

بسم الله الرحمن الرحيم

مخاطر الأدوية المهدئة على صحة الإنسان باتت أمراً أكيدا ومثبتاً علمياً، وهو ما يثير مخاوف الأطباء والمعالجين النفسيين، نظرا للجوء أغلبية المواطنين إلى الأدوية عند وقوع مشكلة ما دون مراجعة طبيب مختص. هذه المشكلة أثارتها الهيئة الصحية الإسلامية في مؤتمرها النفسي الثاني، والذي استضافت به مجموعة من الأطباء وذوي الاختصاص للحديث عن هذه الآفة الخطيرة التي تجتاح مجتمعا، وتمحورت الأوراق البحثية حول الأدوية المهدئة الشائعة وعلاجاتها ومضارها النفسية والجسدية ومنها مقاربة حديثة للإدمان، ودراسة حول الأدوية المهدئة، ومخاطر الأدوية المهدئة في فترة الحمل، واقتصاديات الأدوية المهدئة، وكذلك تم اقتراح عدداً من الحلول الدينية والممارسات الروحية التي يمكن أن تساعدنا على تجاوز مشكلاتنا النفسية.

فعاليات المؤتمر النفسي وأبرز الكلمات التي ألقىت به تشكل ملف العدد وذلك لتسليط الضوء على المعلومات والمقترحات التي قدمها الأطباء والاختصاصيين. وفي العدد أيضا مجموعة من المقالات منها: التعرف على عشبة سالفيا وكيفية الوقاية من مرض السكري، كذلك مقابلة مع مدير المركز الإسلامي للتوجيه والتعليم العالي الدكتور علي زلزي، مع عرض لأهم الأنشطة التي نفذتها الهيئة الصحية الإسلامية في المناطق اللبنانية، إضافة إلى باقة من العناوين الصحية المتنوعة.

إدارة التحرير

1 الافتتاحية

2 الفهرس

ملف العدد: المؤتمر النفسي الثاني

4 -الأدوية المهدئة: بدائل وحلول

10 - الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً

12 - مخاطر الأدوية المهدئة في فترة الحمل

14 افتتاح مركز مقنة الصحي

16 الدفاع المدني

18 مع البلديات

21 أنشطة الهيئة

36 مهنة الإشراف الصحي الاجتماعي

38 مؤسسة عاملة

41 دليل المواطن

41 أخبار النقابات

42 انترنت

44 شهداء

45 خريطة

46 احصاءات

48 وقاية: سالفيا

49 وقاية: الوقاية من مرض السكري

52 آلة: إختبار الجهد

56 فقه الصحة

60 دراسات عالمية

61 كاريكاتور

62 تسلية

64 كلمة العاملين

مجلة الهيئة الصحية الإسلامية

العدد الرابعون آذار 2017 جمادى الثانية 1438

نشرة داخلية تهتم بالمواضيع الصحية والنفسية

(غير مخصصة للبيع)



ملف العدد :

الأدوية المهدئة: بدائل وحلول

تصدر عن جمعية الهيئة الصحية الإسلامية

إشراف المهندس عباس حب الله

إدارة التحرير: زهراء عودة

تصميم: هالة سلّوم

الإدارة العامة

بئر العبد الصنوبرة

هاتف: +961 1 273 389/90

www.hayaa.org

magazine@hayaa.org



الأدوية المهدئة: بدائل وحلول المؤتمر النفسي الثاني في الهيئة الصحية الإسلامية

يأتي هذا المؤتمر للإضاءة على مشكلة تناول الأدوية المهدئة بشكل عشوائي واقتراح حلول وبدائل لهذه الأدوية، وبدأت هذه الظاهرة الصحية النفسية تتزايد يوماً بعد يوم نتيجة الظروف الاجتماعية والاقتصادية والأمنية المتفاقمة، بحيث بات المواطن يحاول تجاوز مشكلاته والتخفيف عنها باللجوء إلى الأدوية المهدئة دون طبيب أو رقيب.

كلمات الافتتاح



المهندس مالك حمزة

5% فقط يزورون طبيباً نفسياً، وبالتالي جزء كبير منهم يتناولون الأدوية المهدئة بدون وصفة طبية. ومن خلال استطلاعنا آراء بعض الصيادلة والمعالجين النفسيين تبين أن نسبة كبيرة منهم يتناولون الأدوية المهدئة بسبب الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، وطالما أن الأزمات مستمرة فإن ازدياد استهلاك الأدوية المهدئة في ازدياد من هنا كانت الحاجة لعقد هذا المؤتمر بغية تسليط الضوء على هذه

افتتح المؤتمر بكلمة نقيب الأطباء في لبنان ألقاها الدكتور عبد الأمير فضل الله نيابة عنه، نوه فيها بجهود الهيئة الصحية الإسلامية لتنظيمها المؤتمر واختيارها موضوعاً حياتياً مهماً يشغل بال المواطن اللبناني وبال المختصين، بحيث بات هاجساً يومياً في مجتمع يشهد انقلاباً واسعاً. كما عدد مجموعة من الأسباب التي تدفع المواطن إلى تناول الأدوية المهدئة، باعتبارها ملاذاً للشعور بالراحة والاسترخاء للتخلص من الضغوط التي يتعرض لها نتيجة الأوضاع الأمنية والاجتماعية والاقتصادية. كما أكد للأطباء أن النقابة على مسافة واحدة من الجميع وحرصاً على تحقيق الأهداف المرجوة لتحسين وتطوير العمل الطبي في لبنان.

كلمة الهيئة الصحية ألقاها نائب المدير العام المهندس مالك حمزة، ذكر فيها بعض الأرقام والاحصاءات حول تناول الأدوية المهدئة: «تفيد آخر الدراسات الصادرة في 2008 أن 25% من اللبنانيين يعانون مشاكل نفسية و 10% منهم يتحدثون عنها بينما



النائب محمد رعد

المحور الأول

الدكتور أنطوان البستاني: مقارنة حديثة للإدمان

تحدث الدكتور أنطوان البستاني عن آفة الإدمان التي تجتاح المجتمعات كافة الفقيرة منها والغنية، المتطورة والنامية، ووصف الظاهرة بأنها تسونامي جارف وخاصة لأنها لا تزال بدون علاج، وسأل لماذا يظهر البعض ميلا نحو الإدمان فيما يبدي آخرون مناعة ضده، وأتى الجواب من خلال الأبحاث التي تقول بأن الإنسان يملك خلايا تفرز موادا تشبه المورفين وهو ما سمي ب endomorphine ، واعتبر أن أي خلل قد يحصل في عملية تكوين الخلايا في مرحلة الحمل تؤدي بالشخص إلى إظهار ميول إدمانية . كما ذكر أن الإدمان على المخدرات هي حالة من عشرات الحالات الإدمانية التي يعيشها الإنسان، مثل حالات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أو على بعض السلوكيات كالقمار والخمر وحتى الإدمان على شخص.



●● 12.5 ٪ من اللبنانيين
يعانون من اضطراب المزاج
مدء الحياة ●●

جمعية إدراك للدراسات: دراسة حول الأدوية المهدئة

قدم الدكتور ماهر حسون ورقة بحثية حول التحديات التي تواجه الدول والجهات الضامنة فيما يتعلق بالإنفاق الصحي عموماً، خاصة بعد أن تبين أن تكاليف العلاج في ازدياد بينما الميزانيات في انخفاض، من هنا رأى ضرورة تحديد الأولويات وبالتالي الوصول إلى إنفاق صحي سليم ومنها الإنفاق الصحي على الصحة النفسية. كما عرض أرقاماً واحصاءات حول الصحة النفسية والإنفاق عليها في لبنان.

المشكلة والتوعية من أجل الترشيد في استهلاك الادوية المهدئة». أما راعي الحفل النائب محمد رعد شكر الهيئة على عقدها المؤتمر، ودعا المؤسسات الصحية كافة لتحمل مسؤولياتها تجاه المواطن خاصة التي تعنى بالصحة النفسية. ونظراً لمخاطر تناول الأدوية المهدئة عشوائياً دعا إلى إدارة هذا الملف من الطبيب المعالج إلى الصيدلي حتى المريض، معتبراً أن سوء استهلاك الأدوية المهدئة وسهولة الحصول عليها يفاقم المشكلة يوماً بعد يوم، الأمر الذي يهدد سلامة المجتمع وحيويته وموهو السليم، لذا تصبح معالجة هذه الظاهرة ضرورة بدء من التوعية العامة حتى إقرار تشريعات قانونية ينبغي مراعاتها عند استهلاك الأدوية المهدئة.

محاوّر المؤتمر

انطلاقاً من بعض الدراسات التي أجريت في لبنان عبر وزارة الصحة أو عبر جمعيات المجتمع المدني والتي أظهرت ازدياد نسبة اللبنانيين الذين يعانون من أمراض نفسية وبالتالي زيادة استهلاك الأدوية المهدئة كانت الحاجة لعقد هذا المؤتمر «الأدوية المهدئة: بدائل وحلول»، قدمت فيه مجموعة من الأوراق البحثية تم تقسيمها إلى ثلاثة محاور.

في البداية قدم الطبيب والعالج النفسي الدكتور فضل شحيمي مقدمة سريعة عن إبراز الأدوية التي تستعمل في حالات الضغوط النفسية والقلق وقلة النوم. وتحدث عن مخاطر تناول الأدوية بدون وصفات طبية أو تناول جرعات زائدة منها بدون مراجعة الطبيب المختص، وشدد على استعمال أدوية Benzodiazepine التي توصف لمجموعة من المشكلات النفسية، ونصح أن بأقل جرعة وأقل وقت.



وحتى المريض، واقترح ان توضع علامات تحذيرية حول مخاطر هذه الأدوية ومضاعفاتها على علب الدواء الخارجية. وازداد أن لكل نوع دواء خصائصه العلاجية وسمومه الخطرة ومضاعفاته، ولكل حالة مرضية نوع علاج خاص. وبما أن لها تأثيرات فيزيولوجية أكد الدكتور سعد على ضرورة إجراء الفحوصات الطبية اللازمة قبل البدء بالعلاج بالأدوية المهدئة. كما عدد أنواع الادوية المهدئة مع شرح لمخاطر كل نوع منها: المهدئات- المنومات- المنشطات / المحفزات- مضادات الذهان- مثبتات المزاج - وغيرها

المحور الثاني

الدكتورة ندى سببتي: المقاربة المتعددة الجوانب لمرضى السرطان

تحدثت الدكتورة ندى سببتي عن المقاربة المتعددة الجوانب لعلاج مرضى السرطان مقارنة بالمقاربة النمطية، بحيث أشارت إلى العناية بكافة الجوانب الصحية للمريض من لحظة التشخيص مروراً بمرحلة العلاج وحتى ما بعد حالات الموت عند أهل المريض، وهو ما يتطلب عمل فريق متكامل مع مرضى السرطان. وعلقت النواحي التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار منها العناية بالتغذية والعلاج الفيزيائي والدعم النفسي والعاطفي وحتى الدعم المالي، والدعم النفسي لمرحلة ما بعد الشفاء من المرض، وكذلك الدعم النفسي والعاطفي لأهل المريض المتوفي. وركزت على أن حاجات المريض تختلف من مريض لآخر باختلاف نوع المرض وعمر وجنس المريض وظروفه الصحية والاجتماعية الخاصة، غير أن التفهم وطريقة الحديث مع المريض ولمسه والعناية النفسية والعاطفية به تساعده على تجاوز محتته.

وكذلك بحسب دراسة صادرة عن منظمة الصحة العالمية سجلت زيادة 5% في استهلاك مضادات الاكتئاب (في 2016 مقابل 2015) بكلفة 0.6 دولار لمضاد الاكتئاب في اليوم. ووفقاً لتقرير وزارة الصحة يمثل الانفاق على الصحة العقلية % 5 فقط من إجمالي الانفاق الصحي. ويمثل 35% من إجمالي الانفاق على الصحة النفسية من نفقات الاستشفاء.



الدكتور ماهر حسون

الدكتور أنطوان سعد: الأدوية العصبية بين الدماغ والجسد

في محاضراته تحدث الدكتور أنطوان سعد عن تأثير الأدوية المهدئة سلبي وإيجاباً وركز على مضاعفاتها داعياً إلى تجنبها قدر الإمكان، واعتبر أن الجميع مسؤول عن مشكلة ازدياد استهلاك الادوية المهدئة من وزارة الصحة إلى شركات الدواء والأطباء والصيدال



الدكتورة ندى سببتي



الدكتور أنطوان سعد



الدكتورة جانيت يوسف

●● 38,2% من مرضى السرطان
يعانون من أحد أنواع اضطرابات
المزاج، 31,6 % منهم يعانون من
الضغط النفسي أو القلق ●●

الدكتورة جانيت يوسف: ميزان مخاطر الأدوية المهدئة في فترة الحمل وما بعده

مخاطر تناول الأدوية المهدئة خلال مرحلة الحمل والوضع الرضاعة كانت موضع الورقة البحثية التي قدمها الدكتورة جانيت يوسف، واعتبرت أن مرحلة الحمل هي الخط الصاعد من الضغوط النفسية، لأن هناك بعض الأمراض النفسية التي تظهر في فترة الحمل أو تلك التي تظهر فقط في هذه المرحلة، ذلك أن العوارض المصاحبة للاكتئاب تشبه العواض الخاصة بالحمل.



المشاركون في المؤتمر

الدكتور غسان مهنا: إدارة الألم

تحدث الدكتور غسان مهنا عن الأوجاع المزمنة ووصفها بتلك التي تستمر لمدة ثلاثة أشهر متتالية، وشرح طرق وكيفية التعاطي مع الألم وفهم المسالك والمراحل التي يمر بها وأنواعها، وعن طرق التحكم بالألم وطرق العلاج والتصنيف العالمي للمسكنات وفق منظمة الصحة العالمية. وعن كيفية التعامل مع المسكنات والمهدئات وعن علاقة الأمراض النفسية والأوجاع المزمنة، وأشار إلى ضرورة تناسب الأدوية مع الأدوية المسكنة لأن تزامن بعض الأدوية قد يؤدي إلى مشاكل جديدة عند المريض بعيدة عن مشكلته الأساسية. وتحدث عن دور الطبيب والمعالج النفسي في مرحلة تسكين الألم وتهديته، لأن الوجد يخلف من شخص لآخر ومن منطقة لأخرى ومن دين لآخر. وأعطى مثالا عن دور الأوجاع المزمنة في التسبب بالمشاكل النفسية، وضرورة الأخذ بعين الاعتبار كل مراحل المشكلة النفسية والكشف عن أسبابها الحقيقية أثناء مرحلة العلاج.



الدكتور غسان مهنا

الجدام، السل، الكوليرا. كما ذكر مجموعة من الأمراض الجديدة التي يتعرض المصابين بها للتصنيف منها H1N1، الزيكا، الكورونا، السارس، التهاب الكبد الوبائي.



الدكتور عبدالرحمن البزري

المحور الثالث: العلاجات البديلة

الدكتورة ماري تيريز صوايا: اقتصاديات الأدوية

المهدئة

تحدثت الدكتورة صوايا عن اقتصاديات الأدوية المهدئة وكيفية حساباتها، وشددت في محاضرتها على الصدمات النفسية الناتجة عن الحروب وأنواعها والأمراض والمشاكل النفسية التي تنتج عنها



الدكتورة ماري تيريز صوايا

كالإدمان على الكحول والتدخين والإدمان على المخدرات والاضرابات العصبية والنفسية، كما تحدثت عن إصابات الدماغ والاصابات الناتجة عن الصدمات العاطفية والتي تؤدي إلى مشكلات عقلية ونفسية. وقدمت مقارنة بين أنواع العلاجات وتكلفتها، العلاج بالأدوية والعلاجات المعرفية السلوكية، والنتائج التي تحقق من خلال اعتماد المسارات العلاجية المختلفة.

الدكتور عبد الرحمن البزري: التمييز والتصنيف لبعض الأمراض

دكتور الأمراض الجرثومية عبد الرحمن البزري انتقد في محاضراته التي عنوانها «الانسان عدو ما يجهل» التمييز والتصنيف الذي يتعرض له بعض المرضى ما يؤدي إلى موقف سلبي مسبق وبالتالي تترك آثار نفسية خطيرة على هؤلاء المرضى. وعدد الحالات المرضية التي تتعرض للتصنيف أو ما يسمى stigmatization ومنها الأمراض النفسية، البدانة المفرطة، المثلية الجنسية، السيدا، المعوق، التمييز،

**السيريتونين : يتحكم
بالمزاج، الممارسة والرغبة
الجنسية، الشهية، النوم،
الذاكرة والتعلم، تعديل
حرارة الجسم، بعض
السلوكيات الاجتماعية، وأية
خلل بهذا الهرمون قد يؤدي
إلى الاكتئاب.**

**الميلاتونين: يتحكم بإدارة
توقيت الجسد عند النوم
والاستيقاظ، يساعد على
إنتاج الهرمونات النسائية،
يرتبط بالقدرة على علاج:
الأرق، الاضطراب الحاد،
الاكتئاب، الباركنسون
وغيرها.**

الدكتورة نهى بيومي: الشفاء بممارسة البرانا

من الحلول البديلة لتناول الأدوية المهدئة التي نوقشت في المؤتمر ممارسة بعض أنواع التأمل ومنها « البرانا»، وعرفت الدكتورة نهى بيومي بهذا النوع التأملي وسردت نبذة عن تاريخه، ومؤسسه وأسأذته، ثم انتقلت إلى كيفية ممارسة البرانا، كما ذكرت الفوائد الصحية التي تنتج عنها، وهي فوائد صحية جسدية ونفسية. وركزت أيضاً على تأثيرها العميق في الصحة النفسية، خاصة ممارسة النوع التأملي المعروف ب « twin hearts»، ولتدعيم رؤيتها لهذا النوع العلاجي أشارت إلى بعض التجارب العالمية والنتائج العملية التي صدرت عنها فيها يتعلق بمعالجة بعض الأمراض النفسية كالأرق والاكتئاب وفقدان الشهية، وتقلبات المزاج وغيرها. وتحدثت عن تأثير التأمل على تعديل بعض الهرمونات عند الإنسان والتي تحسن صحته النفسية والعقلية خاصة السيريتونين serotonin والميلاتونين melatonin.



الدكتورة نهى بيومي

الشيخ حسين سويدان: التأهيل النفسي والروحي

أفردت للدين في المؤتمر مساحة للنقاش أيضاً، تحدث فيها الشيخ حسين سويدان عن دور الدين والإيمان بالله وبالرسل وبالرسالات السماوية في الاستقرار النفسي والروحي، ودوره في تجاوز الكثير من الاضطرابات والمشاكل النفسية، ففي الدين الكثير من القيم الأخلاقية والإيمانية التي تساعد الإنسان على تجاوز محتته والصبر على الابتلاءات.



