مستشفى الأردن - السنة التاسعة - العدد العشرون | آذار - مارس ٢٠٢٣ | توزع مجاناً

مستشفى الأردن
Jordan Hospital

www.jordan-hospital.com | info@jordan-hospital.com | JordanHospital

دورية داخلية تصدر عن مستشفى الأردن؛ تُعنى بأخبار وانجازات المستشفى

جامعة ابن سينا للعلوم الطبية
تكمل مسيرة مستشفى الأردن.. وتصنع الأجيال

isums.edu.jo

ملف خاص | صفحة - 8

مستشفى الأردن يحصل على الاعتمادية الدولية (JCI) والوطنية (HCAC) للمرة السادسة على التوالي وبجدارة ..

حقق مستشفى الاردن انجازاً جديداً بحصوله على الاعتمادية الدولية (JCI) من هيئة اعتماد المؤسسات الصحية الدولية والاعتمادية الوطنية (HCAC) للمرة السادسة، وجاء تجديد الاعتمادية لتطبيق المستشفى لأرفع المستويات والمعايير الدولية في الرعاية الصحية والخدمات الطبية المتكاملة وسلامة المرضى ورضاهم، إضافة الى سلامة الاجراءات الطبية والادارية والخدمية بما يواكب المعايير المتبعة عالمياً.

واكد مدير عام المستشفى الدكتور عبدالله البشير، ان حصول المستشفى على تجديد شهادة الاعتماد الدولي للمرة السادسة يؤكد مجدداً سياسته في الريادة الطبية المتكاملة ونهجه الراسخ في المحافظة عليها كثقافة واسلوب عمل متكامل على مستوى المنطقة، مشيراً إلى ان المستشفى يتبنى ثقافة الجودة كأساس للعمل في جميع قطاعاته.

ويقوم مفهوم الاعتمادية على سياسات التطوير والارتقاء المستمر وتحسين الخدمات بشكل مستمر وبأعلى معايير الجودة بهدف توفير بيئة آمنة للمرضى والعاملين والمرافقين في إطار تطبيق سياسات واجراءات واضحة تغطي جميع الخدمات.

وكان مستشفى الاردن قد منح عام ٢٠٠٧ هذه الدرجة الدولية لأول مرة كأول مستشفى شامل وخاص يحصل على شهادة الاعتمادية الدولية على مستوى المملكة.

Jordan Hospital
Amman, Jordan
has been
accredited
by

JOINT COMMISSION INTERNATIONAL
which has evaluated this Hospital and found it to meet the international health care quality standards for patient care and organization management.

Effective 23 December 2022 through 22 December 2025

Paul M. White
JCR Board Chair

Jean Courtney
Interim President and Chief Executive Officer

Joint Commission International is a division of Joint Commission Resources Inc., an affiliate of The Joint Commission.

IBCO ID 60000350

ابن سينا.. العلم والحُلم

بقلم الأستاذ الدكتور
عبدالله البشير
رئيس هيئة المديرين
المدير العام

ليس بين الاسم والمكان الذي يحمله ذرة اختلاف.. فالعالم الجليل الطبيب والفيلسوف وعالم المنطق والفيزياء والكلام أمير الاطباء ابن سينا هو نفسه الذي حلم على مدى سني عمره للمساهمة في انقاذ البشرية عبر تقديم قدرات علمية وطبية رفيعة تخفف الآم الناس وتشفي امراضهم حتى حقق أحد ابرز انجازات الطب في الدنيا منذ القرن الحادي عشر وحتى اليوم فهو من كتب القانون في الطب وكتاب الشفاء اضافة لكل ما حققه من احلام طيلة كسيرته التي كانت مفعمة بالاحلام.

أما المكان... فهو جامعة ابن سينا للعلوم الطبية التي تستقي من اسم العالم العظيم علمه وحلمه حين قررت ان تقدم للأردن والعالم العربي ارفع مستويات التعليم الطبي الحديث المستند إلى امكانات بشرية وتقنية وفنية واكاديمية متميزة.

الجامعة التي مثل افتتاحها وسط العاصمة عمان وعلى طريقة الدولي القادم من مطار الملكة علياء الدولي واليه... سبقاً ونجاحاً وتحقيقاً لحلم راود نخبة من الاساتذة والاطباء والاكاديميين الكبار.

ها نحن اليوم نقدم امير الاطباء الجليل ابن سينا صورة لتفاني العلماء في تقديم الافضل وقد اتخذنا في الجامعة منذ اللحظة الاولى التي تشرفنا بها بترأس مجبس امناءها بقامة علمية وسياسية واجتماعية مثقفة هي دولة الدكتور عبد الرؤوف الروابدة رئيس الوزراء الاسبق وبعضوية نخبة من الشخصيات الاكاديمية والطبية والاقتصادية والاجتماعية الاردنية، اتخذنا منذ اللحظة الاولى خطوات جبارة للانطلاق بمنظومة اكاديمية علمية هي الاحدث والارفع مستفيدين من علاقة تعاون كامل ودعم اكاديمي وفني من واحدة من اعرق واكبر الجامعات في العالم وهي جامعة جورج واشنطن اضافة لعدد من الجامعات الامريكية العريقة.

اما وقد بدأنا باستقبال الفوج الاول من طلبتنا فاننا اليوم في مواجهة جملة تحديات تتمثل بفتح افاق التخصصات الطبية المختلفة واطلاق العنان لمنظومة الابتعاث الاكاديمي التي تشكل خطوة للحفاظ على ديمومة وتجديد اجيال من الاساتذة المتخصصين في المجالات الطبية المختلفة، كما نوسع بشكل متواصل فرص الحصول على كل ما يستجد في العالم من بحوث ومطبوعات وكتب علمية تساعد طلبتنا وتساند مسيرة تحصيلهم الاكاديمي والعلمي.

ان جامعة ابن سينا للعلوم الطبية اليوم اصبحت وفي وقت قياسي اسما اكاديمياً لامعاً مؤهلاً لاستقبال اعداد من طلبتنا الاردنيين الذين سيجدوا فرصة للحصول على مستوى تعليمي واكاديمي وعلمي وتطبيقي رفيع اضافة الى مزايا البقاء في الوطن وتخفيف النفقات على الاهل وبالتالي تخفيض مجمل ما ينفق من الدولة على طلبتنا في الخارج.

كما ان الجامعة مهيئة اليوم وتفتح ذراعها لاستقبال الطلبة من خلف الدول العربية حيث سمعة الانجاز الطبي الاردني ومكانة التعليم الاكاديمي في المملكة وما يحوز عليه من ثقة واحترام تشكل اساساً لهذا الحضور.

ولعلنا هنا نستذكر ايضا الامكانات الفنية والتقنية الكبيرة التي اتجهت للطلبة والاساتذة معا لتحقيق منظومة تعليم متكاملة في بيئة حقيقية مدججة بالامكانات والقدرات التي تطلق العنان لابداع الاستاذ الدكتور والطالب على حدٍ سواء.

كما ان الكوادر البشرية على المستووين الاكاديمي الطبي والاداري تشكل بالنسبة للجامعة وللمستفيدين منها قيمة مضافة حيث فتحت رئاسة الجامعة ممثلة برئيسها الاستاذ الدكتور درويش بدران وفريقه كافة الصلاحيات للعمل بشكل لا مركزي يقوم على احترام العملية التعليمية كأساس لمنظومة العمل في الجامعة وتقديم كل ما يمكن الطلبة من الحصول على مستوى تعليمي رفيع وتحصيل اكاديمي وعملي متميز، كما ان السادة اعضاء الهيئة التدريسية من الزملاء الاساتذة فهم وبقرار من الجامعة منذ اللحظة الاولى تم اختيارهم من نخبة اساتذة الطب في الاردن والعالم العربي ما يشكل قيمة اخرى تضاف لمستوى المنظومة التعليمية.

جامعة ابن سينا للعلوم الطبية... التي تستعد اليوم لاطلاق المزيد من المهمات للارتقاء الدائم والتطور هي صورة من صور العمل والادارة التي تتحقق بالحلم والعلم والعمل تماما كما كان مستشفى الاردن الذي يشكل المستشفى التعليمي التدريبي وذراع العمل الحقيقي لطلبتها، لا سيما ان المستشفى وبعد سبعة وعشرين عاما عاما من تاسيسه اصبح اضافة لكونه صرحا طبيا عربيا شامخا برياداته الطبية المتكاملة على صعيد الشرق الاوسط، اصبح احد ابرز المراكز التعليمية المعتمدة محليا وعربيالتخريج الاطباء من برامج الاقامة والزمالة وهو ما تحقق عبر تخريج المئات من الاطباء الاردنيين والعرب من البورد الاردني والعربي اضافة لبرنامج التبادل العلمي الواسع مع جامعة جورج واشنطن.

هكذا يكون الحلم حتى يحقق بالعلم والعمل والارادة العلمية التي تعلمناها من قيادتنا الهاشمية بتحقيق المعجزات ومواجهة التحديات بالعزيمة كما هو دائما راعي المسيرة صاحب الجلالة الملك عبدالله الثاني بن الحسين حفظه الله ورعاه.

الصحة بأفضل صورها..

بين ممارسة الرياضة والطعام الصحي

بقلم: محمد احمد خطاب

عندما يفكر الناس في العادات الصحية، فإنهم غالباً ما يفكرون في تناول الطعام وممارسة الرياضة بانتظام.

يساعدك تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة بانتظام على البقاء بصحة جيدة وقوة. كما أنها تحافظ على تركيزك ونشاطك وثقتك بنفسك. بالإضافة إلى ذلك، فإن أخذ فترات راحة من الإجهاد المفرط يساعدك على التفكير بوضوح واتخاذ قرارات جيدة. الأكل الصحي وممارسة الرياضة بانتظام يحافظان على صحتك، وثقتك، وقوتك.

- الأكل الصحي يحافظ على صحتك وقوتك. يتكون الأكل الصحي من مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية الرئيسية. يضمن ذلك حصولك على ما يكفي من البروتين والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى التي يحتاجها جسمك للبقاء بصحة جيدة.

من الضروري أيضاً تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر مع تجنب تناول الكثير من الطعام دفعة واحدة. هذا يمنع جسمك من أن يصبح ممتلئاً ويحد من كمية السعرات الحرارية التي يستهلكها. بالإضافة إلى ذلك، من المهم شرب الماء بشكل متكرر أثناء تناول الطعام للبقاء رطبًا. يساعد شرب الماء بعد الوجبات أيضًا على الهضم والتحكم في الشهية.

- ممارسة الرياضة هي عادة مهمة أخرى للصحة والرفاهية. للنشاط البدني العديد من الآثار الإيجابية على جسمك وعقلك. يحرق السعرات الحرارية ويحافظ على وزنك ويقوي عضلاتك ويحسن مزاجك ويقلل من الألم المزمن ويقوي قدرة قلبك ورئتيك. كما أنه يزيد من عملية التمثيل الغذائي لديك بحيث يمكنك تناول سعرات حرارية أقل دون زيادة الوزن. يمارس الكثير من الناس الرياضة يوميًا لزيادة كمية السعرات الحرارية التي يحرقونها في أجسامهم.

تحسن التمارين المنتظمة العديد من أجهزة الجسم مثل البصر والجلد والشعر والمفاصل والعظام ونظام القلب والأوعية الدموية وضغط الدم والجهاز الليمفاوي.

- أخذ فترات راحة منتظمة يجعلك أكثر نشاطًا وثقة أثناء جلسات التمرين. تظهر الأبحاث أن فترات الراحة القصيرة من العمل تزيد من مستويات الطاقة أثناء جلسات العمل بنسبة تصل إلى 20 بالمائة.

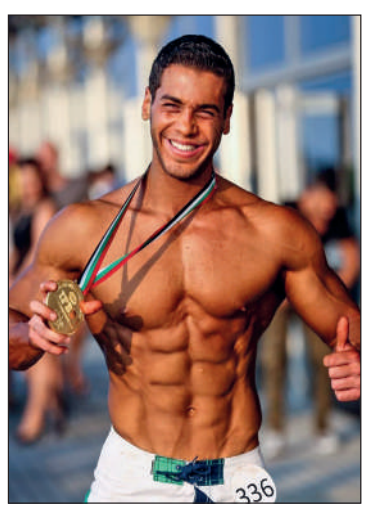
كما أن أخذ فترات راحة منتظمة يمنع الإرهاق والإرهاق الذي يجعل التمرين صعبًا. بالإضافة إلى ذلك، فإن أخذ فترات راحة منتظمة يجعل من السهل الحفاظ على تركيزك أثناء التمرين. التركيز على مهمة واحدة في كل مرة يحافظ على جلسات العمل منتجة وآمنة.

- من المهم أيضًا أن تحافظ على رطوبتك أثناء جلسات التمرين. يؤدي استهلاك الكثير من السعرات الحرارية إلى نفاد إمدادات المياه في الجسم.

يؤدي هذا إلى التهاب عضلات الرياضيين حيث يفقدون الرطوبة من خلال بشرتهم. إن الترهيب يمنع الرياضيين من التعافي بشكل صحيح بين المجموعات بالإضافة إلى زيادة خطر تعرضهم للإصابة. وبدلاً من ذلك، فإن الحفاظ على رطوبة الجسم مع تقليل تناول الصوديوم يساعد الرياضيين على التعافي بشكل أفضل بين التدريبات.

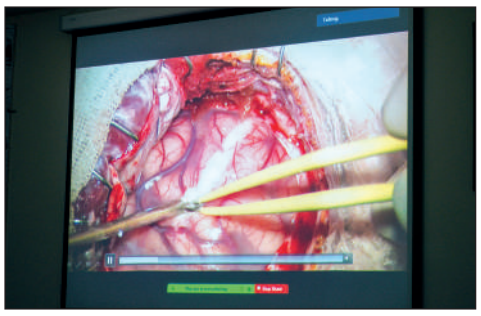
كما أن أخذ فترات راحة منتظمة يجعل من السهل الحفاظ على نشاطك وتركيزك أثناء التدريبات. علاوة على ذلك، فإن الحفاظ على رطوبة الجسم يمنع التعب الذي يقلل من مستويات الطاقة خلال فترات تقليل السعرات الحرارية.

يمكن للجميع الاستفادة من إضافة عادات صحية مثل هذه إلى حياتهم اليومية!



ورشة عمل في جراحة مناظير العمود الفقري

قسم جراحة الاعصاب في مستشفى الأردن يستقطب أحدث التكنولوجيا بالمناظير



في إطار مواكبة كل ما هو جديد ومتطور أقام قسم جراحة الأعصاب في مستشفى الأردن ورشة عمل متخصصة في آخر التقنيات العالمية المتعلقة في استعمال المناظير الجراحية في عمليات العمود الفقري وبمشاركة عدد من الأطباء المتخصصين في هذا المجال من دول مختلفة، حيث تم إجراء عمليات جراحية لمرضى بواسطة تلك التكنولوجيا المتطورة على مستوى العالم وبث تلك العمليات بشكل مباشر إلى جميع الحاضرين في المؤتمر الأردني لجراحة العمود الفقري في قاعة المؤتمرات في العاصمة عمّان.

وتأتي تلك الورشة ضمن الخطة التي يضعها مستشفى الأردن وقسم جراحة الأعصاب بإستقطاب أحدث التكنولوجيا بجراحة الأعصاب بالمناظير والتي تضاف إلى الانجازات الطبية الجديدة التي يتمتع بها هذا القسم بالإضافة إلى وجود نخبة من الاطباء الاستشاريين من ذوي الخبرة والكفاءة.

كيف نتعامل مع حالات تكرار عدم نجاح أطفال الأنابيب

د. خلدون الشريف
استشاري
عقم وأطفال أنابيب
مدير مركز الاخصاب
-مستشفى الأردن-

بالرغم من مرور أربعة عقود من الزمن فقط على ولادة أول طفلة ناتجة عن علاج اطفال الأنابيب في العالم (الانجليزية لويز برون) فلقد انتشر هذا العلاج بصورة كبيرة في كافة أنحاء العالم، فحوالي ١٠٪ من المواليد الجدد في بعض الدول الأوروبية مثل الدنمارك حالياً نتجوا عن طريق علاج أطفال الأنابيب وهناك الآن في العالم أكثر من ثمانية ملايين شخص ولدوا بعد هذا العلاج.

مع استمرار استخدام هذا العلاج تأتي زيادة الخبرة الطبية والتقنية الحديثة حيث يجتمعان لرفع نسبة نجاح علاج أطفال الانابيب.

ولكن بالرغم من ذلك فإن هناك مجموعة من الازواج والزوجات الذين يقومون بإجراء علاج أطفال الانابيب عدة مرات (قد تبلغ ٣٠ محاولة في بعض الحالات) بدون نجاح وكذلك بدون وجود سبب واضح لتكرار الفشل، وكل ما يُقال لهم هو أن يحاولوا مرة أُخري! فما هو الحل؟

الحل ظهر حديثاً في منهج علمي جديد يتعامل مع حالات تكرار عدم نجاح زراعة الاجنة في أطفال الانابيب بطريقة منهجية ويبحث بدقة في كافة الخطوات والتغيرات التي يمر بها الجنين ورحم الأم قبل حدوث الحمل، ويحاول تحديد سبب (أو أسباب) الفشل السابقة وتجنبها.

هذه الاسباب قد تكون في تطور الجنين داخل المختبر بسب وجود جو أو تغذية غير مناسبين، وقد تكون في تجويف الرحم بسبب وجود لحميات أو التصاقات، وقد تكون بسبب وجود زيادة في تخثر الدم عند الأم مما يؤدي إلى قلة ضخ الدم إلى الرحم.

وفي بعض الاحيان يكون السبب هو وجود استسقاء (سائل) داخل قناة فالوب يطرد الاجنة من الرحم.

ولكن الأمل بالنجاح أصبح عالياً في مثل هذه الحالات لأن معظم هذه الاسباب يُمكن اكتشافها بفحوص أولية وكذلك يُمكن علاجها بأساليب بسيطة وبالتالي يتم زيادة احتمالات نجاح علاج أطفال الانابيب في هذه المجموعة من الازواج والزوجات بعد أن أوشكوا على فقدان الأمل، فكما قيل قديماً: إذا عُرِف السبب بَطُل العجب.

في مركز الاخصاب - مستشفى الأردن لدينا أحدث الخبرات الطبية والمخبرية والتقنية العالمية المتطورة في علاج مثل هذه الحالات.

بل لقد نشرنا منذ سنين عدة أبحاث متقدمة في المجلات الطبية العالمية عن كيفية التعامل مع حالات الفشل المتكرر بنجاح بإذن الله.

مستشفى الأردن.. يستقبل وفد طبي من الجزائر

استقبل مدير عام مستشفى الأردن الأستاذ الدكتور عبدالله البشير وفداً طبياً رفيع المستوى من الجمهورية الجزائرية برفقة مستضيفه من وزارة الصناعة والتجارة والمنسقين من جمعية المستشفيات الخاصة ووزارة الصحة.

وتأتي زيارة الوفد الطبي إلى الأردن استكمالاً لزيارة الوفد الرسمي الجزائري برئاسة وزير العمل الجزائري معالي السيد يوسف شرفه الذي استضافه معالي السيد يوسف الشمالي وزير العمل وزير الصناعة والتجارة لمتابعة زيارة جلالة الملك عبدالله الثاني إلى الجزائر والتوصيات التي انبثقت عن اللقاء حينها مع فخامة رئيس الجمهورية الجزائرية عبد المجيد تبون.

واطلع الوفد خلال زيارته لمستشفى الأردن على جاهزية وقدرات المستشفى في الاستقبال وإجراء العمليات المعقدة المطلوبة.

