

« من أهم معايير الجودة في المستشفيات » سلامة المرضى بمنع انتشار العدوى



إشراقاة

يأتي العدد الجديد من (فَسْرٌ مِنَ الْحَيَاةِ) يحمل بين ثناياه العديد من المواضيع التي تمس الكثير من الفئات .. ففيه تطرقنا لفوائد التبرع بالدم والرخصة الطبيعية من خلال منظور إسلامي وطبي، كذلك عرجنا على المخدرات والإدمان.. الآثار والمضاعفات.. وخطوات العلاج بالإضافة الى الأبواب الثابتة والمقالات المتنوعة التي تعودتم عليها.. ونتمنى أن يكون في مستوى تطلعاتكم.

وقفة نبوية

الرضاع من رحمة الله عز وجل وحكمته، فالطفل في بطن أمه يتغذى بالدم عن طريق السرة، ثم إذا انفصل فإنه لا يستطيع أن يأكل ولا يشرب، فجعل الله له وعاءين معلقين في صدر الأم، واختار الله - عز وجل - أن يكونا في الصدر؛ لأن ذلك أقرب إلى القلب، ولأنه أقرب إلى كون الأم تحتضن الولد، وترق له وتحن عليه، ثم جعل الله . عز وجل . هذا الوعاء وعاء لا يجتمع فيه اللبن كما يجتمع في غيره لكنه يجتمع بين عصب ولحم وشحم متفرقا، وأنه لا ينبغي العدول عن هذه الحكمة العظيمة بإساقته لبنا صناعيا - كما يفعل بعض الناس - واتفق الأطباء على أن لبن الأم خير للطفل من أي لبن آخر، وهذا هو الذي يليق بحكمة الله تعالى الكونية والشرعية، ولهذا ينبغي للمرأة ألا تدع إرضاع ولدها لمدة سنتين، كما قال الله تعالى: «وَالْوَالِدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِ الرُّضَاعَةَ» (البقرة: ٢٣٣) المصدر: الشرع المنع على زاد المسئق - المجلد الثالث عشر

في هذا العدد



٤ التبرع بالدم ما هو.. وما فوائده؟



٣ الأنيميا المنجلية



٢ منتدى الخفجي الطبي يقيم مؤتمر علاج الألم بمستشفى الخفجي الأهلي

مستشفى عمليات الخفجي المشتركة ينظم حملة فيروس كورونا الجديد



اختتمت مساء الحادي والثلاثين من مايو الماضي حملة التوعية بفيروس كورونا الجديد التي نظمتها مستشفى عمليات الخفجي المشتركة بإدارة شركة دلة للخدمات الصحية، واستمرت الحملة لستة أيام بدأت يوم الاثنين ٢٠١٤/٥/٢٦ في أربع أماكن مختلفة شملت المبنى الرئيس لمستشفى عمليات الخفجي المشتركة، ومبنى العيادات التخصصية لمستشفى عمليات الخفجي المشتركة، ومبنى المكاتب الرئيس لعمليات الخفجي المشتركة، وأسواق المزرعة. ركزت الفعاليات على توعية الزوار بأسباب فيروس كورونا الجديد، وأعراضه، وكيفية الوقاية من الأسباب المؤدية للإصابة به.

المحددة بشرح كيفية استخدام جل التعقيم للتأكد من خلوها من الفيروسات. كما وزعت النشرات التوعوية لكل من فيروس كورونا الجديد، ونظافة اليدين، والنظافة الشخصية. وقد تم توزيع عينات صغيرة لجل تعقيم اليدين على الزوار، فيما تواجد طبيب في كل محطة على مدى الأيام الستة؛ للإجابة على أي استفسار طبي من قبل الزوار.

نشاط قسم التعليم الطبي



د. نادية محمود أحمد

أقام مركز التعليم الطبي المستمر بمستشفى عمليات الخفجي المشتركة عدداً من المحاضرات الطبية خلال النصف الثاني من مايو والأول من يونيو الماضيين بمعدل محاضرة كل ثلاثة أيام بدأت بمحاضرة عن التهابات الفم المختلفة للأطفال وطرق اكتشافها وعلاجها قدمها د. ياسر فتحي - رئيس قسم الأطفال بالمستشفى - ثم محاضرة أخرى عن الالتهاب الفيروسي الكبدي بأنواعه المختلفة A, B, C, D وطرق العدوى والتأثير وكيفية العلاج قدمها د. خالد الشريف - استشاري الجهاز الهضمي بالمستشفى - وأعقبته د. نادية محمود أحمد استشاري المعامل بالمستشفى عن أحدث طرق تحاليل الفيروسات الكبدية وخاصة للآم الحامل وللرضيع.

وختمت النشاط د. ليلا - استشاري أمراض النساء والتوليد بالمستشفى - عن كيفية استعداد المرأة للحمل وخاصة من لديها بعض الأمراض المصاحبة للحمل كالكسري وأمراض القلب والأمراض النفسية.

منتدى الخفجي الطبي يقيم مؤتمر علاج الألم بمستشفى الخفجي الأهلي

أخصائي التخدير بمستشفى الخفجي الأهلي - بالتطرق للطرق المختلفة لعلاج الألم الحاد سواء بالعقاقير أو التخدير الموضعي وأشار إلى تقنية جديدة سوف يتم استخدامها قريباً يتمكن المريض من خلالها بتقليل زمن الشعور بالألم عن طريق الحقن الذاتي.

وختم د. مصطفى - رئيس قسم التخدير بمستشفى الخفجي الأهلي - اللقاء بالحديث عن العلاجات المختلفة للألم المزمن مشيراً للعلاجات النفسية وأهمية استخدام الاسترخاء والتأمل وغيرها من الفنيات النفسية مع استخدام العقاقير المسكنة للألم، وكذلك الحقن الموضعي وغيرها من العلاجات الحديثة، وأشار أيضاً إلى بعض أمراض الألم الشهيرة مثل ألم العصب الخامس الوجهي المزمن. وقد تفاعل الحضور مع المتحدثين وأثنوا على مستشفى الخفجي الأهلي لاستضافة المنتدى، وحسن تنظيمه له.



