

ما وراء الجدران الصيدلية

الرياضة في الماء

مؤتمرات ومشاركات

العدوى المستشفوية

لجنة مكافحة العدوى

قواعد سلامة الغذاء

الولادة بدون ألم

إلتواء أصابع القدمين

الغيرة بين التلاميذ

La télévision et les enfants

الحمل والسكري

تنويع الأكل بعد الرضاعة

أهمية فرز النفايات المنزلية



1st of December
Aids international day



Recycler c'est bien

يؤمن مستشفى هيكل النقل المجاني للجميع

خط السير:

ساحة النور من وإلى المستشفى

الأوقات: كل نصف ساعة

من الساعة ٧ حتى ١ ظهراً

من الساعة ٤ حتى ٧:٣٠ مساءً



حكمة اليوم

Le temps guérit presque tout. Donnez du temps au temps.
Don't be overly concerned with your weight, it's just a number.

الصيدلية

العلاج الكيميائي كوسيلة أساسية للتغلب على مرضهم. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأدوية تحتاج أيضاً إلى إجراءات خاصة في التخزين والتحضير وتصريف نفاياتها وعند إعطائها للمريض.

أيضاً، يقوم مسؤول الصيدلية بمراقبة وتوزيع المواد المصنّفة في جدول المواد المراقبة ومنها المخدرات والمهدئات لتأمين سلامة الجميع وتلافي تسرب هذه الأدوية المحظورة لغير المرضى الذين يحتاجونها.

وأخيراً، إن الصيدلية قسم حيوي وهام في المستشفى يعمل جميع أعضائه لتأمين جودة الخدمات ومساعدة المرضى.

د. مشعل صابونة

صيدلي مستشفى هيكل

لكل قلب نابض في الحياة شريان وصيدلية المستشفى هي شريانها الذي يغذي ويدوي جراح وأوجاع المرضى إذ يقال "لكل داء دواء".

لكل قسم في المستشفى مسؤولياته الخاصة، أما الفريق العامل في الصيدلية فهو يلبي احتياجات كافة أقسام المستشفى من عمليات، عناية، صحة وأمراض سرطانية... دون إستثناء.

الصيدلية

الهدف الرئيسي من رعاية الصيدلية هو تحقيق نتائج إيجابية من إستعمال الأدوية التي تحسّن نوعية حياة المرضى.

إن رسالة الصيدلية الأساسية تقع غالباً في إطار تحضير الأدوية وصرفها، مراقبة العوارض الجانبية ومحاولة التدخل السريع لحلّها. وكذلك من صلب عمل الصيدلية التأكد من سلامة الممارسات الدوائية وغاياتها بالإضافة إلى تقييم إستعمال العلاج وتطوير الإستراتيجيات التي تمكن من تحقيق تلك الأهداف. هذا فضلاً عن السعي لإكتشاف فرص تنمية جودة الخدمات وسلامة المرضى وتخزين الأدوية ضمن الظروف المناسبة وفرص تحسين الأداء بشكل عام وتقييم نشاطات الصيدلية والأسباب الرئيسية لحدوث الأخطاء الدوائية.

يقوم أعضاء قسم الصيدلية المؤلفين من الصيدلي المسؤول ومساعديه بالتنسيق مع قسم المشتريات لتأمين مخزون كافٍ من جميع المواد الصيدلانية وغير الصيدلانية من أجل ضمان تزويد الصيدلية بالأدوية الواردة في الدليل وكذلك المواد الأساسية الأخرى.

تتمتع الصيدلية في مستشفى هيكل بمميزات أهمّها نظام الجرعة الواحدة حيث يقام إعادة تعبئة الأدوية في عبوات خاصة بنظام الجرعة الواحدة فتكون هذه الأخيرة جاهزة للإستعمال الفوري. هذا النظام يضمن سلامة الدواء أثناء صرف الدواء من الصيدلية إلى الأقسام، يؤكد هوية الدواء، الإسم العلمي، رقم التشغيل وتاريخ الصلاحية ويخفف من حصول الأخطاء الدوائية.

بالإضافة إلى ذلك، لدى الصيدلية وحدة خاصة بتحضير الأدوية الخطرة أي الأدوية التي تشكل خطراً على الإنسان وتهدد البيئة ما لم يتم تحضيرها والتعامل معها حسب قواعد السلامة المنوطة بها. هذه الأدوية هي غالباً أدوية مضادات السرطان التي يحتاجها مرضى



فتح الفم ومد اللسان.

هل سألت نفسك لماذا يصير الأطباء أثناء زيارتك لهم في العيادة على طلبهم الدائم بفتح الفم ومد اللسان؟

- يسألك الطبيب أن تخرج لسانك عند الفحص وذلك للأسباب التالية:
- إذا كان لون لسانك يميل إلى الإصفرار فهذا دليل على نسبة الصفار العالية في الدم.
 - أما إذا كان لون لسانك يميل إلى الزرقة فهذا يدل على وجود مرض بالقلب أو الجهاز التنفسي.
 - أما إذا كان لون لسانك أحمر وردياً فهذا يدل على الصحة.
 - أما إذا كان لون لسانك باهتاً فذلك يدل على وجود أنيميا.
 - أما إذا كان لون لسانك طبقة بيضاء فهذا يدل على وجود حمى وإضطراب في الهضم.
 - أما إذا كان هنالك رعشة في لسانك عند إخراجها من الفم فهذا يدل على وجود تسمم أو توتر عصبي.
 - أما الآن ما عليك إلا الذهاب إلى المرأة ففتح فمك، واقرأ لسانك.



