



نشرة مستشفى ألبير هيكل

Journal de l'Hôpital Albert Haykel

تصدر هذه النشرة على الموقع الإلكتروني www.hopitalhaykel.com

ما وراء الجدران

قسم العناية الفائقة

يتمتع قسم العناية الفائقة اليوم بمواصفات تقنية حديثة متطورة إجاري ركب الحضارة العلمية وتختلف إختلافاً كاملاً، من جميع النواحي. عن الوضع الذي كان سائداً فيه العمل منذ تأسيس هذا القسم. بالعودة إلى تاريخ تأسيس هذه المستشفى منذ سنة ١٩٦٨ يتبين لنا أن هذا القسم منذ تأسيسه سنة ١٩٩٥ يلعب دوراً أساسياً مهماً بتأمين العناية الدقيقة والفائقة والمركزة لجميع المعالِم الحيوية، التي تهتم براحة الإنسان الجسدية والنفسية والطبية اللائقة به ككائن بشري يستحق أسْمى درجات الإهتمام.

أما اليوم، وإيماناً بالدور الكبير له، ورغبةً في توفير أقصى الإهتمام من قبل القيمين على هذه المؤسسة، فقد تم إتباع سياسة جديدة للإهتمام والتركيز أكثر فأكثر على تقديم عناية مواكبة للتطور العالمي. جهازنا البشري مؤلف من طاقم طبي متخصص في العناية المركزة والإنعاش وطاقم طبي متخصص في أمراض القلب والشرايين بالتعاون مع طاقم ترميزي متخصص في العناية الفائقة. فقد حصل هذا الطاقم القدرات العلمية الجديدة المتفوقة في الإختصاص وهو يتطلع بحذر وإنتباه إلى أي تقدم حضاري وعلمي وبصورة مستمرة ودائمة ويومية ليستفيد من أي جديد.

يتألف القسم من ست غرف مرضى منفصلة تستوعب مرضى أمراض القلب والشرايين وذو الحاجة إلى العناية الفائقة مع وجود غرفة عزل فيها أحدث التقنيات منها (Positive and negative pressure) الذي يساعد على الحد من انتشار الجراثيم المعدية. وذلك للحفاظ على سلامة المرضى.



طريقتنا بالعمل حديثة وغرفنا مجهزة حسب متطلبات العناية :

-ما يحتاجه المريض في الغرفة من لوازم وأدوية خاصة به ضماناً للمعالجة الضرورية والسريعة

-التقنيات الحديثة الضرورية والأساسية من أجل ترقب أية حالة قد تطرأ على وضع المريض الصحية بجهوية كاملة كسباً للوقت وضماناً أكثر لحالة المريض (جهاز تنفس، نشاطات مراقبة)

-وسائل ترفيهية ومسلية : التلفاز

ما نحرص عليه أيضاً هو الإهتمام بتنظيم زيارات أهل المرضى. فقد وضعنا نظاماً داخلياً يتضمن راحة المريض من جهة ومراعاة القواعد الصحية من جهة أخرى. فمن الضروري لأي زائر من الأهل أو من غيرهم قبل أن يدخل غرفة المريض أن يراعي الأمور التالية :

-غسل اليدين بالصابون والماء وتطهيرهم

-وضع اللباس الخاص

-إحترام مواعيد الزيارات لطمأننة نفسية المريض

ضبط أوقات الزيارات يسمح لنا أيضاً بإيجاد الوقت الكافي للمرافقة النفسية والمعنوية لأهل بعض المرضى ذوي الحالات الصعبة أو في حالات الغيبوبة الزمنية.

وفي نهاية القول نتمنى دوام الصحة والعافية لجميع المرضى كما لجميع القيمين على إنجاح مسيرة الصحة في مستشفانا وكم نغمرنا الفرحة عندما نرى مرضانا وقد زال عنهم لباس المرض وارتسمت بسمة العافية على وجوههم.

الممرضة زينة مالك

مسؤول قسم العناية الفائقة

Les accidents de la route

٣-٢

تفادي الضغط النفسي
6Trucs anti-stress

٤

A/H1N1

٥

أخطار التدخين على
المسالك البولية والتناسلية
غذاء المرأة الحامل

٦

شو جديدنا
قصة مريض

٧

إياك والتبذير، فإن
الثقب الصغير يفرق
المركب الكبير

فرانكلين



يؤمن المستشفى 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



Recycler c'est bien

Les accidents de la route: fatalité ou responsabilité



بعض النقاط المهمة المتعلقة بحوادث السير بحسب منظمة الصحة العالمية:

■ الكحول:

تؤكد منظمة الصحة العالمية على أن تعاطي المشروبات الروحية يزيد من خطر الموت من جراء حوادث السير، وتطلب تثبيت الحد الأقصى المسموح به بـ 0.5g/l (يطبق هذا القانون في معظم الدول المتحضرة).

