Journal de l'Hopital Albert Haykel

مستشفى ألبير هيكل ش.م.ل
Hopital Albert Haykel s.a.l

حملة اليوم العالمي لنظافة اليدين

النشرة الفصلية حزيران ٢٠١٥ عدد ٣٤

. حملة اليوم العالمي لنظافة اليدين
. ما هو ارتفاع الحرارة؟
. العزل: لنتعرَّف معاً على مبادىء "العزل"
. دور الممرضة في مكافحة العدوى داخل المستشفى
. جديد في قسم التخدير والإنعاش
. الإجهاد أو الضغط النفسي
. اليوم العالمي للصحة
. من أجل سلامة أولادنا في المسابح

France Accréditation

HACCP BUREAU VERITAS Certification

مستشفى
ألبير هيكل

مستشفى ألبير هيكل ش.م.م.ل
Hopital Albert Haykel s.a.l

إفتتاح
مركز تفتيت الحصى

HACCP
BUREAU VERITAS
Certification

France Accréditation

www.hopitalhaykel.com

حملة اليوم العالمي لنظافة اليدين

بالتزامن مع الإحتفال باليوم العالمي لنظافة اليدين الذي أقرّته منظمة الصحة العالمية في الخامس من أيار من كل عام، نظمت مستشفى ألبير هيكل حملة توعية حول نظافة اليدين على مدار خمسة أيام من ١١ أيار إلى ١٥ أيار ٢٠١٥. هذه المناسبة السنوية تعنى بتوعية الملايين حول العالم بفوائد غسل اليدين وتعزيز هذه الممارسة الصحية.

هدفت الحملة إلى رفع الوعي عن أهمية نظافة اليدين داخل المؤسسات الصحية والمجتمع، لذلك لم تقتصر فقط على توعية الموظفين والأطباء بل تم توعية المرضى والزوار.

خلال الحملة، أقامت مجموعة من المنسقين لقسم مكافحة العدوى عند باحة الإنتظار بجانب مدخل المستشفى حملات تثقيف للزوار والمرضى حول أهمية نظافة اليدين، كيفية تنظيفها وأهم الأخطار التي قد تنجم عن عدم تنظيف اليدين. وتم توزيع منشورات للمرضى، الزوار، الموظفين والأطباء تضمنت معلومات حول لماذا، كيف ومتى يجب أن تتم ممارسة نظافة اليدين. كذلك تم توزيع شارات لجميع العاملين والأطباء تعنى بحثّ المرضى بتذكير الطاقم الطبي بضرورة غسل أيديهم قبل تقديم العناية بالإضافة إلى توزيع ملصقات داخل الأقسام وباحات الإنتظار للتوعية وتم تقييم مستوى نظافة اليدين ومدى طواعية وفهم العاملين الصحيين لأهمية نظافة اليدين.

وتخللت هذه الحملة ندوات حول هذا الموضوع. فقد ألقت الدكتورة منى مايز يوسف، الأخصائية في الأمراض الجرثومية ومديرة لجنة مكافحة العدوى في المستشفى، محاضرة عن أهمية ممارسة غسل اليدين التي تعتبر من الإجراءات الواجبة على كل عامل في الرعاية الصحية، منوهة بأن الكثير من البكتيريا والأمراض تنتقل عبر التلامس المباشر. كما قامت السيدة إيمان عبدو بالتعاون مع الممرضين المنسقين لقسم مكافحة العدوى بتذكير وتثقيف العاملين الصحيين وتوفير المواد اللازمة للمساهمة في التدريب على الطريقة المثلى والصحيحة لنظافة اليدين.

تكللت هذه الحملة بالنجاح وحظيت باهتمام الجميع من أطباء، عاملين، مرضى وزوار آملين تكرار هذه الحملات لمدى أهميتها في نشر الوعي الصحي في المجتمع.

السيدة إيمان عبدو المصطفى
مسؤول قسم مكافحة العدوى

> Nearly twenty million school days are lost each year due to the common cold. Keeping hands clean is one of the most important steps we can take to fight colds and flus.