هل تساعد ممارسة المشي في الماء على التحفيز؟
تمارس هذه الرياضة في المسابح على شكل مجموعات، إنها رياضة مثالية للتحفيز وللحصول على جسم رشيق ومتناسق من دون التعرض للكثير من الضغوط والمشاكل التي تعاني منها خلال ممارستك لرياضة المشي على الأرض. تدخل هذه الرياضة ضمن إطار معالجة مشاكل الظهر، المفاصل ومشاكل النوم، إضافة لإعادة التأهيل بعد الجروح.

ما هي مبادئ ممارسة رياضة المشي في الماء؟
- تبدأ الجلسة عادةً بالهرولة في الماء مسافات قصيرة للتحمية ومن ثم يبدأ التدريب. تتراوح مدة الجلسة بين ٤٥ دقيقة إلى ساعة ونصف الساعة تقريباً.
- يجب أن يبقى جذع الظهر مستقيماً طول فترة التدريبات أما القدمين فتقومان بالتحرك من الأمام إلى الخلف أو إلى الجانبين، تستخدم اليدين لمساعدة القدمين.

ما هي حسنات المشي في الماء؟
- إنها رياضة تساعد للحصول على قامة رشيقة بأقل ضغوط ممكنة.
- تزداد نسبة دقات القلب مع ازدياد المجهود ولكن بهدوء وسلاسة لأن الدم يصل ويتصاعد نحو القلب بطريقة أسهل مما هو عليه في حالة المشي العادي.
- إنها رياضة تساعد على التخلص من السيلوليت
- إضافة إلى ذلك، إنها طريقة مثالية وفعالة لتنقيح وشد الجلد لإبعاد العضلات السامة عن طريق تشييط الدورة الدموية بفعل العضو السائل (الماء) الذي يدلّك الجسم من القدمين حتى الأكتاف.

السيدة باتشينا صباغ
أخصائية العلاج الفيزيائي

ما هي ممارسة الرياضة في الماء "AquaGym"؟
تعتبر ممارسة الرياضة في الماء طريقة فعالة للياقة البدنية، ينصح بها للذين لا يمارسون الرياضة بشكل خاص، تمكّن الشخص من التحرك دون أن يتعرض جسمه لأيّة صدمات بفعل إنعدام الجاذبية كما أنها تساعد على تقوية عضلات الجسم وشدها جيداً وخاصة عضلات البطن والفخذين.

هي عبارة عن ممارسة حركات معينة في الماء، يطلق على هذه الرياضة أيضاً اسم "إيقاظ العضلات" بحيث أنها تشغل جميع العضلات.

الرياضة في الماء

من ينصح بهذه الرياضة؟
ينصح بها للمبتدئين: إنها رياضة مثالية للأشخاص الذين يودون ممارسة الرياضة للمرة الأولى. كما أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المفاصل أو في الحركة بإمكانهم الاستفادة من هذه الرياضة التي تعتبر كإعادة تأهيل لهم.

للمرأة الحامل أيضاً حصة من هذه الرياضة من دون أي تأثيرات أو مشاكل جانبية حتى الشهر الثامن من الحمل.

مؤتمرات ومشاركات



أقامت الجمعية اللبنانية لطب الطوارئ بالتعاون مع مستشفى هيكल والجنة العلمية في نقابة أطباء لبنان-طرابلس، مؤتمرها الأول في الشمال بعنوان:

Les premières journées d'urgence

جرى المؤتمر على مرحلتين خلال ثلاثة أيام:

- المرحلة الأولى : ١٥ - ١٦ تموز، نظمت بالتعاون مع الأكاديمية اللبنانية الأوروبية لطب الطوارئ (LEAM) وجرى خلالها تدريب تطبيقي لعدد من أطباء الطوارئ في الشمال على آخر المستجدات العالمية في العناية بال ACR = Arrêt cardio-respiratoire والحالات الطارئة. نال بعدها المشاركون شهادات موثقة عالمياً.

- المرحلة الثانية : ١٧ تموز، جرى خلالها عرض لمحاضرات متنوعة حول العناية في الطوارئ بحالات مرضية مختلفة. شارك في هذا المؤتمر أطباء من تخصصات مختلفة ومستشفيات متعددة سواء في الشمال أو في بيروت وجبل لبنان.

يشكل هذا المؤتمر الحلقة الأولى من سلسلة مؤتمرات توثق التعاون بين المستشفى وجمعية طب الطوارئ.

