة للعلاجات الوقائية، فلا بد من إستخدامها للمرضى الذين يعانون عدداً كبيراً من النوبات وتعتمد العلاجات على فئات وراثية متعددة من مضادات الإكتئاب ثلاثية الحلقة وأدوية الصرع المفيد بعضها في الشقيقة وأدوية مضادة للهيستامين أو الإرغوتامين. يسيء بعض مرضى الشقيقة إستخدام أنواع المسكنات مما يعرضهم لأنواع من الصداع المزمن.

هناك أنواع مشابهة للشقيقة مثل الصداع التوترى. إن وضع تشخيص الصداع يتطلب إستشارة الطبيب المختص وهو لا يعتمد على الصور الشعاعية وإلها على القصة المرضية والفحص العصبي السليم. من المهم جداً لمرضى الشقيقة أن ينتبه إلى مؤشرات النوبة مثل الجوع، الإرهاق وبعض أنواع الأطعمة والروائح وتجنبها قدر الإمكان.

د. نبيل محسن
أخصائي بأمراض الدماغ والجهاز الهضمي

مرض الشقيقة “Migraine” هو من أنواع الصداع الشائع جداً والذي يعاني منه ٢٠٪ من السكان تقريباً أكثرهم من النساء. الشقيقة هي صداع نصفي نابض قد يشمل كل الرأس وتستمر النوبة من أربع ساعات إلى ثلاثة أيام وتترافق بعدم تحمل الضوء والضجيج، غثيان وقيء أحياناً. قد تسبق نوبة الشقيقة أعراض بصرية من تشوش الرؤية أو رؤية شرارات ضوئية وإنقطاع الحقل البصري.

مرض الشقيقة “Migraine”

حكمة اليوم

أعيدوا إحياء ما نسيت نفوس السامعين من قيم الخير وأصول
الجمال

سقراط

قالت الأفعى: رغم أن البشر يلعنوني، أبقى أفضل من الكثير
منهم... لأنني عندما ألدغ أحداً منهم فإنني على الأقل لم أقتل له
يوماً أنت صديقي.

قد تكون النوبات خفيفة أو متوسطة الشدة أو شديدة كما أن التكرار يختلف من نوبة كل عدة أشهر إلى نوبات عديدة في الشهر الواحد. يعتمد علاج الشقيقة إلى شقين: علاج النوبة والعلاج الوقائي. - علاج النوبة يعتمد على شدة النوبة ويفيد عادةً الأسبرين والباراسيتامول ومضادات الإلتهاب غير الستيروئيدية ويمكن في بعض الحالات اللجوء إلى فئة التريبثان “Triptans” وهي علاجات نوعية مجهزة لنوبة الشقيقة وتتطلب الحذر في إستخدامها.

بكتيريا "H. pylori"



بكتيريا "H. pylori" وأعراض المعدة

قسم التدريب المستمر

المحاضرات الداخلية:

- Journée : Santé de la mère et de l'enfant
- Pharmacovigilance
- Préparation des médicaments
- Calcul de doses
- Pre Analytical Errors
- General information about maintenance department
- Formation sur "Nursing Administration"
- Formation sur "Clinical Nursing"
- Patient Safety
- Formation pratique sur "Fire Fighting" et l'évacuation
- Newborn screening in Lebanon : Opportunities and challenges

المحاضرات الخارجية:

- Formations sur le diabète
- Mammographie
- Human resources in hospitals
- Journée scientifiques des sages femmes
- MRI advanced
- 1er Congrès international des infirmiers et infirmières au Liban
- Journée scientifique à l'université Saint Famille- Batroun
- Conférence sur "Allergy- immunology"
- Employee training and development
- Remel Microbiology lecture Day
- XIX congress for Lebanese ophthalmological society
- NOOTDT-Lb , Organ Procurement Seminar
- Microbiology Department Training in Brussels
- Demonstration on clinical Chemistry analyser

السيدة مارلين السكاف

مسؤول قسم التدريب المستمر

"Helicobacter pylori" هي بكتيريا جديدة اكتشفت عام ١٩٨٢ وتتركز بشكل خاص في غشاء المعدة. إنها السبب الرئيسي في أكثر الأمراض المزمنة للمعدة والإثني عشر. إن إكتشاف هذه البكتيريا كان من أهم الإكتشافات الطبية الحديثة والذي غير مفاهيم أسباب أمراض المعدة والإثني عشر.

يصاب الإنسان بهذه البكتيريا منذ الصغر وطريقة إنتقال هذه البكتيريا بشكل عام تأتي عن طريق الفم والأطعمة غير النظيفة من شخص لآخر.

وسائل تشخيص هذه البكتيريا:

- إجراء فحص دم وفحص النفس عن طريق الفم.

- فحص البراز.

- الفحص المخبري لخلايا المعدة عن طريق منظار المعدة.

مسببات هذه البكتيريا:

-تعتبر هذه البكتيريا السبب الرئيسي لقرحة المعدة والإثني عشر، التهاب المعدة المزمن، سوء الهضم عند الكبار، الأمراض اللمفاوية، سرطان المعدة ...