استمراراً للنشاط العلمي والتعاون المثمر مع المستشفيات المختلفة في نطاق محافظة الخفجي، قام فريق التعليم الطبي المستمر في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة بالتعاون مع مستشفى الخفجي الأهلي مساء الجمعة السادس من يونيو الماضي بتنظيم المؤتمر التاسع عشر لنادي الخفجي الطبي تحت عنوان (علاج الألم) شارك فيه أ. د. محمود ناصف - استشاري التخدير بمستشفى عمليات الخفجي المشتركة - بمحاضرة عن فسيولوجيا الألم أشار فيها إلى تعريف الألم ومساراته، وكيف يشعر به الإنسان، والنظريات التي وضعت لتفسيره، أعقبه د. أماني النحاس - رئيس قسم التخدير بمستشفى الخفجي العام - بمحاضرة عن الطرق المتعددة لتقييم الألم، وركزت على أهمية اعتبار الألم، العلامة الخامسة التي يجب أن تفحصها الممرضات لكل المريض الذين يتوافدون على العيادات الخارجية للمستشفيات. وقام د. محمد سامي





الأنيميا المنجلية



د محمد العجمي
رئيس قسم الأمراض الباطنية
«مستشفى العمليات المشتركة»

كوقاية لمنع حدوث الأزمات - خاصة الأعراض المتعلقة بالجهاز التنفسي- كآلام الصدر وضيق التنفس.

• ينبغي الحرص على أخذ اللقاحات الروتينية خاصة للأطفال المصابين، وكذلك اللقاحات الموسمية سنوياً كلقاح الأنفلونزا لمنع الإصابة بالعدوى.

• قد تتأثر العين لدى المصابين بأنيميا الخلايا المنجلية، وقد تحدث مضاعفات تؤدي إلى فقدان البصر؛ لذا ينبغي الحرص على المتابعة والكشف بصورة منتظمة لدى طبيب العيون.

• يمكن زراعة نخاع لعلاج حالات الإصابة بالأنيميا المنجلية.

• يجب اللجوء للراحة، وتجنب التعرض للضغوط اليومية.

• ممارسة الرياضة المنتظمة تساعد على الراحة، وتقلل من فرصة التعرض لنوبات ألم.

الوقاية من مرض الأنيميا المنجلية
إن الالتزام بإجراء الفحص الطبي الشامل قبل الزواج يساعد على الحد من انتقال مرض الأنيميا المنجلية بين الأجيال؛ حيث تظهر التحاليل الطبية احتمال وجود جينات مصابة بخلل لدى المرأة أو الرجل، خاصة الذين لا تظهر عليهم الأعراض المرضية.

• اضطرابات وفقدان البصر.
• تأخر النمو عند الأطفال.

العلاج

• إن الهدف الأساسي من علاج أنيميا الخلايا المنجلية هو تقليل تكرار الحالات الإسهافية والأزمات الطارئة لدى المصاب والحد من حدوث المضاعفات، وتخفيف الألم، وتحسين قدرة المصاب على التعايش مع المرض.

• يحتاج المصاب بأنيميا الخلايا المنجلية للعناية المستمرة لمنع تكرار المضاعفات وتدهور الحالة الصحية.

• يُعطى المصاب بأنيميا الخلايا المنجلية حبوب حمض الفوليك للمساعدة على تكوين كريات الدم الحمراء.

• أثناء حدوث الأزمات لدى المصاب يتم علاج الألم المصاحب باستخدام مسكنات الألم، وإمداد جسم المصاب بالسوائل.

• لعلاج الألم قد تستجيب بعض الحالات لاستخدام مسكنات الألم اللاوصفية، في حين تحتاج حالات أخرى لاستخدام مسكنات للألم ذات مفعول أقوى مثل المورفين والميبيريدين وغيرها تحت إشراف طبي داخل المستشفى.

• يستخدم دواء الهيدروكسي يوريا (Hydroxyurea) لبعض المصابين

إلى أعضاء الجسم، وينتج عن ذلك الأعراض المصاحبة للأزمات لدى المصابين بالأنيميا المنجلية، ومنها: ألم شديد، ضيق في التنفس، وغيره ذلك.

الأعراض

• نوبات متكررة من الألم في أجزاء مختلفة من الجسم حسب مكان حصول تكسر خلايا الدم الحمراء، وانسداد الأوعية الدقيقة مثل:

• آلام البطن أو المفاصل أو أحد الأطراف.

• فقر الدم المزمن.

• التهابات متكررة.

• أعراض سوء التغذية، وقصر القامة، وبطء النمو.

• تشوهات في العظام.

• حمول وإعياء.

• مشكلات في الرؤية.

المضاعفات

تحدث المضاعفات نتيجة انسداد الأوعية الدموية الدقيقة، وتكسر خلايا الدم الحمراء وموتها مبكراً، ومن هذه المضاعفات:

• الجلطات المختلفة في القلب أو المخ.

• زيادة الإصابة بالتهنابات.

• اليرقان.

• تكوين الحصوات المرارية.

أمراض الدم الوراثية هي مجموعة من الأمراض التي تنتقل من الأبوين إلى الأبناء، والتي يكون السبب في حدوثها وجود خلل في تركيب وتكوين كريات الدم الحمراء، فتصبح غير قادرة على أداء وظائفها الطبيعية وظهور الأعراض المرضية على المصاب، ومن أهم أنواع أمراض الدم الوراثية: الثلاسيميا والأنيميا المنجلية Sickle cell Anemia. تنتقل هذه الأمراض من الآباء إلى الأبناء عن طريق المورثات (الجينات) الموجودة على الكروموسومات، ففي حال وجود اضطراب في جينات كل من الأم والأب، فإن هناك احتمالاً بنسبة ٢٥٪ أن يولد الطفل مصاباً بالمرض.

أما إذا كان أحد الأبوين سليماً والآخر يحمل جيناً مختلاً، فمن الممكن أن ينتقل المرض إلى بعض الأبناء ويصبحوا حاملين للصفة المرضية.

أنيميا الخلايا المنجلية

أنيميا الخلايا المنجلية هي أحد أمراض الدم الوراثية التي يحدث فيها اضطراب في الجينات المسؤولة عن تكوين الهيموجلوبين، ويتسبب في التصاق هذه الكريات داخل الأوعية الدموية الدقيقة، وبالتالي يقل تدفق الدم والأكسجين

فوائد

الرضاعة

الطبيعية

للطفل



د. صابر أحمد محمد
إستشاري طب الاطفال
مستشفى عمليات الخفجي المشتركة

يقول الله تعالى: ﴿والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة﴾ (البقرة: ٢٣٣).

وقال الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام: (يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب). ويأتي العلم الحديث في آلاف الأبحاث والمقالات العلمية ليؤكد على أهمية حليب الأم بالنسبة للأطفال والآثار الخطيرة التي تنتج من استبداله بالحليب الصناعي.