■ حزام الأمان:

إن وضع حزام الأمان يخفف من خطر الوفاة بنسبة تتراوح بين الـ 40% والـ 65% للركاب الأماميين و 25% إلى 75% للركاب في المقاعد الخلفية.

■ الكرسي الخاص بالأطفال:

إن إستعماله يخفف من خطر الموت عند الأطفال نسبة تتراوح بين الـ 55% والـ 80%.

حوادث السير: آفة العصر: لعنة أو مسؤولية شخصية؟

تتسبب حوادث السير ب وفاة ما يقارب الـ 1.3 مليون وإصابة حوالي الـ 40 مليون شخص سنوياً في العالم. تشكل هذه الحوادث السبب الأول للوفاة عند الشباب بين عمري الـ 16 والـ 44 سنة.

نلاحظ أن ما يفوق الـ 90% بالمئة من هذه الحوادث يحصل في الدول ذات الدخل المحدود والمتوسط.

وتدل الإحصاءات العالمية على أن 50% بالمئة من الوفيات في العالم تصيب المشاة وسائقي الدراجات النارية.⁽¹⁾

ضحايا حوادث السير في إزدياد سنوياً ويتوقع أن يبلغ عدد الوفيات الـ 2.4 مليون ضحية عام 2030.

في لبنان وبحسب إحصائيات الصليب الأحمر: إزدادت حوادث السير بنسبة تفوق الـ 25% بين عامي الـ 2006 والـ 2008 لتبلغ 10645 حادث على الأراضي اللبنانية.

المحاضرات الخارجية

- 1-Référentiel d'évaluation de la qualité des soins infirmiers
- 2-مكافحة إلتهابات-2 الكبد الفيروسي
- 3-Congrès d'anesthésie
- 4-Evaluation des pratiques professionnelles + autoévaluation
- 5-Effective implementation of the new patient safety and risk management. Accreditation standards for Lebanese hospitals
- 6-Les infections courantes en pédiatrie
- 7-Occupational health and safety awareness session
- 8-Quality and accreditation course
- 9-Communication

المحاضرات الداخلية

- 1-Transfusion et filtre déleucocytaire
- 2-Formation sur le budget
- 3-Grippe pocrine
- 4-Prise de sang et vacutainer

السيدة غزوى بركات تيزاني
مسؤول قسم التدريب المستمر



عندك سؤال
صحي أو علمي؟
نشرتنا مستعدة
مطلوب منك بس:
تكتب سؤالك
وخطوا
بالصندوق في
مدخل
المستشفى.

Got something to say?

rc@hopitalhaykel.com



هل تعلم أن؟

• شخص في ال ٦٠ من العمر بحاجة إلى إضاءة ٤ مرات أقوى لرؤية واضحة مقارنة بأخر في ال ٢٠ من العمر.

• الحقل البصري يضيق من ١٨٠ درجة في عمر الشباب إلى ال ١٢٠ درجة فوق ال ٦٠ عاماً.

• يحتاج الطفل الى ٣ أو ٤ ثوانٍ للتمييز بين سيارة واقفة أو متحركة، بينما لا يلزم للكبار سوى ال ٣٠ ثانية.

• الكحول تتسبب بما يفوق ال ٣٥٪ من حوادث السير المميتة وترتفع هذه السنة إلى ما يفوق ال ٥٠٪ في عطلة نهاية الأسبوع خصوصاً عند الأشخاص ما بين ال ١٨ وال ٢٥ عاماً.

• المعدل الأقصى المسموح به في الدول الغربية لمستوى الكحول في الدم هو: ٠,٥ g/l ويعادل:

- ٢٥ سل من البيرة
- ١٢,٥ سل من النبيذ
- ٣ سل من الويسكي

كل كوب إضافي يزيد هذه النسبة ب ٠,٢٠ g. يمكن أن تزيد هذه النسبة أسرع عند الأشخاص ذوي الوزن الضعيف. النساء، كبار السن.

بعد شرب الكحول تقل هذه النسبة بمعدل ٠,١٠ g في الساعة وتنص الدراسات العالمية أن كل الأساليب التي يتبعها البعض مثل شرب القهوة المالحه، الزيت... لا يزيد من نسبة أو سرعة خفض هذا المعدل.



