

أهدافها وعملها واعقب اللقاء حفل استقبال وكوكتيل المناسبة.

أما مهام جمعية "Devotion" الأساسية فتستكون ضمن مسارين هي:

- انشاء صندوق تبرع دائم على مدار العام لمساعدة مختلف المرضى ممن تتطلب أوضاعهم المساعدة، بغض النظر عن نوع وطبيعة المرض ووفق آلية محددة تتضمن تقديم طلب من صاحب العلاقة الى إدارة الجمعية لدراسة الملف الطبي والوضع الاجتماعي للمريض وتحديد الأولويات.
- إقامة العديد من الأنشطة المتنوعة خلال العام، يعود ربع كل نشاط لتغطية تكاليف علاج أمراض معينة هي بعيدة عن اهتمام الناس بالتالي والسعي للفت الأنظار إليها.

الجدير بالذكر بأن باكورة هذه الأنشطة ستكون في شهر رمضان المبارك بسحور يعود ريعه لمساعدة مرضى غسيل الكلى للتمكن من التخفيف من معاناة هذه الشريحة من المرضى.

إطلاق جمعية "Devotion for Welfare"

والاجتماعي، ويمكن فقط للمبادرات الخاصة المنظمة ملء هذا الفراغ. ومن هنا حثهم د. عميس على الاستمرار في مساعيهم رغم الصعوبات للوصول إلى النجاح. بعد ذلك القى رئيسة الهيئة التأسيسية للجمعية السيدة وفاء شعيب كلمة توجت فيها بالشكر لإدارة المستشفى بشكل عام والدكتور الصديق ابراهيم عميس بشكل خاص وللزميلات في الهيئة التأسيسية وأعضاء الهيئة العامة وموظفي ومتطوعي المستشفى على جهودهم في تنظيم هذا اللقاء. شرحت السيدة شعيب عن أهداف الجمعية والتي تصب في مساعدة المرضى الذي لا يسمح وضعهم الاجتماعي بالحصول على العلاج. وفي الختام، اجابت رئيسة وأعضاء الهيئة التأسيسية للجمعية على أسئلة واستفسارات الحضور حول

اقامت الهيئة التأسيسية للجمعية لقاء تعارف حضره أعضاء الجمعية، وذلك في مستشفى حمود الجامعي- قاعة الدكتور غسان حمود. وكان في استقبالهم رئيس مجلس إدارة المستشفى الدكتور ابراهيم عميس ورئيسة الهيئة التأسيسية السيدة وفاء شعيب وامينة الصندوق في الهيئة التأسيسية الأنسة هيفاء خليفة، وأعضاء الهيئة "الدكتورة راغدة دهيني والسيدات نادين كاعين وعفراء عميس وهبة كاعين و لمى غملوش". فألقى الدكتور ابراهيم عميس كلمة رحب فيها بالحضور، مهنئا رئيسة وأعضاء الهيئة التأسيسية للجمعية وأشاد بأهمية دور منظمات المجتمع المدني الذي سيزداد في السنوات القادمة، فالدولة كما نعلم في حالة تراجع كامل في كافة المجالات ومستقبلية من دورها في تأمين شبكة امان في القطاع الصحي



HHUMC RENOVATIONS

One of the hospital goals is to provide patients with advanced medical services in a safe and comfortable environment. Therefore, it launched a series of projects with the aim to renovate the hospital.

Power Generators: In September 2022, 2 power generators with 650 KVA were purchased from Caterpillar to replace 2 out of service generators. One of the features of the newly purchased generators is that it measures the fuel consumption being used.



Solar Energy System: In Aug 2022, the hospital invested in Solar Energy to cut on fuel expenses. Installation of solar panels and construction work

were finalized and the solar system was initiated on sections of the hospital in February 2023.

