

## مؤسسة شباب المستقبل تدرب ممرضى مستشفى سيئون على مهارات الاتصال

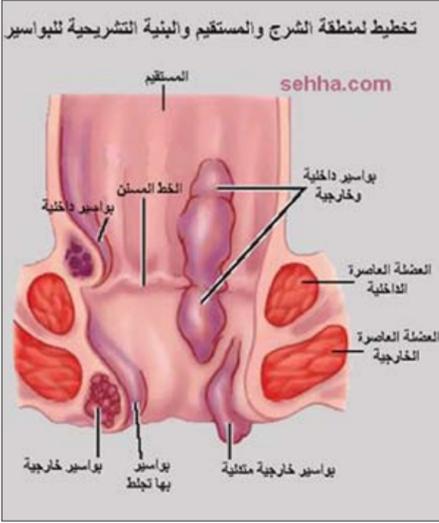


ومهارات الإصغاء والاستماع لإنجاح الاتصال الاجتماعي اليومي .  
وأكد الأخ احمد قفزان رئيس قسم التدريب بدائرة التمريض بالمستشفى أهمية انعقاد مثل هذه الدورات خصوصا لهذا القطاع المهم كونها تلعب دورا بارزا في تطوير وبناء ذواتهم وحياتهم اليومية .  
الجدير بالذكر أن هذه الدورة التي حضرها عشرون ممرضا وممرضة تأتي ضمن برنامج تأهيل الممرضين بالمستشفى في عدد من المهارات وستتواصل من خلال استهداف مجموعة أخرى خلال الأيام القادمة.

لأسبوعين/ابوبكرحسان:  
اختتمت الأسبوع الماضي بقاعة التدريب لدائرة التمريض بمستشفى سيئون العام الدورة التدريبية التي نفذها مركز قادة المستقبل بمؤسسة شباب المستقبل الخاصة لممرضى المستشفى التي عقدت خلال الفترة من 10 - 11 ابريل 2012م. وتناولت الدورة أسس وآلية الاتصال والتواصل و الأساليب الاجتماعية للتعامل مع الفئات المختلفة من الأشخاص وكيفية تعامل الممرضين بالمستشفى مع الحالات والأشخاص خلال فترات العمل اليومي.  
وتعرف المشاركون على أسس الاتصال الفعال



## الطب والحياة



## البواسير المرض الأكثر إزعاجا في العالم

تعتبر البواسير من الأمراض الشائعة المزعجة وخاصة بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 20 إلى 50 سنة وهي عبارة عن أوردة دموية تبطن منطقة المستقيم والشرج أصابها التهاب فتورمت وانتفخت وسببت ألماً وحرقة وحكة في الأنسجة المحيطة بها.

### أنواع البواسير

1 - بواسير من الدرجة الأولى: هي دوالي داخلية غير متدلية تتكون عند التقاء نهاية المستقيم بمنطقة الشرج. و هي بشكل عام غير مؤلمة ولكن كثيرا ما تسبب النزيف.  
2 - بواسير من الدرجة الثانية: بواسير داخلية تبرز من خلال فتحة الشرج عند التغوط أو عند الوقوف أو المشي وهي عادة ما تكون مؤلمة.  
3 - بواسير من الدرجة الثالثة: بواسير داخلية متدلية بصورة مستمرة قد يصاحبها وجود دوالي خارجية تكون عروة جديفة مع مرور الزمن.  
4 - المرحلة الرابعة: وفيها تظهر البواسير الداخلية أي الأوردة المتدلية خارج فتحة الشرج ظهور دائم حتى في غير فترات التغوط .

وتنجم البواسير عن زيادة ضغط الدم في الأوردة في منطقة المستقيم، الأمر الذي يؤدي إلى تمدد وتوسع الأوردة الدموية، وزيادة الضغط على جدرانها مما قد يؤدي أحيانا إلى تمزقها أو انفجارها وقد يصحبها نزول الدم ويمكن أن تتدلى خارج فتحة الشرج وعند ذلك يشعر المريض بالألم.

### الأعراض والمضاعفات

نزيف شرطي وعادة ما يكون العرض الوحيد للمريض. وقد يسبب فقر الدم إذا كان مستمرا.  
إفرازات مخاطية.  
حكة في منطقة الشرج.  
وهناك أسباب أخرى غير شائعة كمشاكل الكبد من ديدان البلهارسيا وغيرها.