يحتوي حليب الأم على مضاد حيوي طبيعي يقي الطفل من كثير من الأمراض، ويقوي الجهاز المناعي، كما يحتوي حليب الأم على مواد مضادة للبكتيريا والسموم والجراثيم تساعد الطفل على مقاومة حالات التسمم.

وتؤكد الدراسات أن ملعقة واحدة من حليب الأم تحوي مضادات حيوية تقتل ملايين الجراثيم.

أثبتت الدراسات أن نسبة العوامل التي تزيد من قدرة جهاز المناعة لدى الطفل تزداد في حليب أمه كلما كبر وأصبح أكثر عرضة للجراثيم، وانظروا معي كيف أن الله تعالى زود حليب الأم بهذه العوامل المناعية، وكيف تزداد كميتها مع حاجة

كبيرة من الأجسام المضادة للأمراض.

الرضاعة الطبيعية تقي الطفل من الاضطرابات النفسية، كما أن حليب الأم يساعد الطفل على تنمية ذكائه، ويؤثر على سلوك الطفل إيجابياً وحسن بناء جسده وعقله.

نسبة الرضاعة الطبيعية ١٢-٢٤٪ في السعودية و٨٠٪ من الأطفال يرضعون في الشهر الأول.

توصي منظمة الصحة العالمية وصندوق الأمم المتحدة لتنمية الطفل (يونيسيف) وغيرها من المنظمات بشدة بأن تدوم رضاعة الأم لطفلها بشكل حصري لمدة لا تقل عن ستة أشهر في المرحلة الأولى من عمر الطفل، بعد ذلك يتم إدخال بعض الأطعمة السائلة والخفيفة في النظام الغذائي للطفل على أن تبقى الرضاعة مستمرة إلى عمر سنتين أو أكثر.

وذكرت دراسة أجراها باحثون سعوديون عام ٢٠١٢ أن نسبة الأمهات السعوديات المرضعات بشكل حصري لمدة ستة أشهر لا تتعدى ١٢.٢-٢٤.٠٪. علماً بأن الرضاعة الطبيعية والنشاط البدني والأكل الصحي يساعد في تقليل نسبة السمنة ومرض السكري بين الأمهات المرضعات.

الطفل لها. يتميز حليب الأم بأنه معقم وجاهز للاستعمال وليس بحاجة للتعقيم أو التحضير وحتى درجة حرارته مناسبة للطفل (ليس بحاجة للتسخين). كما أن حليب الأم لا يسبب حساسية للرضيع، ويحميه من كثير من الأمراض الخطيرة مثل: البول السكري، وتصلب الشرايين، وبعض أنواع السرطان، والكساح، والسمنة، وأمراض الكلى، وأمراض عديدة.

هنالك أمر مهم يتميز به حليب الأم - لا توجد هذه الميزة في أي نوع آخر من أنواع الحليب - وهو أنه يتطور مع نمو الطفل، ويتناسب مع نمو جسمه بعكس الحليب الصناعي الثابت التركيب والذي يتم تغيير نوعه كل عدة أشهر مع تطور عمر الطفل. يعتبر حليب الأم من أسهل الأغذية هضماً لاحتوائه على خمائر هاضمة بالنسبة للطفل المولود حديثاً. كما أن الرضاعة الطبيعية تقي الأم من سرطان الثدي.

ولا بد من التنكير بأن الرضاعة الطبيعية للأطفال حديثي الولادة تحتوي على تركيز عال من البروتينات المضادة لنمو البكتيريا وإعطائه كميات

وحدة التعقيم في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة



وتهتم الوحدة بمراقبة الجودة والتحكم فيها في مختلف مراحل العمل باستخدام مؤشرات القياس والسجلات والتدقيق الداخلي والخارجي؛ لتوفير السلامة للمرضى مع جودة الخدمات المقدمة، وتهدف الوحدة لتوفير المعقمات بكفاءة عالية بكمية صحيحة في الوقت والمكان المناسبين حيث يتم إرسال المواد المعقمة مباشرة إلى وحدة العناية المركزة والعمليات من خلال مصعد خاص بالمواد المعقمة فقط.

سنديش كابرا / مدير الوحدة

مثل: معقم البلازما الغازي، والتعقيم باستخدام الموجات الصوتية، وأحدث غسالات التطهير، والسدادات الحرارية المتطورة. وتعمل الأجهزة المتطورة مع العاملين المدربين على توفير المنتجات المعقمة باقتصاديات موفرة للموارد ومحافظة على البيئة مع توفير بيئة صناعية آمنة للعاملين. وتساهم الوحدة في سلامة المرضى من خلال اتباع سياسات المستشفى والأقسام الخاصة بتعليمات وبروتوكولات مكافحة العدوى.

تعتبر وحدة التعقيم (إمدادات الأدوات المعقمة) واحدة من أهم وحدات منع انتشار العدوى بالمستشفى. تتبع الوحدة إدارة قسم التمريض وتقع في الطابق الأرضي، وتلعب دوراً مهماً في منع انتشار العدوى من خلال توفير الأدوات والأواني المعقمة، وكذلك مواد التضميد والكتان لجميع أقسام ووحدات العناية الحرجة، وغرف الجراحة، ويعمل بالوحدة مجموعة من الفنيين المدربين وذوي الخبرة تحت إشراف مدير الوحدة، لتوفير الخدمات المهنية للمستشفى بأكمله. وقد تم تجهيز الوحدة بشكل جيد بالعديد من الأجهزة الحديثة

التبرع بالدم ما هو.. وما فوائده؟

الإبرة فلا تقلق ستزول تلقائياً.
- يستحسن عدم السفر بالطائرة أو تسلق الأماكن المرتفعة لمدة (٦ - ٨) ساعات.

• ماهي الخطوات المتبعة للتأكد من سلامة الدم الذي ينقل للمريض؟

- يتم الحصول على الدم من المتبرعين المتطوعين على أن يجتازوا الفحص الطبي بعد الإجابة على الأسئلة التي تتعلق بتاريخ صحتهم السابقة وعلى أن تتوفر فيهم الشروط العامة للتبرع بالدم.

- تجرى تحاليل وفحوص دقيقة على كل وحدة دم لمعرفة الفصيلة والتأكد من خلوها من الأمراض المعدية.
- تجرى اختبارات التوافق بين وحدات الدم المنقول والمرضى، وذلك للتأكد من سلامة وفعالية الدم.