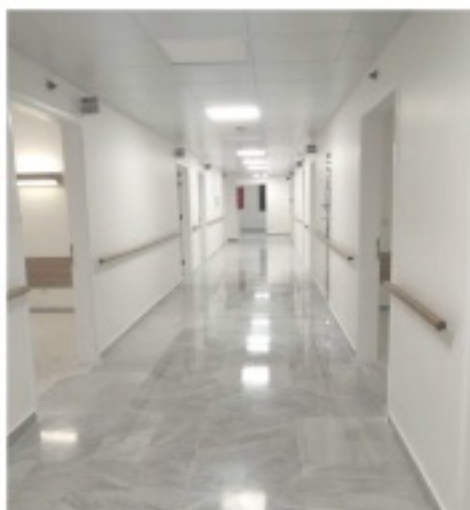


DONATIONS

During these harsh conditions, patients and especially cancer ones are struggling to find their medication in the market, and if found, prices are very high. We take this opportunity to sincerely thank H.E. Princess Ghida Talal, President of King Hussein Cancer Foundation – Jordan, Atef Omeis Foundation and WAM and WCare Foundations for their generous donations of cancer medications. The medications were received and are being distributed free of charge to patients in need at HHUMC.



Cath Lab: In January 2023, a new upgraded Cath Lab was developed and installed at the Cardiac Floor (Third Floor) according to international standards.



Fourth Floor Renovation: In January 2023, the surgery fourth floor was reopened after it was renovated and acquired a new fresh look. This floor receives patients admitted for surgeries.





Ibrahim Omeis, MD
Neurosurgeon

TEXT NECK SYNDROME: AN EMERGING CAUSE OF NECK PAIN

In today's digital world, many people spend hours each day staring down at their phones or other devices. While this may seem like a harmless habit, it can lead to a condition known as "Text Neck Syndrome (TNS)."

During the last few years, a growing reporting of data is showing that the "Text Neck Syndrome" might be considered as an emerging 21st-century syndrome. This clinical condition refers to the onset of cervical spinal degeneration that results from the repeated stress of frequent forward head flexion while we look down at the screens of mobile devices and while we "text" for long periods of time. Text neck syndrome is more common in adolescents, who, for several hours a day and for several days a year, hunch over smartphones and personal computers more frequently than in the past.

The weight of the head on the spine is dramatically increased when it is flexed forward, and the effects and amount of weight are strongly and progressively enhanced by varying the degrees. In fact, a full-grown head weights almost 5 kg in the neutral position. The more the head is flexed, more the forces on the neck surge to more than the double at 15° (roughly 12 kg). In addition, the burden of the weight of the head increases to 18.14 kg at 30° and to 22.23 kg at 45° , reaching a more than fivefold effect at 60° , arriving to a 27.22 kg. Not only the

HOW CAN WE
PREVENT TEXT NECK
SYNDROME?

**BE AWARE OF
YOUR POSTURE
WHEN USING
DEVICES.**

degree of the neck flexion is relevant but also the frequency of head banding induces additive effects on the neck physiology. In fact, the frequent forward flexion creates tremendous stress on the cervical spine, curvature, supporting ligaments, tendons, musculature, the bony segments, consequently causing postural change (Hunched Back).

Effects:

Musculoskeletal pain - includes the neck, upper back, shoulders along with headaches that many people mistake for migraine. Posture changes and creation of a hump in the upper back (Hyperkyphosis)

Eye symptoms - include nearsightedness, eye strain, and dry eyes.

Electromagnetic Risk - have effect on the heart, attention deficit hyperactivity, autism, low immunity, cardiac conditions, difficulty sleeping, dizziness and headaches.

Psychological Effect - for children it would include irritation, decline in school grades.

So, how can we prevent text neck syndrome? The first step is to be aware of our posture when using devices. It's important to hold the phone or device at eye level, rather than looking down. Taking regular breaks and stretching the neck and shoulders can also help to relieve tension and prevent pain. Another helpful tip is to limit our device use. Try to take breaks (Every 25-20 minutes) from phone or computer use throughout the day, and avoid using devices for extended periods of time.

In addition, regular exercise and maintaining a healthy weight can also help to prevent text neck syndrome. Strong muscles and good posture can reduce the strain on the neck and spine, preventing pain and discomfort. In conclusion, text neck syndrome has become a common condition, due to wrong use of mobile phones, affecting that can be easily prevented. By being aware of our posture and taking breaks from device use, we can reduce the strain on our neck and spine and prevent pain and discomfort. So, next time you reach for your phone or device, remember to hold it at eye level and take breaks throughout the day. Your neck will thank you!



