

ليس المجد أن تمشي الى غايتك الأرضية
على أكتاف الناس. انما المجد أن تحملهم
على كتفيك الى غاياتهم السماوية.

ميخائيل نعيمة

قلة الدين وقلة الأدب وقلة الندامة عند
الخطأ. وقلة قبول العتاب أمراض لا دواء
لها.

سقراط

قسم التدريب المستمر

لقد أجريت خلال الشهرين المنصرمين اب
وأيلول ورشنا عمل:
- ادارة المخاطر

Gestion de risque

- تحليل الأسباب الجذرية

Root cause analysis

شارك فيهما مسؤولو كافة أقسام
المستشفى من جهاز طبي وتمريضي واداري.
كما أقامت المستشفى كعادتها سنويا
دورات تدريبية على مكافحة الحريق.



تصدر هذه النشرة على البريد الإلكتروني:

www.hopitalhaykel.com

يؤمن المستشفى النقل المجاني للجميع.

خط السير: ساحة النور من وإلى المستشفى

الأوقات: كل نصف ساعة ابتداء من ٧,٣٠

لغاية ١٩,٣٠



رحلة ما وراء جدران المستشفى ...

نحو عناية متخصصة لخدمة هدفنا

هدفنا دائما تأمين العناية الطبية الشاملة والممتازة للمجتمع ومواكبة التطور الصحي على
الصعيد الوقائي والعلاجي. وسعيا منا لتحقيق هذا الهدف تبلورت لدينا فكرة انشاء قسم
خاص ومستقل للعلاج الكيميائي (عام ٢٠٠٤) يقوم بتقديم العناية التمريضية المتكاملة
للمرضى الصابيين بالسرطان.

وقد قمنا بخطوات علمية (وفقا لنظام التصنيف) وسريعة بدأت

باعداد طاقم تمريضي ذي خبرة متنوعة، يحسن التعامل مع مرضى
لديهم الكثير من الخصوصية ويخضع لدورات داخلية وخارجية
مستمرة ودراسات جامعية للأخذ بكل جديد. نضيف الى ذلك
وجود أخصائية نفسية بالقرب من المرضى، وعائلاتهم والمرضات
بشكل مستمر ودائم محاولة مساعدتنا وياهم على فهم احتياجاتهم
ومد يد العون لهم لتخطي الازمات والمضي بحياتهم بكل أمل.

يحظى المريض عندنا بمتابعة طبية متميزة تحت اشراف مجموعة من الاطباء المتخصصين، ومستمرة يؤمنها
وجود ملف طبي واحد لكل مريض يحتوي على نتائج جميع الفحوصات والاعمال الطبية الخاصة به.

ولأننا ملتزمون بقواعد الصحة والسلامة المهنية، وحفاظا منا على سلامة الطاقم التمريضي والمرضى و نظرا
لخطورة التعرض للأدوية الكيميائية بشكل مباشر، تم تجهيز القسم ب:

* آلة الـ "Hotte à flux laminaire": حيث يتم تحضير الأدوية الكيميائية لازالة امكانية التعرض للمخاطر أثناء
التحضير، و خطر تلوث الدواء.

* أدوات للحماية الجسدية: تستعمل أثناء التحضير.

* أدوات للتعامل مع انسكاب الدواء بدون الاصابة باذى.

اننا نسعى دائما لنيل الأفضل و تقديمه واضعين نصب اعيننا حول اهمية الدور الذي نقوم به تجاه مرضانا من
مراقبة وارشادات صحية ونفسية عند وجودهم في المستشفى او في منازلهم معتبرين أنهم من أحد أفراد عائلتنا،
أملمن تعويضهم عن غياب الجمعيات المختصة بتقديم المساعدة والعون لهم.