فضيلة الشيخ حسين سويدان

الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً

د. ميرنا غساني

متخصصة في الطب النفسي والعقلي

يُعرف علم النفس المرضي (psychiatry) بالعلم الذي يصف مظاهر الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية وأعراضها السريرية وأسبابها وعواملها وي طرح سبل علاجها.

والهلوسات السمعية، التلبد العاطفي واضطراب التفكير (تشتت الأفكار، تصدع في النسق الكلامي..)

7. الإدمان (Addiction): يتسم بتكرار تعاطي المادة المخدرة من أجل الاستمتاع والتحمل (زيادة الجرعة للحصول على الاستجابة المطلوبة..) ولتجنب الانزعاج والضيق الناجم عن التوقف عن استعمال المادة.

الأمراض الأكثر شيوعاً في العيادات النفسية:

1. اضطراب القلق المعمم (Generalized Anxiety disorder): يتصف بشعور المريض بتلث غير واقعي ومزمن غالباً ما يصاحبه نوبات حادة من الجزع (Panic) الخوف الشديد المصاحب لتسرع خفقان القلب وألم في الصدر مع التعرق والشعور بالدوار.

2. الوسواس القهري (Obsessive Compulsive disorder): يتصف بوجود أفكار راجعة وأفعال متكررة (قهريّة) يدرك المريض أنها دخيلة ومرضية ويشعر نحوها بوجود مقاومة داخلية ما يسبب له التوتر الشديد.

3. الاكتئاب (Depression): يتصف بالشعور بالحزن ونوبات بكاء ووجود مشاعر الإثم ولوم الذات إضافة إلى فقدان الشهية والأرق والرغبة في الموت (الانتحار).

4. اضطراب ما بعد الصدمة (Post trauma stress disorder): ينتشر هذا الاضطراب في منطقة النزاعات والحروب بنسبة عالية وهو ينجم عن التعرض إلى شدة قاهرة (حدث خطير ومهدد للحياة) ويتسم بعوارض تتضمن تكرار عيش التجربة ذهنياً وما يرافقها من قلق والتأهب العصبي الدائم.

5. اضطراب ثنائي القطب (Bipolar disorder): يتسم بوجود تقلب في المزاج ما بين أعراض اكتئابية (حزن وانطواء ويأس) وأعراض هوس (شعور بالابتهاج، العدوانية، الانخراط بمشاريع وتبديد أموال، الإحساس بالنشاط المفرط وتناقض الحاجة إلى النوم).

6. الاضطرابات الفصامية (Psychotic disorder): تتصف بوجود أعراض ذهانية كالأوهام (وهم الاضطهاد، وهم العظمة..)



طرق العلاج:

1.العلاج الدوائي: ولا تقل مدة العلاج عن ستة اشهر ، أكثر الأدوية استعمالاً مضادات الاكتئاب ، مضادات الذهان ، مضادات القلق ومثبتات المزاج...

2.العلاج النفسي: العلاج السلوكي المعرفي وهو العلاج الأكثر استعمالاً حالياً وهو عبارة عن تعزيز الإدراك وتفسير التفكير السلبي بهدف تغييره إلى تفكير إيجابي أو فئات أكثر واقعية.



●● الأمراض النفسية
والاضطرابات السلوكية
يعالجها مجموعة من الأطباء
والمعالجين النفسيين في
مراكز الهيئة الصحية النفسية
المنتشرة في المناطق
البنانية ●●

لا يوجد أدوية مهدئة آمنة .. والجنين أول الضحايا مخاطر الأدوية المهدئة في فترة الحمل

يستند هذا المقال إلى المحاضرة التي ألقته الدكتورة النسائية جانيت يوسف في مؤتمر «الأدوية المهدئة: بدائل وحلول». «لا يوجد أدوية مهدئة آمنة تماماً في فترة الحمل، كل دواء يظهر بمرحلة ما آثاراً جانبية خطيرة على صحة الأم والطفل معاً» بهذه العبارة لخصت الدكتورة المتخصصة بالأمراض النسائية جانيت يوسف أعراض الأدوية المهدئة على المرأة الحامل وجنينها. هذه النتيجة تعد ناقوس خطر يستدعي أن يدقه الأطباء باستمرار، نظراً لتزايد الأمراض النفسية عموماً وعند الحوامل بشكل خاص. الإصابة بالأمراض النفسية أثناء الحمل

بعكس القول الشائع بين الناس «إن الحمل يحمي من الأمراض»، يؤكد الأطباء أن الكثير من الأمراض النفسية تظهر خلال مرحلة الحمل لأول مرة أو قد تصاب الحامل بانتكاسة فيما إذا كان قد سبق أن عانت أحد الأمراض النفسية. ويعود سبب ارتفاع نسبة الإصابة بحالات مرضية نفسية في فترة الحمل إلى زيادة إفراز بعض الهرمونات المرتبطة بالحمل. ومن أكثر الأمراض الشائعة في هذه المرحلة الحساسة الاكتئاب الذي يسبب عوارض نفسية وجسدية منها تقلب المزاج والشعور بالحزن والإحساس بالذنب والقلق والفوبيا والألم وتغير في الشهية واضطراب نظام النوم وغيرها. لذا تزداد في هذه الفترة الحاجة إلى تناول الأدوية المهدئة.

تسجل عادة حالات ثلاثة:

- البدء بتناول الأدوية المهدئة قبل الحمل
 - البدء بتناول الأدوية أثناء الحمل
 - البدء بتناول الأدوية بعد الوضع
- ولكل مرحلة من هذه المراحل مخاطرها على الأم والجنين وعلى العلاقة بينهما في فترة ما بعد الولادة. وأبرز هذه المخاطر والأعراض التي قد تظهر بسبب الأمراض النفسية بحد ذاتها أو بسبب الأدوية المهدئة المعالجة لهذه الأمراض.

التأثيرات في الأم

- اعتلال الصحة وسوء التغذية.
- الإدمان على الكحول والتدخين ومواد مخدرة أخرى.
- ظهور أفكار انتحارية، أذية النفس.
- نقص في الاحتكاك العاطفي بين الأم والطفل والتباعد بينهما في المنزل.
- مشاكل في الإرضاع.
- التأثيرات في الجنين
- ازدياد نسبة السكري
- حدوث ولادة مبكرة
- نمو ضعيف
- صغر غير اعتيادي في محيط الرأس
- تأثير علفي الإدراك السلوكي للطفل، وتبرز هذه المشكلة بعد 16 شهراً من عمر الطفل، وذلك بسبب ارتفاع نسبة الكورتيزول في دم الأم.

70 % من حالات
الاكتئاب الشديد تظهر خلال
فترة الحمل

خلاصة القول وبحسب التصنيفات المعروفة للأدوية المهدئة، يمكن القول إنه لا يوجد أدوية مهدئة آمنة، وأغلبها يسجل في التصنيف العالمي المتقدم، لا يوجد مضادات اكتئاب آمنة، ولا يوجد دراسات تؤكد أمانة تناول الأدوية المهدئة في فترة الحمل، لأن لكل دواء آثاراً جانبية تؤثر في الجنين في مراحل تكونه وخاصة في الثلث الأول من الحمل.

في حال تعذر تجنب تناول الأدوية المهدئة يدعو الأطباء النساء الراغبات في إنجاب الأطفال إلى الوقاية قدر الإمكان من الأمراض التي قد تسببها الأدوية المهدئة للجنين، وينصح بتناول دواء واحد فعال وبأقل جرعة، والدعوة إلى إدارة فعالة للعلاج أثناء فترة الحمل تضمّ الطبيب النسائي والطبيب النفسي المعالج والأهل مع الأخذ بعين الاعتبار تاريخ المريضة الطبي والعائلي.

معالجة الاكتئاب ضرورية
لأنه قد يؤدي إلى مشاكل أخرى
أثناء الحمل



◆◆ تناول بعض الأدوية أثناء فترة
الحمل يزيد مخاطر الإصابة بالتوحد
عند الأطفال بنسبة 200%
بحسب دراسة كندية نشرت عام
◆◆ 2015

افتتاح مركز مقنة الصحي في البقاع الشمالي الهيئة الصحية: هذا أقل واجب لشكر هذه المنطقة

وسط السهل المترامي الأطراف، في عمق البقاع الشمالي وعلى أطراف بلدة مقنة، يتربع مركز مقنة الصحي، هو مركز صحي جديد افتتحته الهيئة الصحية الإسلامية بالتعاون مع بلدية مقنة. برعاية وحضور النائب علي المقداد افتتحت الهيئة الصحية بالتعاون مع بلدية مقنة مركز مقنة الصحي، وبحضور أعضاء المجلس البلدي الحالي والسابق وفاعليات المنطقة. بعد قص شريط الافتتاح أقيم احتفال تحدث فيه كل من ساهم في بناء وتشغيل المركز.

نائب مدير عام الهيئة الصحية

بدوره نائب مدير عام الهيئة الصحية المهندس مالك حمزة شدّد على رمزية المناسبة التي اختيرت لتكون مناسبة لافتتاح المركز الصحي في مقنة، معتبراً أن التنمية الاجتماعية هي رديف للمقاومة العسكرية في سبيل تحسين المجتمع وحمايته من الأمراض والآفات كافة. وأكد أن قرب المركز الصحي من مستشفى دار الحكمة أمر محمود لكون المركز الصحي يقدم الخدمات الصحية الأولية قبل التوجه إلى المستشفى.



رئيس بلدية مقنة

استهلت الكلمات بكلمة لرئيس بلدية مقنة الحالي السيد فواز المقداد، شكر فيها المجلس السابق على جهوده التي أسفرت إلى بناء المركز وتأسيسه كما شكر الهيئة الصحية على تشغيلها المركز، وفي كلمته كان عرض لأهم مراحل المشروع وتكلفته المادية التي تجاوزت مليوناً ونصف مليون دولار.



النائب علي المقداد

شكر النائب علي المقداد الهيئة الصحية على جهودها الرامية إلى تنمية المجتمع صحياً، ومنها افتتاح مراكز رعاية صحية أولية، لأن سياسة افتتاح المراكز تسد الفراغ الذي تركه المؤسسات الرسمية نظراً لحاجة المواطنين إليها خصوصاً أولئك الذين لا يستفيدون من مؤسسات الضمان الاجتماعي والتأمين الصحي. واليوم نرى الهيئة تؤدي دوراً ريادياً في الكثير من المناطق، ودورها يفوق دور وزارة الصحة أحياناً.

وقبيل البدء بمراسم الافتتاح تحدثنا إلى مدير المركز السيد عباس المقداد الذي استعرض أقسام المركز والخدمات التي يقدمها.

تصوير شعاعي: panoramic - mammography

- تصوير صوتي Echo

- تخطيط السمع والطبلة

- صيدلية مجانية

- عيادات الأسنان

- الصيدلية المجانية

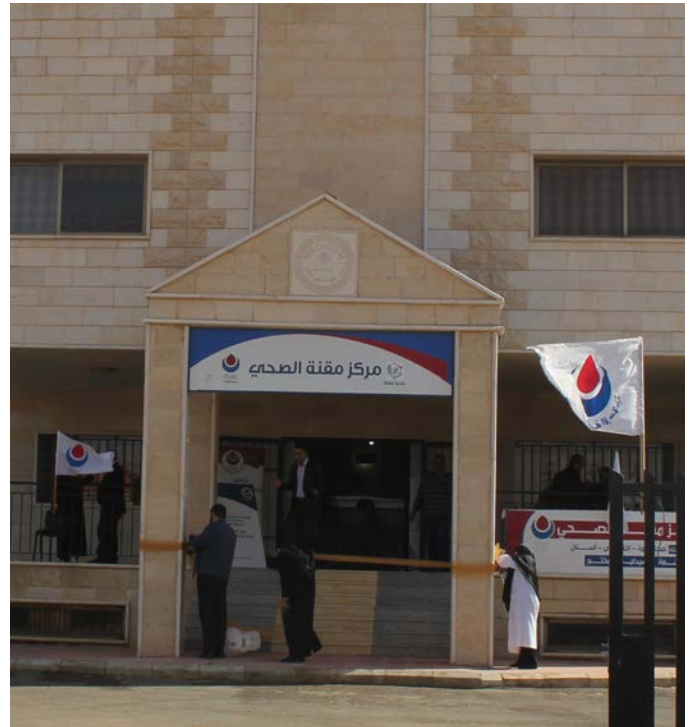
- عيادات الأمراض التخصصية: صحة عامة / أمراض نسائية / أمراض جلدية / أعصاب / أطفال / أمراض عظم ومفاصل / عيون / أمراض المسالك البولية / أمراض القلب والشرايين / أنف أذن حنجرة / ترقق العظم / العلاج الفيزيائي. ولتشغيل هذه العيادات جرى التعاقد مع 15 طبيباً وطبيبة.



العلاج الفيزيائي وترقق العظام من الخدمات الأساسية في المركز

وعن أول المشاريع المنوي تنفيذها قال المقداد: «سنقوم بحملات مجانية للكشف المبكر عن سرطان الثدي، وكشف تخصصي للعيون والسكري إضافة إلى إجراء فحوص مخبرية مجانية، وتتميز هذه الحملات بالقيام بالجولات على المنازل وتحويل من يحتاج إلى المتابعة إلى المركز».

وأشار إلى أن المركز يغطي مساحة جغرافية تشمل عدداً من القرى منها مقنة، الكنيسة، شعت، الجمالية، والنبي عثمان.



لأننا نهتم .. كونوا علمه حذر إرشادات للمواطنين فيه فصل الشتاء..

أصبح كل شيء حولنا يحمل رائحة الشتاء، المقاعد التي تتمدد عند سور الحديقة، والأشجار التي تهدي أوراقها طعام البرد، والشوارع التي بدأت تكتسي بأصوات أجراس بداية انطلاق الغيوم في السماء، كل شيء حولنا بات يوحي لنا بأن الشتاء عائد لا محالة، وبداية فصل الشتاء يعني بداية تدني درجات الحرارة والطقس البارد وتساقط الثلوج ولذلك يعتمد الأشخاص إلى اتقاء البرد عبر استخدام وسائل التدفئة وزيادة الملابس. وللوقاية من المخاطر المرتبطة بالبرد والثلوج إليكم بعض النصائح والإرشادات التي تساعد في تجنب هذه المخاطر أو الحد من تداعياتها:

الأفراد :

بعضها معزول عن بعض قبل استعمالها
- المدفأة الكهربائية: تأكد أن الإمدادات الكهربائية الخاصة بها صحيحة وآمنة
- الغاز: عند غيار قارورة الغاز يجب تأكيد سلامة الخرطوم وأنه لا يوجد فيه تشقق والأفضل تغييره كل سنة.
- الفحم: يجب تأكيد اشتعال الفحم كاملاً قبل إدخاله الغرفة وتهوئة المكان من فترة إلى أخرى للسماح بدخول الأوكسجين النقي.
• إبعاد أي مواد قابلة للاحتراق من أمام وسائل التدفئة ذات الحرارة المكشوفة (ستائر، أغطية السرير..)
• تهوئة المنازل باستمرار تلافياً للاختناق عند التدفئة بواسطة الفحم، الحطب، أو الغاز.
• عدم وضع الثياب بالقرب من أجهزة التدفئة بهدف تنشيفها.

- اتقاء التعرض للبرد عبر ارتداء ملابس مناسبة لحالة الطقس
- تعزيز جهاز المناعة (تناول الفواكه والخضراوات التي تحتوي على فيتامين سي ، ممارسة الرياضة..)
- الاهتمام بالبشرة ووقايتها من الجفاف باستخدام كريمات مرطبة للبشرة
- شرب كمية كافية من المياه

أماكن السكن :

• تأكيد جهوزية مطفاة الحريق اليدوية
• اتخاذ هذه التدابير عند التدفئة بواسطة :
- شوييرات: تنظيف الحراقات وخصوصاً البخاخات وعند تركيبها
يجب الفصل بين الحراقات وخزانات المازوت، ووضعها في غرف



إرشادات للمقيمين في المناطق الجبلية:

الآليات :

- استخدام سائل مضاد للتجمد في رياداتير الآلية.
- فحص اطارات السيارة وتأكيد سلامتها.
- الاحتفاظ بسلاسل معدنية لإطارات السيارة.
- الاحتفاظ برفش صغير في السيارة لرفع الثلوج عند الضرورة.
- الاحتفاظ بمصباح كهربائي في السيارة.
- فحص مساحات الزجاج وتغييرها في حال الحاجة الى ذلك.
- تأكيد أنّ مصابيح الآلية تعمل بشكل جيد.

- الاستماع الى نشرات الأحوال الجوية عبر وسائل الإعلام.
- تخزين الأطعمة والمياه والأدوية الدورية وأدوية السعال وخافضات حرارة الجسم.
- تخزين مواد التدفئة كالمازوت والحطب.
- تأمين الكميات المناسبة من أعلاف الحيوانات التي تكتنونها.
- عدم التجوال إلا عند الضرورة القصوى خلال العاصفة.
- عدم ترك أي وسيلة تدفئة تعمل بنظام اللهب المكشوف مشتعلة عند الذهاب الى النوم أو ترك المنزل.

الدفاع المدني



افتتاح مركز بريثال

برعاية الوزير الدكتور حسين الحاج حسن وبالتعاون مع بلدية بريثال افتتحت الهيئة الصحية الإسلامية مركز بريثال الصحي وذلك بحضور محافظ بعلبك - الهرمل بشير خضر ورئيس بلدية بريثال وفاعليات المنطقة والاطباء العاملين في المركز والمؤسسات والجمعيات المثيلة ونائب مدير عام الهيئة الصحية المهندس مالك حمزة. وفي ختام الحفل جال الحاضرون على أقسام المركز.





رصد متسربين من اللقاحات في بلدة مجدل سلم

استكمالاً لمشروع «رصد المتسربين من اللقاحات» الذي ينفذ في بلديات اتحاد جبل عامل، بدأت فرق المسح الميداني برصد المتسربين في بلدة مجدل سلم الجنوبية. استمرت الحملة مدة 10 أيام ونفذها فريق من متطوعات الهيئة الصحية الاسلامية. وفي بلدة حدatha تابعت الهيئة الصحية بالتعاون مع اتحاد بلديات بنت جبيل حملة تلقيح المتسربين من اللقاحات.



