

فهم من الحياة

ملحق الدلة الطبي

العدد «٣٧»

مايو ٢٠١٢

إشراقة

تتعامل المؤسسات الطبية في وقتنا الراهن مع متغيرات تنافسية تتسم بالديناميكية وسرعة التغيير وحدته، وإزاء هذه البيئة المتغيرة يجب على القائمين عليها تبني استراتيجيات تسمح لها بالتناغم مع هذه المتغيرات للمحافظة على موقعها التنافسي وتطويره، ولعل من أهم مصادر الميزة التنافسية التي يمكن أن تحقق هذا الرهان لهذا النوع من المؤسسات جودة ما تقدمه من خدمات طبية، وهذا ما تستلزم على المشرفين عليها تبني أفكار وبدائل يكون محورها الجودة، ومن خلال هذه العطببات نشاهد ما قامت به الإدارة الطبية من عملية تطوير على عدة أصعدة وفي مسارات مختلفة، ستجعل من الخدمة الطبية المقدمة ذات جودة وقيمة حقيقية تعود بالنفع على المستفيدين وتختصر الكثير من الوقت والجهد في الوصول إلى الأهداف المرجوة.

اقرأ في هذا العدد



قسم التمريض يحتفل باليوم العالمي



الخدمات الفندقية



مرضى السكري.. والسفر



اعتراف اللجنة الدولية المشتركة



أسباب تورم القدمين

الخدمات الفندقية : مساندة على مدار الساعة وجهد متكامل



وقفه نبوية ...

والبيطين المشكور في الضران، هو ذيات البنا، وثمره يسمى البنا، والقز، وشجرة البيطين وقد ثبت في ((الصحاحين)) من حديث أنس بن مالك، أن خياطاً دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لعل طعام صنعه، قال أنس رضي الله عنه: فنهيت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، ففرب إليه خبزاً من شعير، ومرقاً فيه دباءً وقديب، قال أنس: فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتنحى البنا من حوائى الضخفة، فلم أزل أحب البنا من ذلك اليوم وقال أبو طلوت: دخلت على أنس بن مالك رضي الله عنه، وهو يأكل القز، ويقول: يا لك من شجرة ما أحبك إن أحب رسول الله صلى الله عليه وسلم إياك. (يا عائشة: إذا طبخت قزاً، فأكثرها فيها من البنا، فإنها تشد قلب الحزين)).

في الطب القديم يساهم في التخلص من البقع، ويذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس... وهو ملين للبطن كيف استعمل، وإذا طبخ بعجين وشوى في الفرن أو التور واستخرج ماؤه وشرب ببعض الاشارة المطيقة سكن حرارة الحمى المنتهية، وقطع العطش وأصبح غناء حسناً... وإذا طبخ القز وشرب ماؤه شفى من العسل أزاج الأم الحنجره، وإذا دق وعمل منه ضماد ينفع الأورام الحادة في الدماغ، وإذا عصر جرادته وخلط ماؤه بدهن الورد وقطر منها في الأذن نعتت به الأورام الحارة وايضا تنفع العين... وفي الطب الحديث تبين من تحليل القز انه غني بفيتامين أ وايضا ب وحوامض اللوسين والتريوزين والبيورين... ويؤكل القز الطهوي يوميا لعطه السوائل من الجسم مثل (أوزيما، انصباب وغيره) بحيث يقشر لهذا الغرض مقدار نصف كيلو من الثمرة ويقطع مكعبات صغيرة تسلق مع كميات من السكر وتقرس لتصبح عجينة رخوة، ثم يضاف قليل من القرفة وتطهى حساء مع الحليب ويؤخذ ملح ويستمر في تناول هذا الحساء يوميا لمدة ستة أيام وبعد توقف يصفى ايام عن تناوله تكرر العملية ثانية حتى تصل الى النتيجة المطلوبة... ويعالج القز تضخم البروستات عند الشيوخ وما ينتج عنه من اضطرابات التبول اللاارادي، وذلك باستخدام بدور القز بحيث تنزع منه الضور وتفق لهرسها قليلا، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدون غليان بنسبة فنجان واحد لكل 20 غراماً من البذور ويعد الانتظار بضع دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخناً

مستشفى عمليات الخفجي المشتركة يجري

تجربتي حريق وحادث مروري

ضمن استعدادات فريق مواجهة الكوارث في مستشفى عمليات الخفجي تم إجراء تجربتين ، الأولى داخلية والتي اقتضت اندلاع حريق وهمي في غرفة المعدات الميكانيكية في مبنى الرعاية الصحية الأولية حيث تمت السيطرة عليه خلال 20 دقيقة ونتج عنه أربع إصابات اثنان منها خطيرة نقلوا لقسم الطوارئ فيما تم التعامل مع الكارثة منذ بدايتها بإطلاق النداء الأحمر والذي يدل على وجود حريق فيما تم إخلاء المبنى من جميع العاملين الذين توجهوا لنقطة التجمع المحددة لمبنى الرعاية الصحية الأولية .

فيما كانت التجربة الثانية للتعامل مع الكوارث خارجية تضمنت ورود اتصال عن وجود حادث تصادم بجانب المستشفى انه بمجرد ورود الاتصال تم اطلاق النداء الأخضر والذي يفيد وجود كارثة خارجية حيث استنفرت كافة الكوادر الطبية والإدارية للتعامل مع الكارثة وقد توجهت سيارات الإسعاف يرافقتها عدد من الأطباء والممرضين لمعالجة حالات الإصابة الناتجة عن الحادث وارسالها للمستشفى ، استقبل قسم الطوارئ 15 إصابة كانت منها 5 حالات خطيرة وخمسة إصابة طفيفة فيما توي في 5 من المصابين في الحادث .

هذا وقد كان في مساندة الفريق الطبي والفني فريق السيطرة على الكوارث المكون من الإدارة العليا لكل من دائرة الخدمات الطبية وشركة دلة للخدمات الصحية حيث يتلقى فريق السيطرة على الكوارث المعلومات من الطبيب المشرف على الكارثة وبناء عليه يتم اتخاذ القرارات المناسبة لكل حالة من حيث التحويل للمستشفيات الأخرى أو اصدار الأوامر بصرف وتوفير بعض الأدوية والمعدات التي تنقص أو لا تتوفر وحل المشاكل الأخرى ان حدثت .

بعد انتهاء التجربة تم استدعاء الفريق المشرف على ادارة الكارثة والمراقبين من أجل مناقشة التجربة وتحديد مواطن الخلل والتقصير التي واجهت الفريق والمتعاملين مع الكارثة وتحديد الحلول المناسبة لتفادي حدوث ذلك فيما اذا واجه المستشفى كارثة حقيقية لا قدر الله ، أشرف على التجربتين قسم تحسين الجودة في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة .



قسم التمريض يحتفل باليوم العالمي للتمريض



فيها التمريض على جهودهم الملحوظة مبيناً أهمية وجود التمريض ليس فقط بالنسبة للمريض بل حتى للطبيب ، كما تحدث عن مدى أهمية تضافر الجهود لتطوير الخدمات الطبية في المستشفى وأن المستشفى يعمل للحصول على « JCIA » وأنه بحصوله على هذه الشهادة يصبح مستشفى عمليات الخفجي المشتركة ضمن المستشفيات القليلة في الشرق الأوسط التي تحصل على هذه الشهادة ، وفي نهاية كلمته شكر الحضور ، حضر الحفل السيد باسم الضاحي مدير المشروع ، السيد عبد العزيز العسكر المدير الإداري في شركة دلة والدكتور ابراهيم عكاشة المدير الطبي .

