



نشرة مستشفى ألبير هيكل

Journal de l'Hôpital Albert HAYKEL

نشرة فصلية تصدر كل ثلاثة أشهر عن مستشفى الدكتور ألبير هيكل
العدد السابع . آذار. نيسان. أيار 2008

"كم يكون العالم
سعيداً إذا كان
الصمت أكثر من
الكلام"
سبينوزا

"العمل أمر يمكنك
الاعتماد عليه، وهو
صديق تثق به، ولا
يتخلى عنك مدى
الحياة."
مارجريت وايت

ما وراء الجدران

قسم الجراحة

يعتبر قسم الجراحة في مستشفى ألبير هيكل من الأقسام الأساسية حيث يستقبل يومياً عدداً كبيراً من مرضى العمليات المتعددة والمتنوعة (جراحة اليوم الواحد، المتوسطة الإستشفاء و الطويلة الإستشفاء...)

يقع قسم الجراحة في الطابق الأول من المستشفى و هو يتألف من عشرين غرفة و ٢٢ سريراً، من هذه الغرف ٨ درجة أولى تم استحداثها حرصاً على راحة المريض و استقلاليتها و هناك غرفة خصصت لمرضى العزل مجهزة بجميع الأدوات الطبية و الوقائية التي تساعد على عدم انتشار العدوى و تساهم في حماية المرضى و الممرضين.

من هو الفريق التمريضي؟

لا بد لنا من ذكر أهمية الفريق التمريضي المؤلف من ممرضين و رؤساء أقسام و ممرضين متخصصين في مجال الجراحة لتقديم العناية التمريضية العالية الجودة لكل مريض و متابعة حالته المرضية و تقديم العلاج المناسب و السهر على راحته لينال جميع حقوقه، لأن هذا الفريق يعمل لتحقيق أهداف و نظم معينة مواكبة جميع التطورات المهنية عبر المحاضرات التي تحصل شهرياً في المستشفى و التي يتراف عليها أطباء و مدراء أقسام من خلال قسم التدريب المستمر.

ان عملنا كطاقم تمريضي لا يقتصر على العناية بالمريض:

- تحضير المريض جسدياً و نفسياً قبل العملية بمساعدة أخصائية نفسية.
 - تنسيق مواعيد العمليات مع قسم العمليات.
 - العناية بعد العملية
 - تقديم الإرشادات و النوعية للمريض و عائلته بعد العملية و قبل مغادرته.
- من المستشفى و ذلك بالتنسيق مع كافة الإختصاصات: قسم التغذية، الأطباء، الممرضات، قسم العيون...

ان الفريق التمريضي يدخل في سباق مع الزمن إذ يشكل وحدة متواصلة من خلال العمل المستمر ليلاً و نهاراً الذي يتم عبر تسليم الفريق الأول للثاني لينال المريض العناية على مدار ٢٤ ساعة. من ساعات الصباح الأولى يبدأ العمل بشكل كثيف حيث يتم استقبال المرضى لتحضيرهم قبل الدخول الى غرفة العمليات و هنا يتم التحضير و أخذ الفحوصات اللازمة لكل مريض حسب نوع العملية كالفحوصات السريرية (ضغط، حرارة...)، الفحوصات المخبرية و التصوير الشعاعي، و عند خروجه تتم مراقبته من قبل الممرضين ليعيدوا عنه كافة أنواع المخاطر المعرض لها بعد العملية و لإعطائه العلاج المناسب له.

الممرض بلال عطية



٢
مهنة اليوم:
أخصائي تقويم
النطق واللغة



٣
يوم البيئة
العالمي



٤
اليوم العالمي
للإمتناع عن
التدخين



٥
أهمية التبرع
بالدم



٦
دور الاب في
النمو النفسي
للطفل



٧
يوم "الصحة
والإرشادات
الوقائية"
المجاني





كلمة مدير التمريض

أيار حافل بالمناسبات في إدارة التمريض، إذ نحتفل بيومين عالميين: يوم القابلة القانونية في ٥ أيار و يوم الممرضة العالمي في ١٢ أيار. ومن هنا يجب إلقاء الضوء و لو بإختصار شديد على هاتين المهنتين اللتين تشكلان عصب أساس من أعصاب المستشفى و المجتمع أيضاً نظراً لدورهما داخل و خارج المستشفى في تحسين صحة المجتمع.