• هل يوجد بديل لنقل الدم التقليدي؟

- من الممكن الاستفادة من الدم الخاص بك عن طريق عملية «نقل الدم الذاتي» وذلك عن طريق أخذ بضع وحدات من دم المريض وفق شروط معينة، وتخزينها؛ لاستعمالها أثناء العمليات الجراحية المزعم القيام بها في وقت لاحق.
- من الممكن الاستفادة من الدم المفقود أثناء إجراء بعض العمليات الجراحية وإعادة دم المريض مرة أخرى، وذلك باستخدام أجهزة خاصة مصممة لهذا الغرض.



التدخين لمدة ساعة على الأقل قبل وبعد التبرع وعدم مغادرة سرير التبرع بعد انتهاء عملية التبرع إلا بعد ٥ دقائق على الأقل. ويمكن العودة لممارسة الأعمال اليومية بعد التبرع بالدم مع الحرص على تناول السوائل.

• أهم النصائح للمتبرع بعد انتهائه من عملية التبرع؟

- الاسترخاء والراحة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة.
- تجنب الرياضة العنيفة كالجري وحمل الأثقال.
- من الأفضل تجنب التدخين بعد التبرع.
- عدم استعمال الذراع التي تم سحب الدم منها في حمل الأشياء الثقيلة لمدة ١٢ ساعة.
- تناول بعض المرطبات بعد التبرع والإكثار من شرب السوائل.
- عدم إزالة اللاصق الطبي من مكان إبرة التبرع لمدة ١ - ٣ ساعات.
- إذا تكونت كدمة زرقاء تحت مكان

وكذلك الشخص المصاب بالسكري الذي يحتاج إلى الأنسولين في علاجه.

- الشخص المصاب بأحد أمراض الدم كفقر الدم والتلاسيميا... الخ، كذلك المصاب بأمراض الحساسية كالربو أو الحساسية من الأدوية.

والتبرع بالدم لا يعرض المتبرع لأي خطر من الإصابة بأي مرض، فالأدوات التي تستخدم في عملية سحب الدم معقمة ولا تستخدم لشخص آخر، ويتم التخلص منها بعد عملية التبرع مباشرة. وكثيراً ما تتساءل السيدات هل يمكنهن أن يتبرعن بالدم؟ والجواب: نعم، ولكن يفضل ألا يكون ذلك في فترة الحمل أو الإرضاع.

ويستطيع الإنسان التبرع بالدم مرة كل شهرين على أن لا يزيد عدد مرات التبرع على خمس مرات في العام. ومن الأفضل تناول قليل من الطعام قبل التبرع بالدم بساعتين وعدم

- يتم التأكد عند التبرع بالدم من سلامة المتبرع بعد إجراء الكشف الطبي عليه من قبل طبيب بنك الدم.
- يتم التأكد من خلو المتبرع بالدم من الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الدم مثل: أمراض نقص المناعة المكتسبة والتهابات الكبد الفيروسية من نوع ب، ج، والزهري والملاريا، وذلك بعد إجراء الفحوصات المخبرية.
- الشعور بالراحة النفسية لما يقوم به المتبرع من عمل جليل لما فيه من أجر وثواب.

• متى يتم تعويض كمية الدم المتبرع به؟

- يتم تعويض سائل الدم خلال ١٢ - ٧٢ ساعة.
- يتم تعويض بروتينات الدم خلال ٢ - ٤ أيام.
- يبدأ تعويض كرات الدم الحمراء بعد ٣ أيام ويكتمل خلال ٤ - ٨ أسابيع.

• ماهي الحالات التي يمنع فيها التبرع بالدم؟

- الشخص الذي أجريت له عملية نقل دم أو أحد مكوناته أو أجريت له عملية جراحية لفترة أقل من اثني عشر شهراً.
- الشخص المصاب بأحد الأمراض المعدية والتي ثبت أنها تنقل عن طريق نقل الدم الملوث بجرثومة المرض كالإيدز أو التهاب الكبد الفيروسي والزهري والملاريا... الخ.
- الشخص المصاب بأحد الأمراض المزمنة كالسرطان والقلب والصرع

تحصيلاً للأجر وعملاً بقوله تعالى: «ومن أحيانا فكأنما أحيانا الناس جميعاً» في كل سنة يحتاج آلاف بل ملايين المرضى إلى عمليات نقل الدم أو أحد مشتقاته.

والتبرع بالدم هو سحب كمية من دم المتبرع تقدر بحوالي (٤٥٠ مل) أي بنسبة (٨٪) من دم الإنسان الطبيعي، وهذه العملية تستغرق أقل من ربع ساعة، وهي مهمة لتلبية الحاجة المستمرة للدم.

والدم البشري كأى عضو من أعضاء الجسم لا يمكن تعويضه إلا بواسطة الجسم نفسه، وإذا لم يستطع التعويض كما في حالات فشل نخاع العظام أو عدم وجود وقت كافٍ للتعويض عند فقد كميات كبيرة من الدم أثناء الحوادث أو الإصابات المختلفة أو أثناء العمليات الجراحية الكبيرة عند وجود نزيف شديد فإنه لا بديل لتعويض ذلك الدم المفقود إلا بواسطة تبرع شخص سليم له، لأن الإنسان هو المصدر الوحيد للدم ومن هنا كان التبرع بالدم عملاً إنسانياً نبيلاً.

• ماهي فوائد التبرع بالدم؟

- تنشيط الدورة الدموية، حيث يتم تنشيط نخاع العظم لإنتاج خلايا الدم المختلفة بعد التبرع بالدم.
- التقليل من احتمال الإصابة بأمراض القلب وانسداد الشرايين؛ لأن التبرع بالدم يقلل نسبة الحديد في الدم والتي ثبت علمياً أن زيادة نسبة الحديد تزيد من نسبة الإصابة من هذه الأمراض.

