

## قبس من السيرة

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال:  
قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
«نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس  
الصحة والفراغ»  
في هذا الحديث الشريف يخبرنا النبي  
صلى الله عليه وسلم عن نعمتين  
من أجل النعم التي وهبنا إياها، ألا  
وهما نعمة الصحة التي بها يستطيع  
الإنسان أداء الأعمال الهامة، ونعمة  
الفراغ التي يستطيع الإنسان أن يملأها  
بكل مفيد.

## إشراقة

مع كل إشراقة عدد جديد نطلق  
متسلحين بالأمل والعزيمة والطموح  
يحدونا هدف سام لننال بهم رضاكم،  
ونسعى جاهدين دوماً لتحقيقه، وكلنا  
ثقة بأن نصل إلى تلبية تطلعات قراءنا،  
وتوجهنا قناعة بأن الدوافع السامية  
تصنع حياة أروع، وأن الثقة بالله ثم بقدراتنا  
تصنع إنجازاً متميزاً.  
نضع هذا العدد الجديد بين أيديكم  
حاملًا العديد من أنشطتنا في مستشفى  
عمليات الخفجي المشتركة، وبين طياته  
رسائل توعوية هادفة ومفيدة.  
كلنا أمل بأن يكون التوفيق رفيق عملنا،  
وأن تنال اختياراتنا رضاكم.



الخدمات الطبية ترعى الفعاليات وتهتم بها

## افتتاح اليوم العالمي للتمريض



٤  
كيفية  
الوقاية من  
أضرار الارتفاع  
الشديد  
في درجات  
الحرارة



٣  
عمليات  
الخفجي  
المشتركة  
يقيم فعاليات  
اليوم العالمي  
للممرضين على  
مدى يومين



٢  
السكرتاريا  
الطبية

في هذا العدد



بفلمه: بندر الشمري  
سكرتير المدير الإداري لمستشفى  
عمليات الخفجي المشتركة

## السكرتاريا الطبية

معين ونظام خاص؛ حتى يسهل الرجوع إليها في أي وقت وبأقل جهد ممكن.

### السجل الطبي

تعريف السجل الطبي: هو عبارة عن وثيقة أو ملف يحتوي على معلومات شخصية وأخرى طبية عن المريض. والمعلومات الشخصية هي: اسم المريض، عمره، جنسه، جنسيته، عنوانه ومعلومات عن وثيقة الإثبات. طرق حفظ السجلات الطبية: توجد طريقتان لحفظ السجلات الطبية وهما: 1- طريقة الرقم العددي المسلسل. 2- طريقة الحفظ وفق المجموعة العددية (الطرفية). 3- صيانة المحفوظات: للحفاظ على سلامة

إن من يمارسون أعمال السكرتاريا الطبية عادة ما يكونون متخصصين في أعمالها، ويقومون بالأعمال الرئيسية والفردية، بالإضافة إلى إحاطتهم بالمعلومات الضرورية في المجال الطبي، كأن يكونوا ملمين بأنواع الأمراض الشائعة. يمكن إجمال الأعمال التي يقوم بها العاملون في السكرتاريا الطبية بما يلي: 1- استقبال المرضى وأفراد عائلاتهم؛ إن السكرتير الطبي هو أول شخص يتعامل مع المريض، فيجب أن يتوفر لديه القدرة في حسن الاستقبال، مجيبا على استفسارات المرضى المتعلقة بالطبيب وساعات الدوام، وأن يحدد المواعيد لهم. 2- معالجة البريد الوارد والصادر؛ يجب عليه الإلمام بالخطابات الواردة إلى المستشفى أو الطبيب المختص، وتصنيفها وفتحها، وإطلاع المسؤولين عما جاء بها ثم الاحتفاظ بها، بالإضافة إلى الرد عليها. 3- الرد على الهاتف؛ إنها وظيفة أساسية للسكرتير لا غنى عنها، للرد على استفسارات المرضى أو أقاربهم؛ لتحديد المواعيد والاطمئنان عن نتائج التحاليل والصور الإشعاعية وطلب الاستشارة الطبية. 4- إعداد كشوف الحاسب الخاص بالمرضى، وسندات القبض لمن يطالبها، فيجب على السكرتير أن يكون ملماً بالأمور المالية وتسجيلها في الدفاتر الخاصة بها، حتى يعطي المريض مستنداً بقيمة ما يدفعه للطبيب أو المستشفى. 5- كتابة التقارير الطبية بواسطة الحواسيب وآلات الطباعة؛ على السكرتير إتقان استخدام الحاسوب، والآلة الطباعة، والتنسيق الخاص بكتابة هذه التقارير الخالية من الأخطاء الإملائية؛ حتى يقوم بإعداد التقارير للمرضى عن حالتهم الصحية. 6- تزويد العيادة أو المستشفى بالمستلزمات الطبية الضرورية، على السكرتير الطبي الإلمام بكتابة الرسائل التجارية؛ لإعداد الطلبات المتعلقة بالمستلزمات الطبية. 7- جمع وتحليل وتصنيف البيانات والمعلومات الطبية الأساسية؛ على السكرتير الطبي أن يقوم بجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بالعيادة أو العيادة الطبية التي يتعامل معها - سواء أكانت داخلية أو خارجية - ومن أقسام المستشفى وسجلاته أو سجلات المراكز الصحية والعيادات. 8- حفظ الملفات وصيانتها؛ يعني خزن ووضع الملفات وما فيها من مستندات ووثائق ومعلومات متعددة في مكان

بالإضافة إلى قوائم لجميع أسماء العمليات الجراحية التي أجريت في المستشفى. - فهرس الطبيب: يتم إعداد قائمة بأسماء المرضى وأرقامهم الطبية على ضوء الحالات المرضية التي قام الطبيب الاختصاصي بمعالجتهم على أساسها. - جمع البيانات الإحصائية المتعلقة بالمرضى وحالات الولادة والوفاة تعريف الإحصاء؛ الإحصاء جمع بيانات عن مجموعات وظواهر مختلفة، والتعبير عنها بصورة رقمية.

### أهمية الإحصاءات الطبية فيما يلي

1- الإفادة في تقييم الأعمال والخدمات الصحية التي يقدمها المستشفى للأخرين. 2- الإفادة في الرقابة على العاملين لمقارنة ما تم إنجازه مع ما هو مخطط له. 3- الإفادة في إعداد الأبحاث والدراسات الطبية.

### أخلاقيات مهنة العمل في السجلات الطبية

هناك أمور لابد من أخذها بعين الاعتبار عند العمل في قسم السجل الطبي وثيقة قانونية مهمة لمجموعات متعددة منها: المريض وعائلته، إدارة المستشفى وأطبائه، شركات التأمين، المؤسسات التي يتبعها المرضى. 2- بعض التشريعات والقوانين في بعض الدول، تشترط فترة زمنية للاحتفاظ بالسجل الطبي، إلا أن الأردن لا يشترط وجود مثل هذه الفترة الزمنية.

3- هناك إجراءات متبعة عند إرسال السجل الطبي إلى المحاكم النظامية يجب الأخذ بها وعدم مخالفتها. 4- لا يسمح بتسريح جثة المتوفى لغايات تعليمية تدريبية إلا بعد الموافقة الخطية من قبل ذويه الأقرين على النموذج الخاص بذلك. 5- يطلب من الطبيب المختص الذي عهد إليه ختم وتصديق محتويات السجل الطبي بأن لا يفرض ولا يسمح لغيره باستخدام هذه الأختام.