### العلاج

(الوقاية خير من العلاج) حكمة يجب تطبيقها للتغلب على هذا المرض وذلك عن طريق تجنب العوامل التي تساعد على ظهور هذا المرض. تجنب الإمساك عن طريق الخضار الطازجة وجبوج النخالة مع محاولة أن يكون البراز لدينا كفاية ليتغير شكله عند دفعه خارج الجسم.

### علاج نفسك بنفسك

تحسن معظم البواسير في غضون عدة أيام بدون معالجة ولكن هناك طرق عدة للتخلص من الألم.  
معالجة الإمساك عن طريق الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضار والخبز الأسمر والحبوب الكاملة والإكثار من شرب السوائل المفيدة وخاصة شرب الماء على الريق.  
البعد عن التوتر.  
البعد عن المواد الحريفة كالشطة.  
التعود على الذهاب للحمام كلما كان هناك شعور بالحاجة للإخراج.  
اغسل المنطقة بماء مالح فاتر للتخلص من المخاط الذي تسرب خارجاً.  
استعمل ورق تواليت ناعماً وقم بالتمسيد بدلاً من المسح.  
الامتناع عن الحك.  
عند الشعور بكتلة حاول دفعها بنعومة للأعلى وحاول أن ترخي فتحة



الشرح عند القيام بذلك.  
إحضار كريم خاص بالبواسير ولكن لا تستعمله أكثر من أسبوع. وحتى تتجنب عودة البواسير استمر بتناول الوجبات الغنية بالألياف للحفاظ على طراوة البراز. ولا تؤجل التغوط وخذ الوقت الكافي لذلك وتجنب الشد أثناءه.  
وان لم تجد النصيحة فينصح بتناول أدوية تعمل على تقوية جدران الشرايين وإعادة الانقباض نوعياً ليها على شكل جبوب مع دهانات (كريمات) مسكنة وقابضة للأوعية أيضا وأحيانا تحاميل (بوس) في حالة كون البواسير غير سطحية وعميقة.  
ويجب عليك مراجعة الطبيب عندما تستمر الأعراض لأكثر من أسبوع أو عند حدوث نزيف أو الام شديدة وذلك للتأكد من عدم وجود سبب آخر سوف يقوم الطبيب بفحص فتحة الشرج وجس القناة الشرجية وربما يدخل منظرا معدنيا صغيرا طوله ما بين 2,5 سم إلى 5 سم. ليحصل على رؤية أفضل.  
غالبا ما تخفي البواسير التي من الدرجة الأولى من تلقاء نفسها شرط التخلص من الإمساك ولكن البواسير التي من الدرجة الثانية أو الثالثة غالبا ما تحتاج إلى معالجة، فلة من الأشخاص فقط تحتاج إلى عمل جراحي إذ أن معظم الحالات تعالج بالتخثير الضوئي أو الحقن أو الربط لا حاجة عادة لتخدير عام أو حتى البقاء بالمستشفى.  
- التخثير الضوئي: تستعمل فيه الأشعة تحت الحمراء للقضاء على منطقة البواسير وهي تستغرق عدة ثوان وغير مؤلمة عند الشفاء تبقى ندب في المنطقة وهذه الندب تحافظ على أوعية الباسور الدموية في مكانها كثير من الأشخاص يكون عندهم أكثر من موقع بحاجة للمعالجة ولذلك تجب المعالجة عدة مرات شهريا ولفترة من الزمن.  
حقن الفينول المزوج بزيت اللوز: طريقة أخرى من المعالجة التي

## كيف تمنع الكحة في (5) دقائق؟

### اكتشاف تطعيم جديد للأطفال يقيهم بنسبة (90%) من الأمراض الخطيرة

أكدت نتائج دراسة أجريت في مجلس البحوث بكندا أنه بالإمكان منع الكحة في 5 دقائق للكبار وللأطفال ، من خلال تدليك باطن القدمين بمرمم ( الفيكس) ومن ثم ارتداء الجوارب وستشعر بأن الكحة توقفت بعد خمس دقائق وستستمر الراحة لساعات وساعات .