٥ أيار يوم القابلة القانونية

لقد تطورت القبالة من "ولادة بلا مخاطر" إلى عدم وجود المخاطر و معها تطور دور القبلة ليصبح الآتي:

- قبل الولادة: نوعية المرأة الحامل و عائلتها و تحضيرها جسدياً و نفسياً للولادة.
- أثناء الولادة: العناية بالأم و المولود الجديد.
- بعد الولادة: إعطاء الإرشادات إلى الأم عن طريقة العناية الجسدية و النفسية بها و بمولودها، و تعليمها طريقة عيش صحية تفيدها هي و مجتمعها.

١٢ أيار يوم الممرضة العالمي

إن هوية و طبيعة مهنة التمريض تخفى على الكثير من الناس، حيث يعتقد الكثير أنها مجرد مهنة أقرب إلى مساعدة الطبيب منها إلى العناية بشكل مباشر و بالتعاون مع أفراد الطاقم الطبي بشكل كامل في سير المنظومة الصحية بشكلها المناسب لتقديم الرعاية المثلى. و قد تطورت هذه المهنة في العصر الحديث لتصل إلى مرحلة أكثر تقدماً في سبيل تقديم أفضل سبل الرعاية الصحية للمرضى سواء داخل المستشفيات أو خارجها.

ولا يسعني في النهاية إلا أن أتمنى لجهازنا التمريضي دوام التقدم و الاستمرار في تقديم العناية العالية الجودة و أطلب منه المتابعة في تنظيم العمل الذي يساعد على تخفيف ضغط العمل و زيادة الإكتفاء عند الممرضين وبالتالي زيادة اكتفاء المريض.

مدير التمريض
السيدة غزوى بركات التيزاني

قسم التدريب المستمر

المحاضرات الداخلية

- 1- Early detection and prevention / the pediatric frontier
- 2- Soins des plaies et des stomies
- 3- Soins de support en Oncologie
- 4- Prise de sang (Nouveaux Tubes)
- 5- Alimentation parentale
- 6- Transfusion sanguine
- 7- Prise en charge de la douleur.

المحاضرات الخارجية

- 1- Congrès de médecine d'urgences (Quality Inn)
- 2- Latest update in disinfection and antisepsis "Metro politan palace hotel"
- 3- Urgences pédiatriques USEK



مهنة اليوم

أخصائي تقويم النطق واللغة

يتم أخصائي تقويم النطق بوقاية، تقييم وعلاج الصعوبات التي تعنى بالأمور التالية:

- التواصل - مشاكل الصوت والحنجرة - صعوبات الكلام واللفظ واللغة على صعيدي الفهم والتعبير - الصعوبات التعليمية (قراءة - كتابة - حساب) - النطق.

يقوم النطق يتابع الصغار والكبار من خلال جلسات أسبوعية يحدد عددها بحسب نوع وأهمية المشكلة.

كما تعطى بشكل مستمر إرشادات ونصائح كي يتبعها الأهل للمساهمة في تطور ولدهم.

ويتابع الأخصائي عمل الولد في المدرسة أو في المؤسسة المختصة ويتواصل بشكل دائم مع المسؤولين التربويين وذلك لتأمين متابعة شاملة للولد.

أخصائية النطق واللغة
الأنسة كاتيا حج



يوم البيئة العالمي

يحتفل بيوم البيئة العالمي في الخامس من حزيران من كل عام. و يشكل هذا اليوم إحدى الوسائل الرئيسية التي من خلالها تقوم الأمم المتحدة بنشر الوعي البيئي في المجتمعات الأهلية و تعزيز الإهتمام بشؤون البيئة من قبل السياسيين في العالم.

يتخذ يوم البيئة العالمي شعاراً لكل عام و تتركز النشاطات المختلفة حول هذا الشعار. و قد تم اختيار " اركل العادة" نحو اقتصاد منخفض الكربون" كشعار لعام 2008 تأكيداً على ان تغير المناخ أصبح مسألة مصيرية في هذا العصر. و هنا يطالب برنامج الأمم المتحدة للبيئة البلدان والشركات والمجتمعات الأهلية الى التركيز على انبعاثات غازات الاحتباس الحراري وكيفية الحد منها. يوم البيئة العالمي سيبرز الموارد والمبادرات التي تعزز الاقتصادات منخفضة الكربون" واساليب الحياة، مثل تحسين كفاءة الطاقة، ومصادر الطاقة البديلة، والمحافظة على الغابات و الايكولوجية الملازمة للاستهلاك.