وقد أشاد الوفد الجزائري الضيف بما شاهده من تجهيزات مميزة وحرفية عالية لدى الأطباء. وتأمل بأن يكون هناك تعاون بين البلدين في المجال الصحي من خلال اتفاقيات سيتم توقيعها لاحقاً.

الأحدث بالعالم في مستشفى الأردن

الثاليوم فايبر ليزر..

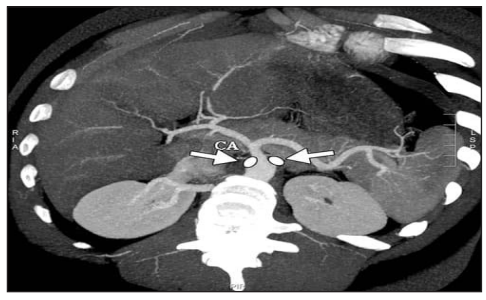
حرصاً من إدارة مستشفى الأردن وقسم جراحة المسالك البولية برئاسة الدكتور نادر يونس رائد الجراحات الحديثة في اختصاص جراحة الكلى والمسالك البولية تم ضم جهاز الليزر الاحدث في العالم (الثاليوم فايبر ليزر – TFL) من شركة كوانتا العالمية والرائدة في اجهزة الليزر.

واجرى الدكتور خالد الصافي استشاري جراحة المسالك البولية والتناسلية أول حالة تضخم حميد للبروستات بواسطة ليزر الثاليوم في الأردن، حيث تم بنجاح تام في مستشفى الأردن على يد فريق طبي متكامل ضم اطباء التخدير والتمريض وجراحي المسالك البولية.

التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية

Celiac Plexus Block

محمد زيد الكيلاني
فني أشعة



قد يحتاج الأشخاص المصابون بسرطان البنكرياس أو التهاب البنكرياس إلى الكثير من العلاجات ومسكنات الألم للتحكم في آلام البطن الشديدة.

يعاني حوالي 3 من كل 4 أشخاص من آلام شديدة في البطن في الوقت الذي يتم تشخيصهم فيه بسرطان البنكرياس. وفي النهاية، يصيب هذا الألم 9 من كل 10 أشخاص.

عادة ما يصف الأطباء أدوية قوية للألم للسيطرة على هذا الألم. لكن يمكن أن تسبب هذه الأدوية آثارًا جانبية غير مريحة مثل: الارتباك والإمساك والغثيان. مع التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية، قد تتمكن من تقليل جرعة الدواء أو كميته. حتى مع تناول الدواء، لا يزال أكثر من نصف الأشخاص يعانون من الألم. يمكن أن تحدث فترات من الألم الشديد، والتي تسمى الألم الاختراقي. يمكن أن يقلل التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية من وتيرة الألم الاختراقي.

يعمل التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية على التخفيف من حدة آلام البطن الشديدة الناتجة عن سرطان البنكرياس. إنه نوع من تخدير الأعصاب الذي يمنع أعصاب الضفيرة البطنية في البطن من إرسال إشارات الألم إلى الدماغ. توفر بعض أنواع التخدير تخفيفاً مؤقتاً للألم، بينما توفر أنواع أخرى راحة طويلة الأمد.

ما هي الضفيرة البطنية؟

الضفيرة البطنية هي جزء من الجهاز العصبي. تقع هذه الحزمة من الأعصاب في الجزء العلوي من البطن. وترسل أعصاب الضفيرة البطنية إشارات إلى الدماغ والحبل الشوكي من أعضاء الجهاز الهضمي، بما في ذلك: المرارة، الأمعاء، الكبد، البنكرياس، المعدة.

ماذا يعني التخدير الموضعي العصبي لكتلة الضفيرة البطنية؟

يستخدم الاطباء التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية لتخفيف آلام البطن الشديدة الناجمة عن سرطان البنكرياس. يمكن أن تضغط الأورام السرطانية على الضفيرة البطنية مسببة الألم. قد يحتاج الأشخاص المصابون بالتهاب البنكرياس المزمن أيضاً إلى التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية للتخفيف من آلام الجزء العلوي من البطن والظهر. التهاب (تورم) البنكرياس.

ويقوم طبيب الاشعة التداخلية بحقن مادة كحولية، مثل: الإيثانول أو الفينول، في الضفيرة البطنية. يدمر الكحول الأعصاب، مما يجعلها غير قادرة على إرسال إشارات الألم إلى الدماغ أو النخاع الشوكي. قد يوصي الطبيب بهذا العلاج إذا كان المريض مصاباً بسرطان البنكرياس.

ما الواجب على المريض عمله للاستعداد للتخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية؟

يجب اتباع توصيات الطبيب حول ما يجب القيام به قبل الإجراء. قد يحتاج المريض إلى:

- التوقف عن تناول بعض الأدوية مثل مميعات الدم.
- الصيام (عدم الاكل والشرب) قبل الإجراء. إذ قد يحتاج للتخدير وبذلك يكون التخدير أكثر أماناً على معدة فارغة.
- التقليل من تناول الكحوليات والتوقف عن التدخين. تزيد هذه المواد من خطر حدوث مضاعفات.

ماذا يحدث خلال التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية؟

- يمكن أن يستغرق إجراء التخدير الموضعي العصبي للضفيرة ما يصل إلى ساعة واحدة، على الرغم من أن الحقن الفعلي غالباً ما ينتهي في غضون بضع دقائق. يُعد التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية إجراءً للمرضى الخارجيين، لذا يمكن للمريض العودة إلى المنزل في نفس اليوم. سيحتاج شخص ما إلى توصيل المريض إلى المنزل ويجب أن يبقى معه أثناء النهار.
- يتم الإجراء عادةً أثناء الاستلقاء على البطن باستخدام وسادة أسفل الوركين. إذا كان الوضع على المعدة مؤلماً جداً، فقد يكون وضع الاستلقاء على الظهر من الممكن اعطاء دواء عن طريق الوريد (مهدئ).
- سيستخدم طبيب الاشعة التداخلية أو طبيب التخدير فحوصات التصوير بالأشعة السينية التنظيرية أو الأشعة المقطعية أو التنظير بالموجات فوق الصوتية لعمل الإجراء.

ماذا يحدث بعد التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية؟

يحصل معظم الناس على تسكين للألم في غضون 15 إلى 30 دقيقة بعد الحصول على التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية. سيحتاج المريض إلى البقاء في القسم لمدة ساعة إلى ساعتين للتأكد من عدم تعرضه لأي مضاعفات.

قد تشمل الآثار الجانبية المحتملة ما يلي:

- كدمات أو تورم أو وجع.
- التهاب في موقع العلاج.
- إسهال.
- إنخفاض ضغط الدم.
- تشنجات عضلية.

ما هي المخاطر أو المضاعفات المحتملة التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية؟

نادراً ما يتسبب إحصار الضفيرة البطنية في حدوث مشكلات. عند حدوث مضاعفات خطيرة، فقد تشمل:

- رد فعل تحسسي للتخدير أو صبغة التباين.
- انخفاض ضغط الدم إلى النخاع الشوكي.
- تأخر إفراغ محتويات المعدة.
- تلف الكلى أو تلف الأعضاء الأخرى.
- تلف العصب.
- شلل ناتج عن إصابة في النخاع الشوكي.
- التشنج.

ما هي نسبة الشفاء بعد التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية؟

يستأنف معظم الأشخاص الأنشطة العادية في غضون 24 إلى 48 ساعة بعد الإجراء.

يجب ألا تقود السيارة أو يمارس المريض أي تمرين شاق أو يرفع ثقل خلال الـ 24 ساعة الأولى.

ما هي المدة التي توفرها التخدير الموضعي العصبي لتسكين الآلام؟

- يؤدي التخدير الموضعي العصبي للضفيرة البطنية المحللة للأعصاب إلى إتلاف الأعصاب لتسكين الآلام على المدى الطويل.

متى يجب على المريض الاتصال بالطبيب؟

يجب على المريض الاتصال بالطبيب إذا واجه:

- الدوخة، والإغماء، والعطش غير العادي (الجفاف) أو غيرها من علامات انخفاض ضغط الدم.
- ضيق في التنفس. علامات الالتهاب، مثل: الحمى أو النزف والاحمرار في موقع العلاج.
- وخز أو تنميل أو فقدان الإحساس بالساقين.

مركز مستشفى الأردن لتدريب إنعاش القلب والرئتين

JORDAN HOSPITAL J.T.C TRAINING CENTER

معتمد لدى الجمعية الأمريكية للقلب

أهداف المركز: استدامة التعلم الطبي والتثقيفي المستمر للكوادر العاملة في المستشفيات والمراكز الطبية والعمل على نطاق اوسع في التدريب وذلك على فتح باب التسجيل بالمركز للكوادر الطبية وغير الطبية..

فتح دورات متقدمة في مجال دعم الحياة مثل:

- دورة دعم الحياة الأساسي للكوادر الطبية Basic Life Support (BLS)
- دورة الاسعاف الأولي ومنقذ القلب للكوادر غير الطبية Heart Saver and First Aid

وقريباً..

- دورة دعم القلب المتقدمة للبالغين Advance Cardiac Life Support (ACLS)
- دورة دعم الحياة المتقدمة للاطفال Pediatric Advance Life Support (PALS)

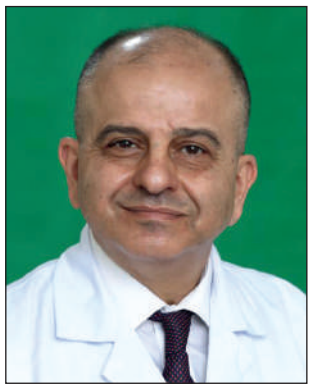
الفئات المستهدفة:

- جميع الكوادر الطبية العاملة في المستشفيات والمراكز الطبية (BLS): الأطباء المقيمين، رؤساء اقسام التمريض، التمريض القانوني والقابلات القانونيات، التمريض المشارك، الكوادر الفنية (الأشعة / المختبر / التخدير، الصيدلية).
- الكوادر غير الطبية العاملة في المستشفيات والمراكز الطبية (Heart Saver and First Aid): الكوادر الادارية، النقالة، قسم الحركة، الخدمات المنزلية.
- جميع الكوادر غير الطبية العاملين بالمهن الخطرة، مثل: شركات الكهرباء، والاتصالات، وغيرها.

مدير المركز: الدكتور وليد سمارة الزعبي
المدربين: منتهى المجالي / كامل عمر غنمه / أميرة مهيدات

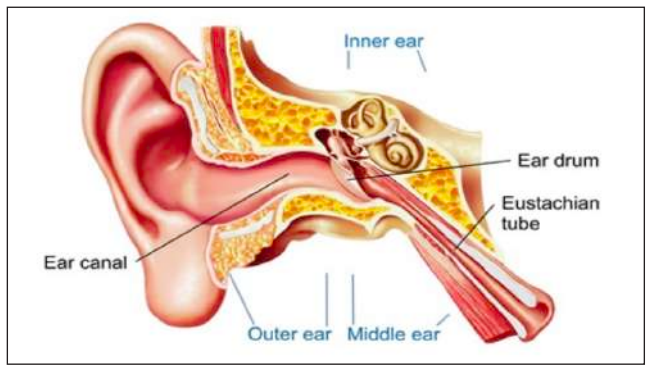
هاتف: 06-5608080 | فرعي: 7242

تجمع سوائل الأذن الوسطى أعراضها أسبابها مضاعفاتها وعلاجها



د. محمد علي الحياري
مستشار
أول أنف وأذن وحنجرة

أن أمراض الأذن الوسطى كثيرة ومتعددة، ومن أكثرها شيوعاً» تجمع السوائل في الأذن الوسطى خاصة عند الأطفال، ويكون عادة ناتج عن احتقان في الغشاء المخاطي المبطن لها الممتد إلى قناة أستاكيوس والتي تؤدي إلى اختلال في وظيفتها واغلاقها.



ويفي حال عدم علاجه بالطريقة الصحيحة قد تتحول إلى التهاب بكتيري حاد في الأذن الوسطى بالأضافة لمضاعفات أخرى قد تكون خطيرة في بعض الأحيان، ولكن وبشكل عام يكون تجمع السوائل عابرا، ينتهي من 3-4 أسابيع من حدوثه دون ملاحظة المريض أو مع أعراض خفيفه دون شكوى من المريض ودون الحاجة الى استخدام أدوية أخرى، ويصيب هذا النوع من المرض جميع الفئات العمرية ولكن بنسبة اكبر عند الأطفال الأقل من سنتان لأسباب تشريحيه وسلوكية في عملية الرضاعة.

الأعراض:

- عند البالغين
- الشعور بالثقل في الأذن أو الضغط الشديد.
- ضعف السمع: حيث أن وجود السوائل والضغط السلبي الشديد يحدد حركه الطبلة والعظيميات مما تؤدي الى ضعف سمع توصيلي.
- الألم في الاذن عند تطور المرض وتحوله الى التهاب حاد.
- الشعور بالدوران والغثيان عند حدوث ضغط سلبي شديد للأذن الوسطي مفاجئى مثل حالات الهبوط المفاجئى في الطيران و الغطس.

- أما الأطفال الذين ليس لهم قدرة على التعبير يجب الانتباه إلى الأمور التالية وخصوصاً عندما تتحول إلى التهاب حاد:

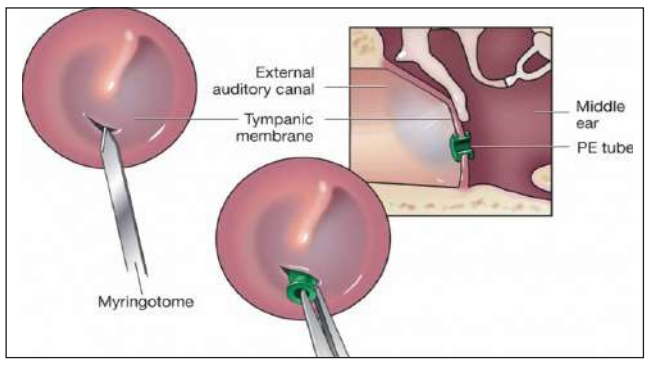
- البكاء الشديد الغير مبرر مع وضع اليد على منطقة الأذن بكاء مستمر تحريك الرأس بشدة وهذا يفسر ألم الأذن في كثير من الاحيان.
- الخمول و سوء المزاج.
- حرارة غير مفسره الأسباب.
- ضغف في السمع.
- وعدم التفاعل مع الاحداث التى تدور حوله بالشكل المطلوب.
- فقدان شهيه الأكل وقلة النوم والعصبيه المفرطه.

الأسباب المؤدية إلى تجمع السوائل:

كما تعلمون أن قناة أستاكيوس تصل الأذن الوسطى في منطقة خلف الأنف ومن وظائفها هو معادله ضغط الأذن الوسطى مع الضغط الخارجي كذلك تخروج السوائل المنتجة من الغدد الأفرازية الموجودة في الأذن الوسطى الى الحلق. و عندما تصاب هذه القناة بأحتقان كلي أو جزئي تحدث ضغط سلبي في الأذن تفقدها القدره على معادلة الضغط وتعيق تسرب السوائل من خلالها وتتجمع داخل الأذن الوسطى.

ومن الأسباب التي تؤدي الى اغلاق هذه القناة:

- حساسة الأنف الشديدة المفرطة.
- التهاب الجيوب الأنفية التحسسي مع وجود سلائل أنفية.
- التهابات الأنف الفيروسي والبكتيري والجهاز التنفسي العلوي.
- تضخم الناميات المتواجدة على مخرج قناة أستاكيوس.
- تضخم اللوزتين عند الاطفال.
- طرق الرضاعة الخاطئة.
- الاضطراب الوظيفي في عمل قناه أستاكيوس لمعادلة الضغط في حالات الاقلاع والهبوط في الطيران وحالات الغطس الغير مدروس أو خلال النزول من مناطق مرتفعة إلى منخفضة.
- تجمع السوائل أحادي الطرف عند الكبار الناتج عن وجود أورام في منطقه خلف الأنف وقاع الجمجمه.



التشخيص:

يعتمد التشخيص على السيرة المرضيه والأعراض التي يعاني منها المريض بالاضافه إلى الفحص السريري وأستخدام أجهزه سمعيه خاصه تقوم على كشف تجمع السوائل.

وتكثر هذه الحالات عند الأطفال الذين يعانون من التهاب اللوزتين والناميات ومرضى حساسيه الأنف ومضاعفاتها حيث يتم فحص طبله الاذن بشكل روتيني وعمل فحص قياس ضغط الأذن.

طرق الوقاية:

- معالجة التهابات اللوزتين والناميات والجهاز التنفسي العلوي بأسرع وقت.
- معالجة حساسية الأنف ومضاعفتها والابتعاد عن الغبار وحبوب الطلع ومواد التنظيف والعطور والدخان والرطوبة المنزلية واقتناء الحيوانات الاليفة داخل البيت.
- استخدام طرق الرضاعة السليمة.
- عدم استخدام اللهايات عند الرضع لمنع نقل الميكروبات الى الجهاز التنفسي العلوي.

العلاج:

يجب البحث عن الأسباب المؤدية الى ذلك مثل معالجة التهاب اللوزتين والناميات أو حساسيه الأنف بالطريقه السليمه.

ومن أهم العلاجات التحفظية هو غسل الأنف المستمر بالمحلول الملحي المخصص لذلك كذلك استخدام العلكة ونفخ البالونات بالفم ليساعد على تنشيط عمل قناة استاكيوس وعودتها إلى وظيفتها الطبيعية و حسب نصيحة الطبيب المعالج والمتابعة المستمرة لحين أختفاء هذه السوائل.

في حالة بقاء هذه السوائل أكثر من ثلاثة أشهر بالرغم من استخدام العلاج المطلوب يتم التداخل الجراحي عن طريق بزل طبلة الأذن وسحب السوائل وتركيب انابيب تهوية عن طريق أستخدام الميكروسكوب الجراحي وتحت البنج العام حيث تقوم هذه الأنابيب على تخفيف حدة الاحتقان عن طريق تهوية الأذن الوسطى وسحب السوائل الزائدة وعادة تكون مصاحبة مع إزالة العامل الرئيسي المسبب مثل تضخم الناميات واللوزتين عند الأطفال.

ما هي مضاعفات عدم معالجة هذا المرض؟

التهاب الأذن الوسطى الحاد المتكرر والذي يصبح مزمناً وقد يمتدد الى الدماغ ويحتاج الى عمليات متقدمة بالأذن مثل عملية خشاء الأذن.

ضعف السمع والذي يؤدي الى صعوبة التعلم وتأخر النطق والتواصل مع الآخرين.

ضعف السمع الدائم الناتج عن مضاعفات مثل تسوس عظمه الصدغ وتآكل عظيمات الأذن والذي يؤدي إلى استخدام معينات سمعية بشكل دائم.

مجموعة هارلي في يوم علمي بمستشفى الأردن

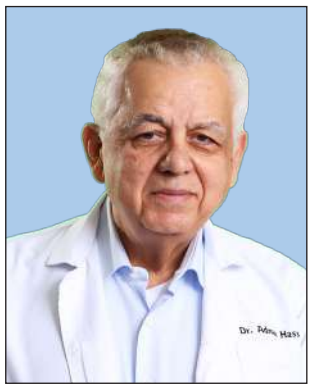
استضافت مستشفى الأردن مجموعة مالكي دراجات هارلي/ الاردن، حيث اقيم يوم علمي وتثقيفي للمجموعة المشاركة.