لقحه .. تحميه

استكمال مشروع سلامة الغذاء بالتعاون مع اتحاد بلديات شماليه بعلبك

بحضور رئيس اتحاد بلديات شمال بعلبك ورؤساء البلديات وأصحاب المنشآت الغذائية ومسؤولة ملف سلامة الغذاء في الهيئة الصحية الإسلامية ومسؤولة دائرة البرامج والإرشاد في مديرية البقاع، أطلقت المرحلة الثانية لمشروع سلامة الغذاء، وقُدِّم في البداية عرض مختصر لإنجازات المرحلة الأولى من المشروع ومن ثم وزعت شهادات تصنيف المنشآت الغذائية التي حازت درجة ثلاث نجوم وأربع ونجوم.

محاضرات صحية تثقيفية في بلدة كوثرية السباد

بالتعاون مع بلدية كوثرية السباد، نفذت دائرة البرامج والإرشاد في منطقة النبطية سلسلة من المحاضرات التوعوية الصحية. المحاضرات حملت العناوين التالية: «قلبك راقب سلامته» وتناولت موضوع أمراض القلب وعوارضها ونصائح للوقاية منها. والمحاضرة الثانية حملت عنوان «مرض الربو» وقد عرفت المحاضرة بالمرض ونسبة انتشاره وآلية حدوث نوباته. استفاد من المحاضرتين عشرون سيدة من سكان البلدة.



ورشة اسعافات أولية في بلدية كفرملي

في إطار التعاون المستمر بين الهيئة الصحية الاسلامية وبلدية كفرملي، نفذت دائرة الارشاد والتثقيف في المنطقة الثانية، ورشة «الوقاية والاسعاف الأولي للحوادث المنزلية». الورشة استهدفت 80 شخصاً من سكان كفر مكي، وتناولت المواضيع التالية: شكل المنزل الآمن، الاسعافات الاولية للحوادث المنزلية، الصيدلية المنزلية. وفي ختام الورشة وزعت حقائب إسعافات أولية على المشاركين.



الاسعافات المنزلية عنوان محاضرة في بلدة كفرملي

مسرحية نفضة في بلديته خربة سلم وطورا

استقبلت بلدتا «خربة سلم» و«طورا» المسرحية الارشادية الهادفة «نفضة» للفنان علي يونس. تجسد هذه المسرحية التي أنتجتها الهيئة الصحية الاسلامية حياة المدمن على المخدرات والخاتمة التي يؤول اليها في قالب فني ومسرحي. حضر المسرحية 800 شخص في البلديتين، أثنوا على هذا الانتاج الفني المهم والتربوي.



التوعية من مخاطر المخدرات بأسلوب مسرحي درامي



الحضور في الامسية التوعوية حول المخدرات

يوم نفسي بالتعاون مع بلدية جباع

بالتعاون مع بلدية جباع، عين بوسوار، نفذت دائرتنا الأنشطة والتطوع والصحة النفسية في منطقة الجنوب الثانية يوماً صحياً نفسياً مجانياً في مركز جباع. اليوم المجاني تضمن تقديم الاستشارات النفسية وأنشطة تفرغ نفسي للأطفال وقد بلغ عدد المستفيدين منه عشرون شخصاً.



أنشطة تفرغ للأطفال في بلدة جباع

لطفولة آمنة: الهيئة الصحية الإسلامية حاضرة أيضا

حفل تخريج أصحاب دور الحضانة والعاملين فيها

مشروع تحديد احتياجات الحضانات لعله من المشاريع الأولى التي طرحت على مستوى لبنان لتحسين بنية دور الحضانة وشروط احتزامها لمعايير السلامة والأمان، وهو من المشاريع التي أطلقتها الهيئة الصحية الإسلامية. وقد نفذت المرحلة الأولى منه في عشر حضانات في الضاحية الجنوبية لبيروت بالتنسيق مع وزارة الصحة وإشرافها، وتبع المسح الذي أجراه فريق الهيئة الصحية دورات تدريبية نظرية وعملية لأصحاب دور الحضانة المرخصة وللعاملين فيها. وفي ختام الدورات أعدت الهيئة حفل تخريج لهم بإعطائهم شهادات المشاركة في الدورة، في مركز البرج الصحي الاجتماعي برعاية النائب بلال فرحات وحضور رئيس بلدية البرج وأعضائها ومديرة دائرة الأم والولد في وزارة الصحة وفاعليات المنطقة.



مديرة دائرة الأم والولد في وزارة الصحة

تحدث النائب بلال فرحات عن دور الهيئة الصحية في تطوير وتنمية المجتمع وقال إن ما تقوم به الهيئة الصحية الإسلامية واجب تجاه هذا البلد، وذكر كيف تطورت الهيئة بسرعة فانتقلت من مرحلة الطب العلاجي إلى مرحلة الطب الوقائي وهو أرقى ما تتوصل إليه الأنظمة الصحية لتجنب الكثير من المشاكل. وهذا المشروع واحد من المشاريع الكثيرة التي تفردت بها الهيئة أو تميزت على مستوى التخطيط والأداء والتطبيق.





تكريم السيدة بامبلا زغيب

أما ممثلة وزارة الصحة مديرة دائرة الأم والولد بامبلا زغيب فعبرت عن ترحيبها بمبادرة الهيئة في تحسين وتطوير دور الحضانات وشكرت الهيئة على الجهود التي تبذلها في هذا المضمار آملة أن تعمم التجربة وتستمر في جميع المناطق. كما أشارت زغيب إلى المشاكل التي تواجهها الوزارة نظرا لنقص الفريق العامل في الدائرة المعنية بالحضانات.

وعن هذا المشروع وغيره من المشاريع تحدث نائب مدير جمعية الهيئة الصحية المهندس مالك حمزة فاعتبر أن الاهتمام بالحضانة هو اهتمام بالطفل، من هنا كان سعي الهيئة لدخول الحضانات وتقديم يد المساعدة لها من أجل تحسين شروط الأمان والسلامة التي تتطلبها كل حضانة، فكانت الدورات التدريبية لهم. وذكر حمزة بمشاريع الهيئة العديدة التي تنفذها منفردة أو بالتعاون مع البلديات.

وفي الحفل كانت كلمة لأصحاب دور الحضانة تطرقت إلى أهمية الدورات وتأثيرها في رفع مستوى الحضانة. وفي الختام وزعت شهادات ودروع تقديرية على المتخرجات.



توزيع دروع تكريمية على أصحاب الحضانات

أنشطة مستشفى البقاع الغربي

ولمناسبة عاشوراء أحيا المستشفى المناسبة الحزينة بمجالس عاشورائية.

وفي مناسبة ولادة الرسول الأكرم زار عدد من فاعليات المنطقة المستشفى وجالوا فيه.



كما استقبل المستشفى عددا من الطلاب من مدرسة المهدي (عج) ومدرسة الإمام الحسين (ع) في إطار تنفيذ نشاطات تعليمية لاصفية للتعرف إلى بعض مواضيع العلوم الحياتية.



سلسلة من الدورات التدريبية والندوات الحوارية نفذها مستشفى البقاع الغربي للكادر التمريضي والطبي العامل في المستشفى.

من أجل رفع الكفاءة العلمية للعاملين، نفذ المستشفى دورتي ACLS و CPR استهدفت 40 شخصاً.

كما نفذت إدارة المستشفى بالتنسيق مع مسؤولية الملف الثقافي في المؤسسة وجمعية المعارف ورشة ثقافية بعنوان «وسائل التواصل الاجتماعي» حضرها 33 موظفاً/ة.



وأقيم يوم تدريبي طويل في قاعة المحاضرات في المستشفى. المحاضرات استهدفت موظفي الدائرة التمريضية وعددهم 12 موظفاً/ة.

وضمن أنشطتها التوعوية، ولتوعية أهالي المنطقة والمرضى، نفذ المستشفى بالتعاون مع مديرية الصحة النفسية ومديرية الجنوب الثانية عرضاً مسرحياً حول الصحة النفسية.

إشارة إلى أن هذا العرض يأتي إحياءاً لمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية.



أنشطة مستشفى البتول – الهرمل

وزار السفير الياباني في لبنان مستشفى البتول في الهرمل، حيث جال في أقسام المستشفى كافة مبدياً إعجابه بالاهتمام بالجانب الطبي في المنطقة. واختتمت الزيارة بحفل غداء على ضفاف نهر العاصي ترحيباً بالسفير والفاعليات البلدية المرافقة له.



أحيا مستشفى البتول في الهرمل ذكرى عاشوراء هذا العام حيث عمت مظاهر الحزن في أقسام المستشفى وأقيمت مجالس العزاء في المناسبة.



وهنأت لجنة إمداد الإمام الخميني (قده) الأطباء والعاملين في مستشفى البتول في الهرمل بمناسبة عيد الغدير، حيث حضر وفد من اللجنة الى المستشفى في زيارة للمناسبة. وفي الختام جال الوفد في أقسام المستشفى.



وفي إطار سعيه الدائم الى التثقيف الدائم والمستمر للأطباء العاملين فيه، نفذت إدارة مستشفى البتول في الهرمل بالتعاون مع الجسم الطبي محاضرة حول «السكري و طرائق العلاج والأدوية اللازمة». حضر المحاضرة 30 طبيباً من مختلف الاختصاصات ثم اختتمت بحفل عشاء.

وتأكيداً لحسن التعاون بين مستشفى البتول في الهرمل والصليب الأحمر الدولي، قامت اللجنة الميدانية للصليب الأحمر بزيارة الى المستشفى هدفت الى تعريف الإدارة على المنسقة الأجنبية الجديدة القادمة من الفيليبين. وبعد الترحيب بالمنسقة الجديدة جال الوفد في أقسام المستشفى وناقشوا المشاريع المستقبلية التي ستنفذ بالتعاون مع الصليب الأحمر الدولي.



وبرعاية النائب علي المقداد وحضوره، نفذ مستشفى البتول في الهرمل مؤتمره السنوي الثاني تحت عنوان « الأمراض البولية». المؤتمر الذي جمع أطباء من مختلف الاختصاصات الطبية وفاعليات المنطقة

واتحاد البلديات أقيم في قاعة بلدية الهرمل وتضمن سلسلة من المحاضرات الطبية المتنوعة ألقاها سبعة أطباء محاضرين.

ندوات تثقيفية في مركز الشهابية

يوم تخصصي لمرضى السكري نفذته مديرية الجنوب الأولى في مركز الشهابية تضمن سلسلة من الأنشطة حيث قام فريق المتطوعات بفحص نسبة السكر في الدم للمرضى إضافة الى فحص تخزين السكر.



كما تضمن النشاط سلسلة من المحاضرات التوعوية المتنوعة، الأولى قدمها الدكتور زياد عوض تحت عنوان «السكري عوارضه وطرائق الوقاية منه» والثانية قدمتها إخصائية التغذية هبة المقداد تحت عنوان «الحمية الخاصة بمرضى السكري» كما قدمت الاختصاصية النفسية آمنة عليان محاضرة حول «كيفية التعامل مع مريض السكري».

واختتم النشاط بفقور صحي شارك في 130 مريضاً من الحاضرين في الورشة.

واحتضن مركز الشهابية سلسلة من الأنشطة النفسية المتنوعة. فقد نفذت دائرة الصحة النفسية في مديرية الجنوب الأولى حلقتين تثقيفيتين تحت عنوان «سن الأمان» و«كيف نحافظ على سلامة الصحة النفسية».

الأنشطة توجهت الى عامة الناس وقد حضر النشاطين عشرون شخصاً.

الى ذلك نفذت دائرة الصحة النفسية في المركز ندوة تثقيفية حول «الصحة النفسية وأهميتها» حاضر فيها كل من الطبيب النفسي فضل شحيمي والاختصاصية التربوية سوزان خليل والمعالجة النفسية ربما بدران.

حضر الندوة أهالي بلدة الشهابية وقد بلغ عددهم خمسون شخصاً.

وفي المركز نفذت الدائرة ورشة ثقافية بالتعاون مع الهيئات النسائية استهدفت النساء في المركز وحضرها 13 سيدة.

الأنشطة في المراكز الصحية

أنشطة تثقيفية في مركز الإمام الخميني

الطبيب في المعشوق

«الصحة النفسية وأهميتها» عنوان الندوة العلمية التي نفذتها دائرة الصحة النفسية في مركز الإمام الخميني الطبي في المعشوق. قدم الندوة الطبيب النفسي الدكتور فضل شحيمي فتحدث عن أهمية الطبيب النفسي ودوره في المجتمع، كما تطرق الى أنواع الأمراض النفسية وكيفية الوقاية منها.

أما المعالجة ربما بدران فعرضت أهمية تنفيذ مشاريع صحية نفسية في المجتمع المحلي، وكان للمدارس حصتها في الندوة فقدمت الاختصاصية التربوية سوزان خليل مداخلة حول ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لأطفالنا في المدارس.

حضر الندوة 50 شخص من فاعليات المجتمع المحلي.



محاضرة عن الإنسداد الرئوي في دار الحوار

نظمت الهيئة الصحية الاسلامية في دار الحوار محاضرتين حول «الانسداد الرئوي المزمن» وأخذت كفة مستهدفة 60 شخصاً من المواطنين المدخنين.



الأيام الصحية يوم صحي لمسنني الهرمل

العلاقة مع المحيط أولوية فيه مركز الرضا (ع)

نفذت دائرة الأنشطة والتطوع في مديرية البقاع يوماً صحياً مجانياً لخمسة عشر مسناً ومسننة من عوائل الإمداد في مدينة الهرمل وأحيائها حيث ، وذلك بزيارة منازلهم مع فريق طبي متخصص تضمّن معاینات صحة عامة ومعاینات غدد وسكري، وتوزيع أدوية مجانية كما وزعت لهم هدايا رمزية.



من أجل تحسين العلاقة وتعميقها مع المحيط يسعى مركز الرضا (ع) كما باقي مراكز الهيئة الصحية إلى القيام بأنشطة صحية ، داخل البيوت والمؤسسات المحيطة به. من هذه الأنشطة: لقاء أهالي الطلاب في ثلاث مدارس (الغدير الرسمية، تحويطة الغدير الرسمية وحسين مكتبي) وكان هدف اللقاء تعريف الأهالي ببرنامج الكشف الطبي المدرسي الذي تنفذه الهيئة في المدارس حضر اللقاء 161 شخصاً من أهالي الطلاب.

بعد ذلك بدأ تنفيذ الكشف الطبي المدرسي الذي تضمن قياس الوزن والطول وفحص النظر، والنظافة الشخصية والفحص السريري. شارك العديد من الأطباء والمتطوعات في الكشف، واستفاد منه 1134 تلميذاً. ولوحظت أن المشكلات الصحية الأساسية هي في التسرب من اللقاحات وضعف النظر، وقد أحيل الذين يعانون مشكلات صحية إلى المركز لمتابعة علاجهم.



استكمالاً لمشروع صحة المرأة وضمن الحملة الوطنية للكشف المبكر عن سرطان الثدي بدأ المركز كالعادة باستقبال النساء اللواتي تخطين سنّ الأربعين ، يذكر أنّ المشروع ينفذ على مراحل بدءاً من الصورة الشعاعية وفحص الزجاجة، وصولاً إلى تقديم إرشادات توعوية، وجرت معاينة خمسين امرأة.



يوم صحي في المخيمات الفلسطينية

تزامناً مع الشعب الفلسطيني المحروم والمقاوم، نظمت الهيئة الصحية الإسلامية ولجنة دعم المقاومة في فلسطين، حملة صحية مجانية في المخيمات الفلسطينية في لبنان حيث قدمت المعاینات المجانية ووزعت وحدات الدواء على المرضى. الحملة شملت كل من مخيمات منطقة صيدا وصور وبيروت والبقاع والشمال وقد كان لافتاً الحضور الكثيف للأطفال المرضى.

ففي منطقة صور استقبلت مخيمات برج الشمالي والبص والرشيديّة الفرق الطبية التابعة للهيئة الصحية التي كشفت على المرضى. وفي منطقة صيدا كانت مخيمات عين الحلوة والمية ومية ومشاريع الهيئة على موعد مع الحملة السنوية التي تنظمها الهيئة، وإلى البقاع حيث استقبل مخيم الجليل المرضى مقدماً الاستشارات الطبية والأدوية المجانية. وللشمال حصة فقد نفذت الأيام المجانية في مخيمي البداوي ونهر البارد.



الرسم على الجدران في النبطية

لمناسبة ولادة الرسول الأكرم نفذت دائرة الصحة النفسية في النبطية يوماً صحياً تفرغياً تمثل بالرسم على الجدران في مدينة النبطية.



يوم صحي مجاني في مركز عيتيت

لمناسبة عيد الغدير الأغر أقام مركز عيتيت يوماً صحياً مجانياً للأهالي، تضمن معاینات صحة ومعاینات اختصاص مجانية، وأجرى فحوصاً مخبرية واستشارات نفسية مقدماً حتماً نسبته 50%.



أنشطة الجسم الطبي

الى ذلك، وإحياء لعيد الغدير نفذت دائرة الجسم الطبي ودائرة الأنشطة لقاء للأطباء العاملين في مراكز الهيئة الصحية الاسلامية احتفاء بالمناسبة. اللقاء حضره 19 طبيباً اجتمعوا في منزل الدكتور لطفي.

برعاية وحضور نقيب الأطباء والوزير السابق محمد جواد خليفة، وفي إطار تعزيز التواصل بين الأطباء، شاركت مديرية الجسم الطبي واللجنة العلمية في الهيئة الصحية الاسلامية مع جمعية الأطباء المسلمين في المؤتمر الطبي الثاني في المنطقة الأولى.



شارك في المؤتمر 100 طبيب من مختلف الاختصاصات الطبية، واختتمت أعماله بحفل عشاء في مطعم «شواطينا» في صور وفي إطار الندوات الطبية التي ينفذها الجسم الطبي ودائرة الأنشطة في منطقة الجنوب الأولى، نُفذت ندوة صحية حول موضوع «طب الأسنان» في مطعم «أريكا» في منطقة الحوش في صور. الندوة حضرها 22 طبيب أسنان واختتمت بحفل عشاء على شرف المدعوين.



ورشة حول تحليل رسوم الأطفال

نفذت دائرة الصحة النفسية في بيروت ورشتين تدريبيتين للمعالجات النفسيات ، تمحورت حول تحليل رسوم الأطفال. وحاضر فيها الدكتور كريم علي الحاصل على دكتوراه في العلاج النفس. وتميزت الورشة بالحيوية والتمارين التطبيقية التي كان قد أعدها الدكتور علي مسبقاً، وخلال الورشة قال إن هذه الورش ترفع درجة الاحترافية عند المعالجات النفسيات ومن خلال رسوم الطفل تستطيع المعالجة أن تفهم أسباب بعض الاضطرابات السلوكية التي قد يكون سببها مشكلة في التربية أو الأسرة أو المدرسة او العلاقة مع الآخرين. وقد استفاد من الورشتين حوالي سبعين معالجة نفسية من داخل الهيئة وخارجها.



