

نشرة مستشفى البير هيكل

Journal De l'hôpital Albert HAYKEL



حريري / تموز ٢٠٠٧ - نشرة دورية تصدر كل شهرين عن مستشفى البير هيكل - العدد ٢

نوجة إدارة مستشفى هيكل وموظفيها بأحر التعازي إلى أجيال اللبناني وأهالي الأبراء الذين استشهدوا وضحوا خلال الأحداث الأخيرة كما نأمل بالشفاء العاجل لكل من تضرر.

ليكن وجهك بساما وكلامكينا
تكن أحب الى الناس
من يعطيهم الذهب والفضة.
لابروبيـر

NURSING



LOVE WHAT YOU DO

بسذبب افتتاح غرف جديدة
تم تغيير بعض الأرقام الداخلية.
الأرقام الجديدة

قسم التوليد:
رقم المكتب ١٨١ - ٢٥٣
رقم المكتبة ١٥٣
رقم العيادة ١٥١
رقم مركز التعقيم المركزي ١٥٥

كما تغيرت الأرقام الداخلية في الغرف
لذا يرجى الانصال
بالاستعلامات لتحويلكم وشكرا

تصدر هذه النشرة على البريد الإلكتروني:
www.hopitalhaykel.com

يؤمن المستشفى لنقل المرضى للجميع
خط السير: ساحة قبور من وإلى المستشفى
الوقات: كل نصف ساعة بتدبر من ٧:٣٠



نهاية ١٩:٣٠

يوم الممرضة العالمي ما هو ومن هم؟

يحتفل العالم أحجم بيوم الممرضة العالمي في ١٢ أيار من كل سنة، نسبة الى تارikh ولادة "Florence Nightingale" التي وضعت أساس مهنة التمريض. لقد تطورت مهنة التمريض عبر قرنين وانتقلت من تطبيق فقط الى تشاركة ولعب دوراً خاصاً مع للمرض وذويه. لكنه ليس؛ الوحيد الذي لم يتغير ولن يتغير هو ضرورة وجود جهاز التمريضي لتغطية حاجات المريض على مدار أيام السنة تحصل ممارسة التمريض في إطار آلية معمل التمريض (Processus de soins) بدءً بفحص المريض مروراً بتشخيص حاجاته، ومن ثم وضع خطة لعناية التمريضية وتوفيقها، وتقديمها، وافتتاحها، بتقييم لعناية في تلبية تلك الحاجات.

إن ممارسة مهنة التمريض تهدف إلى تعزيز لفخاخ عن حقوق المريض والالتزام بالأخلاقيات للهنة مع تقديم عناية تمريضية شاملة ومناسبة لاحتياجات المريض في الحالات الطارئة وقباردة، وإلى تعزيز لصحة، الوقاية من الأمراض، لذاهيل، والرعاية للطفولة وضمان جودة العناية التمريضية من خلال التعليم والتدريب للستمرولاقيام بالابحاث والى الشراكة في رسم سياسة ل الصحية بالتعاون مع الهيئات الخصصة والنهن قصبة الأخرى.

تعرف إلى التمريض في مستشفى البير هيكل:

لطفالا كان للممرضة دوراً بارزاً في مستشفانا، فقد كانت فسيدة "ميلا هيكل" أول من نظم مهنة التمريض و هيكلتها في المستشفى منذ عام ١٩٦٩ إلى أواخر العام ٢٠٠١، حيث استلمت مهامها مستفيداً من تعلمياتها و خبرتها القيمة في مجالات عدّة ادارية وتمريضية.

لقد علمتنا أن المرض ليس فقط مقدماً لرعاية التمريضية بل أنه مسؤول أيضاً عن جودة لبيئة الحبيطة بالمرض.

وهكذا كبر جهازنا التمريضي في السنوات الخمس الأخيرة من حيث العدد والاختصاصات تماشياً مع متطلبات الأقسام الجديدة في مستشفانا. يشكل الممرضون الجازيون (جازيون) في العلوم التمريضية ومتخصصون في جهازنا التمريضي من بينهم ٢٢ ممرض متخصصاً، أما المباقي فهو موزعون بين BP و TS.

في النهاية نتساءل من هو ممرض مستشفى البير هيكل؟ هل هو:

لتتفاني في عمله، أو قرر من المريض وعائلته، أو للتعاون مع كافة أقسام المستشفى، أو للتحرص في العلوم التمريضية، أو لمشاركة في كل فعاليات المستشفى وورشات العمل، أو للتضييف للترميم بقوانين المستشفى، أو لتطبيق لكل سياسات والإجراءات المتعلقة بعمله أو الإنسان للبقاء في التعامل، أو لتمتع بروح الفريق للشاركة، أو للعطاء، أو لمستعد للتقديم ولتطور، أو لتميز بشخصية قوية.

