



# نشرة مستشفى ألبير هيكل

Journal de l'Hôpital Albert HAYKEL

نشرة فصلية تصدر كل ثلاثة أشهر عن مستشفى ألبير هيكل  
العدد الثامن، تموز، آب، أيلول 2008

## يوم « الصحة و الإرشادات الوقائية » المجاني الواقع في ٢٩ أيار ٢٠٠٨

إذا أشارت المحبة إليكم فاتبعوها،  
وإذا ضمتكم بنواحيها فأطعوها،  
وإذا خاطبتكم فصدقوها؛ المحبة لا  
تعطي إلا من ذاتها، ولا تأخذ إلا  
من ذاتها.

جيران خليل جبران

### يوم الصحة و الإرشادات في سطور:

- إعطاء صورة إيجابية عن المستوى العالي للخدمات  
الصحية التي يمكن أن تقدم في الشمال  
- الإحتكاك و التواصل من خلال الإرشادات مع بقية  
أفراد المجتمع و هم في وضع غير مرضي.  
- الأهم من كل ذلك المشاركة الكثيفة و التطوعية  
للأطباء و العاملين في المستشفى من ممرضين،  
إداريين و تقنيين جنباً إلى جنب في حدث من نوع  
آخر مختلف عن العمل اليومي الروتيني.  
المدير الطبي د. نسرين بازرباشي

أردنا من هذا اليوم، الأول من نوعه في الشمال، إعطاء صورة لأفراد مجتمعنا عن دورنا الوقائي كعاملين في القطاع الصحي. هذا الدور الوقائي لا يعلمه الكثير من أفراد المجتمع الذين يرتادون المستشفى فقط عند الإصابة بعراض صحي. أردنا أن نساهم بجميع فئاتنا بإعطاء خدمة صحية من نوع آخر نؤمن بها ونسعى إليها في عملنا اليومي إذ أن شعارنا في مستشفانا: أنت فرد من عائلتنا. مشاركتكم الكثيفة وحضوركم كانا لنا خير دليل على أهمية ما قمنا به، وحافز على تجديده بمواضيع جديدة كل عام.

كمدير عام لمستشفى ألبير هيكل أود الإشارة والتنويه بجميع العاملين في هذه المؤسسة اللذين ساهموا معاً لتحضير ونجاح هذا المشروع من لجنة منظمة الى جهاز تفرضي، إداري، تقني، فني، عاملي صيانة. ولا ننسى طبعاً ذكر الأطباء الأعماء اللذين تواجدوا معنا طيلة هذا اليوم، وكل من ساعدنا وساهم في إنجاح هذا اليوم الوقائي.

نشكر اللجنة المنظمة لإنجاح هذا العمل المؤلفة من: د. نسرين بازرباشي، السيد سعيد حبيقة، السيدة أليسار حداد، السيدة رولا غانم، السيدة غزوى بركات، السيد محمد تيزاني، السيدة رنا ذوق، السيدة رنا شعراني والآنسة جنان بكور.

المدير العام السيد ريتشارد هيكل



لقد شاركنا في هذا اليوم ما يراوح ١٣٠٠ شخص من أساتذة، تلاميذ مدارس وجامعات، مؤسسات وشركات تأمين وحضور متفرق.

في خيمة «تعرف علينا» تم إستعراض فيلم وثائقي عن طريقة العمل في أقسام متعددة في المستشفى. وشارك في هذه الخيمة: غريس القارح، كريستين سويف، سمير بيضا. أما في خيمة «نحن نهتم» فقد تم عرض المبادرات التي نقوم بها لتقديم خدمة صحية بدون أذى للبيئة، للمريض، للموظف والمجتمع كما تم توزيع كتيبات تفسر عن كيفية المحافظة على البيئة؛ شارك فيها كل من أليسار حداد، نسرين المصري وجراح رعد.



يومن المستشفى  
النقل المجاني للجميع  
خط السير، ساحة النور  
من وإلى المستشفى  
الأوقات كل نصف ساعة  
ابتداء من ٧.٣٠  
لغاية ١٩.٣٠  
نفاية



خيمة أمراض  
السمنة والحمية  
الغذائية



خيمة  
التدخين



خيمة  
العناية  
بالبشرة



خيمة الوقاية  
من تسوس  
الأسنان



خيمة أمراض  
التشم، ضغط  
الدم



خيمة الاسعافات  
الأولية والحوادث  
المنزلية



## خيمة أمراض السمنة والحمية الغذائية

المشاركون: عن القسم الطبي: د. هشام الناظر و د. عبد الوهاب صيادي؛ عن قسم التغذية: أليسار حداد و جانو أيوب؛ عن قسم التمريضي: جورجيت متلج، هلا مصري، هنادي هرموش، جيزيل سلامة، ربي ريداني و جانيت إبراهيم.