محاضرة حول المخدرات في الجامعة اللبنانية

ضمن حملة الوقاية من المخدرات، نفذت دائرة الصحة النفسية في منطقة الجنوب الأولى ورشة في الجامعة اللبنانية، قسم العلوم تناولت موضوع المخدرات وطرائق الوقاية العلاج. حضر الورشة 100 طالب/ة.



تبرع بالدم في النبطية

كعادتها كل عام، تحيي الهيئة الصحية الاسلامية ذكرى العاشر من محرم بحملة للتبرع بالدم في منطقة الجنوب الثانية. وهذا العام كانت بلدات الخيام وكفر كلا والنبطية على موعد مع الحسينيين الذين لبوا النداء وحضروا بكثافة للمشاركة في الحملة. وقد جمع المنظمون 316 وحدة دم من مختلف الفئات، وزعت على مستشفيات المنطقة. كما أقامت دائرة الأنشطة والتطوع في المديرية وبالتعاون مع الجامعة اللبنانية الدولية فرع النبطية محاضرة طبية حول أهمية التبرع بالدم ، حضر اللقاء 90 طالباً/ طالبةً. ولمناسبة أربعين الأمام الحسين قامت الدائرة بالتعاون مع الجامعة بحملة تبرع بالدم جمع خلالها 63 وحدة دم. وكذلك في معهد المنار الجامعي أقيمت حملة للتبرع بالدم فجمعت 35 وحدة وزعت على مستشفيات المنطقة والصليب الأحمر.



أنشطة التطوع

المتطوعات في مناورة ميدانية حول الإسعاف النفسي

المتطوعات عصب العمل الميداني في الهيئة الصحية الإسلامية، على عاتقهن وبمساعدهن تُنفذ المشاريع مع الناس، لأجل هذا يسعى القيمون في الهيئة الصحية الإسلامية على تنمية قدراتهن عبر إخضاعهن بشكل مستمر للدورات التدريبية في المجالات كافة. ولأن وجودهن ضروري في أوقات الأزمات والحروب والانفجارات أعدت مديرية الصحة النفسية برنامجاً تدريبياً لهن حول الإسعاف النفسي، يهدف المشروع إلى تأسيس فريق صحي نفسي متكامل من المتطوعات للتدخل في حال حصول أي نوع من الاعتداءات الإرهابية أو الصهيونية. وقد استفاد من المشروع 16 متطوعة.

التدريب النظري:

في قسم التدريب النظري قدمت مسؤولة دائرة الصحة النفسية زينب قاسم مادتين حول الإسعاف النفسي والضغوط النفسية أثناء العمل.

المادة الأولى: تمحورت حول الإسعافات النفسية الأولية (تقديم الدعم للناس في أعقاب أحداث الأزمات) وقد تناولت هذه المادة الإسعاف النفسي في الأزمات ولمن تقدم المساعدة والدعم النفسي، وكيفية تأمين الاحتياجات والتصنيف النفسي للمصابين في ساحات الحرب والكوارث.

المادة الثانية: تمحورت حول الضغوط النفسية في العمل وكيفية إدارتها. وقد تناولت فيها مصادر الضغوط في الحياة العامة والعمل وطغى على هذه المادة طابع التدريب العملي من إدخال تمارين السيكودراما والتعبير عن الذات وقد لاقت الكثير من التفاعل من قبل المشاركين.



التدريب العملي:

بعد الورشة النظرية أجريت مناورة ميدانية لتفجير إرهابي مع ما يرافقه من موت وخوف وارتباك وهلع لدى المواطنين وذوي الضحايا، وكان دور المتطوعات هو تطبيق المعلومات على أرض الواقع من خلال محاولة تهدئة المواطنين ودفع الفضوليين وتخفيف التوتر عن ذوي الضحايا وغيرها من الأدوار المنوطة بهن في لحظات الأزمة، المناورة نفذت بالتعاون مع الدفاع المدني الذي أحضر فريقه سيارة الإسعاف والمعدات الإسعافية وأشرف على سير عمل المناورة مع توجيه الملاحظات الضرورية لتحقيق أفضل النتائج.



المشاركة في الكشف الصحي المدرسي

شاركت ست متطوعات في ورشة عمل تحضيرية حول آلية الكشف السريري في مركز تمنين التحتا الصحي وذلك استكمالاً لمشروع الكشف الصحي المدرسي لعام 2016-2017. وفي خطوة جديدة، قام قسم التطوع في منطقة الجنوب الأولى بالتعاون مع إخصائية التغذية في مدرسة الصادق في بلدة عيتيت، بقياس الطول والوزن للطلاب في المدرسة. وتأتي هذه الخطوة ضمن حملة الكشف المدرسي الذي تنفذه الهيئة الصحية في المدارس كافة.



كما أن خمس عشرة متطوعة شاركن في ورشة لفريق الكشف الطبي المدرسي تضمنت برنامج الكشف، آلياته ومهام المتطوعات إضافة الى عرض مادة قمل الرأس. وكان ذلك في إطار عمل الهيئة المستمتر الهداف الى رفع مستوى الكفاءة لدى جهاز التطوع، النشاط نفذته دائرة الأنشطة بالتعاون مع دائرة البرامج والارشاد في منطقة الجنوب الأولى



المشاركة في إحياء المجالس العاشورائية

شاركت المتطوعات في جهاز التطوع في الهيئة الصحية الاسلامية في المناطق كافة، في إحياء ذكرى عاشوراء، حيث حضرت المتطوعات بشكل كثيف في المجالس العاشورائية لاسعاف الحالات التي تحتاج الى المساعدة الطبية. كما شاركت المتطوعات في المسيرات العاشورائية المركزية في صور والبقاع وبيروت والنبطية.



سلسلة أنشطة للمتطوعات في الجنوب

سلسلة من الورش التثقيفية والتدريبية واللقاءات نفذها جهاز التطوع في منطقة الجنوب الأولى. فقد أقامت دائرة التطوع دورة تدريبية حول موضوع «التواصل» استهدفت 29 متدربة من الجهاز. كما نفذت الدائرة ورشة إسعافات أولية مستوى أول، استمرت خمسة أيام. الى ذلك، وإحياء لعيد الغدير، نسقت دائرة التطوع في المنطقة لقاء في حديقة مارون، تضمن عددا من الأنشطة الترفيهية ومسابقات تثقيفية وقرآنية وشارك في اللقاء 100 متطوعة.

وفي الجانب النفسي، نظمت دائرة الصحة النفسية سلسلة من الأنشطة الترفيهية استهدفت 10 متطوعات تخللها أنشطة «سيكودرام». الأنشطة تناولت مواضيع «كيفية بناء الثقة بالنفس، التخيل الإبداعي والتوازن في الحياة». وقدمت الأنشطة المعالجة النفسية ربما بدران ونفذت في مركز الإمام الخميني في المعشوق.



وأقام قسم التطوع في منطقة الجنوب الأولى مجلس عزاء حسيني للمتطوعات المنتسبات الى الجهاز. حضر المجلس 25 متطوعة واختتم بوليمة على حب الإمام الحسين (ع).



يوم الشهيد

ولمناسبة يوم شهيد حزب الله وضع إكليل من الورود على ضريح السيد عباس الموسوي، ووضع إكليل آخر في جنة الشهداء في بعلبك بمشاركة عدد من المتطوعات ووفود من المؤسسات الصحية والتربوية والثقافية والاجتماعية.



أنشطة الدفاع المدني

الفصل الرابع من عام 2016 في مديرية الدفاع المدني التابعة للهيئة الصحية الإسلامية كان زاخرا بالأنشطة والعمليات الإسعافية والخدماتية والتدريبية في مناطق الجنوب والبقاع وبيروت. وأبرز ما أنجزته المديرية:

- مواكبة الاحتفالات والأنشطة الرياضية والرحلات السياحية.
- إقامة دورات تدريبية ورش عمل حول العمل الإسعافي.
- المشاركة في العديد من المعارض واللقاءات.
- تقديم خدمات الإسعاف وإطفاء الحرائق والإنقاذ.

جدول التقديمات الإسعافية وعمليات غرف الطوارئ

نوع الخدمة	الجنوب الأول	الجنوب الثانية	بيروت	البقاع
التقديمات الإسعافية	958	687	1134	998
غرف الطوارئ	1030	363	2137	664
إعارة الأدوات للمواطنين	138	58	112	137





مشروع إدارة الكوارث والحد من المخاطر

في إطار العمل ضمن مشروع إدارة الكوارث والحد من المخاطر، أقيم لقاء في مديرية الدفاع المدني في صور لمناقشة أبرز ما تمّ إنجازه وتحقيقه على صعيد القرى المستهدفة في المشروع المقرر من قبل مديرية الدفاع المدني، بحضور ممثلين عن الجمعيات والمؤسسات المشاركة (الجيش اللبناني، قوى الأمن الداخلي، يونيفيل، اتحاد بلديات صور، الصليب الأحمر اللبناني، جمعية الرسالة للإسعاف الصحي، الدفاع المدني اللبناني، مستشفيات...)



الإشراف الصحي الاجتماعي: مهنة علمية إنسانية

زينب الزين

إخصائية في الإشراف الصحي الاجتماعي

«لا أحد يهتم بصحتي، أعيش وحيدة وعليّ أن أخدم نفسي بنفسي، لا أشعر أن أحداً يقف إلى جانبي»، هذه واحدة من التذمرات التي تتردد على مسامعنا في مركز الرعاية الصحية الاجتماعية في برج البراجنة من المسنين الذين يرتادون المركز باستمرار للحصول على خدمة صحية.

ما يدفع البعض إلى طرح السؤال حول دور المركز الصحي وعمله، وهل يُعنى مركز الرعاية الصحية الأولية بتقديم الخدمات الصحية وحسب أو من واجبه الاستماع إلى شكاوى المرضى ومحاولة ارشادهم أيضاً؟ ومن هو الشخص المعني بمتابعة الحالات النفسية الاجتماعية وتحويلها إلى الاختصاصات المناسبة؟ وتأتي الإجابة هنا أن المعني بمتابعتهم هو المرشدة الصحية الاجتماعية.

كبيراً في النظر وتعنتني بها ابنتها في المنزل، لذا نقوم كفريق إشراف صحي اجتماعي في المركز بزيارة منزلية دورية لها ونقدم التوعية اللازمة لابنتها حول كيفية مراقبة السكري في الدم يومياً، العناية بالقدمين، تحضير وجبات الطعام، واتباع وضعها الصحي المعقد مع الأطباء كافة حرصاً على بقائها بصحة جيدة وعدم تضاعف المرض لديها.

متابعة التلاميذ بعد الكشف الصحي المدرسي

ضمن مشروع الكشف الصحي المدرسي تحول الهيئة الصحية التلاميذ الذين يعانون مشكلات صحية إلى مراكزها ومنها مركز الهيئة الصحية الإسلامية في برج البراجنة في محاولة لمعالجتهم كي لا تؤثر في تحصيلهم الدراسي. من الحالات التي تابعتها حالة فتاة في المدرسة كانت تعاني إفراطاً في الحركة حوّلت الى القسم النفسي في المركز حيث جرت

هل الإشراف الصحي الاجتماعي مهنة؟ ما

هي مقوماتها؟ ومن تخدم وكيف؟

يمكن اعتبار مهنة الخدمة الاجتماعية من المهن الحديثة في لبنان مقارنة بالمهن الأخرى.

وهي مهنة إنسانية تهدف إلى خدمة الإنسان، ونظام يعمل على حل مشكلات الأفراد أو الجماعات وتنمية قدراتهم وميولهم والوصول بهم إلى مستوى من الحياة يتفق مع رغباتهم الخاصة وتحقيق التكيف الاجتماعي لهم. وتسعى الإخصائيات في الإشراف الصحي الاجتماعي على معالجة المشاكل ومواجهة القضايا الاجتماعية الطارئة التي تعيق إمكانيات تقدمهم.

كما تقوم الإخصائية بمجموعة من الأنشطة داخل مركز الرعاية الصحية وخارجه بهدف رفع مستوى وعي المجتمع المحلي ودفعه للمشاركة في النهوض بالصحة، من حيث السلوك الفردي والجماعي والمشاركة المتعددة الأوجه في التغلب على المشاكل الصحية ومسبباتها حيث يتوجب على المركز الصحي إعداد خطة تثقيف صحي.

عمل الهيئة الصحية الإسلامية في مركز برج البراجنة

ينجز مركز برج البراجنة العديد من المشاريع والبرامج في المركز ومحيطه منها: مشروع الصحة المدرسية، مشروع التحصين، مشروع المسنين، مشروع الحوامل، مشروع السكري، والكثير من البرامج التوعوية التثقيفية الصحية. وجميعها تخضع لمتابعة دورية في المركز عبر الإخصائية الصحية الاجتماعية.

مرض السكري

من الحالات التي نتابعها مثلاً حالة مريضة سكري تعاني ضعفاً

- oالوزارات المختصة بتقديم الخدمات الاجتماعية:
- وزارة الشؤون الاجتماعية يجري التدريب في مراكز الخدمات الامثائية.
- وزارة الصحة يجري التدريب في المستشفيات الحكومية والمراكز الصحية.
- وزارة التربية يجري التدريب في المدارس الرسمية.
- وزارة العدل يجري التدريب في السجون.

o مؤسسات وجمعيات القطاع الأهلي، وهي متنوعة، مثل:

- المؤسسات الرعائية (أيتام، معوقون).
- مؤسسات صحية اجتماعية.
- مؤسسات كفالة الايتام.
- الجمعيات النسائية.
- الاتحادات الاجتماعية.
- منظمات حقوقية.
- جمعيات مناهضة العنف وغيرها

متابعتها مع إخصائين وأجريت العديد من اللقاءات مع أهلها لتوعيتهم على كيفية التعامل مع طفلتهم وتوعيتهم حول مشكلة ابنتهم، وحالتها تحسنت كثيراً وما زالت تتابع حتى اليوم إلى أن تنتهي الخطة العلاجية اللازمة لها، التي وضعت بالاتفاق مع فريق متعدد الاختصاصات.

كما نرى ان اختصاص الاشراف الصحي الاجتماعي يتوجه للتدخل على عدة صعد: الفرد، الاسرة، الجماعة، والمجتمع. وذلك لتقديم المشورة ووضع الخطط العلاجية اللازمة وكذلك التدخل المجتمعي للوقاية من المشاكل والعمل على حلها.

وللراغبين في التعرف إلى هذا الاختصاص أكثر فهو يُدرّس في الجامعة اللبنانية حتى الإجازة وتتوزع الدراسة بين البحث الأكاديمي والتدريب العملي وهو الجزء المهم في هذه المهنة، ولعل أهم المراكز التي يمكن أن يتدرب أو يعمل فيها متخرجو الإشراف الصحي الاجتماعي:

المركز الاسلامي للتوجيه والتعليم العالي مهنة بالاتجاه الصحيح

لأن التعليم العالي يعد باباً من أبواب بناء الإنسان والأوطان، ولأن العقول الشابة لو أعطيت حقها وجرت رعايتها وتوجيهها بالاتجاه الصحيح نحو الاختصاص الصحيح والمهنة الصحيحة لكانت قوى بناءة تسهم بتنمية المجتمع وتطوره، وليست عبارة عن متخرجين عاطلين من العمل يشكلون عبئاً على أسرهم ومجتمعهم كما نرى في الكثير من الدول والمجتمعات ومنها لبنان، لذا برزت الحاجة إلى تأسيس مركز تربوي هدفه الأخذ بيد الطلاب وتوجيههم نحو الاختصاصات الصحيحة والملائمة لحاجات السوق. وللمساهمة بحل هذه المشكلة وفق الإمكانيات المتاحة أسس المركز الإسلامي للتوجيه والتعليم. عن المركز وتقديماته وخدماته تحدث إلينا مدير المركز علي زلزلي.

منه أسس المركز ولماذا سمّيه بالمركز الإسلامي؟

ما هي أبرز أهداف المركز التربوية والمهنية؟

تتلخص أهداف المركز بين أهداف تربوية تشمل الطلاب والكوادر التعليمية وبين منح القروض والتقديمات المالية ومنها:

- 1- الاهتمام بالشؤون الثقافية والأدبية والعلمية والمهنية للطلاب الجامعيين .
- 2- الاهتمام بشؤون التربية والتعليم للطلاب الجامعيين .
- 3- الاهتمام ببرامج التوجيه المهني والارشاد التربوي للمراحل التعليمية كافة .

إن جمعية المركز الإسلامي للتوجيه والتعليم العالي هي جمعية خيرية اجتماعية تربوية، متخصصة في التوجيه المهني والإرشاد التربوي وتقديم الخدمات التربوية لطلاب التعليم العالي. أسست في عام 1994 لتحقيق النهوض التربوي في مجتمعها وبيئتها، انطلاقاً من التزامها بالقيم الإسلامية أسلوباً وعملاً، متخذةً من الروح العلمية القائمة على العلم والتكنولوجيا وسيلة للتعبير عن مضمون عملها، والمصداقية والشفافية في دعم الفئات المستضعفة اجتماعياً والمتفوقة علمياً، وحفظ كرامتها.

إن الأوضاع الاقتصادية الصعبة والحرمان الاجتماعي التي يعانيها المجتمع اللبناني والمحروم منه بشكل خاص، وضعف المناهج والبرامج الخاصة بالتوجيه والإرشاد المهني والتربوي، شكّلت انطلاقة لعمل الجمعية بالتصدي للواقع بأسلوب تربوي اجتماعي سليم عبر سلسلة من البرامج التوجيهية والارشادية يجري تنفيذها عبر طرائق ووسائل ناشطة مثل الندوات والورش والمحاضرات والبرامج المدرسية وأنظمة المعلومات والمؤتمرات والمعارض والحلقات البحثية وسواها، وبرامج خدمات تربوية تختص بمساعدات مادية عبر قروض ومنح وحسومات في مجال التعليم العالي لإعداد طلبة مؤهلين لمتابعة حياتهم العلمية والمهنية بعد التخرج من المؤسسة الأكاديمية بكرامة وكفاءة عالية.

كما جرى اختيار تسمية «جمعية المركز الإسلامي للتوجيه والتعليم العالي» بدقّة وعناية، ليعبر عن روح الجمعية وجوهرها، وليتواءم مع دورها وأهدافها وأولوياتها، التي تنطلق من التعاليم الإسلامية السمحة وتستمد أصولها من أسس الإسلام المحمديّ الأصيل.