باختصار شديد ممرض مستشفى البير هيكل يجمع كل هذه الصفات التي من شأنها مساعدته على تقديم عناية تمريضية ذات جودة عالية. أخيراً يسعني لأن أتقدم بالشكر من لجهاز التمريض على جهوده وأهمني له عيداً سعيداً.

منيرة لطيف
السيدة غزوى بركات تيزانى

خبرة مرضات حديثي الولادة

يبدل قسم حديثي الولادة وخدم في مستشفى البير هيكل جهوداً حثيثة للتفوق في لرعاية التمريضية والتطور في برنامج تدريب المستمر للممرضات لسد الاحتياجات المستقبلية في هذا المجال.

فنفسنا هو من أحدث الأقسام في مستشفانا وهو يضم ٦ أسرة للرعاية الحرجة وللحالات الأكثر مستقراراً.

لنعملنا كطاقم تمريضي لا يقتصر على اعطاء عناية لازمة للحديثي الولادة بل يشمل أيضاً لرعاية النفسية بالأهل ومرفقهم، خالل وجود الأطفال ضمن قسمنا و بعض الأحيان بعد خروجهم إلى المنزل. ومن تصعيبات لكثرة التي مررتنا بها هي استقبالنا اطفالاً اخرين أقل من ٢٨ أسبوعاً واصغر من ٤٠٠ غرام، ان مستقبال هذا النوع من الرضي ولرعاية بهم بشكل في معظم الأحيان صعباً نفسياً على الفريق تظر الخطرة الحالات، اذ يتطلب وحدة فنية لفترة مستشفاناً لهم كبارين بين افراد الفريق والصعب هو مستقبال؛ اطفال من رحم واحد ومرافقهم طيلة فترة مستشفاناً لهم فاصبحوا اجزءاً من العائلة الأجمل التي ازالت كل للرجل فصعبة هي عند خروجهم ساللين من قسمنا بعد طفليهم لعلاج ولرعاية لازمة.

نشكر أخيراً الشخص الذي كانوا وماروا داعمين لنا في قادمة رسالتنا فعطاؤنا لاحدود له، ونشكر الاصغر إلى للمرضات اللواتي يبنن جهوداً كثيرة في تطوير آدائهن في سرعة هائلة بالرغم من حداثة هذا القسم.

ممرضة مسؤولة قسم حديثي الولادة
السيدة كريستين سويف عبود



قسم حديثي الولادة بعد مضي سنتين على افتتاحه



تتطرق لرآء الحامل خلال شهرها التسعة التي تعيشها مع جنينها الرؤيـة عند الولادة طفلـاً سليـماً، لكنـها قد تتعرض لأمراض كـارـتـاجـاع ضـفـطـالـدـمـ، التـهـابـاتـ أوـ نـزـيفـ مـماـقـدـيـوـدـيـ إـلـىـ لـوـلـادـةـ مـبـكـرـةـ. عـنـدـهـ يـجـبـ عـلـىـ طـبـيـبـهاـ فـخـادـالـإـحـراـفـ لـلـازـمـةـ لإـيقـافـ هـذـاـ لـتـهـيدـيـ وـ فيـ الـوقـتـ نـفـسـهـ إـعـطـافـهـ ماـجـبـ لـإـنـفـاتـ الـرـتـيـنـ لـدـىـ الـجـنـينـ. وـ فيـ حـالـ فـشـلـ إـيقـافـ لـوـلـادـةـ تـجـبـ لـجـنـينـ يـجـبـ أـنـ تـلـدـ فيـ مـسـتـشـفـيـ يـوـجـدـ فـيـ قـسـمـ لـإـنـعـاشـ حـدـيـثـيـ الـوـلـادـةـ تـجـبـ لـأـنـقـلـ لـلـوـلـودـ مـنـ مـسـتـشـفـيـ إـلـىـ أـخـرـ مـعـرـضـيـ حـيـاتـهـ لـلـخـطـرـ مـنـ خـلـالـ عـالـمـيـ لـوـقـتـ وـ دـنـقـلـ.