ما هو ارتفاع الحرارة؟

ما هو ارتفاع الحرارة؟

هو ارتفاع حرارة الجسم عن معدلها الطبيعي خلال النهار، إذ انها تكون صباحاً بمعدل ٣٧ درجة مئوية أو أقل، وقد تصل إلى ٣٨ درجة مئوية عند المساء، وذلك في الحالات الطبيعية.

معدل إرتفاع الحرارة عند الأولاد يختلف بحسب العمر. إن المولود الجديد لا يجب أن تتعدى حرارته ال٣٨ درجة مئوية. تعتبر الحرارة مرتفعة عند الطفل الذي يتراوح عمره بين ال٣ و ٣٦ شهراً، عندما تتعدى ال٣٨,٣ درجة مئوية؛ وتكون مرتفعة جداً إذا كانت تتعدى ال٣٩ درجة مئوية.

أسباب ارتفاع الحرارة عديدة أغلبها إلتهاب الذي يسببه فيروس ما، وتكون عادةً محدودة في الوقت لمدة أقصاها ثلاثة أيام. في الحالات القليلة المتبقية، قد يكون سبب إرتفاع الحرارة إلتهاب بكتيري قد يؤدي إلى أمراض خطيرة كالتهاب السحايا، أو الرئة، أو المسالك البولية والكلى. لذلك، يلجأ الطبيب إلى مجموعة من المؤشرات تساعده إلى تشخيص هذه الحالات.

إذا كان الطفل دون الثلاثة أشهر، أو أنه لم يُتمم جرعتين من اللقاحات (الخماسي، المكورات الرئوية PCV)؛ يجب معاينته حالاً واجراء الفحوصات اللازمة لتشخيص الالتهابات البكتيرية.

إذا كان الطفل يتراوح عمره بين ال٣ و ٣٦ شهراً وقد أتم جرعتين من اللقاحات المذكورة أعلاه، يتوجب أن يعاينه الطبيب في حال تعدت حرارته ال ٣٩ درجة مئوية. إذا كان الطفل في حالة جيدة، يوضع قيد المراقبة من قبل الأهل، في حال لم تسفر المعاينة السريرية عن أية إلتهاب منظور.

إذا استمرت وطالت الحرارة، وفي حال عدم تبيان إحدى الأسباب خلال المعاينة السريرية؛ يتوجب على الطبيب إجراء فحوصات مخبرية وشعاعية "FNS, CRP, Uroculture, Hémoculture, Radio du Thorax"

أما إذا كان الطفل في حالة صحية غير جيدة، يجب إجراء الفحوصات فوراً وإعطاء المضادات الحيوية إلى حين تبيان النتيجة.

يقوم الطبيب بوصف دواءً مخفّضاً للحرارة كالباراسيتامول و "AINS". إما هذه الأخيرة، فيجب أن يكون استعمالها دقيقاً حيث إنها قد تؤدي إلى مضاعفات جانبية خطيرة في حالات الاسهال الحاد، أو جدري الماء أو الانفلونزا.

ويبقى العلاج الأساسي هو علاج السبب الذي أدّى إلى إرتفاع الحرارة، كالمضادات الحيويّة في حال الالتهاب الناتج عن بكتيريا معيّنة.

ومن الجدير بالذكر إن ارتفاع الحرارة قد يساعد جهاز المناعة على المدافعة ضدّ الامراض الجرثوميّة.

د. زينة شهلا
طبيب أطفال

يتوجب أن يعاينه الطبيب في حال تعدت حرارته ال ٣٩ درجة مئوية. إذا كان الطفل في حالة جيدة، يوضع قيد المراقبة من قبل الأهل، في حال لم تسفر المعاينة السريرية عن أية إلتهاب منظور.

العزل: لنتعرَّف معاً على مبادىء "العزل"

ما هو العزل؟

هو مجموعة من التدابير المتّخذة لمنع إنتشار الجراثيم المعدية، بالإضافة إلى وقاية الفريق المعالج وبقية المرضى والزوار. يحدد العزل ونوعه من قبل طبيبك المعالج.