حيث قدم الدكتور محمود خطاب استشاري الجراحة العامة والدكتور غسان تلاحمة استشاري جراحة المسالك البولية والتناسلية والكلى محاضرات توعوية عن الجراحة وجراحة المسالك والبروستات، وعن دور مستشفى الأردن في تقديم الرعاية والخدمات العلاجية المناسبة وآلية التعامل مع الحالات الجراحية الحرجة.

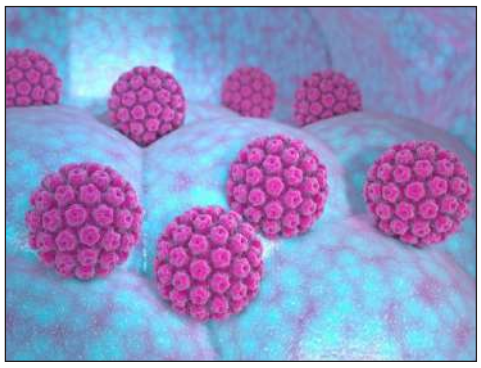
كما اشاد المشاركون من مجموعة هارلي بهذه الاستضافة والدور الكبير الذي يقدمه مستشفى الأردن في اطار الحملات التثقيفية للخدمة المجتمعية.

فيروس (HPV) المسبب الرئيسي لسرطان عنق الرحم

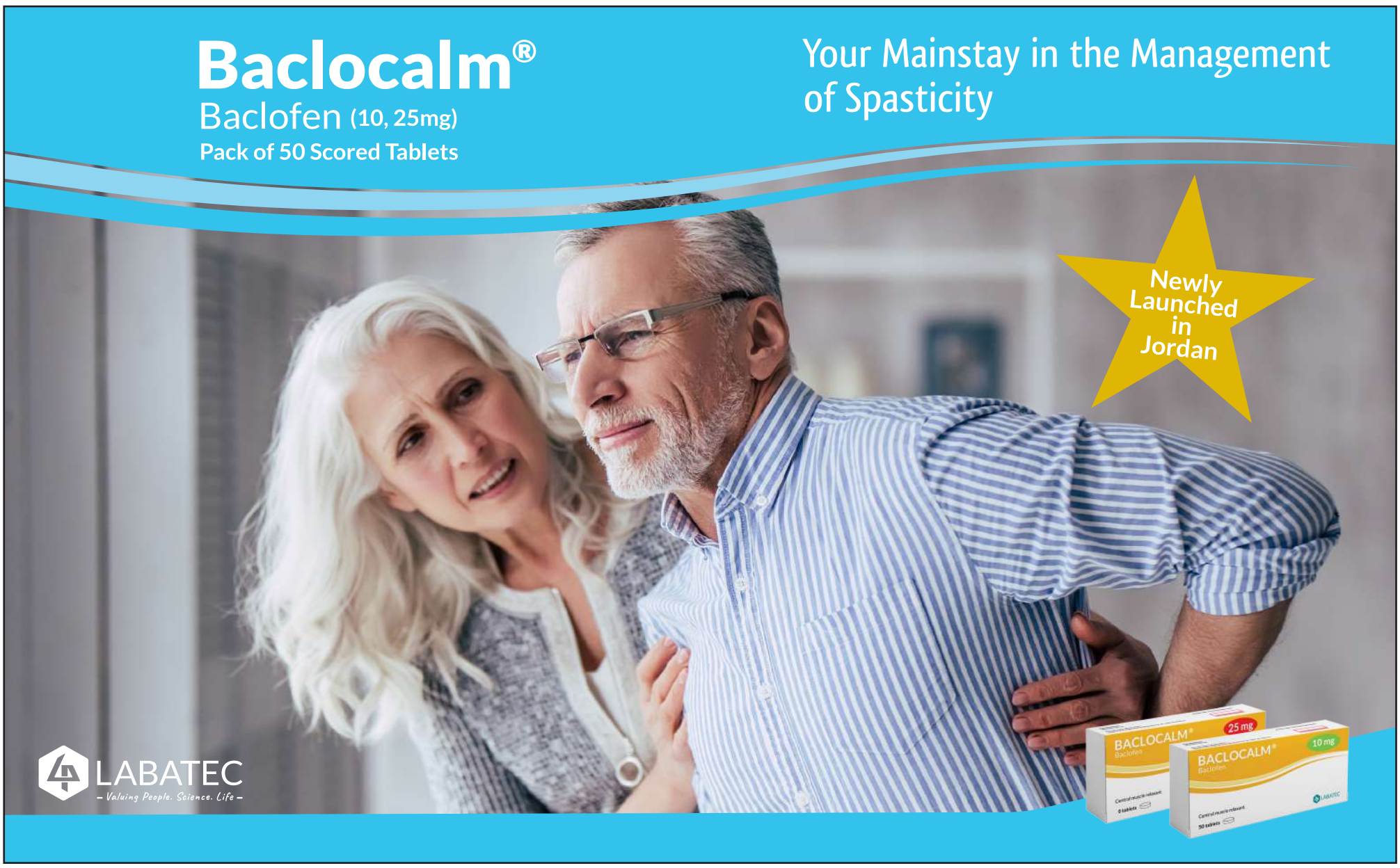
مطاعيم الوقاية من سرطان عنق الرحم



الأستاذ الدكتور
عدنان حسن
استشاري الجراحة النسائية
والتوليد والأورام النسائية



سرطان عنق الرحم هو من اكثر انواع السرطانات انتشاراً في النساء على مستوى العالم.
ففي عام 2018 تم تشخيص ما يزيد عن نصف مليون حالة سرطان عنق الرحم وحوالي ربع مليون وفاة من هذا السرطان.
وقد تبيّن بدراسات عديدة ان بعض انواع فيروس HPV الذي ينتقل بالعلاقة الحميمة هو السبب الرئيس لسرطان عنق الرحم. وهذا الفيروس قد يؤدي إلى الاصابة بسرطانات اخرى غير سرطان عنق الرحم منها سرطان الشرج وسرطان الاعضاء التناسلية الخارجية للذكر والانثى والمهبل والفم والبلعوم.
ومن بين الامراض التي تنتقل بالعلاقات الجنسية فإن العدوى بفيروس HPV هي الاكثر انتشاراً فقد تبيّن من الإحصاءات العالمية ان من 5%-40 من النساء في سن الانجاب مصابات بهذا الفيروس ولكن اقل من 10% من هؤلاء يحصل عندهن تغيرات في عنق الرحم قد تؤدي إلى سرطان بعد سنوات من الإصابة.
لايوجد علاج دوائي لهذا الفيروس ولكن جهاز المناعة القوي يجعل الجسم يتخلص من هذا الفيروس.
هناك اكثر من مئة وخمسين نوع من فيروس HPV وحوالي 40 منها تصيب الاعضاء التناسلية في الذكر والانثى منها ما يسبب السرطان ومنها ما يسبب الثآليل التي تكون عادة في الاعضاء التناسلية الخارجية وحول الشرج وفي المهبل. ومن اكثر انواع هذا الفيروس التي تسبب السرطان والشابات عن اسبابه وطرق انتشاره واستعمال الواقي في العلاقه الحميمة وكذلك عمل فحص دوري للنساء الذي يتضمن عمل مسحة من عنق الرحم Pap Smear حيث تظهر تغيرات في خلايا عنق الرحم في بعض النساء المصابات بفيروس HPV وهذا النشاط في خلايا عنق الرحم تظهر قبل حصول سرطان عنق الرحم بحوالي عشر سنوات. ولمعرفة درجة هذه التغيرات ومكانها في عنق الرحم يجب فحص عنق الرحم بجهاز Colposcope حيث يتم علاجها بطرق بسيطة مثل عمل كي تبريد أو اخذ عينة مخروطية من عنق الرحم والعلاج في هذه الحالات يعتمد على درجة هذه التغيرات.
يوجد الآن ثلاثة مطاعيم للوقاية من الاصابة بفيروس HPV وقد بدأ استعمال المطاعيم في الولايات المتحدة في عام 2006 بمطعوم Gardasil-4 الذي يقي من الاصابة بفيروس HPV 16, 18 هما HPV 16, 18 ولكن هناك انواع اخرى عالية الخطورة في التسبب بالسرطان اما اكثر الانواع شيوعاً للتسبب بالثآليل فهما HPV 6, 11 .
ومن العوامل التي تزيد احتمال الاصابة بهذا الفيروس هو البدء بالعلاقة الحميمة في سن مبكرة والممارسة مع اكثر من شريك أو اذا كان الشريك يمارس مع اكثر من امرأة وكذلك حالات نقص المناعة HIV أو التدخين الذي يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة وكذلك الاصابة بالتهابات نسائية اخرى مثل Herpes وكذلك استعمال حبوب منع الحمل في سن مبكرة.
وقد تبيّن ان الطهور عند الرجال يقلل احتمال الاصابة بفيروس HPV مما يحمي الرجل والمرأة.
ومن وسائل الوقاية من الاصابة بهذا الفيروس هو تثقيف الشباب والشابات عن اسبابه وطرق انتشاره واستعمال الواقي في العلاقه الحميمة وكذلك عمل فحص دوري للنساء الذي يتضمن عمل مسحة من عنق الرحم Pap Smear حيث تظهر تغيرات في خلايا عنق الرحم في بعض النساء المصابات بفيروس HPV وهذا النشاط في خلايا عنق الرحم تظهر قبل حصول سرطان عنق الرحم بحوالي عشر سنوات. ولمعرفة درجة هذه التغيرات ومكانها في عنق الرحم يجب فحص عنق الرحم بجهاز Colposcope حيث يتم علاجها بطرق بسيطة مثل عمل كي تبريد أو اخذ عينة مخروطية من عنق الرحم والعلاج في هذه الحالات يعتمد على درجة هذه التغيرات.
يوجد الآن ثلاثة مطاعيم للوقاية من الاصابة بفيروس HPV وقد بدأ استعمال المطاعيم في الولايات المتحدة في عام 2006 بمطعوم Gardasil-4 الذي يقي من الاصابة بفيروس HPV 16, 18 اللذان يسببان حوالي 70% من حالات سرطان عنق الرحم كما يقي هذا المطعوم الاصابة بفيروس HPV 6, 11 اللذان يسببان حصول ثآليل في الرجال والنساء.
وقد ظهر في نفس الوقت مطعوم Cervarix الذي يقي من الاصابة بفيروس HPV 16, 18.
وفي عام 2016 بدأ استعمال مطعوم Gardasil-9 في الولايات المتحدة الذي يقي من فيروسات HPV التي تسبب ما يزيد عن 90% من حالات سرطان عنق الرحم.
وهذه الأنواع هي HPV 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58 وتنصح منظمة الصحة العالمية بأخذ جرعتين من Gardasil-9 للبنات والأولاد بين سن التاسعة وسن 14 وبعد سن 15 ينصح بإعطاء 3 جرعات تؤخذ الجرعة الأولى وبعد شهرين تؤخذ الجرعة الثانية وتؤخذ الثالثة بعد 4 شهور من الجرعة الثانية.
وينصح بأعطاء هذه المطاعيم قبل البدء بالاتصال الجنسي حيث تؤخذ بدول عديدة بين سن التاسعة والرابعة عشر ولكن ممكن اعطاؤها حتى سن 26 وفي بعض الحالات تعطى بعد ذلك.
وتؤخذ هذه المطاعيم مرة واحدة على ثلاث جرعات وقد تبيّن من دراسات عديدة ان مطعوم الوقاية من سرطان عنق الرحم فعّال لفترة طويلة لمنع الاصابة بفيروس HPV.
والاعراض الجانبية لهذه المطاعيم عادة ما تكون بسيطة كاحمرار أو انتفاخ أو ألم بسيط مكان اعطاء المطعوم.
والمطاعيم المتوفرة حالياً تعمل على منع الاصابة بفيروس HPV وهي وقائية وهناك بحوث عديدة تجرى لعمل مطعوم علاجي لعلاج الحالات المصابة بفيروس HPV لمنع التسبب بحدوث سرطان.
واعطاء المطعوم لا يلغي الفحص النسائي الدوري وعمل مسحة من عنق الرحم Pap Smear كل سنتين أو ثلاثة حتى سن ال 65 أو أخذ عينة من المهبل كل 5 سنوات لمعرفة إذا كانت هناك اصابة بفيروس HPV.



«مستشفى الأردن» يواصل خدماته المجتمعية

أيام طبية مجانية

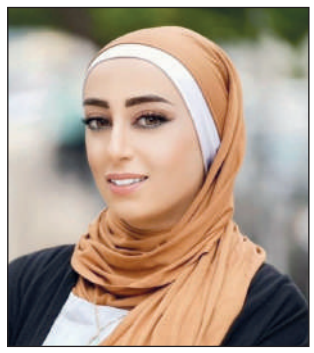
في محافظات المملكة

في اطار سياسته لخدمة المجتمع المحلي واصل مستشفى الأردن برنامجه السنوي لتنفيذ أيام طبية مجانية في عدد من مناطق المملكة. واكد الدكتور عبدالله البشير مدير عام مستشفى الأردن ان سياسة الايام الطبية المجانية للمستشفى متواصلة لخدمة قطاعات مجتمعية في مختلف مناطق المملكة تأكيداً للدور المجتمعي للمستشفى مع القطاعات المختلفة.

حيث اقام مستشفى الاردن في محافظة الطفيلة يوم طبي مجاني في منطقتي وادي الحسا والبربيطة، حيث شارك عدد من الأطباء في مختلف التخصصات الطبية: **جراحة، جراحة عظام، باطنية، نسائية، أطفال، بالاضافة إلى عمل فحص الضغط والسكري وتوزيع الأدوية للمراجعين.**

إنّما للصبر حدود

بقلم: منار الزواهرة | العلاقات العامة



أذكر انني كنت أقف على مخرج طريق يؤدي على دوار بوسط العاصمة عمّان، وكان شرطي سير يقوم بإغلاق الشارع، كانت اصوات الزوامير تتعالى وبعدة نغمات، استمر وقوف الجميع بالمسرب المغلق لفترة طويلة..

والشرطيّ لا يكترث لكل تلك الضجة.. بدا وكأنه لا يسمع اي زامور.. كنت انظر من بعيد حيث كانت هناك مسافة لا بأس بها بين سيارتي والشرطي.. كانت ملامحه مزيجاً من الغضب والاستنكار.. واللامبالاة.

مضت نصف ساعة وبدأت أصواتٌ من الزوامير تتعالى كذلك أصوات الناس من داخل سياراتهم ينتظرون (رحمة الله) على قولتهم بفتح الطريق، كان احدهم يوجه كلاماً للشرطي بصوت مرتفع من نافذة سيارته (يا سيدي مرّقنا ورانا دوام ومشاغل) نظر إليه الشرطي نظرة جانبية خفية وكأنه يقول من خلالها (أسكت احسنلك).. استمر ذلك لعدة دقائق، ترجّل سائق كبير بالسن كان يستقل سيارة اجرة ومشى بخطوات بطيئة.. وصل للشرطي، قال له (يا بنيّي مرقنا والله عندي مراجعة عند الدكتور) فقال له الشرطي (توكل على الله يا حج) رح نفتح الطريق بالوقت المناسب وأنا بمشي حسب الاولويات.

هنا... أنا أشاهد كل ذلك بصمت بعد أن انحرق زامور سيارتي بعد محاولات طويلة فاشلة باستخدامه انا وجميع الواقفين، تبادرت لذهني فكرة أن أتحدث الى الرقم (911)..

أنا: ألو..

911: تفضلي كيف بنقدر نخدمك

أنا: سيدي احنا بالشارع كذا... المؤدي لـ كذا... بدي أخبركم أنه النا وقت طويل واقفين لانه الشرطي مسكر السير.

911: تمام اختي لحظات معنا .... اختي الشرطي مسكر السير بناء على تعليمات وبسبب وجود أزمة كثير.. دقائق ورح يفتح السير واحنا بدورنا وصلنا المعلومة.

أنا: شكراً يعطيكم العافية.

أصابني ذهول للحظات، ذهبت بتفكيري بعيداً... إلا انه فارقني بعد سماع عدة اصوات لزوامير السيارات.. ما أثار انتباهي أيضا اشعال الضوء العالي واطفاؤه من اكثر من سيارة وكلها اشارات للشرطي تعني (مشان الله مرقنا).

الغريب بهذا الموقف أن جميع من كانوا بالشارع يستخدمون الزامور للحوار مع الشرطي وهو لا يبالي بل يرد عليهم بنفس الطريقة وبالاشارة وهي عدم الاكتراث... ورغم تعجبي لكنني تعلّمت أن للزامور نغمات مختلفة تدل على حالة الشخص الذي يستخدمه فبالبداية كانت النغمة (بيب... بيب.. بيب) وهذه تدل على أن الشخص يلفت الانتباه فقط... بعدها بدقائق أصبحت (بيييب بيييييييب) وهنا يعني أن نفس الشخص بدأ بالانزعاج والتململ، واخرى (بيييييييييييييب.....) هنا أن الشخص لم يعد يحتمل وبدأ يستعد لمشاجرة لكنه ما زال يضبط اعصابه بالرغم من ذلك ويحاول أن يفرغ غضبه بالزامور وآخرون مثلي كانت نهايتهم تعطل الزامور.

جاء الفرج أخيراً.. امتدت يد الشرطي لتسمح لنا بالمرور... السيارات تتسارع تريد أن تتجاوز هذا الحاجز خوفاً من اغلاقه مرة اخرى قبل أن يتسنى لهم المرور لعله يعود عن قراره.

فعلاً ولسوء حظي انني عندما وصلت للمخرج قام الشرطي مرة أخرى وأشّر بيده وأوقف السير للمرة الثانية... هنا كانت المعضلة..

لم يكن لي إلا ان ابتسم ابتسامة عريضة مليئة ب (الاستغراب) وخصوصاً انني لا أملك زامور.

توقفت وكلي تفاؤل بعد أن قررت أن ألغي مشواري الذي كنت انوي الذهاب إليه.. أعصابي كانت على ما يرام وقتها.. كانت بجانبي سيارة يبدو من سائقها أنه محبط مثلي وكان صوت ام كلثوم (إنما للصبر حدود) يصدح داخل سيارته.. هنا نظر إليه الشرطي وقال بصوت مرتفع: (وطيّ صوت الموسيقى يا شب)... نظرت إليه وقلت له: ممكن أسالك؟؟ قال تفضلي... فقلت بكل براءة: (معقول ما سمعت صوت زوامير السيارات كلها وسمعت صوت الموسيقى؟) الشرطي هنا ابتسم ابتسامة صفراء.... أنا اتحدث مع نفسي... قلت (اجى الفرج) إلى أن سمعت صوتاً خشناً مليئ بالجدية قال: (رُخَصِكْ).

العبرة المستَفادة من هذه القصة..

* كثيراً من الاشياء المزعجة بحياتنا يجب علينا تجاهلنا كما تجاهل الشرطي كل تلك الضوضاء.
* لا تضغط على نفسك كثيراً وتحملها فوق طاقتها كما فعلت بزامور السيارة.
* لا تتدخل بأشياء يمكن أن تعود عليك بالضرر مثل سؤالي للشرطي وانهائه بمخالفة.

وللآن ما زال البحث جارٍ عن سبب عدم استجابة الشرطي للزامور!!!

مستشفى الأردن تدعم الحملة التوعوية

«الصحة هي الغنى»

اقام فريق الصحة العامة لجمعية طلاب الصيدلة الاردنية (JPSA) بالتعاون مع مستودع أدوية فارابي – منتجات جاميسون في مستشفى الأردن، حملة توعوية بعنوان:

«stay well in winter campaign»

انطلاقاً من أهمية الحفاظ على الصحة وخصوصاً في فصل الشتاء، وتهدف الحملة على تثقيف المجتمع عن أكثر الأمراض انتشاراً في فصل الشتاء من إنفلونزا، ونزلات برد أو حتى الإلتهابات الرئوية وغيرها من الأمراض من حيث الأعراض، العلاج وكيفية التعامل مع كل منهم!!