ولاعطاء صورة واضحة وشفافة عن القسم، تم الأخذ برأي طبيب من القسم (رئيس القسم: د. وليد مقدم) و برأي
إحدى مريضاتنا (السيدة ن.ح.):

د. وليد مقدم

منذ انشاء قسم العلاج الكيميائي في مستشفى ألبير هيكل، تحسنت ظروف العناية بالمرضى وأصبح الطبيب مطمئنا
ووثقا من اعطاء العلاج الكيميائي مع توفر شروط الامان والسلامة خاصة بوجود فريق تمريضي متخصص يمتلك
كل المواصفات العلمية والانسانية والتقنية اللازمة، والخبرة المكتسبة مع الوقت، اخذين بعين الاعتبار النواحي
الجسدية والنفسية والاجتماعية المحيطة بالمرضى وعائلته وبيئته. جميع هذه النواحي ادت الى ازدياد عدد المرضى
الذين يعالجون في مستشفى هيكل في القسم بنسبة ٢٠٪ منذ نهاية عام ٢٠٠٥ حتى منتصف هذا العام.
السيدة ن.ح.:

لقد طلب مني ان اكون شاهدة من بين المرضى في قسم العلاج الكيميائي ، والحق يقال انك عندما تدخل هذا
القسم، وطبعا معروف ان المريض يكون في حالة نفسية لا يحسد عليها، فتشعر بالارتياح الكبير عندما يستقبلك
الوجه البشوش والكلمات التي تريح أعصابك من قبل فريق التمريض في هذا القسم إلى جانب تأديتهم لواجبهم على
أكمل وجه وبكل طبية خاطر، عدا التنسيق الكامل بينهم وبين الفريق الطبي ، فتشعر حتى من الجلسة الأولى انك
بين اهلك وفي بيتك.

مسؤولة قسم العلاج الكيميائي

المرضة نسرين المصري حمزه

ما هو ترقق العظام؟

تغيرت النظرة مؤخراً إلى الكسر الذي لم يعد فقط حادثة تنتج عن صدمة أو سقوط بل أصبح في أكثر الأحيان نتيجة مرض يسمى هشاشة أو ترقق العظام تماماً كما أن الفالج قد ينتج عن ارتفاع الضغط و الذبحة القلبية عن ارتفاع الكولسترول..

من هذا المنظار أصبح من الممكن و الضروري إجراء الوقاية و التشخيص و العلاج تفاعلياً للإصابة بعدد لا يستهان به من الكسور ما دام العظم بصحة جيدة. نعلم أيضاً أن الكتلة العظمية تصل إلى أقصاها عادة في عمر الخامسة و الثلاثين و تبدأ بعدها بالانخفاض تدريجياً و يسرع في ذلك بعض العوامل كقلة الحركة و التمارين الرياضية و نقص التعرض للشمس و الإكثار من القهوة و التدخين و بعض الأمراض و الأدوية الزمنية كالكورتيزون. كما أنه، عند انقطاع الدورة الشهرية عند النساء حوالي سن الخمسين، يتسارع فقدان الكتلة العظمية ولذلك يتوجب على كل سيدة أن تناقش هذا الأمر مع طبيبها.

من الطبيعي أن يضعف العظم مع تقدم العمر كما يشيب الشعر أو يتجدد الجلد انما علينا أن نتفادى أن يحصل ذلك قبل أوانه فبعض الكسور ككسر المعصم و الفقرات و الأوراك يمكن تفاديها بنسبة كبيرة إذ إن هناك حالياً عقاقير عديدة أثبتت فعاليتها في تحسين متانة العظم وصولاً إلى شفاء ترقق العظم.

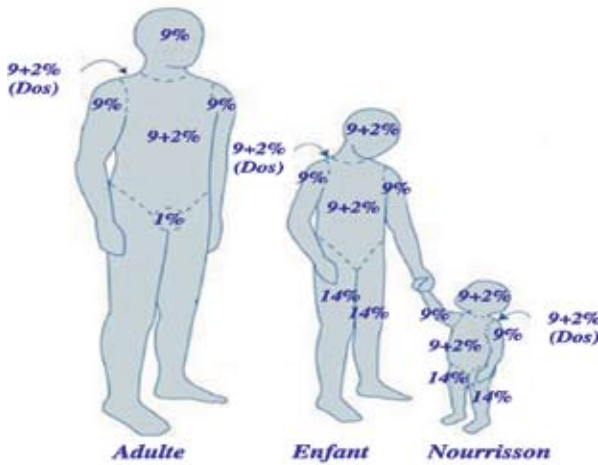
د. غايي ديب

متخصص في جراحة العظم

الحائط

- يجب الانتباه إلى درجة حرارة الحليب في "الرضاعة" قبل اعطائه للولد وخاصة إذا كان تم تسخينه في الـ "Micro-ondes".
- ضبط حرارة المياه في سخان بين ٤٥ إلى ٥٠ درجة مئوية لحد أقصى.
- تعويد الطفل على البدء بفتح الماء الباردة قبل الساخنة لغسيل اليدين و الاستحمام.
- مراقبة درجة حرارة الماء قبل استحمام الطفل بواسطة ميزان الحرارة (٣٥ درجة).
- فالتحقق من الماء بواسطة اليد أو الكوع لا يكفي إذ لا تعطي تحديد بين ٣٥، ٤٢ درجة.