التأثير الفيزيولوجي للكحول:

- تضيق الحقل البصري
- إزدياد التأثر بالضوء المعاكس
- عدم تقدير المسافات (طول وعرض)

• التأثير السلبي على ردة الفعل:

تقدر السرعة المطلوبة لردة الفعل عادة بالثانية الواحدة، بينما ترتفع الى ١,٥ ثانية عند معدل ٠,٥g/l من الكحول في الدم ما يعني: أن سيارة سرعتها ٩٠ كلم/س تقطع ٢٥م في ثانية، و٣٧متر في ١,٥ ثانية، ربما يرح هذه الأمتار ال ١٢ قد تساهم في إنقاذ أرواح.



في النهاية:

بعد أن قرأنا معاً مخاطر حوادث السير وعدد الإصابات سنوياً التي بالطبع تكلف المجتمعات خسارة في الأرواح. ناهيك عن الحسائر المادية من جراء موت أشخاص في أعمار منتجة؛ وبنظرة أن يصبح القانون اللبناني شبيهاً بالقوانين المسنة في معظم الدول الغربية، هل يكفي أن نعتمد في مجتمعنا الأهلي على الجمعيات المحلية كال

YASA أو كن هادي لإعطاء بعض الإرشادات عن حوادث السير وقواعد السلامة أم يجدر بنا على الصعيد الشخصي أن يكون لنا دور وقائي أكبر مع أنفسنا ومن نقود في سيارتنا.

The chain of "DS"⁽²⁻³⁻⁴⁾

مجموعة من الإرشادات الوقائية هدفها تخفيف مخاطر حدوث حوادث السير:

1-Drive: Age, health, diseases

2-Driving

3-Disturbance due to mobile

4-Defects in the cars

5-Drinking alcohol

6-Drugs consumed

7-Depression spells

9-Do:

- ✓ Do belt up
- ✓ Do keep your distance
- ✓ Do anticipate
- ✓ Do take special care of maintenance and safety of your car

10-Do not:

- ✗ Do not use mobile phone
- ✗ Do not exceed speed limits
- ✗ Do not neglect night driving
- ✗ Do not underestimate rain and water pool

Références

- 1-Rapport de situation sur la sécurité routière. Genève, organization mondiale de la santé 2009
- 2-Road safety tips from ABC transport, Updated on April 23, 2009
- 3-WHO-Lebanon: United Nations Road safety collaboration with YASA, May 3,2007
- 4-AAA Foundation for traffic safety: Instructions and Brochures

تفادي الضغط النفسي في العمل وفي المنزل



في العمل:

نظّم عملك بالطريقة التي تريحك وترضي قوانين عملك في نفس الوقت. وحاول كل يوم إيجاد نقطة إيجابية لطبيعة عملك وذلك بغية تشجيع نفسك. واعلم أنك إذا كنت تكره العمل وأنت تمر بضغط نفسي فقد تضرّ نفسك. ومن هذا المنطلق فإنك تزيد من حدة الضغط النفسي. اعلم أيضاً أن النوم لسبع ساعات على الأقل يريحك وهذا بالتالي حاجة ضرورية جداً. وإذا كنت من محبي الرياضة اركض. امش. وإذا وجدت نفسك غير قادر على هذا الجهد جد لنفسك سبيلاً للراحة: ملاقة صديق.

مشاهدة مسلسل تلفزيوني... وأخيراً، يجب أن تعلم أنّ الضغط النفسي يمكن أن يلعب دوراً إيجابياً في حياتك إذا عرفت كيف توظفه. لأنّه عندها قد يحثّك على المثابرة على العمل والعطاء. أمّا إذا تركته يدفعك إلى الإنهيار ووجدت نفسك غير عمليّ، فاعلم أن السكوت والوحدة هما من حلفاء الضغط النفسي. لذلك، جد الوقت المناسب والشخص المناسب للتكلم عن الضغوطات.

الآنسة ميرا هاشم
معالجة علم النفس العيادي

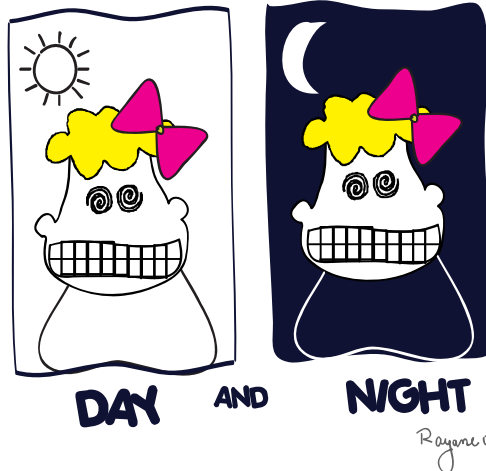
بدأ موسم العمل من بعد فصل الصيف وفوضيته المعروفة والمعهودة. وقد بدأ البعض منكم يشعر بضغط نفسي وقلق شديد خوفاً من عدم التوفيق بين إجاز واجباته المهنية. لكثرتها وتراكمها عند البعض. والتحكّم بأداء واجباته المنزلية والعائلية.