المشاركة في البرنامج الوطني لوهب الأعضاء

أطلق بتاريخ ١٧ تموز ٢٠١٠، من خلال مؤتمر الطوارئ مشروع مشاركة مستشفى هيكل بالبرنامج الوطني لوهب الأعضاء NOOTDT-Lb يسعى هذا البرنامج بحسب مديره الدكتور أنطوان اسطفان هذا البرنامج إلى توسيع شبكة واهبي الأعضاء في الأراضي اللبنانية من خلال تدريب الجهاز الطبي المعالج في بعض المستشفيات على اختيار واهبي الأعضاء بحسب شروط متفق عليها عالمياً، بالإضافة إلى إقامة ندوات وتوزيع كتيبات إلى أفراد المجتمع تظهر أهمية وهب الأعضاء، تشريع الأديان لهذا الموضوع، والطريقة العملائية التي يجب أن يتبعها كل من يتبنى هذه الفكرة.

إيماناً منا بأهمية وهب الأعضاء أعلنّا مشاركتنا بهذا المشروع وبدأنا بالتعاون مع اللجنة الوطنية لوهب وزرع الأعضاء والأنسجة البشرية ووزارة الصحة بتدريب فريق عمل داخلي على النظم العالمية التي يتم على أساسها إختيار واهب الأعضاء وطريقة الوهب.

د.نسرين بازرباشي

المدير الطبي



ما هي العدوى المستشفوية؟ Infections nosocomiales
إن العدوى المستشفوية هي كل عدوى تصيب المريض وهو موجود داخل
المستشفى، وفي بعض الحالات تعتبر العدوى مستشفوية حتى بعد مرور
سنة على خروج المريض في حال وجود إلتهاب في البدائل الصناعية
"Infections sur prothèse".

وتبلغ نسبة المصابين من العدوى المستشفوية 5 في المئة
Ref: Enquête nationale de prévalence 2006 INVS France
وترتفع هذه النسبة في أقسام العناية الفائقة والجراحة.

العدوى المستشفوية

ما هي أسبابها؟

في نصف الحالات يكون سبب حدوث العدوى المستشفوية إصابة
المريض بجراثيم يحملها هو شخصياً وقد ساهمت حالته الصحية
بإندلاع المرض. أما في النصف الآخر فإن الجراثيم نقلت إليه من
الجهاز المعالج وذلك بسبب عدم التطبيق الكامل لإجراءات الصحة
العامة كفصل اليدين بحسب الأنظم العالمية المعروفة، أو تعقيم الجلد
قبل العمل الجراحي أو إدخال أي جسم غريب (سحب دم، تركيب
مصل، قسطرة بولية "Sonde urinaire"...)

ما هي أكثر أنواع الإلتهابات المكتسبة؟

- إلتهاب البول
- إلتهاب الرئة
- إلتهاب موقع العمل الجراحي "Site opératoire"

وللحيلولة ضد العدوى المستشفوية يتخذ المستشفى عدة إجراءات أهمها:

١. وجود لجنة متخصصة في مكافحة العدوى المكتسبة
Comité de lutte contre les infections nosocomiales CLIN
٢. تدريب الفريق المعالج بطريقة منتظمة على أحدث الطرق الوقائية
المتبعة عالمياً.

د. متى متى

أخصائي في الأمراض الجرثومية



يمكن يستهدفك

على صحة السلامة:
الصورة الشعاعية
مرة كل سنة ابتداءً
من سن الأربعين

سرطان الثدي

إن التصوير الشعاعي للثدي Mammographie هو الضمانة الوحيدة
للكشف المبكر لسرطان الثدي، يجب إجراء هذا الفحص مرة كل سنة
فوق سن الأربعين. إن مستشفى هيكل هو أحد المراكز المعتمدة من
قبل الحملة الوطنية للوقاية من سرطان الثدي لغاية نهاية السنة وفق
موعد مسبق.



لجنة مكافحة العدوى

متابعة قرارات لجنة مكافحة العدوى وتكثيف أعمالها، أنشأت لجنة مصغرة عنها CHH: Comité d'hygiène hospitalière. تعنى بإدارة مهمات لجنة مكافحة العدوى بشكل يومي بالإضافة إلى العلاقة مع وزارة الصحة في الإبلاغ عن الأمراض المعدية.

هذه اللجنة تتألف من: Infirmière hygiéniste et laborantine en bactériologie, Médecin hygiéniste. تجتمع هذه اللجنة بمعدل مرة بالأسبوع وتعالج الأمور اليومية المتعلقة بالصحة في المستشفى.

تدل الإحصاءات الشهرية على أن معدل العدوى والالتهابات المكتسبة قليل جداً داخل المستشفى ومتوافق مع المعايير العالمية، مما يدل على جدية العمل في كافة الأقسام والالتزام في تطبيق كافة الإجراءات العملائية الموضوعة من قبل قسم مكافحة العدوى.

السيدة سيلفي سليمان
ممرضة مكافحة العدوى

Comité de lutte contre les infections nosocomiales

تهتم مستشفى هيكل بسلامة المريض خلال إقامته في المستشفى، فتعمل جاهدة على إدارة كافة المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها من لحظة دخوله حتى خروجه. من أهم هذه المخاطر، إنتقال العدوى التي تشغل المريض وعائلته وكافة أفراد الفريق المعالج.