الدكتور علي زلزلي

قروض المتفوقين تكون عبر المساعدة في التقدم إلى الجامعات وتأمين الحسومات الخاصة والقروض المالية الميسرة.

قروض الدراسات العليا: خاصة بالماجستير والدكتوراه. شروط الاستفادة من القروض الطويلة الأجل :

• النجاح في امتحان أو مباراة الدخول في الجامعة اللبنانية أو حيازة معدل 20/12 وما فوق في البكالوريا الرسمية أو ما يعادلها بالنسبة للكليات التي لا تخضع لنظام الامتحانات.

- حيازة معدل 20/13 وما فوق في سنوات الدراسة للجامعات الخاصة ذات النظام الفرنسي.
- حيازة معدل 20/14 وما فوق في سنوات الدراسة للجامعات الخاصة ذات النظام الأمريكي.
- كفالة رسمية.
- يسدد القرض بعد تخرج الطالب.

شروط الاستفادة من القروض القصيرة الأجل :

- النجاح في مختلف المراحل الدراسية.
- توفر العمل الكلي أو الجزئي للطالب نفسه أو ولي الأمر.
- كفالة رسمية.
- يبدأ الطالب بتسديد القرض بشكل شهري ابتداء من تاريخ الصرف وفق نسب تُحدد وفق مقدرة كل طالب من قبل المركز.

شروط الاستفادة من القروض المتفوقين:

- حيازة معدل 20/16 وما فوق في البكالوريا الرسمية وما يعادلها أو سنوات الدراسة الجامعية.
- كفالة رسمية.

شروط الاستفادة من قروض التكفل:

تطبق عليها شروط المتكفل إضافة إلى شرطي الحاجة والنجاح.

قروض خاصة للدراسات العليا:

- قبول جامعي
- كفالة رسمية
- يسدد الطلب مبلغ شهري بنسب يجري الاتفاق عليها عند تقديم الطلب
- مدة القرض سنتان للماجستير وثلاث سنوات للدكتوراه



- 4- إعطاء المنح الدراسية والقروض للطلاب الجامعيين من أجل مساعدتهم وتوجيههم في إتمام دراستهم وفي إيجاد فرص عمل لهم .
- 5- إعطاء التوجيهات وتقديم المعلومات العلمية في مختلف مجالات التعليم العالي وفروعه وأقسامه وتخصصاته.
- 6- إنشاء المكتبات العامة وعقد المؤتمرات والندوات والحلقات التربوية والدراسية للطلاب والمتخصصين في هذه الشؤون .
- 7- تنظيم المعارض والمحاضرات ونشر الأبحاث والدراسات وجمع المعلومات حول قضايا التعليم العالي

كيف تساعدون الطلاب مالياً وما هو حجم هذه التقديمات؟

تشمل التقديمات التربوية في المركز الإسلامي للتوجيه والتعليم العالي: القروض المالية للطلاب الجامعيين، والحسومات الجامعية . تقسم القروض المالية إلى:

قروض طويلة الأجل: يستفيد منها كل طالب محتاج.

قروض قصيرة الأجل: هي قروض يبدأ تسديدها خلال العام الدراسي ويستفيد منها الطالب المنتج، والطالب المكفول بالتسديد .

قروض التكفل: هي خاصة ببرنامج التكافل الاجتماعي للطلاب حيث يسعى المركز إلى تأمين كفيل لكل طالب محتاج، متفوق، وصاحب اختصاص مميز عبر سنوات الدراسة الجامعية.

ما هي أبرز البرامج التي يقوم به المركز؟

ينفذ المركز باستمرار دورات وورش تدريبية للأساتذة حول العديد من المواضيع التربوية التي تهتم كل معلم وكل طالب، كذلك نفتح أبواب المركز للأهالي وللطلاب لتقديم المشورة التربوية حول ميول الطالب وقدراته ونوجه نحو الاختصاص الذي يناسبه ويتلاءم مع سوق العمل.

أبرز الموضوعات التي يتناولها المركز في برامجها التربوية:

- التحفيز والتخطيط
- تخفيف قلق الامتحان
- القراءة الفعّالة
- السيرة الذاتية
- من أنا؟
- الشخصية والسلوك
- مهارة بناء الهدف
- مهارات التعلم



إضافة إلى البرامج التربوية يقوم المركز بإصدار مجموعة من الكتيبات التوجيهية للطلاب والأساتذة لعل أبرزها «دليل الجامعات»، ويُعدّ المركز أول من وضع هذا الدليل بين أيدي الطلاب. وفائدته أنه يخفف على الطلاب البحث والجدّ والوقت إذ إنّه دليل لكل الجامعات في لبنان مع شرح الاختصاصات كافة وتكاليفها المادية.

ماذا عن المعرض التوجيهي السنوي الذي يحظى بمتابعة واسعة؟

من نشاطاتنا الأساسية والسنوية المعرض التوجيهي «مهنة بالاتجاه الصحيح»، بحيث تجري دعوة الجامعات كافة إلى المشاركة في المعرض واللافت أن قبول الدعوة تكون بنسبة مئة في المئة. أما عن حركة زوار فالإحصاءات كفيّلة بإظهار مدى أهميته وحجم التفاعل مع الأنشطة التي ترافقه. ومن أبرز الأنشطة المرافقة قسم الاختبارات المباشرة التي تحدد الميول المهنية للطلاب، إضافة إلى العروض الحية والمباشرة للطلاب تمثّل طريقة عمل بعض المهن لتقريب المهنة إلى أذهان الطلاب أكثر. ولعل زيارة واحدة للطلاب الثانوي للمعرض التوجيهي تختصر له المسافة والجهد في التفكير للاقتناع بالاختصاص المناسب والمهنة الصحيحة.



●● التكل العام: هو صندوق يستطيع من خلاله المتكفل أن يدفع التكل الذي يراه مناسباً علمه أن يلتزم به سنوياً ويقوم المركز بإعطائه بطرائق نسبية وفق صيغته الحاجة والتفوق. كما يدعو المركز أصحاب الأيدي البيضاء للمساهمة بهذه القروض، لأن مساهماتهم تشعل نوراً يوشك الفقر أن يطفئه. ●●

الدليل إلى الضمان الاجتماعي

الضمان الاجتماعي حق من حقوق المواطن..

الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي مؤسسة مستقلة ذات طابع اجتماعي تتمتع بالاستقلال الإداري والمالي. يفرض الضمان على المؤسسات تسجيل موظفيها لرعاية حقوقهم الصحية والاجتماعية. ودفع مبلغ اشتراكات شهرية عن كل موظف أو أجير. وهذا الفرض يلزم الضمان بتحمل كلفة الفاتورة الصحية وبنسبة معينة.

من هو المضمون؟

- كل مواطن منتسب إلى صندوق الضمان الاجتماعي

كيف ينتسب؟

من خلال مؤسسة حيث يكون هذا المواطن موظفاً أو أجيراً وعلى المؤسسة التي يعمل بها أن تسجله في الصندوق خلال ثلاثة أشهر من بدء العمل، حيث يفترض على هذه المؤسسة أن تسدد اشتراكات شهرية لصالح الضمان.

يعتبر مريض الضمان مريض درجة ثانية من حيث كلفة الفاتورة الصحية حيث يلزم بدفع 10% من قيمة الفاتورة. وتستقبل المؤسسات الصحية المتعاقد مع الضمان المرضى، حين يؤمن الوثائق التالية:

- إخراج قيد إفرادي أو صورتين مصدقتين عنه.

- موافقة مسبقة من الطبيب المعالج تشرح وضع المريض.

- موافقة من الضمان صالحة لمدة ثلاثين يوماً.

- إفادة عمل من المؤسسة.

في حالات الطوارئ على المريض

الحصول على موافقة خلال 24

ساعة، وإخبار الضمان بالحالة

الصحية الطارئة وتقديم تقرير

الطبيب المعالج، إضافة إلى موافقة

المراقب الإداري والطبيب المراقب

لدى المستشفى، ومن ثم موافقة إدارة

الضمان المنتسب إليه المريض. وتغطي إدارة

الضمان: غسيل الكلى 100% الاستشفاء 90%

أمراض السرطان 100%.



أخبار النقابات

إطار نشاطاتها التوعوية مع دور الحضانات وسعيها منها لتطوير هذا القطاع الذي يعنى بالطفل في السنوات الأولى المحورية من حياته. ويهدف هذا المؤتمر الموجه لدور الحضانات في لبنان عامة ومحافظة الشمال خاصة الى نشر التوعية وارشاد المربيات والحاضنات من خلال الاختصاصيين في مجال الطفولة المبكرة وعبر أحدث الأساليب والتقنيات العلمية مما يصب أولاً وأخيراً في مصلحة الطفل.

نظمت نقابة القابلات القانونيات في لبنان ومنظمة «اليونيسف» «اليوم التوعوي والتثقيفي لمكافحة سرطان الثدي وعنق الرحم». شمل عدداً من المناطق اللبنانية وشارك عدد كبير من السيدات بهدف الاستفادة من حملة النقابة، وأجرى بعضهن الفحص للمرة الأولى.

ذكرت منظمة الصحة العالمية أن الجهود الجماعية والشاقة بإدارة وزارة الصحة العامة في لبنان وارشافها، نجحت في خفض معدل وفيات الأمهات بنسبة أكثر من 75% على مدى السنوات الخمس عشرة الماضية محققة بذلك الأهداف التنموية الخمسة للألفية وواضحة لبنان على قمة البلدان القليلة التي حققت هذا الانجاز (تدنى معدل الوفيات من 140 الى 86 ثم إلى 23 لكل 100.000 ولادة حية) وحاز تنويهاً، ولم يتجاوز عدد وفيات الامهات خمس عشرة حالة بالرغم من وجود نحو 1.3 مليون نازح سوري.

نظمت نقابة أصحاب الحضانات المتخصصة في لبنان مؤتمراً تحت عنوان «الكشف المبكر للصعوبات التعليمية عند الطفل» وذلك في

الرئيسية | أخبار | دولي | رياضة | اقتصاد | تكنولوجيا | دولة صافية | أرقام جوية | أخبارية | كل

Telegram.me/Lebanon24Com

بالصور: يوم صحي مجاني في الهيئة الصحية الإسلامية في المخيمات الفلسطينية



قامت الهيئة الصحية الإسلامية منذ صباح اليوم الخميس بالتعاون مع لجنة دعم المقاومة في فلسطين، يوماً صحياً تخصصياً مجانيًا في المخيمات الفلسطينية:

- مخيم العجلون - مخيم الشاتيلا - الخرج الشمالي - الرضيدة والصنبرية (إشراخ الهبة) في الجنوب.

قامت الهيئة الصحية الإسلامية منذ صباح اليوم الخميس بالتعاون مع لجنة دعم المقاومة في فلسطين، يوماً صحياً تخصصياً مجانيًا في المخيمات الفلسطينية:

- مخيمات عين الحلوة - الخربة رمية - الخرج الشمالي - الرضيدة والصنبرية (إشراخ الهبة) في الجنوب.
- مخيمات الخرج الغربي - مار العاشق وبتاتلا في بيروت.



جوهيات

يوم صحي مجاني في المخيمات الفلسطينية

قامت الهيئة الصحية الإسلامية منذ صباح اليوم الخميس بالتعاون مع لجنة دعم المقاومة في فلسطين، يوماً صحياً تخصصياً مجانيًا في المخيمات الفلسطينية:

- مخيم العجلون - مخيم الشاتيلا - الخرج الشمالي - الرضيدة والصنبرية (إشراخ الهبة) في الجنوب.

@NASHRA

الهيئة الصحية الإسلامية تقوم يوماً صحياً مجانياً للتفلسطينيين

قامت الهيئة الصحية الإسلامية، يوم صحي مجاني للتفلسطينيين في مخيمات عين الحلوة - الخربة رمية - الخرج الشمالي - الرضيدة والصنبرية (إشراخ الهبة) في الجنوب.

الترجمة الشعبية من نحن | نشرات الأخبار | إحصائيات | فلسطينية | من العالم | دليل الضيف



بالصور | يوم صحي مجاني نفذته الهيئة الصحية الإسلامية لمرضى السكري

قامت الهيئة الصحية الإسلامية في الجنوب، مساء اليوم الخميس، بتنظيم يوم صحي مجاني للتفلسطينيين في مخيمات عين الحلوة - الخربة رمية - الخرج الشمالي - الرضيدة والصنبرية (إشراخ الهبة) في الجنوب.



قامت الهيئة الصحية الإسلامية في الجنوب، مساء اليوم الخميس، بتنظيم يوم صحي مجاني للتفلسطينيين في مخيمات عين الحلوة - الخربة رمية - الخرج الشمالي - الرضيدة والصنبرية (إشراخ الهبة) في الجنوب.



قامت الهيئة الصحية في الجنوب (بصور) يوماً صحياً تخصصياً لمرضى السكري في مركز النهائية الصحي، تضمن اليوم فحص السكر في الدم وفحص العين بالإضافة إلى فطور مناسب لمرضى السكري.



قامت الهيئة الصحية في الجنوب (بصور) يوماً صحياً تخصصياً لمرضى السكري في مركز النهائية الصحي، تضمن اليوم فحص السكر في الدم وفحص العين بالإضافة إلى فطور مناسب لمرضى السكري.



قامت الهيئة الصحية الإسلامية في الجنوب، مساء اليوم الخميس، بتنظيم يوم صحي مجاني للتفلسطينيين في مخيمات عين الحلوة - الخربة رمية - الخرج الشمالي - الرضيدة والصنبرية (إشراخ الهبة) في الجنوب.



قامت الهيئة الصحية الإسلامية في الجنوب، مساء اليوم الخميس، بتنظيم يوم صحي مجاني للتفلسطينيين في مخيمات عين الحلوة - الخربة رمية - الخرج الشمالي - الرضيدة والصنبرية (إشراخ الهبة) في الجنوب.



«والشهداء عند ربهم لهم أجرهم ونورهم»

الاسم: عدنان حسين الحلباوي

تاريخ الولادة: 19-01-1995

تاريخ الاستشهاد: 22-9-2016

الدورات الاسعافية: مسعف مستوئ ثالث
الرتبة: شهيد

أحببت فاختلط لونها بلون دمك بحادث مفعج جعلنا نخسر أخاً وصديقاً ورفيقاً ومسعفاً ومجاهداً ، ولكن ما يصبرنا على الفراق علمنا بحلاوة اللقاء وأنه بات يسبق اسمك لقب لطالما تمنيتيه وسعيت لنيله ، إنه لقب الشهيد، فأنت شهيد الواجب الإنساني . أيها الحبيب نعينك مسعفاً بطلاً وشيعناك شهيداً على الأكتاف فكان لك ما تمنيت ونحن نعلم أنك في كل تشييع شهيد شاركت فيه كنت تتمنى أن تحوز تلك المرتبة السامية، وقد كان لك ما رجوت ، وهل يقبل الله في جواره إلا من يرضى عنهم ...؟ هنيئاً لك رضى الله ورضوانه ومجاورة الشهداء .

زملاء الشهيد في الدفاع المدني



يحار المرء حين يكتب عن شهيد أيّ كلام يليق بمقامهم، فكلما كتب كلمة من كلمات القلب راودته عبارات وكلمات تجعله يتوقّف ويحلّق عالياً في عالم أقلّ ما يقال فيه إنه ملكوتي؛ لأنهم هم المجاهدون الحقيقيون ، هم المعطاءون وهم المضحون. وهل أعلى من الروح في التضحيات، يسرون دروباً ملؤها العشق والتحنان واضعين نصب أعينهم هدفاً واحداً هو الدرب الموصل إلى الحسين فيختارهم الله لصدق إيمانهم وصفاء إخلاصهم، إنهم شباب آمن بالله ورسوله وأحبّ آل بيت النبوة، شباب في ريعان الشباب تركوا أهواء الدنيا لأنها بنظرهم فانية ، لا وجود لها في دفاتر حسابهم فالحساب الذي يرجون عنوانه :في سبيل الله وعلى ملة رسوله .