تتسارع دقات القلب. تتعرق بكثرة وبسرعة. تتحسّس. يوجعك رأسك... تغضب بسرعة. تقلق. لا تنام بشكل صحّي. لا تتواصل مع الغير بشكل مريح... وأنت لا تشكو من أي مرض صحي. إذن أنت تتعرض لضغط نفسي وقلق شديد.

في المنزل:

أول الحلول في هذا الإجهاد هي طبعاً عدم نسيان كونك إنساناً بحاجة إلى رعاية. فاهتم بنفسك ولا تتأخر باكتشاف ما يريحك ويخفف عنك من ضغط ناجح عن تعب النهار كله كهواية الرياضة مثلاً. تخلّص من كل ما يساعد الضغط النفسي يشتدّ: الفوضى، عدم الترتيب، عدم التكلم على ما يزعجك مع من ترتاح معه، كشريك حياتك مثلاً. وذلك بغية التفكير بأنك لا تشكو من شيء أو للظهور أمام الناس بأنك قوي ومسيطر على نفسك. وعندما تقرروا التكلّم، لا تتكلموا عنها مع الشريك عندما يمرّ بوقت عصيب.

**THERE ARE ONLY
TWO TIMES
I FEEL STRESS:**



1-Se concentrer sur sa respiration permet de retrouver son self control en évitant de zapper d'une idée à l'autre ou d'envisager tous les scénarios catastrophe possibles et imaginables

2-Visualiser des situations agréables : Lorsque vous visualisez une chose agréable, il réagit comme si elle se déroulait : les émotions positives et les réactions physiques qu'elles engendrent se déclenchent de la même façon

3-Hiérarchiser pour dédramatiser :Le problème du stress, c'est que tout semble prioritaire, important, impossible à différer. Il faut se poser deux minutes pour définir ses priorités dans nos obligations

4-Masser les points de tensions de votre visage et votre cou : l'espace entre les sourcils, l'articulation des mâchoires, la nuque, faire couler un bon bain chaud

5-Ecouter de la musique

6-Lire des histoires drôles: Le rire active les zones du cerveau qui libèrent les hormones du désir endorphines et dopamine, et réduit la production d'hormones du stress cortisol et adrénaline N'oubliez pas aussi, de temps en temps de faire un pas de côté et de rire de vous et de votre stress .



إسأل واستفسر

ونحن نجيب



ما هي الخطوات المتبعة داخل مستشفىنا:

- 1- القيام بدورات للفريق المعالج لفهم طبيعة هذا الفيروس كيفية انتشاره وطرق الوقاية منه.
- 2- وضع بروتوكول لإستقبال المرضى في قسم الطوارئ، المحتمل أو المشتبه إصابتهم بهذا الفيروس: وضع كمامة عند فحص المريض وإعطاء المريض كمامات لوضعها في قاعة الانتظار في حال كانت إصابته محتملة.
- 3- تجهيز قسم المختبر بفحص مخبري من خلال "Ecouvillon-nage nasal" يمكن من إعطاء نتيجة سريعة.
- 4- عدم استقبال المرضى المشتبه بإصابتهم في قسم المختبر مباشرةً وخويلهم إلى قسم الطوارئ ليتم تطبيق البروتوكول عليهم بانتظار جهوزية نتيجة المختبر وتحديد ماهية العلاج من بعدها.
- 5- وضع "Brochure" في كل أرجاء المستشفى لإعطاء الزوار فكرة شاملة عن طرق الوقاية.

- تذكير بطرق الوقاية للحد من انتشار الفيروس:
- المحافظة على نظافة اليدين (غسل اليدين باليابه والصابون ومن ثم تنشيفهم جيدا واستعمال معقم اليدين)
 - عدم لمس العينين والضم والأف عند احتمال تلوثهم.
 - إتباع الأسلوب السليم للسعال والعطس (إستعمال منديل ورقي ومن ثم رميه فوراً في القمامة)
 - إستعمال كمامات واقية عند الإقتراب من أشخاص مشتبه بهم.
 - عزل الشخص المريض في غرفة منفردة مع تطبيق بروتوكول العزل التنفسي الهوائي (كمامات واقية...)
 - إعتماد الحجر الصحي للأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة ولكن يعتبرون حالات محتملة.