السموم الممتعة والمميتة

أ.د. علي إسماعيل عبد الرحمن
أستاذ الطب النفسي م. بجامعة الأزهر
استشاري بمستشفى عمليات الخفجي المشتركة



والجمعيات الخيرية، والنشاط الذي يهتم بالكشف عن مصادر القوة الإنسانية داخل كل أفراد الأسرة وطرق تمهيتها لمصلحة الجميع. في حالة الشك أو معرفة أن أحد الأبناء يتعاطى المخدرات فالأفضل هو التحدث معه مباشرة في هذه المشكلة وعن الاهتمام بها، وسبب القلق عند العلم لما لها من آثار صحية ونفسية وعصبية خطيرة ولتحريم الله لها، ولا بد أن يكون المتابع متفهماً للأسباب التي سوف يذكرها لمشكلته، وأن يكون حازماً في ضرورة الانتهاء منها، والوقوف بجانبه في تخطيها، وتجنب إهانته؛ حتى لا يتحول إلى الإنكار والدفاع عن نفسه ورفضه للمساعدة. ويجب أن يحذر المتابع الغضب؛ لأنه سوف يشغله عن الحزم والاهتمام والحب. كما يحتاج الأمر إلى الاتصال بذوي أصدقاء السوء - زملاء الإدمان - لتوضيح خطورة تركهم لأبنائهم بدون علاج، وطلب مساعدتهم في إنجاح خطة العلاج.

أدوار والديه في حُسن التنشئة

١- مساعدة الأبناء على اكتساب المهارات التي ترفع من قدراتهم المعرفية فتساعدهم على الثقة في أنفسهم وعدم السعي إلى خلق أوهام من خلال حصولهم على الثقة في النفس نتيجة تقليدهم للآخرين.

٢ - تعليم الأبناء الحقائق والمخاطر الناجمة عن استعمال الخمر والمخدرات.

٣ - تعليم المبادئ الأساسية للصحة العامة وطرق حماية أنفسهم.

٤- أن يكون هناك حدود لسلوك الأبناء متفق عليها داخل الأسرة، ويمكن مراجعتها كل فترة زمنية لتعديلها.

٥ - إظهار حرمة تجربة وتعاطي المخدرات.

٦ - تشجيع الأبناء على أنشطة أخرى مثل الهوايات والرياضة وذلك يساعد على وقايتهم من الإدمان.

كما أن الأبناء يحتاجون لنشاط جماعي مع الأسرة من زيارات للأهل ورحلات مع الأسرة إلى أماكن ترفيهية وأماكن العبادات.

كما أن الحاجة ملحة إلى نشاط وقاتي مشترك بين الأسرة والهيكل الاجتماعي المحيطة مثل: النوادي،

علامات اكتشاف إدمان الأولاد

١- التغير المفاجئ في نمط الحياة كالغياب المتكرر والانقطاع عن العمل أو الدراسة.

٢- تدني المستوى الدراسي أو تدني أدائه في العمل.

٣- الخروج من البيت لفترات طويلة والتأخر خارجة ليلاً.

٤- التعامل بسرية فيما يتعلق بخصوصياته.

٥- تقلب المزاج وعدم الاهتمام بالمظهر والغضب لأنفه الأسباب.

٦- التهرب من تحمل المسؤولية واللامبالاة.

٧- الإسراف وزيادة الطلب على النقود.

٨- تغيير مجموعة الأصدقاء والانضمام إلى «شلة» جديدة.

٩- الميل إلى الانطواء والوحدة.

١٠- فقدان الوزن الملحوظ نتيجة فقدان الشهية.

الوقاية من الإدمان

إن المنهج الوقائي في مكافحة الإدمان يعتمد على تنمية السلوك الصحي النفسي عند النشء خاصة المشاركة الوجدانية مع الآخرين والبعد عن الذاتية حتى تتحول الأنانية إلى حب الآخرين وحب للجماعة ثم مهارات التفكير المنطقي.

تعد مشكلة المخدرات حالياً من أكبر المشكلات التي تعانيها دول العالم وتسعى جاهدة لمحاربتها؛ لما لها من أضرار جسيمة على النواحي الصحية والاجتماعية والاقتصادية والأمنية. وتكلف الإجراءات الدولية والمحلية لمكافحة انتشار المخدرات والتوعية بأضرارها، ويكلف علاج المدمنين حوالي ١٢٠ مليار دولار سنوياً، وتمثل تجارة المخدرات ٨٪ من مجموع التجارة العالمية.

العوامل التي تساعد على الإدمان

١- القهر ضد الأبناء: لأن الوالدين يلغيان عقل وإرادة الطفل وعند بلوغ الابن سن الاستقلال دون أن يتعلم السلوك والنمط غير الاعتمادي فإنه سوف يكون سهل الانقياد للآخرين.

٢- الأسر المتسببة نتيجة للتدليل والإباحية تتيح للطفل عمل ما يشاء دون متابعة وبالتالي يفشل في أن يتحكم في تصرفاته وفي إحترامه لذاته، ويتعرض في مستقبل حياته للإيحاء من الآخرين. ولا يتحكم في سلوكه؛ لعدم قدرته على التمييز بين ما يضره وما ينفعه.

٣- مجالسة أو مصاحبة رفاق السوء.

٤- البطالة وال الفراغ.

٥- الجهل بأخطار استعمال المخدر.

الحليب وفوائده



١. مبادرة الوالدين بشرب الحليب أمام أطفالهم ووضعها في الوجبات الرئيسية سواء في المدرسة أو المنزل.

٢. التنوع في اختيار مشتقات الحليب المحببة لدى الأطفال وإشراكهم في الاختيار لتحببهم في الحليب.

٣. المثابرة والاستمرار لأنه يؤدي إلى الإقناع ويحتاج ذلك إلى جهد من القطاع التعليمي بالإضافة للمنزل.

٤. توزيع وجبات صحية في المدارس تحتوي على الحليب ومشتقاته.

٥. إعطاء حوافز لشرب الحليب.

٦. توفير الحليب دائماً في المنزل، وتقديمه بشكل شهى للطفل (كأس ملون أو وجبة محببة للطفل مثل الكورن فليكس).

٧. التذكير بأهمية الحليب وذكره في القرآن والسنة أو ربطه مع المناسبات الدينية مثل الإفطار بعد الصيام أو مع التمر..

ختاماً دفع النساء للرضاعة الطبيعية حيث أن الحليب الطبيعي يعطي مناعة أكثر من الرضاعة الصناعية من الإصابة بالأمراض البكتيرية أو الفيروسية.

البوابة الإلكترونية لوزارة الصحة

وهو نوع من أنواع الكيبوهيدرات، ويحتوي على جزء من الدهون وذلك لإعطاء طاقة للجسم لأداء الوظائف اليومية.

هناك بعض الدراسات التي أوضحت أن من فوائد الحليب بالذات عند الأطفال تقليل الدهون ونسبة الإضافة للمحافظة على أسنان صحية قوية.

لذلك علينا الحرص في تعليم أطفالنا على عادة شرب الحليب يوميا، وذلك ببعض الوسائل منها:

والحليب أيضاً يحتوي على قيمة غذائية عالية جداً فهو غني بالبروتينات والفيتامينات والعناصر المعدنية المفيدة لبناء الجسم.