وقام الفريق بمشاركة الزائرين ببعض النصائح التي من شأنها رفع مناعة الجسم وتعزيزها.

وثمّن الزائرون هذه المبادرة التي تُهم افراد المجتمع وكيفية التعامل مع امراض الشتاء.

صحة نفسية..

فوائد المشي

30 دقيقة يومياً

- يقي من الأمراض المزمنة
- حرق الدهون والتخلص من الوزن الزائد
- يحد من الاصابة بهشاشة العظام
- يحسن المزاج ويحد من التوتر والقلق
- يساعد على تقوية عضلة القلب

جامعة ابن سينا

د. درويش بدران
رئيس جامعة
ابن سينا للعلوم الطبية

مَعَ التقدُمِ الذي طرأ على كُل مناحي الحَياة، وانعكسَ على التعليمِ الطبّي والخدمات الصحية، ظهرت الحاجةُ إلى إنشاء كليات طبية تواكبُ هذا التطورَ وترفِدُ المجتمعَ بمقدمي خدمات رعاية صحية على مستوىً علميٍ ومهنيٍ متميزَيْن، ويتمتعون بمهارات تواصل عالية ويراعُونَ الجوانبَ الإنسانيةَ والأخلاقية في عَمَلِهم.

ومن هنا جاءت الفكرة في إنشاء جامعة ابن سينا للعلوم الطبيةَ؛ ثمرةَ عملٍ دؤوبٍ استمرَّ لسنوات حَرِصَ فيها القائمونَ على الجامعةَ على توفير كلِّ ما من شأنه أنْ يُحقق الأهداف التي نَطْمحُ إلَيها. فقد صُممَتْ قاعاتُ التدريس بشكلٍ عَصْرِي وزُوِّدت بوسائطَ متعددةٍ تفاعليةٍ وكانَ الحرصُ على أن يكون عددُ الطلبة في الدروس العمَلية والنظرية ضمنَ الشروط التي وضَعتها هيئةُ اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمانَ جودتها ومماثلةٌ لماهُو مُتبعٌ في الجامعات العالمية. فتمَّ إنشاءُ مختبرات حديثة وجُهِّزتْ بما يُمكِّن الطَّالبَ من تطبيقِ كُلِّ مايتلقاهُ من علوم؛ ووفَرت الجامعةُ عيناتٍ آدميةً لدراسة التشريح محنطةً بطريقةِ اللدائن تم استيرادها خصيصاً ونماذج تشريحية وبرامج خاصة تظهر جسم الإنسان ثلاثي الأبعاد تمكن الطالب من فهم التركيب المعقد لجسم الإنسان. أما في مختبري علم الأنسجة وعلم الأمراض فقد خُصِّص لكل طالبٍ مجهرٌ حديث وجهازُ حاسوبٍ كما زُوِّدت المختبراتُ بشرائح مجهرية محضرة بعناية لدراسة أنسجة جسم الإنسان في حَالتَيِ الصحة والمرض، وكذلك الأمر في مختبر علم وظائف الأعضاء حيث يتمكن الطالب من فحص مختلف وظائف الجسم والتعرف على كيفية عملها باستخدام أجهزة فحصٍ حديثة.

وتضم الجامعةُ مكتبةً حديثةً مزودةً بكل المراجعِ الطبية وقواعد البيانات والدوريات الطبية اللازمة للتدريس والبحث العلمي كما اشتركت الجامعة في مركز التميز للجامعات الخاصة الذي يمكن من خلاله الاطلاع على العديد من قواعد البيانات. وجهزت الجامعة قاعات مخصصة للتعلم عن بعد وللامتحانات المحوسبة. وسيكون في الجامعة مختبر للمهارات السريرية وآخر للمحاكاة هما الأحدث على مستوى المنطقة.

جامعة ابن سينا للعلوم الطبية هيَ الجامعةُ الطبيةُ الخاصة الأولى والوحيدة في عمان، وقد أُنشئت برأسمال أردني خالص.

تَرتبطُ الجامعةُ بمستشفى الأردنِ؛ أكبرُ مُستشفىً تعليميٍ خاص في الأردن يضم نحو 300 سرير ومعتمد من المجلس الطبِّي الأردني والمجلس العرَبي للاختصاصات الطبية، ولديه برامجُ تدريبٍ مَعترفٍ بها في العديد

جامعة ابن سينا للعلوم الطبية.. لماذا ؟!

بقلم: الأستاذ الدكتور أيمن الباز | عميد كلية الطب

بدأت الدراسة في كلية الطب في جامعة ابن سينا للعلوم الطبية في العام الجامعي 2023/2022 وهي باكورة الكليات التي ستضمها الجامعة في المستقبل القريب بإذن الله، استجابة لرغبة الكثيرين الذين يرغبون في تعليم متميز لأبنائهم في ربوع الوطن نظراً للأوضاع غير المستقرة في البلدان التي اعتاد الأردنيون التوجه إليها لدراسة الطب بشكل خاص والعلوم الطبية الأخرى بشكل عام.

تتعاون كلية الطب مع جامعة جورج واشنطن الأمريكية وهي من الجامعات الأمريكية العريقة في تدريس الطب، وستشرف جامعة جورج واشنطن على المناهج وأساليب التقييم والأبحاث وسيقوم بعض أساتذتها بتدريس مواد في كلية الطب وجاهياً اعتباراً من العام القادم، وتتجه الجامعة في الوقت الحاضر لعقد العديد من الاتفاقيات مع جامعات عربية وأجنبية متميزة.

مدة الدراسة في كلية الطب 6 سنوات تضم 259 ساعة معتمدة منها ثلاث سنوات يدرس فيها الطالب العلوم الطبية الأساسية على أيدي أطباء متخصصين في هذه العلوم ذوي خبرة عالية.

وتكون الدراسة في السنوات الثلاث الأولى على نظام الأجهزة وهو المتبع في كل الجامعات الأردنية الرسمية. وبعد المرحلة الأساسية ثلاث سنوات من الدراسة السريرية التطبيقية في مستشفى الأردن أكبر المستشفيات التعليمية الخاصة في الأردن والذي يمتاز بكادره وبالإنجازات الضخمة التي حققها منذ بداية مسيرته عام 1996.

أ. الرؤية:

تحقيق التميز في مجال التعليم الطبي والبحث العلمي والمسئولية المجتمعية على المستويات المحلية والاقليمية والدولية.

ب. الرسالة:

إعداد أطباء مؤهلين بالمعرفة العلمية والمهارات والجَدارات الفنية والسلوكيات الإنسانية والمهارات البحثية التي تمكنهم من النهوض بالخدمة الطبية والمسئولية المجتمعية والمنافسة في سوق العمل محليا ودولياً.

ج. الأهداف الاستراتيجية للكلية:

تهدف كلية الطب بجامعة إبن سينا للعلوم الطبية لتقديم برنامج تعليمي مميز يهدف إلى:

• إعداد أطباء مزودين بالمعرفة العلمية النظرية والمهارات الذهنية والفنية والسلوكيات الإنسانية اللازمة للممارسة المهنية.

• إعداد أطباء يتميزون بالكفاءة والقدرة على تقديم الرعاية الصحية والخدمة الطبية.

• إعداد أطباء يتمتعون بالنظرة المستقبلية والاستعداد الدائم للتعلم وتطوير الآداء وتنمية القدرات.

• المساهمة في نقل وإضافة المعرفة من خلال الدراسات والبحوث العلمية التجريبية والتطبيقية.

• تقديم الخدمة الطبية والعلاجية المستدامة للمواطنين والخدمة التثقيفية التي تهدف إلى تنمية الوعي الصحي لدى المواطنين وخدمة المجتمع.

د. نقاط القوة ومقومات النجاح:

• تقع الجامعة جغرافيا في على بعد 2 كيلومتر من مطار الملكة علياء الدولي في العاصمة عمان في مكان يسمح بالوصول إليها بسهولة من جميع ارجاء المملكة.

• تضم كادراً تدريسياً مميزاً حاصلاً على شهادات الدكتوراة من الجامعات العربية والاجنبية المرموقة.

• تحتوي الكلية على بنية تحتية مميزة من مبانٍ وقاعات تدريس ومختبرات مجهزة بمختلف الوسائل التكنولوجية الحديثة.

• يعتبر مستشفى الاردن الداعم الرئيسي والظهير الاكلينيكي والمستشفى التعليمي لطلبة الكلية.

• وجود اتفاقيات تعاون وشراكة مع كبرى الجامعات العالمية المتميزة وفي مقدمتها جامعة جورج واشنطن وجامعة توليدو في الولايات المتحدة الامريكية.

THE UNIVERSITY OF TOLEDO 1872

THE GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY WASHINGTON, DC

للعلوم الطبية

من التخصصات، ويحققُ خريجو برامج الإقامة في المستشفى نتائج متميزة في امتحانات الاختصاص محلياً وعربياً وعالمياً، وَيضُم نخبةً من الأطباء المشهود بكفاءتهم علمياً وعملياً، ويُعَد المُستشفى الرائدَ في الأردن في كثيرٍ من الإنجازات الطبية على مستوى المنطقة العَربية. وسَيوفر المستشفى للطَلبة فُرصَ تدريبٍ في السنوات السريرية ويفتحُ أمامَهُم برامجَ الاختصاص في العديد من التخصصات الطبية تحتَ إشرافِ أساتذةٍ ذَوي خبرةٍ واسعة.

وقد أبْرَمتْ الجامعةُ العديدَ من الاتفاقيات مع جامعات مرموقة؛ وكانت أولى هذه الاتفاقيات مع جامعة جورج واشنطن التي ستُشرفُ على المناهج والتقييم وسيقوم بعض أعضاء هيئة التدريس فيها بتدريس بعض المساقات وجاهياً في الحرم الجامعي، وتعمل الجامعة الآن على توسيع التعاون مع كبرى الجامعات والمراكز الصحية العالمية.

وتَحرصُ جامعةُ ابن سينا للعلوم الطبية أن يجتازَ طَلبتُها الامتحانات العالمية لتعزيز فُرصهم في الحُصولِ على تدريبٍ متميزٍ على مستوى التخصص مستقبلاً في مراكزَ طبية متقدمة خارجَ الأردن.

وقد بدأت الدراسة في الجامعة في كلية الطب، ولهذه الغاية فقد تَعاقدت الجامعةُ مع أعضاء هيئة تدريس من الأطباء المتخصصين في العلوم الطبية الأساسية ذوي خبرة ومشهودٍ بكفاءتهم من الأردن والخارج، وسيُعطي هؤلاء الأساتذةُ كلَّ وقتهم للتدريس والنصح والإرشاد بما يضمن خريجاً متسلحاً بعلم حديث وسلوك قويم يرقى إلى مستوى التطلعات ويعكس صورةً مشرفةً عن المهن الطبية والجامعة والأردن، وستشهد الفترة القادمة افتتاح كليات جديدة هي طب الأسنان والتمريض والعلوم الطبية التطبيقية وذلك بعد استكمال الحصول على الاعتماد لهذه الكليات.

لم تُغفل الجامعةُ الجانبَ البَحثي، وستكون المختبراتُ البحثيةُ في الجامعة مجهزةً بأجهزة حديثة تُشجعُ أعضاءَ هيئة التدريس والطلبةَ في الجامعة والمهتمين من خارجها على البحث التطبيقي الذي سينعكسُ إيجاباً على صحة المواطن.

ستَفتَح الجامعةُ مستقبلاً عياداتها للمجتمع المحلي وسيشرفُ على هذه العيادات أطباءٌ مؤهلونَ من مستشفى الأردن.

وستُسهمُ الجامعةُ بشكلٍ فاعلٍ في تطوير المُجتمع المحلي عن طَريق الأيام الطبية المجانية ومحاضرات التوعية الصحية الموجهة نحو مشكلات البيئة المحلية وطرق إيجاد حلول لهذه المشكلات بالإمكانيات المتاحة.

وجاءَ اسمُ الجامعة «جامعة ابن سينا للعلوم الطبية» ليَعكسَ ألَقَ الماضي وتَطلعاً لمستقبلٍ مزدهر.

تقع الجامعة على بعد 2كم من مطار الملكة علياء الدولي باتجاه عمان. ويسرنا استقبال الزائرين للاطلاع على مرافق الجامعة طيلة أيام الأسبوع وسيقوم العاملون في الجامعة بالإجابة على استفساراتكم.

مجلس الأمناء:

صدر قرار مجلس التعليم العالي رقم أ ع/14758 تاريخ 2022/9/19 بتشكيل مجلس أمناء جامعة ابن سينا للعلوم الطبية على النحو التالي:

	الاسم	الوظيفة
1	دولة الدكتورعبد الرؤوف سالم نهار الروابدة	رئيس المجلس
2	الأستاذ الدكتور درويش حسن بدران	رئيس الجامعة / عضو
3	الأستاذ الدكتور موسى علي العبادي	عضو
4	الأستاذة الدكتورة ختام سالم عوده الرفوع	عضو
5	الأستاذ الدكتور "محمد حكم" أحمد محمد الشياب	عضو
6	الأستاذ الدكتور زياد علي عبد القادر الناصر	عضو
7	معالي الحاج حمدي محمد صبري الطباع	عضو
8	السيد ميشيل نبيه نزال	عضو
9	السيد سطام حميدي الفايز	عضو
10	الدكتور هاني أحمد فايز البدري	عضو
11	الأستاذ الدكتور عبدالله يونس عبدالله البشير	عضو
12	الدكتورنادر يونس حمدالله	عضو
13	الأستاذ أحمد عبدالقادرخطاب	عضو

إدارة الجامعة

- **رئيس الجامعة:** الأستاذ الدكتور درويش بدران
- **القائم بأعمال عميد كلية الطب:** الأستاذ الدكتور أيمن الباز مصطفى
- **القائم بأعمال عميد البحث العلمي:** الدكتورة سامية حسين محمد

الرؤيا

الريادة والتميز في التعليم والتدريب الصحي محلياً وإقليمياً وعالمياً.

الرسالة

تخريج مقدمي رعاية صحية مؤهلين في بيئة مشجعة على التعليم والتعلم والبحث العلمي، وخدمة المجتمع.

الاهداف

- تقديم تعليم وتدريب عالي المستوى لطلبة الكليات الطبية
- إيجاد بيئة تعليمية تفاعلية محفزة
- إنتاج بحث علمي متميز
- بناء شراكات مجتمعية فاعلة

القسطل على بُعد 2 كم من مطار الملكة علياء الدولي بإتجاه عمّان، الهاتف: 0096264795555
الموقع الإلكتروني: www.isums.edu.jo البريد الإلكتروني: info@isums.edu.jo

من هو ابن سينا

بقلم: الدكتورة نور سامي الخطيب
جامعة ابن سينا للعلوم الطبية

أبو عَلِي الحُسَيْنَ بن عَبد الله بن الحسَن بن عَلِي بن سينَا المعروف بابن سينا، عالم وطَبيب مسلم، اشتهر بالطب والفلسفة واشتغل بهما. ولد في أوزبكستان 370هـ / 980م وتوفي في همدان سنة 427 هـ / 1037م.

عُرف باسم الشيخ الرئيس وسماه الغربيون بأمير الأطباء وأبي الطب الحديث في العصور الوسطى.

وقد ألّف أكثر من مائتي كتاب في مواضيع مختلفة أشهرها كتاب "**القانون في الطب**"، الذي ترجم إلى اللاتينية وظل لسبعة قرون متوالية المرجع الرئيسي في الطب، وبقي يدرس في الجامعات الأوروبية لأكثر من أربعمائة عام، جمع فيه ما عرفه الطب القديم، وما ابتكره من نظريات، وما اكتشفه من أمراض، وقد وصف فيه أكثر من سبعمائة وستين عقاراً مع أسماء النباتات التي يستحضر منها العقار. كان ابن سينا حاد الذكاء، كثير القراءة، متفائلاً، سابقاً لعصره في الكثير من المجالات الفكرية، وكانت معظم مؤلفاته باللغة العربية، وقليل منها باللغة الفارسية، وقد فقد معظمها.

يعتقد ابن سينا أن الطب ليس علماً صعباً مثل الرياضيات والفلسفة والميتافيزيقيا، لذلك سرعان ما أحرز فيه تقدماً كبيراً، وأصبح طبيباً ممتازاً وبدأ في علاج المرضى باستخدام العلاجات المعتمدة.

بحث ابن سينا في أمراض شتى أهمها السكتة الدماغية، والتهاب

السحايا وهو أول من وصفه وصفاً صحيحاً وبيّن أسبابه، ووصف الشلل العضوي، والشلل الناجم عن إصابة مركز في الدماغ، وشرح عدوى السل الرئوي، وطرق انتقال الأمراض التناسلية، والشذوذ في تصرفات الإنسان، وركز على أهمية العلاج النفسي، وبعض أمراض الجهاز الهضمي. كما ميّز مغص الكلى من مغص المثانة البولية وشرح كيفية استخراج الحصاة منهما، كما ميز التهاب غشاء الجنب (الغشاء المحيط بالرئة)، وانتبه إلى أثر المعالجة النفسية في الشفاء.

شرح ابن سينا طرقاً عدّة لإيقاف النزيف؛ سواء بالربط، أو إدخال الفتائل، أو بالكي بالنار، أو بدواء كاوٍ، أو بضغط اللحم فوق العرق. كما تحدّث عن كيفية التعامل مع السّهام واستخراجها من الجروح، وحذّر المعالجين من إصابة الشرايين أو الأعصاب عند إخراج السهام من الجروح، كما نبّه إلى ضرورة أن يكون المعالج على معرفة تامّة بالتشريح.

وصف ابن سينا الحجاب الحاجز بأنه عضل مكون من ثلاث طبقات، وأن الطبقة الوسطى هي الوتر، في حين أن سطحه العلوي يلامس أغشية الصدر وسطحه السفلي يلامس غشاء الصفاق، وذكر الفتحات الموجودة فيه.

وبيّن ابن سينا أن القصبة الهوائية تتألف من غضاريف كثيرة على شكل دوائر يصل بعضها على بعض، جُعلت ناقصة من الخلف لتقابل المريء وتلامسه بجسم غشائي لا غضروفي، وتقع الحنجرة على طرفها العلوي، وتنقسم القصبة الهوائية إلى قسمين، ثم أقساماً تجري في الرئة مجاورة لشعب العروق، وبرر سبب وجود الغضاريف والغشاء الأملس في الخلف بطريقة منطقية ووضّح أثر التلوث على جسم الإنسان والأمراض التي قد تُصيبه بسببه. ثم نوه أن اللسان فيه من الأعصاب والعروق مايفوق ما هو متوقع من عضو بحجمه وتحته عرقان كبيران تتوزع منهما فروع كثيرة.أما عن تشريح الأذن: فيقول ابن سينا أنه جُعِلَ لها صَدفٌ مُعوَج ليحبس جميع الصوت ويُوجِب طنينه، وثُقب يأخذ في العظم الحجري petrous part of the temporal bone ملولب معوج ليكون تعويجه مطولاً لمسافة الهواء إلى الداخل مع قصَر تَحْته، الذي لو جعل الثقب نَافذا فيه نفوذاً مستقيماً لقصُرت المسافة، وفَسّر ذلك؛ لتسخين تيار الهواء أو تبريده ليكون ذو درجة حرارة مناسبة.