Epilepsy... Causes, Diagnosis & Treatment

Dana Hasbini, MD, MSc
Pediatric Neurologist



Causes can include brain tumors, traumatic brain injury, stroke, and other neurological conditions.

Epilepsy is a neurological disorder of the brain that affects millions of people around the world. It is characterized by abnormal activity of the nervous cells resulting in abnormal electric discharges that can cause seizures. These can manifest differently according to the areas in the brain involved.

The causes of epilepsy are different in the pediatric as compared to the adult populations. In children, genetics and perinatal complications, such as hypoxic-ischemic encephalopathy, are common causes. Infections such as meningitis, trauma, and brain tumors can also cause epilepsy in children. In adults, causes can include brain tumors, traumatic brain injury, stroke, and other neurological conditions.

Classifying epilepsy helps the patients and the physicians choose the right treatment. In 2017, the International League Against Epilepsy (ILAE) issued a new classification of seizures and epilepsies based on the underlying pathophysiology, seizure types, and response to treatment. This new classification system helps healthcare providers tailor treatment to the specific needs of each patient.

The pathophysiology of epilepsy results from a disturbed cell function; there is an imbalance at the neurochemical level between cell excitation and cell inhibition, leading to an over-excitation and a decreased cell inhibition. The diagnosis of epilepsy involves taking a good history from the patient himself or his caregivers as well as conduction various diagnostic tests. Blood tests can reveal for example electrolyte disturbances, hypoglycemia or hypocalcemia as a potential cause of seizure. Electroencephalography or the so-called EEG is an extremely useful tool that measures brain activity and that can help identify the type of seizures a patient is experiencing, particularly when coupled with video monitoring. Brain imaging as MRIs or SPECT scans can detect structural abnormalities or cortical dysplasia's causing the seizures. Many treatment modalities are available for patients with epilepsy. The first line typically includes using medical therapy with anti-seizure medications. If two or more drugs fail to control the seizures, then the situation is called intractable epilepsy. Other options should then be considered, such as brain surgery, ketogenic diet, transcranial magnetic stimulation (TMS), or vagal nerve stimulator (VNS).

Epilepsy is a relatively common disease, affecting approximately %1 of the population worldwide. Many famous celebrities had epilepsy during their lives including Napoleon, Julius Cesar and even the famous football player Ronaldo Nazareo. Raising awareness can help patients and their families get access to optimal treatment and reduce the stigma associated with this condition. On the occasion of Epilepsy Day, Dr. Dana Hasbini gave a lecture on Epilepsy to the residents, doctors and nurses on March 16th and explained about the disease, its causes and ways of treatment.



MANY FAMOUS CELEBRITIES HAD EPILEPSY DURING THEIR LIVES INCLUDING NAPOLEON, JULIUS CESAR AND EVEN THE FAMOUS FOOTBALL PLAYER RONALDO NAZAREO.



لا تحزنوا !!

د. رضی فرحات
أخصائي في أمراض القلب والشرابين

يتم التشخيص الأولي بواسطة صورة صوتية للقلب التي تبين قصوراً حاداً في معظم أجزاء عضلة القلب بعد تأكيد عدم وجود أي مسبب آخر كأمراض شرايين القلب التاجية. إن للتشخيص السريع دور أساسي في تعافي القلب خلال فترة قصيرة إلى متوسطة المدى.