وغالباً ما يتم تخزين الكالسيوم بالعظام أثناء النمو حتى سن الخامسة والثلاثين ثم يحدث فقدان تدريجي للكالسيوم بعد هذا السن، فتضعف العظام وتصاب بالهشاشة عند الكبر خصوصاً لدى النساء.

الحليب أيضاً يحتوي على فيتامينات وبروتينات منها (A) المهم لسلامة العين والإبصار وفيتامين (د) الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم بالإضافة إلى فيتامين (ب) المهم لسلامة الأنسجة والأعصاب.

ورغم أن الإنسان يحتاج إلى الكالسيوم طوال فترة حياته إلا أن هناك فترات معينة يحتاج فيها إلى كميات أكبر وخصوصاً فترة بناء الجسم ونموه وهي فترة الطفولة والمراهقة، وبينما يقل هذا الاحتياج في فترة الـ ٣٠ و الـ ٤٠ إلا أنه يحتاج مرة أخرى إلى المزيد من الكالسيوم خلال كبر السن والشيخوخة.

الحليب أيضاً يحتوي على سكر اللاكتوز

كان الرسول - صلى الله عليه وسلم - إذا قدم له أي أكل أو غذاء يأكل منه ويشربه يقول بعد أن يشبع: اللهم بارك لنا فيه وأرزقنا خيراً منه ما عدا الحليب فكان إذا شرب الحليب يقول: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه.

وذلك يدل على أنه لا يوجد أفضل من الحليب كطعام سواء للكبار أو الصغار، ولذلك كانت حكمة الله أن يكون الحليب هو الغذاء الكامل لمدة عامين حتى فطام الطفل؛ لأنه يساعد على النمو المتكامل. لقد تم تحليل الحليب ووجد أنه يحتوي على العديد من العناصر المهمة والتي من أهمها الكالسيوم وهو عنصر هام جداً يعتمد عليه في بناء العظام والأسنان، نقصه في الجسم يسبب ضعف الأسنان، وتقوس العظام، وقلة في قوة العضلات والتشنجات أحياناً، وآلام عصبية مما يؤثر على الكبار والصغار على حد سواء.

يتراوح معدل احتياجنا للكالسيوم بين ٨٠٠ جم للأطفال ومن ١٢٠٠/١٥٠٠ للكبار. وهذا يعادل كأساً إلى ثلاثة أكواب حليب يومياً وتعويض الباقي بمشتقات الحليب.

انضموا حديثاً لكادر العمل بالمستشفى

- د. خالد زكريا قنديل مدير التشغيل في شركة دلة للخدمات الصحية.
- دينا كاستيليو أخصائية تحسين الجودة.
- د. غزاله افتخار أخصائية نساء وولادة، عملت في مستشفى الأفلاج لمدة ٤ سنوات.
- د. أسامة فندي بطاينة استشاري نساء وولادة عمل في مركز الملك حسين الطبي حاصل على البورد الأردني.

حالة لا تنسى



د. خالد الشريف
استشاري الجهاز الهضمي بمستشفى عمليات الخفجي
استاذ مساعد بطب القاهرة

فقررنا عمل منظار للقولون وللمعدة، وبعد أن أجريناها لها والذي أظهر وجود آثار التهاب شديد بالأمعاء الدقيقة. تم أخذ العينات اللازمة، وأرسلت للفحص، وأظهرت وجود سوء امتصاص نتيجة الإصابة بمرض «Coeliac Disease» وهو مرض مناعي نادر يصيب الأمعاء الدقيقة. بدأنا بالعلاج الفوري للحالة، وذلك عن طريق منع الأغذية التي تحتوي على مادة الجلوتين مع إعطاء الأدوية المثبطة للمناعة، وبفضل الله تحسنت الحالة، وتوقف الإسهال، وبدأ وزنها في الزيادة، وأوقفنا كل الأدوية، وخرجت المريضة من المستشفى وهي في حاله مستقرة.

حضرت المريضة إلى المستشفى تعاني من اسهال مزمن منذ عدة أشهر بعد ولوج العديد من المستشفيات للعلاج دون جدوى. وكانت المريضة في حالة ضعف وهزال شديد حيث خسرت أكثر من ٢٠ كيلو جرام من وزنها. تم تنويمها، وعمل الفحوصات المبدئية لها التي أظهرت وجود فقر دم شديد، واضطراب بنسبة الأملاح بالدم. بدأنا على الفور في إعطائها المحاليل، والمضادات الحيوية اللازمة، ولكن دون تحسن يذكر. كما تم عمل أشعة بالموجات الصوتية، وأشعة مقطعية على البطن، وأظهرت نتائج الأشعة عدم وجود أي شيء غير طبيعي.



إبراهيم خالد الصقعي اسم ربما يتذكره العديد من العاملين في المجال الصحي - ليس في الخفجي فقط - فهو من أقدم الموظفين السعوديين الذين عملوا في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة.

التحق بالعمل في الشركة العربية العامة للخدمات الطبية (جاما) حيث بدأ العمل قبل افتتاح المبنى الحالي للمستشفى في مكتب مخصص لشركة جاما مع ادارة المشروع في مكاتب شركة الزيت العربية - سابقاً - حيث تم إنشاء قسم للحاسب الآلي لجمع وإدخال المعلومات الخاصة بالمراجعين من موظفي الشركة والحكومة مع عائلاتهم.

كان ضمن فريق التنسيق المخصص لهذه المهمة. وعند سؤاله كيف كانت طبيعة عملكم في البدايات ذكر أن المستشفى القديم كان عبارة عن مبنيين (مبنى للعيادات والمبنى الثاني للإدارة والتنويم والعمليات) وذكر أن أول شخصين تعرف عليهما وعمل معهما كانا محمد الرميان - كمسؤول عن المبنى الثاني - وعبد خليفه - مسؤول عن المبنى الأول - فكان اتصاله الدائم بهما لجمع البيانات منهما للمرحلة الأولية للإعداد والتنسيق لبدء العمل بالمبنى الجديد وبعد اكتمال جمع البيانات تم الانتقال قسم الحاسب للمبنى الجديد في المستشفى.

طوال فترة عملة مع شركة جاما تدرج في العمل بالعديد من الأقسام حيث انتقل للعمل في قسم السجلات الطبية حيث شارك في تأسيس قسم السجلات الطبية من خلال العمل على عملية دمج السجلات القديمة والحديثة للمرضى؛ ليتسنى للأطباء الجدد العاملين مع جاما الاطلاع على حالة المريض بالكامل.