قياس مساحة الحرق قاعدة الـ «٩» WALLACE



الحوادث المنزلية تتمه

تشكل الحروق بمختلف أنواعها النسبة الأولى من الحوادث المنزلية عند الأطفال في الدول الأوروبية، ثلاثة أرباعها عند الأولاد ما بين العام الأول و الخمس سنوات. ففي فرنسا مثلاً تصيب حالات الحروق بالسوائل حوالي الـ ٢٠ ألف طفل من بينهم ألف تتعدى مساحة الحروق الـ ١٠ ٪ من إجمالي مساحة جسمهم و تتسبب هذه الحروق بوفاة ١٥ طفلاً سنوياً. مسببات هذه الحروق مختلفة و نذكر منها بحسب نسبتها: السوائل الساخنة (٧٠ ٪)، الأجسام الصلبة و أخيراً الحروق الكهربائية (٣ ٪). أكثر الإصابات تحصل عادة في المطبخ مع انسكاب السائل مباشرة (مياه ساخنة، شاي، قهوة، حليب، الزيت المستعمل في قلي الأطعمة و الذي تفوق حرارته الـ ١٦٠ درجة مئوية). الأماكن المصابة بالحروق مع السوائل عادة تكون عند الصدر و اليدين و تظل الإصابة بين ١٠ و ٢٥ ٪ من إجمالي جسم الطفل.

و هنا يجب ذكر الحروق الناتجة عن استعمال الـ "Micro-ondes" لتسخين الأطعمة و خاصة الحليب عند الأطفال الذي يتسبب بحروق في الفم و الزلوعوم إذا تم اعطاؤهم إياه دون مراقبة حرارته. بالنسبة للحروق الكهربائية و برغم قلة نسبتها فيجب الحذر منها لأن الحروق السطحية التي نراها على الجلد (اليدين و الفم غالباً عند الأطفال)، تترافق مع حروق داخلية لا يمكن رؤيتها بين نقطة دخول التيار الكهربائي و نقطة خروجه، لذلك يجب إخضاع الطفل للفحص الطبي المباشر.

كيف نتصرف في حال وجودنا أمام حرق ناجح عن سائل ساخن؟

- إذا كان الشخص المصاب يرتدي ملابس من قطن، صوف، لين، فيجب نزع الثياب عنه فوراً، و الا فلا نزع عنه ثياب "Synthétique".
- وضع ماء باردة بطريقة ناعمة و غير مؤذية؛ القاعدة السهلة: (١٥ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة من مسافة ١٥ سنتم) و يمكن استعمال رشاشة الغطس.
- في حال كانت مساحة الحرق كبيرة و تظل عدة أماكن فيجب تغطية المساحة المحروقة بقماش نظيف (شرشف) و احضار المصاب إلى قسم الطوارئ ليتم فحصه.
- إذا كانت المساحة صغيرة و لا تستدعي الاستشارة الطبية فيمكن وضع كريم الـ "BIAFINE" على الحرق.
- نذكر بضرورة عدم وضع أية مادة أخرى على الحرق: (معجون أسنان، لين، قهوة...).

بعض الإرشادات الوقائية من خطر الحروق بالسوائل:

- لا تحملوا أطفالكم أثناء القيام بأعداد الطعام في المطبخ.