كما ذكرت سابقاً، فإن هذه البكتيريا مسؤولة عن أمراض متعددة في المعدة والإثني عشر ولا يجوز بل ممنوع طبيياً أن يتم تشخيص هذه البكتيريا في المرحلة الأولى عن طريق فحص الدم أو النفس فقط وإعطاء العلاج بدون إجراء منظار المعدة وذلك للتأكد بدقة من المرض الموجود في المعدة وأخذ خزعات للفحص المخبري وبالتالي إعطاء العلاج المناسب.

د. أحمد دهبي

أخصائي أمراض الجهاز الهضمي

الكبد والتنظير

- Anesthésie: Apport de l'anesthésie obstétricale dans la -
sécurité et le confort de la femme enceinte et du N.N

صحة الأم والطفل

شارك في هذا المؤتمر ما يفوق ال ٦٠ طبيب.
آملين كفريق طبي ولجنة علمية في المستشفى أن نستطيع دائماً مواصلة
جهودنا سواء من ناحية الإرشادات الوقائية أو المحاضرات العلمية بما
يخدم مجتمعنا .
وهنا يجدر التذكير أنه لولا جهود جميع الأطباء من محاضرين، منظمين
ومشاركين لا يكون هناك أي نجاح لنشاط طبي في أية مؤسسة صحية.

د. نسرين بازرياشي نافع
المدير الطبي



أقامت مستشفى ألبير هيكل في ٩ نيسان ضمن سلسلة نشاطاتها
الإرشادية والعلمية يوم صحي عنوانه: " صحة الأم والطفل" تشكل هذا
النهار من جزأين:
- الجزء الأول: إرشادي يتوجه إلى العموم (في مركز الصفي النقاقي)
تضمن عدة مواضيع:
- داء الصرع.
- العقم أسبابه وحلوله.
- حرارة الطفل، جفاف، إسهال.
- الممارسة الخاطئة عند الأطفال الرضع.
- الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات.
- سرطان عنق الرحم: الوقاية والمستجدات في التطعيم.
- تسوس الأسنان المبكر عند الأطفال : الأسباب وسبل الوقاية.
- الجزء الثاني: علمي بالمشاركة مع نقابة أطباء لبنان (طرابلس) وحصل
على ٣,٥ نقاط اعتماد (في قاعة محاضرات المستشفى) تضمن عدة
محاضرات علمية ونقاشات حول مواضيع متعددة:

Induction d'accouchement en 2011

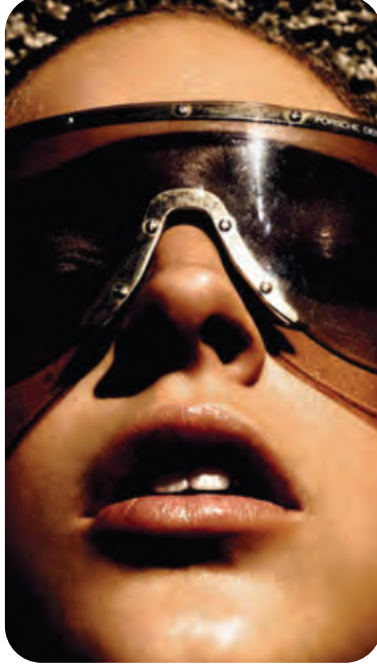
- Prise en charge des angines: Actualités.
- Les cas extrêmes de la chirurgie néonatale.
- Amygdalectomies, des indications aux complications.
- Nouveauté de la prise en charge de la hernie diaphragmatique.
- Césarienne: risques et conséquences selon la technique chirurgicale.
- Dépistage du streptocoque chez la femme enceinte et conséquences sur l'enfant
- Maladies rhumatologiques chez l'enfant, intérêts et interprétations des examens biologiques.

عادات رمضانية

المسحراقي

عندما نقول رمضان لابد أن نتذكر حرفة وشخصية كانت تظهر
في الليالي الرمضانية وهي شخصية أقرب إلى الفنان الذي يؤدي
دور البطولة على خشبة المسرح، مدة ظهوره ٣٠ يوماً فقط في
ليل رمضان، أما باقي الأبطال فهم الطلبة والعسا وصوت جهوري
ينادي ويتغنى.. إنه المسحراقي أو أبو طبله تلك الشخصية التي
ينتظرها الناس كل رمضان لإيقاظهم في موعد تناول السحور. إنها
تلك المهنة الشعبية التي تعتمد على الكلمات والأناشيد والطقوس
الخاصة البسيطة. فهي المهنة المحببة إلينا والمحفورة على جدار
ذكرياتنا منذ نعومة أظافرنا والتي يرتبط بها الأطفال قبل الكبار.
ولما للمسحراقي من طقوس وأشعار فقد أصبح شخصية محببة
للصغير قبل الكبير، وقد ارتبط فانوس رمضان بالمسحراقي، حيث
كان الأطفال يحملون الفوانيس حول المسحراقي في الليل ويرددون
معه الأشعار التي من أشهرها: "إصحى يا نايم وحد الدايم- وقول
نويت بكرة إن حبيت. الشهر صايم والفجر قايم ورمضان كريم.

الوقاية من أشعة الشمس



الوقاية من أشعة الشمس

كما تبين أنه من المفيد أخذ جرعة من "Sélénium 50 - 200 µg" يوميا.