### الشركة المساهمة: SANOFI AVENTIS, VITATOP

تم عرض فيلم وثائقي عن السمنة، أمراض السكري و المضاعفات الصحية إضافة إلى إجراء فحوصات قياس السكري و احتساب معدل السمنة عند المشاركين ومعينات من قبل الأطباء و إرشادات من أخصائيات التغذية. شارك الأولاد في لعبة على الكمبيوتر تشرح عن الطريقة الصحيحة لتناول الطعام والأخطاء الغذائية اليومية. وتم توزيع شهادات للأولاد الراضين. أقام مركز VITATOP للريجيم مسابقة حول التغذية و قدم إشتراك شهري لوجبات طعام للريجيم مجاني للرابح.

### هل تعلم ما هي أضرار البدانة؟

- مرض السكري: خصوصاً في حال الوراثة العائلية
- أمراض القلب والشرايين مع احتمال ارتفاع الكولسترول والشحم في الدم مما يؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين والأصابة بارتفاع ضغط الدم الذي ينتج عنه أمراض الذبحة و الشلل (الفالج).
- أوجاع المفاصل: إن البدانة تؤدي إلى أوجاع في المفاصل التي تحمل الوزن الزائد أمثال: أسفل العמוד الفقري - الركبتين - الكاحل ومفاصل الورك.
- أمراض الجهاز التنفسي: ضيق التنفس - إلتهابات رئوية.
- أمراض الجهاز العصبي: عسر العضم - أمراض الكولون - إصابة المرارة.
- إضطرابات هرمونية مع عواقبها على الخصوبة عند النساء والرجال.
- هناك ارتفاع نسبة الاصابة بالسرطان في الثدي والكولون وغدة البروستات عند الرجال في حال البدانة.





## خيمة التدخين



المشاركون: عن قسم الطبي: د. طه بازرباشي وعن قسم التمريضي: لؤي عمر، عبير بكري، تهاني هرموش، إبراهيم ألماس، منال حبص، يوسف جباخجي ومؤمن بدير.

### NICORETTE: الشركة المساهمة:

بعد إجراء فحص تنفسي للمشارك، تم احتساب من خلال استمارة يملئها الطبيب الأخصائي مع المشارك نفسه، نسبة الإدمان على التدخين و الطرق المتوفرة للإقلاع عنه والإرشادات الطبية.

سألنا بعض الحضور عن أكثر ما أعجبهم، فقال أحدهم: «أكثر موضوع جذبي هو التدخين، تعلمت أشياء كثيرة عن التدخين ومضاره وما بفكر بحياتي أن أدخن».

صحيحاً، أمراض الدخان كثيرة ومتنوعة، من سرطان الرئة، الحنجرة، المريء، المبولة وغيرها الى الإنسداد الرئوي المزمن وتأزم الربو وصولاً لأمراض القلب والشرايين من ذبحة و جلطة و إرتفاع الضغط...  
- نفسياً: فإن التدخين يساهم في تغيير مزاج المدخن، فإذا ما توقف عن التدخين لفترة أصبح عصبي المزاج وفاقد القدرة على التركيز.

- إقتصادياً: إن الدخان يشكل اليوم في عالم الإقتصاد والإيراد والتصدير رقماً خيالياً لا يستهان به أبداً.

- إجتماعياً: فإن التدخين يعود صاحبه على نمط معين من الحياة، حيث يكون عالمه حول الدخان والتدخين.

إن الإقلاع عن التدخين هو خطوة شجاعة، والاستمرار بها حتى النجاح يتوقف على عوامل عدة:

- ١- إقتناع المدخن بضرورة الإقلاع عن التدخين
- ٢- إختيار التوقيت المناسب، في فترة «ساكنة» في حياته.
- ٣- الإرشادات الطبية لإختيار نوع وكيفية الدواء الذي سيساعد المدخن في التوقف عن التدخين.
- ٤- متابعة المريض نفسياً وغذائياً لتخطي صعوبات إيقاف التدخين.
- ٥- إرادة المدخن بمقاومة التدخين.

وليس بالضرورة أن تنجح المحاولة الأولى: فهذا ليس مؤشر فشل نهائي،

فأغلب الحالات تتطلب محاولتين أو ثلاث بتغيير طريقة العلاج ونوع الدواء ومعالجة أسباب الفشل أو أسباب العودة الى التدخين.