- يجب وضع أواني الطهي على النار مع مراعاة وجود مسكة الوعاء لجهة

درجة الحروق / Profondeur des brûlures

1 ^{er} degré	Erythème douloureux Coup de soleil	Guérison 48 h
Superficiel 2 ^{ème} degré	Phlyctènes douloureuses +++	Guérison 15j
2 ^{ème} profond	Anesthésie partielle	Cicatrisation en 3 semaines
3 ^{ème} degré	- Couleur blanc nacré - Indolore	Nécessité de greffe

د. نسرين بازرداشي

متخصص في طب الطوارئ

RÉF:IPAD: Institut de prévention des accidents domestiques - Société française de médecins d'urgences

اليوم العالمي للغذاء ١٦ تشرين الأول

تحتفل منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة (الفاو) في ١٦ تشرين الأول من العام ٢٠٠٧ باليوم العالمي للغذاء تحت شعار: الحق في الغذاء. ويسلط هذا الشعار الضوء على حق كل فرد بالإنفاذ إلى غذاء كافٍ ومتكاملٍ ومقبولٍ ثقافياً من أجل حياةٍ صحيةٍ وفعالة. إنه حقٌ لكل واحدٍ في تأمين غذائه بكرامةٍ بدلاً من الاتكال على الآخرين لإطعامه. هذا ولا يزال يفتقر أكثر من ٨٥٠ مليون شخص في العالم إلى حاجاتهم الغذائية الأساسية وبالتالي فإن الحق في الغذاء ليس ضرورة اقتصادية ومعنوية وسياسية وحسب وإنما هو ضرورة قانونية. ومنذ العام ١٩٩٦ وبعد انعقاد القمة العالمية للغذاء ذاتت منظمة الفاو بالتعاون مع الحكومات والشعوب كافة في شتى أصقاع العالم على كسب التأييد والاعتراف بهذا الحق الإنساني الأساسي.

وسنة ٢٠٠٤ وعلى أثر مفاوضات مكثفة، اعتمد أعضاء المنظمة بالإجماع إرشادات الحق في الغذاء. أما في ما يتعلق بنشاطات هذا اليوم العالمي فتشمل ١٥٠ بلداً مشاركاً وتهدف إلى الارتقاء بالحق في الغذاء. ويجب ألا نعتبر هذا الحق بعيد المنال لأن السعي وراءه يمكن أن يعود بالنفع على الجميع. وتجهّد بعض الدول من أجل بلوغ هذا الهدف ولكن يتعيّن على كل فرد أن يسهم في تسهيل النفاذ إلى غذاء سليمٍ ومتكاملٍ.

أخصائية التغذية
الآنسة جانو أيوب

REF: E:\The Right to Food News.htm

١٥ طريقة لنحفز أطفالنا على القراءة

لكل طفل خاصيته ولكل منهم رغباته التي يفضلها وأبطاله التي تنمى معه منذ الصغر. لذا علينا كأهل أن نحترم هذه الخاصية ونسعى إلى بلورتها وتنميتها. من هنا ضرورة البدء بتنمية حب المطالعة منذ الصغر. إليك بعض النصائح المساعدة:

- ١- الاكثار من وقت القراءة، حتى لو لم يكن قد اكتسب تلك المهارة، بالامكان مساعدته أو دعه فقد يتأمل الصور.
- ٢- اتركوا لطفلكم رسالة، جملة أو كلمة لطيفة قرب سريره أو تحت الوسادة، سترن حتى الصغار منهم سيركضون إليكم لقراءتها بصوت عالٍ ومحاولة قراءتها بمفردهم أو حتى الرد عليها.
- ٣- اشركوا العائلة أيضاً خاصة البعيدين منهم، وذلك بأن يرسلوا رسائل له عن طريق البريد تأتي باسمه.
- ٤- عودوا لطفلكم على زيارة المكتبة والمشاركة بالعارض.
- ٥- اتركوا لطفلكم الوقت للقراءة قبل النوم، بمفرده أو بحضوركم أحياناً.
- ٦- اشركوا بمجلات خاصة للأطفال تصلكم شهرياً، وهناك حالياً العديد من الأنواع ولختلف الأعمار.
- ٧- ساعدوا لطفلكم على اختيار الكتاب المفضل والذي يتماشى مع رغباته، ثم حاولوا شراء المجموعة أو السلسلة التي أحبها.
- ٨- اقرأوا هذه الكتب وناقشوها مع ولدكم. لكن تجنبوا أسئلة الفهم فهي أحياناً تبعده، بل عليكم مناقشة الشخصية المفضلة لديه مثلاً أو البحث عن شخصية تشبهه أو تشبه أحداً ما والتحدث عنها أو أفضل موقف....
- ٩- تحدثوا معه عن كتبكم المفضلة.
- ١٠- نوعوا بنوعية الكتب: بوليسية، صور ملونة، خيالية....
- ١١- ابحثوا معه على الإنترنت عن كلمات أغانيه المفضلة وقدموها له.
- ١٢- اشترؤوا مجلات التسلية والنشاطات. قد تساعد أيضاً على تشجيعه على الكتابة.
- ١٣- أخبروه ووضحوا لطفلكم في كل مناسبة أهمية القراءة في الحياة.
- ١٤- شجعوهم وكافئوهم في كل مبادرة يقوم بها للقراءة أو الكتابة.
- ١٥- الطفل يقلد ويتأثر لذا باشروا أنتم أولاً بالقراءة.