لجنة مكافحة العدوى

أنشأت المستشفى منذ العام ٢٠٠٢ لجنة لمكافحة العدوى تتابع بشكل عام الأمور المتعلقة بالصحة والأمراض المعدية. تفعلت هذه اللجنة في العام ٢٠٠٥ حيث وضعت لها أسس وحددت مهامها ورسالتها.

تتألف اللجنة حالياً من رئيس اللجنة د. طه بازرباشي وتسعة أعضاء وهم: د. حسان ملاط، د. نسرين بازرباشي، د. غالب ذوق، د. جيلبير قره يعقوب أوغلو، د. تانيا سروج، السيد مشعل صابونة، السيدة كريستين سوييف، الأنسة صفا بيسار والسيدة سيلفي سليمان.



رسالة اللجنة:

- ١- وضع سياسات وإجراءات الكشف وتقادي مخاطر الالتهابات داخل المؤسسة وجمعهم ضمن دليل خاص يوزع على كافة الأقسام.
- ٢- وضع مع كافة الأقسام إجراءات عملائية خاصة بمكافحة العدوى ومراقبة تطبيقها.
- ٣- تأمين توجيه لكافة الموظفين الجدد وفقاً للمعايير المطبقة في المستشفى والقيام بدورات تدريبية مستمرة في قواعد الصحة والإجراءات الخاصة في المستشفى.
- ٤- إحترام المعايير العالمية في رسم خرائط الأقسام الجديدة في المستشفى.
- ٥- تحليل النتائج والمعطيات البكتيريولوجية ووضع توصيات لباقي اللجن وإدارات المستشفى.

قسم التدريب المستمر

المحاضرات الداخلية:

- Journées d'urgences -
- Transfusion sanguine -
- Cataracte -
- Prise en charge de la douleur thoracique -
- Sessions de préparation à l'accréditation -

المحاضرات الخارجية:

- Workshop Operating Room for accreditation -
- Patient File -
- Stomie Digestive -
- Workshop Auto Evaluation for accreditation -
- Workshop Audit for accreditation -
- Transplant procurement management -
- الخدمات الإستشفائية لحاملي بطاقة معوق
- Réanimation pédiatrique -
- Hematology and Blood Transfusion -

السيدة مارلين السكاف
مسؤول قسم التدريب المستمر



قواعد سلامة الغذاء



الولادة بدون ألم

إن أجمل وأهم حدث في هذه الحياة هو الولادة فلماذا لا يتم إلا بصحبة
آلام المخاض؟

منذ سنة ١٩٣٧ استطاعت أحد أطباء التخدير تأمين ولادتها بدون ألم
بواسطة إبرة تعطى في الظهر بين الفقرات. وهكذا تحولت طريقة تخدير
معروفة إلى طريقة لمنع آلام المخاض دون التأثير عليه وعلى السيدة الحامل
وعلى الجنين ومنذ هذا التاريخ انطلقت الـ PÉRIDURALE في أنحاء العالم.
تأخرت هذه التقنية في فرنسا مدة ١٢ سنة نتيجة معتقدات دينية أن الولادة
يجب أن تتم بالآلام. أما الآن فلقد أصبحت الـ PÉRIDURALE تقنية روتينية
لجميع النساء الحوامل عند الولادة. وكانت نتائجها جيدة جداً بالنسبة
للأم والطفل.

أما في لبنان فلقد حصل بعض التقدم في هذا المضمار على مدى العشرين
سنة الماضية ولكن ما زلنا بعيدين جداً عن المطلوب. فتحن لا زلنا تحت
عتبة ٣٠٪ من الولادات الذين يستفيدون من هذه التقنية رغم أنها أثبتت
جودها وفعاليتها.

كما طورت هذه التقنية إلى معالجة الأوجاع بعد العمليات الجراحية بنتائج
ممتازة ساهمت في التقليل من المضاعفات ولكن لم تزل حتى يومنا نادرة
الحصول للجهل المطبق بها من قبل المرضى والزملاء الجراحين.
لقد طورنا واعتمدنا أجهزة معقدة ومكلفة للمساعدة في التشخيص ولكننا
لم نشجع حتى الآن جعل الولادة عرس بدون ألم أو جعل العملية الجراحية
الكبيرة تُمضي دون أوجاع تولد الإشتراكات بعد العملية الجراحية وتطيل
مدة الإقامة في المستشفى جاعلة من هذه الإقامة ذكرى مؤلمة بدل كونها
حاجة تمت دون إزعاج.