أليسار ياسين حداد

مدير الجودة و إدارة الصحة العامة و السلامة

Reference: <http://www.unep.org/wed/2008>



استخدم لمبة توفير الطاقة الكهربائية



استخدم الفسالة على حرارة 30 درجة مئوية



أطفئ الأجهزة الكهربائية كالكومبيوتر والتلفاز قبل النوم



عند الإمكان استخدم وسائل نقل صديقة للبيئة كالمشي أو الدراجة أو وسائل النقل العام



يوم الصليب الأحمر

ان فرق الإسعاف و الطوارئ في الصليب الأحمر اللبناني تمارس عملها الإنقاذي منذ ما يقارب خمسة وأربعون سنة.

وهي تضم ٢٦٠٠ متطوع يتوزعون على ٤٢ مركز إسعاف و أربعة غرف عمليات.

و بلغ عدد المهمات لعام ٢٠٠٧: ١٧٧ مهمة أي بزيادة ١٠ مهمات عن العام ٢٠٠٦.

وبهدف الوصول الى جهورية عالية، وضعت ادارة فرق الإسعاف و الطوارئ استراتيجية على خمسة سنوات و تشمل:

توحيد أسطول السيارات ٢٥٦ سيارة، تطوير المعدات، تفعيل العنصر البشري، تطوير التقنية الإسعافية عن طريق لجنة طبية، تطوير المكننة، و تأهيل المباني، إضافة الى تأكيد و تفعيل النوعية.

لماذا التطوع؟

ان العمل التطوعي مهم جداً في بناء الأوطان، فالتطوع في أية جمعية أو مؤسسة ينجز أمراً ما. يقول أحدهم: إن الإنجازات المامة في هذا العالم لا تنتظر الأشخاص المثاليين لكي يقوموا بها، كما ستكون الغابات ساكنة إذا اقتصر التفريد على أفضل الطيور.

ان العمل التطوعي يساعد على: صقل الشخصية، تنمية المهارات و القدرات، كسب أصدقاء، جدد، تنمية إحترام الذات، زيادة الثقة بالنفس، الإلتزام بقضية ما، تعبير عن مبادئ و أفكار، المساهمة في بناء مجتمع ترغب أن تعيش فيه، كما يساعد على ترجمة الايمان و خاصة العطاء و تقديم المساعدة.

يقول أحدهم: "عندما تتوقف عن العطاء و الإستعداد لتقديم شي" ما لهذا العالم، يكون قد جاء الوقت لإطفاء النور."

من هذه الزاوية، و لكي يحدث تفسيراً إيجابياً في هذا العالم أساسه المحبة و الإهتمام، على الشخص أن يتطوع ولو بشكل جزئي في أي مجال كان. كما و أن أبواب فرق الإسعاف و الطوارئ مفتوحة مفتوحة على مصاريحها لكل شخص أراد خدمة مجتمعه ووطنه و الانسان دون تحيز و بحياد تام.





لماذا امتنعت عن التدخين؟

عندما أسأل لماذا امتنعت عن التدخين بعد ادمان دام خمسي و عثرون سنة، لا أجد جواباً وجيهاً. هل لأنه خطر على الحياة؟ لا أعتقد، فأنا أقوم بأعمال أخطر منه و لن أوقفها! هل لأن رائحتي أو اصفرار أسناني مزعجة؟ كلا، لم تزعجني قط و لم تزج أحداً حولي! على الأقل لم يقل لي أحد ذلك! هل لأن الجميع يدعو الى توقيفه؟ طبعاً لا! بل على العكس، إن ذلك كان سيجعلني أكثر تمسكاً به تحدياً للمجتمع الذي أصبح يمارس نوعاً من التمييز العنصري ضد المدخنين! أعتقد أنني امتنعت عنه فقط كي أتحدى نفسي و كي أبرهن لإبنتي أنني قادر على القيام بأمر صعب!!!

أخصائي بأمراض العظم
د. غابي ديب

اليوم العالمي للامتناع عن التدخين في ٣١ أيار

يمثل تعاطي التبغ ثاني أهم أسباب الوفاة على الصعيد العالمي لذا أقرت منظمة الصحة العالمية الاحتفال بهذا اليوم في عام 1987 وذلك لجذب انتباه العالم نحو وباء التدخين والأمراض والوفيات التي تنجم عنه ومن الممكن تجنبها. ويسعى الاحتفال السنوي بيوم الامتناع عن التدخين إلى إطلاع الناس بمخاطر التدخين، والجهود التي تبذلها منظمة الصحة العالمية في محاربة وباء التدخين، وما يمكن للناس في جميع بلدان العالم القيام به للمطالبة بحقوقهم في الصحة والحياة الصحية وحماية الأجيال القادمة.