يوافق يوم ميلادها ، كما تحدثت السيدة اسبرينزا عن مهنة التمريض وفخرها بالعمل في هذه المهنة سنوات عديدة تعاملت خلالها مع أحسن وأسوأ الحالات ، بعد ذلك وزعت شهادات شكر على جميع أقسام التمريض في المستشفى كما قدمت دروع تقدير لأفضل أقسام التمريض فيما نظم قسم تعليم التمريض مسابقة بين الطاقم التمريض من خلال الاجابة على أسئلة خاصة بمهارات التمريض ومعايير اللجنة الدولية المشتركة «JCIA» وتم توزيع جوائز على الفائزين بالمسابقة ، وفي نهاية الحفل ألقى السيد توسان دون مدير التشغيل في شركة دلة للخدمات الصحية كلمة شكر

احتفل قسم التمريض في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة باليوم العالمي للتمريض وقد بدأ الاحتفال بدخول عدد من طاقم التمريض يحملون أعلام الدول التي ينتمي إليها طاقم التمريض بالمستشفى بعد ذلك أدى الجميع قسم التمريض ثم ألقى السيدة اسبرينزا مديرة التمريض في المستشفى كلمة بمناسبة هذا اليوم بينت فيها أن العالم يحتفل في هذا اليوم لتكريم أولئك الذين يهتمون بالمرضى عندما يكونون في أشد الحاجة لهم كما أن تحديد 12 من مايو للاحتفال باليوم العالمي للتمريض انما جاء تكريماً للسيدة فلورنس نايتينجيل مؤسسة التمريض الحديث والذي

تغريدة طبية:

هناك مدرسة طبية تعتمد على مبدأ العلاج بالشبيه أو المثليل بحيث يعالج المريض بالمواد التي تسبب أعراض المرض للشخص السليم ومثال ذلك علاج الملاريا بنبات الكينا كونه يسبب أعراض الملاريا في حال تناولها شخص سليم .. يبدو أن أحد شعاراتنا اكتشف ذلك منذ زمن حين قال (وداوني بالتي كانت هي الداء)



الخدمات الفندقية

قسم التغذية

من أساسيات الإدارة الفندقية قسم التغذية بكل مكوناته التشغيلية والذي وفرت له إدارة المستشفى كل الدعم اللازم لنجاح عمله وأهدافه المساهمة في مواكبة علاج كافة المرضى على اختلاف ملفاتهم الطبية وتوصيات الأطباء طيلة فترة علاجهم. ويساهم هذا القسم بشكل فعال في التغذية الصحية للمرضى علاوة على تكريس عملهم للبحث والتقييم على أفضل السبل الحديثة التي تقدمها المستشفيات الأوروبية والأمريكية والهيئات المتخصصة حتى نظل على مستوى التطورات والتطويرية بكل إحدائياتها. ويساهم فريق قسم التغذية والحماية الخاصة على تقديم الاستشارات العلاجية في قسم السكري لرفع الحس الوعي وتفعيله وحث الزوار على أهمية الغذاء قبل الدواء ومخاطر تأثيرات السكري على صحة الإنسان. وبهذه المناسبة نذكر أننا أوجدنا كتيبات خاصة متوفرة في قسم علاج السكري باللغتين العربية والانجليزية



تساهم في هذه التوعية النوعية متمنين الصحة والعافية لكافة مرضانا والمسلمين جمعاء. ومن الإحداثيات الجديدة التي طبقت مؤخرا إشراك موظفي قسم التغذية بمراجعة وتقييم ملفات المرضى وبصفة يومية لتقريبهم على مراجعة كافة التقارير الطبية الخاصة بهم وإعداد المعادلات الغذائية الخاصة حسب الفئة العمرية ومراحل التشخيصية للمريض حتى يتلاءم غذائه مع احتياجاته اليومية من السرعات الحرارية الضرورية لشفائه.

قسم المطبخ

موجه توجيهها كاملا لخدمة المرضى حسب نوعية علاجه وملفه الطبي. فهناك وجبات تقدم على مدار اليوم بعناية فائقة وحرص شديد بمتابعة الأخصائيين المتواجدين. وقد وفر رئيس الطهاة اصنافا متنوعة من الوجبات تختلف باختلاف نوعية المريض ومتطلباته اليومية إضافة على أن مطعم الموظفين والزوار يقدم وجبات مجدولة على مدار الاسبوع وبأسعار تفضيلية مساهمة منا

في خلق جو من التقارب بين كل من الموظفين والشركة المشغلة والمتمثلة في شركة دلة للخدمات الصحية. وقد حدثت كافة التجهيزات الداخلية للمطبخ لرفع مستوى الانتاجية وتكريس مفهوم السلامة الصحية حيث أننا نسعى للحفاظ وخلال كل مراحل التجهيز على أهمية هذا المفهوم



الشامل للجودة الداخلية خصوصا وأنها تعمل في بيئة ظروفها تحتم علينا تعبئة كل خبراتنا لتقديم الاجود والافضل.

من مشاريعنا الحالية والخاصة بقسم الخدمات الفندقية هو التحدي الكبير الذي أقدمنا نفسنا فيه والذي يمثل لنا نقلة جديدة وجريئة في عالم الخدمات الفندقية والجودة الشاملة وهو العمل على الحصول على شهادة ذهبية «ICIA» تصنف ضمن الشهادات العالمية للخدمات الصحية وهي شرفا وتميزا عاليا ومرموقا لكل ما ينشد التميز. وأملنا كبير في تحقيق مبتغانا بعون من الله ثم بعون الفاعلين والمخلصين في عملهم.

تتضمن إدارة الخدمات الفندقية أربع وحدات ادارية تابعة لها تتسم بنفس الأهمية والفاعلية ومن بينها: خدمات النظافة العامة لمرافق المستشفى خدمات غسيل ونظافة أطقم الأسرة وملابس المرضى والموظفين.

قسم التغذية
قسم المطبخ

خدمات نظافة مرافق المستشفى

حيث تمثل إدارة الخدمات الفندقية الرافد الأساسي من حيث نظافة المرافق الداخلية والخارجية بجهود مشكورة لكل الطاقم العامل تحت هذه المنظومة. وقد ساهمت البرامج الداخلية التي يشرف عليها قسم الجودة الشاملة التابعة للمستشفى في تحديد أولويات



التوجهات العملية لنظافة المرافق بخلق سياسات وبروتوكولات توجيهية معتمدة من قبل قسم صحة البيئة والسلامة الذي يعتمد في توجهاته الخدمية على المعايير العالمية وبمرجعية الوزارات الوصية الخاصة بخدمات الصحة والسلامة. لذا تحرص إدارة نظافة مرافق المستشفى على تقديم كل ما بوسعها للحفاظ على مستوى يحاكي المستشفيات العالمية ليحتفظ على الخط البياني المرسوم له مع الحرص الشديد على تطبيق مفهوم السلامة والجودة الشاملة خلال فترات تقديم هذه الخدمة على مدار الاسبوع وخلال الاربعه والعشرين ساعة يوميا .

خدمات غسيل ونظافة أطقم الاسرة وملابس المرضى

هدفنا السامي هو خدمة المريض حيثما حل وارتحل داخل مرافق مستشفى عمليات الخفجي لتكون السند والمعين بعد الله سبحانه وتعالى حيث أن إدارة الخدمات الفندقية عليها أن تواكب طرح بساط الأسرة وكل ما يحتاجه المريض أثناء إقامته وتنفيذا لمقتضيات السياسة الخاصة



بكل مرفق خدماتي فالحرص كل الحرص بالتقيد التام بالنظافة العامة والبيئية التي يعيش فيها المريض والاعتناء بأغطية الأسرة بشكل دوري ومنهجي طيلة اليوم وتحت إشراف طاقم التمريض. ولهذا كان من الواجب علينا مواكبة تحديث كافة

الاجهزة المختلفة لتقسم المغسلة للحفاظ على نمطنا التشغيلي العالي الجودة لنظل اوفياء لأهدافنا المسطرة في خدمة كافة مرضانا شفاهم الله و على مختلف فئاتهم العمرية في كل الاوقات وعلى مدار الاربعة والعشرين ساعة دون كل ولا ملل. وتعمل هذه الادارة بالسهر على ملابس طاقم التمريض والاطباء بتوفير كافة احتياجات قسم العمليات والمستعجلات وكافة الاقسام الاخرى.

بين الخطأ والصواب مرض السكرى.. والسفر

من الخطأ أن لا يهتم الشخص المسافر بالتواحي الصحية في سفره من حيث أخذ الأدوية التي يتناولها لأمراض مزمنة والتعرف على عناوين المستشفيات وأرقام هواتفها.. إلخ.