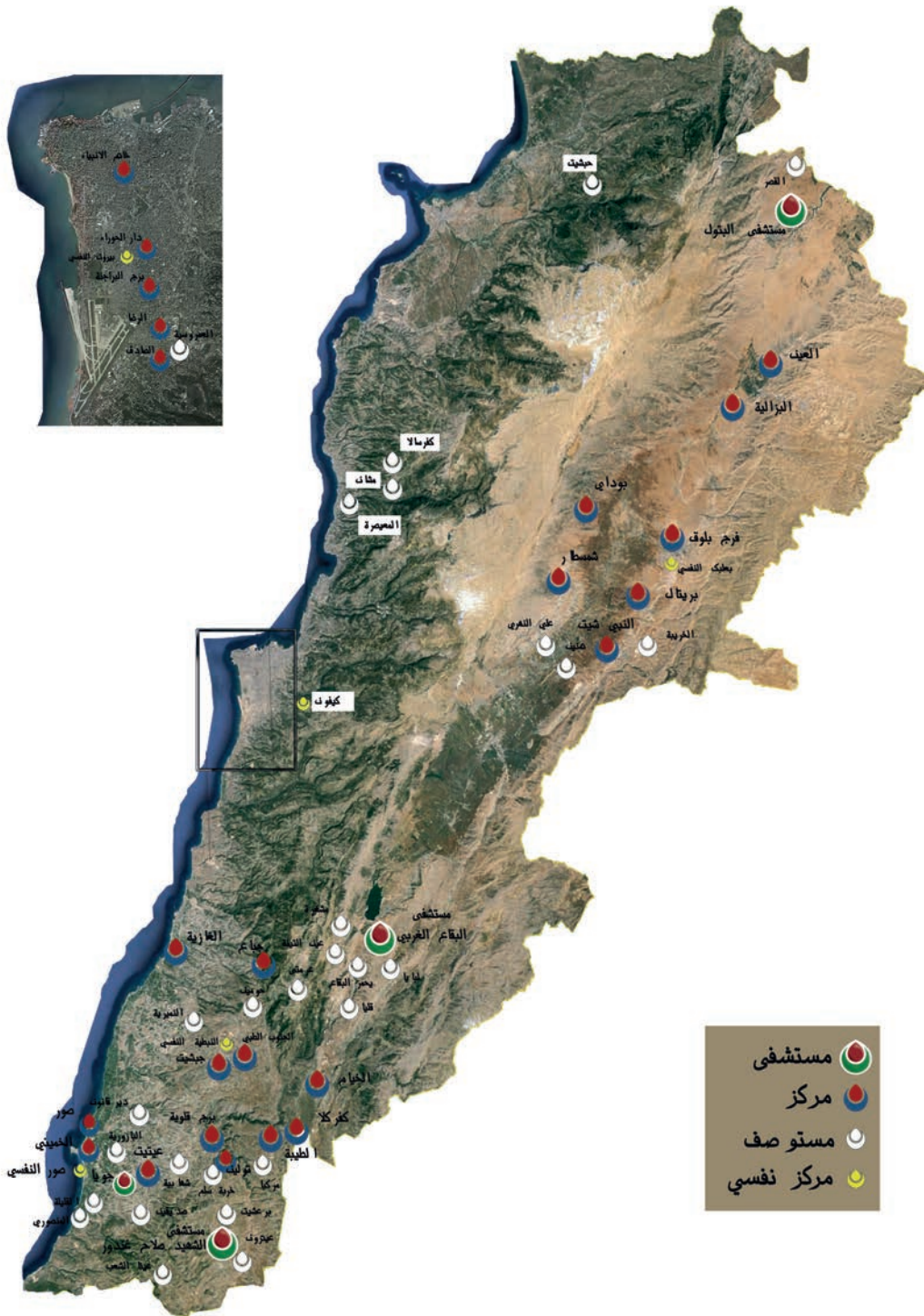
عدنان هنا بعض من صفاتك وقليل مما قدمت في حياتك فقد قال الأمين يوماً نحن حين يستشهد أخواننا نعطيهم بعضاً من حقهم ونخبر الناس ببعض ما قدموه . وأنت أيها الشهيد الحبيب كنت في حياتك مجاهداً ولبيت النداء حين نادى المنادي ألا من ناصر ينصرنا فشاركت في ساحات العشق لزينب والحسين فكانت مقداً لا يؤخرك لهو ولا لعب في دنيا اعتبرتها دنيا الفناء لأنك تبحث عن عالم البقاء وجهادك الأول كان خدمة الناس فكانت نعم المسعف الملبس للجراح كنت تقدم من وقتك الكثير لأن عشقك لخدمة الناس وكسب الأجر لم يرتبط بوقت يحدده دوام عمل، بل اكتسبت الكثير من الخبرات في عملك سواء في الدورات أو في حياتك العملية وكنت مقداً ومثابراً على إعطاء المزيد والأفضل. ومهما كتبنا عنك في هذه المجالات فلن نفيك بعضاً من حقك ولكن لعلك نلت حقك في خاتمة حياتك حين ارتفعت شهيداً بين يدي الله مرتدياً بزتك التي

انتشار مراكز الهيئة الصحية الإسلامية في لبنان



الهيئة
الصحية الإسلامية

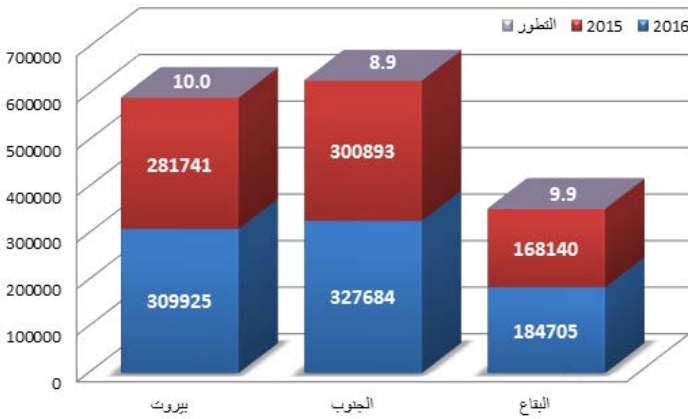
« الهيئة دائماً حذك »



إحصاءات المراكز وبرامج الصحة الاجتماعية والنفسية

شهد العام ٢٠١٦ تطوراً ملحوظاً في تقديم الخدمات الصحية الاجتماعية والنفسية في مراكز الهيئة الصحية الإسلامية، وقد انعكست هذه الأنشطة على مجمل حركة العمل في المراكز والمديرية، وقد طالت خدمات الهيئة في المراكز ٨٧٠٧٤٨ مستفيداً، وبلغ عدد المشاركين في أنشطة مديرتي الصحة النفسية والاجتماعية ١٠٠٢٧٣ مشاركاً.

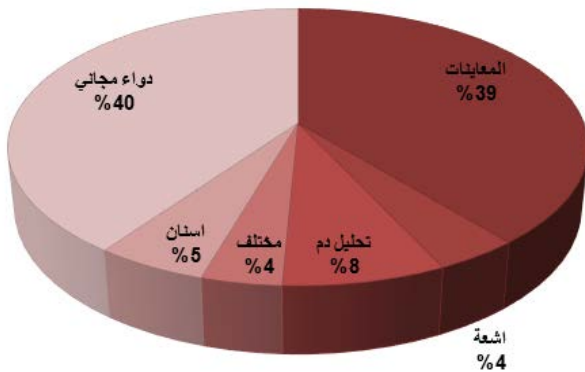
توزيع عدد المستفيدين من خدمات المراكز الصحية علمه الاختصاصات في العام 2016 مقارنة بالعام 2015



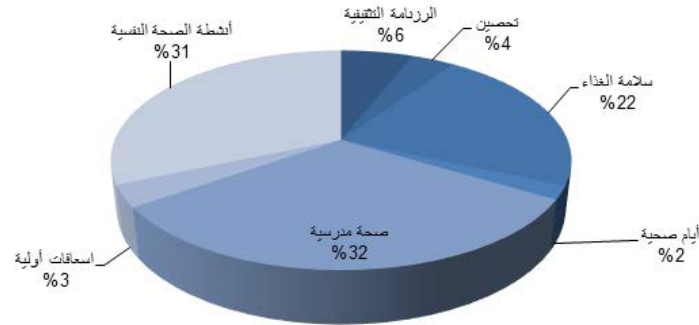
تقدم الهيئة في المراكز مجموعة من الخدمات الصحية: معاينات الصحة العامة والاختصاصات، اللقاحات، الصور الصوتية، الأشعة، تحليل الدم، الأسنان وغيرها من الخدمات المتوفرة في المختبر والأشعة والعيادات. تحتل المعاينات النسبة الأعلى في هرم الخدمات المطلوبة. كما توفر في صيدلياتها المجانية الموجودة في المراكز الأدوية المجانية المصدق عليها من وزارة الصحة.

توزيع حركة المستفيدين حسب نوع الخدمة خلال العام 2016

فصلاً بعد فصل وعاماً بعد عام نلاحظ زيادة عدد المشاركين في أنشطة الهيئة الصحية الاجتماعية منها والنفسية، ما يعكس زيادة في الوعي الصحي العام حول الصحة وأهميتها والمشاكل التي قد تتعرض لها وخاصة في مرحلة الوقاية.



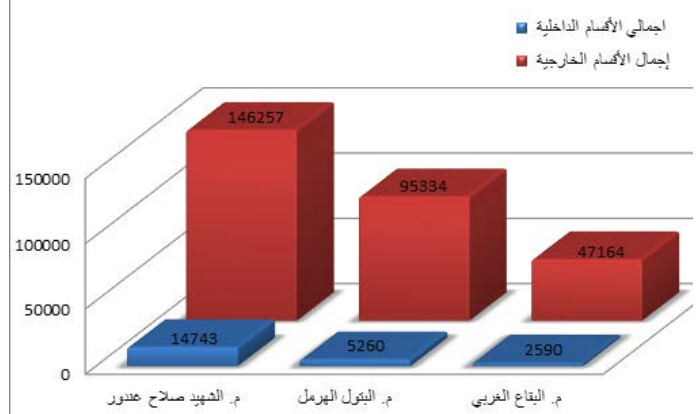
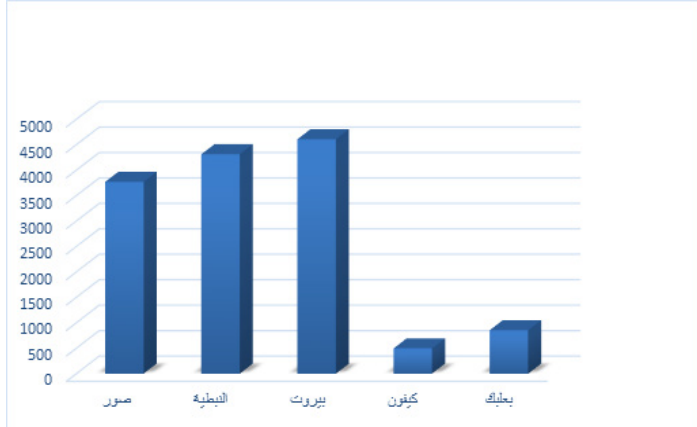
توزيع أنشطة برامج الصحة الاجتماعية والصحة النفسية حسب نوع النشاط خلال العام 2016



إحصاءات المستشفيات

عدد الخدمات في الأقسام الداخلية والخارجية في المستشفيات الثلاث في النصف الثاني من العام 2016

عدد المستفيدين من العيادات النفسية في المناطق في النصف الثاني من العام 2016



إحصاءات الدفاع المدني

جدول التقديمات الإسعافية وعمليات غرف الطوارئ

1030	363	2137	664	غرف الطوارئ
138	58	112	137	إعارة الأدوات للمواطنين
1030	363	2137	664	غرف الطوارئ
138	58	112	137	إعارة الأدوات للمواطنين

الفصل الرابع من العام 2016 في مديرية الدفاع المدني التابعة للهيئة الصحية الإسلامية كان زاخرا بالأنشطة والعمليات الإسعافية والخدماتية والتدريبية في مناطق الجنوب والبقاع وبيروت. وأبرز ما قامت به المديرية:

- مواكبة الاحتفالات والأنشطة الرياضية والرحلات السياحية.
- إقامة دورات تدريبية ورش عمل حول العمل الإسعافي.
- المشاركة في العديد من المعارض واللقاءات.

سالفيا : نبتة مُخدِّرة تسبب الهلوسة

علي جابر

معاون مدير مديرية الصحة النفسية

أثيرت الكثير من الشائعات والخرافات حول نبتة سالفيا *Salvia Divinorum* ، واستقطبت الكثير من الفضوليين والمهتمين إلى موطنها الأصلي في سلسلة جبال سييرا مازاتيكا في المكسيك. وهي نبتة شبيهة بالسرخس (*Fern*) ذات جذوع سميكة وأوراق منفوشة يمكن تجفيف جذوعها وأعوادها بغية استخراج عصيرها ذي المذاق مرّ. يسمّيها قبائل الأمازيك «ماريا باستورا» وهي نبتة مقدسة عندهم باعتبار أنّ لها قدرات شفائية ومفعول كبير في تغيير العقل، وهي في الحقيقة تحوي مواد تسبب الهلوسة.

- واليوم كثر انتشارها بين الشباب وتحولت إلى إحدى المواد المخدرة المسببة للإدمان، وهي بلا شك خطيرة وقد تؤثر في حياة مستعمليها. والمكون الرئيسي لهذه النبتة مادة تسمى *salvinorin* وهي المسؤولة عن تأثير الهلوسة التي تصيب متعاطيها.
- مشاكل في النوم
- الحواسّ مختلطة (مثل «رؤية» الأصوات أو الألوان «السمع»)
- مشاعر الاسترخاء أو الابتعاد عن النفس
- حركات غير منسقة
- التعرّق المفرط
- الهلع
- جنون العظمة تطرف وعدم الثقة
- الذهان

العوارض التي تظهر على المدمن:

- زيادة معدل ضربات القلب
- غثيان
- مشاعر مكثفة
- التغيرات في الإحساس بالوقت (على سبيل المثال، الوقت يمرّ ببطء)

الآثار البعيدة المدى:

- مشاكل في النطق
- فقدان الذاكرة
- فقدان الوزن
- قلق دائم وقلة نوم
- الاكتئاب
- أفكار انتحارية

آثار محددة على المدمن القصير:

- ارتفاع ضغط الدم، ومعدل التنفّس، أو درجة حرارة الجسم
- فقدان الشهية
- جفاف الفم



●● بحسب إحصاءات قوس الأمن
الداخلي لعام 2015 بلغ عدد
الأشخاص المضبوطين بتهمة
تعاطي سالفيا 1565 وعدد
المضبوطات 646.32 كلف

الوقاية من مرض السكري.. نجاة توقعات منظمة الصحة: مرض السكري المسبب السابع للوفاة في عام 2030

لمى حموي

م. دائرة الإرشاد والتثقيف

أكثر الإحصاءات تسجل تزايداً لافتاً لمرض السكري على الصعيد العالمي، ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وهو المسبب الأساسي للكثير من الأمراض الأخرى التي تؤثر في صحة الإنسان وحياته، لذا ترتفع الصرخة في العالم حول ضرورة اتباع الإرشادات التي تقي منه وتطلق المنظمات والحكومات الحملات العالمية للتحذير من مخاطره وشرح كيفية الوقاية منه. وفي الهيئة الصحية تُعتبر التوعية من مرض السكري أولية في رزمة الإرشاد والتثقيف.

إحصائيات منظمة الصحة العالمية حول مرض السكري - إصدار تشرين الثاني 2016

- ارتفع عدد الأشخاص المصابين بالسكري من 108 ملايين شخص في عام 1980 إلى 422 مليون شخص في عام 2014.

- ارتفع معدل انتشار السكري على الصعيد العالمي لدى البالغين الذين تزيد أعمارهم على 18 سنة من 4.7% في عام 1980 إلى 8.5% في عام 2014

- سجل معدل انتشار السكري ارتفاعاً أسرع في البلدان ذات الدخل المتوسط والمنخفض

- يمكن التحكم به ولكن أحيانا قد يحتاج المريض إلى الأنسولين.
- 3- سكري الحمل
- يظهر أثناء الحمل ويزول عادة بعد الولادة.
- ترتفع إمكانية ظهوره لدى النساء ذوات الوزن الزائد/المتقدمات في السن.
- يمكن التحكم به عن طريق التحكم بالأكل أو باستعمال الأنسولين.

- تسبب مرض السكري ب 1.5 مليون حالة وفاة مباشرة بينما عُرِيت 2.2 مليون حالة وفاة أخرى إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم خلال عام 2012 حسب التقديرات.
- حوالي نصف مجموع حالات الوفاة الناجمة عن ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم تحدث قبل بلوغ سنّ السبعين .
- تتوقع منظمة الصحة العالمية أن داء السكري سيصبح سابع عامل مسبب للوفاة في عام 2030.

ما هو مرض السكري؟

السكري هو مرض مزمن وصامت يمكن السيطرة عليه والتعايش معه. فهو حالة اختلال قدرة الجسم على التحكم بنسبة السكر في الدم نتيجة لقلّة إنتاج الأنسولين في الجسم أو عدمه ، أو بسبب مقاومة الجسم له. والأنسولين هرمون يفرزه البنكرياس، ويعمل كمفتاح للخلايا لتسمح بمرور الجلوكوز (السكر) من الدم إلى الخلايا.

إرشادات لمريض السكري عليك أن تعلم :

أن جسمك لا يمكنه السيطرة على معدلات السكر لديه – عليك مساعدته بالوقاية والعلاج.

إن كنت من المصابين بالسكري من النوع الأول فعليك أخذ الأنسولين يوميا.
– إن كنت مصابا بالسكري من النوع الثاني فعليك التحكم به عبر الوقاية والعلاج بالأدوية المخفضة لمعدل السكري، وقد تلجأ إلى العلاج بالأنسولين.

– إن اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضر والفاكهة هو أفضل وقاية لمرضى السكري، أو لمن هم من يُحتمل إصابتهم بالسكري.

– لا تنس أن تتجنب التدخين لأنه يحميك ويحمي عائلتك من السكري وأمراض القلب والشرايين.

السكري هو سبب رئيسي للعمى والفشل الكلوي والنوبات القلبية والسكتات الدماغية وبتر الأطراف السفلى

أنواع السكري :

1. السكري؛ النوع الأول :
- لا يعرف المريض سبب الإصابة ولا يمكن الوقاية منه.
- نسبة الإصابة به 10% من إجمالي حالات مرضى السكري.
- يتسم بنقص إنتاج الأنسولين او انعدامه في الجسم.
- يبدأ هذا النوع من السكري عادة قبل سنّ الثلاثين.
- يجب تناول الأنسولين يوميا للبقاء على قيد الحياة.
2. السكري؛ النوع الثاني :
- يحدث غالبا نتيجة لفرط الوزن والخمول البدني.
- تبلغ نسبة الإصابة به 90% من إجمالي حالات مرضى السكري.
- يحدث بسبب عدم فاعلية استخدام الجسم للأنسولين.
- تظهر أعراضه ببطء.
- غالبا ما يكون هناك مصابون به بين أفراد العائلة أو الأقرباء.
- يظهر عادة لدى الذين تتعدى أعمارهم أربعين عاماً.
- يكون المريض عادة فوق الوزن الطبيعي.

أهم أساليب الوقاية لتفادي الإصابة بالسكري - النوع 2

15. إذا أمكن جعل المريض يشارك في إعداد الطعام ولو بتحضير طبق السلطة
16. كن حذراً فإن المريض لا يستطيع التفرقة بين الساخن والبارد لذا قد يحرق فمه بسبب الأطعمة أو السوائل الساخنة.
17. ضع صوره للحمام على بابهِ وكتابه لافته عليه وكذلك بالنسبة لباقي الغرف.
18. يجب أن تكون أرضية الحمام ثابتة لا تساعد على انزلاق المريض.
19. لصق تعليمات كيفية استخدام التليفون فوقه وحفظ الأرقام المهمة على التليفون
20. خصص مكان للمريض لوضع الأشياء فيه.
21. وضع تعليمات بما يفعله المريض خلال اليوم وشرحها له.

التشخيص والعلاج

- يمكن تشخيص هذا الداء في مراحل مبكرة بواسطة فحص الدم .
- العلاجات الطبية لداء السكري:
- ضبط المستوى المعتدل لكلوكوز الدم. ويتطلب ذلك إعطاء الانسولين للمصابين بداء السكري من النوع الأول.
- يمكن علاج المصابين بداء السكري من النوع الثاني بالأدوية الفموية، إلا أنهم قد يحتاجون أيضاً إلى الأنسولين.
- ضبط مستوى ضغط الدم.
- ضبط مستوى الدهون في الدم.

الوقاية أثناء المرض من:

- الوقاية من اعتلال شبكية العين (الذي يسبب العمى) وعلاجه.
- مراقبة العلامات المبكرة لأمراض الكلى المتعلقة بداء السكري.
- رعاية القدمين.