### من اقتراحات الحاضرين:

معلمة: «الرجاء زيادة تضميد الجروح وإسعاف الكسور في المرة القادمة».

معلمة: «تكرار الحدث أكثر من يوم و بوقت أبكر من السنة».

معلمة: «تخصيص يوم للمدارس».

فرد من جمعية العزم و السعادة: «تخصيص يوم لذوي الحاجة».



## خيمة العناية بالبشرة

المشاركون: عن قسم الطبي: د. إيناس شامي وعن قسم التمريض: أولغا ناصيف وإيمان عبدو.

الشركة المساهمة:

### Pierre Fabre dermo – cosmétique

تم إستعراض الأمراض الجلدية الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس وإعطاء النصائح بشكل عام للمشاركين من جميع الأعمار عن الطرق الوقائية، بالإضافة الى إعطاء بعض النصائح الخاصة عن تكلف الوجه و حماية جلد الوجه عند بعض المشاركين. وتم توزيع عينات من الكريمات الوقاية من الشمس.

سألنا معلمة مدرسة كانت متواجدة مع تلاميذها عن رأيها: «إنه فعلاً يوم صحي أول من نوعه في الشمال، كثير طلو، مهم جداً، التلاميذ تعلموا الكثير عن الصحة والمحافظة على البيئة».

أحدهم قال: «يا رايتوا أكثر من يوم واحد».

أشعة الشمس هي مصدر للحبوبة و الحياة و هي تؤثر بشكل مباشر على الحالة النفسية، كما أنها مهمة جداً لإنتاج الفيتامين D الذي يلعب دوراً مهماً في تقوية العظام. هذه الأشعة تتألف من:

- ١- أشعة مرئية (الضوء و الألوان)
- ٢- أشعة ما فوق بنفسجية و تقسم بدورها إلى:
  - a. UVA (سرطان الجلد)
  - b. UVB (ضربات الشمس)
  - c. UVC (تحجبها طبقة الأوزون)

إن خلايا الجلد تمتص أشعة الشمس، لكن هذه القدرة تختلف من شخص لآخر وتضعف مع إزدياد التعرض للشمس. لذلك من الضروري أخذ الحذر واتباع سبل الوقاية من هذه الأشعة في الصيف كما في الشتاء كالترطيب المستمر للبشرة وإستخدام Ecran solaire في الأيام الضبابية كما في الشمس وتجديده كل ٣ ساعات ووضع نظارات شمسية بالإضافة الى قبعات لحماية الرأس.





## من آراء الحضور:

بنك بيروت: «عمل فريد من نوعه في الشمال».  
معلمة من مدرسة اليسوعية: «شيء فريد من نوعه  
وخصوصاً للأولاد».  
فرد من الصليب الأحمر: «حبيبا كثير فكرة التحضير  
النفسي للأطفال قبل العملية الجراحية».  
تلميذة جامعية: «أكدت جيت اليوم لانتعلم وأطبق».



## خيمة الوقاية من تسوس الأسنان

المشاركون: عن قسم الطبي: د. ناظم حفار، د. بول نحاس، د. ليليان موسى و عن قسم التمريضي: إيليان خوري، عبير أناني، جوزيان عكاوي، كريستيان صعب و سجا حمود.

الشركة المساهمة: **CREST - Oral B**

تم عرض العديد من الأفلام التي تشرح عن أمراض تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

وتم توزيع فراشي أسنان بحسب عمر الأولاد المشاركين مع إعطاء التفسير من قبل أطباء الأسنان على طريقة تنظيف الأسنان.

إن تنظيف الأسنان اليومي هو واجب علينا للحفاظ على أسنان ولثة سليمة. لذا على كل فرد منا أن يقوم بتنظيف أسنانه بعد تناول الطعام إذا أمكن، مستعملاً فرشاة الأسنان بالإضافة الى معاجين الأسنان التي تحتوي على مادة الفلورور.

تقع هذه المهمة على عاتق الأهل والمؤسسات التعليمية من جهة تأمين الشرح المفصل، والمواد اللازمة، والمراقبة. تعمل نقابة أطباء الأسنان في لبنان - طرابلس منذ سنوات عدة على تطوير هذا البرنامج بالتعاون مع وزارة الصحة ووزارة التربية الوطنية والتعليم العالي وبعض الجمعيات والمؤسسات عبر الكشف على أسنان تلامذة المدارس الرسمية.



## خيمة أمراض التشحم ، ضغط الدم



المشاركون: عن قسم الطبي: د. بسام الخوري، د. ربيع دندشي، وعن قسم التمريضي: دنيا عبد المسيح، مريم مواس، رامي حسون، لينا عقل، فاتن المير، نسرين المصري وكاميللا بيطار.