ما هي أهم المشاكل والأمراض التي تسببها أشعة الشمس؟
نذكر منها:

- الشيخوخة المبكرة للبشرة.
 - تعطيل عمل جهاز مناعة البشرة.
 - تعطيل المواد الوراثية "DNA".
 - النفايات والمواد الكيميائية الصاعدة إلى طبقات الجو العليا على شكل غازات تعمل على هدم طبقة الأوزون الحامية.
 - آخر المستجدات ما يسمى بالسرطان الأسود.
- يجب دائماً اختيار النوع المناسب للوقاية التامة، لذا يجب إستشارة طبيب الجلد أو الصيدلي.

د. إناس شامي
أخصائي أمراض جلدية



يؤمن مستشفى ألبير هيكل النقل المجاني للجميع.
خط السير: ساحة النور من وإلى المستشفى. الأوقات: كل نصف ساعة من الساعة ٧ حتى ١ ظهراً ومن الساعة ٤ حتى ٧:٣٠ مساءً.

تملأنا الأيام المشمسة سعادة وإسترخاء وننسى الوقاية من أشعتها. إذ أشعة الشمس تكسب الناس شعوراً بالراحة لكنه سلاح ذو حدين.

ما هي مخاطر التعرض لأشعة الشمس؟

في الواقع، يعتبر التعرض لأشعة الشمس اليوم أكثر خطورة مما كان عليه منذ بعض سنوات!

فقد إكتشف العلماء إنخفاضاً ملحوظاً في كثافة طبقة الأوزون التي تلف الغلاف الجوي للأرض وهي تؤدي دور مصفاة واقية تحمي الإنسان من ضرر الأشعة ما فوق البنفسجية.

ما هي عواقب التعرض للأشعة ما فوق البنفسجية؟

١- حروق الشمس عند التعرض لها بإفراط.

٢- شيخوخة مبكرة.

٣- نمو سريع لسرطان الجلد.

٤- نقص مناعة البشرة.

ما هي القواعد الأساسية لوقاية البشرة من أشعة الشمس؟

مهما كان لون البشرة أو نوعها أو السن فيجب علينا الوقاية منها. في حياتنا اليومية، تعرضنا للشمس مستمر كالقيادة، الإعتناء بالحديقة، المشي ومكان العمل. حتى الأيام الغائمة والمعتمة، تستمر الأشعة ما فوق البنفسجية بالتسرب بنسبة ٨٠%.

كيف يمكننا الوقاية من أضرار أشعة الشمس؟

١- لا تطيل فترة الجلوس تحت الشمس.

٢- لا تهمل الوقاية.

٣- عدم التعرض للشمس بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة مساءً.

٤- ارتد الملابس الواقية.

٥- إستخدم كريم واقٍ، نظارات شمسية (داكنة اللون).

٦- إحم أطفالك (البدا بإستعمال كريم واقٍ من سن الستة شهور).

٧- الإستعانة بالفيتامينات الواقية من الشمس.



Baby blues

أن يعرفا متى يعيشان دور الأب والأم ومتى يعيشان دور الزوج والزوجة وذلك لإهتمام أفضل للطفل ولتكوين صحي للعائلة.

السيدة ميرا هاشم
أخصائية علم النفس

أن تنجبي طفلاً إلى الحياة هي تجربة عظيمة وغنية لك. تخصّ هذه التجربة كل أم في العالم. فليس من المستغرب أن تعيش معظم أمهات العالم فترة من المشاعر القوية والجياشة: مزاج متقلب بين الفرح، الخوف، الحزن، البكاء ... مدتها بضعة أسابيع: نسّمي هذه الفترة "Baby blues".



ولكن، عندما تتخطى هذه الفترة المدة المذكورة يمكن القول أن الأم بدأت تعيش الإكتئاب النفسي ما بعد الولادة. وننكلم هنا عن إكتئاب نفسي جدي مرتبط أولاً بعلاقة الأم بطفلها ودورها الاجتماعي الجديد: الأمومة! تعيش الأم فعلياً معظم عوارض الإكتئاب النفسي ولنخصّ بالذكر العوارض المرتبطة مباشرة بالأمومة: الخوف من عدم قدرتها على لعب دورها بشكل سليم، الغضب السريع، عدم المبالاة بالطفل ما يمكن أن يؤثر سلباً على طبيعة العلاقة بين الأم والطفل... الخ. يمكن أن يظهر الإكتئاب في الأشهر الأولى الستة بعد الولادة لتمدّد إلى سنة. ويمكن معالجة هذا النوع من الإكتئاب ومواجهته، أولاً والأهم على الأم أن لا تشعر بالذنب وأن تطلب المساعدة لكي تكسب الوقت وتتعلم كيفية الاستفادة من الوقت مع طفلها... هذا الوقت الثمين الذي لا يمكن أن يعود! ماذا عن الأب وجربته الجديدة مع الأبوة؟ أيمكن أن يعيش إكتئاباً أيضاً؟ إن دراسات جديدة غير منتهية ومثبتة علمياً بعد. تدرس هذا الموضوع، ولكن، إن جارب البعض توحى بأن الأب يمكن يعيش أيضاً فترة من التعب النفسي مرتبط بالمسؤولية الجديدة والجسدي مرتبط بالطفل وفترة تأقلمه مع الأكل والنوم الغير المنتظم. لذلك، عندما نقوم بعملية إرشاد الأم عند الولادة نخصص فقرة خاصة بالأب وبكيفية التعاطي معه كأب أولاً وكزوج وحبيب ثانياً. بالتالي، من غير المستحسن أن تنساه الأم لأنه الأب ويجب مشاركته بكل تفاصيل التربية بل عليها