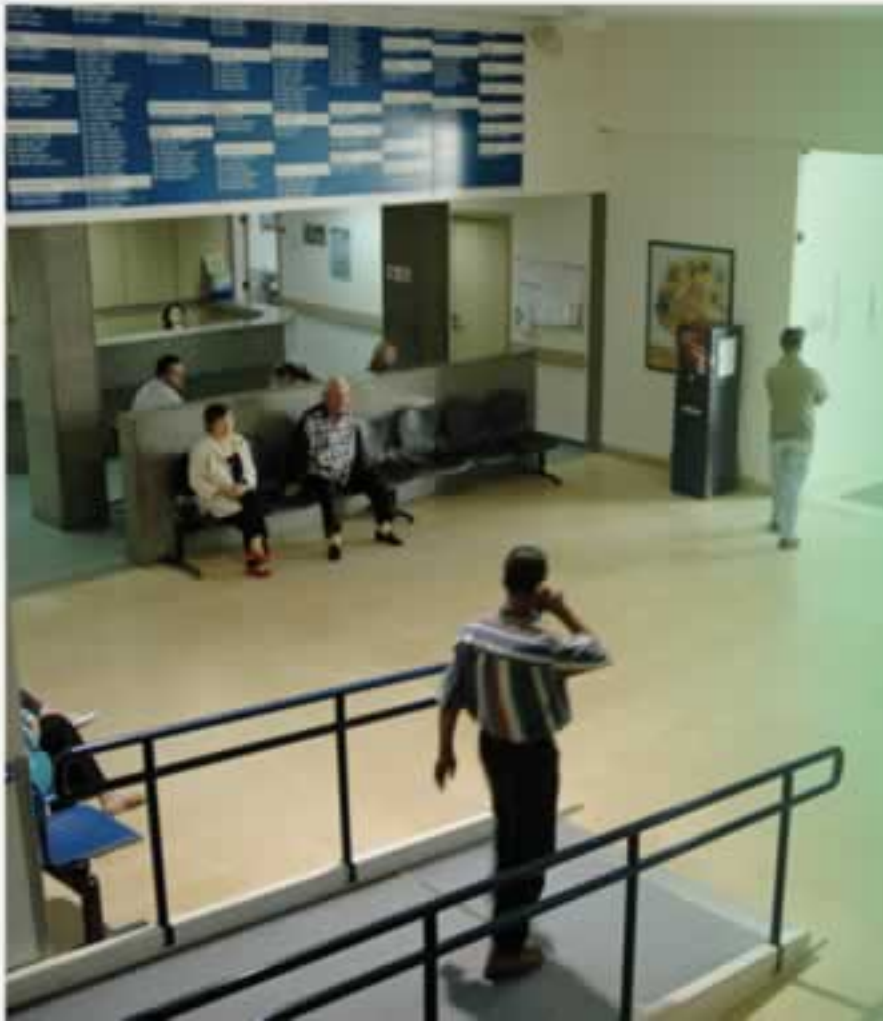


إجراءات منع التدخين

إعتمدنا في مستشفانا منذ العام 2005 سياسة "مستشفى بدون تدخين" حيث لا يسمح بالتدخين في أي مكان داخل مبنى المستشفى ولا في المكاتب والمداخل والمخازن وحتى في غرف المرضى. يسمح بالتدخين فقط في الكافيتيريا، التي تقع خارج مبنى المستشفى. كمؤسسة رعاية صحية تلعب أدوار عدة في المجتمع فإن أهداف هذه السياسة تختلف باختلاف هذه الأدوار. كمؤسسة، هدفنا في المستشفى هو توفير اسلم و أصح بيئة عمل ممكنة للموظفين و بيئة سليمة للمرضى و الزبائن. كمقدمي خدمات رعاية صحية، نهدف الى توفير اشمل رعاية صحية ممكنة. كما أن أننا في المستشفى نشعر بالقلق لراة ارتياح المرضى والزبائن لخدماتنا. بوصفنا أعضاء في المجتمع، فلا بد للمستشفى من ان تمارس دور القيادة في زيادة الوعي الصحي والرفاه للمجتمع إضافة لدورنا في المحافظة على القوانين.

أليسا ياسين خداد

مدير الجودة و إدارة الصحة العامة و السلامة





أهمية التبرع بالدم

إنسان مريض أو جريح ينزف: النزيف يبدأ خفيفاً ثم غزيراً حتى يصبح مقلقاً لأنه يهدد الحياة.

تطلق عملية نقل الدم فيتعافى المريض و يسترجع لونه و قواه. مشهد يتكرر كل يوم في كل مدينة وكل مستشفى. نعيش تلك اللحظات فهي مقلقة ولكن مدهشة.