د. أحمد مغربي

رئيس قسم التخدير والإنعاش

- إغسلي وطهري جميع الأسطح والأدوات التي تستخدم لتحضير الطعام.
- إحرص على تكرار غسل اليدين: قبل البدء بمراحل تحضير الطعام
وخاصة بعد التوقف للقيام بعمل آخر. ولا تنسى تغطية الجروح والبثور
على يديك بضمادات مقاومة للماء.
- لا تضعي طلاء الأظافر عند تحضير الطعام.
- إشتري اللحوم والدواجن في آخر مرحلة من مراحل التسوق قبل
الذهاب للمنزل مباشرة.
- عند شرائك المعلبات تأكدي من تاريخ الصلاحية أولاً كما يجب أن
تكون المعلبات خالية من الصدأ والانتفاخ.
- إتبعي مبدأ FIFO (first in first out) أي إستخدمي في منزلك
المعلبات القديمة قبل الجديدة.
- إفضلي بين الطعام النيء والمطبوخ خلال عملية تحضير الطعام وتخزينه.
- إستخدمي لوح تقطيع منفصلين من البلاستيك المضغوط أحدهما
للحوم والدواجن وآخر للخضار.
- لا تتركي الطعام في درجة حرارة الغرفة لمدة تتخطى الأربع ساعات
إذ أن البكتيريا تتكاثر بسرعة في مثل هكذا حرارة.
- إطيخي الطعام جيداً لاسيما اللحوم والدواجن والبيض لأن الحرارة
العالية ضمن وقت كاف تقتضي على معظم البكتيريا.
- عند تذوق الطعام أثناء الطهي عليك أن تفلسي المعلقة المستعملة.
- بعد الإنتهاء من طهي الطعام، لا تضعيه في الأواني التي تم إستخدامها
خلال عملية الطهي، بل في أوان جديدة ونظيفة.
- لا تضعي الطعام ساخناً في البراد وإحرص على أن يبقى الطعام
مغطى في البراد منعاً لانتقال البكتيريا من طعام إلى آخر.

السيدة جانو أيوب

أخصائية التغذية

إلتواء أصابع القدمين

الوقاية والإهتمام بالقدم أساسي، فإنتعال الأحذية المريحة والليننة ورفع القدم عند الإمكان وتدليكها والعناية بالمسامير والتقرحات عند حصولها ضروري جداً.

لا يوجد للأسف أي علاج خارجي لإلتواء إبهام القدم ولا بد من اللجوء إلى الجراحة عند ازدياد الإلتواء. هناك عدة أنواع من الجراحات إبتداءً بتلك التي تعيد التوازن إلى الأوتار في الحالات المبكرة وصولاً إلى نشر العظم وتصحيح إتجاهه عند تفاقم الحالة.

من هنا أهمية عدم التردد وإجراء الجراحة باكراً لأن نتيجهتها تكون أفضل وإزعاجها أقل.

د. غابي ديب
جراحة عظم ومفاصل

إن القدم عضو أساسي وبالغ الأهمية والتعقيد. إذ أن القدم تتكون من ستة وعشرون عظمة وعشرات الأوتار والأربطة والعضلات تتناغم جميعها لتجعل القدم متينة لتحمل وزن الجسم خاصة عند القفز، ولينة في الوقت نفسه لتتأقلم مع تضاريس الأرض عند المشي، وحساسة جداً " لتستشعر هذه التضاريس. وفوق ذلك للقدم قيمة جمالية خاصة عند النساء اللواتي يتحملن منذ مئات السنين أحذية غير مريحة إطلاقاً وذلك على مرّ العصور وفي أغلب المجتمعات.

إلتواء أصابع القدمين

إن هذه الاحذية ذات الكعب العالي والأمام الضيق تساهم بشكل أساسي في إلتواء الأصابع خاصة الإبهام Hallux Valgus وهي وإن لم تكن السبب الوحيد إذ إن هناك عوامل وراثية واضحة، إنما تزيد من تطور وتفاقم الحالة.



عند إلتواء إبهام القدم إلى الخارج، يخسر من دوره في المشي ويسبب إختلالاً في وظيفة القدم ويؤدي إلى إنتقال الضغط إلى مناطق غير مهيئة له كباطن القدم وإلتواء باقي الأصابع وظهور التقرحات و"المسامير" فتبدأ الآلام.

وطوطة

من تقاليدنا الطبية...

يحكى أن "الوطوطة" أي دهن الطفلة بدم "الوطواط" عند ولادتها يمنع ظهور الشعر في جسمها عند بلوغها سن الرشد.

هل تصدّقون؟

طبيباً، لم تحصل أية دراسة حول هذا الموضوع ... إذاً، تبقى "الوطوطة" ضمن تقاليد قديمة تثقل من جيل إلى جيل نستطيع أو لا نستطيع تصديقها.

د. بيار حنا

أخصائي في طب الأطفال وأمراض حديثي الولادة



ومعاقبة "المشاغب"؟ لسنا هنا لنقول عدم المكافأة وعدم المعاقبة! لا بل نتساءل عن تجاهل بعض المعلمين للتلاميذ "الصعبين"؟! أي يمكن أن يتسبب بطء الإستيعاب إهانة شخصية للمعلم؟ أي يمكن أن تشكل المشاكل السلوكية إنزعاجاً شخصياً له بحيث يرى أنه ليس قادراً على السيطرة؟ عندما يقوم المربي بتلك الردّات الفعل أكانت بوعيه أم بعدم وعيه، يسبّب بذلك التمييز المباشر والغير مباشر بين التلاميذ ما يثير الغيرة فيما بينهم.

نرى أهمية دور المعلم الإيجابي أم السلبي في عملية التعلم. ومن حرصنا على الصحة النفسية للتلميذ وللمعلم ومن كثرة إستقبالنا لمشاكل مدرسية، نتمنى على المعلمين أن يتصالحوا مع أنفسهم ويستتجوا إذا ما كان بإمكانهم حل أية مشكلة يواجهونها داخل صفهم. وإذا وجدوا أنفسهم عاجزين عن ذلك، عليهم بكل صدق أن يستشيروا إختصاصياً في علم النفس لمساعدتهم على فهم مسببات المشكلة وذلك بهدف حلّها بشكل صحيح وفعّال.