الفريق الأزرق أو "Equipe bleue"

بالإضافة إلى ذلك، تم وضع بروتوكولات علاج تتماشى مع البروتوكولات العالمية مع التأكد من إلمام الفريق بالمعالج بها. والمهم ذكره، أن أعضاء الفريق عندما يشاركون في عملية إنعاش ومهما كانت نتيجتها، يتباحثون فيما بينهم عند انتهاء عملية الإنعاش، للإبقاء على روحية العمل الجماعي ورفع معنويات بعضهم البعض من جراء الضغط النفسي الذي يمكن أن يتسبب به القيام بعملية إنعاش يمكن أن تبوء بالفشل كما معروف علمياً.

د. نسرين بازرباشي نافع
أخصائي في طب الطوارئ



تأسس هذا الفريق في المستشفى عام ٢٠٠٧، وهو فريق متخصص بالمعالجة الطارئة كحالات توقف القلب والتنفس "أو Arrêt cardio-respiratoire" يصيب المرضى أو الزوار في المستشفى.

الفريق الأزرق أو "Equipe bleue"

لماذا هذا الفريق؟

إن التأخير في معالجة "توقف القلب والتنفس" يؤثر سلباً على عملية الإنعاش ونتائجها إذ إن كل دقيقة تأخير تضعف من حظوظ المريض نسبة ٥ - ١٠ بالمائة. لذلك فقد تم وضع فريق متكامل مؤلف من طبيب وممرضين يحملون جهاز إنذار خاص يسهل طريقة الإتصال المباشر بهم.

كيف يتم اختيار أعضاء هذا الفريق؟

إن الطبيب المشارك في هذا الفريق هو الطبيب المناوب في الطوارئ أو طبيب البنج والإنعاش، أما بالنسبة للفريق التمريضي فقد تم إجراء تدريبات مكثفة لهم وتم اختيار الممرضين الذين نجحوا في الإختبارات الخاصة مع معدل يفوق الـ ٩٠%. تنظم هذه التدريبات لجميع ممرضي المستشفى مرتين في السنة وبكثافة أكثر بكثير للأشخاص المشاركين في "الفريق الأزرق" من أطباء وممرضين.

آلية الإتصال وعمل الفريق:

يتم إرسال رسالة عبر الهاتف مباشرة إلى أجهزة الإتصال الخاصة بأعضاء الفريق (نهاراً وليلاً). يتم ذلك من أي هاتف داخل المستشفى (حتى في غرف المرضى أو قاعات الإنتظار). يتوجه الفريق إلى مكان الحالة الطارئة بخلاف مهلة لا تتعدى الدقيقتين ويكملون عمل الفريق الذي يكون قد وجه الرسالة وبأشهر بإسعافات المصاب.

ما هو الجديد الخاص بهذا الفريق؟

من أجل التحسين المستمر لعمل هذا الفريق، قد تم تجهيز قسم التدريب المستمر بمعدات جديدة تسمح لنا بإجراء كل التدريب اللازمة من "Basic" و "Advanced" داخل المستشفى. بالإضافة إلى إجراء عدة "Cas de simulation" يتم تصويرها، ليتمكن أعضاء الفريق المشارك من مراقبة عملية المعالجة والتحدث عن الأخطاء الممكنة وطرق تحسينها.



عند إستشعار أي من العنصرين المذكورين أعلاه تقوم الحساسات بإرسال إشارات إلى لوحة التحكم.

٢. لوحة التحكم "Control Panel" تقوم بتلقي الإشارات المرسلة من الحساسات وفي حال التأكد من وجود حريق تقوم بتفعيل أجهزة الإنذار ومن ثم جهاز الإطفاء.

٣. أجهزة الإنذار "Alarm Devices" هناك نوعين من أجهزة الإنذار الأول صوتي "Audible Alarm" والثاني مرئي "Visual Alarm" ودورها هو تنبيه شاغلي الغرفة والغرفة المجاورة إلى إندلاع الحريق في الغرفة.

٤. أجهزة الإطفاء "Extinguishing Devices" في حال التأكد من إندلاع الحريق، تقوم لوحة التحكم بإعطاء الأمر لأجهزة الإنذار بالعمل وبعدها يتم تلقائياً تفعيل أجهزة الإطفاء عن طريق تفريغ غاز ال FM200 في الغرفة. ويتألف جهاز الإطفاء من العناصر التالية:

- أسطوانة الغاز "FM200 Cylinder".
- فوهات التفريغ "Nozzles".
- تمديدات التفريغ "Pilot Hoses".

يعمل نظام القامع للحرائق بواسطة غاز ال FM200 "FM200 fire Suppressant System" على إخماد أي حريق قد تنشب في أي غرفة تقنية موجود فيها هذا النظام في وقت قصير جداً لا يتعدى ال ١٠ ثواني، مما يجنب أي خسائر كبيرة قد تنجم عن مثل هكذا حريق. عادةً يتم تركيب هكذا أنظمة في الغرف التي يتواجد فيها آلات كهربائية حساسة كغرف الكهرباء، غرف ال UPS، غرف المعلوماتية، الغرف التقنية وغيرها.