لـذـلـكـ قـامـتـ إـدـارـةـ مـسـتـشـفـيـ الـبـيرـ هـيـكـلـ بـإـفـتـاحـ قـسـمـ لـإـنـعـاشـ حـدـيـثـيـ الـوـلـادـةـ وـ الـخـدـجـ. يـسـتـقـبـلـ هـذـاـ قـسـمـ كـلـ لـوـلـادـتـ الـبـكـرـةـ (أـيـ مـاـقـبـلـ لـشـهـرـ فـتـاسـ) وـ حـدـيـثـيـ الـوـلـادـةـ لـدـنـ يـعـانـونـ مـنـ ضـيقـ فـيـ الـتـنـفـسـ، التـهـابـاتـ أوـ أـمـراضـ خـلـقـيـةـ. فـهـوـ مـجـهـزـ بـمـعـدـتـ طـبـيـةـ مـخـصـصـةـ لـلـتـنـفـسـ الـاصـطـنـاعـيـ (couveuse) وـ (Appareil respiratoire) وـ (tunnel de phototherapie) وـ (الـأـوـلـ فـيـ مـنـطـقـةـ الـشـمـالـ). فـيـ عـامـ ٢٠٠٦ـ سـجـلـ قـسـمـ حـدـيـثـيـ الـوـلـادـةـ فـيـ مـسـتـشـفـيـ الـبـيرـ هـيـكـلـ ١٧٢ـ دـخـلـاـ مـنـ بـيـنـهـمـ:

٦٦ـ طـفـلـاـ وـ زـنـهـ أـقـلـ مـنـ ١٥٠٠ـ غـرامـ.

١٥ـ طـفـلـاـ عـمـرـهـ أـقـلـ مـنـ ٢٠ـ أـسـبـوـعـ مـنـ ضـمـنـهـ خـنـيجـةـ وـ لـدـتـ فـيـ الشـهـرـ لـسـادـسـ وـ قـدـوـصـلـ وـ زـنـهـاـ ٦٥٠ـ غـرامـ وـ عـنـدـ الـخـرـوجـ مـنـ قـسـمـ بـعـدـ ٣ـ شـهـرـ أـصـبـحـ وـ زـنـهـاـ ١٧٠٠ـ غـرامـ. كـمـاـ كـانـ هـنـاكـ ٧ـ لـوـلـادـاتـ توـاـنـمـ مـعـ ٢ـ دـلـاـلـيـةـ وـ وـاحـدـةـ رـبـاعـيـةـ. لـذـلـكـ نـحـنـ هـنـاـ فـيـ قـسـمـ حـدـيـثـيـ الـوـلـادـةـ وـ الـخـدـجـ فـيـ مـسـتـشـفـيـ الـبـيرـ هـيـكـلـ نـاـمـلـ وـ نـطـمـجـ مـنـ خـلـالـ رـؤـيـتـاـ الـسـتـقـبـلـيةـ إـلـىـ آـنـ نـوـفـرـ لـلـأـمـ وـ لـطـفـلـ فـيـ مـنـطـقـةـ الـشـمـالـ أـفـضـلـ لـعـنـيـةـ لـصـحـيـةـ وـ طـبـيـةـ مـنـ آـجـلـ غـدـاـضـلـ.

رئيس قسم حديثي الولادة
د. رافت رعد



الإقلاع عن التدخين

قال أحد الكتّاب: "من أسهل ما يكون التوقف عن التدخين، لقد سبق وفقط يهدّم راتب عديده!" بهذه العبارة ترجمة يمكن أن نفهم أن للشكلاة ليست في التوقف عن التدخين، ولكن في الثابتة على هذا التوقف، عندما نتكلّم ليس عن التوقف بل عن الإقلاع عن التدخين (Sevrage tabagique) و الإقلاع عن التدخين ليس دائمًا بالأمر سهل، ولكن له أصوله العلمية ولطبيّة إذا رأينا أنه يتخلّ بالنجاح فالامر لا يتوقف وحسب على وضع لصفة Nicotine على لجلدنا إن الإقلاع عن التدخين هو خطوة شجاعة يقوم بها اللذين التدخين، والاستمرار بها حتى النجاح يتوقف على عوامل عدّة:

- ١- افتتان الدخن بضرورة الإقلاع عن التدخين.
- ٢- اختيار توقيت المناسب، في فترة "ساكنة" في حياته.
- ٣- الإرشادات الطبية لإختيار نوع وكيفية الدواء الذي سيساعد للدخن في التوقف عن التدخين.
- ٤- متابعة لريض نفسياً وعانياً لخطي صعوبات إيقاف التدخين.
- ٥- إراده للدخن يعقاومه التدخين.