منذ آلاف السنين عرف الإنسان أن الدم هو الحياة. وخلال القرن العشرين شهد علم نقل الدم تطور نوعي على الصعيدين العلمي والإنساني إذ سهل عمل الباحثين فهم الكثير من النقاط الغامضة واشتدت العلاقة بين الإنسان وأخيه الإنسان كلما ازدادت الحاجة من خلال التبرع بالدم.

فالتبرع بالدم لا تختصر منافعه على المريض فقط بل على المتبرع أيضاً إذ إنها تعطي صاحبها شعوراً بالتجدد من ناحية و بالإحسان من ناحية أخرى. السننا جميعاً أبناء العائلة الواحدة، أي البثرية، المؤمنة باله واحد. أما المريض، فمن ناحية يشفى و من ناحية أخرى يقوى لديه شعور الاخوة الرابط بينه و بين المتبرع.

تتم عملية سحب الدم لمتبرعين متطوعين وبدون مقابل. إن أي تبرع بالدم يكون مسبقاً بفحص طبي، في نطاق السرية التامة. وهو يتمثل في إستجواب، لتحديد الحالة الصحية للمتبرع وفحص سريري، وإذا اقتضى الأمر، إجراء تحاليل بيولوجية للتأكد من مدى قدرة الشخص على التبرع بالدم. إن الفحص الطبي يمكننا من التأكد من الصحة الجيدة للمتبرع واستبعاد كل عامل من شأنه أن يشكل خطراً على المتلقي كالتعرض لعدوى حديثة بأحد الأمراض الفيروسية المنقولة عن طريق الدم مثل السيدا والتهابات الكبد والزهري.

يمكن التبرع بالدم مرتين أو ثلاث مرات في السنة ولا يتعدى مرة واحدة كل 16 أسبوعاً وذلك لإتاحة فترة زمنية كافية تمكن الدم من بناء مخزونه من الحديد بين كل عملية تبرع وأخرى.

إن التبرع بالدم يتم عن طريق جمع الدم في كيس يحتوي على مادة مانعة للتجلط متصل بأبرة معقمة تستعمل لمرة واحدة فقط. يبلغ مقدار التبرع الكامل ٤٥٠ ملتر ويقوم الجسم بتعويض ذلك بشكل طبيعي في خلال فترة لا تتعدى الساعات. ويستحسن إثر الساعات التي تلي التبرع بالدم، أخذ بعض المشروبات غير الكحولية. ليس من الضروري أن يكون المتبرع صائماً بل من الأفضل تناول قليلاً من الطعام قبل التبرع بساعتين، مع تجنب المواد الدهنية.

بعد التبرع بالدم، يتم فحصه للتأكد من خلوه من أمراض معينة هي الإلتهاب الكبدي الفيروسي (B، C، الإيدز، الزهري. و في حال وجدنا أي متبرع مصاب بأي من هذه الأمراض يتم عزل أكياس الدم المتبرع بها وإبلاغ المتبرع.

إن التبرع بالدم واجب إنساني و وطني وصحي وقد ينقذ من الموت، فلا تنسوا أن تتبرعوا بالدم في "اليوم العالمي للتبرع بالدم" الواقع في ١٤ حزيران. ستكون لمشاركتم ودعمكم فائدتهما لنجاح هذا اليوم.

"تذكر أن نقطة دم تنقذ حياة مريض"

الآنسة جنان بكور
مسؤولة بنك الدم

د. جيلبر قره يعقوب اوغلو
أخصائي في العلوم المخبرية، رئيس قسم المختبر

الميموفيليا

الميموفيليا: هو عبارة عن مرض سيلان دم وراثي، يتصف بخلل في نظام التخثر (Coagulation) ناتج عن نقص في الـ (FAH) (Facteur Hémophyliques).

و هناك نوعين من الميموفيليا:

A -Hémophylie-1: وهي الأكثر إنتشاراً (80% من المرضى) و تعود لنقص في FAH-A أو الـ Facteur VIII

2- Hémophylie-B: وهي نقص في FAH-B أو الـ Facteur V

لا يكتسب هذا المرض الصفة المسيطرة أي Dominant ، فلذلك يعتبر الـ Hé-mophylie مرتبط بنوع الجنس (ذكر أو أنثى) مما يؤدي الى إصابة الذكور بالمرض، و تكون الإناث مجرد حامل له و لديها القدرة لنقله الى أطفالها.