ثم بيّن أن الأنف يتكون من عظام وغضروف وعضل محرك لطرفيه، وينفذ مجرياه إلى المصفاة Cribriform Plate تحت البصيلة الشمية Olfactory bulb وكل مجرى ينفذ إلى الحلق Pharynx.

كما اخترع ابن سينا جهازاً لقياس الطول بدقة، وقام بوصف حركة الجسم، وعرف طبيعة الضوء وكيفية انبعاثه، واكتشف أنّ الضوء أسرع من الصوت، ووضّح كيف يُمكن للصوت أن ينتقل عبر موجات صوتية في الهواء، ودرس أشكال الطاقة المختلفة.

أما في علم الفلك فقد اخترع جهازاً لمراقبة إحداثيات النجوم، واكتشف أنّ اضاءة النجوم ذاتية، وقام بتقديم العديد من الاقتراحات الفلكية مثل أنّ كوكب الزهرة أقرب إلى الشمس من الأرض.

أما من حيث الفلسفة فقد قامت فلسفة ابن سينا على الاجتهاد في سبيل بناء نظام شمولي متماسك ومتوافق مع المعايير والمُتطلبات الدينيّة للثقافة الإسلامية، إذ يعد الله الأساس الذي تتمحور حوله نظريات الروح، والكون، والعقل، وبالتالي يقوم مشروعه الفلسفي المتطور على محاولة فهم العقائد الدينيّة الرئيسية الفلسفيّة التي تضم فلسفة أرسطو أفلاطون، وتحليل القرآن وتفسيره، لكنه في الوقت نفسه ورغم تقبله بعض أساسيات تلك العقائد، مثل: علم الكونيات، والانبثاق إلا أنه يرفض ويُعارض نظرية المعرفة الأفلاطونية الحديثة ونظرية الروح الموجودة مسبقًا.

ومازالت نظريات ابن سينا في النفس وخلودها والعقل والإدراك والحواس تشغل الكثير من علماء الفلسفة حتى يومنا هذا.

ومن أبرز ما قال ابن سينا:

- «يجب علينا في الطب معرفة أسباب المرض والصحة»
- «الوهم نصف الداء، والاطمئنان نصف الدواء، والصبر أول خطوات الشفاء»
- «مسكّنات الأوجاع: المشي الطويل والانشغال بما يفرح الإنسان»
- «احذروا البطنة، فإن أكثر العلل إنما تتولد من فضول الطعام»
- «إن قوة الفكر قادرة على إحداث المرض والشفاء منه»
- «اعلم أن الألم الذي تحيد عنه وتخشى منه، هو في أصله نعمة، لا يعلمها كثير من الناس، فهو يعلمك الصبر و يصقل نفسك، وينذرك بوجود علة في جسدك ويلزمك بأن تكون واقعياً فيجعلك تشعر بآلام الآخرين، وفوق هذا فهو يقربك من خالقك فتشعر بحاجتك الماسة إليه»
- «اجعل طعامك كل يوم مرة واحذر طعاما قبل هضم طعام»

الأنسجة الدهنية في جسم الإنسان

بقلم: د. أميرة عدلي كساب
استاذ مشارك في علم الانسجة / جامعة ابن سينا للعلوم الطبية

يتكون النسيج الدهني في جسم الإنسان من ثلاثة أنواع رئيسية من الخلايا هي الخلايا البيضاء والخلايا البنية والخلايا «البيج».

الدهون البيضاء: تتكون الخلايا الدهنية البيضاء من خلايا كبيرة مخزنة تحت الجلد أو حول الأعضاء في البطن والذراعين والأرداف والفخذين. وهي الخلايا الدهنية هي طريقة الجسم لتخزين الطاقة لاستخدامها لاحقاً. يلعب هذا النوع من الدهون أيضاً دوراً كبيراً في وظيفة الهرمونات مثل: الإستروجين، اللبتين (أحد الهرمونات التي تحفز الجوع)، الأنسولين، الكورتيزول (هرمون التوتر)، هرمون النمو.

وعلى الرغم أن بعض الدهون البيضاء ضرورية لصحة جيدة، فإن الإفراط في تناول الدهون البيضاء ضار جدًا. تختلف نسب الدهون في الجسم الصحي حسب مستوى اللياقة أو النشاط البدني. ووفقًا للمجلس الأمريكي للتمارين الرياضية، يجب أن يكون إجمالي نسبة الدهون في جسم الرجل غير الرياضي بين 14 إلى 24 بالمائة، بينما تتراوح في جسم المرأة غير الرياضية بين 21 إلى 31 بالمائة.

ويمكن أن تساعد نسبة الدهون في الجسم التي تزيد عن الموصى بها إلى خطر المشكلات الصحية التالية: داء السكري من النوع 2، أمراض الأوعية التاجية للقلب، ارتفاع ضغط الدم، السكتة الدماغية، الاختلالات الهرمونية، مضاعفات الحمل، أمراض الكلى، أمراض الكبد، السرطان.

الدهون البنية: وتوجد بشكل أساسي عند الأطفال، ويحتفظ البالغون بكمية صغيرة جدًا من الدهون البنية، عادةً في الرقبة والكتفين.

يحرق هذا النوع من الدهون الأحماض الدهنية.

يهتم الباحثون بإيجاد طرق لتحفيز نشاط الدهون البنية للمساعدة في الوقاية من السمنة.

الدهون البيج: تبدو هذه الخلايا الدهنية بشكل وسطي بين الخلايا الدهنية البنية والبيضاء. وعلى غرار الدهون البنية، يمكنها أن تساعد في حرق الدهون بدلاً من تخزينها.

وتوجد العديد من الأدلة على أن بعض الهرمونات والإنزيمات التي يتم إفرازها عند الشعور بالتوتر أو البرد أو عند ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد في تحويل الدهون البيضاء إلى دهون بيج مما قد يساعد في منع السمنة وزيادة مستويات الدهون الصحية في الجسم.

الدهون الأساسية: وهي الدهون الضرورية للحياة ولجسم صحي وتوجد في: الدماغ، نخاع العظم، الأعصاب، الأغشية التي تحمي الأعضاء.

تلعب هذه الدهون دورًا رئيسيًا في تنظيم الهرمونات، بما في ذلك الهرمونات التي تتحكم في الخصوبة وامتصاص الفيتامينات وتنظيم درجة الحرارة.

الدهون تحت الجلد: توجد غالبية دهون الجسم تحت الجلد وهي مزيج من الخلايا الدهنية ذات اللون البني والبيج والأبيض. إن زيادة كمية الدهون تحت الجلد يمكن أن يؤدي إلى عدم توازن مستويات الهرمونات والحساسية.

الدهون الحشوية: وتتكون من خلايا دهنية بيضاء مخزنة في البطن وحول جميع الأعضاء الرئيسية، مثل الكبد والكلى والبنكرياس والأمعاء والقلب.

ويمكن أن تؤدي زيادتها إلى ارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الشرايين وبعض أنواع السرطان.

فوائد الدهون في الجسم: تقوم الدهون في جسم الإنسان بالعديد من الوظائف أهمها:

- تنظيم درجة الحرارة.
- الحفاظ على توازن مستوى الهرمونات.
- صحة إنجابية أفضل.
- تخزين فيتامين K
- المحافظة على صحة الجهاز العصبي.
- المحافظة على تمثيل غذائي صحي.
- المحافظة على توازن مستوى السكر في الدم

مخاطر زيادة الدهون في الجسم: قد يؤدي وجود الكثير من الدهون البيضاء، وخاصة الدهون الحشوية، إلى زيادة خطر الإصابة بـ:

- أمراض القلب.
- السكتة الدماغية.
- تصلب الشرايين.
- مضاعفات الحمل.
- داء السكري من النوع 2.
- اضطرابات الهرمونات.
- بعض أنواع السرطان.

الحاج عبد القادر خطاب

صاحب الأحلام التي تتحقق.. «لن ننساك»

ستبقى.. في العين والقلب.. وستبقى روحك كما العشقُ لك.. ممتدةً بين السطورِ وفي الحروف..
ستبقى «أبو محَمد».. حاضراً في وفاءِ ابناءك وعزمِهم لاكمال المشوار بذاتِ العزيمة..
حاضراً في احترامِ زملائك ورفاقك.. بإبتسامتِك التي تَشعُ فينا كلَ يَوم
تفاؤلاً من نوعٍ خاص.. ستبقى عمي.. أنتَ وروحُك
التي ترعى المكان وتطَمأنُ على كل الحاضرين.. فينا إلى الأبد..

هاني البدري

البيولوجيا الجزيئية

بقلم: د. نور الصائغ
جامعة ابن سينا للعلوم الطبية

يُعد علم البيولوجيا الجزيئية أحد العلوم الحياتية المعاصرة الذي تعود نشأته الى ثلاثينيات القرن الماضي، ويهتم بدراسة الآليات الحيوية على المستوى الجزيئي كطبيعة الجينات وتضاعفها وطفراتها وتعبيرها الجيني.

بدأت البيولوجيا الجزيئية كعلم مستقل نتيجة جهود علماء الوراثة والكيمياء والفيزياء في محاولة لفهم طبيعة الوراثة، حيث توصل مندل المعروف بأبي علم الوراثة في مطلع القرن العشرين بعد جهد حثيث الى قوانينه الشهيرة في علم الوراثة: انعزال الصفات، والتوزيع المستقل، وقانون الهيمنة.

وتلاحقت بعدها الدراسات والتجارب ليأتي بعد ذلك العالمان الشهيران واتسن وكريك ويكتشفا التركيب الدقيق للمادة المسؤولة عن الوراثة في الخلايا الحية وهي الحمض النووي الرايبوزي منقوص الأوكسجين DNA؛ إذ قاما ببناء نموذج للحمض النووي معتمدين على نتائج دراسات سابقة قامت بها عالمة الوراثة الشهيرة روزاليندا فرانكلين استخدمت خلالها التشكل البلوري الجزيئي بواسطة الأشعة السينية.

وبعد أن أصبح التركيب الجزيئي للحمض النووي معروفا، توجهت الأنظار نحو آلية انقسام الخلايا وتضاعف المادة الوراثية وماهية الشفرة الوراثية ودور الجينات في انتقال الصفات الوراثية عن طريق بناء البروتينات ليغدو علم البيولوجيا الجزيئية واحداً من العلوم المهمة الذي كان له دور كبير في الكشف عن العديد من أسرار الجزيئات المجهرية الهائمة داخل الخلايا الحية.

وبعد أن تم التغلب على معظم الصعوبات التي واجهت هذا العلم، أصبحت البيولوجيا الجزيئية ركناً أساسياً في الأبحاث في مختلف مجالات العلوم الحياتية.

وتعتمد عملية تشفير المعلومات داخل المادة الوراثية على البيولوجيا الجزيئية والتي توازي لغة البرمجيات في مجال تكنولوجيا المعلومات، حيث تقوم الجينات والتي هي جزء من الحمض النووي بحمل هذه المعلومات على شكل تسلسل معين يُمكن أدوات النسخ والترجمة داخل الخلية من تحويلها إلى بروتينات فعّالة داخل الكائن الحي.

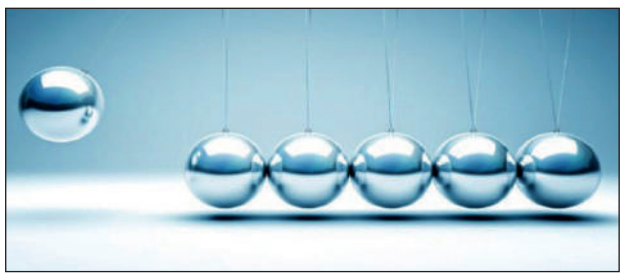
وقد سعى علماء البيولوجيا الجزيئية إلى فهم وتحليل المسارات داخل الخلية التي تقوم فيها نواتج التعبير الجيني (البروتينات) بالتأثير على بعضها وعلى نواتج الجينات الأخرى أو الاستجابة لإيعازات خارج الخلية.

كل هذه السلسلة من التفاعلات والاستجابات هو ما دأب علماء البيولوجيا الجزيئية لاكتشافه لما له من دور مهم في تحديد أسباب عدد من الحالات المرضية المرتبطة بالتعبير الجيني وعلاجها، هذا بالإضافة الى أن فهم دور هذه الجزيئات الخلوية يساعد في تكوين فكرة شاملة عن الكيفية التي تحيا فيها الكائنات وتتفاعل مع محيطها. هذا وقد استقطبت التقنيات المخبرية المتقدمة في مجال أبحاث علم البيولوجيا الجزيئية الأفكار العلمية التي تُسخر هذه الامكانيات لتحقيق إنجازات علمية مهمة وإن كانت في مجالات علمية أخرى.

ومن منطلق أهمية أبحاث البيولوجيا الجزيئية يظهر حرص جامعة إبن سينا للعلوم الطبية على إنشاء وتجهيز أحدث المختبرات البحثية المختصة بهذا المجال وبأعلى المقاييس، الأمر الذي سيمكنها من الوقوف في مصاف مراكز الأبحاث العالمية في علم البيولوجيا بشكل عام والبيولوجيا الجزيئية بشكل خاص اللذان يُعدان لَبِنة أساسية لكافة العلوم الطبية.

الفيزياء والطب..

بقلم: د. تقوى عقل
جامعة ابن سينا للعلوم الطبية



يرتكز علم الطبيعة أو الفيزياء وهو احد اقدم العلوم على دراسة المفاهيم الأساسية مثل القوة والطاقة والزمان ويهدف للوصول لفهم دقيق للكون وظواهره الطبيعية.

ومنذ فجر الزمان بدأ الانسان السعي لفهم الطبيعة والاستفادة مما أوجد الخالق فيها من خيرات إلى أن اصبح تقدم الأمم ورفعتها يقاس بمدى اهتمامها بعلوم الطبيعة؛ فتلك الامم التي حلقت عاليًا على قمم التقدم العلمي لم تكن لتصل إلى ما وصلت إليه لولا ابحارها عميقاً في بحر الفيزياء والبحث عن كيفية الاستفادة من المباديء والقوانين الطبيعية لابتكار الأدوات التي تساعد البشرية في تحسين ظروف الحياة.

يعتقد البعض أن الفيزياء هي مجموعة من النظريات والقوانين عسيرة الفهم غير مدركين أنهم محاطون بكم هائل من التطبيقات الفيزيائيةً ابتداءً من الأريكة التي يجلسون عليها مروراً بالمركبات والهواتف والشاشات وصولاً إلى الطائرات والغواصات والمركبات الفضائية، كل تلك الأدوات صنعت وابتكرت كتطبيقات فيزيائية، حتى أن أجهزة جسم الانسان تعمل وفق مباديء و قوانين الفيزياء بدأ من القلب الذي يضخ الدم إلى أجزاء الجسم المختلفة وحركة المفاصل التي تربط العظام ببعضها البعض وحركة العضلات والكلى التي تعمل وفق مباديء فيزيائية للمحافظة على اتزان المحيط الداخلي للجسم، وغيره الكثير.

لم يقتصر دور الفيزياء على ابتكار أدوات تكنولوجية وميكانيكية إنما تطور هذا الدور ليصل التطبيقات الطبية ومن هنا برزت الفيزياء الطبية كفرع من فروع الفيزياء التطبيقية التي تهتم بتشخيص الأمراض التي تصيب الانسان وتساعد في علاجها؛ إذ يعتبر التصوير بالأشعة السينية والمقطعية أسرع اختبارات التصوير بالاشعة ويستخدم عادة في تصوير العظام والأسنان للكشف عن الكسور والأمراض المختلفة كتسوس الاسنان وهشاشة العظام وسرطان العظم واضطرابات الأعضاء الأخرى حيث تمر حزمة من الاشعة السينية عبر الجزء المصاب من الجسم ويتم امتصاصها بكميات متفاوتة بناءً على كثافة المواد التي تمر من خلالها حيث تظهر المواد ذات الكثافة المرتفعة مثل العظام والمعادن بلون أبيض بينما تبدو الدهون والألياف رمادية اللون والهواء بلون أسود.

ويعد التصوير بالرنين المغناطيسي من أكثر اختبارات التصوير استخداماً للدماغ والحبل الشوكي ويساعد في تشخيص العديد من الحالات المرضية مثل تمدد الاوعية الدموية واضطرابات العين والأذن الداخلية واضطرابات الحبل الشوكي والسكتة الدماغية والأورام واصابات الدماغ. ويتكون جهاز الرنين المغناطيسي من مغناطيس كبير، بشكل أنبوب، وعند استلقاء المريض داخل جهاز التصوير يؤثر المجال المغناطيسي مؤقتًا على جزيئات الماء في جسده ويعيد ترتيبها. وتؤدي موجات الراديو إلى إطلاق الذرات المنتظمة لإشارات ضعيفة تُستخدم في تكوين صور رنين مغناطيسي مقطعية. كما يمكن لجهاز التصوير بالرنين المغناطيسي أيضًا تكوين صور ثلاثية الأبعاد يمكن استعراضها بزوايا مختلفة.

وتعتبر الأمواج فوق الصوتية من أهم الوسائل التي تستخدم للكشف عن المناطق المصابة بالأمراض من جسم الانسان، بينما يعتبر علاج الأورام بالاشعاع والطب النووي من أهم الطرق المتبعة لعلاج السرطان وإزالة الأورام الطارئة على الجسم.

وكغيرها من العلوم، استخدمت الفيزياء لرفعة البشرية والحفاظ على رفاهها من جهة ومن جهة اخرى استخدمت لاغراض آذت البشرية عندما استخدمت لصناعة السلاح الذي قتل الناس وسيطر على مقدرات الضعفاء واليوم نرى تطبيقات مرعبة مثل القنابل النووية والهيدروجينية والاسلحة القادرة على تدمير كوكبنا عشرات المرات، ليعود بنا القول دائما ليتنا نفكر في الرفاه وتحسين نوعية الحياة بدلًا عن التفكير في الدمار.

في مستشفى الأردن افضل واسرع جهاز طبقي محوري موجود بالأسواق العالمية

تصوير شرايين القلب من دون قسطرة بواسطة جهاز طبقي محوري

د. محمد الحياري
استشاري
الاشعة التشخيصية

لماذا مستشفى الأردن الافضل لعمل ذلك؟

يتوفر لدينا في مستشفى الأردن افضل واسرع جهاز طبقي محوري (CT Scan) موجود في الاسواق العالمية.

حيث أن سرعة الجهاز لا تستدعي إلى استعمال اي أدوية (Beta Blockers) لتخفيض ضربات القلب إلى 65 ضربة في الدقيقة حيث أننا نقوم بتصوير شرايين القلب مهما كانت سرعة دقات القلب حتى لو كانت 130 نبضة في الدقيقة، هذا بالاضافة إلى ان كمية الاشعة الغير مرئية الذي يتعرض لها المريض قليلة جداً ولا تتجاوز (1 mSv) علماً أن كمية الاشعاع التي يتلقاها الانسان يومياً من الاشعاعات الكونية تعادل 0.5 mSv بالاضافة اننا في مستشفى الأردن وبسبب خبرة الاطباء والفنيين العاملين على هذا الجهاز حيث نقوم بحقن المريض من 20 إلى 25 ml من المادة الملونة ولا احد على مستوى المنطقة يستعمل هذه الكمية القليلة من مادة التلوين من أجل ان لا يكون هناك اي ضرر على وظائف الكلى حيث ان الشركة الصانعة استغربت من استعمال هذه الكمية القليلة من المادة الملونة وبعثو مندوباً لهم إلى مستشفى الأردن ليقوم بتصوير الحالات التى تُعمل بهذه الكميات القليلة من مادة التلوين ونشرها في المجلات العلمية.