فيذا كنت مصابا بداء السكري مثلا وتخطط للسفر خلال عطلة الصيف لقضاءها خارج مدينتك التي تعيش فيها، فيجب أن تحرص على عدم نسيان الأدوية والوازم الخاصة بعلاج السكري وأنت تعد حقاقتك.

المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC تقدم لكل مسافر من مرضى السكري هذه الحزمة من التعليمات:

× خذ معك كمية مضاعفة من الدواء والمستلزمات (أشرطة تحليل سكر الدم +

الجهاز) التي ستحتاج إليها في سفرك، أخذا في الاعتبار احتمالات حدوث تأخير في موعد رحلة العودة إلى ديارك.

× احمل في حقيبة يدك بعضا من أقراص السكر ووجبة خفيفة قد تحتاج إليها.

× احتفظ في جهاز هاتفك بأرقام الطوارئ لأحد المستشفيات، واسم طبيب اختصاصي ورقم هاتفه، ولا تنس بطاقة التأمين الخاصة بك.

× احمل معك بطاقة طبية تشير فيها إلى أنك مصاب بداء السكري.

× تعرف قبل السفر على فارق التوقيت الزمني للبلد المقصود وابدأ في تعديل جدول مواعيد تناول الدواء وفقا لذلك.

× احمل معك مجموعة من الجلوكاجون glucagon kit لاستعمالها في حالة الطوارئ إذا ما تعرضت لانخفاض

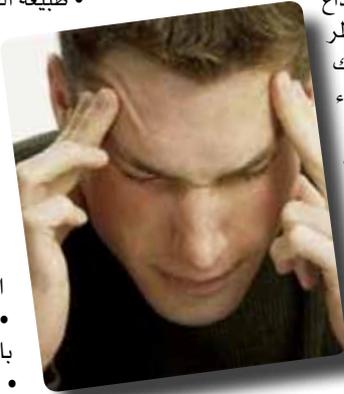


مفاجئ
لسكر الدم.

× وإذا كنت من مستخدمي حقن الإنسولين فاحفظها في كيس معزول وبطريقة تحافظ بها على كفاءتها ومفعولها.

النوع من الصداع أن يحدد المحفز أو المحفزات التي تسبق حدوث النوبة لديه كي يتجنبها بقدر الإمكان تلافيا لحدوث النوبة. وهذه مجموعة من محفزات الصداع النصفي الأكثر شيوعا:

- طبيعة النوم، النوم الزائد جدا أو القليل جدا عن الساعات المتعود عليها يوميا.
- مواعيد تناول وجبات الطعام الرئيسية، فتأخير تناول الوجبة عن وقتها المعتاد قد يكون محفزا لحدوث النوبة.
- التغيرات الطارئة في الأحوال الجوية.
- التعرض للضوضاء والأصوات الصاخبة، أو الروائح القوية أو الضوء الساطع.
- التغيرات الهرمونية المفاجئة المرتبطة بالدورة الشهرية عند النساء.
- القلق والإجهاد أو أحدهما.
- بعض الأطعمة أو مكوناتها مثل الكافيين، والكحول، وعنصر النترات، وعنصر التيرامين، أو المحليات الصناعية. صحة العظام مدى الحياة



ترصد الإحصاءات العالمية ازديادا ملحوظا في أعداد المصابين بالصداع النصفي، خاصة في الدول المتقدمة. ويتعرض معظم هؤلاء المرضى لنوبات هذا النوع من الصداع بشكل متكرر من دون أن تتم ملاحظة العامل أو العوامل التي تسبق الشعور بالصداع ويمكن ربطها على أنها مسبب ينظر إليه بحذر في المستقبل، ويعتبر ذلك من الأخطاء الشائعة لدى هؤلاء المرضى.

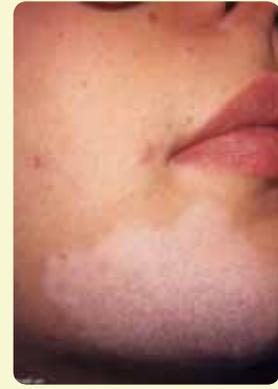
ولا يزال، حتى الآن، السبب الحقيقي وراء الإصابة بنوبات الصداع النصفي غير معروف بشكل علمي محدد، وكل ما تم التوصل إليه حتى الآن من قبل الخبراء والعلماء في العلوم العصبية هو تحديد مجموعة من المحفزات والمثيرات أو النواذب والبواعث «triggers» التي رصدت وسجلت على أنها تجلب أو تتسبب في حدوث نوبة الصداع النصفي عند كثير من الناس. وعليه، فيمكن للمريض أو الشخص الذي يعاني من هذا

مثيرات نوبة الصداع النصفي

البهاق



د. حاتم أبو عرجا
استشاري الأمراض الجلدية



- البهاق هو خلل صبغي مكتسب وفي بعض الأحيان عائلي يتميز بظهور مناطق بيضاء على الجلد ، وينتج

عن فقدان الخلايا الصبغية وفقدان المادة الصبغية المنتجة منها .

- البهاق من الأمراض الغير معدية ، ولكن البعد النفسي للمرض يجعل منه معضلة . ويعد البهاق وراثيا لكن لا يتبع قانون مندل الوراثي ، فقد أوضحت الدراسات أن ما نسبته بين 20 % الى 30% من مرضى البهاق سجلوا وجوده في الأسرة وكماله وراثي هنا تعني ان فئة من الاقارب او الاسر معرضة للإصابة بالبهاق أكثر من غيرها كما هو الحال بالنسبة لمرضى السكري لذلك لا يوجد مبرر للخوف على الاطلاق من انتقال البهاق من الوالدين أو أحدهما الى الأبناء . علما ان السبب وراء هذا المرض لا يزال غير معروفا حتى الان

- يصيب البهاق كل الاعراق بصورة متساوية كما يصيب الصغار والكبار على حد سواء ، ولكن لوحظ أن الإصابة به تقل بعد بلوغ سن الخمسين سنة .

- يعتمد علاج البهاق على عدة عوامل منها مكان ظهوره على الجلد وايضا مدة انتشاره اضافة الى مدته الزمنية فكلما كان علاج البهاق مبكرا كلما كانت النتائج ايجابية اكثر . اما بالنسبة لطرق العلاج فهي على حسب الحالة الذاتية للمريض ويكون العلاج اما بالأدوية الموضعية التي تساعد على نشاط الخلايا الصبغية أو تهيئب المناعة الذاتية أو يكون العلاج بالأشعة فوق البنفسجية الصبغية المعروفة باسم NARPOW RAWD التي تعتبر كما اثبتت الدراسات من انجح طرق العلاج للبهاق الذي يصيب مسامات واسعة في الجلد .

المشي حافيا على السيراميك يؤدي إلى التهاب العقب

امتصاص الصدمات عند المشي ويحمي المنطقة الملتصقة من الضغوط الشديدة. كما أن الحقن الموضعية التي تحتوي على الأدوية المضادة للالتهاب كدواء الستيرويدات الموضعية تساعد كثيرا في القضاء على التهاب العقب بسرعة وفعالية خصوصا في الحالات المزمنة. أما في الحالات التي لا تستجيب لهذه الإبرة فإن طريقة العلاج التحفظي الجديدة المعروفة ب (shock wave therapy) تعتمد على إطلاق موجات صوتية ذات تردد معين على المنطقة المريضة مما يؤدي إلى تحفيز الدورة الدموية وبالتالي إلى علاج الالتهاب.