السيدة سيلفي سليمان
قسم مكافحة العدوى

ويعاني معظم من يصابون بالفيروس من أعراض خفيفة ويتمثلون للشفاء دون الحاجة إلى علاج بالأدوية المضادة للفيروسات أو رعاية طبية. والجدير بالذكر أن معظم المصابين بحالات خطيرة، يعانون أصلاً من حالات مرضية مزمنة أو من ضعف في الجهاز المناعي.

■ ماهي سبل الوقاية من الإصابات ؟

بالإمكان تجنب الإصابة بالعدوى بتجنب مخالطة الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض شبيهة بأعراض الانفلونزا (محاولة الحفاظ على مسافة ناهز متراً واحداً) واتخاذ التدابير التالية:

- تجنب لمس الفم والأنف
- غسل الأيدي جيداً بالماء والصابون أو تكرار تنظيفها بمحلول كحولي (خصوصاً بعد لمس الفم أو الأنف أو مسطحات يحتمل تلوثها بالفيروس)
- الحذر قدر الإمكان. من الفترة التي تقضى في الأماكن المزدحمة .
- تحسين تدفق الهواء في المساكن بفتح النوافذ.

■ متى ينبغي إتّماس الرعاية الطبية ؟

ينبغي للفرد إتّماس الرعاية الطبية إذا ما شعر بصعوبة في التنفس أو إذا ما لازمته الحمى أكثر من ثلاثة أيام. ولا بد للأهل الذين يصاب أطفالهم بالمرض إتّماس الرعاية الطبية إذا أصبح أطفالهم يتنفسون بسرعة وصعوبة وإذا أصيبوا بالحمى .

وتمثل الرعاية الداعمة في البيت. أخذ قسط من الراحة وشرب كميات كبيرة من السوائل واستخدام مسكن للألام. إحدى الوسائل المناسبة للإمتثال للشفاء في معظم الحالات. أما بالنسبة لمضاد الفيروس المتوفر في الصيدليات فلا ينبغي شراؤه من دون وصفة طبية. كما أن لقاح الإنفلونزا الموسمية الذي بات متوفراً منذ بداية شهر أيلول الجاري لا يحمي من الإصابة بانفلونزا A/H1N1. ويجري العمل حالياً على إنتاج لقاح للإنفلونزا من النمط A/H1N1 .

د.حسن ملاط
أخصائي في الأمراض الجرثومية و المعدية

■ ما هي الانفلونزا الجديدة A/H1N1؟
هو فيروس جديد لم يشهده الناس من قبل ولا توجد أي علاقة بينه وبين فيروسات الانفلونزا الموسمية السابقة أو الراهنة التي تصيب البشر.

■ كيف يصاب المرء بهذا الفيروس؟

هذا الفيروس قادر على الإنتشار بين البشر. وهو يسري بسهولة على غرار فيروس الانفلونزا الموسمية ويمكنه الإنتقال من شخص إلى آخر جراء التعرّض للزئذ المتطابر الذي ينبعث من الشخص المصاب بالعدوى عن طريق السعال أو العطاس وعن طريق الأيدي أو المسطّحات الملوّثة به .

ولتوقي إنتشار العدوى ينبغي للمرضى تغطية أفواههم وأنوفهم عند السعال أو العطاس. كما ينبغي لهم البقاء في بيوتهم عندما يشعرون بالتوعك وغسل أيديهم بانتظام والحفاظ. كلّمًا أمكن ذلك. على مسافة معينة بينهم وبين الأشخاص الأصحاء.

■ ما هي علامات العدوى وأعراضها؟

إن علامات الإنفلونزا من النمط A/H1N1 شبيهة بعلامات الإنفلونزا الموسمية ومنها ارتفاع في الحرارة. الصداع وآلام في العضلات والمفاصل والتهاب الحلق وسيلان الأنف فضلاً عن التقيؤ والإسهال في بعض الأحيان.

■ لماذا نشهد تخوف من هذه الانفلونزا بينما هناك مئات الآلاف ممن يموتون كل عام بسبب الانفلونزا الموسمية؟

حدثت الانفلونزا الموسمية كل عام غير أن كثيراً من الناس يملكون بعض المناعة حيال الفيروس الوائر مما يساعد على الحد من الإصابات. كما تستخدم بعض البلدان لقاحات مضادة للإنفلونزا الموسمية للحد من الحالة المرضية والوفيات.

ولكن فيروس الانفلونزا من النمط A/H1N1 هو فيروس جديد لا يملك معظم الناس مناعة لمقاومته وعليه. يمكن لهذا الفيروس إحداث عدد أكبر من الإصابات مقارنة بالانفلونزا الموسمية.