كان أول تعامل له مع المراجعين والمرضى بعد انتقاله للعمل في قسم التقارير الطبية وبلاغات الولادة إضافة إلى مهام الإشراف على اللوائح والحالات المعدية، والتنسيق مع الشؤون الصحية للتبليغ عن حالات العدوى التي يتم اكتشافها في المستشفى. انتقل للعمل في قسم العلاقات الحكومية إضافة لإشرافه على قسم الأمن والمواصلات وجزء من قسم شؤون الموظفين، واستمر في العمل في العلاقات الحكومية مع الشركة السعودية للرعاية الطبية حيث تم إضافة قسم التراخيص الطبية والتنسيق في كل ما يخص الهيئة السعودية للتخصصات الصحية إلى مهامه الوظيفية.

عمل على التنسيق للحصول على موافقة إجراء اختبار الهيئة السعودية للتخصصات الصحية في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة، وقد تم إجراء الاختبار في المستشفى حتى ٢٠١٠ حيث تم تحويله في جميع أنحاء المملكة إلى شركة برومترك عبر الأنترنت.

من الجدير بالذكر أنه حصل أثناء عمله في المستشفى على دبلوم في إدارة الأعمال ويكالوريوس في الإعلام والعلاقات العامة. وفي كلمة أخيرة له في نهاية الحوار تمنى التوفيق للجميع، كما تمنى أن يكمل تعليمه في نفس مجال دراسته.

إعادة خطط عمليات قسم رعاية المرضى

الخدمات المقدمة لمراجعي مستشفى عمليات الخفجي المشتركة متميزة على مثيلاتها في هذا المجال.

بعد اكتمال تدريب الموظفين سيتم تشغيل القسم للعمل بحلته الجديدة لتقديم خدماته على مدار الساعة، وسيكون بإمكان مراجعي المستشفى الحصول على إجازاتهم المرضية، وإشعار مراجعتهم المستشفى، وإثبات التتويج والمرافق - في أي وقت حتى خارج الدوام الرسمي - وهذا خلاف لما كان يجري في السابق من ارتباط الحصول على هذه الخدمات في أوقات الدوام الرسمي، وكذلك أصبح طلب التقارير الطبية أكثر سهولة وعلى مدار الساعة بعد صياغة آلية إلكترونية لطلب التقارير عوضاً عن العمل اليدوي سابقاً وما يحمله من بطئ وكثرة أخطاء.

ونحن كفريق عمل في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة لا نألوا جهداً في تطوير ما نقدمه من خدمات لمراجعي المستشفى رغبة في كسب رضاهم وتقتهم.

محمد الثبيتي / علاقات المرضى



يقدم قسم رعاية المرضى نطاق عريض من الخدمات للمرضى وذويهم والمتمثلة في:

- ١ - الاستقبال المركزي والمواعيد .
- ٢ - السجلات الطبية .
- ٣ - التقارير الطبية .
- ٤ - التتويج والخروج .
- ٥ - علاقات المرضى .

ولما تمثله هذه الخدمات من أهمية قصوى لمراجعي مستشفى عمليات الخفجي المشتركة بدأ العمل على إعداد دراسة لإعادة هندسة عمليات القسم؛ لتعكس بخدمات أرقى وأسرع لمراجعي المستشفى.

فقد تم صياغة آلية العمل الجديدة لتقديم هذا الكم الهائل من الخدمات من خلال نخبة من الموظفين سوف يتم تدريبهم كي يتمتعوا بمهارات متميزة في مختلف الإجراءات الكتابية والإدارية في مجال الرعاية الصحية، ومن خلال عملهم جنباً إلى جنب مع زملائهم العاملين في المجال السريري ستكون

الحمد لله على السلامة



تعرض الزميلان باسم الضاحي - مدير المشروع في شركة دلة للخدمات الصحية - وعبدالعزیز العسكر - المدير الإداري في الشركة - لحادث سير أثناء توجهما لمدينة الرياض في عطلة نهاية الأسبوع، ونتج عنه بعض الإصابات أدخلها على أثرها مستشفى دلة في الرياض؛ لتلقي العلاج، وقد غادرا المستشفى، وهما يتماثلان للشفاء فحمداً لله على سلامتهما.

الأيام الصحية العالمية

وتنتج عن ذلك الأعراض المصاحبة للأزمات لدى المصابين بالأنيميا المنجلية، ومنها ألم شديد، وضيق في التنفس، وغيرها من الأعراض.

إحصائيات محلية

مرض أنيميا الخلايا المنجلية هو أحد الأمراض المشمولة ببرنامج الزواج الصحي الذي يهدف إلى الكشف المبكر، وتقديم المشورة والإحالة عند الضرورة، فمُنذ تاريخ ١/١/١٤٢٥هـ وحتى نهاية عام ١٤٢٣هـ بلغ عدد المفحوصين ٤٨٥,٥٣٩، وكانت نسبة الحاملين أنيميا الخلايا المنجلية ٠,٣ ٪، أما المصابون فبلغت نسبتهم ٠,٣ ٪.



اليوم العالمي لمكافحة المخدرات

٢٦ يونيو ٢٠١٤م

تشير الإحصائيات الصادرة عن البرنامج العالمي لمكافحة المخدرات التابع للأمم المتحدة إلى أن هناك ٢٣٠ مليون شخص يستخدمون المخدرات في العالم، بينما بلغت الإحصائيات الخاصة بمجمعات ومستشفيات الأمل في المملكة العربية السعودية لعام ١٤٢٣هـ.

المتابعون	المنومون	المراجعون	المتعافون	في الرعاية اللاحقة
5875	66492	160	16977	

وتحدث كل هذه الوفيات تقريباً في البلدان النامية. وتستأثر منطقة أفريقيا - جنوب الصحراء الكبرى- بأكثر من نصف هذه الوفيات، ويستأثر جنوب آسيا بثلاثها تقريباً.

وتبلغ مخاطر وفيات الأمومة ذروتها بالنسبة إلى المراهقات اللاتي تقل أعمارهن عن ١٥ سنة. ويُعد النزف الحاد أثناء الولادة وبعدها السبب الرئيس للوفيات والمرض والعجز الطويل الأمد. ومع ذلك فإن إتاحة الدم المأمون، ومنتجات الدم المأمونة بكميات كافية، والاستعمال الرشيد والمأمون لعملية نقل الدم، ما زالوا يشكلان تحديين كبيرين في كثير من البلدان.