دياسر بن محمد البحيري
- جريدة الرياض

في الصباح الباكر وعند أخذ الخطوات الأولى. والغالبية العظمى من المرضى تستجيب للعلاج التحفظي الذي يتكون من استخدام الأدوية المضادة للالتهابات العظام والمفاصل والأدوية المسكنة وجلسات العلاج الطبيعي التي تساعد على تقليل شدة الالتهاب وعمل تمارين إطالة (Stretching) لعضلات الساق وأوتار القدم. كما أن استخدام الأحذية الطبية المناسبة والتبليسات الطبية اللينة داخل الأحذية (heel cup) يساعد على



هناك عدة أسباب محتملة لحدوث التهاب العقب مثل زيادة الوزن أو المشي لفترات طويلة على أرضية صلبة أو استخدام أحذية ذات أرضية صلبة أو قلة كمية الدهون الموجودة في باطن القدم مع التقدم في السن وكذلك المشي على السيراميك حافي القدمين. وهناك بعض الحالات التي لا يكون فيها سبب واضح لحدوث الالتهاب أو التي تكون ناتجة عن بعض الأمراض الروماتيزمية. وعادة ما يشتكي المريض أو المريضة من الألم في مؤخرة القدم وتحت الكعب تزداد مع المشي والوقوف وخصوصا



أحمد العمري - الخدمة الاجتماعية
مستشفى عمليات الخفجي المشتركة

الغضب !!

الغضب ك صفة انسانيه موجود في سمات البشر الشخصية ، لكن الكثير يرى ان هذه الصفة صفة ليست حميدة ، ومن الممكن ان ينتج عنها ابتعاد الكثير من الناس عن الشخص الغضوب خوفاً من نواتج هذا الغضب ، و ما قد يتبع هذا الغضب من اذى نفسي او جسدي !!

ومن المعروف ان الغضب يأتي بعده الندم فيصبح الانسان الغضوب رهينة غضبه وما نتج عن هذا من جراح قد تلهب في نفوس الاخرين ويصبح مديناً لهم بجملة من الاعتذارات يسوقها ليبرر لهم نتيجة هذا الغضب ، ان كانت نفسه تحمل شيء من العدالة !!

لذا من الواجب علينا ان نترك هذه الصفة وان نبعد عنها حتى لا نخرج عن اطارنا الطبيعي والذي ربما قد تصدر عنه افعال لا ترضينا كمسلمين وتفتح للشيطان طريق وهذا جل ما يريده ليوقعنا في المحاذير الشرعية التي نهى الشرع الكريم عنها من قطيعة وحقد وكره !!

ويجب علينا ان لانفتح للغضب المدموم ابوابنا ، فمن الواجب علينا أيضا ، ان نتجنب الجدل ونبتعد عنه حتى لا ندخل في ثورة الغضب ، لأن الغضب له أسباب ولا نريد ان نأخذ بهذه الاسباب حتى لا يكون للشيطان طريقاً سالكاً فيما بيننا !! وان أردنا الخروج عن المعنى السلبي للغضب لوجدنا ان للغضب وجه آخر ذو طابع اسلامي اصيل، الا وهو (الغضب لله ولرسوله والانتصار لهم) وهذا هو المعنى المحمود للغضب !!

اعتراف اللجنة الدولية المشتركة (JCIA)

يدعم تطوير الرعاية الطبية لمستشفى عمليات الخفجي المشتركة

مكافحة العدوى وسلامة الدواء وسلامة المرافق والتجهيزات إضافة إلى ذلك تقدم اللجنة الدولية المشتركة الخدمات الاستشارية والتعليمية التي تهدف إلى مساعدة المؤسسات في تنفيذ حلول عملية ومستديمة .

كما أن اعتماد اللجنة الدولية المشتركة للمؤسسة الصحية يدل على ان منظمة الرعاية الصحية لديها التزام واضح من أجل تحسين سلامة ونوعية الرعاية الصحية للمرضى من خلال العمل بشكل مستمر للحد من المخاطر. ولذلك فإن الاعتماد لضمان الجودة أداة فعالة لمنظمات الرعاية الصحية ، من أجل ذلك فإن أي إجراء يطلب من المستفيدين من الرعاية الصحية المقدمة في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة كما أن أي أوراق يطلب توقيعها انما هي في مصلحة المستفيد من الرعاية الصحية المقدمة ولضمان حق مستقبلنا ، والتعاون فيما بين الطرفين ، يساعدنا في تحقيق التطوير في الرعاية الطبية المقدمة .

تتضافر الجهود فيما بين دائرة الخدمات الطبية وشركة دلة للخدمات الصحية وذلك من خلال التعاون بين كافة العاملين والإدارات في مستشفى عمليات الخفجي المشتركة وبدعم من الإدارة التنفيذية لعمليات الخفجي المشتركة من أجل الحصول على اعتماد المستشفى من قبل اللجنة الدولية المشتركة « JCIA » ، وتعمل اللجنة الدولية المشتركة مع مؤسسات الرعاية الصحية ووزارة الصحة والمؤسسات العالمية في أكثر من 80 دولة منذ العالم 1994 ، حيث تقوم بزيارة المستشفيات لتقييم الرعاية الصحية المقدمة وتحديد ما إذا استوفت مجموعة من المتطلبات والمعايير التي تهدف إلى تحسين نوعية الرعاية الصحية المقدمة ، كما أن المعايير التي تحددها اللجنة المشتركة تم وضعها من قبل خبراء عالميون في مجال الرعاية الصحية . ينصب تركيز اللجنة الدولية المشتركة (JCIA) على تحسين جودة الرعاية الصحية وسلامة المرضى من خلال الخبرة في



إجازات الأطباء خلال الفترة من : 1 / 6 / 2012 إلى 30 / 7 / 2012

اسم الطبيب	التخصص	بداية الاجازة	نهاية الاجازة
د. محمد عطية نصيف	استشاري تخدير	٢٠١٢/٦/٢٠	٢٠١٢/٧/١٨
د. عمرو عبدالسلام	اخصائي باطني	٢٠١٢/٧/١	٢٠١٢/٧/٢٠
د. عمر فتوح	اخصائي مختبرات	٢٠١٢/٧/٠٧	٢٠١٢/٧/١٧
د. أسامه حامد	لأخصائي أسنان	٢٠١٢/٧/٧	٢٠١٢/٧/٢٥
د. علي اسماعيل	أخصائي نفسي	٢٠١٢/٧/٢١	٢٠١٢/٧/٢٥

عيادة القلب



د. رندا حسني
استشاري أمراض القلب
مستشفى عمليات الخفجي
المشتركة

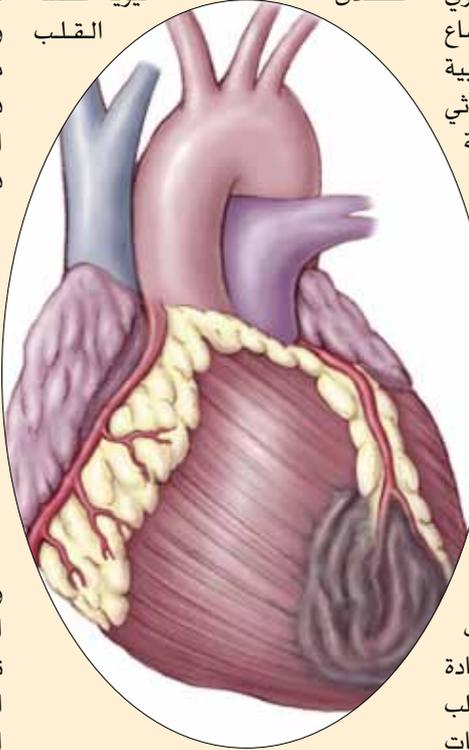
عيادة القلب بمستشفى
عمليات الخفجي
المشتركة تعتبر من
الأماكن ذات الخدمات
الطبية المتعددة داخل
المستشفى .

وتنقسم الأعمال داخل
هذا المكان ذو الطابع
الخاص الى أعمال
إكلينيكية علاجية ،
وأعمال تشخيصية

فالعيادة تستقبل ما بين 20 الى 25 حالة مرضية يوميا ، بمختلف الأنواع المرضية لحالات القلب المختلفة والمتعددة مثل القصور بدورة الشرايين التاجية ، وضعف عضلات القلب ، وهبوط الاحتقاني للعضلة ، وارتفاع ضغط الدم الأولي والثانوي وأمراض عضلة القلب الأولية سواء اتساع او تضخم ، وامراض الصمامات القلبية كالمترالي والاورطي والرئوي والثلاثي والتي تصاب بالضييق والارتجاع نتيجة الالتهابات الروماتيزمية والعيوب الخلقية ، وتقوم العيادة ايضا بعلاج لمرضي العيوب الخلقية للقلب بانواعها المتعددة - حيث انها من الأمراض المنتشرة في المنطقة وهذه الخدمات تقدم عن طريق العيادة الخارجية « رقم 16 » كذلك تقدم العيادة خدمة تنويم المرضى في القسم الداخلي سواء بالعناية المركزة أو قسم التنويم الرجالي والنسائي لأمراض القلب المختلفة الحرجة منها أو غيرها .