ما هو الهدف من العزل؟

منع نقل الجراثيم من:

- مريض إلى مريض آخر
- مريض إلى مقدّمي الرعاية
- البيئة المحيطة بالمريض إلى المريض
- مقدّمي الرعاية للمريض

ما هي أنواع العزل؟

- **العزل الوقائي**

- **يتوجه إلى مريض ذو مناعة متدنية**: ضعف مناعة وراثية أو مكتسبة، حروق بليغة. يجب:
  - وضع كمامة جراحية قبل الدخول وخلعها قبل الخروج من الغرفة
  - ارتداء قفازات وثوب العزل لدى الدخول وخلعهما قبل الخروج من الغرفة

- **العزل التنفسي**

هناك نوعان من العزل التنفسي:

- العزل اللذي ينتقل بالهواء، يطبّق على المرضى كالحصبة، السل الرئوي إلخ...يجب:
  - وضع كمامة خاصة N95 قبل الدخول وخلعها قبل الخروج من الغرفة
  - لدى الحاجة القصوى لخروج المريض من الغرفة، عليه ارتداء كمامة جراحية

- **العزل اللذي ينتقل عبرالرذاذ يطبّق على المرضى كالانفلونزا. يجب:**
  - وضع كمامة جراحية قبل الدخول وخلعها قبل الخروج من الغرفة
  - لدى الحاجة القصوى لخروج المريض من الغرفة، عليه ارتداء كمامة جراحية

- **العزل المعوي**

يطبّق على المرضى كالتيفوئيد، الإسهال الحاد. يجب:

- ارتداء قفازات وثوب العزل لدى الدخول وخلعها قبل الخروج من الغرفة

- **العزل الجلدي**

يطبّق على المرضى الحاملين البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية المقدّمة "BLSE" . يجب:

- ارتداء قفازات وثوب العزل لدى الدخول وخلعها قبل الخروج من الغرفة

- **العزل الدموي يطبّق على المرضى كالسيدا، إلتهاب الكبد الفيروسي "B,C" يجب:**

- ارتداء قفازات لدى وجود أبسط احتمال الاحتكاك بافرازات المريض.

كيف يعرَّف عن مريض العزل؟

في حالات العزل، يتم وضع ملصقات على الباب تحتوي نوع العزل مع الرمز بالإضافة إلى الإحتياطات اللازمة للعزل من أجل حماية الفريق الطبي والتمريضي، عاملي المطبخ، التنظيفات، الصيانة، الزوار والمرضى الآخرين. كما يتم وضع ملصقات على الملف الطبي، الطلبات المخبرية والشعاعية وبطاقات الطعام يحدد فيها العزل ونوعه من أجل تجنب وقوع أي خطأ.

هل جميع مرضى العزل يحتاجون إلى عزل في غرفة إفرادية؟

يتم عزل المريض في غرفة إفرادية فقط في حالتي العزل الوقائي أو العزل التنفسي اللذي ينتقل بالهواء.

ما هي الاحتياطات؟

أنت كمريض، ماذا عليك أن تفعل؟

- عدم مغادرة الغرفة إلاعند الضرورة
- عدم زيارة المرضى الآخرين
- غسل اليدين جيداً
- إبقاء باب الغرفة مغلقاً

أنت كزائر، ماذا عليك أن تفعل؟

- يجب إتباع الإحتياطات الملصقة على الباب
- يرجى الحد من عدد الزوار
- إرتداء المعدات الوقائية قبل الدخول إلى غرفة المريض ونزعها قبل الخروج من الغرفة

ما هي مدة العزل؟

- غسل اليدين جيداً قبل الخروج من الغرفة
- عدم استخدام الحمام الخاص بالمريض
- عدم الجلوس على سرير المريض
- عدم زيارة المرضى الآخرين

نحن كفريق معالج، ماذا علينا أن نفعل؟

دائماً نأخذ الإحتياطات اللازمة وفقاً للمبادىء التي وضعها قسم مكافحة العدوى في المستشفى.