6- يعهد إلى رئيس قسم السجلات الطبية بالإشراف المباشر على سجلات المرضى النفسانيين أو مرضى السجون ولا يحق الاطلاع عليها إلا من قبل المخولين بذلك. 7- عند أخذ صور فوتوغرافية للمريض من أجل نشرها في المجلات العلمية أو من أجل التوثيق أو من أجل التدريس والتدريب فلا بد من أخذ الموافقة الخطية من المريض أو من ذويه

استخدام التقنيات في السجلات الطبية لقد تطورت الوسائل المستخدمة في حفظ السجلات والوثائق والأوراق وغيرها تطوراً كبيراً فظهر ما يسمى بالميكرو فيلم والميكرو فيش والحاسوب، وفيما يلي بيان مختصر لكل منها: 1- الميكرو فيلم: عبارة عن تصوير لجميع الوثائق والمستندات والسجلات الطبية؛ كي تحفظ في قسم الحفظ بأفلام مختلفة الأحجام والأنواع وبنسخ متعددة. 2- الميكرو فيش: عبارة عن شرائح من مادة فيلمية شفافة يعادل حجمها حجم البطاقة البريدية العادية، ويصور عليها صور عدة لأوراق ووثائق وسجلات في صفوف متتالية وفقاً لنظام خاص. 3- الحاسوب: عبارة عن جهاز إلكتروني



مصنوع من مكونات منفصلة يمكن توجيهها باستخدام أوامر خاصة لمعالجة أو إدارة البيانات بطريقة ما. أما العمليات الأساسية التي يقوم بها الحاسوب فيمكن إجمالها بما يلي: 1- استقبال البيانات (المدخلات) 2- معالجة البيانات إلى معلومات 3- عرض المعلومات المخرجة

### تصنيف بيانات المرضى وفهرسة السجلات

التصنيف: هو تقسيم الأوراق والسجلات إلى مجموعات ذات صفة مشتركة تحفظ كل مجموعة منها معاً في مكان واحد تحت اسم واحد؛ حتى تسهل معرفة مكان المستند أو السجل المطلوب استخراجها. - فهارس الأمراض والعمليات: عبارة عن قوائم تشمل جميع الأمراض التي شخصت وتم علاجها في المستشفى

المحفوظات وراحة العاملين بها يجب أن يتوفر في أماكن الحفظ ما يلي: 1. الجو المعتدل. 2. التهوية الجيدة. 3. الإضاءة الجيدة. 4. النظافة والصحة والسلامة. 5. الأثاث المريح.

### معرفة الفهرس المركزي للمريض

الفهرسة: إعداد الكشوف بأسماء وعناوين الأشياء موضع الحفظ، بعد ترتيبها على أساس معين، يكفل استخراج أي ملف من ملفاتها بأقل جهد وفي أقصر وقت.

### تطبيق النظام الأبجدي لحفظ السجلات الطبية

هناك طريقتان لحفظ هذه البطاقات الخاصة بفهرس المريض: 1. طريقة الحفظ الهجائي أو الأبجدي. 2. طريقة الحفظ اللفظي (الصوتي).

# يوم عالمي



افتتح مدير دائرة الخدمات الطبية د. سعود الذيب في الخامس من شهر مايو ٢٠١٥ فعاليات اليوم العالمي لغسل اليدين في قاعة المحاضرات في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة، وقد حضر الافتتاح سليمان الراشد - مدير مشروع شركة دلة للخدمات الصحية - د. خالد القندقلي - مدير التشغيل بشركة دلة الصحية - وجرى بعد الافتتاح القاء العديد من الكلمات من فريق مكافحة العدوى ثم قام د. القندقلي ومدير التشغيل بشركة دلة الصحية بالحديث عن فعاليات هذا اليوم، وانطلق الحضور لليهو الرئيس للبدء في تفعيل فعاليات هذا اليوم.

## مدير الخدمات الطبية يفتتح فعاليات اليوم العالمي لغسل اليدين

## عمليات الخفجي المشتركة يقيم فعاليات اليوم العالمي للتمريض على مدى يومين



بحضور د. سعود الذيب - مدير دائرة الخدمات الطبية - بدأت فعاليات اليوم العالمي للتمريض في ١١-١٢ من شهر مايو ٢٠١٥ في قاعة المحاضرات بمستشفى عمليات الخفجي المشتركة، وقد حضر الافتتاح سليمان الراشد - مدير مشروع شركة دلة للخدمات الصحية - وجرى بعد الافتتاح قام د. الذيب بإلقاء كلمة حيا فيها فريق التمريض، وحثهم على المزيد من العمل، وتم خلال اليوم القاء العديد من الكلمات من فريق التمريض تمحورت حول فعاليات هذا اليوم والانجازات التي تمت خلال العام المنصرم.

## اليوم العالمي للربو

٥ مايو ٢٠١٥



WORLD ASTHMA DAY 2015®

### تحت شعار :

## يمكنك التحكم بالربو

الربو مرض مزمن يصيب الممرات الهوائية للرئتين، وينتج عن التهاب وضيق الممرات التنفسية، مما يمنع تدفق الهواء إلى الشعب الهوائية، وقد تظهر أعراضه عدة مرات في اليوم أو في الأسبوع لدى الأفراد المصابين به، وتصبح أسوأ لدى البعض أثناء مزاولة النشاط البدني أو في الليل. وتفيد آخر إحصائيات منظمة العالمية بأن ما يقارب (٣٣٤) مليون شخص بالعالم يعانون الربو، وهو من أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً بين الأطفال.

موقع وزارة الصحة

## اليوم العالمي للثلاسيميا

٨ مايو ٢٠١٥

### تحت شعار (الصحة الجيدة تضيف حياة إلى سنوات عمرنا)

مرض الثلاسيميا هو اضطراب وراثي يحدث في خلايا الدم، ويوصف بانخفاض مستوى الهيموجلوبين، وانخفاض عدد كريات الدم الحمراء عن المعدل الطبيعي، والهيموجلوبين هي مادة في خلايا الدم الحمراء تحمل الأكسجين؛ لذلك فإن انخفاض الهيموجلوبين يسبب فقر الدم.

تعتمد علامات وأعراض الثلاسيميا على نوع المرض وشدة، فبعض الأطفال تظهر لديهم علامات المرض وأعراضه منذ الولادة، في حين لدى بعضهم الآخر تظهر الأعراض خلال العامين الأولين من عمر الطفل، وقد لا تظهر لدى الأطفال المصابين باضطرابات في جين واحد من الهيموجلوبين.

يفعل اليوم العالمي للثلاسيميا في الثامن من مايو من كل عام، وجاء تحت شعار: ( الصحة الجيدة تضيف حياة إلى سنوات عمرنا ) والذي نسعى من خلاله إلى تعزيز المشاركة نحو النظم الصحية مع المريض.



## دائرة الخدمات الطبية ستفعل خدمة حجز المواعيد المباشر عن طريق الشبكة



وسيعزز هذا البرنامج بدوره جودة الخدمة في مراكز الاستقبال في المستشفى إذ إن تفعيل هذه الخدمة سوف يقوم بتخفيض نسبة طالبي المواعيد من مراكز الاستقبال في المستشفى، وتخفيف الضغط عليها، والمساهمة في حفظ وقت المراجعين، والتسهيل عليهم في الحصول على الخدمات التي يحتاجونها بأفضل السبل وأيسرها.

ضمن مشاريع دائرة الخدمات الطبية في عمليات الخفجي المشتركة بهدف التطوير؛ للارتقاء بخدماتها، والتسهيل على مراجعيها سيتم في القريب العاجل تفعيل خدمة حجز المواعيد بشكل مباشر عن طريق الشبكة، وهو ما سيمكن المراجعين من الحصول على مواعيد العيادات دون تكبد عناء الذهاب لمراكز الاستقبال في المستشفى؛ للحصول مواعيدهم.