نجح العلماء في اكتشاف تطعيم جديد للأطفال يعطي حماية تصل إلى 90% من الإصابة بـ3 أمراض خطيرة هي التهاب الرئوي والالتهاب السحائي والتهاب الأذن الوسطى ويعد التهاب الرئوي هو السبب الأول في وفيات الأطفال تحت سن 5 سنوات طبقا لأحدث تقرير لمنظمة الصحة العالمية حول الأمراض التي تسبب وفيات الأطفال على مستوى العالم.  
وأعلن الدكتور محمد عوض تاج الدين أستاذ الأمراض الصدرية بجامعة عين شمس في مؤتمر صحفي أن هناك نحو مليون و600 ألف طفل في العالم يموتون سنويا نتيجة الالتهاب الرئوي.. مشيرا إلى أن التطعيم يقي الإصابة من هذا المرض ويجنب الأطفال التهابات الأذن الوسطى وهو أكثر الأمراض انتشارا وأكثرها استخداما للمضادات الحيوية لعلاجهم، بالإضافة إلى تأثيره على السمع ما يؤدي إلى تأخر العملية التعليمية كما أنه يقوم بحماية الأطفال الإصابة بمرض التهاب السحائي الذي يؤدي إلى مضاعفات شديدة وألها الوفاة أو الإصابة بمشاكل الجهاز العصبي مثل فقدان البصر والسمع والتخلف، بحسب دراسة علمية جديدة شملت نحو 1500 طفل حول العالم.  
وقال إن من أهم الموضوعات المطروحة للمناقشة هو تزايد إصابة

### خطوات صحية للحفاظ على أسنانكم

للحفاظ على أسنان غاية في الصحة لابد من الحفاظ على استعمال الفرشاة والمعجون قبل النوم وبعد الاستيقاظ، بالطريقة الصحيحة، الأ وهي استعمال الفرشاة من فوق اللثة إلى أسفل الأسنان بالنسبة للذك العلوي، وتميرير الفرشاة أيضا بداية من اللثة إلى الأسنان بالنسبة للذك السفلي.  
وهذه الطريقة في غاية الأهمية، حيث تعمل على تنشيط الدورة الدموية في اللثة، ما يحافظ على صحتها وصحة الأسنان، ولابد من استخدام فرشاة ناعمة حتى لا تضر اللثة.  
علاج نقص الفيتامينات، وخاصة فيتامين سي الذي يوجد في الحمضيات مثل البرتقال والليمون  
- علاج كافة الأمراض التي قد تؤثر على صحة اللثة، مثل مرض السكر، فلا بد أن يحرص المريض بالسكر على أن يضبط نسبة وجوده في الجسم.  
- لو هناك التهابات باللثة فعلى المريض القيام بزيارة الطبيب للمساعدة في علاجها، أما بالنسبة لمشكلة اصفرار الأسنان، فلا بد أن نعرف في البداية ما هو سبب وجود هذا الاصفرار؟ هل هو نتيجة شرب السجائر أو الشاي أو القهوة أو نقص الكالسيوم أو لوجود عيوب خلقية، ثم تبدأ في علاج هذه المشكلة.  
ويقوم الطبيب بإزالة هذا الاصفرار عن طريق آلات خاصة بإزالة الجير، فتلعب الأسنان وتعود لونها الطبيعي. وعن أفضل معجون يمكن استخدامه لابد أن يكون خالي

## أطباء العلاج الطبيعي يمنعون من لمس مرضاهم

أنفسهم، وقال فيل جراي الرئيس التنفيذي للجمعية الطبية للعلاج الطبيعي ببريطانيا، وتوجيههم إلى المواقع الإلكترونية والروابط المعلوماتية حيث يمكنهم تعلم التمارين العلاجية لعيادات العلاج الطبيعي، وقد تم تقديم نصائح إرشادية للمرضى بمستشفى «راشكليف» البريطانية،

في حركة جديدة ضمن حركات تخفيف النقرات العلاجية التي يتم صرورها سنويا على جلسات العلاج الطبيعي، تم حظر تعامل أطباء العلاج الطبيعي بصورة مباشرة مع مرضاهم عن طريق اللمس ضمن جلسات العلاج الأسبوعية ليكون العلاج عبر شبكة الإنترنت. وفي إطار تطوير وسائل العلاج الطبي الحديث، تم توجيه أطباء العلاج الطبيعي بمستشفى نوتنجهام البريطانية إلى توثيق تدريباتهم وجلساتهم الطبية عبر شبكة الإنترنت لتساعد المرضى على تصفح تلك المواقع وممارسة التمارين العلاجية دون عناء الذهاب

للعلاج الطبيعي. وقد استنكر العديد من أطباء العلاج الطبيعي هذا الأسلوب الجديد وواضح إياه، بأنه يمنع الطبيب من القيام بعمله بشكل مهني ومحترف بالإضافة إلى استياء المرضى المصابين بالأم في الرقبة والظهر والمفاصل من عودتهم إلى استخدام تطبيق «جي بي اس» أو العلاج عن بعد الذي يعد أمرا مخيبا للآمال.

وقد أوصانا الرسول صلي الله عليه وسلم باستخدام السواك، حيث قال أن «السواك مرضاة للرب مطهرة للقم».