يتميز هذا النظام بالمساحة الصغيرة التي يشغلها من الغرفة، وما يميزه أيضاً هو أن الغاز المستخدم FM200 لا يؤذي الإنسان في حال التعرض له على عكس بعض الغازات الأخرى التي تستخدم عادة في مثل هكذا أنظمة.

FM200

يتكون هذا النظام من العناصر التالية:

١. أجهزة الإستشعار أو الحساسات للحريق "Fire Detectors"

نستعمل في هذا النظام نوعين من الحساسات:

- الحساس الحراري "Thermal Detector" لإستشعار أي إرتفاع في الحرارة.

- حساس الدخان "Smoke Detector" لتحسس أي دخان في الغرفة.

م. أسامة الحايك

مدير قسم الهندسة والصيانة



يؤمن مستشفى ألبير هيكل النقل المجاني للجميع.

خط السير: ساحة النور من وإلى المستشفى. الأوقات: كل نصف

ساعة من الساعة ٧ حتى ١ ظهراً ومن الساعة ٤ حتى ٧:٣٠ مساءً.

قسم الصحة والسلامة المهنية



قسم الصحة والسلامة المهنية

إن مهام هذا القسم هي الحفاظ على صحة وسلامة مرضى، موظفي وزوار المستشفى.

يعمل القسم دائماً على تأمين بيئة سليمة للعمل حيث أن المستشفى، كغيرها من المؤسسات، فيها مخاطر من الممكن أن يتعرض لها الإنسان خلال تواجده، نذكر منها:

خطر السلامة العامة: فمن الممكن للموظف أو حتى الزائر أن ينزلق، لذا نشدد على عمال التنظيف وضع إشارات الإنذار حيث يعملون. كما من الممكن أن يتعرض عمال الصيانة لوقوع الأشياء الثقيلة عند حملها لذا نعمل على شراء "Safety boots" أحذية أطرافها حديدية لحماية أقدامهم، مع مواصفات عالمية لترريحهم خلال ساعات العمل الكثيرة.

بحكم وجودنا في مستشفى، نحن معرضون للأخطار البيولوجية كالتعرض للدم أو أي سائل بيولوجي. ففي حال التعرض للدم، يعمل القسم على تفاديه بتأمين "Sharp container" علب إحتواء الأدوات الحادة التي ترمى فيها الإبر بعد إستعمالها بطريقة آمنة جداً وبذلك نحمي جميع الموظفين من ممرض إلى عامل التنظيف. كما لدينا عدة إنسكاب بيولوجي في كل المستشفى وهي تحتوي على قطع عالية الإمتصاص وتستعمل في حال إنسكاب الدم قبل إنتظار عامل التنظيف وذلك للحفاظ على سلامة الجميع.

نذكر أن مركز إحصاء العمل "Bureau of labor statistic"، قد صرّح عن أن إصابات العين في مكان العمل تكلف ٣٠٠ مليون دولار سنوياً؛ من وقت العمل، مصاريف العلاج والتعويضات. لحسن الحظ ٩٠% من حوادث إصابات العيون يمكن تفاديها بإستعمال أدوات الحماية (نظارات حماية العيون). وفي حال حصول رشق في العينين يوجد "Eye washer" في كل قسم معرض، يدرب الموظفون سنوياً على إستعمالها. الخطر الإرغونومي الذي يمكن لأي موظف التعرض له من حيث طريقة جلوس خاطئة لمدة طويلة أو طريقة حمل خاطئة لشيء ثقيل

لجنة الصحة والسلامة المهنية.
تتألف هذه اللجنة من مسؤول القسم، طبيب العمل، ممرضة مكافحة العدوى، مدير الموارد البشرية، مدير القسم التمريضي، أخصائي العلاج الفيزيائي، مسؤول قسم المختبر، مهندس المعدات الطبية ومسؤول قسم الميكروبيولوجيا.
مهام هذه اللجنة:
- تأمين سلامة المريض بشأن المخاطر التي من الممكن التعرض لها خلال فترة إستشفائه.
- ضمان سلامة الزائر والحد من المخاطر التي قد يتعرض لها أثناء وجوده في المستشفى.
- متابعة جدول تطعيم الموظفين وزيارتهم السنوية لطبيب العمل والحد من التعرض لمخاطر الأمراض المعدية والحوادث في العمل.

السيدة نرمين نابلسي
مسؤول الصحة والسلامة المهنية



ما هو التفّول؟

إنّ التفّول هو حالة سريرية سببها نقص في مادة الـ G6PD Glucose-6-Phosphate Déshydrogénase في كريات الدم الحمراء.

التفّول "Favisme"

إنّ مادة الـ G6PD تحمي كريات الدم الحمراء من التّكسر. يعتبر النقص في مادة الـ G6PD وراثياً إذ تنقله الأم الحاملة والغير معرّضة لحالات تكسر الكريات الدم الحمراء إلى أولادها الذكور في معظم الأحيان.