وليس بالضرورة أن تنجح لحاولة الأولى، وهذا ليس مؤشر فشل تهائياً، هاغلب الحالات تتطلب محاولات أو ثلاث بتغيير طريقة العلاج ونوع الدواء و ملحة أسباب الفشل أو أسباب العودة إلى التدخين.

اختصاصي بالأمراض الصدرية و الإنعاش الطبي
د. طه بازريتشي

افقاً جديدة في حماية القلب والشرايين

ملاجة لارتفاع لتوتر لشرابي تتجنب تأثيراته السلبية على قلب وشرايين، تحتل مركزاً متصدراً عند طبيب العلاج امكان طيباً عاماً أمّا مخاطرها في أمراض القلب وشرايين وذكري وتسكري وفراس وعيون والرئة... مراقبة ضغط الدم أصبح فحصاً روتينياً وقديماً في عيادة كل طبيب، نظراً لأهمية لصلة لصلة لارتفاع ضغط الدم بالاضعافات السليمة على كل أعضاء الجسم كل سنة، عدد وفيات من أمراض قلب وشرايين في رأس، يفوق سبعة ملايين وفاة عالمياً، مع اخذ العلم ان نصف حالات ضعف قوية الشرايين الإكليلية ولجلطات لمماغية ناتج عن عدم معالجة ارتفاع ضغط الدم بصورة صحيحة.

- علينا اعطاء الأولوية للمعالجة لفعالية وفعالية ارتفاع ضغط الدم من أجل تخفيف هذا الخطر او هذه النسبة من وفيات وكلما كان ضغط الدم أخف، كلما ازداد املنا بحياة أطول وأفضل.

- ننسع أن يكون ضغط الدم تحت نسبة ١٢٠/٨٠ مللم زئبقي.

- ولنعلم أن ارتفاع ضغط الدم هو عامل خطر، من مجموعة عوامل يجب البحث عنها و معالجتها دون تذكر.

اختصاصي أمراض قلب وشرايين
د. باسم خوري



الحوادث المنزلية:

تؤكد الاحصائيات في الدول الغربية أن لحوادث المنزلية تشكل نسبـةـ الأولىـ لـلوـفـاةـ عـنـدـ الـأـطـفـالـ، فإذاـ بـكـونـ الـأـمـرـ مـخـلـطـاـ مـعـ جـمـعـةـ مـعـنـاؤـاـ وـ إـذـاـ كـانـ الـأـمـرـ كـلـكـلـ الـيـسـ حرـيـاـ بـنـاـ أـنـ تـجـبـ رـسـمـةـ لـتـجـبـهـاـ وـ إـذـلـهـ الـأـسـبـابـ لـلـوـدـيـةـ لهاـ، فـيـ هـذـهـ الـخـاطـرـ مـوـحـودـةـ فـيـ جـمـعـةـ اـتـخـاصـةـ لـلـنـزـلـ وـ لـكـنـ بـنـسـبـةـ مـخـلـطـةـ تـنـوـزـ كـلـاـتـيـ "٥ـ%ـ غـرـفـةـ لـحـمـامـ، ٨ـ%ـ غـرـفـةـ لـنـوـمـ، ١١ـ%ـ غـرـفـةـ لـجـلـوسـ وـ صـوـلـاـ ٢٥ـ%"ـ فـيـ فـلـأـبـ، وـ لـحـدـيـقـةـ وـ أـكـشـرـهـاـ مـعـتـلـهـ بـحـوـاـنـتـ لـغـرـقـ، وـ لـحـدـيـقـةـ وـ أـكـشـرـهـاـ مـعـتـلـهـ بـحـوـاـنـتـ لـغـرـقـ، أنـوـعـ هـذـهـ لـحـوـادـثـ مـتـعـدـدـ تـذـكـرـهـاـ، لـحـرـوقـ، لـجـرـحـ، الـخـتـنـاقـ وـ اـبـلـاعـ الـأـجـسـامـ لـصـلـبـةـ لـصـغـيـرـةـ، الصـلـمـاتـ لـكـهـرـيـانـيـةـ، تـقـمـمـ بـالـأـدـوـيـةـ وـ مـوـادـ لـتـنـظـيفـ بـالـإـضـافـةـ إـلـىـ حـوـادـثـ لـغـرـقـ سـوـاءـ فـيـ لـحـمـامـ وـ فـيـ لـحـرـوقـ، بماـنـتـنـاـقـيـ فـصـلـ الصـيـفـ سـتـيـداـ فـيـ هـذـاـعـدـدـ فـتـكـلـمـ عـنـ حـوـادـثـ لـغـرـقـ سـوـاءـ دـخـلـ لـلـنـزـلـ وـ خـارـجـهـ (لـحـوـضـ لـسـبـاحـةـ لـخـاصـةـ وـ لـعـامـةـ).