الأخصائية النفسية
السيدة رنا الجمالي زوق

Réf: www.jeunesplus.org

المدرسة و مشاكل الظهر عند الأطفال



لا شك أننا نفرح عندما نشاهد أطفالنا يضعون حقائبهم المدرسية على ظهورهم ويتجهون إلى مدارسهم ... ولكن هذا المشهد الجميل سرعان ما يبعث المخاوف في نفوس الأهل عندما يتعرفون على مخاطر الحقيبة المدرسية وثقل وزنها على العمود الفقري للطفل مما يعرض الأطفال لآلام في الرقبة والذراعين والكتفين والظهر وحتى القدمين.

وقد تسبب الحقيبة أحياناً ضغطاً على القلب والرئتين نتيجة تشوه الهيكل العظمي والعمود الفقري الذي يصبح على شكل

حرف C مما يستلزم عملاً جراحياً، إذ إن احتمال إصابتهم بأمراض الظهر حينها يصل إلى ٣٠٪ في حين أن الاحتمال يتناقص إلى ٧٪ فقط في حال حملها على كلا الكتفين. كما أن حمل الحقيبة على كتف واحدة يسبب انحناءً جانبياً وقد يؤدي إلى سير الطفل بطريقة غير طبيعية ومختلفة. ومن نتائج الثقل الزائد في الحقيبة المدرسية أنه يؤدي إلى استدارة الظهر إلى الأمام أو تحديه مما يؤثر على شكل الجسم بصورة عامة وعلى العظام والجملة الحركية بصورة خاصة.

الأسلوب المجدي للوقاية من مثل هذه الإصابات يتمثل:



أولاً في عدم حمل الطفل حقيبة مدرسية ثقيلة خاصة في سنواته الدراسية الأولى، ويكفي جداً ثلاثة أو أربعة كتب، بحيث لا يزيد وزنها عما يتراوح بين ١٢ و١٠٪ من وزن الطفل. وثانياً ضرورة تعويد الطفل على حمل الحقيبة بطريقة صحيحة بحيث لا يستسلم لثقل الحقيبة ويميل بجسمه معها بل يحاول دائماً أن يحافظ على توازن واستقامة عموده الفقري.

إن أفضل طريقة لحمل الحقيبة المدرسية هي حملها على الظهر وليس على أحد الجانبين، ولاكتشاف أي تشوهات في العمود الفقري ننصح كل أم بملاحظة مستوى كتفي طفلها، فإذا وجدت اختلافاً في مستويهما أو ميلاً في الرقبة أو عدم اتزان أثناء المشي أو ظهور تقوس لأحد الأجناب في الظهر، عليها استشارة الطبيب فوراً فالحقيقة الطبية تقول إن أكثر أنواع اعوجاج الظهر والعمود الفقري شيوعاً ينتج عن حمل الأشياء الثقيلة على أحد الجانبين.

الأخصائية في العلاج الفيزيائي
السيدة باتشينا صباغ فيداوى



النقل مجاناً



"I recommend an epidural, at least until they're off to school."