إنّ الأطفال الذين لديهم نقص في مادة الـ G6PD ليسوا مرضى ولكن عند تعرّضهم لبعض الظروف الخارجية كتناول بعض الأطعمة أو الأدوية يصابون بعوارض أو تظهر عليهم علامات سببها تكسر في كريات الدم الحمراء.

إنّ نقص مادة الـ G6PD لا يعتبر مرضاً بحد ذاته لأن الأشخاص الذين لديهم النقص يتمتعون بصحة ممتازة ما داموا لم يتعرضوا للظروف المسببة للعوارض. يجب على هؤلاء الأشخاص تجنب أكل الفول (من هنا جاء تسمية التفّول) وعدم تناول بعض الأدوية أو التعرض لبعض المواد التي قد تسبب لديهم حالات خطيرة على حياتهم بسبب فقر دم قوي وحاد.

إنّ نقص مادة الـ G6PD موجود عند الشعوب المقيمة في أماكن معينة

من الكرة الأرضية مثل محيط حوض البحر المتوسط (٢٥٪ من الذكور في سردينيا مصابون بالنقص في G6PD) الشرق الأوسط، شمال أفريقيا، ذوو البشرة السوداء في أميركا الشمالية والجنوبية، جنوب شرق آسيا، الهند وجنوب الصين.

إنّ نقص مادة الـ G6PD هي الحالة الوراثية الأكثر إنتشاراً في العالم إذ هناك أكثر من ٤٥٠ مليون شخص يعانون من هذا النقص. يعيشون في فرنسا حوالي ٤٥٠ ألف شخصاً لديهم نقص في مادة الـ G6PD. ليس هناك أي إحصاء في لبنان ولكن لأخذ فكرة خلال سنة ٢٠٠٩ من أصل حوالي خمسمائة مولود في مستشفىنا ثم تشخيص نقص في مادة الـ G6PD عند عشرة (٢٪) مولوداً عن طريق التقصي عند الولادة.

إنّ نقص في مادة الـ G6PD يعتبر حالة من حالات الصحة العامة إذ إنّ عامل الوقاية يلعب دوراً أساسياً ويبدأ بإعطاء التعليمات وإرشاد الشخص المصاب بالنقص وكذلك محيطه العائلي والمدرسي والطاقم الطبي المشرف عليه.

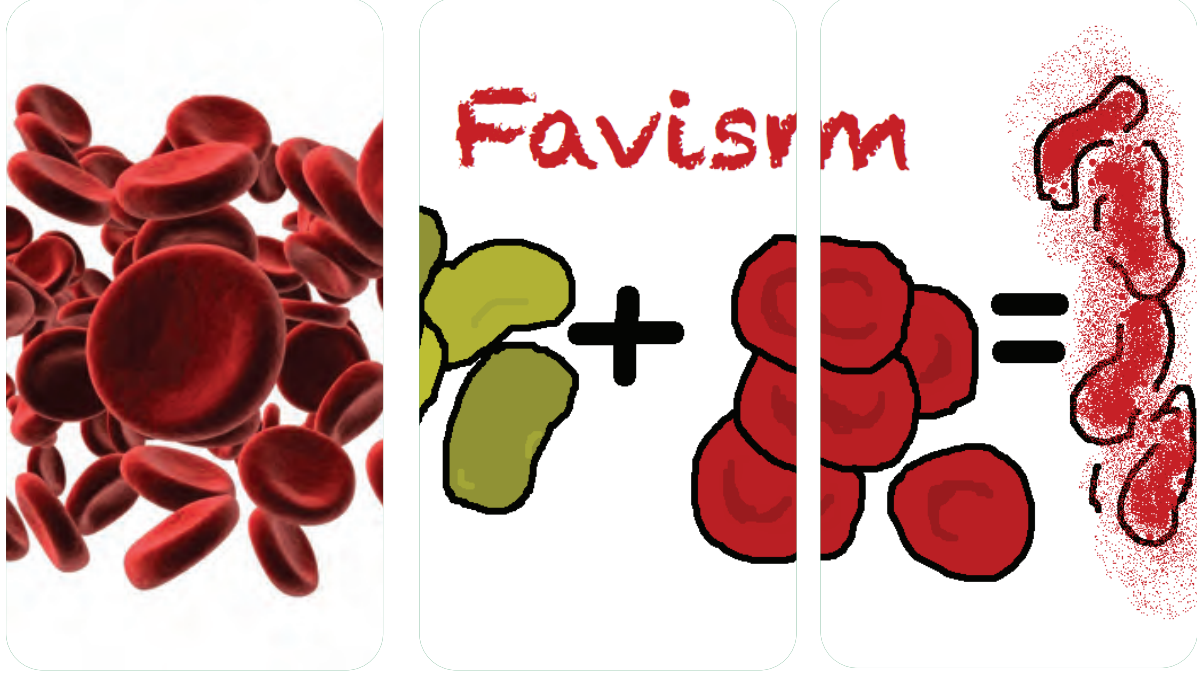
٢- ما هي العوارض السريرية ونتائجها على حاملي نقص في مادة الـ G6PD؟

إنّ تعرّض حاملي النقص في مادة الـ G6PD للظروف الخارجية الغير المناسبة التي تسبب حالة تكسر كريات الدم الحمراء (Hémolyse) قد تؤدي إلى إصابات خطيرة جداً في بعض الأحيان أو مميتة في حالات نادرة جداً عند غياب العلاج السريع.