- العمل على بلوغ الوزن الصحي والحفاظ عليه.
- ممارسة نشاط بدني معتدل ومنتظم في معظم أيام الأسبوع، لا يقل عن 30 دقيقة. ينبغي ضبط الوزن بمزيد من النشاط البدني.
- اتباع نظام غذائي صحي يشمل ما بين ثلاث حصص إلى خمس حصص من الفواكه والخضر يومياً، ويجب التخفيف من تناول السكر والدهون المشبعة
- تجنب التدخين، فالتدخين يزيد مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.
- كون البيئة المحيطة بالمريض نظيفة وبسيطة لكي تسهل الحركة فيها.
- 4. إزالة جميع المخاطر من البيئة المحيطة بالمريض مثل الأسلاك وقطع الأثاث الزائدة
- 5. فرد السجاد والملوكيت بحيث لا يكون به أي ثنى وخصوصاً إذا كان على السلام

6. وضع ستاند حول الحمام وعند الدش لتفادي الوقوع وسهولة الحركة
7. وضع الملابس بترتيب فتوضع الأطقم الداخلية في الأعلى وبعدها ملابس الخروج
8. تجنب الملابس الضيقة ذات العنق الضيق
9. تدليك اليدين والقدمين
10. عندما يكون المريض خائفاً حاول طمأنينته بصوتك الهادئ
11. لا تجادل المريض حول صدق ما يسمعه أو يراه ولا تجعله يحس أنك تسخر منه
12. امنح المريض المزيد من الحب والدعم.
13. ضع أكالات خفيفة قريبه من المريض لا تحتوي على الكثير من السكر أو الملح
14. قسم الطعام إلى قطع صغيرة لتجنب الاختناق في



اختبار الجهد CARDIAC STRESS TEST

المهندس عباس دقدوق
مهندس معدات طبية

تحتاج خلايا قلب الإنسان للأوكسجين من أجل إنتاج الطاقة والقيام بعملها بالشكل المطلوب. وتعتبر هذه الخلايا من أكثر مستهلكات الأوكسجين لأنها تعمل دون توقف منذ ولادتنا وحتى مماتنا ويصل الأوكسجين إليها عن طريق الأوعية الدموية والتي تسمى باسم الشرايين التاجية (Coronary arteries). حظيت هذه الأوعية في السنوات الأخيرة للعديد من الدراسات نظراً لأهميتها لأن أي انسداد بها يؤدي لحدوث النوبة القلبية .

إن عملية تخطيط كهربائية القلب الروتيني (Electrocardiograph)) في وقت الراحة هو فحص جيد للكشف عن خلل في التوصيل الكهربائي للقلب، أو خلل في نظم القلب ويكون التخطيط طبيعياً عادة سواء أكانت الشرايين المغذية للقلب طبيعية أو متضيقه.

ولكن هذا الفحص غير ناجح بشكل خاص للكشف عن الذبحة الصدرية لدى الأشخاص الذين يعانون من آلام في الصدر. لذا نلجأ إلى إجراء اختبار الجهد القلبي الذي يمكن أن يكشف مختلف الأمراض القلبية التي تتسم بقله تزويد الأوكسجين إلى عضلة القلب.

فما هو فحص الجهد القلبي وما هي الأجهزة الطبية التي تستخدم في عملية الفحص؟

القلب الانسدادي .

ح- معرفة سلامة عضلة القلب ومدى تأثرها بالجهد خاصة عند من ينوي التسجيل في النوادي الرياضية.

أولاً: تعريف فحص الجهد القلبي.

هو عملية دراسة كهربائية القلب ومؤشرات حياتية أخرى (ضربات القلب، معدل التنفس، ضغط الدم...) بشكل مباشر عند توليد جهد في عضلات القلب من خلال التمارين الرياضية وهو مبرمج ليقوم بزيادة عمل القلب، فإذا كان هذا الأخير يحصل على كمية كافية من الأوكسجين، فسيكون كل شيء على ما يرام، أما إن لم يحصل على كفايته، فلسوف يحدث الألم الصدري مع تبدلات في تخطيط القلب المرافق.

ثالثاً: الطريقة الحديثة والأجهزة الطبية المستخدمة في عملية الفحص.

درج الأطباء في الماضي على إجراء تخطيط الجهد للمريض أثناء الراحة ثم سؤاله أن يتحرك بخطوات سريعة أو صعود بعض الدرجات الموجودة ضمن أو خارج العيادة أو صعود درج البناية مثلاً، هذه الطريقة قد تكون مساعدة ولكنها لا تعطى المعلومات الكافية عن مستوى الجهد الذي يؤثر على المريض، والذي تبدأ عنده الأعراض وتغير التخطيط عند الجهد مباشرة. إلى انه قد يعرض المريض إلى اضطرابات خطيرة أحياناً في نظم القلب لا يمكن مراقبتها وقد تؤدي إلى عواقب وخيمة. لذلك لا بد من الطريقة العلمية الحديثة حيث يستعين الطبيب بنظام فحص يحوي عدة أجهزة طبية حديثة لمساعدة المريض على القيام بالجهد وتشمل عادة هذه الطريقة الأجهزة التالية :

ثانياً : لماذا يطلب الطبيب فحص جهد القلب؟

يطلبه للتأكد من عدة أشياء:

- أ- لمعرفة ألام الصدر ما إذا كان سببها تضيق في الشرايين التاجية.
- ب- لمعرفة سبب ضيقة التنفس عند المشي، هل هو من عدم اللياقة؟ أو عدم التحكم في الضغط؟ أو قصور الشرايين؟
- ت- التأكد من قدرة مريض الجلطة وجاهزيته للخروج من المستشفى.
- ث- فحص كبار السن والتأكد من عدم وجود قصور في أداء الشرايين قبل استخدام أي منشطات.
- ج- معرفة خطورة بعض الأمراض الوراثية في القلب مثل تضخم

وهو عبارة عن جهاز يوصل على المريض ويعرض بشكل مباشر ومستمر عبر الشاشة لبعض المؤشرات الحياتية للمريض أثناء بذل الجهد والاختبار كضغط الدم كل عدة دقائق و نسبة الأوكسجين في الدم بالإضافة إلى إمكانية برمجته للحصول على منبهات صوتية (Alarms) لتوفير الحماية للمريض من أي تغير غير طبيعي لهذه المؤشرات خارج الحد المسموح لها.

إن هذه الأجهزة هي مترابطة ومتزامنة فيما بينها عبر برنامج تحكم أوتوماتيكي على جهاز الكمبيوتر. بالإضافة إليها فهناك أجهزة أخرى يلزم وجودها في عيادة القلب أثناء الاختبار وذلك من أجل ضمان سلامة حياة المريض وتفادياً لتعرضه لمضاعفات خطيرة، ومن هذه الأجهزة وأهمها جهاز الصدمات الكهربائية القلبية Defibrillator والذي بدوره يعمل على إحياء كهربائية عضلات القلب عند توقفها، وأيضاً غيرها من الأجهزة والمستلزمات الطبية والأدوية التي تساهم في الحفاظ على صحة المريض.

1. مكنة الركض على البساط Treadmill.

وهي عبارة عن حزام عريض يدور بواسطة محرك حيث يقوم المريض بالمشي أو الركض عليه لتوليد الجهد وهو مشابه لما هو مستعمل في الأندية الرياضية و يكون معياراً وفق بروتوكولات وأنظمة مختلفة بالإضافة إلى توفره على زر طارئ لإيقاف المحرك عن العمل.

2. جهاز التخطيط لكهربائية القلب Electrocardiograph.

وهو الجهاز الذي من خلاله يتم تحسس كهربائية القلب (PQRST) عبر مجسات توصل على صدر المريض (كابلات أو هوائية) ، ويتم عرض الموجات الكهربائية والمتعارف عليها في تخطيط القلب (VI, VII, VIII, SV...) مياشرة أثناء بذل الجهد وذلك على شاشة الكمبيوتر التابع للنظام والذي بدوره يقوم بتحفيظها بكل تفاصيلها كاملة عبر برنامج معلوماتي مخصص يسمح للطبيب المعالج مراقبة و مراجعة التخطيط بكل محطاته وأيضاً طباعته ورقياً.

3. Patient Monitor جهاز شاشة مراقبة المريض.



خامساً ما النتائج التي يظهرها الفحص؟

إذا كان المريض مصاباً بمرض بالشرايين التاجية، فإن مخطط القلب الكهربائي للجهد يستطيع إظهار التغيرات الإسكيمية أثناء قيامه بالجهد (وهي تغيرات تطراً على كمية الأوكسجين الذي يتم تزويد عضلة القلب به). وفي حال تعرضه إلى ألم أو حدث لديه تغيرات بقياس المخطط، فإن ذلك قد يعني بأن الألم صادر من القلب. وبعد إتمام الفحص، قد يتم إخبار المريض بنتيجة «موجبة» أو «سالبة».

أما النتيجة «الموجبة»: وهي المخطط الذي تكون فيه تغيرات ملحوظة بالنشاط الكهربائي للقلب أثناء القيام بالتمارين البدنية لمخطط الجهد، حيث قد يشير ذلك إلى إصابة المريض بمرض قلبي بالشرايين التاجية.

أما النتيجة «السالبة»: وهي المخطط الذي لا يكون فيه أي تغيرات واضحة أو غير اعتيادية أثناء القيام بالتمارين البدنية لمخطط الجهد.

ملاحظة: تتوفر في عدد من مراكز الهيئة الصحية الإسلامية خدمة فحص الجهد القلبي وذلك عبر الطريقة الحديثة التي أشرنا إليها أعلاه وباستخدام الأجهزة الطبية الحديثة وبرعاية فريق طبي متخصص.

رابعاً: كيفية إجراء فحص الجهد.

يتم وضع رقعات صغيرة ومخصصة ولاصقة تسمى بالأقطاب الكهربائية (Chest Electrode) على صدر المريض، وتكون موصولة عبر الأسلاك بجهاز مقياس كهربائية القلب (Electrocardiograph) لمراقبة نشاط القلب. ويقوم الجهاز بتلقي الإشارات الكهربائية التي تمكن القلب من ضخ الدم، و تسجيل النبضات القلبية من كل قطب كهربائي موصول بها. ثم يطلب من المريض البدء بالتمارين البدنية من خلال المشي والركض على جهاز ال Treadmill ، حيث يبدأ الفحص عند مستوى جهد بسيط، ثم يبدأ في زيادة الجهد تدريجياً من خلال رفع معدل السرعة أو رفع مستوى ارتفاع الحزام. هذه الزيادة في الجهد تتم عبر بروتوكولات وأنظمة مبرمجة على جهاز الكمبيوتر يختار الطبيب الأنسب منها بعد تحديد حالة المريض، ويقوم هو أو أخصائي علم الوظائف بالتحقق من قراءات مخطط القلب الكهربائي و معدل ضغط الدم و معدل النبض على مدار فواصل زمنية أثناء الخضوع للفحص . كما لن يكون الجهد التمريني الذي سيبدله المريض مُنهكاً كالتمارين البدنية، وسيقوم العاملون بالمجال الصحي بإخباره عن وقت التوقف بعد حصولهم على القراءات اللازمة، و قد يقومون بإشعاره بالتوقف عند تعرضه لألم صدري أو عند ارتفاع ضغط الدم بشدة أو التعب الشديد أو عند وجود صعوبة في التنفس، حيث يتعين على المريض إخبارهم بتلك الأعراض عند حدوثها. عادة ما تدوم فترة التمرين بين (5) إلى (15) دقيقة، و قد يكون التمرين منهكاً إلا أنه لن يفوق قدرة المريض على القيام به.



موعدك عند الطبيب خلال ثوانية

إن معرفة مواعيد العيادات في المراكز الصحية مسبقاً، يسهل على المريض كيفية الاستفادة من المركز وتقليل من إضاعة الوقت، وهو إجراء يقوم فيه المريض بترتيب الاستفادة من الخدمات الصحية المتخصصة بناءً على جدول مسبق الإعداد.

الآن يمكن للإخوة والأخوات، معرفة المواعيد الخاصة بكل اختصاص في مراكز الهيئة الصحية الإسلامية، من خلال زيارة موقع الهيئة الصحية الإسلامية على الإنترنت www.hayaa.org والدخول إلى نافذة المراكز الصحية، حيث تم عرض مواعيد المراكز بناء على الاختصاص على مدار الأسبوع.

في خطوة لاحقة، سيتم عرض المواعيد عبر كافة أدوات ووسائل التواصل، بهدف الاستفادة من الوقت وعدم تضييعه، خاصة وأن المرضى يحتاجون في أغلب الأحيان إلى الإسراع في العلاج وتلقي الخدمات الطبية اللازمة.

الموقع الإلكتروني:

www.hayaa.org

الحساب على الفيسبوك:

IHA - جهاز التطوع



من حقوق الإنسان على نفسه .. حقّ البدن.

م.دائرة الثقافة الإسلامية

إيمان الخنسا

تبارك وتعالى لم يحرم ذلك على عباده وأحل لهم ما سوى ذلك من رغبة في ما أحل لهم ولا زهد في ما حرم عليهم، ولكنه عزّ وجلّ خلق الخلق وعلم ما تقوم به أبدانهم وما يصلحها فأحلّه لهم وأباحه، وعلم ما يضرهم فنهاهم عنه، ثم أحلّه للمضطرّ في الوقت الذي لا يقوم بدنه إلا به، فأحلّه بقدر البلغة لا غير ذلك. ثم قال (ع): أما الميتة فإنه لم ينل أحد منها إلا ضعف بدنه وأوهنت قوته الخ... الحديث» (بحار الأنوار: 163 / 65)

لقد أولى الإسلام صحة البدن وسلامته أهمية خاصة، وجعل المحافظة عليه واجباً شرعياً، ولا يجوز إهماله، والتهاون فيه، فقد ورد عن النبي (ص) أنه قال لبعض أصحابه، الذي أهمل بدنه وترك الاهتمام بشأته: «يا عدي نفسه إن لبدنك عليك حقاً» (أعيان الشيعة، السيد محسن الأمين، دار التعارف للمطبوعات: 239/4).

وكثيرة هي الأخبار الواردة عن أئمة الهدى (ع) التي تحث على الاهتمام بالبدن وسائر الأعضاء، كالحديث الوارد عن الإمام الرضا (ع) أنه قال: «اعلم يرحمك الله أن الله تبارك وتعالى لم يُبح أكلًا ولا شربًا إلا ما فيه من المنفعة والصلاح، ولم يحرم إلا ما فيه الضرر والتلف والفساد، فكل نافع مقوٍ للجسم فيه قوة للبدن فحلال، وكل مضرٌّ يذهب بالقوة أو قاتل فحرام» (بحار الأنوار: 166/65)

وعنه (ع) في جواب مسائل محمد بن سنان، كتب: «حرمت الميتة لما فيها من إفساد الأبدان والآفة... (بحار الأنوار: 166/65).

وأما الروايات الشريفة، التي تتحدث عن ضرورة المحافظة على كلّ عضو من أعضاء البدن، والتي تبين كيفية ذلك، فخارجة عن حدّ الحصر والإحصاء.

كما في قول الرسول (ص) في وجه الاعتدال في الغذاء ما بيّنه الرسول محمد (ص) في قوله: «نحن قومٌ لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع»

من أقدس الالفاظ التي لها مكانة سامية وجمال معنوي خاص في مختلف المجتمعات البشرية ألفاظ «الحق» و«العدالة» وقريناتها، والحق يعني القوانين والمبادئ التكاملية السائدة في نظام الوجود، ولدى خالق الكائنات القدير الحيّ القيوم، والحقّ والحقيقة هما اللذان يتجسدان في الأحكام الإلهية، والقيم الأخلاقية، والعلاقات الإنسانية الصحيحة، والحدود والضوابط، وحكومة العدل الإلهي، لذا فمن الضروري معرفتهما واتباعهما، إذ إنّ إهمال الحقّ والتغاضي عنه تعقبه عواقب وخيمة لا تعوّض خسائرها.

وقد تكفّلت رسالة الحقوق للإمام زين العابدين (ع) بتبيان وتنظيم أنواع العلاقات الفردية والاجتماعية للإنسان في هذه الحياة ودرس جميع أبعاد حياته وعلاقاته مع خالقه ونفسه وأسرته ومجتمعه وحكومته ومعلّمه بنحو يحقّق للفرد والمجتمع سلامة العلاقات، ويجمع لهما عوامل الاستقرار والرفق والازدهار.

وفيما نعلم أنّ الإمام (ع) قد سبق العلماء والقانونيين جميعاً في دنيا الإسلام، بل في دنيا الإنسان في هذا المضمار الذي على أساسه ترتكز أصول الأخلاق والتربية ونظم الاجتماع.

حتى إنّها تناولت حقّ النفس وحقوق الأعضاء (اللسان - السمع - البصر - اليد - الرجل - الفرج - البطن...) ومن أمثلة حقوق البدن وجسم الانسان التي تحافظ على صحته هي المعدة لذلك نرى أنّ الاسلام أولها عناية خاصة بها من خلال حق البطن.

قولُهُ (ع): وحقّ بطنك أن لا تجعله وعاءً لقليلٍ من الحرام ولا لكثيرٍ، وأنّ تقصد له في الحلال، ولا تُخرجه من حدّ التقوية الى حدّ التهوين وذهاب المرءة، فإنّ الشبع المنتهي بصاحبه الى السكر مسخفةٌ ومجهلةٌ ومذهبةٌ للمرءة.

فعن الإمام الباقر (ع)، في جواب من سأله، لم حرم الله الميتة والدم ولحم الخنزير والخمر، قال (ع): «إن الله



مزاج الإنسان مرتبط بجراثيم تعيش فيه أمعائه

لا يسيطر على ردود الفعل العاطفية فحسب، بل يضبط عمل الأوعية وبعض الأنظمة الأخرى في جسم الإنسان.

وفي هذا السياق استطاع العلماء إثبات أن نشاط الجراثيم في الأمعاء يؤثر في نسبة تركيز السيروتونين. فأتضح أن نسبة السيروتونين تتوقف على مستقبل TLR2.

وتوصل العلماء من خلال رصد عمل مستقبلات TLR2 إلى استنتاج مفاده أن تلك المستقبلات تتسبب بفرز كمية كبيرة من جزيئات الإشارة التي تعيش عادة في الدماغ لا في الأمعاء، التي تغير نسبة تركيز السيروتونين في جسم الإنسان، وبالتالي تؤثر في مزاجه. ويقول العلماء إن دراسة آلية الاتصال بين الدماغ والأمعاء تساعدهم في وضع سبل فعّالة لعلاج مختلف الأمراض النفسية، وضمنها الكآبة مرض هنتنغتون.