لـنـ حـوـادـثـ لـغـرـقـ هـيـ أـكـثـرـ شـيـوـعـاـ مـاـ نـتـصـورـ وـ تـوـدـيـ فـيـ فـرـنـسـاـ إـلـىـ حـوـلـيـ ١٠٠ـ وـ هـاـكـسـنـوـيـاـ عـنـدـ الـأـطـفـالـ قـلـاـتـةـ أـرـبـاعـهـمـ صـبـيـةـ دـوـنـ الـخـامـسـةـ مـنـ تـعـمـرـ وـ هـذـهـ لـحـوـادـثـ يـمـكـنـ تـجـبـهـاـ بـنـسـبـةـ تـعـدـيـ ٩٠ـ%ـ.

وـ بـنـسـبـةـ لـلـأـوـلـادـ دـوـنـ تـعـمـرـ، يـشـكـلـ لـحـمـامـ لـسـبـبـ الـوـلـلـلـغـرـقـ، وـ يـكـوـنـ تـلـكـ عـادـةـ عـنـدـ خـرـجـ الأـهـلـ لـلـإـجـابـةـ عـلـىـ لـهـافـ وـ لـإـحـضـارـ لـلـنـشـفـةـ بـيـنـمـاـ الـطـفـلـ يـلـعـبـ فـيـ لـلـاءـ (حتـىـ لوـ كـانـ عـلـوـ لـلـاءـ لـأـنـ يـجـاـزـ لـلـاءـ ٢٠ـ أوـ ٣٠ـ سـنـتـمـ). وـ يـمـكـنـ أـنـ يـحـدـثـ تـلـكـ أـيـضاـ أـمـامـ دـلـوـ مـمـتـلـيـ بـلـاءـ وـ حـوـضـ صـغـيـرـ فـيـ قـاءـ.

بـيـنـ لـعـامـ الـأـوـلـ وـ الـأـرـبـعـ سـنـوـاتـ، يـعـرـضـ تـعـلـمـ لـسـيـرـ وـ فـرـكـضـ لـطـفـلـ لـخـطـرـ أـكـرـبـهـمـ صـبـيـةـ دـوـنـ الـخـامـسـةـ مـنـ تـعـمـرـ وـ هـذـهـ لـحـوـادـثـ دـوـنـ مـرـقـبةـ ذـوـيـهـ أـوـ تـعـكـنـهـ مـنـ الـلـحـاقـ، إـذـاـ نـوـفـرـ مـسـتـعـرـضـاـ لـلـخـاطـرـ، لـنـرـ مـاـ فـسـطـعـيـعـ فـعـلـهـ أـمـامـ تـلـكـ لـحـوـادـثـ، وـ لـأـسـعـافـاتـ لـتـيـ يـجـبـ اـتـبـاعـهـاـ.

نشرة مستشفى البير هيكل

مؤشر السمنة ودلائله

مؤشر السمنة هو معيار عالي لقياس السمنة ويحسب على الطريقة التالية:
مؤشر السمنة = وزن (كج) / طول * الطول (متر)
 ثم يجب مقارنة النتيجة بالجدول التالي:

مؤشر السمنة	تحليل
تحت وزن للقبول	أقل من 19
وزن صحي وسليم	٢٥ - ٢٠
وزن زائد	٢٩ - ٢٦
سمنة	٢٥ - ٢٠
سمنة مفرطة	٢٩ - ٣٦
سمنة مميتة	أكثر من ٤٠

غير أن طريقة تحليل وتفسير مؤشر الوزن لا تتطابق على الجميع خاصة الأطفال اذ أنها لا تأخذ بعين الاعتبار أن كمية الدهن في الجسم تزداد مع العمر وتختلف عند الإناث والذكور خلال السنة الأولى من الولادة، يزداد وزن الطفل فيزيد مؤشر الوزن ثم يبدأ بالانخفاض حتى تمام السابعة اذ في هذه المرحلة تخف سرعة زيادة الوزن بسبب لحركة قفيزائية عند الأولاد.