إنّ تكسر كريات الدم الحمراء يسبب النتائج التالية:

- ظهور فقر دم مع انخفاض كمية الأوكسيجين في الأعضاء مما يؤدي إلى ظهور عوارض الإرهاق والتعب بالإضافة الى ظهور شحوب في لون البشرة.
- تكوّن تسربات من تكسر كريات الدم الحمراء التي قد تؤدي إلى إضعاف وظيفة بعض الأعضاء كالكلية.
- إلى عدم الخطورة بتاتاً حيث يعوّض الجسم فقر الدم عن طريق إنتاج كريات دم حمراء جديدة من نقي العظم.

التفّول "Favisme"



٣- بعض المواد:

النفثتين، الحنّة، الجافيل « Eau de Javel »
إن المواد المشار إليها (٣،٢،١) ليست خطيرة لجميع المصابين بنقص في مادة الـ G6PD لتعدد عوارض هذا النقص.

يجب على المصابين بنقص في مادة الـ G6PD وأهلهم أو المسؤولين عنهم حمل مستند يحتوي على جميع الأدوية والأطعمة والمواد التي تؤدي إلى حدوث حالة تكسر كريات الدم الحمراء وإبرازه عند كل معاينة طبية (للطبيب العام، طبيب الجراح، طبيب البنج، طبيب الأسنان، ممرضة، صيدلي، طبيب المدرسة...)

٤) النتائج على الحياة المدرسية:

إن الأطفال المصابين بنقص في مادة الـ G6PD يتبعون حياة طبيعية في المدرسة على المستوى الفكري والجسدي كسائر الأطفال.

٥) متى يجب التنبيه؟

أ) عند ظهور العوارض والعلامات التالية:

- الإرهاق الشديد

- الشحوب الحاد في لون البشرة

- التغير في لون البول

- يجب إعلام أهل الطفل بصورة طارئة وذلك لمعاينة الطبيب.

ب) في حالة المرض، يتعين إعلام الطبيب المشرف بأن المريض يشكو من نقص في مادة الـ G6PD وذلك لتجنّب إعطاء أدوية قد تكون خطيرة على حياة المريض.

- ظهور إصفرار في لون البشرة وفي بياض العين بالإضافة إلى تغير في لون البول الذي يصبح أحمرًا كلون الدم. إن درجة فقر الدم تتباين بين الخطيرة جداً مما قد يستوجب نقل المصاب إلى قسم العناية الفائقة إلى عدم الخطورة بتاتاً حيث يعوّض الجسم فقر الدم عن طريق إنتاج كريات دم حمراء جديدة من نقي العظم.

٣- ما هو العلاج للمصابين بنقص في مادة الـ G6PD؟

- لا يوجد علاج خاص للمصابين بنقص في مادة الـ G6PD.

- إن حجر الأساس في العلاج هو الوقاية.

- الوقاية من تناول بعض الأطعمة والأدوية أو التعرّض لبعض المواد التي تسبب حدوث حالة فقر الدم عند الأشخاص المصابين بنقص في مادة الـ G6PD.

- تبدأ العوارض السريرية بالظهور خلال فترة الأربع وعشرون ساعة بعد التعرّض للظروف المسببة كالارتفاع في درجة حرارة الجسد وآلام في الرأس والبطن.

- إن الوقاية من حوادث تكسر كريات الدم الحمراء «Hémolyse» تبدأ بتجنّب:

١- بعض الأطعمة:

- الفول، البازيلا، الحمص (المطبوخ أو الغير مطبوخ أو الزهر)

- الفلال

- اللوز الأخضر

- المرطبات التي تحتوي على مادة الـ «Quinine» كالـ «GINI» أو «SCHWEPES»

- فيتامين C بكمية عالية (مرطبات، مكملات غذائية).

٢- بعض الأدوية:

- هناك أدوية يجب عدم تناولها بتاتاً كالـ «SULFAMIDE»

- هناك أدوية يجب عدم تناولها بكمية مرتفعة كالـ «ASPIRINE»

د. نبيل أحمد كباره

أخصائي أمراض دم وأورام عند الأطفال



تساعد على محاربة الإمساك، ولكن إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن تذكر أن ٣ حبات من التمر تعادل حصة من الفاكهة من ناحية السعرات الحرارية (٦٠ سعرة حرارية). -مارس الرياضة يومياً أو على الأقل ٣ مرات في الأسبوع بعد الإفطار كي تحافظ على وزنك وتحارب زيادة الوزن.

أخيراً خلّ وجبة السحور مكان وجبة الفطور العادية لذا من الخطأ تناول الوجبات السريعة (همبرغر، كريسبي...) لأنها تزيد من العطش في اليوم التالي كما أنها تسبب سوء في الهضم. الأفضل يكون بتناول سندويش من اللبنة أو الجبنة مع كوب من الحليب وحصة من الفاكهة وبعض من الخضار.