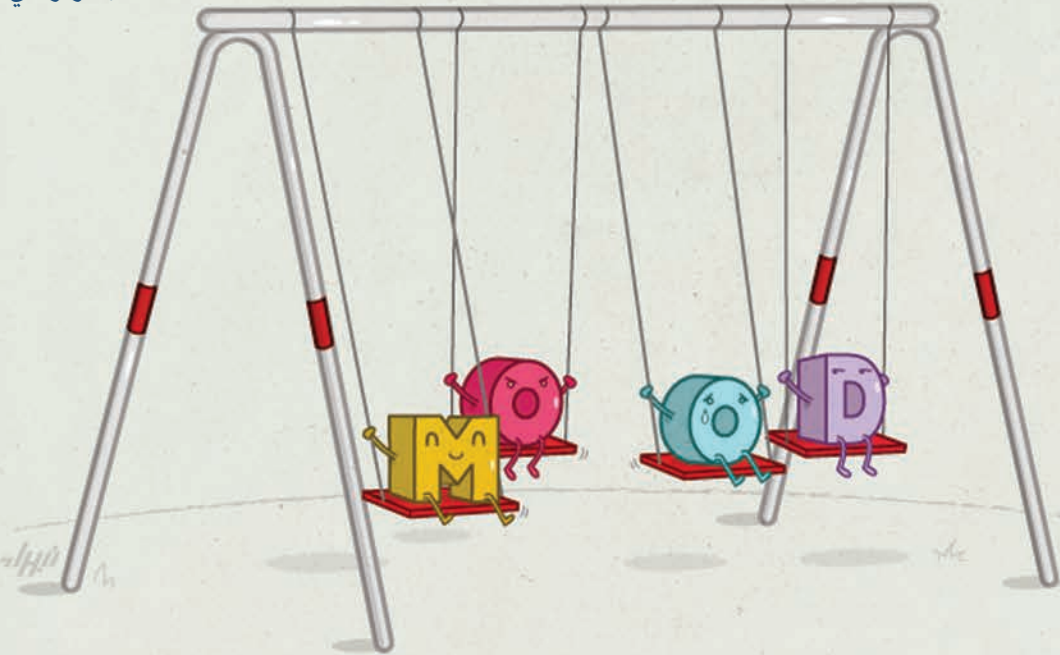
المصدر: نوفوستي

اكتشف العلماء البريطانيون والإسبان أدلة دامغة على أن الأمعاء الدقيقة يمكن أن تتلاعب بمزاج الإنسان، جاء ذلك في مقال نشره موقع PLoS One.

وأوضح الخبراء أن الأمعاء الدقيقة قد تغير نسبة هرمون السيروتونين في الجسم. ويسمى هذا الهرمون غالباً «هرمون المزاج الجيد» لأن المزاج يتحسن في الواقع عندما ينتجه جسم الإنسان.

وقال الباحث خوسيه ميسونيرو من جامعة سرقسطة: «اكتشفنا أن مستقبلات TLR2 في الخلايا المعوية لا تدل على وجود ميكروبات في الأمعاء وحسب، بل تتحكم أيضاً في نقل السيروتونين».

وأضاف الباحث أن المعلومات التي حصل عليها هي مجرد خطوة أولى على طريق دراسة تأثير الأمعاء في الحالة النفسية للإنسان، وأن الباحثين على ثقة بوجود علاقة بين الأمعاء والدماغ، إذ إن السيروتونين



لماذا علينا المشي خمس دقائق بعد كل ساعة عمل ؟

الجلوس الطويل من دون انقطاع، حيث إن نمط الحياة المستقر هذا يزيد مخاطر الإصابة بمرض السكري والاكنتاب والسمنة ومخاطر صحية أخرى. ولمعرفة كيفية تأثير مختلف الأنشطة في الموظفين قام فريق البحث من مركز جامعة كولورادو أنشوتز الطبية ومعهد جونسون أند جونسون للأداء البشري بالتحقق من تأثير ثلاثة أنشطة متنوعة في ثلاثين شخصاً. بعد خضوع المشاركين لمجموعة من الاختبارات والأنشطة أظهرت النتائج أن تخصيص خمس دقائق للقيام بمجهود بدني كل ساعة يعد من الأعمال المفيدة للصحة وتؤثر بشكل إيجابي في الطاقة والإنتاجية.

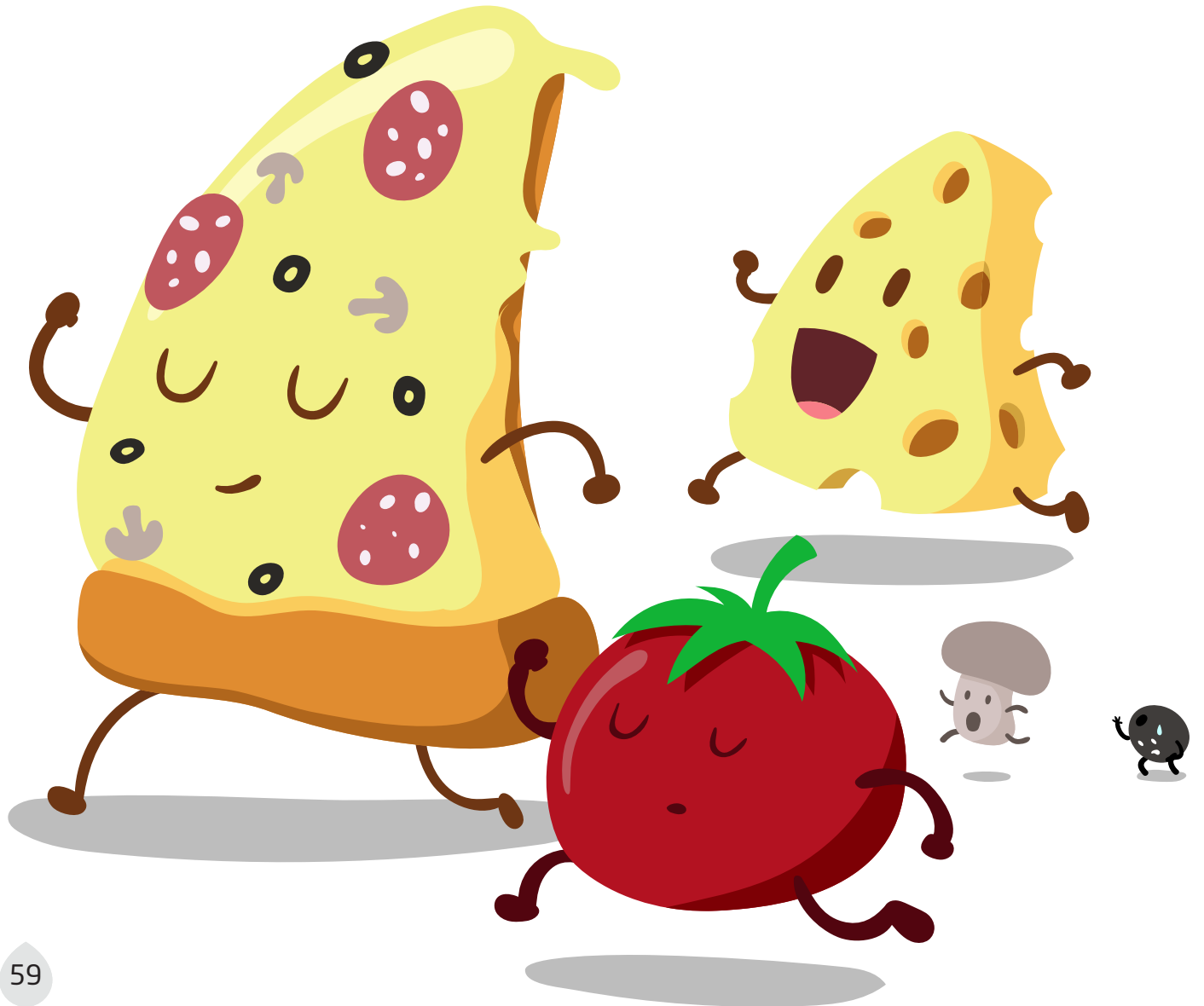
المصدر: ديلي ميل

من المعروف أن قضاء ساعات طوال جالسا إلى مكتبك في العمل بشكل يومي يرهقك ويضر صحتك، إلا أن العلماء اكتشفوا أن خمس دقائق فقط سيرا على الأقدام قد يُبعد، بعض المخاطر عنك.

ففي دراسة جديدة وجد الباحثون أن أخذ راحة قصيرة متكررة أثناء العمل للوقوف والتحرك تحمل فوائد كبيرة للحفاظ على مزاجك وطاقتك.

فآثار فواصل النشاط القصيرة «microbouts» هذه تظهر مع النشاط الذي يرافقه نهاية يوم العمل، بل إنها تساعد أيضا على تخفيف الرغبة الشديدة في الطعام عندما تكون في العمل.

وقد جرى تحديد موظفي المكاتب على أنهم أكثر الفئات المهنية عرضة للمشاكل الصحية الناجمة عن



ابن سينا : الشيخ الرئيس وجالينوس العرب

هو أبو علي الحسين بن عبد الله بن الحسن ابن سينا المتوفى سنة 1037 م، تبوأ مركزاً مرموقاً في العلم والفلسفة، خاصة في الطب وعلم النفس وكتب في الطبيعيات والهندسة والرياضيات والكيمياء واللغة العربية . لقب بالشيخ الرئيس لغزارة علمه وهو في سن يافعة كما لقب بجالينوس العرب لتبحره في الطب. ترك كتباً كثيرة جاءت على لسان تلميذه الفقيه أبي عبيد الجوزجاني أهمها كتاب القانون في الطب الذي ترجم إلى اللغات الأوروبية منذ القرن الثاني عشر الميلادي.



ولدي العزيز، تحية وبعد...
لقد اشتقنا لك أنا ووالدتك
نتمنى أن تكون في صحة جيدة
و نرجو منك إغلاق حاسوبك و مغادرة غرفتك،
فالفداء جاهز!!!



الشطب الكلمات الموجودة من الشبكة، ستبقى
أحرف زائدة اجمعها فتحصل على كلمة السر من
تسعة حروف، وهي: مكتشف الدورة الدموية
الصغرى

ا	ة	خ	ط	ا	ب	ب	ا	ب	ر	ا	ك	ي	ن	ن
ا	ب	ك	ي	ا	غ	س	هـ	ع	ة	ق	ث	ل	ا	ع
ا	م	ت	م	ن	ف	ا	ج	ط	ح	ا	ل	ا	ب	ا
د	س	ة	ك	ث	ا	د	ب	ة	ش	ب	ع	ت	ع	ج
ا	ن	ت	م	ا	ب	ط	ا	س	ا	ت	و	ا	ي	ك
ح	ك	ا	ع	ا	ر	ا	ة	س	س	م	ر	ل	ت	و
ر	ت	ب	ر	ي	ا	ل	ل	ب	ل	ق	ع	ي	ش	ش
ا	ا	ك	ر	د	ي	م	ا	ل	ب	ن	ر	ر	س	ا
ل	ل	ل	غ	ا	ي	د	ا	ل	ل	ب	ا	د	ك	ر
ا	ت	م	هـ	د	ق	ت	ع	ر	ب	ن	ل	و	ي	خ
ر	ح	ل	ع	ل	ف	ت	ص	ل	ي	ي	ح	ب	ي	م
ا	ر	ي	ش	غ	ا	د	ة	ع	ا	ر	ا	ا	ا	ي
د	ي	ج	ج	ف	و	ن	و	ب	ة	و	ا	و	س	د
ا	ر	ا	م	ل	ي	ق	ق	ي	ا	ل	ت	ن	س	س
ت	ي	ل	غ	ر	ا	م	م	ر	ك	ز	ي	ة	ي	ي

- 8 حروف
تيلغرام
تيليسكوب
الليطاني
البيروني
- 7 حروف
استثمار
سلم أهلي
التحرير
ارخميدس
- 6 حروف
واتس اب
ابتكار
ادارات
مركزية
استعاد
براكين
بانياس
- 5 حروف
ابداع
تلاقي
اتحاد
كبريت
اجوية
سعادة
طحالب
الثقة
قواعد
تفصيل
- 4 حروف
كلمة
غيمة
نعاج
خطاب
مالي
ترمس
بهجة
عقرب
- 3 حروف
جوف
أمة
مكة
غفا
شوك
جفن
جبل
شع
قعر
- حرفان
فج
غش
ضد
- حيدر

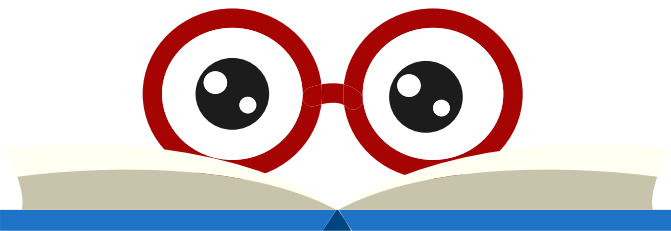
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

أفقياً:

- 1 - أحد أشهر الأدوية المسكنة للألم - جمال
- 2 - أحد أشهر الأدوية وأكثرها شعبية يستخدم لعلاج أعراض الحمى والآلام - للتفسير
- 3 - أوضحت وشرحت - عائلة رئيس مصري سابق
- 4 - من الحلويات الإيرانية الشهيرة - حرف عطف
- 5 - اسم عربي مذكر - مشي
- 6 - حجر منقور مجوّف يَدقُّ فيه ما يُراد سَحَقه - للتمني - شعوري
- 7 - ندم - دولة عربية
- 8 - حرفان متشابهان - أداة نصب - طاف بالمكان
- 9 - مادة يتكون منها معظم جسم الإنسان - أمراض - للنداء
- 10 - أقسمتا اليمين - فاكهة صيفية

عمودياً:

- 1 -- عشبة تستعمل في بعض العلاجات - حبوب يصنع منها الخبز
- 2 - سها وغفل عن - من الفواكه
- 3 - عالم وطبيب مسلم اشتهر بالطب والفلسفة توفي في همدان سنة 427 هـ - للتأفف
- 4 - مادة مطهرة تستعمل في البيوت - للاستدراك
- 5 - نصف كلمة وريد - ضد كلا
- 6 - مدينة قبرصية - للنفي
- 7 - نعمر - غير
- 8 - ذهبنا
- 9 - مفرحاً - أحد غازات الأعصاب يستعمل في بعض القذائف المحرمة دولياً
- 10 - مادة تكون في التبغ - والد



هل تعلم؟

هل تعلم أن لسان الإنسان يحتوي على 12000 حليلة ذوقية، وأن وسط اللسان لا يميز أي مذاق. وأما جانبا اللسان فيميزان الطعم الحامض، وآخر اللسان يميز الطعم المر.

– هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم؟

– هل تعلم أن معدّل خفقات القلب يصل إلى 72 خفقة في الدقيقة أو ٤٣٢ خفقة في الساعة أو 37843200 في السنة؟

– هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والإجاص والبقول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوّه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساکاً حاداً؟

– هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم، وأن جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين؟



طرائف طبية:

أصر الرجل أمام الطبيب النفساني على أنه ابتلع حصاناً. ولم يستطيع الطبيب بما عنده من قوة إقناع أن يجعل الرجل يغير اعتقاده. وفي حالة يأس قال له الطبيب: سنجرى لك عملية لإخراج الحصان. وكانت الفكرة اعطاه مخدراً لفترة بسيطة وإحضار حصان إلى غرفة العمليات أثناء غيبوبته. وحينما أفاق المريض أشار الطبيب إلى الحصان وقال للمريض: إن هذا الحصان لن يزعجك بعد الآن. فهز المريض رأسه وقال: ليس هذا الحصان الذي ابتلعت، الذي ابتلعت أبيض اللون.

– أراد طبيب الامراض العقلية أن يمتحن أحد المجانين فسأله: لو شبّ حريق في البحر ماذا تفعل؟ فابتسم المجنون وقال: سأنتظر حتى ينطفئ الحريق ثم أكل السمك المشوي كله.

– ذهبت الزوجة إلى أحد الأطباء لتستشيريه بشأن زوجها الذي يتكلم أثناء نومه، فقال لها الطبيب: طبعاً تريد علاجاً لمنعه من الكلام أثناء نومه. فردت: لا يا دكتور... إنني أطلب علاجاً يجعله يتكلم بوضوح.

– حاول أحد الممرضين إيقاظ المريض، ولكنه فشل، فعمد إلى رشه بالماء، فاستيقظ المريض مذعوراً وسأل الممرض عن سبب ذلك، فأجاب الممرض: لقد حان موعد الحبوب المنومة!

من أين أبدأ بالتحدّث عن عملي في هذه المؤسسة المعطاءة التي هدفت في كلّ مسيرتها لخدمة الناس، ولم تستثن أحداً، فقيراً أو محتاجاً والتي كان شعارها دوماً «خدمة الناس بأشفار العيون».

من بداية نشأتها عام ١٩٨٥ بدأت العمل ممرضة في الهيئة الصحية الإسلامية، وتنقلت خلال مسيرتي العملية بين العديد من المراكز من مستوصف صغير في حي ماضي إلى مستوصف الليكي ومعها شهدت الحروب الإسرائيلية على لبنان والمعارك الأهلية، وأنا وزملائي عملنا معاً لخدمة المرضى وإسعاف الجرحى والدعم المعنوي لهم وكان الهدف الأساسي أن نخفف عن الناس همومها وأوجاعها.

مسيرة العطاء مع الهيئة استمرت في مستوصف الحسينية في حي السلم حيث تعددت المهام التي أوكلت إلي من استقبال المرضى، وممرضة في العيادات ومسؤولة عن ملف الأدوية المزمّنة، إلى أن وصلت اليوم إلى مركز الرضا الصحي. وهنا أيضاً تنوعت مهماتي واكتسبت الخبرة الكافية في المجالات كافة وكنت دائماً أشعر بالفخر لكوني في المكان الذي يناسبني حيث التواصل مع ناسنا وخدمتهم بأفضل ما نستطيع. ومن خلال إخلاصي في العمل أشعر بأنني أحقق أهداف المؤسسة التي أعمل بها والتي تهدف دائماً إلى خدمة المجتمع وتنميته.

وأخيراً كل الاحترام لهذه المؤسسة العريقة بخدماتها وعطاءاتها وكلّ الشكر لها لأنها فتحت المجال أمامي لأن أعمل فيها، حيث أشعر بالانتماء لها وأفتخر بها لأنها مؤسسة إسلامية مقاومة وريفي أساسي في السلم والحرب للمقاومة الجهادية العسكرية.

دعائي أن تستمر المؤسسة في التقدم والتطور والازدهار.

ميرام حمود ممرضة في مركز الرضا (ع)