إن اكتشاف هذا المرض و تحديد التشخيص يحصل عند الولادة في مرحلة الختان (Circoncision) أو عند بلوغ الطفل شهره السادس مصاحباً بذلك ظهور النشاط الحركي لديه، حينها نلاحظ وجود علامات لنزيف المفاصل و خصوصاً مفاصل الركبة (Hémarthrose) و يؤثر تكرار هذا النزيف على الأعمال الوظيفية للمفاصل.

أما العلاج يكون علاج تعويضي (Substitutif) فيتم اعطاء المريض الـ FAH الناقص بصورة وقائية (Préventive) أو علاجية (Curative) و حالياً يتم صناعة الـ FAH عبر الـ Génie génétique (علم الجينات) الذي بدوره يمنع انتقال الفيروس مثل: السيدا و الريقان ب-س، و لكنه يحظى بكلفة عالية جداً.

إن هذا المرض هو مرض وراثي يظهر لدى الذكور و لكنه قليل الوجود. لذلك نؤكد على ضرورة توعية المريض و اهله و اعطائهم المعلومات اللازمة و الضرورية حوله، و توفير الإمكانيات اللازمة للحصول على العلاج التعويضي عبر وزارة الصحة و المؤسسات الخاصة التي تعنى بالعناية الصحية.

د. وليد مقدم
أخصائي بأمراض الدم والسرطان



لسلامتك وسلامة عائلتك

القاعدة 1: يجب استعمال حزام الأمان دائماً لأن الوسائد الهوائية وحدها لا تحمي من الضربات الجانبية أو الخلفية أم لدى انقلاب السيارة. مكان الأطفال في المقاعد الخلفية وليس في حضن السائق أو أي من الركاب.

القاعدة 2: عند تعطل السيارة أثناء القيادة، يجب نقلها من الطريق الرئيسية واطاء الشارات التحذيرية.

القاعدة 3: تجنب لمس الاشيمان أو أي من أجهزة التبريد الا بعد أن تبرد. تجنب لمس كابلات البطارية عندما تكون السيارة في حالة الاشغال. تفادي العمل تحت السيارة اذا كانت مرفوعة بواسطة العفريت فقط. يجب عدم تقريب أي مصدر للنار أو الاضواء غير المحمية من المحرك.

القاعدة 4: ان ترك الأطفال في السيارة دون رقيب يعرضهم للخطر. يجب مراقبتهم وعدم السماح بمد رؤوسهم واطرافهم منها.

القاعدة 5: المساحة بجانب النافذة الخلفية ليست مخصصة للأشياء الغير ثابتة أو للأطفال. قد تصبح خطرة عند أي عتوقف مفاجئ.



دور الأب في النمو النفسي للطفل

يلعب الأب دوراً مزدوجاً في تربية الطفل: مباشر وغير مباشر

غير مباشر: وهي تعني الأب عندما يقوم بدوره تجاه امرأته مقدماً لها الطمأنينة والحب اللذان تحتاجهما لأنها لا تستطيع أن تمنح طفلها العطاء الكافي إذا لم تشعر بتلك الطمأنينة التي يؤمنها لها حب زوجها المتبادل ووجوده الداعم لها.

مباشر: وهو دور أصبح الاهتمام به أكثر في هذه الأيام بالرغم من انشغال الأب لأنه أصبح يحب المشاركة بشكل مباشر بالتربية (الاطعام- الحمام- اللعب ..) وهو شيء هام إذ العائلة عمادها اثنين الأم والأب ولكل منهما دوره الخاص الذي لا يقل أهمية عن الآخر.

وأهمية دور الأب تكمن من خلال تنظيم للعلاقة بين الأم والطفل والانفصال عنها عبر التماهي سواء بالأم أو الأب مما يساعد الطفل على الاستقلالية الذاتية وإيجاد دوره في المجتمع وهو الهدف الأساسي للتربية كما للأب دوراً في مصاحبة الابن بالتعرف على الحياة الجنسية.

ويساعد كلا الجنسين بتبني مواصفات جنسه من الناحية السيكلوجية والانطلاق نحو الجنس الآخر.

أخيراً السلطة الأبوية العادلة التي تساعد الطفل على تعلم الصواب والخطأ، وبالتالي تنظم قوى الشخصية التي تتمكن من ضبط القوى الغريزية اللاواعية ويتكوين المثال الأعلى للأنثى فتمنحه فرص الاكتفاء والتألق الشخصي.

باختصار إذا، أيها الآباء، لاتنظروا عن وظيفتكم مهما كثرت أشغالكم فدقائق قليلة تكفي أحياناً لبناء شخصية متكاملة.