## الإعلان عن علاج «رائد مبتكر» لمرض التليف الكيسي

للعلاج الجديد «تحسين حياة الكثيرين» يمكن للعلاج الجديد تحسين حياة الكثيرين من مرضى التليف الكيسي، وتؤدي العيوب في الحمض النووي (DNA) التي يرثها المرضى من آباؤهم إلى الإضرار بقدرة الجسم على التحكم في مستويات الملح والماء في بطانة الرئتين، وفي هذه الحالة تكون النتيجة هي تكون طبقة من المخاط السميك التي تضر الرئتين، وتساعد المضادات الحيوية في منع العدوى، كما يمكن للعقاقير أن تذيب المخاط، غير أنه لم توجد وسيلة للتعامل مع أصل المشكلة بالنسبة لمعظم المرضى.

توصل الأطباء إلى علاج وصفوه بأنه «رائد ومبتكر» للتليف الكيسي، وقالوا إنه يمكن أن يحسن بدرجة هائلة نوعية حياة المرضى المصابين به. وغالبا ما يموت المرضى المصابون بالتليف قبل الأربعين؛ لأن المخاط يؤدي إلى انسداد الرئتين والإضرار بهما، ما يجعل المرضى عرضة للإصابة بالعدوى. وقد أظهرت نتائج اختبار العلاج الجديد في التعامل مع ١١٨ حالات، ونشرت في مجلة نيو إنجلاند الطبية، أن خليطا من العقاقير يمكن أن يجنب تأثير الأخطاء الجينية التي تسبب المرض، وقد يؤدي إلى زيادة متوسط عمر المرضى. وقالت جمعية مرضى التليف الكيسي إنه يمكن



Innovative Strategies  
for Improving Patient Care  
10-13 May 2015 | Dubai, UAE

## مؤتمر الابتكار في مجال الرعاية الصحية من ١٠ إلى ١٣ مايو ٢٠١٥

الصحية ومقدمي الخدمات الطبية وشركات الأدوية؛ لتوفير منصة فريدة من نوعها، لتسهيل الابتكار في مجال الصحة، ويضم حلقات النقاش والعروض الرئيسية، وورش عمل تفاعلية وأكثر من ذلك. يناقش المؤتمر:

- استكشاف أحدث التقنيات لثورة الرعاية الصحية.
- كيفية تأسيس ثقافة للابتكار مع تحسين النتائج.
- استراتيجيات القيادة لتحسين رعاية المرضى، وتعزيز صحة السكان.

يستمر الابتكار في مجال الرعاية الصحية؛ لتكون قوة دافعة في السعي لتحقيق التوازن بين جودة الرعاية الصحية والتكلفة. الابتكار في مجال الرعاية الصحية هو عنصر حاسم من إنتاجية العمل وبقاء التنافسية على قيد الحياة من خلال الابتكارات تتكون نوعية حياة أفضل للمرضى، وخيارات العلاج تكون أوسع. وفي هذا الاطار فإن مؤتمر الابتكار الرعاية الصحية في دول مجلس التعاون الخليجي جلب أكثر من أربعين من كبار القادة في قطاع الرعاية الصحية من السلطات

## علماء أمريكيون يبتكرون ضمادة ذكية للكشف عن قرح الفراش



ابتكر علماء أمريكيون ضمادة ذكية يمكنها الكشف عن قرح الفراش قبل أن تظهر آثارها على الجسم. وقرح الفراش هي تفتح بالجلد نتيجة لعدم تدفق الدم بشكل سليم وموت طبقات منه بسبب التعرض لضغط من الفراش أو الكرسي المتحرك أو أي سطح غير مرن لفترة طويلة. وتعتمد الضمادة اللاصقة الجديدة على نبضات إلكترونية يمكنها اكتشاف أي تلف بالأنسجة في وقت مبكر قبل تفرصها. وتؤدي الإصابة بهذا النوع من القرح إلى كثير من المضاعفات من بينها عدوى المفاصل والجلد والعظام. وتعتمد فكرة الضمادات على أن تلف الخلايا يتسبب في تغيير هيكل وغشاء الخلايا أو الطبقات الخارجية، وهو ما يسمح بمرور نبضات إلكترونية أكثر. ويقول البروفيسور مايكل مهربيز وفريقه في جامعة كاليفورنيا بيركلي إن اللاصقات الجديدة ستضمن ضمادات وأعطية للجروح. وقال قسم التمريض في كلية رويال كوليدج الملكية إن هذه القروح تكون مؤلمة، لكن أصبح يمكن تجنبها.

المجلة العلمية العربية



## مؤتمر سلامة المرضى وجودة الرعاية في الشرق الأوسط ١٣ مايو ٢٠١٥

تستضيف أبوظبي خلال الفترة من ١١ - ١٣ مايو المقبل، مؤتمر سلامة المرضى وجودة الرعاية في الشرق الأوسط ٢٠١٥، وذلك بالشراكة مع هيئة الصحة في أبوظبي بفندق مانجروف القرم الشرقي في أبو ظبي. ويجمع الحدث الذي يحظى بدعم من مجلس وزراء الصحة بدول مجلس التعاون الخليجي والمجلس السعودي للجودة والرعاية الصحية، وصناع القرار والمتخصصين والمهنيين؛ بهدف تحسين جودة الخدمات، والحد من الأخطاء الطبية في المنشآت الصحية، وتعزيز سلامة المرضى وزيادة الإنتاجية. وأبرز المواضيع التي تتم مناقشتها تطوير مؤشر جودة الخدمات الصحية؛ بهدف دفع التحسين المستمر في مجال سلامة المرضى، وجودة الرعاية الصحية.

## كيفية الوقاية من أضرار الارتفاع الشديد في درجات الحرارة

**إن الارتفاع الشديد في درجات الحرارة قد يؤدي إلى متاعب صحية شديدة الخطورة، حيث يقوم الجسم بالتعامل مع الحرارة الشديدة عن طريق إفراز العرق، ولكن في بعض الأحيان لا يكون ذلك كافياً، ويحدث ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم، مما قد يهدد المخ والأعضاء الداخلية بالخطر، وتزداد حدة التأثير عند كبار السن، والأطفال، والذين يعانون من السمنة الزائدة أو الجفاف، ومرضى القلب.**

لهم، أما ذوي الأوزان الزائدة فإن أجسامهم تحتفظ بالحرارة أكثر من غيرهم. – على الشخص أن يظل يقظاً ومتابعاً للتغيرات في الأحوال الجوية، وتجنب المأكولات الساخنة والدسمة، واختيار لبس الأطفال بحيث يكون خفيفاً فضفاضاً، والقيام بتغطية الرأس بشمسية دائماً، واعطائهم كمية وفيرة من السوائل. ضربات الشمس: تحدث ضربات الشمس عندما يفشل الجسم في التحكم في درجة حرارته، فترتفع بشدة، ويفشل العرق في التلطيف، هذه العملية قد تحدث في خلال ١٠-١٥ دقيقة فقط، وتؤدي إلى مشاكل خطيرة.

### أعراض ضربات الشمس:

– هي ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم. – احمرار وسخونة الجلد وجفافه بلا عرق. – سرعة النبض. – صداع شديد، ودوخة، ورغبة في القيء. – فقدان الوعي. كيفية التصرف عند حدوث ضربة الشمس: – القيام بنقل المصاب إلى منطقة مظلمة، – محاولة لتلطيف جسم المصاب عن طريق: وضعه تحت دش ماء بارد، أو القيام برشه بالماء البارد بجزارة أو أمسح جسمه بإسفنج مبلل بالماء البارد. – مراقبة درجة حرارته بدقة والاستمرار في محاولة لتلطيف الحرارة حتى يحدث انخفاض ملحوظ. – إذا أصيب بتقلصات عضلية نتيجة الحرارة، فلا بد من الانتباه كي لا يجرح نفسه. – عدم إعطائه أي شيء في الفم حتى السوائل. – الاستعانة بالمساعدة الطبية في الحال إذا لم يستجب للعلاج السريع، فإن هذه الحالة قد تهدد حياته.