السيدة ميرا هاشم
أخصائية علم النفس

بعض الطلاب يتميّز بطبع حاد والبعض الآخر يتطلب وقتاً أطول للإستيعاب كما هناك في نفس الصف "اللامعين". من هذا المنطلق، على المربي أن يلعب دوره بشكل موضوعي وإيجابي لكي يخلق التناغم الصحي بين جميع الأطياع: دوره المنظم، دوره الوسيط ودوره في عملية التواصل.

الغيرة بين التلاميذ

يبدأ المربي بتنظيم صفه قبل بداية السنة الدراسية. يستعلم عن طلابه وعن مسيرتهم قبل إستقبالهم. ولكن، لا يجب أن يستند أبداً على الأفكار التي يكونها ولا يجب أن يتعامل مع أي تلميذ على أساسها، لا بل عليه أن يرسم خطته بشكل موضوعي ويحدد أهدافه داخل صفه. بهذه الطريقة يكون قد أتاح المجال للمشاغب لكي يتحسن، لبطيء الإستيعاب أن يرتاح معه بهدف مساعدته ربّما... إلخ. عندما ينظم المعلم صفه، يصبح الوسيط بين العلم وتلاميذه من جهة ومن جهة أخرى، يكون الوسيط بين الطلاب فيما بينهم (يعالج أي صراع يحصل ويكون على مسافة واحدة من الجميع...). ولكي يتمكن من لعب تلك الأدوار، عليه أن يبرع في عملية التواصل: التواصل اللغوي والتواصل الجسدي. والأهم من كل ذلك عليه أن يتواصل بشكل صريح مع نفسه ... لماذا؟

ماذا عن تجاهل المعلم التام عن التلميذ بطيء الإستيعاب وإعطاء امتيازات للتلميذ "الشاطر"؟ ماذا عن مكافأة التلميذ "العاقل" وتجاهل

La télévision et les enfants



Avant deux ans et demi à trois ans, la télévision serait nocive pour les enfants.

Plusieurs études ont démontré que la consommation précoce d'images télévisées altérerait la formation du cerveau infantile et de son appareil psychique. De plus, le développement psychomoteur du bébé suppose qu'il mobilise ensemble ses sens. Les jouets associent la vue, l'audition, le toucher et l'odorat, alors que la télévision ne sollicite que ses yeux et ses oreilles.

créateur de sa propre imagination, il suit celle que lui dicte les images visionnées, il n'est plus que simple spectateur.

En plus d'encourager un mode de vie sédentaire, quand la télévision est utilisée comme une baby-sitter et non comme un support d'échange, elle entraîne un isolement chez l'enfant qui s'exclut alors du réel pour vivre intensément l'image. Avec la télévision, l'enfant est dans une «non relation». L'usage de la télévision est surtout déconseillé pendant les repas qui doivent rester un temps d'échange.

La télévision et les enfants

Ce n'est que vers deux ans et demi trois ans que la télévision peut devenir un moyen de culture à condition qu'elle soit commentée par l'adulte.

L'influence de la télé sur les enfants dépend donc de plusieurs facteurs dont le nombre d'heures passées devant le petit écran, leur âge, leur personnalité, le fait de regarder la télé seuls ou avec des adultes et enfin les discussions qu'ils auront ou non avec leurs parents sur le contenu visionné.

Lili DAHDAH
Orthophoniste

Chez le tout petit, le visionnage passif sur des temps prolongés sur-stimule ses sens. Cette sur-stimulation de bruits et d'images peut se traduire à terme par une augmentation d'irritabilité, d'agressivité et d'instabilité mais aussi par des problèmes d'endormissement.

La télévision peut nuire à l'apprentissage et à la performance scolaire si elle empiète sur les activités essentielles au développement physique et mental de



الحمل والسكري

ما هو سكري الحمل؟

هو حالة من ارتفاع السكر في الدم وظهور أعراض مرض السكري خلال فترة الحمل لدى المرأة التي لم يسبق لها وإن شخصت بالسكري من قبل وينتهي مع إنتهاء الحمل وهو يعتبر بمثابة تحذير عن قدوم السكري في المستقبل ويعتبره البعض مرحلة مبكرة من السكري النوع الثاني.

ما هو مستوى السكر الطبيعي أثناء الحمل؟

- قبل الإفطار بين ٦٠-٨٠ ملغ/دل
- بعد الإفطار بساعتين يكون أقل من ١٢٠ ملغ/دل.

ما هي المؤشرات لإحتمال الإصابة بالسكري؟

- السمنة
- الإصابة السابقة بسكري الحمل
- وجود سكر في البول
- تاريخ إيجابي للسكري في الأسرة
- الحمل في سن متأخر
- الولادة السابقة لطفل يتجاوز وزنه ٤ كغ
- السن أكثر من ٢٥ عاماً

وفي حالة عدم وجود ارتفاع السكري خلال الحمل يستحسن طلب فحص تحمّل السكر الفموي OGTT في الفترة من الأسبوع الرابع والعشرين إلى الثامن والعشرين من الحمل وهو إعطاء كمية محددة من السكر وإجراء فحص السكري بعد ساعة وساعتين.