ويبدو أن الانفلونزا الجديدة من النمط A/H1N1 تضاهي الانفلونزا الموسمية من حيث القدرة على العدوى وهي تنتشر بسرعة. لاسيما بين فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 10 أعوام و 45 عاماً وتتراوح درجة المرض من أعراض خفيفة إلى حالات مرضية خطيرة يمكن أن تؤدي إلى الوفاة.

تعتبر فترة الحمل من أهم المراحل التي تمرّ بها المرأة وأصعبها، لأنها مسؤولة عن تأمين الغذاء السليم لجنينها ليصبح بعد تسعة أشهر طفلاً مكتملاً يصل وزنه إلى حوالي ٣ كيلوغرامات. من هنا تكمن أهمية اتباع الأم الحامل نظاماً غذائياً متنوعاً ومتوازناً يؤمّن صحة جيدة لها وللجنين على حدّ سواء.

تحتاج المرأة الحامل إلى مواد مغذية ضرورية لنمو الطفل كالبروتين (اللحوم، الدجاج، السمك، الحليب ومشتقاته...)، النشويات (الخبز، الأرز، المعكرونة، الفاكهة والحبوب...)، الدهون ومن أهمها الـW٣ (السمك، ثمار البحر وفي الزيوت)، الحديد (اللحوم)، folic acid (مصدره الأساسي الفاكهة، الخضار والبقوليات) والكالسيوم الموجود في الحليب ومشتقاته، بالإضافة إلى هذه المواد. تحتاج المرأة الحامل أيضاً إلى الماء والألياف لتجنب الإمساك.

بعض المشاكل الصحية كالقيء والغثيان والحرقنة قد تؤثر سلباً على غذاء المرأة الحامل. في ما يلي بعض الحلول لتجنبها:

- تناول ٤ إلى ٥ وجبات خفيفة خلال النهار بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة
- لا تبدأي نهارك من دون فطور صحي ومتوازن
- امتنعي عن تناول البهارات والدهنيات
- إشربي الماء بين الوجبات وليس أثناءها
- خففي من تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية إذ أنها تزيد الإفرازات الحمضية في المعدة
- لا تستلقي فوراً بعد تناول الطعام

الأنثى جاتو أيوب
أخصائية التغذية

أخطار التدخين على المسالك البولية والتناسلية

حوض الكلية والحالب وعلاجها يتطلب إستئصال الكلية والحالب من الجهة المصابة. إن المهلة الزمنية لمحو تأثير التدخين في التسبب في هذه الأورام كما في أورام المثانة هي على الأقل من سبعة إلى عشرة سنوات من تاريخ الإقلاع عن التدخين.

٢ - العجز الجنسي :

إن الدعاية للسجائر تركز على إظهار التدخين من علامات الرجولة، فنرى العديد من الشباب يقبلون على هذه الآفة باكراً لإثباتها، بينما كل الدراسات أكدت وجود صلة وثيقة بين التدخين والعجز الجنسي. فعدد المصابين بهذا الداء أعلى بكثيرين المدخنين.

إن التدخين يسبب تصلب الشرايين الضرورية لعملية الإنتصاب والحفاظ عليه والضرر في عمل الأنسجة المحيطة بها. إن نسبة هذا التأثير هي أقوى وأبكر في السن عند المصابين بداء السكري وارتفاع الضغط والدهنيات في الدم.

وقد تبين إن ٢٨ ٪ من الذين يصابون بالذبحة الصدرية و ٥٦ ٪ من الذين يصابون بتصلب شرايين الأطراف السفلى يعانون من العجز الجنسي عدة سنوات قبل ظهور هذه الأمراض. هنالك دراسة عالمية على ٥٠٠ عاجز جنسي بعمر معين تظهر نسبة ٦٢ ٪ منهم مدخنين بينما نسبة المدخنين عادة بين الرجال في هذا السن هي ٣٦ ٪. إذا هذه الدراسة تظهر بصورة قطعية تأثير التدخين على الإنتصاب. لذلك في حال العجز الجنسي، من أولويات علاجه الإقلاع عن التدخين.

٣ - العقم عند الرجل :

أظهرت الدراسات الحديثة احتمال تسبب التدخين بتشوّه الحيوانات المنوية عند الرجل التي تصبح بالتالي غير قادرة على الإخصاب. وهكذا نرى أن التدخين يسبب أمراض جسدية خطيرة، يهدد العلاقة الزوجية وبناء الأسرة.

إن التدخين آفة تسبب وفاة ثلاث ملايين نسمة في العالم سنوياً وتقتصر عمر المدخن ثمانية سنوات.