الصحافة الطبية الإلكترونية، بتصرف

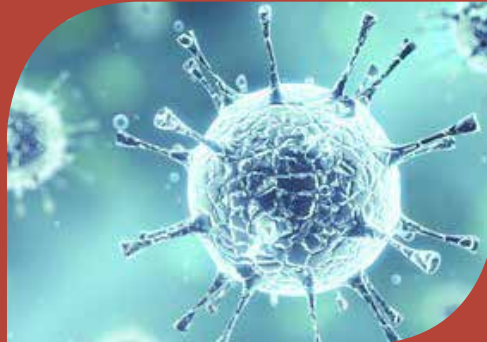


– ترتيب مواعيد الأعمال التي تؤدي خارج المنزل بحيث تكون في الصباح الباكر أو بعد العصر. – أثناء التواجد في الخارج من الأفضل القيام بأخذ راحة في الأماكن المظللة؛ مما يعطي الجسم الفرصة لاستعادة الحيوية. – مراقبة الأشخاص الذين يكونون أكثر عرضة للضرر من الحرارة الشديدة، وهم: الأطفال حتى سن الرابعة، وكبار السن، وذوي الوزن الزائد، والرياضيين، والمرضى، فالأطفال غير قادرين على تنظيم البيئة المحيطة بهم أو توفير احتياجاتهم من السوائل؛ لذا يجب على الكبار ترتيب هذه الاحتياجات

القدرة على التنفس بسهولة فيجب التوقف عن أي عمل و الذهاب إلى مكان بارد وأخذ بعض الراحة. – إن أفضل طريقة لتقليل تأثير الحرارة الشديدة على الجسم هي البقاء في الأماكن المكيفة، أما في حال عدم توافر التكييف فمن الأفضل الذهاب إلى الأماكن المكيفة بين الحين والآخر مثل المحال التجارية. – إن المراوح تكون مفيدة في الليل، للتقليل من الإحساس بالحرارة، لكن لا يعتمد عليها أثناء النهار، لذا يجب اللجوء إلى الدش البارد؛ لتلطيف الجسم.

ومن النصائح العامة للوقاية من الارتفاع الشديد في درجات الحرارة ما يلي: – الإكثار من شرب السوائل حتى إذا لم يشعر الإنسان بالعطش، وبخاصة مع كبار السن (أكثر من ٦٥ عاماً). – تجنب شرب السوائل شديدة البرودة أو القهوة. – في حال بذل مجهود عنيف فإن الإنسان يحتاج من ٢ إلى ٤ أكواب من السوائل الباردة كل ساعة. – إذا كان الشخص يستعمل أدوية مدررة للبول فيجب أن يستشر طبيبه حول كمية السوائل المسموح له بها. – إن العرق يتسبب في فقدان الجسم للأملاح والمعادن المهمة التي يجب تعويضها عن طريق الأكل، ولذلك يفضل شرب عصائر الفاكهة أثناء بذل المجهود البدني. – ارتداء الملابس الخفيفة ذات الألوان الفاتحة والفضفاضة؛ مما يسمح بتبريد العرق. – يجب ارتداء غطاء للرأس أثناء التواجد تحت الشمس. – تجنب تعرض الجلد للشمس لفترات طويلة؛ مما يسبب حروق الجلد، ومن الأفضل استعمال الكريمات المضادة للشمس. – يفضل استعمال الكريمات ذات الرقم أكثر من ١٥ لتوفير الحماية الكافية، ووضعه قبل الخروج بنصف ساعة (SPF Sun Protection Factor) وهو الرقم الذي يحدد قدر الحماية الذي يوفره الكريم، وكلما زاد الرقم زادت درجة الحماية. – إذا لم يكن الشخص معتاداً على العمل في الأجواء الحارة فيبدأ ببطء والقيام بزيادة الوقت تدريجياً. – عند الشعور بسرعة ضربات القلب، وعدم

## فيروس كورونا



الكمامات في أماكن الزحام، لا يوجد لقاح مضاد للفيروس.

### كيف نكتشف الإصابة بالفيروس؟

نكتشف الإصابة بهذا الفيروس عن طريق الأعراض أو التحليل الفيروسي المخبري، ويتم شفاء هذا المرض نهائياً بعد فترة تتراوح من أسبوع إلى أسبوعين.

### هل الاطفال أكثر عرضة للإصابة؟

على سبيل المثال لم تتعد نسبة إصابة الأطفال بفيروس "سارس" ٥٪ وهو أحد فيروسات "كورونا" ذلك لأن التعامل مع الحالات كان سريعاً يعزل الحالات ومعالجتها، ومنع الأطفال من زيارة المرضى في المستشفيات.

### هل هناك علاج لهذا الفيروس؟

ليس هناك علاج خاص ضد مرض كورونا الفيروسي حيث يقوم الجسم بطرد الفيروسات بالمناعة الذاتية، إلا أنه يتم علاج الأعراض بالأدوية الخاصة لكل منها كالأدوية الخاصة بالسعال والمسكنات ومضادات الالتهاب، ويجب الانتباه إلى الأمور التالية عند إصابة شخص ما بمرض كورونا الفيروسي: • يجب الابتعاد عن الأماكن الرطبة. • تهوية المنزل جيداً مع تدفئته جيداً أيضاً. • يجب ارتداء قناع (كمامات) للوقاية من العدوى بالمرض. • يجب أن يتم عزل المصاب بغرفة خاصة به، وعدم الاحتكاك به وبأغراضه الخاصة حتى يتم الشفاء.

الصحافة الطبية الإلكترونية – بتصرف

ترفع منظمة الصحة العالمية حالة التأهب القصوى، وتدعو إلى توخي الحذر الشديد من العدوى التنفسية الخطيرة التي يسببها فيروس كورونا الجديد المشابه لفيروس سارس. تبدأ أعراض الفيروس كالإنفلونزا بسعال وارتفاع في درجة الحرارة لتتطور إلى التهاب رئوي حاد؛ ما يؤدي إلى تلف الحويصلات الهوائية، وتورم أنسجة الرئة في عدة دول تم تسجيل إصابات بالفيروس.

### ما هو هذا الفيروس، وماهي أعراضه؟

الفيروس الجديد شخص بأنه فيروس غامض ونادر من عائلة "الكورونا فيروس"، وبحسب المعلومات الأولية، تبدأ أعراض هذا الفيروس الجديد بسيطة كأعراض الإنفلونزا، حيث يشعر المريض بالاحتقان في الحلق، والسعال، وارتفاع في درجة الحرارة، وضيق في التنفس، وصداع، قد يتمثل بعدها بالشفاء، وربما تتطور الأعراض إلى التهاب حاد في الرئة، بسبب تلف الحويصلات الهوائية، وتورم أنسجة الرئة أو إلى فشل كلوي، كما قد يمنع الفيروس وصول الأكسجين إلى الدم مسبباً قصوراً في وظائف أعضاء الجسم، ما قد يؤدي إلى الوفاة في حالات معينة.