ونحن في مستشفى الاردن فخورون بهذا المستوى العلمي الرفيع الذي وصلنا إليه لمساعدة المرضى بأقل أو من دون مخاطر.

متطلبات هذا الفحص في مستشفى الأردن هي فقط احضار فحص وظائف الكلى ومن دون الحاجة للصيام او اخذ اي ادوية اخرى لتخفيض نبضات القلب.

في حالة مرضى السكري الذين يستخدمون (Glucophage) والمتعارف عليه بمساعد السكري فالمطلوب منهم التوقف عن استخدامه لمدة ثلاث ايام.

بناء على ما تقدم فإن فحوصات الشرايين لكامل الجسم او لاي جزء من الجسم تعمل بنفس الكمية القليله من المادة الملونه والكمية القليلة من الاشعة.

يرجى التنوية أن الفحص، إذا كان فحص وظائف الكلى جاهزاً، لا يتجاوز الـ 15 دقيقة ومعظم هذه المدة لتغيير الملابس والتحضير للفحص حيث ان مدة التصوير الحقيقية والتعرض للاشعة هي اقل من ثانية، نعم أقل من ثانية وبإمكان المريض العودة لعمله اليومي دون الحاجة إلى التعطيل عن عمله وممارسة حياته الطبيعية فور انتهائه من عمل الفحص.

ورشة عمل تدريبية لكوادر الأمن العام

عقدت في مستشفى الأردن ورشة عمل موسعة لتدريب كوادر الأمن العام على التفاعل الناجح مع ذوي اضطراب طيف التوحد وذلك بالتعاون مع الجمعية الأردنية لاضطراب طيف التوحد وتبعها عدد كبير من كوادر مديرية الأمن العام اضافة لعدد من المشاركين من الجمعية وتضمنت ورشة العمل

عدد من المواضيع المرتبطة بأساليب وفنيّات التواصل وإدارة آليات التعامل مع ذوي اضطراب طيف التوحد وقدم الدكتور رائد الشيخ ذيب العديد من الطروحات المتعلقة بهذا التفاعل الناجح مما اثار تفاعلاً كبيراً مع المشاركين حيث تم إلقاء الضوء على قضايا التوحد وسبل التعامل الناجح مع اصحاب هذا المرض وقام الدكتور عبدالله البشير مدير عام مستشفى الاردن بحضور مساعد مدير شرطة العاصمة وعدد من المدراء ورؤوساء الاقسام في المستشفى بتوزيع الشهادات على الضباط والافراد المشاركين بهذه الدورة.

واكد الدكتور عبد الله البشير حرص المستشفى على ادامة علاقات التعاون مع كافة المؤسسات وفي مقدمتها مديرية الامن العام بما يحقق الفائدة المرجوة ويوسع قاعدة الوعي والمعرفة في الشؤون الطبية وفي قضايا تكتسب اهمية خاصة في المجتمع اليوم.

التصوير الشعاعي للثدي
Mammography

السيدة منال قلعاوي
رئيسة فنيي الأشعة

إن الكشف المبكر عن المرض يزيد من إحتمالات الشفاء منه بأكثر من 90% لذلك من المهم بمكان، أن نعمل على زيادة الوعي للمرض والفحوصات للكشف عنه.

فحص التصوير الشعاعي للثدي

• **التصوير الشعاعي للثدي (Mammography)**: هو فحص بواسطة الأشعة السينية يهدف لإعطاء صورة عن الثدي من أجل التشخيص المبكر لسرطان الثدي ويلعب هذا الفحص دوراً هاماً في التشخيص المبكر لسرطان الثدي ويساهم في تقليل عدد حالات الوفاة نتيجة له حول العالم.

متى يتم إجراء الفحص؟

يتغير العمر الموصى به بالبدء بإجراء الفحص ووتيرة الفحوص وفق البيئة المحيطة، والفئة التي تنتمي إليها السيدة، ودرجة خطورة واحتمالات إصابتها بسرطان الثدي، فمثلًا سيدة ليس في عائلتها حالات سابقة من الإصابة بالمرض من المحبذ أن تبدأ بإجراء الفحص بعد عمر الأربعين مرة في كل عام.

وكذلك من أجل تشخيص الحالات التي يكون فيها :

• وجود كتلة صلبة خلال الفحص اليدوي.

• ظهور إفرازات دموية من الحلمة.

• ظهور تغييرات في الجلد.

• الشعور بآلام في الثدي.

الفئة المعرضه للخطر

• من المحبذ أن تبدأ السيدات اللواتي شهدت عائلاتهن حالات من الإصابة بسرطان الثدي بإجراء فحص تصوير الثدي الشعاعي في عمر مبكر، بحيث يتم الرجوع لحالات الاصابه بسرطان الثدي ،الرحم او المبيضين في العائله ويتم التصوير بعمر اقل بـ 10 سنوات من العمر الذي اصيبت به اول فرد من العائله ولذلك فإن هذا القرار متروك لاعتبارات الطبيب المعالج والسيدة المتعالجة معاً.

• السيدات اللواتي يحملن الجين (BRCA 1/ 2) من المحبذ البدء بفحوص تصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) وليس التصوير الإشعاعي للثدي، وذلك نظرًا لأنه أكثر دقة، ونظرًا لأن احتمال إصابة هؤلاء النساء بسرطان الثدي يزيد عن احتمال إصابة بقية النساء بنحو 10%.

الأمراض التي يمكن الكشف عنها من خلال التصوير الشعاعي للثدي تشمل الأورام المختلفة التي يمكن الكشف عنها من خلال التصوير الشعاعي الآتي ذكره:

• السرطان الموضعي (Carcinoma in situ).

• السرطان الغازي.

• الأورام الحميدة.

• الأمراض الكيسية في الثدي.

طريقة اجراء الفحص ليست هنالك حاجة لأي استعدادات خاصة قبل فحص تصوير الثدي الإشعاعي ويجب خلع الملابس وإزالة المجوهرات والحلي عن القسم العلوي من الجسم قبل البدء بالفحص.

أثناء الفحص: يتم إجراء الفحص وفقًا للخطوات الآتية:

1. تقف السيدة التي تخضع للفحص مقابل جهاز أشعة سينية خاص بفحوص التصوير الإشعاعي للثدي.

2. يتم وضع الثدي على مسطح صلب يقترب منه مسطح آخر ويضغطان معًا على الثدي إلى حين توسيع مساحته وتوزيع الأنسجة بشكل كاف لتصويرها بشكل أفضل، لا يسبب هذا الضغط أي ضرر إلا أنه قد يكون مزعجًا بعض الشيء.

3. يتم استخدام صورة الأشعة السينية لتصوير الثدي من عدة جهات إلى حين الحصول على صورة متكاملة من أجل تكوين فكرة أوضح وأكثر شمولية حول الحالة ومن أجل التعرف على التغييرات التي تحصل في الأنسجة، ثم تتم إعادة الكرّة مع الثدي الآخر.

4. يستغرق الفحص نحو 30 دقيقة ولا يسمح بدخول المرافقين إلى غرفة الفحص خشية التعرض للأشعة.

بعد الفحص: ليست هنالك تقييدات أو تعليمات خاصة لما بعد الفحص، مجمل الأخطار التي قد ترتبط بهذا الفحص تتعلق بالأساس بالتعرض للأشعة لفترة قصيرة وبكمية بسيطة.

تحليل النتائج: يعطي الطبيب المختص بالأشعة إجابته الخطية التي يفصل فيها إن كان قد لاحظ وجود تغييرات تذكر في أنسجة الثدي السليمة، والتي من شأنها أن تثير الشكوك بوجود تداعيات غير سليمة، مثل:

• كتل صلبة.

• ترسبات كلسية.

• عيب أو تشوه ما بالأنسجة.

• مناطق تحتوي على أنسجة كثيفة.

• تغييرات قد تكون طرأت منذ الفحص السابق..

من الممكن أن تكون الكتل في الثدي حميدة أو خبيثة، ولذلك فإنها تتطلب فحوصًا إضافية من أجل التشخيص، خصوصًا إجراء فحص الخزعة (Biopsy).

تشخيص سرطان الثدي لدى النساء الشابات: تظهر الإحصائيات أن 5% فقط من حالات سرطان الثدي تظهر لدى نساء دون سن الأربعين. وفقاً لهذه المعطيات، احتمال الإصابة بسرطان الثدي في هذه الفئة العمرية هي 1 لكل 150 امرأة.

إلاّ أن هنالك العديد من النساء دون سن الاربعين معرضات للاصابة بسرطان الثدي. وذلك لوجود عوامل خطر مختلفة، تشمل:

• الإصابة بسرطان الثدي في الماضي.

• تاريخ طبي عائلي يتضمن إصابة احدى القريبات بالسرطان.

• تاريخ عائلي لحالات سرطان الثدي لدى الأم، الأخت أو الإبنة.

• الخضوع للعلاج الإشعاعي (Radiotherapy) في منطقة الصدر في الماضي.

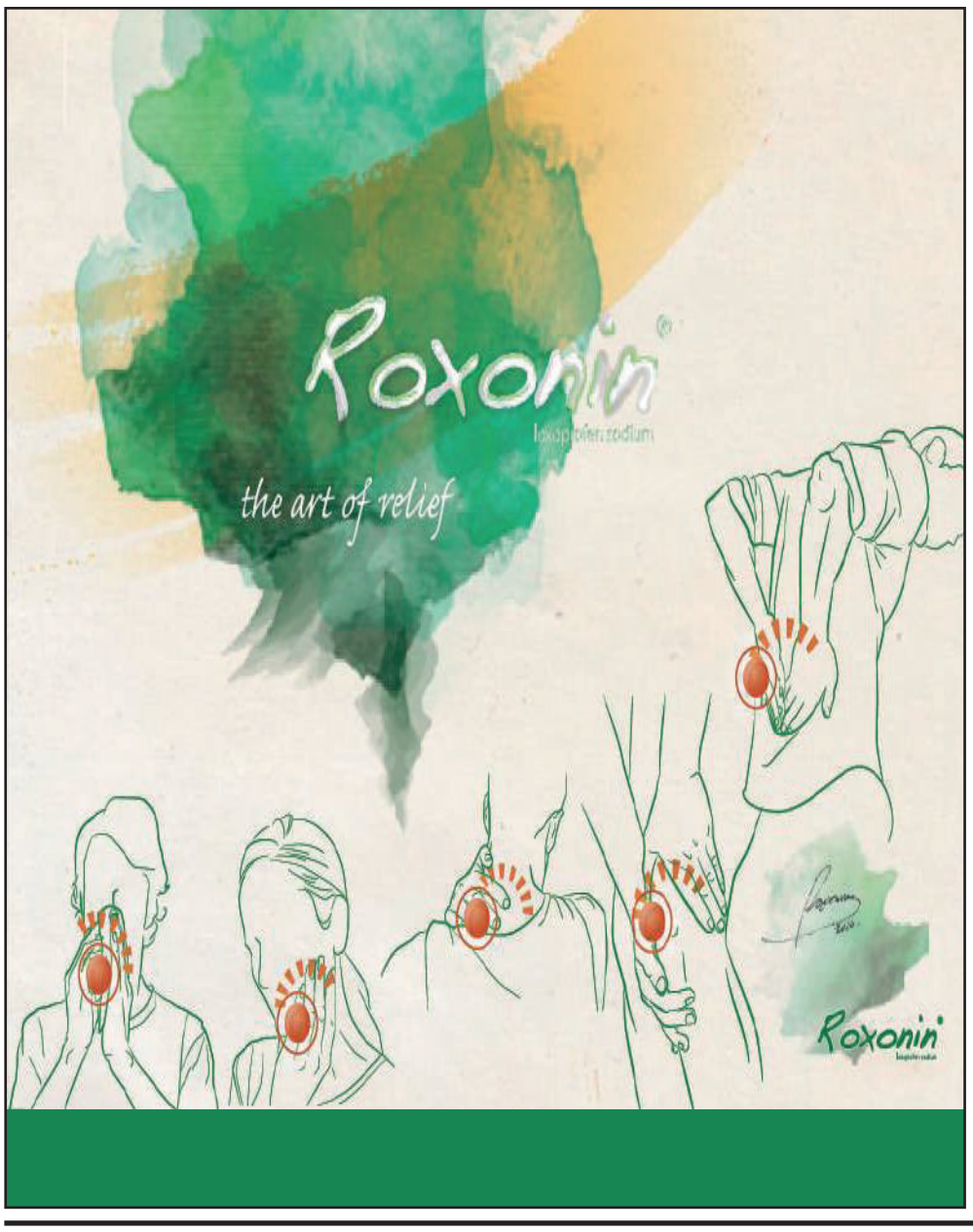
• حمل طفرات وراثية مثل: BRCA 1 / BRCA 2

• الحيض الاول جاء في سن مبكرة مقارنة بالمعدل العام.

• الولادة الأولى كانت في سن متأخرة نسبياً.

• تناول حبوب منع الحمل علما بأن الآراء متضاربة بخصوص طبيعة تأثير حبوب منع الحمل على إحتمالات الإصابة بسرطان الثدي.

توصي جمعية السرطان الأمريكية، النساء فوق سن الـ 20 أن يفحصن أنفسهن مرة شهرياً، يستحسن بعد انتهاء الحيض. يجب أن يعتمد الفحص على التحسس والرؤية.



إنسانية من تحت الركام

سفيان محمود عبدالهادي
رئيس قسم العلاقات العامة

بعد الفاجعة التي ضربت جنوب تركيا وشمال غربي سورية بالزلزال المدمر الذي هز افئدتنا وقلوبنا معه ونحن نتابع هول هذه الكارثة التي حصدت عشرات الآلاف من الضحايا حملوا معهم مآسي الحروب والتشبث بالحياة إلى حين انقطع الضوء والنفس..

حكايات وقصص اجتمعت فيها البطولات والأوجاع.. التي قد تسمع عنها ولا تصدق!! واخرى لم تسمع عنها بعد، ومشاهد تراها من هنا وهناك واخرى اندثرت مع الركام.

وهنا اود ان اسلط الضوء على اهم اللحظات التي قد لا تراها إلا في افلام السينما او بطولات مزعومة، اما لحظة الحقيقة الحاسمة فقد كرّست واقع انساني بكل معنى الكلمة في مشهد للواجب الانساني الذي طغى على البقاء والوجود، هكذا آثارت المرضة الشجاعة (شيماء ألاكوش) التي هرعت بلحظة وقوع الكارثة لضم الأطفال إليها لتأمين حياتهم فضلاً عن حياتها.. وفي مكان آخر ليس ببعيد عن الكارثة، سطّرت المرضة (دولة نظام) بطولة جديدة حين فضّلت البقاء مع حاضنات الاطفال عن الرحيل..

وقصص اخرى تحبس الانفاس لمقاطع مؤثرة من عمليات الانقاذ التي تواصلت في أيام البرد القارس والظلام عملت بها فرق الانقاذ بكل جد دون كلل في البحث عن الناجين بين انقاض المباني والركام متتبعين اصوات الصراخ والنداء للاستغاثة. ومع كل لحظة يتم فيها انقاذ طفل أو عائلة.. تسمع التكبيرات التي تزيد من همة المنقذين اللذين واصلوا الليل بالنهار لانقاذ المزيد مما يمكن انقاذه. واستمر الانقاذ لاكثر من عشرة ايام حيث استطاع المنقذون انتشال (المعجزات) لارواح باتت تحت الظلام لايام طويلة دون مأكل أو مشرب.

ادرك خلال هذه اللحظات العصيبة الناجون والمتابعون في كل مكان بأن للعمر بقية. وان التمسك بالحياة اقوى من كل شيء.. هكذا جسدت صور معبرة لزلزال القرن عند انتشال طفل رضيع ولدته أمه تحت ركام المنزل المدمر قبل ان تفارق الحياة.. لتبعث الحياة من جديد.. وفي صور اخرى جسدت معنى الوفاء لفتاة تساند اختها الصغيرة لعلها تحميها من الحطام، ووالد يمسك بيد ابنته المتوفاة تحت الحطام.. كما هو الحال بصورة «العناق الأخير» لوالد يحتضن ابنه قبل رحيلهما معاً.. علينا ان نتعلم من هذه القصص والصور التي مرت في هذه المحنة الكثير من العبر والمواعظ ونعلم الأجيال القادمة معنى الحياة والوفاء..

الأمراض المُعدية

بقلم: لانا فوزي
مشرفة الوقاية من العدوى
وقسم التعقيم المركزي

نظرة عامة: الأمراض المعدية هي اضطرابات تَحدُث بسبب كائنات صغيرة مثل البكتيريا، أو الفيروسات، أو الفطريات، أو الطفيليات. تعيش العديد من الكائنات الدقيقة في أو على أجسامنا. هذه الكائنات عادةً ما تكون ضارة، أو نافعة. ولكن في ظل ظروف معيَّنة، فإن بعض الكائنات الصغيرة قد تُسبِّب الأمراض.

يُمكن أن تنتقل بعض الأمراض المعدية من شخص إلى شخص آخر. بعض الأمراض تنتقل بسبب الحشرات، أو حيوانات أخرى. وقد تُصاب بأمراض أخرى بسبب تناوُل طعام أو شرب ماء ملوث، أو بسبب التعرُّض لكائنات صغيرة في البيئة.

قد تختلف العلامات والأعراض حسب الكائنات الصغيرة مسبِّبة العدوى، ولكنها تتضمَّن الحمى والإعياء. قد تستجيب العدوى البسيطة للراحة، والعلاجات المنزلية، بينما أنواع العدوى المهدِّدة للحياة قد تتطلَّب الذهاب إلى المستشفى.

بعض الأمراض المعدية، مثل الحصبة، وجدري الماء، يُمكن منعها من خلال التحصينات. يُساعد أيضًا غسيل الأيدي المتكرِّر والشامل على حمايتكَ من غالبية الأمراض المعدية.

الأسباب: يُمكن أن تحدُث الأمراض المُعدية بسبب:

• **البكتيريا**، تلك الكائنات وحيدة الخلية مسئولة عن حدوث أمراض مثل التهاب الحلق العقدي، وعدوى الجهاز البولي، والسُلِّ.

• **الفيروسات**، تسبب الفيروسات، وهي كائنات أصغر من البكتيريا، العديد من الأمراض والتي تتراوح من نزلات البرد وحتى الإيدز.

• **الفطريات**، تحدُث العديد من الأمراض الجلدية مثل السعفة والقدَم الرياضي بسبب الفطريات. بينما يُمكن أن تُسبب أنواع أخرى من الفطريات عدوى في الرئتين أو الجهاز العصبي.

• **الطفيليات**، تحدث الإصابة بالملاريا نتيجة التعرض لطفيل صغير للغاية ينتقل عن طريق لدغة البعوض. بينما قد تنتقل بعض الطفيليات الأخرى إلى الإنسان عبر فضلات الحيوانات.

الأعراض: لكل مرض معد علاماته وأعراضه الخاصة. وتتضمن العلامات والأعراض العامّة والمشتركة بين عددٍ من الأمراض المعدية ما يلي:

• الحمى.
• إسهال.
• الإرهاق.
• آلام في العضلات.
• سعال.

متى تزور الطبيب: اطلب الرعاية الطبية إذا كنت:

• تعرضت للعَضِّ من حيوان.
• تعاني من صعوبة في التنفس.
• تسعل من أكثر من أسبوع.
• تعاني من صداع حاد مع حمى.
• تُعاني طفحًا جلديًا أو تورماً.
• تعاني من حمى غامضة أو طويلة.
• تعاني من مشاكل مفاجئة في الرؤية.