أنا أتألم!

بإمكانك أن تخفف أو تزيد من آلمي بطريقة تعاملك معي ومعرفتك بمرضني

أنيميا الخلايا المنجلية

١٩ يونيو ٢٠١٣م

الأنيميا المنجلية أحد أمراض الدم الوراثية التي يحدث فيها اضطراب في الجينات المسؤولة عن تكوين الهيموجلوبين، ويتسبب في التصاق الكريات داخل الأوعية الدموية الدقيقة، وبالتالي يقل تدفق الدم والأكسجين إلى أعضاء الجسم،



اليوم العالمي لشرب الحليب

١ يونيو ٢٠١٤م

يحتفل باليوم الوطني لشرب الحليب في الأول من يونيو من كل عام، وقد بدأ العالم بالاحتفال به منذ عام ٢٠٠١م.

وتسعى الهيئات العالمية من خلال هذا الاحتفال إلى توعية المجتمعات حول كل ما يتعلق بالحليب من حيث مصادره، وقيمته الغذائية، وأهميته في الحماية من الأمراض، والتمتع بالصحة.



اليوم العالمي للمتبرعين بالدم

١٤ يونيو ٢٠١٤م

في كل عام تتوفى نحو ٨٠٠ امرأة من جراء مضاعفات الحمل أو الولادة.

الأخيرة

نصائح حياتية ملحقات الدرة الطبي الشهري

حديث الصورة



الأمم .. ابتسامه
طفل يلهو لا يعبا
بمن حوله ، لحظات
مرح لا تقيدها
مشاكل الحياه
وهومها
الأمم حياه أخرى
... والحياه أن
تغلب على شعور
بالياس يحاول
التسلل إليك.
نوال العنزي ،

كيف يراك الآخرون من وجهة نظرهم

من خلال هذا الاختبار سوف تعلم عن شخصيتك الكثير، وتعرف كيف يراك الآخرون من وجهة نظرهم، أجب على هذه الأسئلة البسيطة ويصدق:

• متى تشعر بشاطك الكامل؟

- (a) في الصباح.
(b) خلال فترة الظهر وبداية فترة المساء.
(c) في الفترة المتأخرة من الليل.
• أنت عادة تمشي ...
(a) على نحو سريع، مع خطوات طويلة.
(b) على نحو سريع مع خطوات سريعة وقصيرة.
(c) بسرعة قليلة والرأس مرتفع، ترى العالم إلى الأمام.
(d) بسرعة قليلة والرأس منخفض.
(e) ببطء جدا.

• عندما تتحدث إلى الناس...

- (a) تقف وذراعك مشي حولك.
(b) يداك تكونان متصافحتين.
(c) تكون إحدى أو كلتا اليدين حول وركك.
(d) تمسك أو تدفع من تتحدث إليه.
(e) تلعب بأذنك، أو تلعب بذقنك، أو تلعب بشعرك.

• عندما تكون مرتاحا تجلس فإن...

- (a) ركبتيك منحنية مع رجلك جنباً إلى جنب.
(b) رجلك تشكل تقاطع.
(c) رجلك تكون ممددة أو ممدودة بشكل مستقيم.
(d) إحدى رجليك ملتفة أو مطوية تحتك.

• عندما يكون هناك شيء يضحك تكون ردة فعلك...

- (a) تضحك ضحكة كبيرة من خاطر.
(b) تضحك لكن ليس بصوت عال.
(c) تضحك بينك وبين نفسك بصوت خافت.
(d) ابتسامه خجولة.

• عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع كبير فأنت ...

- (a) تدخل بشكل قوي حتى ينتبه لك الآخرون.
(b) تدخل بشكل هادئ وتبحث عن أي شخص تعرفه.
(c) تدخل بطريقة هادئة جداً وتحاول أن يلاحظك الحاضرون.
• أنت متعب من العمل وتبدل كل جهدك في العمل وازعجك أو

• قاطعك أحدهم فهل؟

- (a) ترحب بوقت للراحة.
(b) تشعر بغضب كبير.
(c) يكون شعورك مختلط بين الحالتين.

• أي من الألوان التالية تفضل أكثر؟

- (a) الأحمر والبرتقالي.
(b) الأسود.
(c) الأصفر أو الأزرق الفاتح.
(d) الأخضر.
(e) الأزرق القاتم أو البنفسج.
(f) الأبيض.
(g) البني أو الرمادي.

• عندما تكون في السرير في الليل، قبل النوم تستلقي وأنت ...

- (a) تستلقي ممد على ظهرك.
(b) تستلقي على وجهك وبطنك.
(c) تستلقي على طرف واحد، منطو.
(d) تضع إحدى يديك تحت رأسك.
(e) تستلقي ورأسك مغطى.

• أحياناً تحلم أنك ...

- (a) تقع.
(b) تعارك أو تقاوم.
(c) تبحث عن شخص أو عن شيء.
(d) تطير أو تعوم.
(e) غالباً ما تحلم.
(f) أحلامك دائماً سعيدة.

مشاركة فنية

يشارك د. يحيى فوز
اخصائي الجراحة
في هذا العدد بإحدى
لوحاته التي تتحدث عن
رؤيته لمدينة الاسكندرية
ومهنة الصيد، ليخبرنا
أن الطبيب فنان ليس
فقط بمساعدته لمرضاه.



كاريكاتير



مدير التحرير: ناظر قسم الشؤون الإعلامية
فارس فراج السبيعي

رئيس التحرير: مدير دائرة العلاقات العامة والحكومية
م. رياض عبد الرحمن الحسن

رئيس اللجنة التشغيلية المشتركة
م. عبد الله ناصر الهلال

مراجعة لغوية:
عبدالله مهدي الشمري
سعيد محمد حسب الله

المحررون: نوال العنزي - أحمد العمري
مراجعة طبية: د. علي اسماعيل
رئيس التعليم الطبي

هيئة التحرير

د.سعود الذيب
مدير دائرة الخدمات الطبية بالإدارة

إشراف عام



الشركة الكويتية لنفط الخليج
KUWAIT GULF OIL COMPANY

KJOC

ارامكو لاعمال الخليج
Aramco Gulf Operations

عمليات الخفجي المشتركة AL KHAFJI JOINT OPERATIONS

إخراج: مصطفى شورابولان

للمراسلة إلكترونياً: E-mail: nafas-alhayat@hotmail.com