ما هي مدة العزل؟

مدة العزل تحدد من قبل الطبيب المعالج وفق معايير عالمية. تتم إزالتها من قبل الطبيب المعالج وفقاً لنتائج الفحوصات المخبرية أو مدة العدوى لكل نوع من الجراثيم.

ماذا يحدث عندما تترك المستشفى؟

مع مرور الوقت، سوف تتخلص من الجرثومة المعدية.

يمكنك استئناف حياتك اليومية وكافة نشاطاتك بدون أية احتياطات خاصة، فقط الحفاظ على النظافة يومياً.

يجب غسل اليدين في كثير من الأحيان:

- اغسل يديك عند اتساخهما
- اغسل يديك دائماً قبل تحضير الطعام وتناوله
- اغسل يديك دائماً بعد استخدام المرحاض
- اغسل يديك بعد زيارة المريض ولمسه
- اغسل يديك بعد السعال على اليدين
- الامتناع عن وضع الأصابع على العينين أو الانف أو الفم قبل غسل اليدين
- تجنّب لمس الأشخاص أو الأسطح قبل غسل الأيدي متسخة.

السيدة إيمان عبدو المصطفى
مسؤول قسم مكافحة العدوى

دور الممرضة في مكافحة العدوى داخل المستشفى

تعتبر العدوى بالمستشفيات حالياً من المواضيع الهامة التي تشغل فكر العاملين بها وذلك لأثرها السيئ على كل من المرضى ومن يتعرض لها لأنها تؤدي إلى إطالة فترة إقامة المريض بالمستشفى ومعاناته بتعريض حياته للخطر مع زيادة تكلفة الرعاية الصحية وارتفاع نسبة الوفيات.

والعدوى نوعان:

- **العدوى الأولية:** هي دخول الميكروب المسبب للمرض داخل جسم الانسان.
- **العدوى الخمج:** هي العدوى التي يكسبها الفرد سواء كان مريض أو زائر أو أحد العاملين بالمستشفى داخل إقامته في المستشفى.

والعدوى يكتسبها الفرد سواء بالاتصال المباشر أو غير المباشر بالجراثيم.

من هنا يأتي دور الطاقم الطبي في حماية المريض من إصابته بالعدوى من خلال تطبيق المعايير والاجراءات العالمية التي تحدّ من انتقال العدوى والتي تضمّ:

- النظافة
- التطهير والتعقيم
- إجراءات العزل

وهذه الاجراءات تلخص دور الممرضة لدى تواصلها مع المرضى وتقديمها العناية التمريضية الخاصة بهم.

النظافة:

هي العامل الأساسي والأهم لمنع العدوى ومن خلالها يتم القضاء على إمكانية تكاثر الميكروبات.

والنظافة تبدأ من غسل اليدين التي هي من أهم الإجراءات الفعالة لمنع انتقال العدوى.

التطهير والتعقيم:

التطهير هو قتل الميكروبات أو الحدّ من أثرها السلبي في تأخير شفاء المريض أو إصابته بالأمراض أو المضاعفات. وهنا دور الممرض للتأكد من وجود الآلات والأدوات في المكان الصحيح ومن نظافتها التامة قبل الإستعمال. وكذلك أهمية تطهير المنطقة التي سوف يتم من خلالها إدخال الأدوية، إجراء جراحة، وضع ميل....

التعقيم هو قتل الميكروبات من خلال استخدام آلات مختلفة منها البخار، الغاز والمعقمات الباردة. ويكمن دور الممرضة بالتأكد من جودة التعقيم وفعاليته.

إجراءات العزل

هي الوسيلة التي تحدّ من انتشار الجراثيم المعدية من وإلى المريض.

على الممرضة أن تكون ملمّة بجميع أنواع العزل وكيفية التعامل مع كل حالة. إذ يجب تطبيق العزل الخاص لكل نوع من أنواع العزل وارتداء المعدات الوقائية اللازمة قبل إعطاء العناية للمريض وكيفية خلعها بعد الإنتهاء من عملها. ويجب على الممرضة إعطاء كافة المعلومات الخاصة بالعزل للمريض والزوار.