بعد تمام السابعة عادة يبدأ مؤشر الوزن بالزيادة من جديد يخزن الأولاد الدهون تحضير الملاوغ والعمر الذي يعاد فيه مؤشر الوزن لزيادة مهم جداً انه ممكن ان يدل على احتتمال سمنة زائدة في المستقبل.

ونعرفة اذا كان الطفل يعاني من وزن زائد يجب مراجعة لجدول لخاصة والوزن والطول حسب عمره

لخصائية للتغذية
الأنسنة عن قصرين

Ref: www.cdc.gov



النقل مجاني

بعض الارشادات التي يجب اتباعها لتجنب هذه الخطأ:

- عدم ايفا: طفل دون ال 18 شهر في لحماء "مخضس" من دون مرقبة دائمة.
- مرقبة الولد مرقبة محكمة خاصة لعاقيين أو لعربيين لأنوبيه صرع.
- حماية أحواض السباحة وخاصة لخاصية لاحتتها باسوار تمنع وصول الأطفال إليها.
- وأخيراً ضرورة تعلم الإرشادات الأولية لخاصة بالتنفس الاصطناعي وتنليل القلب.

(نعم في هذا الفحص على الأنصاصيات الأوروبيية بسبب عدم توفر مثل هذا النوع من الأنصاصيات في لبنان).

ان تناول عملية الإسعاف تتعلق بسرعة البدء بها!!!

لخصوصي طب طوارئ
د. نسرین بازرباشی

Réf.- IPAD: institute de prevention des accidents domestiques.

- SFMU : Société française de médecine d'urgence.

البدانة وأضرارها وأسبابها وكيفية الوقاية منها

لهيف من فرجيم: ليس فقط للرشاقة بل للوقاية من أمراض كثيرة يمكن الاصابة بها في حال البدانة.
اضرار البدانة:- مرض نسكري: خصوصاً في حال ثورات عانوية.

- أمراض القلب والشرايين: زيادة الوزن، زيادة في عمل القلب بالإضافة إلى احتمال ارتفاع الكوليسترول والبلحوم في الدم مما يؤدي إلى الاصابة بارتفاع في الشرايين والأصابة بارتفاع ضغط الدم مما يؤدي إلى البدانة تساعد على الاصابة بأمراض القاربيين.

- اوجاع لفراصل: إن البدانة تؤدي إلى اوجاع في لفراصل التي تحمل وزن الذاند مثل: أسلف لعمود الفقرى، الركبتين والكاحل، مفاصل الكوع. كما أن أمراض الروماتيزم تزداد خطورة في حال البدانة.

- أمراض لجهاز التنفس: ضيق التنفس (عند تعب الدين)، التهابات رئوية، أمراض لجهاز الهضم: عسر الهضم وأمراض لكوكلون، الاصابة بمرض الزرارة.

أسباب البدانة:- البدانة ناجحة عن أمراض الغدد: نادرة، وفي أكثر الأحيان تكون مصحوبة بتاخر في النمو عند الأطفال. سبب الأهم لخطأ في التغذية.

الوقاية من البدانة: تكون على عدة مراحل: مرحلة ما قبل الولادة: المرأة الحامل يجب أن لا يزيد وزنها عن ١٠ - ١٢ كلغ في مخر الحمل لأن كثرة وزن أثناء الحمل يؤدي في أكثر الأحيان إلى مولود كبير وزن، الاحتياط بكتلة وزن عن ١٠ كلغ في الولادة.

مرحلة بعد الولادة: عند الأطفال: العناية بتغذية الأطفال والعنابة بوزنهم والاهتمام بالرضا عن من حليب الأم لأن الأطفال الذين يشربون لحليب التجاري هم عرضة أكثر من الأطفال الذين يرضعون من حليب أمها لهم للإصابة بالبدانة. الاصابة بالبدانة في الطفولة تزداد في العدة عند الآخرين، وهناك صعوبة لانزال وزن عند تبنيه بعد البلوغ إذا ما كان وزن لزاند مكتسباً أثناء الطفولة.

كيفية الوقاية من البدانة:-

- تكون الوقاية بالتجددية صحية.

نصائح وارشادات التجددية صحية لا يوجد هناك فرجيم (standard) لإزالة وزن فكل جسم له طريقة خاصة حسب طفافة التي يستهلكها ولكن نستطيع أن نعطي بعض النصائح العامة للذين يربون الابتلاء بالرجيم أو اتباع فرجيم:

١- يجب الاهتمام في توزيع الطعام: وجبات رئيسية أقل من وجبة واحدة في اليوم.