لذلك يترتب على الطبيب والمؤسسات الصحية إرشاد الرأي العام إلى مضار التدخين. ومن جملة الأخطار أمراض المسالك البولية والتناسلية الناجمة عن التدخين :

- ١ - أورام وسرطان المسالك البولية (حوض الكلية، الحالب، المثانة، الإحليل)
- ٢ - العجز الجنسي عند الرجل
- ٣ - العقم عند الرجل

١ - أورام وسرطان المسالك البولية :

إن التدخين هو المسبب المباشر في ٣٠ إلى ٤٠ بالمئة من أورام المثانة. هذا التأثير مرتبط في عدد السجائر المستهلكة يومياً وفي مهلة الإستهلاك الزمنية.

إن الدراسات أظهرت أن استهلاك عشرة سجائر يومياً يضاعف خطر الإصابة بمرض سرطان المثانة، واستهلاك ٤٠ سيجارة يومياً يضاعفه ثلاث مرات. مع العلم أن تدخين النرجيلة مرة في اليوم يوازي من عشرين إلى ثلاثين سيجارة حسب كمية التبغ المستهلكة. هذا التأثير العالي مرتبط بوجود مواد مسببة لهذا المرض الخبيث في الدخان تنتشقها الرئتان وتفترزها من الجسم الكليتان عن طريق البول.

إن سرطان المثانة يعدّ من أخطر أنواع الأمراض السرطانية وهو يصيب عشرين شخصاً من كل ١٠٠ ألف نسمة سنوياً ويسبب وفاة عشرة أشخاص من كل ١٠٠ ألف نسمة سنوياً.

هذا المرض الخطير الذي عادةً يصيب الرجل أكثر من المرأة، في ازدياد مستمر منذ عشرات السنين بسبب آفة التدخين. ومن الملاحظ أن نسبته عند النساء في العشرة السنين الأخيرة قد ازدادت بصورة ملحوظة.

أن هذا المرض يسبب الكثير من المضايقات في الحياة اليومية مثل النزف البولي، كثرة التبول، إنسداد المسالك البولية، الكثير من الآلام وغيرها. وعلاجه يتطلب إستئصال المثانة مع تحويل مجرى البول في بعض الحالات بواسطة جيب خارجي واستعمال المواد الكيميائية والأشعة أحياناً.

كما أن التدخين يعد من المسببات الرئيسية في أورام المسالك البولية العليا، وهي تصيب

قصة مريض

لماذا المجتمع يرفض التكلم عن المرض؟ لماذا الناس يخافون من مواجهة حقيقة ما يصابون به؟ لماذا نظرة المجتمع تتغير عندما يعرفون بمدى مرض من هو عزيز عليهم؟ إنني أستغرب ونحن في القرن الواحد والعشرين من عدم مواجهة حقيقة المرض والفصح عن إسمه مثل مرض السرطان: هو مرض مثل كل الأمراض التي يصاب بها الإنسان ولكن يتطلب من المصاب بهذا المرض التحلي بالقوة والصبر والعزيمة من أجل الانتصار عليه وهزيمته.

أنا أقول من مئاً ليس معرضاً لمواجهة صعوبات الحياة ولكن يجب علينا التحلي بالإيمان والصبر حتى نتمكن من التغلب على جميع المصاعب التي تعترض طريقنا. ولا يمكننا من فقدان الأمل لأن لكل مئاً طريق مرسومة أمامه لا يستطيع أن يتخطاها ولكن مهما كان هناك من يأس فلا بد من وجود نور وأمل.

السيدة سوزي نضار



يومن المستشفى 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



Recycler c'est bien

تعلن مستشفى هيكل عن
تأمين سحب عينات الدم في
المنازل الرجاء الإتصال للحجز
قبل ٢٤ ساعة على الرقم
EXT 501 ١١١١٤١٠٦



شؤ

جدينا

تم تجهيز قسم القلب في مستشفىنا بألة للتصوير الصوتي للقلب تسمح بإجراء نوع جديد من التصوير من خلال الزلغوم (Echographie cardiaque trans-oesophagienne).

إن التصوير للقلب من خلال القفص الصدري يفي بالمطلوب إلا في حالات تتعلق بتكوين الريض أو بنوعية المرض المطلوب تشخيصه وعلاجه. في هذه الحالات نستعين بالتصوير الصوتي للقلب من خلال الزلغوم الذي يسمح لنا برؤية القلب عن كثب.

جديد في قسم القلب أيضاً: **Holter ECG**. أو التخطيط المتواصل للقلب على مدى ٢٤ ساعة.