السيدة جانو أيوب
أخصائية التغذية

عادةً يشتهي الصائم الكثير من المأكولات، ومن الطبيعي أن تكون مائدة الإفطار عامرة بالأطباق الشهية. لإفطار شهّي وصحي معاً حاول أن تتبع الإرشادات التالية:

مائدة الصائم

- إبتعد قدر المستطاع عن إستعمال الدهون في تحضير الطعام. اختر اللحوم القليلة الدسم (لحم بقر أو عجل، صدر الدجاج، سمك مشوي)، تناول الحليب ومشتقاته الخالية من الدسم وإستبدل السمينة والزبدة بكمية قليلة من الزيوت.
- أكثر من شرب السوائل وخصوصاً الماء ولكن خارج وجبات الطعام.
- خفف من تناول الحلويات وإستبدلها بحصة أو حصتين من الفاكهة.
- إذا كنت تعاني من سوء الهضم أو النفخة، قسّم وجبة الإفطار إلى قسمين. الأول تناول فيه الشورية غير المعلبة والسلطة والثاني أي بعد تقريباً ساعة من الوقت. تناول فيه الطبق الرئيسي والقليل من المقبلات.

- التمر هو من أكثر أنواع الفاكهة التي يتناولها الصائمون، تحتوي على الفيتامينات والمعادن بالإضافة إلى الألياف التي

سهرة المستشفى



كعادتها، وكما في كل سنة، نظمت إدارة مستشفى هيكل عشائها السنوي في قصر الشاطر حسن التي دعت إليه جميع الأطباء والموظفين العاملين في المستشفى. تخلل الإحتفال كلمة لمدير المستشفى السيد ريتشارد هيكل حيث أثنى على عمل الموظفين وجهودهم وأمل منهم الإستمرار بهذه الروحانية في العمل وذكرهم بشعار المستشفى الذي نعمل جميعاً على أساسه "أنت فرد من عائلتنا".

سهرة المستشفى

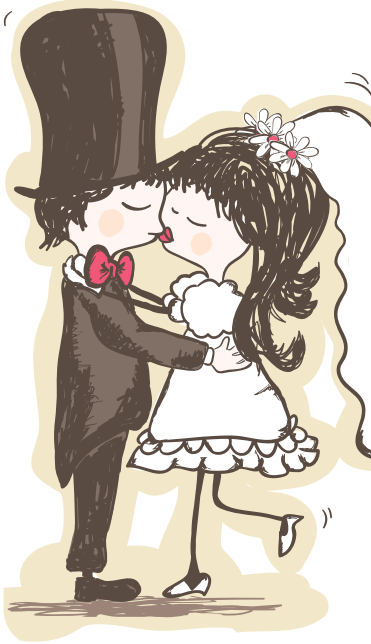


بعدها تميّز الحفل بعرض لشريط فيديو تألف من مقاطع وأغاني تم من خلالها إنتقاد الموظفين والأطباء بطريقة طريفة ومضحكة أضفت على السهرة جواً من المرح والفكاهة وأظهرت روح النكتة عند الحاضرين. مفاجئة الحفل الأغنية والمواال التي قدمها الدكتور بلال نافع حيث فوجئ الجميع بصوته الجميل.



يؤمن مستشفى ألبير هيكل النقل المجاني للجميع.
خط السير: ساحة النور من وإلى المستشفى. الأوقات: كل نصف ساعة
من الساعة ٧ حتى ١ ظهراً ومن الساعة ٤ حتى ٧:٣٠ مساءً.





نهني بزواج

جورجيت متلج وجوني فرنسيس
أولغا ناصيف وسامي يوسف
د.كوستي خير وليمز أبي رافع
د.برنارد نصر ودوريس إيليا
عبد الرحمن هارون ومهي العبد

السيدة رولا غانم نادر
مدير قسم الموارد البشرية



نهني بولادة

ميرا هاشم وشريف علماوي بطفلهما تالا
جانو أيوب وعماد حج بطفلهما جاسون
كارمن بو كريم وفادي نصار بطفلهما
كليا ماريا
منى علي وقاسم أيوبي بطفلهما فاطمة
رندا لون وجورج حيدر بطفلهما ليا
خالد الخطيب وروعة حسن بطفلهما تالا
جوزف فرنجية وإفلين فرنجية بطفلهما
مارك
رندی عبد النور ونيكولا بيطار بطفلهما
حبيب
سوزان فهدا وطارق غنطوس بطفلهما
راشد وراما
أماي قصعة وخالد حجازي بطفلهما عمر



نرحب بالموظفين الكرام

نور الهدى بقار في قسم التوليد
لوسيا بطرس في قسم المطبخ
إيمان هاشم في قسم المطبخ
ري حريكي في قسم المطبخ
شانتال موجلي في قسم الجراحة
سارة أسمر في قسم الجراحة
علي عباس في قسم العمليات
سماح صابونة في قسم العمليات
رامي علي في قسم العمليات
فاضل ملاح في قسم المعلوماتية
منال نعوم في قسم المشتريات
أحمد ياسين في قسم العلاج الكيميائي
لبنى أيوبي في قسم الأطفال
سارة رستم في قسم الأطفال
شربل عيد في قسم العناية الفائقة

رئيس التحرير: الأنسة 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
أيلول ٢٠١١
العدد ٢٠

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

Sponsor:



Agency:

Robert Zabliith
Graphic & Multimedia
03 079570