كل عيد وأنتم بخير

الأخصائية النفسية

السيدة رنا الجمالي ذوق

Ref : www.mamanpoulavie.com

دينامية الحياة الأسرية أعداد د. نبيل قطان



البدانة

لا تعتبر البدانة مشكلة في المظهر الخارجي وحسب إنما أصبحت خطراً يهدد الكثير من السُر من مختلف الفئات العمرية والطبقات الاجتماعية وإليك أكثر الأمراض شيوعاً قد تتسبب بها البدانة:

- السكري من النوع الثاني (type II)
- أمراض القلب وتصلب الشرايين
- صعوبة في التنفس وخصوصاً خلال النوم
- ارتفاع في معدل الدهون في الدم (كوليسترول و تريغليسريد)
- خلل في إفراز الهرمونات
- حصى في الكلى والمرارة
- أمراض سرطانية
- آلام في المفاصل

تتعدد أسباب البدانة إذ قد تكون وراثية وهورمونية ولكن السبب الأكبر والأهم يجمع بين سوء التغذية وقلة الحركة.

في ما يلي بعض النصائح الغذائية لتفادي البدانة:

- تناول ثلاث وجبات يومياً بشكل منتظم وأوقات محددة وذات محتوى غذائي سليم.
- لا تتبع أي حمية غذائية قاسية لتخفيف الوزن بشكل مريع لأن ذلك يضر بالصحة ويضعف الذاكرة ومن الأفضل استشارة أخصائي التغذية.
- ابتعد عن الأطعمة الدسمة واتجه إلى كل ما هو خال أو قليل الدسم.
- ابتعد عن الحلويات والمشروبات.
- ركز على كل ما هو غني بالألياف وخصوصاً الخضار لأنها تعطي إحساساً بالشبع.
- اشرب ليترين من الماء يومياً.
- مارس الرياضة بشكل منتظم أقله نصف ساعة في اليوم.

وأخيراً علي قول المثل: نصف الطعام يقيت والنصف الآخر يميت لذا عليك أن تأكل لتعيش وليس أن تعيش لتأكل.

أخصائية التغذية
الأنسة جانو أيوب



أنت فرد من عائلتنا..



مستشفى ألبير هيكل

يوم "الصحة والإرشادات الوقائية" المجاني

الكوليسترول والتريغليسيريد - أمراض السمنة والحمية الغذائية
التدخين، مضاعفاته وطرق التخلص منه
العناية بالبشرة والوقاية من الشمس
الإسعافات الأولية والحوادث المنزلية
الوقاية من تسوس الأسنان

www.hopitalhaykel.com
06/411111 (506)



يومن المستشفى
النقل المجاني للحميع
خط السير، ساحة النور
من وإلى المستشفى
الأوقات كل نصف ساعة
ابتداءً من ٧.٣٠
لغاية ١٩.٣٠



١٥ أيار ٢٠٠٨ - من الساعة ٩ صباحاً حتى ٦ مساءً



مشاكل الأسنان متعددة، هل تعلم طريقة الإهتمام بها يومياً؟



أنت من المدخنين، كم سيجارة تدخن يومياً، منذ متى؟ هل تعلم مدى تعلقك بالدخان، مضاعفاته على صحتك وطرق الإقلاع عنه؟



تكثر أمراض السكري مع طبيعة الحياة الحالية و أنواع الوجبات الغذائية المتناوبة حالياً. هل تعرف أنه يوجد طرق سهلة للكشف المبكر؟



مصاب بمرض العصر، تعاني من مشاكل السمنة، هل تريد قياس نسبة الكوليسترول والتريغليسيريد، والتحدث عن ذلك مع طبيب و فريق متخصص بهذه المشاكل؟



هل تعلم أن الحوادث المنزلية متنوعة و عديدة، و يكون ضحيتها الأولاد في معظم الأحيان، تبدأ في المطبخ مع الحروق الجلدية و تنتهي بحوادث الفرق في أحواض السباحة أو الحمام؟



تتعرض يومياً للشمس، كيف تحمي بشرتك أو بشرتك من عوارض التعرض للأشعة فوق البنفسجية؟ هل تعرف مزار التعرض للشمس على البشرة؟



الحماية منها بسيطة و الإرشادات المتبعة في حالة حدوثها يجب معرفتها في كل حين من قبل أفراد العائلة. إنضم إلينا في ١٥ أيار لنستعرض معاً المواضيع التي تهتمك و الإرشادات التي تساهم في حماية صحتك و صحة عائلتك. لأننا نؤمن بدورنا الوقائي مع مجتمعنا و بيئتنا.