ما هي مضاعفات سكري الحمل على الأم والجنين؟

- المخاطر التي تصيب الأم:
- زيادة معدل العمليات القيصرية
- ارتفاع ضغط الدم
- خطورة الإصابة بتسمم الحمل "Preeclampsia, eclampsia"
- زيادة السائل الأمنيوسي

- الإصابة بمرض السكري النوع الثاني

المخاطر التي تصيب حديثي الولادة:

- زيادة نسبة الصفراء في الدم Ictère

- إنخفاض نسبة السكر في الدم

- زيادة عدد كريات الدم الحمراء

- إنخفاض نسبة الكالسيوم في الدم

- الوفاة

ملاحظة: الطفل المولود من أم عانت من سكري الحمل هو أكثر تعرضاً في فترة الشباب للإصابة بمرض السكري والسمنة.

د. هشام الناظر

أخصائي غدد صماء والسكري والريجيم

تنويع الأكل بعد الرضاعة

غذاء الطفل المولود حديثاً يتكون أساساً من الحليب وذلك حتى عمر ٦ أشهر.

بعد هذا العمر، تستطيع الأم إدخال الأكل الجامد شرط إتباع بعض النصائح العامة لإختلاف أطباء الأطفال، حسب مدارسهم، في تنويع الأكل.

١- إدخال كل نوع بمفرده وذلك لمدة ثلاثة أيام كي تستطيع الأم أن تميز عوارض عدم مناسبه للطفل مثلاً فاكهة (تفاح، موز، إجاص، مشمش...) ثم خضار (بطاطا، جزر، كوسا...). وهنا يجب التنويه بعدم سلق التفاح حتى لا يخسر من فوائده. ثم اللحمية ومن بعدها الدجاج أو العكس حسب الرغبة ليترك الخبز وكل مشتقات القمح التي تحتوي على الـ Gluten (بسكويت، كعك، خبز...) إلى الآخر. أما السمك والعسل فمن المفضل تقديمهما بعد عمر ٩-١٢ شهراً.

٢- تجنب الألبيضين (الملح والسكر) لعدم معرفة الطفل بطعمهما ولما

قد يسببان من ارتفاع في ضغط الدم وتسوس في الأسنان مستقبلاً. فلندع الطفل يستمتع بمذاق الخضار والفاكهة دون زيادات.

٣- عدم إرغام الطفل على الأكل إذا لم يجب نوعاً من الانواع المقدّمة له.

٤- عدم إطعام الطفل مأكولات الكبار لما فيها من ضرر له: البزورات والمكسرات قد تسبب حوادث إختناق في هذا العمر المبكر.

٥- لإبتعاد قدر المستطاع عن المعلّبات والمصنّعات التي تقتصر إلى المعايير الخاصة بالأطفال فالأولاد ليسوا بكبار مصغرين.

ختاماً علينا أن نعي أهمية الأكل تدريجياً ليحل مع نهاية العام الأول مكان الحليب الذي يبقى ضرورياً لكن بكمية لا تتعدى كوبين أو ثلاثة في اليوم.

د. تانيا سروج الحولي

طبيب أطفال وإنعاش حديثي الولادة

أهمية فرز النفايات المنزلية

٢-مستوعب للنفايات التي يمكن إعادة تدويرها (ورق، كرتون، بلاستيك، معادن...).

٣-مستوعب للزجاج.

بالإضافة إلى نفايات لا نضعها في المستوعبات وإنما تؤخذ إلى أماكن خاصة للمعالجة أو إعادة التدوير: النفايات الحادة، الأدوية، البطاريات المستعملة، الألبسة القديمة، الفرش القديم والقطع الإلكترونية. تنقل هذه الأكياس من المنازل إلى مستوعبات ثانية موضوعة على الطرقات منفصلة بألوان مختلفة، ينتظر الشاحنات المختصة بتجميع النفايات التي تنقل كل منها إلى المكان المناسب للمعالجة.

فتؤخذ النفايات العادية الغير سامة والغير القابلة لإعادة التدوير إلى المحارق. والنفايات القابلة لإعادة التدوير تؤخذ إلى المراكز المتخصصة حيث تفرز ويعاد تصنيعها.

وفي لبنان أين نحن من فرز النفايات المنزلية؟

لا يوجد بشكل عام حتى الآن منهج متكامل للفرز، النقل والمعالجة وإنما نستطيع على صعيد شخصي أن نبدأ بفرز النفايات في منازلنا، باعطاء مثلاً بقايا الأطعمة للحيوانات، تقديم الثياب القديمة للفقراء، بيع قطع الحديد والإلكترونيات أو المفروشات القديمة، فرز النفايات القابلة لإعادة التدوير على حدة ومحاولة إعطائها لشركات خاصة متواجدة في لبنان.