لدى تطبيق واحترام هذه المعايير والإجراءات، تكون الممرضة قد ساهمت بشكل كامل بمكافحة العدوى ووقاية المريض، الزوار وجميع أعضاء الطاقم الطبي.

السيدة ميرفت كريم البضن
ممرضة مجازة

Sanitizers
WOMEN
A 2013 undercover study found only
5 percent
of people wash their hands correctly.
Soap and water are more effective
a million deaths
HAND-WASHING
FACTS
Hand-washing reminder signs
increase
frequency and length of hand-washing.
7 percent
15 percent
Triclosan, an ingredient found in antibacterial soaps, is under review by the FDA due to potential health concerns and questionable benefits. A final decision is expected by September 2016.
50 percent
If soap and water are not available, an
alcohol-based
hand sanitizer containing at least 60 percent alcohol is the best alternative.
HAND-WASHING DOES NOT PROTECT

8 Steps Of Hand Washing
1
Wash your palms.
2
Scrub each finger and between fingers.
3
Rub back of hands and between fingers.
4
Rub the base of the thumbs
5
Back of fingers
6
Scrub your nails on palms.
7
Wash your wrist
8
Dry hands with clean towel or tissue.

جديد في قسم التخدير والإنعاش

جديد في قسم التخدير والإنعاش

أقام قسم التخدير والإنعاش في مستشفى ألبير هيكل يوماً علمياً بعنوان "Journée d'anesthésie loco-régionale échoguidée" بحث خلاله أهمية إدخال الموجات فوق الصوتية في ممارسة التخدير الناحي أو الإقليمي كحدث جديد في عالم التخدير. تتطلب هذه التقنية تدريباً مسبقاً واقتناء معدّات خاصة لتأديتها بأعلى نسبة نجاح ممكنة للتمكن من عرض إبرة في الوقت الحقيقي ورؤية الهياكل العصبية والاقتراب منها من دون لمسها أو إعطابها وتوزيع مخدّر موضعي.

إن هذه التقنية في التخدير، أي تخدير قسم من الجسم فقط للسماح باتمام العملية الجراحية كانت تنفذ سابقاً عن طريق وخز الإبر وإدخالها في العصب "Ponction directe" أو عن طريق منبه عصبي "Neurostimula-teur" يبعث إشارات كهربائية خفيفة.

وقد تحدّث عدد من الأطباء الأخصائيين عن أهمية التخدير الموضعي والإقليمي مقارنةً بالتخدير العام من جهة الخروج من المستشفى في نفس اليوم بعد العمل الجراحي والحفاظ على وعي المريض والقدرة على الأكل والشرب فوراً والحدّ من الألم بعد العملية وإمكانية التنقل وتقليل الغثيان والتقيؤ وتقليص خطر التعرّض لعدوى المستشفيات بسبب قصر وجوده في المستشفى، ناهيك عن تخفيض الكافة المالية للمريض.

وناقش المجتمعون الهيكلية التنظيمية لتحقيق هذا النوع من التخدير لأنه يتطلب التعاون التام بين المريض وطبيب التخدير والإنعاش والجراح والجسم التمريضي لإنجاح العملية الجراحية وتأمين الخروج من المستشفى بأمن وسلام.

د. غالب ذوق
رئيس قسم التخدير والإنعاش

نظام الـ "HACCP"

نظام الـ "هاسب" هو الحفاظ على نظافة الغذاء وسلامته خلال التصنيع كالحفاظ على حرارة الدجاج واللحوم المطلوبة، ونظافة المكان المحيط كإبعاد النفايات عن أمكنة تحضير الطعام، وصيانة المعدّات اللازمة والفصل بين الأماكن أثناء الطهي، والتوضيب السليم للمأكولات والمتابعة التامة حتى عند تقديم الطعام للمريض والحفاظ على النظافة الشخصية للعمال.