الاتصال المباشر:

تَسْهُل الإصابة بمعظم الأمراض المعدية عند الاتصال مع شخص أو حيوان يحمل العدوى. ويُمكن أن تنتشر الأمراض المعدية بالاتصال المباشر كما يلي:

• **من شخص لآخر**، يَشيع انتشار الأمراض المعدية عبر الانتقال المباشر للبكتيريا أو الفيروسات أو غيرها من الجراثيم من شخص إلى آخر. وقد يَحدُث ذلك حين يلامس إنسانٌ مصابٌ بالبكتيريا أو الفيروس إنسانًا سليمًا أو يُقبِّله أو يسعل أو يعطس ناحيته. كما يُمكن أن تنتشر هذه الجراثيم من خلال تبادُل إفرازات الجسم نتيجةً للاتصال الجنسي. وقد لا يكون لدى الشخص الذي ينقل الجراثيم أيُّ أعراض للمرض، ولكن قد يكون مجرَّد حامل للمرض.

• **من حيوان إلى شخص:** يُمكن أن تُصاب بالمرض من خلال التعرُّض للعضِّ أو الخدش من قبل حيوان موبوء -حتى إن كان حَيوانًا أليفًا- وقد يكون ذلك مميتًا في حالات شديدة. كما أن التعامل مع فضلات الحيوانات يُمكن أن يكون خطرًا أيضًا. على سبيل المثال، يُمكنكَ الإصابة بعدوى داء المقوسات عن طريق تفريغ علبة الفضلات الخاصَّة بقطَّتك.

• **من الأم إلى جنينها أثناء الحمل**، يُمكن أن تنقل المرأة الحامل الجراثيم التي تُسبِّب الأمراض المعدية إلى الجنين. ويُمكن أن تنتقل بعض الجراثيم من خلال المشيمة أو من خلال لبن الثدي. كما يُمكن أيضًا أن تنتقل الجراثيم الموجودة في المهبل إلى الطفل أثناء الولادة.

الاتصال غير المباشر: يمكن أن تنتقل الكائنات التي تسبب المرض أيضًا من خلال الاتصال غير المباشر. وقد يعيش الكثير من الجراثيم على الأجسام غير الحية، مثل أسطح الطاولات أو مقابض الأبواب أو الصنابير.

فحين تلامس مقبض باب سبقك إليه شخصٌ مريضٌ بالإنفلونزا أو الزكام على سبيل المثال، فإنك قد تلتقط الجراثيم التي خلّفها ذلك الشخص. إذا قمت بعد ذلك بلمس عينيك أو فمك أو أنفك قبل غسل يديك، فقد تصاب بالعدوى.

لدغات الحشرات: تعتمد بعض الجراثيم على حشرات حاملة للمرض -مثل الناموس أو البراغيث أو القمل أو القراد- للانتقال من مضيف إلى آخر. تُعرف حاملات المرض هذه بناقلات العدوى. يمكن للناموس حمل طفيل الملاريا أو فيروس غرب النيل. قد يحمل قُراد الغزلان البكتيريا التي تسبب داء لايم.

تلوث الطعام: يمكن أن تصيبك أيضًا الجراثيم المسببة للأمراض من خلال الطعام والماء الملوث. تسمح آلية الانتقال هذه انتشار الجراثيم للعديد من الأشخاص من خلال مصدر واحد. على سبيل المثال، فإن البكتيريا الإشريكية القولونية (E.coli) هي بكتيريا موجودة في أطعمة معينة مثل الهامبرغر غير المطهو جيدًا أو عصير الفاكهة غير المبستر.

عوامل الخطر: بينما يمكن لأي شخص أن يحمل أمراضًا معدية، قد تكون أكثر عرضة للإصابة بالمرض إذا كان نظام المناعة لا يؤدي وظيفته بشكل سليم. وهذا قد يحدث في الحالات التالية:

• تتناول الستيرويدات أو أدوية أخرى تكبح جهاز المناعة، مثل الأدوية المضادة لرفض العضو المزروع.

• كنت مُصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو الإيدز.

• تعاني أنواعًا معينة من السرطان أو الاضطرابات الأخرى التي تؤثر على جهازك المناعي. بالإضافة إلى ذلك، بعض الحالات المرضية الأخرى قد تعرضك للإصابة بالعدوى، بما فيها الأجهزة الطبية المزروعة وسوء التغذية ومختلف الأعمار من أصغرها إلى أكبرها وغير ذلك.

المضاعفات: أغلب الأمراض المعدية ليس لديها سوى مضاعفات بسيطة. لكن قد تشكل بعض الأمراض مثل الالتهاب الرئوي وفيروس العوز المناعي البشري (الإيدز) والتهاب السحايا خطرًا على الحياة. ارتبطت أنواع قليلة من العدوى بزيادة خطر الإصابة بالسرطان على المدى الطويل:

• يرتبط فيروس الورم الحليمي البشري بالإصابة بسرطان عنق الرحم.

• ترتبط المَلَوِيَّة البَوَّابية بالإصابة بسرطان المعدة والقرح الهضمية.

• يرتبط فيروس التهاب الكبد B وَ C بالإصابة بسرطان الكبد.

بالإضافة إلى ذلك، قد تصبح بعض الأمراض المعدية خاملة، إلا أنها قد تنشط مرة أخرى في المستقبل قد لا تنشط في بعض الأحيان إلا بعد مرور عقود. على سبيل المثال، قد يتعرض شخص ما أصيب بالجدري المائي لخطر الإصابة بمرض الهربس النطاقي فيما بعد.

الوقاية: اتبعْ هذه النصائح التالية لتقليل خطر الإصابة بالعدوى:

• **اغسلْ يديك**، هذا مهم وخاصةً قبل إعداد الطعام وبعده وقبل الأكل وبعد استخدام المرحاض. وحاولْ ألا تلمس عينيكَ أو أنفكَ أو فمكَ بيديكَ، فهذه طريقة شائعة لدخول الجراثيم الجسم.

• **تلقي التطعيمات**، يُمكن أن يُقلِّل التطعيم بشكل كبير جدًا من فرص إصابتكَ بالكثير من الأمراض. تأكَّدْ من متابعة أحدث التطعيمات المُوصَى بها لكَ وكذلك لأطفالك.

• **امكُثْ في المنزل حين تكون مريضًا**، لا تذهبْ إلى العمل في حالة كنتَ تتقيَّأ أو مصابًا بالإسهال أو بالحُمَّى. احذرْ من إرسال طفلكَ إلى المدرسة إذا ظهرَتْ عليه هذه العلامات أيضًا.

• **قُمْ بتحضير الطعام بأمان**، الحفاظ على نظافة الطاولات وأسطح المطبخ الأخرى عند تحضير الوجبات. قُمْ بطهي الأطعمة على درجة حرارة مناسبة، باستخدام مقياس حرارة الطعام للتحقُّق من نضجها. بالنسبة للحوم المفرومة، هذا يعني على الأقل 160 فهرنهايت (71 مئوية)؛ وللدواجن 165 فهرنهايت (74 مئوية)؛ أمَّا بالنسبة لمعظم اللحوم الأخرى فتكون درجة حرارتها على الأقل 145 فهرنهايت (63 درجة مئوية). قُمْ أيضًا بتبريد بقايا الطعام فور انتهاء الأكل احذر من ترك الأطعمة المطهية في درجة حرارة الغرفة لفترات زمنية طويلة.

• **ممارسة الجنس الآمن:** استخدمْ دائمًا الواقي الذكري إذا كان لديكَ أو لدى شريككَ تاريخ مرضي للعدوى المنقولة جنسيًا أو سُلوكيات عالية الخطورة.

• **لا تشارِكْ أدواتكَ الشخصية مع الآخرين:** استخدام فرشاة أسنانكَ ومشطكَ وشفرة حلاقتك. تجنَّبْ مشاركة أكواب الشرب أو أواني وأدوات الطعام.

• **سافر بحكمة:** إذا نويتَ السفر خارج البلاد، فتحدَّثْ إلى طبيبكَ عن أي لقاحات خاصة -مثل الحمى الصفراء والكوليرا والتهاب الكبد A أو B أو الحمى التيفودية- قد تحتاجها.

«البطاطا» وإنقاص الوزن!

أظهرت دراسة نشرت في مجلة: Journal of Medicinal Food أن تناول البطاطا قد يساعد على إنقاص الوزن بعكس ما يعتقده معظم الناس.

تحتوي 100 غرام من البطاطا على 80 سعرة حرارية وهو ضعف ما تحتويه خضراوات أخرى كالجزر أو البروكلي، ولكن البطاطا تحتوي على نصف السعرات الحرارية الموجودة في نفس الكمية من الخبز، أو المعكرونة أو الأرز.

تشير البروفيسورة المشاركة في الدراسة كانديدا ريبيلو إلى أننا دائمًا ما نتناول نفس الكمية من الطعام للشعور بالشبع بغض النظر عن ما تحتويه من سعرات حرارية، وبالتالي فإن تناول أطعمة بوزن أثقل وسعرات حرارية أقل، سيؤدي إلى تقليل السعرات الحرارية المستهلكة يوميًا وبالتالي سيساعد على إنقاص الوزن».

وعليه فقد ركزت الدراسة على تقليل كمية السعرات الحرارية وليس حجم الحصة للشخص. تم إجراء هذه الدراسة على 36 شخصًا تراوحت أعمارهم ما بين (18-60) عامًا، وقد كان يعاني جميعهم من زيادة الوزن، أو السمنة، أو مقاومة الإنسولين، واستمرت الدراسة مدة 8 أسابيع بحيث سُمح لجميع المشاركين في هذه الفترة بتناول 85 غرام من اللحم أو السمك في وجبتي الغداء والعشاء، بالإضافة إلى 57 غرام من البطاطا أو البقوليات، مع الخبز أو الأرز أو المعكرونة، وفي الحالتين فقد تضمن النظام الغذائي كمية كبيرة من الخضراوات والفواكه.

لقطة..

التمريض.. مع وفد الاعتمادية الدولية ٢٠٢٣

من اختياراتي.. منهجية إدارة التغيير

Change Management Methodology

بقلم: عبدالرحيم الخضور | مساعد المدير الإداري

ان مما لا شك فيه أن التطور التقني والمعرفي الذي حصل في عالمنا الصغير خلال العقود القليلة الماضية قد انعكس على كافة الأنشطة البشرية بما فيها قطاع الأعمال بكل مجالاته، وبالتالي فقد خلق تحديات كبيرة للعالم تهدف في مجملها الاستفادة من هذه التطورات والتحولات التقنية والمعرفية والرقمية لتعود بالنفع علينا جميعا لما فيه رفعة وازدهار وتطور ونهضة الأمم بكل مناحي الحياة المختلفة.

ولقد دفعني لاختيار هذا الموضوع للحديث عنه في هذا العدد والاصدار من صحيفة مستشفى الأردن الدورية الشعور القوي بالحاجة الانسانية الملحة أولاً والمهنية ثانياً لادراك أهمية معرفة عوامل النجاح لادارة منهجية التغيير التي طرأت على عالمنا.

كما أنني تحمست كثيراً لاختيار هذا الموضوع تحديداً في هذا التوقيت بالذات لسبب داخلي متعلق بتوجه مستشفى الأردن الدائم للتميز والريادة والرغبة المستمرة في تطبيق أعلى معايير الجودة والأعتماديات الوطنية والدولية التي حصل عليها المستشفى طيلة مسيرته في مجال الرعاية الصحية المتميزة وذلك لضمان تحقيق الرؤيا التي تأسس مستشفى الأردن على ضوئها ليكون مركزاً طبياً متميزاً رفيع المستوى في الخدمات الطبية والتعليم والتدريب والبحث العلمي، وأنموذجاً يُحتذى به محلياً واقليمياً وعالمياً خصوصاً مع اطلاق جامعة ابن سينا للعلوم الطبية لتكون منارة علم وصرحاً شامخاً يضاف للانجازات العظيمة في مسيرة التميز والازدهار التي تعودنا عليها على مدار ربع قرن وأكثر من التألق والأزدهار.

وأما السبب الرئيسي والحقيقي لتناولي هذا الموضوع تحديداً إنما هو توجه المستشفى الحالي في التحديث والتغيير واعتماد أنظمة تقنية حديثة عالية الجودة والتفرد من خلال تطبيق منظومة ادارة المستشفيات المتكاملة الحديثة والمبنية على أحدث التقنيات التكنولوجية والرقمية بهدف الاستغلال الامثل للموارد والمعلومات خصوصاً أننا نعيش في عالم الرقمية والمعلومات والبيانات الهائلة الكبيرة Big Data للاستفادة منها في استقراء المستقبل والتحديات الجديدة للمساعدة في اتخاذ القرارات الصائبة والصحيحة لديمومة العمل بأعلى درجات الجودة والاستفادة من هذه الأنظمة المتكاملة في الوصول للهدف المنشود.

وبذلك فإن مستشفى الأردن يدخل تحدياً جديداً ربما يكون هو عنواناً مختصراً لعام 2023 في تطبيق أخر ماتوصلت إليه التكنولوجيا في أنظمة الحاسب الآلي لادارة المستشفيات للوصول لبيئة محوسبة وتكاملية بدون أوراق Paperless Environment والتي بدأ تطبيقها واعتمادها في مطلع هذا العام الجديد. ومن هنا تبدأ القصة في اختيار الموضوع لأهمية إدراك ومعرفة إدارة منهجية التغيير التي ستواجه هذه المرحلة من العمل.

مفهوم إدارة التغيير:

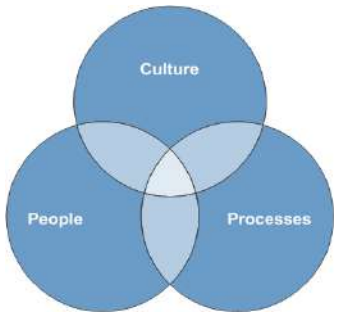
هو عبارة عن عملية التحول في التوازن بين الأنظمة المعقدة (من ثقافية واجتماعية واقتصادية وتقنية) والتي تكون أساسيات المجتمع. اما تعريف وندل فرنش Wendell French لإدارة التغيير فهو: إجراءات منظمة تهدف لتحسين قدرات المنظمة على اتخاذ القرارات، وحل المشاكل، وخلق علاقات متوازنة وفعالة بين المنظمة والمجتمع والبيئة المحيطة، وذلك عن طريق استخدام العلوم السلوكية كما يمكن التعبير عنها بأنها المعالجة الفعالة للضغوط اليومية المتغيرة، التي يتعرض لها الشخص أو المنظمة نتيجة للتقدم والتطور في جوانب الحياة المادية وغير المادية والأفكار، والتفاعل معها داخل مؤسسات الأعمال وخارجها، بهدف ممارسة العمليات الإدارية بكفاءة وفعالية، وصولا إلى الوضع المنشود. وبالتالي فإن محور إدارة التغيير هو تحويل منظمة قائمة من وضع لأخر من أجل زيادة فعاليتها، وهو الإطار الذي تحقق فيه المنظمة أهدافها.

قواعد ومبادئ التغيير:

للتغيير مبادئ وقواعد ينبغي لمن يطمح لإنجاز تغيير ناجح أخذها بعين الاعتبار وهي:

- تزداد فرص نجاح التغيير إذا توافر فريق عمل من الاختصاصيين والاستشاريين.
- يتفاعل الأفراد مع التغيير ويزداد قبولهم له كلما أتيحت لهم فرصة أكبر لمناقشته والتحاور بشأنه.
- لكل تغيير ثمن، فإما أن تدفع ثمن التغيير أو تدفع ثمن عدم التغيير.
- كلما ارتفعت طموحات الناس ومستوياتهم الثقافية، كلما كان استعدادهم للتغيير أكبر.
- نقد العملية التغييرية ومعارضة بعض جوانبها ظاهرة صحية، يحسن الاستفادة منها، وعدم إجهاضها.

مجالات إدارة التغيير:



يمكن أن يشمل التغيير كل أساس من أسس المنظمة عبر إجراءات متنوعة تختلف باختلاف العنصر المراد تغييره :

- **الأعمال والأنشطة:** يمكن تحقيق التغيير عبر العمل على مجالات متعددة مثل إحداث أعمال وأنشطة جديدة، أو دمج أنشطة مع أنشطة أخرى، أو إلغاء أعمال قائمة
- **العنصر البشري:** وتأخذ التغييرات في هذا المجال شكل زيادة في حجم القوى العاملة عن طريق الاختيار والتعيين، أو تخفيض حجمها عن طريق التسريح والفصل، أو زيادة مهاراتها من خلال برامج التدريب والتنمية... إلخ.
- **الموارد المادية:** كتغيير الآلات أو التجهيزات، رفع المستوى التكنولوجي المستخدم، تغيير نوع المواد الأولية... إلخ.
- **السياسات:** يأخذ التغيير هنا شكل إلغاء سياسات قائمة، إدخال أخرى جديدة، تعديل سياسات معمول بها... إلخ.
- **طرق وإجراءات العمل:** يأخذ التغيير هنا أيضا شكل تبسيطها لتحقيق السرعة في الأداء، أو إدخال طرق جديدة... إلخ.
- **الهيكل التنظيمي:** يكون التغيير هنا على شكل إعادة تقسيم الوحدات الإدارية، إحداث إدارات جديدة، أو دمج إدارات مع إدارات أخرى... إلخ.

في حالة تنفيذ برنامج أو حدث من شأنه أن يُعيق التشغيل اليومي، قد تُضطر المنظمات في كثير من الحالات إلى اعتماد ممارسات إدارة التغيير من أجل ضمان التنفيذ الناجح لتغيير مُعين.وكذلك التحكم في المُقاومة الطبيعية للتغييرات من قبل العاملين؛ والتي يمكن أن تتسبب في بطء تنفيذ تغيير مهم أو حتى فشله. وهنا يمكن لإدارة التغيير إعداد وتجهيز ودعم الأفراد في نفس الوقت ليقوموا بتبني التغيير و إنجاحه من أجل تعزيز نجاح المنظمة ككل وتمكينها من تحقيق النتائج المرجوة.ورغم أن كل تغيير يمكن أن يكون ذا طبيعة فريدة، فقد تبين من خلال عقود من الأبحاث ودراسات الحالة أن هناك إجراءات يمكن أن تتخذها المنظمة لتحقيق الانتقال السلس خلال التغييرات. وسيتضمن تبني إدارة التغيير اتباع منهجية مُنظمة تدعم الأفراد داخل المنظمة لقبول التغيير والانتقال من وضعهم الحالي إلى الوضع المستقبلي (المُستهدف).

مستويات التغيير الإداري:

إدارة التغيير على مستوى الأفراد، إن الأفراد هم الأساس المُطْلَق للمنظمة، ومع أن مقاومة التغيير هي رد الفعل الطبيعي للبشر، فإن وضع نظام لإدارة التغيير يدعم المنظمة في أوقات التغيير؛ الأمر الذي يمكن أن يجعل العاملين مُتكيفين وناجحين بشكل فعال. تتطلب إدارة التغيير الفردي فهْمَ كيفية تعامل الأفراد مع التغيير وما يحتاجونه لتنفيذ التغيير بنجاح. ويتطلب الأمر أيضًا معرفة ما الذي سيساعد الأفراد على الانتقال بنجاح وما هي الرسائل التي يحتاج الأفراد إلى سماعها، ومتى وممَن، وما هو التوقيت الأمثل لتعليم شخص ما مهارة جديدة، وكيفية تدريب العاملين على إظهار سلوكيات جديدة، وما الذي يجعل التغيير جزءً طبيعياً من عمل شخص ما. وتعتمد إدارة التغيير الفردي على تخصصات مثل علم النفس وعلم الأعصاب لتطبيق أُطر عمل قابلة لتنفيذ التغيير الفردي.