في مستشفانا و إيماناً منا بأن المحافظة على البيئة هو جزء من رسالتنا، نتبع هذا المنهج في الفرز ونرسل النفايات القابلة لإعادة التدوير إلى مراكز متخصصة فنحقق بذلك: نفايات أقل، طاقة أوفر وطبيعة محمية.

شاركونا هذه التجربة وساهموا في حماية البيئة...

السيدة سيلفي سليمان

مسؤول قسم إدارة النفايات

بات موضوع حماية البيئة، يشغل العالم بأسره، فحان الوقت الآن لشعر أنت بالمسؤولية وتعمل على حماية بيتك، لذلك تجد فرز النفايات بشكل صحيح عاموداً من أسس حماية البيئة...

إن الطبيعة لا تعرف كيف تتخلص من بعض النفايات كالبلاستيك، الزجاج، المعادن وسواها التي تتزايد أحجامها ساعة بعد ساعة، فإذا قررت أن تختار الطريق الأسهل وترمي تلك النفايات في الطبيعة، تكون من المساهمين في تضاعف نسبة التلوث التي تعود سلباً على صحتك وصحة عائلتك...

أهمية فرز النفايات المنزلية

إن اختيارنا هذه الطريقة لرمي النفايات، بشكل عشوائي وغير منفصل، يحتم طريقة واحدة للتخلص منها أو للمعالجة النهائية وهي: الحرق أو رميها في الأودية وعلى الطرقات.

فلتوفير المواد الأولية (الحطب، البترول...) ولحماية الطبيعة، يعتمد العالم الغربي حالياً فرز النفايات المنزلية من مكان إصدارها في أكياس أو مستوعبات مختلفة لتحظى كل منها بالنهاية بطريقة معالجة مختلفة، فتجد:

١-مستوعب للنفايات العادية (بقايا الطعام، الحفاضات...) الغير قابلة لإعادة التدوير.

علام يحتوي مستوعب النفايات في منزلك؟

Les détails

Emballages en papier / carton: 14%
Emballages en verre: 7%
Emballages en plastique: 26%
Emballages métalliques: 4%

Autres qu' emballages:

Journaux, magazines et prospectus: 9%
Déchets putrescibles: 16%
Divers: 24%
(chiffres donnés par rapport au volume)

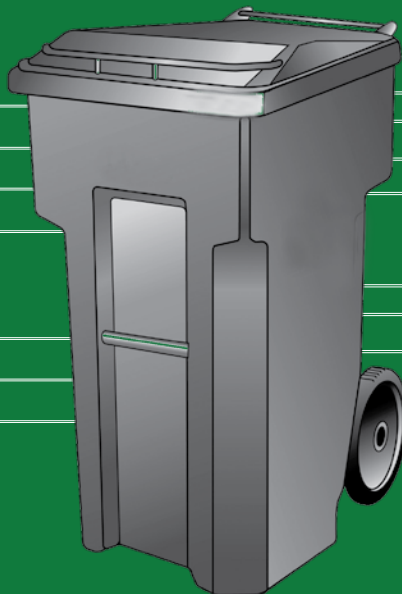
Source: ADEME

التفاصيل:

مخلفات من ورق و كرتون: ١٤%
معلبات من زجاج: ٧%
مخلفات من بلاستيك: ٢٦%
مخلفات معدنية: ٤%

نفايات أخرى:

مجلات و جرائد: ٩%
نفايات قابلة للتفكك: ١٦%
أخرى: ٢٤%





صباح مبارك





Have a Happy
Green Christmas...

Why not make it
a green new year too!!!

L'avenir, tu n'as pas à le prévoir mais à le permettre



Recycler c'est bien



نهنيّ بزواج

جوزيان طنوس ود. جان كلود شهلا.
ميرا هاشم وشريف علماوي.
خضر سعيد وميساء فلاح.
نادين صليبا وطوني طويل.

السيدة رولا غانم نادر
مدير قسم الموارد البشرية



نهنيّ بولادة

عليا ضاهر وأسعد سعدو بطفلهما تالا.
أمينة أيوب وإبراهيم أيوبي بطفلهما غدير.
ماهر علوان وفاطمة سعيد بطفلهما تامر.
سامر عبد الجليل ومنال حج حسين
بطفلهما رولا.
لينا عرابي وزيايد خضر بطفلهما تيا.



نرحب بالموظفين الكرام

أمينة أيوبي في قسم عناية حديثي الولادة.
علا كشلان في قسم عناية حديثي الولادة.
عيدا برغل في قسم الأطفال.
نسرین هلال في قسم الجراحة.
جورجينا أيوب في قسم التوليد.
هند أسعد في قسم الطوارئ.
أنجي نملة في قسم الإدارة.
جميلة طبر في قسم العيادات الخارجية.
رشا كروم في قسم المشتريات.
ريتا ميخائيل مسؤول قسم الخدمات البيئية.
بلال يوسف في قسم المطبخ.
مارلين سكيف مسؤول قسم التدريب المستمر.
فالبا سعاتي في قسم الإدارة.

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

كانون الأول ٢٠١٠

العدد ١٧

تصدر هذه النشرة على الموقع الإلكتروني:

www.hopitalhaykel.com

Sponsor:


droguerie de l'union

Agency:


www.xpert-online.com