إن هذا النظام غير إلزامي في لبنان، ولكن مستشفى ألبير هيكل كانت الأولى التي حملت هذه الشهادة منذ ثلاث سنوات حتى اليوم وقد تم تجديدها في حزيران ٢٠١٥ و تم نشرها من قبل وزارة الصحة عبر موقعها الإلكتروني:

http://www.moph.gov.lb/Prevention/Pages/HACCP.aspx

تعريف الإجهاد

هي عبارة استعملها " Hans Selye " في سنة ١٩٣٥ لوصف ردة فعل الكائن أو الجسم البشري بعد تعرّضه لضغوطات مستمرة.

ينقسم ال "Stress" إلى ثلاثة مراحل:

- المرحلة الأولى، وهي تكون بمثابة إنذار أو ردة فعل فورية يستعملها الشخص إمّا للمواجهة إمّا للهروب من خطر ما، وتكون أساسية لتأمين الحماية لحياة الشخص
- المرحلة الثانية، مرحلة المقاومة بحيث يتأقلم الشخص مع الضغط النفسي،
- المرحلة الثالثة، مرحلة الإنهاك، تأتي بعد التعرّض طويلاً لضغوطات فتضعف قدرة الشخص على المقاومة وعندها يستسلم وينهار.

ما هي المؤشرات التي تدلّ على أن الشخص يعاني من الإجهاد؟

- أوجاع في العضل، في البطن والرأس
- مشاكل في الجهاز الهضمي
- صعوبة في التنفس
- أمراض جلدية وحساسية
- تعب مزمن أو إنحلال
- أرق أو حاجة للنوم كثيراً
- إفراط بالأكل أو قلة شهية
- ضعف مناعة الجسم
- ضعف الثقة بالنفس
- شعور بالذنب
- هبوط في العزيمة
- مشاعر مفرطة
- نوبات غضب وهلع
- جمود
- إفراط بالحركة والكلام
- زيادة في المشاكل
- إفراط في تناول الأدوية والمواد المهدئة
- قلة إنتباه وتركيز
- هفوات
- صعوبة في اتخاذ القرارات

كيفية التخفيف من الإجهاد:

من المهم أولاً أن يتنبه الشخص لوجود ال "stress" في حياته، ويمكن للخطوات التالية أن تخفف من وطأة هذه الضغوطات:

- ممارسة الرياضة كالمشي، الرقص...
- التكلّم عن المشاكل التي يواجه لشخص مقرّب يكون مصدر ثقة،
- البحث عن الشق الايجابي للأمور في الحياة
- تقبل الشخص لمشاعره والتعبير عنها
- اتّباع نظام غذائي متّزن وصحي
- القيام بكل عمل في وقته
- النوم والراحة بشكل منتظم
- التنفس بعمق
- سماع الموسيقى

السيدة رينا طالب
أخصائي العلاج النفسي

اليوم العالمي للصحة "World Health Day"

بمناسبة اليوم العالمي للصحة، أقام قسم التغذية في مستشفى ألبير هيكل بالتعاون مع وزارة الإقتصاد- قسم حماية المستهلك، حملة توعية مجانية حول أهمية الغذاء الصحي والسليم. وكان شعار هذا العام "سلامة الغذاء".

أقيمت الحملة أمام المدخل الرئيسي في باحة المستشفى من الساعة الثامنة صباحاً إلى الساعة الواحدة من بعد الظهر وتتضمن هذا النهار: إستشارات ونصائح غذائية، توزيع نماذج عن النظام الغذائي الصحيح، نشاطات تطبيقية حول الأمن الغذائي داخل المنازل ونصائح حول شراء المواد الغذائية وتخزينها.