أما الشق الآخر من الخدمات التشخيصية المقدمة من قبل العيادة فمتوفر بالعيادة اجهزة تشخيص القلب المختلفة مثل جهاز فحص القلب بالموجات فوق الصوتية والدوبلر وقد تم تحديث هذا الجهاز واستيراد احدث جهاز لفحص القلب بالموجات فوق الصوتية . والذي يساعد على الفحص الدقيق للعضلة والتغيرات الدقيقة في الحركة لاجزائها المختلفة كذلك فحص الدوبلر العادي والملون لشريان الدم في القلب والشرايين . فحص الدوبلر الملون لأنسجة

عضلة القلب والذي يعطي فكرة عن تزويد العضلة بفحص الأبعاد للقلب . والذي يوضح المقاطع المختلفة ومدة تأثيرها بضييق الشرايين التاجية ، كذلك الفحص الاجهادي الدوائي والذي يوضح حيوية عضلة القلب



والامكانية في الاستفادة من توسيع الشرايين اذا لزم الأمر . كذلك يوجد بالجهاز وجود منظار فحص القلب عن طريق المرئ Holter Monitor وعن الاجهزة الاخرى المتوفرة يوجد جهاز هولتر والذي يساعد على تسجيل دقات القلب وتخطيط القلب لمدة 24

ساعة والذي تساعد على اكتشاف عدم انتظام الدقات - وبالتالي العلاج المناسب .

ويوجد أيضا جهاز رسم القلب بالمجهود والذي يساعد على اكتشاف المبكر لضييق شرايين القلب وعيادة القلب عيادة تعاونية مشتركة مع الاقسام الاخرى في المستشفى مثل قسم الباثولوجيا الاكلينيكية والذي يقدم التحاليل المختلفة للتشخيص المبكر لمرض قصور الشرايين التاجية الغير المستقر واثاء حدوث الذبحة الصدرية .

كذلك قسم الاشعة التشخيصية والذي يعمل قاسم مشترك حيث تم امدادة بالاجهزة اللازمة لتشخيص امراض القلب بواسطة العمل المشترك بين هذا القسم وعيادة القلب مثل جهاز الرنين المغناطيسي والذي يمكن ان يوضح اجزاء القلب المختلفة وكذلك يمكن تحديد وجود تكلسات بشرايين القلب عن طريق الاشعة المقطعية .

وسوف يتم تركيب جهاز الاشعة المقطعية الجديد المتعدد المقاطع والذي سيقيم تزويد قسم الاشعة به وسوف يكون من الاجهزة التي تساعد على تشخيص انسداد الشرايين التاجية - حيث ان عمله يساوي عمل القسطرة القلبية التي سيختصر عملها على التوسيع التداخلي فقط بالبالون والدعامة .

العيادة تعمل يوميا من 7 صباحا الى 5 مساء باستثناء يومي الخميس والجمعة ويتمنى القائمين عليها الشفاء والصحة للجميع ، ولا تنسى ان تذكر دائما ان شعارنا هو « صحتك في قلبك »

عدم القدرة على التنفس .
الشعور بالضييق الشديد والقلق .
الإجراءات الواجب اتباعها إلى أن يحضر الإسعاف عليك أولا وقبل كل شيء أن تحافظ على هدوئك .
إذا كان الطبيب قد وصف لك حبوب النيتروجليسرين التي تؤخذ تحت اللسان فيما سبق فمن المفيد أن تأخذ حبة من هذه الحبوب إلى حين حضور الإسعاف .
من الجيد أن تبقى باب المنزل مفتوحا لتسهيل دخول الإسعاف .
عليك إلى حين أن يأتي الإسعاف أن تجلس بوضع مريح وأن تخفف من الملابس الضيقة مثل ربطة العنق وحزام الخصر .
عليك ألا تقود سيارتك بنفسك إلى المستشفى .
عليك ألا تجزع وتخاف .
عليك ألا تهمل أي عرض من أعراض النوبة القلبية ظناً منك أنها سوف تزول تلقائياً .

على مريض القلب أن يزن نفسه يومياً لأن الزيادة السريعة في الوزن قد تدل على انحباس السوائل في الجسم، وهذا مؤشر على خلل ما في أداء وظيفة عضلة القلب وفي هذه الحالة على المريض أن يراجع طبيب القلب مباشرة .
ينصح مريض القلب بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة تحت الإشراف الطبي المختص .
حافظ على دهنيات الدم منخفضة بالطرق الغذائية والدوائية وابق وزنك مثاليا .
تجنب الكحول .
تجنب التوتر واستمتع بالاسترخاء .
أعراض الجلطة القلبية
الإحساس بالألم الشديد والضييق في الصدر أو البطن أو الذراع أو الرقبة أو الفك .
التعرق الشديد وغالبا ما يكون عرقاً ذا طبيعة باردة .
الشعور بالغثيان والرغبة في التقيؤ .
الشعور بالضعف العام وعدم القدرة على التركيز .

يتعرض العديد من كبار السن إلى الإصابة بأمراض القلب، وللتخفيف من آثار هذا المرض وحتى يستطيع مريض القلب أن يعيش حياته بشكل طبيعي، بعيداً عن مخاوف الإصابة بالجلطات وضييق التنفس ننصح بما يلي:
الالتزام بأخذ العلاج بالجرعات المحددة والأوقات المعينة التي حددها له طبيبه المختص .
احتفظ بالأدوية بعيداً عن الرطوبة والحرارة وبعض الأدوية القلبية تتلف بالضوء .
يجب على مريض القلب أن يقلل من تناوله للملح الطعام ما أمكن حتى يتجنب مضاعفات مرض القلب .
على مريض القلب الإقلاع عن التدخين إقلاعاً تاماً .
مراجعة طبيب القلب بشكل دوري أمر هام بالنسبة لمريض القلب؛ فالكشف الدوري يساعد الطبيب على تشخيص المضاعفات التي قد تصيب المريض بشكل مبكر وبالتالي علاج أي مشكلة صحية قد تصيب المريض قبل تفاقمها .



د. محمد عبد الوهاب العجمي
استشاري أمراض الباطنية والكلية،
رئيس وحدة الكلية بمستشفى
عمليات الخفجي المشتركة

حصل على الزمالة البريطانية لأمراض
الباطنية في العام ٢٠٠٢
حصل على ماجستير أمراض الباطنية
والكلية عام ١٩٩٠ من كلية الطب جامعة
أسيوط

حصل على البكالوريوس في الطب
والجراحة من كلية الطب جامعة أسيوط
. تم تعيينه مدرس مساعد بكلية الطب
جامعة أسيوط بقسم أمراض الباطنية
والكلية عام ١٩٩٠

عمل كأخصائي لأمراض الكلى بمركز
كوالا لامبور لأمراض الكلى عام ١٩٩٦ -
١٩٩٧

عمل كأخصائي لأمراض الكلى
بمستشفيات هامر سميث بلندن و
مستشفيات بومنت ومطر بدبلن عام
١٩٩٨ - ١٩٩٩

تم تعيينه كأخصائي أول ثم استشاري
بمركز أمراض الكلى بمستشفيات الملك
خالد التخصصي بالمنطقة الشمالية
والقرية من عام ٢٠٠٠ إلى العام ٢٠٠٤

عمل كاستشاري لأمراض الباطنة والكلية
ورئيس لوحدة الكلية بمستشفى عمليات
الخفجي المشتركة منذ عام ٢٠٠٤ وحتى
الوقت الحالي

حصل طول فترة خدمته في المملكة العربية
السعودية على تقدير سنوي بدرجة ممتاز
عضو في الجمعية السعودية لأمراض
الكلية منذ عام ٢٠٠٦