كانت منظمة الصحة العالمية قد أعلنت سابقاً أن الفيروس الغامض الجديد ينتمي إلى عائلة الكورونا التي ينتمي إليها فيروس "سارس"، إلا أن الفرق بين الفيروسين يكمن في أن سارس، عدا كونه يصيب الجهاز التنفسي، فإنه قد يتسبب

بالتهاب في المعدة والأمعاء، أما الفيروس الجديد فيختلف عن سارس في أنه يسبب التهاباً حاداً في الجهاز التنفسي، ويؤدي بسرعة إلى الفشل الكلوي. كيفية انتقال المرض؟ كمعظم الفيروسات التي تصيب جهاز التنفس ينتقل المرض عن طريق تلوّث الأيدي، والرذاذ والمخالطة المباشرة مع سوائل وإفرازات المريض وجزئيات الهواء الصغيرة حيث يدخل الفيروس عبر أغشية الأنف والحنجرة. ماهي طرق الوقاية منه، وهل يوجد لقاح ضد هذا الفيروس؟ للوقاية منه يجب: عزل المصاب، غسل اليدين، استخدام



د - فهد الحلوي  
استشاري الجراحة العامة

## التهاب الغدد العرقية التقيحي

مضى على هذا العمل الجراحي الأول حوالي ثلاثة أسابيع، وكان الشفاء بشكل كبير وجيد، مما شجع فريق الأطباء المعالج بقيادة د. فهد حلوي - استشاري الجراحة - على إدخاله غرفة العمليات لإجراء المرحلة الثانية من العلاج وهي زراعة الجلد في المناطق التي لا زالت مكشوفة. بعد شفاء المريض من العملية السابقة أدخل المريض غرفة العمليات مجدداً، لإصلاح الفتق السري الذي لديه، واستئصال المناطق المصابة حول السرة. تم إصلاح الفتق السري لدى المريض مع تنظيف بعض الخراجات المتبقية في منطقة العجان، وتركت هذه الجروح مفتوحة حسب القواعد الطبية المعروفة، ليتابع في العيادات الخارجية؛ لتنظف يومياً عدة مرات، مما أدى إلى تأخير عملية استئصال وتنظيف الجلد من المنطقة الإليوية والإبطيين. شوه المريض فيما بعد في العيادات الخارجية، وقد التأمت جروحه بشكل جيد، ومما أثار إعجابنا وشكرنا لله عز وجل أنه يمضي بشكل طبيعي بعد أن كان مقعداً، وعاد إلى ممارسة عمله بنشاط، فصحتة قد تحسنت كثيراً بعد أن تخلص من السموم التي كادت تهلكه، ونفسيته وروحه المعنوية وابتسامته لا تقدر بثمن. ولم يعد مهتماً بما بقي لديه من المرض فهو يريد أن يستمتع بصحته التي أنعم الله بها عليه بعد هذا المرض الطويل.

من مستشفى الخفجي العام إلى مستشفى عمليات الخفجي المشتركة لإجراء العمل الجراحي له. ونظراً لتعدد المناطق المصابة فقد تم شرح المرض للمريض بشكل مفصل، وسبب اللجوء إلى العمل الجراحي، وأنه سيحتاج إلى عمليات متعددة ستطول أكثر من أربعة أشهر، وشرح له أيضاً مدى خطورة هذا العمل بالتفصيل فتم أخذ موافقته. تم إدخال المريض المستشفى، وبعد التحضير للعمل الجراحي الأول أدخل لغرفة العمليات حيث تم في هذه العملية: - استئصال العانة بالكامل لإصابتها الشديدة بهذا الداء. - استئصال شبه كامل للصفن. - زرع الخصيتين في الفخذ المجاور. - استئصال جلد الفخذ المصاب والمجاور للصفن من الناحيتين. - استئصال جلد العجان حتى منطقة الشرج. - تم رأب المناطق الخالية من الجلد قدر الامكان مع تخطيط مسبق لزراعة جلد لها فيما بعد. تحمل المريض مشقة هذا العمل الجراحي الكبير، وبدت عليه علامات التحسن جسدياً ونفسياً، فلقد تخلص من معظم المناطق المصابة والتي كانت تخضع للسموم في جسمه الذي كان ينهار ببطء حتى أنه أصبح مقعداً وعالة على من حوله، فزاد أملة بالشفاء التام، ولله الحمد والشكر.

التهاب الغدد العرقية التقيحي (Suppurative Hydradenitis)، هو مرض مزمن يصيب الغدد العرقية وبصيلات الشعر في الجلد، حيث تنسد قنوات هذه الغدد لأسباب غير معروفة، وعلى ذلك تلتهب هذه الغدد وبصيلات الشعر والنسيج الخلوي المحيط بها. مريضنا مصاب بهذا المرض منذ أكثر من سنتين إذ بدأ قبل هذا التاريخ يتشكل دمامل فيحسية قليلة ازادت مع مرور الوقت؛ لتتشمّل الإصابة مئات من الخراجات في المناطق المصابة، وهي: - الإبطيين ( الأيمن والأيسر). - منطقة السرة وما حولها، مع وجود فتق سري. - منطقة العانة كلها. - كيس الخصيتين (الصفن). - أعلى الفخذ المجاورة لكيس الخصيتين من الطرفين. - المنطقة المجاورة للشرج (العجان). - الأخدود الإليوي، والجلد المجاور له. أدخل المريض المستشفى سابقاً، وأعطى المضادات الحيوية المختلفة، بعد عمل عدة مزارع للبكتريا بشكل متكرر دون تحسن يذكر. كما راجع المريض مراكز مختلفة (ومستشفيات كبيرة في المنطقة الشرقية) بأمل الحصول على علاج شافٍ دون جدوى. أخيراً وبعد أن يئس من وجود علاج شافٍ لحالته، تم تحويله

## النزلات المعوية في الأطفال وطرق الوقاية منها

الغذاء المستخدم لعلاج النزلات المعوية، في النزلات المعوية يتم أولاً الاستعانة بالسوائل التي تعوض الطفل عن السوائل المفقودة مع البراز أو القيء، ويعتبر محلول معالجة الجفاف المتوفر بالصيدليات واحداً من أهم هذه السوائل، وفي البيت يمكن الاستعانة بماء الأرز المغلي والمبرد لدرجة حرارة الغرفة، أما بالنسبة للغذاء فهو ما يمكن تسميته بالغذاء الممسك للمعدة مثل البطاطس - الجزر - التفاح - الزبادي - المهلبية بالنشأ، أما الأطعمة التي يجب تجنبها فهي: الحلوي، منتجات الألبان، المياه الغازية، رقائق البطاطس، المتلجات. قد يتعرض الطفل للإصابة بالتسلسلات والالتهابات؛ نتيجة للإسهال المتكرر، لذا يجب الحرص على تغيير الحفاضة باستمرار، وتنظيف الطفل جيداً، ويمكن استخدام كريم مرطب - خاص بالأطفال - بخلاصة الزنك، وزيت الخروع، كما يمكن استخدام الغازلين؛ لترطيب بشرة الطفل، وحمايتها من التسلسلات. الخطوات التي يجب اتخاذها للوقاية من النزلات المعوية

• وتستمر الأعراض لعدة أيام وقد تصل إلى 10 أيام كحد أقصى.  
• القيء والإسهال الشديد والمتكرر.  
• الشعور بالغثيان.  
• مضاعفات النزلة المعوية، للجفاف درجات مختلفة أسطها إحساس العطش، ولهفة الطفل إلى الماء، وإذا زادت درجة الجفاف فقد يظهر عليه واحد من الأعراض التالية:  
1- جفاف الفم والشفيتين.  
2- بول مركز وداكن اللون.  
3- غياب التبول لمدة ست ساعات متواصلة.  
4- عينان غائرتان.  
5- انخفاض اليافوخ.  
6- نعاس وخمول غير طبيعي.  
• وإذا ظهرت أعراض الجفاف على الطفل - خاصة إذا كان عمره أقل من 6 شهور - يجب استشارة الطبيب فوراً.  
• خطوات العلاج الأساسية تمثل هذه الحالات؛ يعتبر تشخيص سبب النزلة المعوية أهم خطوة في علاج النزلة المعوية، وذلك قد يحتاج إلى بعض التحاليل المعملية؛ لمعرفة طبيعة الميكروب المسبب للمرض، وفي حالة الإصابة بالجفاف فإن تعويض السوائل المفقودة من الجسم يعتبر الركن الأساسي في علاج النزلات المعوية، وعموماً فإن علاج النزلات المعوية يتم بعدة خطوات متتالية ومتداخلة، هي:  
• علاج الجفاف إن وجد.  
• معرفة سبب النزلة المعوية.  
• الاهتمام بغذاء الطفل أثناء فترة المرض.  
• الاستعانة ببعض الأدوية المساعدة إذا لزم الأمر.