شارك معنا



نشاطات إجتماعية

إحتفل أمهات وأطفال موظفي مستشفى هيكل في عيد الأم والطفل في حرم المستشفى



إستقبلنا تلاميذ مدرسة دار النور التي قامت بتوزيع الهدايا لمرضى المستشفى بمناسبة عيد الطفل والأم. نشكرهم على تلك المبادرة التي أظفت البسمة على وجوه المرضى.

أمانة بر اللجنة الإجتماعية
الآنسة جنان بكور

تهانينا

نرحب بالموظفين الجدد

لؤي العمر في قسم الصحة، رنا القدور في قسم الصيدلية، ماركو نعيم في قسم التنظيفات، هدى مشربي في قسم التنظيفات.

كما نهنئ كلاً من

غنوي أمين وهيئتم شحيطة بطفلتها عبير، لبنى حمصي وعبدالرزاق عقدة بطفلهما علي، سجي خمود وعبدالعزيز شقص بطفلهما سعيد.

مدير الموارد البشرية
السيدة رولا غانم



عيد المريض

بمناسبة عيد المريض، قامت الجمعية الخيرية كاريتاس و فريق الصليب الأحمر اللبناني بزيارة مرضى مستشفى هيكل وتقديم لهم الورود.

لننسى الشفاء الدائم و الكامل لكل مريض و لشكر المؤسسات الخيرية لدعمها وإهتمامها الدائم



قصة من بلادي

الحلاق قديما

قد لا يعرف أبناء الجيل الحالي، من الناشئين، شيئاً عن الحلاق سوى أنه مزين يقص الشعر، يخلق الذقن ويقوم بعملية السشوار لأكثر ولا أقل.

بينما حلاق الأمس كان له فضل كبير على أبناء المجتمع القديم، وكان لا يستغنى عنه وعن خدماته للكبار والصغار، والتي لو قورنت بالنسبة لاختصاصات اليوم لعادلت عدة شهادات..... من أهم أعماله الى جانب الحلاقة:

- كان يقوم بعملية ختان الأطفال (المطهر)

- معالجة بعض الأمراض الجلدية، مثل مرض الثعلبية، الجرب، جدرى الماء

- خلع الأضراس، إذ كان الحلاق يؤدي مهنة طبيب الأسنان لكن عنده لست بحاجة لتنتظر دورك أو لتأخذ موعداً فلا بنج ولا ما يجزنون، الكلابة جاهزة والحلاق جاهز.

و قد تلاحظ قديما عند الحلاق وجود شيئاً يشبه الديدان البرية وضعت في اناء زجاجي. هذه الديدان ما هي الا علق طبي كان الحلاق يستعملها عوضاً عن بعض المراهم لمص الدم الفاسد فتخف الحرارة أو تشفى الدملة والأوجاع.

اما المراهم فقد استطاع بعض الحلاقين صنع ادوية، وهي عبارة عن مراهم مركبة وبأوزان ومعايير معينة يحصلون على كريم خاص للوجوه الى جانب ادوية للحروق.

هكذا كان الحلاق الا أن هذه المهنة اندثرت واقتصرت على القص والتزين لا غير.

نقلا عن كتاب تراث الحارات الطرابلسية
للاستاذ عدنان فريد خلوف

عيد الموسيقى

في الحادي والعشرين من شهر حزيران ينتهي الربيع ويبدأ الصيف أول أيامه، يستعد الناس للمهرجانات والاحتفالات وبتقوس الاعياد الجميلة مما يجعل السياحة حالة من السعادة والاستمتاع يتمناها الجميع.

في هذا اليوم من عام 1982 بادرت وزارة الثقافة الفرنسية إلى إطلاق عيد جديد يجمع عشاق الفرح والسلام في العالم حمل اسم "عيد الموسيقى" وكان شعاره: "اعزفوا الموسيقى في عيد الموسيقى". لقد أصبحت هذه النظاهرة العالمية مناسبة رائعة وفعالة لتبادل الثقافات ونشرها ضمن إطار تعايش الشعوب من أجل بيئة تتمتع بالسلام العالمي وبالتطور والانفتاح. ونجم عن إيجابيات هذه البيئة التقدمية تطوير العديد من البلدان لموسيقاها ودعم فرقها وتشجيع إقامة المهرجانات وتطوير الموسيقى التراثية والفولكلور الشعبي



تتمنى أسرة مستشفى البير هيكل
أطيب التمنيات في عيد الفصح المجيد.



Recycler c'est bien!