عضو في الجمعية العالمية لأمراض الكلى
« ISN » منذ عام ٢٠٠٠

شارك في العديد من المؤتمرات الطبية
المحلية والعالمية وذلك إما بالحضور أو
كمحاضر و كان آخرها المؤتمر العالمي
السنوي الثالث لأمراض الكلى بالمملكة
العربية السعودية بمدينة جدة في فبراير
٢٠٠٨

حصل على درع الأمير فهد بالمنطقة
الشمالية الغربية للمؤتمرات العلمية
العالمية عام ٢٠٠٣

الأيضات العلمية :
رسالة الماجستير في التشخيص المبكر
للتهاب البيروني التلقائي لدى مرض
التليف الكبدى ومرض النفروز

رسالة الدكتوراه في استخدام المنظار
السيكولوجوسفاميد في علاج التهاب
مصاعف الكلية نتيجة الذئبة الحمراء

التشخيص المبكر لاعتلال الكلية لدى
مرضى السكر نموذج ٢ عن طريق
استخدام مستوى مادة السيستاتين « ج »
بالدم

أسباب تورم القدمين

في الرجلين هي الأدوية،
ومنها أدوية الضغط نفسها
أو وجود دوالي في الساقين
أو من يعانون من السمنة،
ولا تفيد نسبة الصوديوم
والبوتاسيوم في تحديد سبب
التورم، وإنما يحدد الألبومين
ذلك، فإن كان منخفضا بعض
الشيء يحصل التورم، وذلك
إذا نقص الألبومين عن (25).

وإذا كان الألبومين مترافقا مع
ألم شديد في الصباح أو مع
إحساس بعدم الراحة في
الصباح فقد يكون سببه
التهاب في المفاصل، لذلك فإنه
من المهم الانتباه إلى كل هذه
الأعراض، ومتى تزيد ومتى
تخف، ووجود أعراض أخرى
غير التورم، فكل ذلك يساعد
على معرفة سبب التورم وهل
هو احتباس في السوائل أم
أسباب أخرى.

إذا كانت الإصابة موجودة
في الطرفين - إذا كانت
الإصابة في أحد الطرفين
يفضل البدء بعمل
أشعة دوبلكس
على الأوعية
الدموية
للطرف
المصاب
لسهولة
التشخيص
أدام الله عليكم
العافية .

المساء ويخف مع
رفع الرجلين
إلى أعلى
فيكون
سببه
احتباس
السوائل،
والتورم إن كان
يصل إلى الساقين فهو احتباس
سوائل وليس من المفاصل.

والتورم قد يكون
سببه احتباس السوائل يمكن
الكشف عنه أيضا بالضغط
على القدمين أو أسفل
الساقين، فإن ترك الضغط
لمدة (45) ثانية أثرا - أي
انضغاط في الجلد - كان
هذا احتباس سوائل، ومع
إعطاء مدر للبول فإن
احتباس السوائل يخف
بينما لا يخف التورم إن
كان سببه التهاب المفاصل.

وتورم القدمين والرجلين
والساقين يكون سببه قصور
القلب أو قصور الكليتين أو
قصور الكبد مع
نزول كمية
الألبومين،
وتورم
القدمين
في أمراض
الكبد لا
يظهر مبكرا،
وإنما بعد حصول
وجود سائل في البطن. ومن أسباب حصول التورم



وتورم القدمين والرجلين
والساقين يكون سببه قصور
القلب أو قصور الكليتين أو
قصور الكبد مع
نزول كمية
الألبومين،
وتورم
القدمين
في أمراض
الكبد لا
يظهر مبكرا،
وإنما بعد حصول
وجود سائل في البطن. ومن أسباب حصول التورم

وتورم القدمين والرجلين
والساقين يكون سببه قصور
القلب أو قصور الكليتين أو
قصور الكبد مع
نزول كمية
الألبومين،
وتورم
القدمين
في أمراض
الكبد لا
يظهر مبكرا،
وإنما بعد حصول
وجود سائل في البطن. ومن أسباب حصول التورم

وتورم القدمين والرجلين
والساقين يكون سببه قصور
القلب أو قصور الكليتين أو
قصور الكبد مع
نزول كمية
الألبومين،
وتورم
القدمين
في أمراض
الكبد لا
يظهر مبكرا،
وإنما بعد حصول
وجود سائل في البطن. ومن أسباب حصول التورم

نتيجة إصابة تؤدي
إلى حدوث
توصيل
شرياني
وريدي
وتورم
في الطرف
المصاب.



وهناك أسباب ناتجة عن
إصابة الأوعية للمفاوية:
1. وجود التهاب أوعية
لمفاوية نتيجة وجود جروح
ملوثة مما يؤدي إلى تورم
الطرف المصاب وخاصة
في وجود مرض السكر.

2. وجود التهاب أوعية
لمفاوية نتيجة
وجود جسم
غريب أو
حساسية
موضعية
في مكان
الإصابة.

3. الإصابة
بطفيل الفلاريا مما
يؤدي إلى الإصابة بمرض داء
الفيل الذي يؤدي إلى تورم.
الطرف المصاب ويكون التورم
في ازدياد مع وجود صعوبة
شديدة في العلاج.

وأما إن كان التورم أقل في
الصباح ويتراكم فقط مع
الإحساس بألم خفيف نتيجة
التورم ويزداد خلال النهار
حتى يكون أكثر ما يكون في

إصابة الأوعية للمفاوية:
1. وجود التهاب أوعية
لمفاوية نتيجة وجود جروح
ملوثة مما يؤدي إلى تورم
الطرف المصاب وخاصة
في وجود مرض السكر.

2. وجود التهاب أوعية
لمفاوية نتيجة
وجود جسم
غريب أو
حساسية
موضعية
في مكان
الإصابة.

3. الإصابة
بطفيل الفلاريا مما
يؤدي إلى الإصابة بمرض داء
الفيل الذي يؤدي إلى تورم.
الطرف المصاب ويكون التورم
في ازدياد مع وجود صعوبة
شديدة في العلاج.

وأما إن كان التورم أقل في
الصباح ويتراكم فقط مع
الإحساس بألم خفيف نتيجة
التورم ويزداد خلال النهار
حتى يكون أكثر ما يكون في

إن هناك عدة أسباب
أولا أسباب عامة:
- عند حدوث مرض يؤدي
إلى فشل في الكليتين يؤدي
إلى ورم في سطح القدم.
- عند حدوث ضعف
في عضلة القلب ويتركز
الورم عند الكعبين.
- و أيضا عند
حدوث فشل كبدى.
في هذه الحالات يصيب
التورم القدمين بالإضافة
إلى وجود أعراض أخرى
مرتبطة بالمرض الأساسي
ثانيا : أسباب خاصة
- أسباب ناتجة عن
إصابة الأوردة:
1. وجود
جلطة في
الأوردة
العميقة
تؤدي
إلى تورم
الطرف
المصاب وتكون
في الغالب مسبقة بأسباب
تؤدي إلى حدوث مثل هذه
الجلطات مثل الرقود لفترات
طويلة أو حدوث أمراض
مزمنة مصاحبة بقلّة الحركة.
2. حدوث انسداد في أحد
الأوردة نتيجة وجود أورام
أو أي أجسام ضاغطة
على هذا الوريد مما يؤدي
إلى تورم الطرف المصاب.
3. حدوث ناصور شرياني

وهناك أسباب ناتجة عن
إصابة الأوعية للمفاوية:
1. وجود التهاب أوعية
لمفاوية نتيجة وجود جروح
ملوثة مما يؤدي إلى تورم
الطرف المصاب وخاصة
في وجود مرض السكر.

2. وجود التهاب أوعية
لمفاوية نتيجة
وجود جسم
غريب أو
حساسية
موضعية
في مكان
الإصابة.

3. الإصابة
بطفيل الفلاريا مما
يؤدي إلى الإصابة بمرض داء
الفيل الذي يؤدي إلى تورم.
الطرف المصاب ويكون التورم
في ازدياد مع وجود صعوبة
شديدة في العلاج.