• ينتقل الميكروب من شخص مصاب أو حامل للميكروب اعتاد التعامل مع الطفل ومشاركته الطعام مثل: الخادما في المنازل أو تناول الطفل للمأكولات الملونة بالميكروب مثل: تناول الوجبات السريعة في أماكن لا تأخذ بالاحتياطات الصحية الواجبة.  
• التسمم الغذائي ينتج عن تناول مجموعة أفراد من غذاء واحد يحتوي على ميكروب مسبب لهذا النوع من النزلات المعوية. وتظهر الأعراض بعد عدة ساعات من تناول الغذاء غير الصحي، حيث تظهر الأعراض على أكثر من فرد، وفي الغالب في نفس العائلة التي تناولت هذا الغذاء، وتكون الأعراض إسهالاً وألاماً بالبطن مع قيء وغثيان.  
• إسهال السفر هو نوع خاص من الإسهال يعتمد على البلد التي يسافر إليها الإنسان أو ما يسمى (ببلد الوصول) والمعدل البوآثي بها من ميكروبات، وذلك يختلف من بلد إلى آخر، حيث يختلف نوع الميكروبات من بلد إلى بلد.. ولذلك ينصح الشخص المسافر أن يسأل طبيبه عن طبيعة الميكروبات التي يمكن أن يتعرض لها عند سفره لبلد ما، وهل هناك تطعيم وراق ضدها مثل ميكروب التيفويد المنتشر في بعض الأماكن التي اعتاد الكثيرون السفر إليها، وله تطعيم وراق منه متوفر الآن، هذا بجانب النصائح العامة مثل: الاهتمام بمصدر الغذاء، وطريقة إعدادة، وكذلك تناول المياه السليمة الصحية.  
• أعراض الإصابة بالنزلات المعوية:  
• ارتفاع طفيف في درجة الحرارة.  
• تقلصات في المعدة أو آلام بالبطن.



د. صابر أحمد محمد  
أستاذ واستشاري طب الأطفال

النزلة المعوية هي عبارة عن التهاب في الجهاز الهضمي - المعدة والأمعاء - نتيجة عدوى جرثومية، وهي من أكثر الأمراض شيوعاً عند الأطفال - خاصة في فصل الصيف والشتاء - وفي معظم الحالات تتحسن أعراض المرض من تلقاء نفسها دون الحاجة إلى علاج طبي محدد. يمكن أن يكون هذا المرض أكثر خطورة لدى الرضع والأطفال الصغار؛ بسبب زيادة فرصة الإصابة بالمضاعفات والجفاف. أهم أسباب الإصابة بالنزلات المعوية:  
• هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الأطفال بالنزلات المعوية. وفي كثير من الأحيان تكون أسبابها نتيجة للإصابة بأحد الميكروبات التي قد تكون فيروسية، ومن أشهرها ما يسمى فيروس روتا الذي يؤدي إلى فقدان جسم الطفل للكثير من السوائل، وقد يكون الميكروب المسبب للنزلة المعوية بكتيريا أو أحد الطفيليات التي تسبب الإسهال.



بقلم عيسى الطويل  
مستشفى عمليات الخفجي  
المشتركة

## علاقة التلوث بالأمراض

في البراز الأدمي. , الالتهاب الكبدي الوبائي، التيفوئيد والباراتييفوئيد وعند رصد زيادة في معدلات الإصابة بالتيفوئيد والباراتييفوئيد فإن ذلك يعني تواجد مسبب المرض «السالمونيلا» في البيئة المحيطة بالإنسان. إن التأثير السلبي للتلوث البيئي لا يقتصر على الإنسان، فمؤثر التلوث على الحيوانات والنباتات واضح وجلي، فعند ري الخضروات التي تؤكل نيئة بالمياه الملوثة يؤدي إلى تلوثها بمسببات الأمراض وبويضات الطفيليات كالإسكارس وحبوبلات الأميبا. ومن المعلوم أن الدوسنتاريا الأميبية تنتشر بين معظم البمينيين، كما أن رعي المواشي خاصة المذرة للألبان، في مزارع يتم ريها بمياه ملوثة أو بمياه المجاري غير المعالجة يؤدي إلى تلوث الحيوان، وانتقال العدوى منه عبر الألبان إلى الإنسان؛ لذلك لا بد من معايير يستوجب الالتزام بها عند التعامل مع المياه – خاصة مياه الشرب – لحماية الإنسان من الأمراض، وتنقيتها من المواد التي قد تؤدي إلى أمراض مزمنة أو سرطانية على المدى القريب والبعيد، وستحدث في الجزء الثاني من هذا الموضوع بإذن الله حول علامات تلوث مياه الشرب وخطوات التأكد من سلامتها.

يدمر صحة الإنسان من خلال إصابته بالأمراض المعوية ومنها: الكوليرا، التيفوئيد، الدوسنتاريا بكافة أنواعها، الالتهاب الكبدي الوبائي، الملاريا، البلهارسيا، أمراض الكبد، حالات التسمم، كما يظال تأثيره مختلف الكائنات الحية التي تعيش في المياه. ٢- تلوث البيئة البحرية وأثره السلبية: من الآثار المترتبة على التلوث البحري أنها تسبب أمراضاً عديدة للإنسان مثل: الالتهاب الكبدي الوبائي، الكوليرا، الإصابة بالنزليات المعوية، التهابات الجلد. إن أثر التلوث على صحة الإنسان يتمثل – كما ذكرنا – بنقل العديد من الأمراض، وستحدث بشيء من التفصيل عن كيفية انتقالها؛ , البلهارسيا: هي أحد الأمراض المتوطنة في اليمن، وتنتقل العدوى إلى الإنسان من خلال تلامسه مع المياه الملوثة التي تحتوي على الطور المعوي – السركاريا – عند ري الأراضي الزراعية أو الاستحمام في الترغ، وقد خفضت معدلات الإصابة بالبلهارسيا خلال الأعوام المنصرمة، لكن سجلت في الآونة الأخيرة حالات متزايدة مصابة بهذا المرض، كذلك زاد معدل انتشار البلهارسيا المعوية، بسبب تلوث المجاري المائية بالمخلفات الأدمية المحتوية على بويضات البلهارسيا المعوية

ما هي أسباب تلوث البيئة؟ الإنسان – بالتأكيد – هو السبب الرئيس في إحداث التلوث بمختلف أنواعه، فهو الذي يخرق ويصنع ويستخدم، وهو المكون الأساسي للمكان.