إدارة التغيير على مستوى المنظمة/ المُبادرة

عندما يحدث التغيير على المستوى الفردي، يستحيل على فريق المشروع في كثير من الأحيان إدارة التغيير على أساس "كل شخص على حدة". وتزودنا إدارة التغيير على مستوى المنظمة/ المُبادرة بالخطوات والإجراءات التي يجب اتخاذها على مستوى المشروع لدعم المئات أو الآلاف من الأفراد المشاركين في المشروع. وتتضمن إدارة التغيير على مستوى المنظمة أولاً إجراء عملية المسح وتحديد المجموعات والأفراد الذين سيحتاجون إلى التغيير نتيجة للمشروع، وما هي التغييرات اللازمة. ثم تتضمن إدارة التغيير على مستوى المنظمة إنشاء خطة مُخصصة للتأكد من حصول الموظفين المتأثرين بالتغيير على التوعية والقيادة والتدريب الذي يحتاجونه من أجل تنفيذ التغيير بنجاح.

المرحلة 1 - الإعداد للتغيير

- تحديد استراتيجية إدارة التغيير
- إعداد فريق إدارة التغيير
- إنشاء نموذج الرعاية (رعاية التغيير من قبل قيادة المؤسسة)

المرحلة 2 - إدارة التغيير

- وضع خطط إدارة التغيير
- اتخاذ الإجراءات وتنفيذ الخطط

المرحلة 3 - تعزيز التغيير

- جمع وتحليل ردود الفعل.
- تشخيص الفجوات وإدارة المقاومة.
- تنفيذ الإجراءات التصحيحية والاحتفال بالنجاحات.
- التقييم والمراجعة والتحسين المستمر.

إن إدارة التغيير التنظيمي تُعد مُكملة لإدارة المشروع لديكم، وتضمن إدارة المشروع تصميم حل المشروع الخاص بكم وتطويره وتسليمه، في حين تضمن إدارة التغيير تَبني واعتماد واستخدام حل مشروعكم بشكل فعال.

القدرات المؤسسية على إدارة التغيير

تُعد القدرات المؤسسية على إدارة التغيير مهارة أساسية تنظيمية توفر التَميُز التنافسي والقدرة على التكيف الفَعَّال مع العالم الدائم التَغَيُّر. وإن القدرات المؤسسية على إدارة التغيير تعني دمج إدارة التغيير الفعالة في أدوار المنظمة وهياكلها وإجراءاتها ومشاريعها وكفاءاتها القيادية. ويتم تطبيق عمليات إدارة التغيير على المبادرات بشكل مُتسق وفَعَّال، حيث يمتلك القادة المهارات اللازمة لتوجيه فرق العمل خلال التغيير، وحيث يعرف الموَظفون ما يمكن أن يطلبوه ليكونوا ناجحين.

إن النتيجة النهائية لقدرات المؤسسة على إدارة التغيير هي قيام الأفراد بتبني التغيير بسرعة وفعالية أكبر، وجعل المنظمات قادرة على الاستجابة السريعة لتغيرات السوق، وتبني المبادرات الإستراتيجية، واعتماد تقنيات جديدة بسرعة أكبر ومع تأثير أقل على الإنتاجية. علماً بأن هذه القدرة لا تتوفر مصادفةً، بل تتطلب نهجاً استراتيجيا لتضمين إدارة التغيير عبر المؤسسة حيث تقوم إدارة التغيير بتطوير منظمة رشيقة يمكنها مواجهة الطلب السريع والمُعَقَّد.

والآن، يمكن أن يتطلب تنفيذ إدارة التغيير ما يصل إلى 8 خطوات.

- تحديد ما الذي يجب أن يتم تحسينه: نظرًا لأن معظم التغييرات تحدث لتحسين عملية أو منتج أو نتيجة ما، فمن الأهمية بمكان تحديد التركيز وتوضيح الأهداف. ويشمل ذلك أيضًا تحديد الموارد والأفراد الذين سيقومون بتسهيل العملية.
- تقديم دراسة "حالة العمل" قوية لأصحاب المصلحة: هناك العديد من مستويات أصحاب المصلحة. وجميعهم لديهم توقعات وتجارب مختلفة، ويجب أن يكون هناك مستوى عالٍ من "المشاركة" من جميع الأطياف. وإنَّ عملية تحقيق مشاركة مختلف المكونات تختلف مع إطار عمل كل تغيير، لكنها جميعاً تقدم خططاً تتطلب الوقت والصبر والتواصل.
- خطة التغيير: هي "خارطة الطريق" التي تُحدد البداية والمسار الواجب اتخاذه والوجهة. ويجب دمج الموارد والاستفادة منها في الخطة، وكذلك النطاق والتكاليف.

ويتمثل أحد العناصر الأساسية للتخطيط في توفير إجراء متعدد الخطوات، بدلاً من التغييرات "الشاملة" المفاجئة وغير المخطط لها.

- توفير الموارد واستخدام البيانات للتقييم: كجزء من عملية التخطيط، يُعد تحديد الموارد والتمويل عنصرين حاسمين للنجاح. وهذا يمكن أن يشمل البنية التحتية والمُعدات وأنظمة البرمجيات. وعليك أن تضع في اعتبارك أيضًا الأدوات اللازمة لإعادة التعليم، وإعادة التدريب، وإعادة التفكير في الأولويات والممارسات.
- التواصل: هذا هو "الخيط الذهبي" الذي يمتد عبر الممارسة الكاملة لإدارة التغيير. ويعتمد تحديد وتخطيط وتنفيذ خطة جيدة لإدارة التغيير على التواصل الجيد. وهناك حقائق نفسية واجتماعية متأصلة في ثقافات المجموعة. ولقد قامت الجهات المعنية بتحديد مجموعات من المهارات والمعارف والخبرات. ولكن لديها أيضًا طلبات مزعجة وخبرات وعادات مؤسسية تلزم معالجتها. ويُعد توفير خطوط اتصال واضحة ومفتوحة طوال العملية عنصرًا حاسمًا في جميع أشكال التغيير.
- مراقبة وإدارة مقاومة التغيير وعلاقات الترابط والاعتمادية ومخاطر الميزانية: إن المقاومة جزء طبيعي جدًا من إدارة التغيير، ولكنها يمكن أن تهدد نجاح المشروع. وتظهر معظم هذه المقاومة بسبب الخوف من المجهول. ويحدث هذا أيضًا بسبب وجود قدر لا بأس به من المخاطر المرتبطة بالتغيير – خطر التأثير على علاقات الترابط والاعتمادية، والعائد على مخاطر الاستثمار، والمخاطر المرتبطة بتخصيص الميزانية لشيء جديد. إن التَوَقُّع والإعداد للمقاومة عن طريق تزويد القيادة بالأدوات اللازمة لإدارتها سيساعد في تحقيق دورة حياة سلسة للتغيير.
- الاحتفال بالنجاح: يُعد التعرف على إنجازات المراحل الأساسية جزءً أساسياً من أي مشروع. وعند إدارة التغيير خلال دورة حياته، من المهم الاعتراف بنجاح الفرق والأفراد المشاركين. وسيساعد هذا في اعتماد كل من: عملية إدارة التغيير وكذلك تبني التغيير نفسه.
- التقييم والمراجعة والتحسين المستمر: بقدر ما يكون التغيير صعبًا أو حتى مؤلمًا، فهو أيضًا عملية مستمرة. ويتم ضبط استراتيجيات إدارة التغيير عادة خلال المشروع. وكما هو الحال مع الاتصالات، يجب أن يتم نسج هذا كله خلال جميع الخطوات لتحديد وإزالة المُعوقات. وكما هي الحاجة إلى الموارد والبيانات، فإن هذه العملية جيدة ومهمة مثل الالتزام بالقياس والتحليل.

الخصائص الهامة لإدارة التغيير:

وأخيراً فإن إدارة التغيير تتميز بعدد من الخصائص الهامة لا بد من إدراكها، ويمكن إجمالها في أحد عشر خاصية و هي:

- **التكامل أو التوافقية:** لا بد من أن تسعى عملية التغيير إلى تحقيق قدر من التكامل بينها وبين متطلبات القوى المختلفة الموجودة في المؤسسة وأن تعمل على تلبية متطلبات هذه القوى لأن عملية التغيير ليست ممارسة ترف فكري على مجموعة من الموظفين، بل تقوم على تحقيق نسبة الرضا المتبادل بما يخدم مصلحة المنظمة والقوى العاملة.
- **الخيال والإبداع:** يتميز البشر بالذكاء وبناتج العقل البشري كالدافعية والرغبة في الإنجاز وينبغي لتحقيق تغيير فعال توظيف هذه الإمكانيات والقدرات البشرية والاستفادة منها بالطريقة الصحيحة.
- **المشاركة:** لتكون إدارة التغيير بيئة آمنة وقابلة للاستمرارية فهي بحاجة الى نوع من الانسجام وضمان ذلك يكون عن طريق المشاركة الفعالة بين قادة التغيير والقوى المتأثرة به.
- **الواقعية:** على المنظمة أن تدرك أن عملية التغيير يجب أن تكون في حدود مقدرتها وطاقتها المتوفرة ومواردها المتاحة.
- **القدرة والفاعلية:** إن نجاح ادارة التغيير يتوقف على قدرتها على امتلاك هامش من الحرية لاتخاذ القرارات من أجل توجيه القوى الفاعلة داخل المنظمة، وإجراء التغيير على النظم الإدارية المراد تصحيحها.
- **الهدفية:** إن عملية التغيير داخل المنظمة هو فعل واع ومقصود بعيد عن العبثية يهدف الى: -إقناع التيار المعارض للتغيير بالتأقلم مع الأوضاع الجديدة، ودمجه داخل المناخ العام للمنظمة بصفته عنصرا فاعلا، لا عامل هدم. -إن قبول عملية التغيير تبدو عسيرة على بعض العناصر داخل المنظمة، مما يستدعي إشاعة جو من المرونة على الكيان الإداري-.
- **الشرعية القانونية:** لابد أن تكون عملية التغيير ضمن الإطار القانوني وذلك من أجل الحفاظ عليها من الاتجاهات المعادية للتغيير، كما ينبغي أن تتبنى إدارة عملية التغيير المبادئ الأخلاقية السائدة في المجتمع، كما يجب أن تشتمل على دوائر إعلامية تعمل باستمرار على ترسيخ مبدأ التغيير كأداة لتحقيق نجاحات ومكاسب للمنظمة.
- **الإصلاح:** إن الإصلاح كجزء من مهام عملية التغيير ينبغي أن يبنى على الحفاظ على بنية المنظمة عبر حمايتها من كل ما يضر بها، والسعي لإصلاح كل ما طرأ عليها من اختلالات.
- **الرشادة أو المسؤولية:** أي توافر الوعي الكافي بما سينجم عن عملية التغيير من تبعات ولذا يجب دراسة كل خطوات التغيير قبل اتخاذ أي قرار أو تصرف، أي أن التغيير يجب أن يوفر مكاسب للمنظمة لا أن يضعها في دوامة من الخسائر.
- **الإبداع:** إن خاصية الإبداع صفة مرتبطة بالمنظمات المعاصرة التي تتبنى منهج التغيير للحفاظ على قدراتها، أي يمكن القول بأن من مهام التغيير أن يلعب دورا رياديا في غرس قيم الابتكار والجودة داخل بيئة المنظمة، عبر عمله على تنمية القدرة الدافعة على التطوير، والسعي لتقديم بدائل متطورة تنهض بالمستوى المعرفي للموظفين.
- **امتصاص الضغوطات والتكيف مع الأحداث:** كثيراً ما تعصف بالمنظمة أحداث تهدد كيانها وتنذر بزوالها، حيث تتصادم مصالح الأطراف بداخلها، ويعمل كل طرف على إزالة الآخر، وهنا يجب على السلطة الفاعلة أن تتكيف بسرعة مع الواقع الجديد وتسيطر على الحدث، وتجنب المنظمة الصدام الذي قد يؤدي الى دمارها، بل وعليها أن تمسك بمجريات الأحداث وتوجهها بالشكل الذي يحافظ على المنظمة ومكاسبها.

مراجع:

1. دراسة (2019). ما هي إدارة التغيير مأخوذة من study.com
2. جمعية أمناء المحفوظات الأمريكية (2019). إدارة منهجية التغيير مأخوذة من: archivists.org
3. النظريات الإدارية (2012). نظرية منهجية التغيير. مأخوذة من teoriasad.blogspot.com
4. ويكيبيديا، الموسوعة المجانية (2019). الإدارة. مأخوذة من: en.wikipedia.org
5. الفكر الإداري (2019). النظرية المنهجية للتغيير. مأخوذة من: pensamiento4dministrativo.blogspot.com

طموح وإنجاز

بقلم: المهندس أحمد خطاب | المدير الاداري

أحلام بلا ليل تصنع طموحات بلا سقوف تحفز نجاحات عظيمة لتخلق إنجازات باهرة تضع أصحابها في القمة ليكونوا روادا متميزين تُدَرَّس تجاربهم وإبداعاتهم لأجيال عديدة على المستويات الثلاثة المحلية، الإقليمية، والدولية.

يلتقي هؤلاء المبدعون أصحاب الهمم العالية أهل العزم ليكتبوا قصة نجاح ويسطروا حكاية التميز وينسجوا بالجهد روايات إستشراف المستقبل ويرسموا خطوات التحديث والتطوير بجهود حثيثة وينقشوا على جدران التاريخ تميزهم.

هنا في مستشفى الأردن حيث تجتمع كل تلك المفردات لشق الدرب أمام مسيرة حافلة للوصول إلى الغايات النبيلة وتحقيق الأهداف الطموحة بإدارة تضع على عاتقها مصفوفة من المتطلبات بهدف الإرتقاء بالرعاية الصحية ضمن منظومة قيم العدالة، التميز، إحترام حقوق المرضى وعائلاتهم، عاداتهم وتقاليدهم ومعتقداتهم في إطار من جودة الخدمات تراعى فيها أعلى مستويات المعايير المعتمدة دولياً ترشدها رؤية واضحة ورسالة شاملة وقوية تلبي متطلبات كافة أطراف العملية العلاجية والتعليمية والإحتياجات الخدماتية.

ولد مستشفى الأردن كبيراً عظيماً، فقد قيض له منذ نشأته أن يضم كوكبة جليلة من الأطباء المهرة والكادر المحترف المدرب الذي كان نتيجة لخبرة وقدرة المؤسسين الأوائل في التخطيط والإختيار عند إلتقاء (**والدي الحاج عبدالقادر خطاب والدكتور عبدالله البشير**) الذين إستطاعا صهر عناصر الخبرات العلمية والإدارية والمالية والتخطيطية في بوتقة صنع القرار لخلق إستراتيجية تمكّن من تحويل الهدف المخطط له إلى واقع يحفر عميقاً في مجال الطب والسياحة العلاجية، قادرة على ملأ فراغ وسد إحتياج المنطقة لمنشأة صحية تقوم على ركائز الإحتراف والمهارة وأخذ المبادرة وحساب التكاليف والمخاطر المحتملة ووضع الإجراءات الإحترازية والوقائية لتجنبها أو التقليل منها.

إن المقدمات الصحيحة والتخطيطات المحكمة وحساب الأولويات بلا شك حصليتها نتائج مبهرة ومتوالية عندما يكون المخطط ذو عقلية ريادية، شخصية ناجحة وسلوك قيادي يسعى للتميز لديه فكراً قادراً على التكيّف في التعامل مع التغيّرات في العمل والمتغيرات في المحيط والاستجابة لها بسهولة وسلاسة.

إن السيرة الذاتية لمستشفى الأردن قد تعد نموذجاً رائعاً يمكن إقتفاء أثرة ومحاكاة تجربته في النجاح

والإبداع ويظهر ذلك جليا من عبقرية إختيار شعار المستشفى المتمثل بالأهرامات ليدلل على العراقة وأن هذا الصرح وُجدَ ليبقى ويستمر ويتطور وتتعلم منه الأجيال.

بدأ مستشفى الأردن بثلاث طوابق كمرحلة أولى إستمرت فترة من الزمن كانت جزءًا من حلم الريادة وحلقة من سلسال الطموح، إستطاع من خلال توجيهات وتعليمات إدارته المستنيرة أن يتطور ويتوسع ليصبح خمس طوابق مع إضافة وحدات علاجية جديدة ومتطورة وأن يحقق أوليات في المجالات الطبية والإدارية والنجاحات والإنجازات المتوازية في كثير من الحقول، وكانت من أهم مرتكزات العمل الحرص على جودة الخدمة وتميز الأداء منذ التأسيس فبعد سنتين من بدأ العمل إستطاع المستشفى بكوادره الحصول على شهادة الجودة من (ISO) عام 1998، ثم التخطيط ليكون المستشفى أول مستشفى تحصل على الإعتمادية الدولية (JCI) في المملكة ومن أوائل المستشفيات على المستوى الإقليمي ولست دورات متتالية منذ العام 2007 كذلك الإعتمادية الوطنية (HCAC) في ذات العام ولست دورات متتالية، وإعتماد مؤسسة الغذاء والدواء الأردنية (J.F.D.A) لإعتماد المستشفى ومختبراتها لإجراء الأبحاث والفحوصات السريرية وأن يتم توأمته مع كبريات الجامعات العالمية مثل جامعة جورج واشنطن الأمريكية وغيرها، أما الإنجازات الطبية والعلمية فكان السبق في المنطقة للمستشفى مثل زراعة الكبد وإدخال جراحة المناظير وعلاج أمراض القلب بالقسطرة الجراحية التي لا تتم إلا في كبريات المستشفيات العالمية، وغيرها من الجراحات الدقيقة العالية التقنية والتي تحتاج لخبرات قد لا تتوفر في مناطق كثيرة على المستوى المحلي والإقليمي.

مستشفى الأردن يخطو الخطوة الأخرى المتسقة مع فكر الريادة والتفكير المستقبلي المخطط له من البداية ببناء الجامعة الطبية الخاصة الأولى في المملكة (**جامعة ابن سينا للعلوم الطبية**) لتصبح حقيقة راسخة ترفد الوطن والمنطقة بجيل من الأطباء والكادر الصحي من شتى العلوم الطبية المختلفة جيل مزود بالعلم والخبرة.

ونحن هنا نتحدث عن النزر اليسير من الإنجازات الكبيرة لمستشفى الأردن والتي تحتاج لكثير من الوقت، لا نستطيع إلا أن نستذكر (**والدي الحاج المرحوم -بإذن الله- عبدالقادر خطاب**) الرجل الكبير الذي ساهم بعظيم جهده ونير أفكاره وخلاصة خبرته الإدارية وتجربته العلمية في خلق كل الإنجازات التى سبقت مستشفى الأردن بها مثيلاتها في المنطقة، ندعو له بالرحمة والغفران.

كما ندعو بطول العمر والصحة والتوفيق لكل أصدقائه وزملائه من الأطباء والإداريين الذين ساهمو معه في دعم مسيرة المستشفى منذ البداية وحتى اللحظة.

دورية داخلية تصدر عن:
« مستشفى الأردن »
تُعنى بالخدمات الطبية المتكاملة وأخبار مستشفى الاردن وانجازاته..

رئيس هيئة المديرين - المدير العام:
الدكتور عبدالله البشير
المدير الاداري:
المهندس أحمد خطاب

المتابعة والتنسيق:
قسم العلاقات العامة
سفيان عبدالهادي
منار الزواهرة

المشرف العام:
الدكتور هاني البدري
البريد الإلكتروني الخاص بالصحيفة:
jh4news@gmail.com

الانتاج الاعلامي:
IMS International Media Services
0777506200
تصميم واخراج:
مؤسسة ميكال للتسويق والتصميم
facebook.com/mikal4design