رئيس التحرير: رنا الجمالي ذوق

قصة من بلادي

غرفة الأثر الشريف

في سنة ١٣٠٨ هـ. تم تجديد بناء جامع الحميدي المعروف قديماً بجامع التفاحي، الذي يعرف الآن بجامع حميدي البلد. وليجري الاحتفال بافتتاح الجامع بعد تجديده، طلب مسلمو طرابلس من السلطان العثماني «عبد الحميد» ان يأذن لهم بذلك ويصدر براءة بتعيين خطيب للجامع، فاغتنم السلطان هذه الفرصة واهدى أهل طرابلس شعرتين من اثر الرسول صلى الله عليه وسلم، تقديراً لولائهم للدولة العلية، ووضعت الشعرتان في علبه من الذهب الخالص وارسلت مع أحد الباشوات في فرقاطة خاصة. وعندما وصلت الى الميناء خرج اهالي المدينة من مسلمين ومسيحيين لاستقبالها و عمت الفرحة المدينة بأسرها.

كان الأثر الشريف مهدي في الأصل ليوضع في جامع الحميدي، ولكن الشيخ علي رشيد الميقاتي اقنع رجالات البلد بأن يوضع الأثر الشريف في الجامع المنصوري الكبير، لكونه أكبر مساجد المدينة. وقد بنيت له في الجهة الجنوبية من الرواق الغربي غرفة عرفت بغرفة الأثر.

ويحتفل الآن بزيارة الأثر الشريف مرتين في السنة خلال شهر رمضان، الأولى عقب صلاة الجمعة الأخير من الشهر والثانية بعد صلاة الصبح من اليوم السابع والعشرين منه، حيث يصادف ليلة القدر ويجري الاحتفال بحضور مفتي المدينة.

نقلا عن كتاب تاريخ وآثار مساجد ومدارس طرابلس في عصر المماليك لعمر عبد السلام تدمري (بتصرف) من طبعة ١٩٧٤

نصائح لتفادي الحريق في مطبخك:

- راقبي الطعام باستمرار خلال عملية الطهي.
- حافظي على نظافة اسطح العمل من تراكم الدهون عليها.
- لا تضعي مواد قابلة للاشتعال بقرب الغاز(الطباخ) كالمناشف و حاملات القدر.
- ضعي مقبض الطنجرة دائماً من الداخل لمنع سقوط القدر.
- البسي أكماماً قصيرة أو ضيقة عند تحضير الطعام.
- علمي أطفالك عدم الاقتراب من الغاز(الطباخ)؛ يجب الحفاظ على مسافة متر على الأقل بين طفلك و الغاز.
- ضعي مطفأة للحريق في مطبخك و تعلمي كيفية استخدامها.
- في حال حصول حريق في المطبخ لا تستخدم الماء على حريق الزيت بل غطي القدر واطفئي الغاز أو استخدم المطفأة.
- ضعي ارقام الطوارئ و الدفاع المدني بجانب هاتفك.

مسؤولة الصحة العامة والسلامة

السيدة اليسار ياسين حداد

REF: <http://www.safety-council.org>



مبروك للجميع

مدير قسم شؤون الموظفين
السيدة رولا غانم نادر

كما نهني كلاً من:

- جومانا السمروط وميسم السمروط بطفلتها اسيل
- نتالي فينيانوس وجوزيف الحايك بطفلتها ليا
- عفيفة ذوق ومحمد عيد بطفلهما كريم
- رانيا دويدي وعبدالله ميقاتي بطفلتها ميلا
- دانية صباغ ود. جميل مسيكة بطفلتها

وخطوبة:

- حنان حيدر وشبل عيسى
- ديما ملاط وباسم بيضا
- مايا عتر وصالح ايوبي
- رولى سمعان و انور
- امال غالب وايف كوسا
- منال عازار ابي فاضل ومارك فارس

نرحب بالموظفين الجدد:

- حنا طانس في قسم الصحة العامة
- وبنارك أيضا زواج كل من:
- منال شامي ووجيه شامي

نشاطات اجتماعية

قام مستشفى البير هيكل للسنة الثانية على التوالي بالتعاون مع Union Des Français à l'Etranger (U.F.E.) بحملة تلقيح ضد فيروس الانفلونزا وذلك بتاريخ ١٠-٢٠٠٧. تم تلقيح ما يقارب الـ ٢٥٠ شخص ويعطى الطعم ابتداء من عمر الخمس سنوات .

بمناسبة شهر رمضان الكريم وعيد الفطر السعيد نتمنى لكم اطيب التمنيات وأن يعيده عليكم بالصحة والعافية.



النقل مجانياً