وأما إن كان التورم أقل في
الصباح ويتراكم فقط مع
الإحساس بألم خفيف نتيجة
التورم ويزداد خلال النهار
حتى يكون أكثر ما يكون في

وهناك أسباب ناتجة عن
إصابة الأوعية للمفاوية:
1. وجود التهاب أوعية
لمفاوية نتيجة وجود جروح
ملوثة مما يؤدي إلى تورم
الطرف المصاب وخاصة
في وجود مرض السكر.

2. وجود التهاب أوعية
لمفاوية نتيجة
وجود جسم
غريب أو
حساسية
موضعية
في مكان
الإصابة.

3. الإصابة
بطفيل الفلاريا مما
يؤدي إلى الإصابة بمرض داء
الفيل الذي يؤدي إلى تورم.
الطرف المصاب ويكون التورم
في ازدياد مع وجود صعوبة
شديدة في العلاج.

وأما إن كان التورم أقل في
الصباح ويتراكم فقط مع
الإحساس بألم خفيف نتيجة
التورم ويزداد خلال النهار
حتى يكون أكثر ما يكون في

١٢ نصيحة غذائية لمرضى الفشل الكلوي الحاد

وتغسل مرتين بعد السلق.
7- الالتزام بالنظام الغذائي المحدد، وذلك حفاظاً على حياة
المرضى من حدوث المضاعفات.

8- يجب البعد عن تناول المعلبات لارتفاع نسبة الصوديوم بها
والتي تضاف كمواد حافظة مثل بنزوات الصوديوم.
9- يجب إعطاء المريض كمية البروتين المحددة له في النظام
الغذائي.

10- تقدم اللحوم للمريض مسلوقة بدون ماء الحساء.
11- الحد أو الامتناع عن تناول الألبان.
12- تحديد كمية الصوديوم الموجود في الطعام وتحتوى بعض
الأطعمة على نسبة عالية من الصوديوم مثل الخضروات، حيث
نجد أن كل 100 جرام يحتوى على 9 مليجرام صوديوم، بينما
ترتفع هذه النسبة في الألبان لتصل إلى ما يقرب من 500 مليجرام
في 100 جرام لبن.

هناك فرقاً بين الفشل الكلوي الحاد والآخر المزمن، ولكل منهما
النصائح الغذائية التي يجب أن يتبعها المريض استقراراً لحالته
الصحية، وهناك 12 نصيحة غذائية لمرضى الفشل الكلوي الحاد
وهي:

1- يجب الإقلال من تناول الخضار والفاكهة الطازجة لاحتوائها
على كميات عالية من البوتاسيوم.
2- لا بد من تقليل كمية الفوسفات في الغذاء، ومن تلك الأطعمة
الغنية بالفوسفات البيض واللبن والجبن.
3- عدم التعرض للشمس لفترات طويلة، خاصة الشمس الشديدة
أو القيام بمجهود عضلي، حتى لا يحدث عرق شديد، الأمر الذي
يجعل المريض مضطراً لزيادة حجم السوائل التي هو في غنى عنها.
4- عدم الإفراط في تناول المياه الغازية.
5- لا يوضع الملح في إعداد الأطعمة لمنع ارتفاع ضغط الدم.
6- لتقليل كمية الأملاح في الخضار تسلق ويستغنى عن ماء السلق

1- يجب الإقلال من تناول الخضار والفاكهة الطازجة لاحتوائها
على كميات عالية من البوتاسيوم.
2- لا بد من تقليل كمية الفوسفات في الغذاء، ومن تلك الأطعمة
الغنية بالفوسفات البيض واللبن والجبن.
3- عدم التعرض للشمس لفترات طويلة، خاصة الشمس الشديدة
أو القيام بمجهود عضلي، حتى لا يحدث عرق شديد، الأمر الذي
يجعل المريض مضطراً لزيادة حجم السوائل التي هو في غنى عنها.
4- عدم الإفراط في تناول المياه الغازية.
5- لا يوضع الملح في إعداد الأطعمة لمنع ارتفاع ضغط الدم.
6- لتقليل كمية الأملاح في الخضار تسلق ويستغنى عن ماء السلق

1- يجب الإقلال من تناول الخضار والفاكهة الطازجة لاحتوائها
على كميات عالية من البوتاسيوم.
2- لا بد من تقليل كمية الفوسفات في الغذاء، ومن تلك الأطعمة
الغنية بالفوسفات البيض واللبن والجبن.
3- عدم التعرض للشمس لفترات طويلة، خاصة الشمس الشديدة
أو القيام بمجهود عضلي، حتى لا يحدث عرق شديد، الأمر الذي
يجعل المريض مضطراً لزيادة حجم السوائل التي هو في غنى عنها.
4- عدم الإفراط في تناول المياه الغازية.
5- لا يوضع الملح في إعداد الأطعمة لمنع ارتفاع ضغط الدم.
6- لتقليل كمية الأملاح في الخضار تسلق ويستغنى عن ماء السلق

1- يجب الإقلال من تناول الخضار والفاكهة الطازجة لاحتوائها
على كميات عالية من البوتاسيوم.
2- لا بد من تقليل كمية الفوسفات في الغذاء، ومن تلك الأطعمة
الغنية بالفوسفات البيض واللبن والجبن.
3- عدم التعرض للشمس لفترات طويلة، خاصة الشمس الشديدة
أو القيام بمجهود عضلي، حتى لا يحدث عرق شديد، الأمر الذي
يجعل المريض مضطراً لزيادة حجم السوائل التي هو في غنى عنها.
4- عدم الإفراط في تناول المياه الغازية.
5- لا يوضع الملح في إعداد الأطعمة لمنع ارتفاع ضغط الدم.
6- لتقليل كمية الأملاح في الخضار تسلق ويستغنى عن ماء السلق