رعت هذه الحملة الشركات التالية: Meptico – Domo, Dogadan,Candia

تميّز عمل مصلحة حماية المستهلك بالتوعية حول المواضيع التالية:

- الخط الساخن
- سلامة الغذاء
- الإعلانات الخادعة
- جودة البضائع
- إرتفاع أسعار البضائع والخدمات
- توعية المستهلك حول حقوقه وواجباته
- البضائع المقلّدة وآلية مكافحتها
- تعزيز ثقة المستهلك بمديرية حماية المستهلك

تم توزيع شتل زهر لكافة المشاركين في هذا النهار تحمل نصيحة خاصة بسلامة الغذاء من بينها:

- لا ينصح باستخدام المواد الخاصة بغسل الصحون لغسل الخضار والفاكهة واستبدالها باستعمال أدوات ومعقمات خاصة بتنظيف وتعقيم الخضار والفاكهة.
- لا تبقي الطعام خارج البراد لأكثر من ساعتين.
- لا تذوب الطعام المجلّد خارج البراد، بل ضعه في البراد قبل ليلة.
- استخدم ملعقة للتذوق وأخرى لتحضير الطعام.
- عدم إستعمال لوح تقطيع واحد، يجب فصل اللحوم النيئة عن الخضار..

الأنسة صوفي عواد
أخصائية التغذية

Formations:

Externes:

- L2 HACCP
- Emotional Intelligence for Better communication
- Organizational behavior
- Réanimation néonatale
- Biosafety and biosecurity
- Palliative care
- Latest modalities in Diagnosis and management
- 16th annual congress of the Lebanese society for infectious diseases and clinical microbiology
- Food HACCP training (L3)
- L2 award in food safety
- المؤتمر السنوي للجمعية اللبنانية للعناية الفائقة

Internes:

- Firefighting training

Département de formations continues

يؤمن مستشفى ألبير هيكل النقل المجاني للجميع.
خط السير، ساحة النور من وإلى المستشفى.
الأوقات: كل نصف ساعة
من الساعة ٦:٢٠ حتى ١:٠٠ ظهراً
ومن الساعة ٣:٣٠ حتى ٨:٣٠ مساءً

من أجل سلامة أولادنا في المسابح

تتسبب حوادث الغرق بعدد كبير من الوفيات عالمياً وقد بلغ هذا العدد لعام ٢٠١٢، ٣٧٢ ألف حالة وفاة، وتشكل السبب الأول لوفاة الأطفال بين عمر السنة والأربع سنوات.

٩١٪ من نسبة حالات الوفات تحصل في البلدان النامية والمتوسطة الدخل، ممّا يدل على أن الدول المتحضرة قد استطاعت من خلال الأمور الوقائية والإهتمام الطبي السريع في أولى دقائق الغرق أن تحدّ من حالات الوفيات. وهذا ما تتمنى بالطبع أن نصل إليه في لبنان.

لقد أصدرت منظمة الصحة العالمية تقريراً شاملاً سنة ٢٠١٤ من أجل الحد من حوادث الغرق، بالإضافة إلى تنظيم دورات تدريبية لإنقاذ المصابين بحوادث الغرق.

إذ يجب أن نعلم أن مدة توقف النفس الناجم عن الغرق تشكل كلما زادت عاملاً سلبياً في إنقاذ المصاب (إذ إن معدل النجاة يتحول من ٩٥٪ بعد دقيقة توقف في النفس إلى ١٪ بعد ٦ دقائق وما فوق).

يمر الغرق بأربعة مراحل :

- توتر ناتج عن الماء أو "Aquastress"
- إنخفاض بسيط في نسبة الأوكسيجين "Petite hypoxie"
- إنخفاض عالي في نسبة الأوكسيجين "Grande hypoxie"
- إنعدام في نسبة الأوكسيجين "Anoxie"

وغالباً ما يصطحب الغرق إصابات ثانوية أو مسببة قبل الرجيج الدماغي أو حوادث العامود الفقري والتي تحصل في حالات الغطس في الماء من مرتفعات أو الإصطدام بالصخور أو قاع المسابح.

وهنا لا يجب أن ننسى حالات الصعقات المائية أو "Hydrocution" وهي حالة توقف في القلب تصيب السابح في الدقائق الأولى من دخوله الماء وتتسبب بحالة غرق ثانوية. وهذه الحالات غالباً ما تحدث عند الدخول الفجائي في المياه بعد تناول وجبة طعام كبيرة أو بعد الجلوس في الشمس لوقت طويل.