ويسمح هذا الجهاز بإجراء تخطيط متواصل للقلب يمكن من مراقبة حدوث بعض أنواع المشاكل في عمل القلب التي لا يستطيع التخطيط العادي من كشفها.

د. وليد خوري
أخصائي بأمراض القلب والشرابين

Platelet apheresis

من ضمن عملية تحسين وتطوير الخدمة الطبية في مستشفى هيكل. تم تجهيز قسم بنك الدم بألة حديثة وظيفتها جميع الصفائح الدموية لكل مريض قلت عنده هذه الخلايا نتيجة مرض أو علاج كيميائي.

كما أنه تم تجهيز المختبر بألة للرحلان الكهربائي (CAPILLARY ELECTROPHORESIS).

تعتبر هاتين الآلتين من أجود ما توصل إليه العلم في هذين المجالين.

د.جيلبير قره يعقوب أوغلو
رئيس قسم المختبر

سرطان الثدي



أن الأوان للكشف المبكر عن سرطان الثدي عبر الصورة الشعاعية.

إن مستشفى هيكل هي إحدى المستشفيات المعتمدة من قبل الحملة الوطنية للوقاية من سرطان الثدي لغاية نهاية السنة.

أنت فرد من عائلتنا...

ضمن الإتفاقية بين مستشفى هيكل وكلية الصحة العامة في الجامعة اللبنانية وكعادتها كل سنة قدمت إدارة مستشفى ألبير هيكل منح خاصة للطلبات المتفوقات في السنة الثالثة من العلوم التمريضية وذلك على الشكل التالي:

ميراي العلم	الأولى	1000\$
بشرى الأكومي	الثانية	750\$
نسرين ملاط	الثالثة	500\$

وذلك خلال الإحتفال السنوي للجامعة اللبنانية بمناسبة يوم الممرضة العالمي. وتخلل هذا الحفل كلمات لكل من مدير كلية الصحة ومدير التمريض ومدير الموارد البشرية في مستشفى هيكل مبرزين أهمية مهنة التمريض بالإضافة إلى ما تقدمه مستشفى هيكل من ظروف عمل عادية ومعنوية "Condition de travail + plan de carrière".



شهادات في التمريض

مبروك النجاح لكل من الممرضين والممرضات :

Du oncologie USJ	-نسرين مصري
Du réanimation USJ	-عبير بكري
TS en sciences infirmières	-ايناس شمطيه
TS en sciences infirmières	-عبد الله كردي
TS en sciences infirmières	-فرج الله العبد
TS en sciences infirmières	-بلال عطية
TS en sciences infirmières	-إبراهيم الماس
BT en sciences infirmières	-بلال عرنوس

السيدة رولا غانم نادر
مدير قسم الموارد البشرية

مبروك



نرحب بالوظفين الكرام:

وليد النمر في قسم المطبخ
عبد الرحمن هارون في قسم الأشعة
شربل عساف في قسم الجراحة
فادي تقلا في قسم الطوارئ
ربنا بطيش في قسم الأشعة
تريز عبد المسيح في قسم الصحة
ميرنا قاسم في قسم الأطفال
كوكب المحمود في قسم إنعاش
حديثي الولادة
محمد عبود في قسم العناية الفائقة
داليا حنا في قسم التوليد

نبارك زواج كل من:

إيمان عبود وأسامة مصطفى
منى إسبر وجهاد رباح
عبد الحميد مكاي وفاطمة العال
فاطمة حدبا وراشد اشراقية
ضحى يوسف وأسامة باكير
نورا حبيب وجان بطرس

نهني:

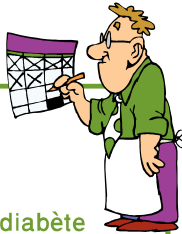
نسرين مصري وحسن سيف
بطفلهما عمر
نسرين مصري حمزة ووسيم حمزة
بطفلهما عمر
ديما ملاط وباسم بيضا بطفلهما
مصطفى
منى سمعان وطوني عيسى بطفلهما
إيلاريو
مروى كمالي ووائل حبيب بطفلهما
محمد

السيدة رولا غانم نادر
مدير قسم الموارد البشرية

أضحى مبارك

Des dates à ne pas oublier:

- 14 Novembre : Journée mondiale du diabète
- 16 Novembre: Journée mondiale du souvenir des victimes de la route
- 19 Novembre : Journée mondiale de la BPCO
- 25 Novembre : Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes
- 1 Décembre : Journée mondiale du Sida/ "N'oubliez pas d'accrocher le ruban rouge durant cette journée"
- 5 Décembre : Fête de l'arbre



droguerie de l'union

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
Designed by: Rayane El Osman



Recycler c'est bien