الأصيرة

تميز من الطباعة ملحقات الطبية العدد : ٣٧ مايو ٢٠١٢



عمليات الخفجي المشتركة
AL-KHAFJI JOINT OPERATIONS

الشركة الكويتية لتطبيقات الخليج
KUWAIT GULF OIL COMPANY



أرامكو لأممال الخليج
Aramco Gulf Operations

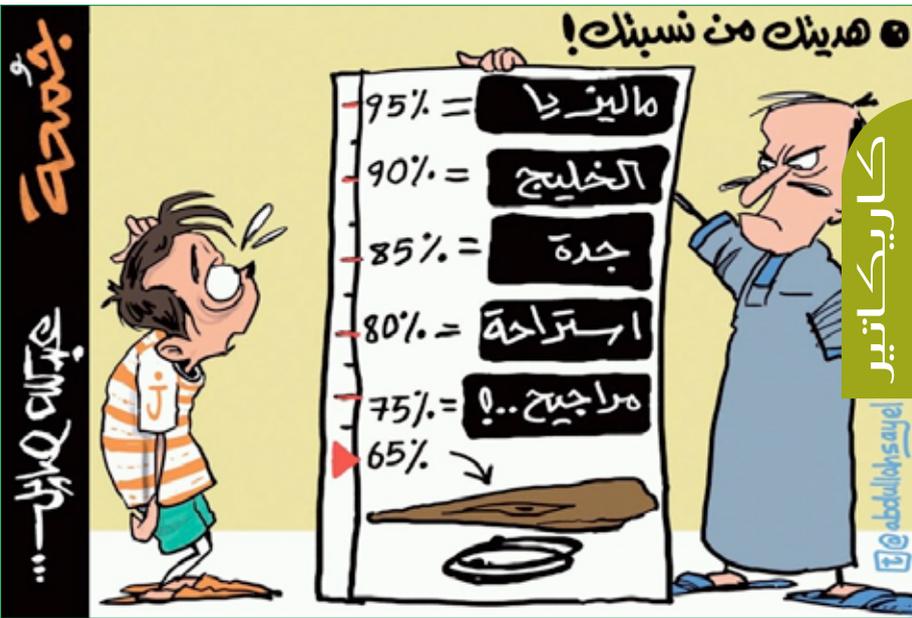
كلام صورة



مركز دعم الحياة 2010

افتتاح مبنى الرعاية الأولية 2008

عيادات الأطفال 2003



نصف ساعة من التدخين السلبي قد تؤدي لتلف بطانة الشرايين



د. خالد الشرفاوي استشاري الطب المهني
مستشفى عمليات الخفجي المشتركة

كشفت دراسة أمريكية حديثة أجراها باحثون من الكلية الأمريكية لأمراض القلب عن أن تعرض غير المدخنين لكميات صغيرة من دخان السجائر لمدة ٣٠ دقيقة قد يؤدي لتلف ملحوظ في بطانة الأوعية الدموية والشرايين، وهو ما يؤكد على خطورة التدخين السلبي على صحة الإنسان وجاءت هذه النتائج في دراسة حديثة نشرت بدورية «the Journal of the American College of Cardiology» وتكمن خطورة هذه النتائج على الصحة العامة للإنسان في تعجيل الإصابة بتصلب الشرايين، ورفع فرص الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعدما قاموا باستخدام آلة لإنتاج دخان السجائر بتركيزات محددة، وقاموا بقياس تأثيرها على ٣٢ شخصا من غير المدخنين، الذين تتراوح أعمارهم ما بين 18 و40 عاما وأشار أحد القائمين على الدراسة أنهم لاحظوا تراجعا حادا وملحوظا في وظائف الأوعية الدموية الخاصة لدى الأشخاص الذين قاموا باستنشاق حتى كميات قليلة من دخان السجائر، ولمدة نصف ساعة فقط، وكما لاحظوا أن الأشخاص الذين تعرضوا لكميات صغيرة من دخان السجائر لأوقات قصيرة وعلى فترات متقطعة، كان له ضرر أكبر على الصحة من التعرض لدخان السجائر لفترة واحدة طويلة.

المعروف بفجل التين. كما أن منه أنواعا صغيرة الحجم لذيذة الطعم تنمو في مناطق الطائف وجنوبها ويسمى هناك «الحماط». التين ثمار وأوراق: ثمرة التين ثمرة حساسة صعبة القطف من أشجارها، تحتوي على سائل أنزيمي لزج «أبيض يستخدم في تطرية اللحم حتى يسهل هضمه». يسبب هذا السائل حساسية لأبدي قاطني الثمار بملامسته. ونظرا لصعوبة تخزين ثمار التين الطازجة لفترات طويلة فإنه يلجأ لتجفيفها. ويمكن أن تؤكل أوراق التين فهي غنية بالمعادن وبخاصة الحديد، كما أن بها نسبة جيدة من البروتين. وإن كان الناس يقتصرون على وضعها في قواعد صناديق الفواكه الصيفية الأخرى، أو تغليتها بها. التين فاكهة مفيدة: ثمار التين ثمار حلوة ذات طاقة حرارية جيدة إذ تصل نسبة السكر في بعض أنواعه إلى 19% من وزن الثمرة. وأهم ما يميز التين هو احتواء ثماره على نسبة جيدة من الكالسيوم والفسفور ما يعني أنه مهم لبناء العظام. ولتقريب الأمر: إذا كنا نعتبر أن الحليب مصدر مهم للكالسيوم، وأن 100 جرام منه فيها حوالي 90 مليجرام من الكالسيوم فإن 100 جرام من التين الجاف فيها حوالي 150 مليجرام من الكالسيوم، كما أن 100 جرام من التين الطازج فيها أكثر من ثلث كمية ما تحويه 100 جرام حليب من الكالسيوم. بجانب هذا فإن نسبة الكالسيوم إلى الفسفور في التين تعتبر مثالية لحاجة جسم الإنسان، وهي بذلك تضاهي النسبة الموجودة في الحليب. كما أن في التين نسبة جيدة من الحديد والفسفور وفيتامين «أ» و«ج»، وحمض الفوليك والزنك والصوديوم ونسبة عالية من البيوتاسيوم.



معلومات حول فوائد التين تؤكد حقائق منها: - يحتوي على مجموعة متميزة من الفيتامينات وخاصة فيتامين «ب» الذي يشارك في تفعيل آلية تصنيع كرات الدم الحمراء، ويساعد في استقلاب «البروتينات»، ويسهل امتصاص معدن «الماغنسيوم». - يساعد في تنظيم الضغط الشرياني، وخفض كوليسترول الدم، وفي الوقاية من سرطان القولون وعلاج الإمساك. - التين غذاء غني بالألياف ذات الفوائد الجمة في الوقاية من سرطان الأمعاء وخفض الكوليسترول؛ وبالتالي إبعاد خطر الإصابة بأمراض القلب. - التين مصدر مهم للمعادن، ويأتي على رأسها «البيوتاسيوم» فلبوتاسيوم دور مهم في الوقاية من خطر القاتل الصامت، أي ارتفاع الضغط الشرياني إذ يمنع تكرر صفائح «الكوليسترول» على باطن الشرايين، ويقوم بطرد الفائض من معدن «الصوديوم» خارج الخلايا فيحافظ على توازن السوائل.

يعتبر التين من أكثر فاكهة الصيف غنى بالماء ولذة في الطعم، وهو يؤكل إلا ناضجا على عكس غيره من بعض الثمار التي يؤكل حامضها. وهو غني بالمعادن طازجا ومجففا. والتين من العائلة التوتية وهو صيفي. والتين يزرع في مناطق شتى من العالم، ولكن موطنه الهلال الخصيب (بلاد الشام والعراق)، ويزرع في المناطق ذات الشتاء الدافئ نسبيا والتي لا تتعرض للصقيع. كما أن بعض أنواعه تنمو في المناطق الصحريّة. وهو يرد إلى السعودية والخليج من مناطق شتى، إلا أن المزارع الحديثة في جنوب المملكة وشمالها تزود السوق بكميات كبيرة منه. والتين أنواع منه الإزميري والأمركي والعاوي والبري



لم يكن التين بأرض الحجاز والمدينة، لم يأت له ذكر في السنة، فإن أرضه تنافى أرض النخل، ولكن قد أقسم الله به في كتابه، لكثرة منافعه وفوائده، والصحيح: أن القسم به: هو التين المعروف. ويذكر عن أبي الدرداء: «أهدى إلى النبي صلى الله عليه وسلم طبق من تين، فقال: ((كلوا))، وأكل منه، وقال: ((لو قلت: إن فاكهة نزلت من الجنة قلت هذه، لأن فاكهة الجنة بلا عجم، فكلوا منها فإنها تقطع اليأس، وتنفع من القيسر))». وفي ثبوت هذا نظر. واللحم منه أجود، ويعطش المحرورين، ويسكن العطش الكائن عن البلغم المالح، وينفع السعال المزمن، ويبرد البول، ويفتح سد الكبد والطحال، ويوافق الكلي والمثانة، ولأكله على الرقيق منفعة عجيبة في تفتيح مجاري الغذاء، وخصوصا بالبلوز والجوز، وأكله مع الأغذية الغليظة ردي جدا، والتوت الأبيض قريب منه، لكنه أقل تغذية وأضر بالمعدة. التين والطب الحديث في دراسة مخبرية أجريت دراسة على ثمار التين الطازجة والجافة واللتان تحتويان على كمية جيدة انزيم الفيسين، حيث أثبتت الدراسة ان انزيم الفيسين له قدرة كبيرة جدا في قتل البكتريا التي تصاحب القرحة. يقول الطب الحديث عن التين أنه هاضم وكثير الإغذاء وملين ومدبر للبول ومفيد لأمراض الصدر ويستخدم كملاخ للوهن والضعف واضطرابات المعدة ولعلاج الإمساك ومجاري البول

التين

إخراج

مصطفى شورابولان

مراجعة طبية

د. محمد العجمي
رئيس قسم الأمراض الباطنية

إعداد

نوال العنزي - أحمد العمري
علي العازمي - أيمن الجنوبي

إشراف

حزب الحزب الشمري
مدير دائرة الخدمات الطبية
سليمان السعيد
مشرف الشؤون الإدارية

تصدر عن مستشفى عمليات الخفجي المشتركة بالتعاون مع قسم الشؤون الإعلامية بدائرة العلاقات العامة والحكومية هاتفه 037652000 داخلي 7345 فاكس 037660912

للمراسلة إلكترونيا : nafas-alhayat@hotmail.com