٢- مضغ الطعام جيداً، مما يساعد على هضم الطعام وشعور بالشبع.

٣- تنوع الطعام: فالقيود بصنف واحد طول النهار وعلى عدة أيام يجرد الجسم من مواد أساسية وفيتامينات الجسم بحاجة لها.

٤- اختيار الألياف في الطعام: موجودة في الخضار وفواكه الكاملة وحبوب وخبز وهذا يساعد في انتظام لجهاز الهضم ويخفف من الامساك.

٥- يجب الابتعاد عن تجميدية لقاسية التي تؤدي إلى فتقار لجسم إلى الكثير من اللواد لضرورة.

٦- تجنب الأدوية القليلة للشهوة لا في حالات خاصة تحت شراف الطبيب.

٧- تجنب الأطعمة الدهنية والسكريات السريعة لا متخصص لأنها تساعد في مكتساب البدانة (مثل السكر وعصير لفواكه والشوكولات).

٨- تجنب تجربة لقاسية كبيرة من لقاءات في السنين.

٩- يجب شرب كمية كبيرة من الماء: كلغ في الشهر تعتبر حماية معتدلة فالذين ليس في النقصان في وزن بـ ٢ ليتر ماء في يوم إن معدل واحد كلغ في الأسبوع أو كلغ في الشهر هو في حفاظ على هذا النقصان دون ضرر صحي.

لقاءات لذهبية الأولى تتطلب عدم الاضطراب والخروج لخارج لفظ من لقاء:

١- في حال مكان لفظ في وعيه وينفس طبيعياً:

خلع للناس، تجفيف لفظ وقطفته برفع درجة حرارته، وضعه ممدداً على جانبه.

استشارة طبيب و يمكن أن تكون في التزلج.

٢- في حال فقدان وعي مع تنفس متقطع، ازراق في اللون:

وضع لفظ على بطنه مع وضع الرأس جانب، الضغط ٢ او ٤ مرات على الظهر من الأعلى والأسفل ومن ثم وضعه على ظهره ونبيه بالتنفس الاصطناعي (لذي يحتاج إلى دورات تدريبية).

طلب مساعدة طبية عاجلة ونقل لفظ إلى قسم الطوارئ.

٣- في حال فقدان وعي مع توقيف التنفس:

نبيه بتنفس الاصنافات السابقة (٢) مع ضرورة "تنليل القلب" وذلك يحتاج أيضاً إلى دورات تدريبية مؤهلة.

النقل باسرع وقت إلى قسم الطوارئ دون توقف عن عملية الإسعافات.

قصة من بلادي

قصة حمام سمي بالعبد على آخر جريمة قتل وقعت على ياهه.

وتقع قصة تروى بالتوالى عن الأقمنين كهما يلي: كان أحد المقتولين في عكار وهو من آل سيفا في عكار وهو من المقتولين في عكار على آخر خطوة مدرسة حيكت لاغتياله وظل لقتلة مجهولي الهوية.

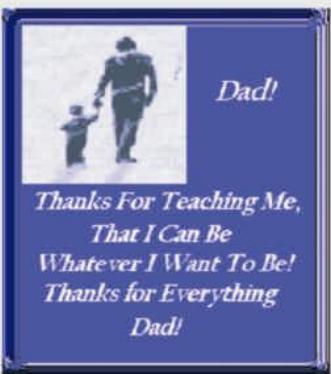
لكن كان عند قدم المحتل الإسرائيلي للعنور خادم زنجي قد اختبأ عند حادثة الاغتيال وشاهد بأم عينيه الأشخاص الذين نفدو الجريمة. وقد هررها إلى طرابلس لكن لقتلة عرفوا باسم الزنجي وطروا براقبونه حتى عملوا ذات ليلة على قتله لام مدخل الحمام لطمس آثار جريمة. كانت هذه الحادثة أسباب بتسمية هذا الحمام بحمام العبد منذ ذلك التاريخ.

نقاً عن كتاب قصة مدينة للسيد منذر عوض

لا تنسَ عيد الموسيقى

في العاشر والعشرين من شهر حزيران من عام ١٩٨٦ برادرت وزارة الثقافة الفرنسية إلى إطلاق عيده جديداً يجمع عدداً من الفرح والسلام في العالم حمل اسم "عيد الموسيقي" وكان شعاره: "اعزفوا الموسيقى في عيد الموسيقى".