### أنواع التلوث:

, تلوث الهواء: يقصد به وجود المواد الضارة بالهواء؛ مما يلحق الضرر بصحة الإنسان في المقام الأول، ومن ثم البيئة التي يعيش فيها. , التلوث بالنفايات: تشمل على التلوث بالقمامة والنفايات الإشعاعية. , التلوث البصري: هو تشويه لأي منظر تقع عليه عين الإنسان فيحس بعدم ارتياح نفسي لما رآه، وبمكنا وصفه أيضاً بأنه نوع من أنواع انعدام التذوق الفني، أو اختفاء الصورة الجمالية لكل شيء يحيط بنا من أبنية وطرق أو أرفعة...الخ. , التلوث السمعي: يرتبط التلوث السمعي أو الضوضاء ارتباطاً وثيقاً بالمناطق الحضرية، خاصة الصناعية منها. , تلوث التربة: إن التربة التي تعد مصدراً للخير والثمار، من أكثر العناصر التي يسيء الإنسان استخدامها في هذه البيئة. , تلوث المياه: تلوث المياه عدة أنواع، هي: ١- تلوث المياه العذبة: أبسط شيء أنه

لما كانت الخدمات الصحية تمثل حجر الزاوية في خطط التنمية الاقتصادية والاجتماعية، ولما كانت التنمية ترتبط بشكل أو بآخر بزيادة الأعباء على البيئة بمكوناتها المختلفة، لذلك كان من الضروري أن يتزامن الإسراع في التنمية مع دعم خدمات صحة البيئة تحقيقاً للهدف العام لمنظمة الصحة العالمية نحو تحقيق صحة أفضل للجميع. والتعريف البسيط لمفهوم التلوث الذي يرد إلى ذهن أي فرد منا هو «كون الشيء غير نظيف» والذي ينجم عنه بعد ذلك أضرار ومشاكل صحية للإنسان ومختلف الكائنات الحية.

التعريف العلمي لمفهوم التلوث هو إحداث تغير في البيئة التي تحيط بالكائنات الحية بفعل الإنسان وأنشطته اليومية؛ مما يؤدي إلى ظهور بعض الموارد التي لا تتلاءم مع المكان الذي يعيش فيه الكائن الحي، ويؤدي إلى اختلاله، والإنسان هو الذي يتحكم بشكل أساسي في جعل هذه الملوثات إما مورداً نافعاً وتحويلها إلى موارد ضارة، ولنضرب مثلاً لذلك: الفضلات البيولوجية للحيوانات يمكن استخدامها كمخصبات للتربة الزراعية، أما إذا تم التخلص منها في مصارف ستؤدي إلى انتشار الأمراض والأوبئة.

بقلم: أنغام الشمري

مستشفى عمليات الخفجي المشتركة

## العواصف الرملية

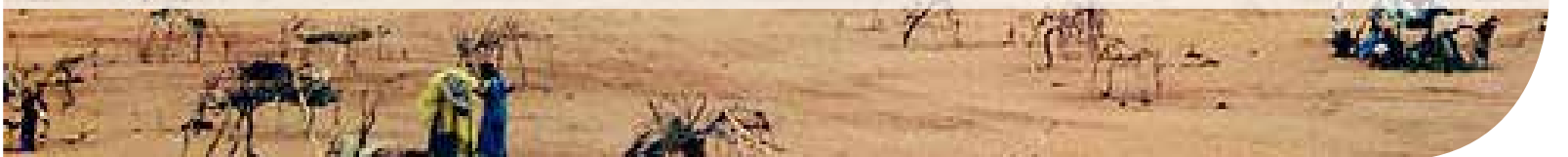
قيادة السيارات، وعدم التهور في زيادة السرعة – خاصة في ظل التقلبات الجوية، والعواصف الترابية، وتدني مستوى الرؤية الأفقية – وأخذ الحيط والحذر في هذا الشأن. ٨- يجب على السائقين توخي الحذر في حال وجود كثبان رملية على الطرق السريعة، وكذلك تخفيف السرعة، وتشغيل إشارات الانتظار؛ لتنبية السيارات القادمة من الخلف منعا لوقوع حوادث الانقلاب لا قدر الله. ٩- متابعة نشرات الجوية بشكل دائم للاطلاع على آخر التحذيرات فيما يتعلق بموجات الغبار وقربها من المنطقة. ١٠- الحرص على زيارة الطبيب بصفة منتظمة، لأخذ النصائح المساعدة على التحكم في فرط الحساسية.

والعواصف الترابية خلال هبوب العواصف الرملية مع ضرورة عدم الخروج إلا للضرورة خصوصا لمرضى الربو والمصابين بالأمراض الصدرية. ٣- تنظيف المنازل والمباني بشكل جيد من آثار الغبار، وخاصة غرف النوم والأغطية والفرش وضرورة إحكام إغلاق الأبواب والنوافذ؛ لمنع دخول الغبار إلى المنازل. ٤- إعطاء المزيد من الاهتمام بالنظافة الشخصية خلال هذه الفترة. ٥- تنظيف فلاتر أجهزة التكييف بصورة يومية أثناء العواصف الرملية. ٦- يجب على السائقين إغلاق النوافذ جيدا أثناء القيادة في الأجواء الترابية مع تشغيل أجهزة التكييف على درجة حرارة مناسبة. ٧- التقيد بتعليمات المرور أثناء

مرض الربو والحساسية، حيث تعمل الكمية الكبيرة من الغبار التي تحملها الرياح ويستنشقها الإنسان على تهيج الأغشية المخاطية لمجرى الجهاز التنفسي، ومن هنا تبدأ معاناة المريض مع ضيق التنفس ونوبات السعال التي يرجعها الأطباء إلى تهيج الغشاء المخاطي المبطن للحنوات الهوائية بشكل حاد نتيجة استنشاق الغبار خلال العواصف الرملية، وهو ما يؤدي إلى ضيق التنفس واحتقان الجيوب الأنفية، وفيما يلي بعض النصائح الهامة في كيفية التعامل مع العواصف الرملية: ١- لبس الكمادات الطبية أثناء الخروج من المنزل؛ لأن ذرات الغبار تعمل على تهيج الجهاز التنفسي مع ضرورة استبدالها باستمرار. ٢- تجنب التعرض المباشر للغبار

تكون كافية لإحداث اهتزازات لجزيئات الرمال؛ لتبدأ بالتطاير مع الرياح، ويختلف تأثير الرياح على حبيبات الرمال باختلاف حجمها، فتستطيع الرياح بسهولة حمل الجزيئات الصغيرة أما الكبيرة فتزحف على الأرض، وتؤدي بزحفها لتطاير جزيئات أخرى. لا تحدث العاصفة بشكلها المرعب بسبب التأثير الفيزيائي المباشر فقط، بل تؤدي حبيبات الرمال المحمولة جوا إلى توليد مجال الطاقة الاستاتيكية الذي يجذب مزيدا من الحبيبات، تماما كما تفعل البالونة أحيانا حين تقربها من رأسك فتقوم بجذب شعيراتك. تلعب العواصف الرملية وموجات الغبار المصاحبة لها دورا رئيسيا باستئثار الجهاز التنفسي لدى الإنسان، وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من التهابات رئوية مزمنة، إضافة إلى

تحدث العواصف الترابية في المناطق الجافة والصحراوية، وهي ظاهرة جوية تنتشر بشكل كبير في أفريقيا ومنطقة الشرق الأوسط خاصة – الجزيرة العربية – لكنها تحدث أيضا في كثير من المناطق حول العالم أينما توفرت الرمال والرياح. للعواصف الرملية الكبرى عدة حوادث شهيرة في التاريخ لعل أشهرها ما حدث في صحراء مصر ٥٠٠ عام قبل الميلاد حيث دفن جيش قمبيز المثالي بأكمله ٥٠٠ ألف مقاتل في الرمال بسبب عاصفة رملية، ولم يعثر على أي أثر لهم حتى اليوم. **كيف تحدث هذه الظاهرة وما أسبابها؟** تحدث ظاهرة العواصف الرملية عادة في المناطق التي تضم رمال جافة كالصحراء، وحين تصل سرعة الرياح لحد معين (١٤ كيلومتر في الساعة)



## ابن ربن الطبري

( ٧٧٠/٥١٥٣م إلى ٨٦١/٥٢٤٧م )

– إضافة إلى مناقشة جميع الأمراض من الرأس إلى القدم، وأمراض الرأس والدماغ، وأمراض العين، والأنف، والأذن، والغم، والأسنان، وأمراض العضلات، وأمراض الصدر والرئة، وأمراض البطن والكبد والأمعاء، وأنواع الحمى.