### الشركة المساهمة: ASTRA ZENECA

تم قياس ضغط الدم ونسبة الكوليسترول والتريغليسيريد عند المشاركين بعد أن تعرفوا من خلال

فيلم علمي عن مخاطر إرتفاع ضغط الدم والعوارض الجانبية لأمراض تشحم الدم.



هناك نوعين من الكوليسترول في الدم نوع حميد ومفيد وهو الكوليسترول عالي الكثافة HDL وهو يخلص الشرايين من الكوليسترول ويحمي للكبد لإخراجه، ونوع ضار وهو الكوليسترول منخفض الكثافة LDL يحمله الدم من الكبد الى الشرايين.

- زيادة الكوليسترول في الدم تكون عادة نتيجة استعداد وراثي أو نتيجة العادات الغذائية السيئة مثل الاسراف في تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول أو نتيجة خلل في الغدد الصماء أو مرض السكري.
- انخفاض مستوى الكوليسترول الحميد عالي الكثافة HDL يشكل خطراً كبيراً ويعرض صاحبه للإصابة بأمراض شرايين القلب والمستوى النموذجي يجب ألا يقل عن ٤٠ مجم في المائة.



السيدا، السرطان، المخدرات، العناية بالأطفال الرضع والمرأة الحامل، الوقاية من حوادث السير، الحساسية، ترقق العظم، التبرع بالدم، التبرع بالأعضاء، النظافة الشخصية، سلامة الغذاء، الرياضة واللياقة البدنية، الإسعافات الأولية للحوادث المنزلية.

من اقتراحت  
الحاضرين  
للحدث  
القادم:







## خيمة الإسعافات الأولية والحوادث المنزلية

المشاركون: فريق الصليب الأحمر برئاسة السيد روجيه باسينتوس، وعن القسم التمريضي: يوسف بيروتي، كارمن بو كريم، نسرين قوطة، رنا حايك وكريستيان دويهي.

تم عرض فيلم وثائقي عن المخاطر المنزلية اليومية المعرض لها الأولاد والطرق الوقائية للإبتعاد عنها أو التصرف عند حصولها.

مشاركة الأولاد تمت من خلال لعبة على الكمبيوتر تشرح عن هذه المخاطر وكيفية التصرف عند حصول أي حادث.

تم إعطاء شهادات و حقيبة طوارئ و إسعافات أولية للأولاد الراحين.

تؤكد الإحصائيات في الدول الغربية على أن الحوادث المنزلية تشكل السبب الأول للوفاة عند الأطفال.

ان هذه المخاطر موجودة في جميع أنحاء المنزل و لكن بنسب مختلفة تتوزع كالاتي: ٥% غرفة الحمام، ٨% السلالم، ١١% غرفة النوم، ١٤% غرفة الجلوس وصولاً الى ٢٥% في المرآب والحديقة وأكثرها متعلق بحوادث الفرق.

أنواع هذه الحوادث متعددة نذكر منها:

الحروق، الجروح، الاختناق و إبتلاع الأجسام الصلبة الصغيرة، الصدمات الكهربائية، الوقوع مع ارتجاج الرأس، التسمم بالأدوية و مواد التنظيف بالإضافة الى حوادث الفرق سواء في الحمام أو في أحواض السباحة.



أطفال دار اليتيمة: «التطبيق أفضل من النظري بالنسبة للحوادث المنزلية».





## نشاطات إجتماعية

يصادف أول  
يوم من رمضان  
٣٠ آب أو أول من  
أيلول، في هذه  
المناسبة تتقدم إدارة  
مستشفى هيكل إلى  
المسلمين الكرام  
بأطيب التمنيات بحلول  
شهر رمضان الكريم  
وعيد فطر سعيد.  
أعاده الله عليكم  
بالصحة والعافية.

إحتفل الطاقم الطبي  
في ٦ حزيران بمرور  
ثلاث سنوات على  
إفتتاح قسم العناية  
بالأطفال الخدج. تتمنى  
إدارة المستشفى في  
هذه المناسبة دوام  
العطاء و النجاح لكل  
الأقسام.

نتوجه بالشكر لجميع موظفي مستشفى هيكل لمشاركتهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في «يوم الصحة و الإرشادات الوقائية» المجاني. فقد لاقى هذا الحدث نجاحاً كبيراً وذلك بفضل مساهمتهم وجهودهم المثمرة.



بمناسبة عيد الجيش في ١ من آب، تهنئ أسرة المستشفى الجيش بهذا العيد و تشكرهم على الجهد و العطاء و العين الساهرة على أمن البلد، آمليين أن يعم السلام في لبنان و كل عام و أنتم بخير.