وفي هذه الحالة يحدث الغرق بشكل سريع دون إعطاء علامات تعب عند السابح تسمح لمن يشاهده بالتوجه إليه لإنقاذه.

بعض إنذارات حدوث الصعقات المائية:

- إحساس بتنميل شديد في الفخذين وأسفل البطن عند دخول الماء
- دوخة مع طنين في الأذنين
- وجع في الرقبة أو الجبين
- وجع في البطن، المفاصل وخاصةً الركبتين

بعض النصائح لإنقاذ مصاب في المياه:

- إخراج المصاب من المياه مع مراعاة وجود وجهه فوق الماء وإبقائه ممدداً
- وضع المصاب خارج الماء ممدداً على جنبه الأيسر
- في حال توقف المصاب عن التنفس المبادرة إلى عملية الإنعاش بعد طلب فريق الإنقاذ

بالطبع ومن أجل تسهيل القيام بعمليات الإنقاذ كما يجب ومن أجل سلامة أطفالنا على المسابح فقد إرتأينا طاقم طوارئ مستشفى هيكل بالتعاون مع الأكاديمية الأوروبية اللبنانية لطب الطوارئ بالقيام بدورات تدريبية علمية وتطبيقية لمساعدة مراقبي المنتجعات البحرية على وسائل الإنقاذ والمباشرة الفورية بعمليات الإنقاذ والإنعاش في حال اضطروا إلى استعمالها وانقاذ حياة مصاب بمشاركة منتجعات بالما، لاس سالينـاس، ميرامار.

وفي النهاية يجب التشديد على أن فحص المصاب في المستشفى هو الذي يحدد مرحلة الغرق ومدى أهمية ومدة مراقبة المصاب في المستشفى مع العلاج الذي يختلف بحسب درجة الغرق ومصدر المياه (بحر أو حوض سباحة).

على أمل أن نستطيع في الصيف المقبل متابعة نشاطنا مع إعادة الدورات في جميع مسابح المنطقة.

د.نسرين بازرباشي
طبيب أخصائي في طب الطوارئ

نشرة مستشفى ألبير هيكل

نهنئ بخطوبة:

بشرى بيلوني ورياض صالح
جاك شهدا وشانتال عيسا
د. مايا شهدا ومايكل طباخ

نهنئ بزواج:

عبد الله عثمان ورحمه عثمان

نهنئ بولادة:

أسامة حايك وساجدة صادق بطفلتهما مروى
بيرنا بركات وايلي تابت بطفلهما يورغو
هبة هوشر وسامر محسن بطفلتهما جودي
مرال مازمانيان وفادي نصر بطفلتيهما ماريا وريتا
فاطمة هزيم ومحمود سريطية بطفلهما عبد الله
فاطمة وورور وزكريا أيوبي بطفلهما طه

نرحب بالموظفين الجدد:

علي شعراني مسؤول قسم المستودع
منى حمود في قسم التنظيفات
مروى مراد في قسم التنظيفات
جيسي شديد في قسم الحضانة
رامي مجذوب مدير قسم المشتريات
هويدا شاكيش في قسم الصحة
مروى عبود في قسم عناية الأطفال الخدج
حياة حجازي في قسم الإدارة
سمير غندور مسؤول قسم بنك الدم
ميرفت مارتا في قسم المختبر
نارمين خالدي في قسم عناية الأطفال الخدج
عبد الله عامودي في قسم العمليات
جميله محمد في قسم الأطفال
مروان أبو عودة في قسم الصيانة

قسم الموارد البشرية

رئيس التحرير الأنسة جنان بكور | www.hopitalhaykel.com | النشرة الفصلية حزيران ٢٠١٥ عدد ٣٤

Ras Maska El- Koura
B.P.: 371 Tripoli, Liban
Tel: +961 6 4111111
M: +961 6 4111112
pr@hopitalhaykel.com
www.hopitalhaykel.com

Designed by: irisgraphic.com
Tel: +961 1 250 780 / +961 1 250 136
M: +961 78 803 498

sponsered by: MacroMed