– كما وصف النكهة والطعم واللون، وتعرض للعقاقير والسموم.

ناقش ابن سهل – في الكتاب – طب الأطفال، ونمو الطفل، وعلم النفس والعلاج النفسي بالتفصيل.

وفي العلاج النفسي ركز على العلاقة بين الإرشاد والعلاج، قائلاً: أن المرضى يشعرون بالمرض في المقام الأول بسبب أوهام أو خيالات، ومثل هذه الحالات يمكن علاجها باستخدام «المشورة الحكيمة»، وهو نظام يؤسس علاقة مع المرضى، ويكسب ثقتهم، ويؤدي في النهاية إلى نتائج إيجابية.

ربما لم يكن ابن ربن مشهوراً بقدر تلميذه النجيب – الرازي – لكن كلماته ما زالت خالدة حيث يقول: «عندما كنت مسيحياً كنت أقول كما كان يقول أحد أعمامي المتعلمين البليغين: «أن البلاغة ليست إحدى علامات النبوة، لأنها عامة لكل الناس، لكن عندما تخلصت من التقليد الأعمى والعادات القديمة، وتركت الالتزام بالعادات، وتأملت معاني القرآن عرفت أن ما يدعيه أتباع القرآن صحيح.

الحقيقة أنني لم أجد أي كتاب سواء كان عربياً أو فارسياً أو هندياً أو حتى يونانياً منذ بداية العالم إلى الآن يتضمن حمداً لله، وإيماناً بالأنبياء والرسل، وحثاً على عمل الخير الدائم، ويأمر بالخير وينهى عن الشر، ويهيم الرغبة بالجنة، وتجنب النار مثل القرآن؛ لذلك عندما يجلب شخص ما لنا كتاباً يمثل هذه الصفات يلهم خشوعاً وحلاوة في القلب محققاً نجاحاً خالداً وهو – أي الشخص هذا – في نفس الوقت أمي لم يتعلم فن الكتابة أو الخطابة، فإن هذا الكتاب، وبلا أي شك أحد أدلة نبوته.»

له عدد من الكتب الطبية، وأشهرها كتاب فردوس الحكمة، وهو عبارة عن موسوعة طبية، تطرق فيه لجميع فروع الطب، إضافة إلى بحوث في الفلسفة وعلم النفس والحيوان، والفلك، والظواهر الجوية، وقد كتبه بالعربية، وترجمه في الوقت نفسه إلى اللغة السريانية.

له أيضاً كتاب تحفة الملوك، وحفظ الصحة، وكتاب في ترتيب الأغذية، ومنافع الأطعمة والأشربة والعقاقير، وكتاب الرقى، وكتاب في الحمامة.

أضاف خير الدين الزركلي إلى مؤلفاته كتاب «الدين والدولة»، الذي يدافع فيه عن الإسلام، وله أيضاً «الرد على أصناف النصارى».

هو العالم المسلم أبو الحسن علي بن سهل ربن الطبري، ولد في مرو من أعمال طبرستان، وهو ينحدر من أسرة فارسية مسيحية بحسب الدو ميللي وابن خلكان؛ لكنه اعتنق الإسلام على يد المعتصم.

يقول محمد زبير الصديقي محقق كتاب فردوس الحكمة: إن المتوكل هو الذي دعاه إلى الإسلام فلباه واعتنقه، فلقبه بلقب مولى أمير المؤمنين، ولشرف فضله جعله من ندمائه.

كان والده سهل عالماً بارعاً في الطب والهندسة، والفلك، والرياضيات، والفلسفة ويقال أنه أول من ترجمه إلى العربية كتاب المجسطي لبطليموس. تلقى أبو الحسن دراسته الأولى على والده الذي علمه الطب والهندسة، والفلسفة، إلى جانب اللغتين العربية والسريانية.

تعمق – بعد وفاة والده – في دراسة الطب وأصبح طبيباً مشهوراً، وقد مارس الطب في مدينة الري،

ثم ذهب إلى العراق واستقر بمدينة «سُرّ من رأى (سامراء)، حيث صار كاتباً للخلفاء المعتصم والواثق والمتوكل.

ذاعت شهرة علي بن سهل طبيباً ناجحاً، وهذا ما دعا طلاب الطب – وكان منهم أبو بكر الرازي – إلى الالتفات حوله؛ ليكتسبوا من علمه، وسعة اطلاعه وتجاربه.

تتجلى الاسهامات العلمية لعلي بن ربن في تصنيفه في عدد من المواضيع الطبية التي تطرق لها بتفصيل في كتابه فردوس الحكمة، ومنها:

- وضع المبادئ العامة للطب.
- قواعد الحفاظ على الصحة الجيدة.
- ذكر بعض الأمراض التي تصيب العضلات.
- وصف الحمى للحفاظ على الصحة الجيدة.
- الوقاية من الأمراض.



## موظف الشهر

ضمن سياساتها الهادفة لتحفيز الموظفين، وتقديراً منها لمجهوداتهم تقوم شركة دلة للخدمات الصحية بتكريم الموظفين المتميزين في أقسام المستشفى، وقد تم تكريم محمد أنس عن قسم الخدمات الفندقية ليكون موظف شهر أبريل لعام ٢٠١٥.

### فوائد الشاي الأخضر

تأثير الشاي الأخضر يحمي المخ من الجلطات وينشط الذاكرة والتركيز والإبداع لكن لم يرد أن له تأثيراً مهماً على كهربية الدماغ ولكن على الجانب الآخر أظهرت الدراسات الطبية الحديثة مؤخراً أن للشاي الأخضر فوائد عظيمة للحفاظ على الصحة

ومن فوائد الشاي الأخضر تذكر الآتي

الشاي الأخضر يساعد في تقليل مستويات البروتين الضعيف LDL والذي يعرف بالكوليسترول السيئ المسبب لمرض القلب وتصلب الشرايين

كما له فوائد المضادة للأكسدة التي تحمي الجسم من الأمراض فهي متوفرة بكثرة في الشاي الأخضر وأحد أقوى هذه المركبات ما يعرف اختصاراً بالبرومين ECG الذي يعمل على الحماية من أشعة الشمس وأيضاً متعددة من الأورام السرطانية

كما أنه يحمي أيضاً عند وضعه على الجلد عن التعرضات والبقع والتصبغات الجلدية غير الطبيعية الذي يظهر بسبب أشعة الشمس المؤذية

والشاي الأخضر يمنع الأسمان ولكنه يحميها من التسوس، لأنه يحتوي على الفلورايد ويحافظ على اللثة ويقلل البكتيريا الضارة علاوة على أنه يلهو بالراحة الفم الكريهة

يحمي الشاي كذلك وظائف الكلى ويقلل الضغط الكولي كما يقلل من فرص الإصابة بالفرخة وينظم حركة الأمعاء بالإضافة إلى أنه يلهو بارتفاع مستوى السكر بالدم ويساعد على خفض الوزن إذا شرب بعد الوجبات

مدير التحرير <b>خالد صالح العجمي</b>	رئيس التحرير: مدير دائرة العلاقات العامة والحكومية <b>م. رياض عبد الرحمن الحسن</b>	رئيس اللجنة التشغيلية المشتركة <b>م. عبد الله الهلال</b>
-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

تصوير : أيمن الجنوبي – محمود الرفاعي إخراج: مصطفى شوربولان	مراجعة لغوية : عبد الله مهدي الشمري سعيد محمد حسب الله	التحرير : محمد النبيتي مراجعة الطبية : د. فهد الحلوي	هئية التحرير	د. سعد الذيب مدير دائرة الخدمات الطبية	إشراف عام	المراسلة الإلكترونية : Email: nafas-alhayat@hotmail.com
------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	--------------	-------------------------------------------	-----------	------------------------------------------------------------