## تهانينا

نهنيء كل من :

رنا الشعراي و زاهر الجندي بطفلهما ندى شفيقة سكر و وهبي سكر بطفلهما شربل منال و وهبي الشامي بطفلهما نيكولاس

نرحب بالموظفين الكرام:

رندا اللون في قسم العمليات  
سمر خير في قسم العناية الفائقة  
ميشلين عجر في قسم المطبخ  
ندين عبدي في قسم إنعاش حديثي الولادة  
ندي مخول في قسم التنظيفات

نبارك زواج كل من:

د. حازم الحسن و نهلا عصافيري  
فراس حبلص و عنوى دكرنجي  
كاتيا هرموش و محمد هرموش  
ماريا عبدالله و باتريك زرك  
مايا العتر و صالح الأيوبي  
ميادة لبايبيدي و معتصم دندشي

نودع بشيء من الأسى فرد من عائلتنا السيدة رنا جمالي ذوق التي غادرتنا لإلتزامها بعمل في الخارج. و الإدارة إذ تتمنى لها النجاح و التوفيق في عملها الجديد، نرجو أن تعطيه من إخلاصها و تفانها ما أعطته عندنا لتكون لذلك مثالاً للجدية في العمل.

مدير قسم الموارد البشرية السيدة رولا غانم

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  
www.hopitalhaykel.info.com

## تواريخ يجب أن تعرفها:

**١ تموز:** يوم الضحك: هل تعلم أن ربع ساعة من الضحك يومياً تحمي الأوعية الدموية وتعزز وظائفها، كما أنه يعتبر دواء للضغط العصبي، لأنه يسمح للإنسان بالتخلص من همومه ومتاعبه، فعندما نضحك تتحرك عضلات الوجه و عضلات الجسم كله مما يزيد من استهلاك الجسم للطاقة، كما أن الضحك يمكن أن يؤثر على إفراز الهرمونات في الدماغ وفي الغدد الصماء التي تشارك في تنظيم مستوى السكر في الدم، و أخيراً الضحك يؤدي إلى الشعور بالحرية والراحة النفسية. فإضحك تضحك لك الدنيا.

**١٦ تموز:** اليوم العالمي للريقان (الصفيرة): هناك ٣ أنواع أساسية من الصفيرة: A، B، C.

ينتقل الفيروس A عبر الطعام والماء.

يصاب الانسان بالتهاب الكبد B،C من خلال الاتصال المباشر بدم أو سائل جسم إنسان مصاب، بواسطة ممارسة الجنس أو استخدام الأبر الملوثة من شخص مصاب بالتهاب الكبد B، C و يمكن ان ينتقل المرض الى الطفل من أمه اثناء الولادة و لا ينتشر إلتهاب الكبد B، C من خلال الطعام او الماء.

**٧-١ تموز:** أسبوع الرضاعة الطبيعية: تشير الدراسات إلى أن حليب الأم ينمي ذكاء الطفل، يحمي الطفل الرضيع من الكثير من الأمراض، إلى أن يجين الوقت لنضوج الجهاز المناعي عنده للاعتماد عليه ذاتياً في مقاومة الميكروبات والطفيليات والجراثيم التي يتعرض لها.

**٢١ آب:** اليوم العالمي للألزهايمر: الألزهايمر هو خرف سببه نشاف في خلايا الدماغ. كافح شيخوخة الدماغ وتخلص من الألزهايمر بالقراءة، لعب الشطرنج، المشي و الإستماع الى الموسيقى.

**٣٠ آب:** يوم مرض القلب: و هو يناقش إنسداد الشرايين التاجية و خصوصاً عند الأشخاص ذوي الخطورة العالية بسبب تواجد السكري و إرتفاع الضغط الشرياني و الكوليسترول و التدخين و البدانة و قلة الحركة و يشير إلى موضوعات حيوية عضلة القلب و الحاجة إلى التدخل الجراحي أو بالقسطرة.

رئيس التحرير الأنسة جنان بكور

لقد كان لي الشرف أن أكون الأخصائية النفسية لديكم كما لدي الفخر أنني فرد من عائلتكم. شكراً جزيلاً للجميع على كل شيء. حظاً موفقاً للجميع ولرئيس التحرير الجديد.

السيدة رنا جمالي ذوق

أسرة التحرير تهنيئ لرئيس التحرير الجديد:  
الأنسة «جنات بكور» النجاح في عملها بالجملة كما عودتنا دائماً.



Recycler c'est bien!