١٤ حزيران عيد الأباء



Essayez d'être heureux, ne serait ce que pour donner l'exemple
Jaques Prévert

Mieux vaut être patient sur la route que patient à l'hôpital.
Des numéros à ne pas oublier:

الصلب الأحمر: ١٤٠
الطوارئ: ١١٢ - الدفاع المدني: ١٥٥
فوج الإطفاء: ١٧٥ - أوجرس: ١٥١٥

ZDE Zouheir Dandan Est.

BODE CHEMIE HAMBURG
Partner for Disinfection
BODE

رئيس التحرير: السيدة رنا لجمالي دوق

بمناسبة يوم البيئة العالمي في ٥ حزيران إليكم بعض الإرشادات الهامة:
هل تعلم أن موارد مكوّن الأرض قطبيّة محدودة وأنه لا يمكننا الاستفادة من موارد خارج نطاق الكرة الأرضية:
لذلك لا بد من الحافظة على هذه الموارد من انتقاد من خلال إعادة التدوير.
مشاركتك في إعادة تدوير الواد التي تستهلكها تلعب دوراً "بيئياً" و"اقتصادياً" مهماً. كييف يمكنك أن تساعد؟ شعار إعادة التدوير يشرح لنا....



- اعتمد على الرسائلات الالكترونية.
- لا تطبع الرسائل عن الكومبيوتر.
- استخدم نسخة واحدة عن في تدوير ودورها على الغربين.

هل تعلم أيضاً؟



إعادة تدوير صفيحة
قصدير ووحدة توفر
لطاقة اللازمة لتشغيل
تلفزيون لمدة ٣ ساعات.

إعادة تدوير قنينة زجاج
بلاستيكية يوفر لطاقة
للأزمة لإضاءة مصباح بقدرة
٦٠ واطاً لمدة ٣ ساعات.

إعادة تدوير قنينة زجاج
واحدة توفر الطاقة اللازمة
لتشغيل حاسوب
(كومبيوتر) لمدة ٢٥ دقيقة.

- إعادة تدوير الورق يتوفر ٧٠٪ من الطاقة اللازمة لتصنيع لورق من الورق الأولي.
- إعادة تدوير أطنان من الورق توفر طاقة تعادل ما يحتاجه من طاقة لتشغيل كومبيوتر لمدة سنتين كاملة.
- إعادة تدويرطن واحد من الورق ينقذ ١٧ شجرة.
- كل ٣ شجرات تؤمّن الأوكسيجين لتنفس ٢ شخص.



Ref: www.recycling-guide.org.uk
www.epa.gov

كما نهنئ بالمولود الجديد لكل من:

- يوسف شمعون وبيت اعطائه بطفلها شربيل
- فیرا شید، ولکیم یمنی بطفلتها میا ماریا
- فرزہ صہر و يوسف جابر خانجي بطفلها جاد
- لینا صالح وفوز داني بطفلها هادی
- مليحہ محمود دریج دب بطفلها محمد
- رولی غانم وابی نادر بطفلتها کریستال
- محمود صمدی و نور قمر دین بطفلها عمر
- سیفی سلیمان وهادی سابا بطفلها کیفین
- لینا عرابی وزیاد حضر بطفلها طارق



نرحب بالموظفين الجدد:

- غادة ديب في قسم العناية الفائقة
- هلام حصري في قسم الجراحة
- ميسيلان شوبيري في قسم الجراحة
- دانی فنیانوس في المصينة
- حورجیت دایری في العيادات الخارجية
- ربتا میخانیلی في قسم العناية الفائقة
- غریتا باسماوی في الخطير

ونبارك أيضاً زواج كل من:

- د. نسرين بازرياشی ود. بلال نافع
- منیر قسم شیون لوطین
- لسیند رولا غانم نادر

رنا شعراني وزاهر جندي
عنوى أمين وهيثم شحادة

نشاطات اجتماعية

احتفلت مستشفى هيكل بعيداً لمرضية قعللي في ١٢ حزيران، كل عام وافتتم بخمر وسكر العطائكم، كما أقامت مسابقة للموظفين "من أجل بيضة خضراء"، بمناسبة يوم البيئة العالمي توقع في ٥ حزيران وتوزيع جوائز للفائزين.

ملاحظة: تقوملجنة الاجتماعية بعدد من نشاطات تطوعية خاصة في هذه الظروف الصعبة، فلمن يريد التطوع أو المساعدة بالإتصال بأمينة سر اللجنة.

الأمنة جنان بكور



الاحتفال بعيده المرضية ٢٠٠٧

٢٠٠٧

أمينة سر اللجنة الاجتماعية

الأمنة جنان بكور