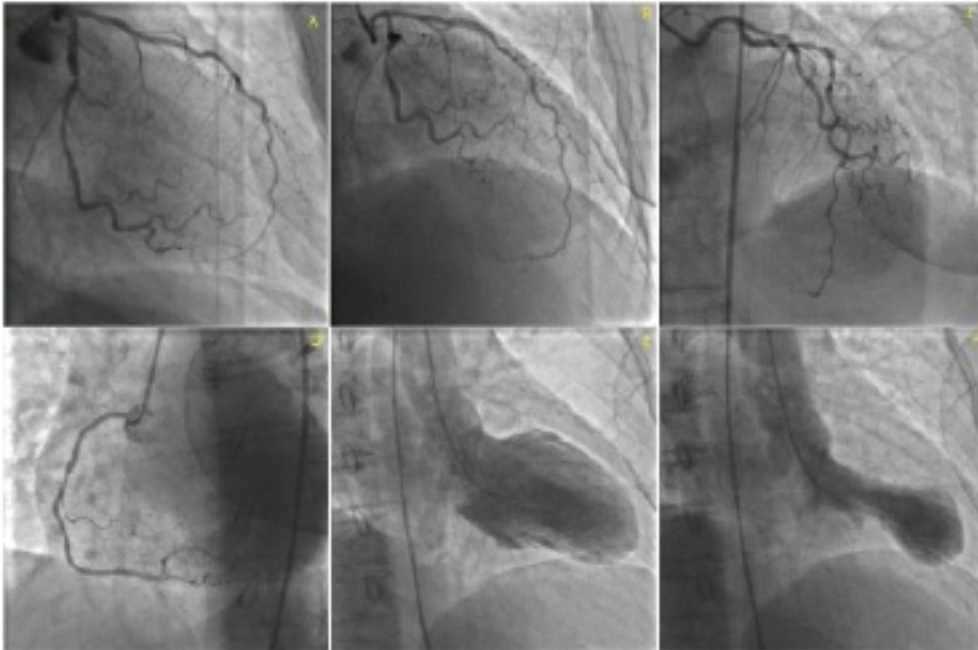
وقد شهد صرحنا الطبي خلال الشهرين الماضيين حالتين نادرتين لمريضين تعرضا لضغوط نفسية شديدة ما أدت إلى إصابتهما بقصور حاد في عمل القلب (Takatsubo Cardiomyopathy/)

في ظل الواقع الإقتصادي والإجتماعي الصعب الذي يمر به وطننا الجريح، يبرز ارتفاع ملحوظ في الإضطرابات النفسية، والعصبية بين اللبنانيين ما قد يؤثر سلباً على صحتهم.

يعد من أبرز تلك التأثيرات هو ازدياد أمراض القلب، ومن بينها متلازمة القلب المكسور (Broken heart syndrome/stress induced cardiomyopathy) التي تُعرف بقصور حاد في عمل عضلة القلب بعد التعرض لمواقف ومشاعر شديدة التوتر أو بعد إجراء عمليات جراحية طويلة أو ذات خطورة عالية، وينتج عنها أعراض مشابهة للنوبات القلبية وتضم:

- آلام حادة في الصدر
- ضيق شديد في التنفس
- اضطراب في ضربات القلب
- هبوط في ضغط الدم
- احتقان رئوي حاد
- تعرق شديد

"إياكم في كسر القلوب،
فإنها ليست عظاما تجبر بل أرواح تُقهّر"





ارتفاع ضغط الدم (القاتل الصامت)

الدكتور باسل عبدالله
أخصائي كليتي وضغط

- عدم قياس ضغط الدم مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم
- تجنب تناول الطعام أو التدخين قبل القياس بمدة ٣٠ دقيقة
- الجلوس بهدوء قبل إجراء القياس وأثناء القياس لمدة ٥ دقائق في وضع مريح، مع إرخاء الساقين والكاحلين، وجعل الظهر مستنداً على الكرسي، مع عدم التحدث أثناء القياس
- يجب وضع السوار على الجلد مباشرة وليس على الملابس
- القيام بأخذ القراءة أكثر من مرة وتسجيلها في دفتر الملاحظات

الوقاية العلاج والمتابعة:

- اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية قليلة من الملح
- ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام، الحفاظ على وزن صحي أو إنقاص الوزن
- الحد من تعاطي الكحوليات، عدم التدخين
- النوم فترة من ٧ إلى ٩ ساعات يومياً
- الابتعاد عن المؤثرات التي قد تخلق نوعاً من التوتر والضغط العصبي...
- لكن في بعض الأحيان لا تكفي تغييرات نمط الحياة وحدها، فقد يوصي الطبيب ببعض الأدوية لخفض ضغط الدم.

لا مناص لمريض ضغط الدم من ابقاء خط تواصل مع طبيب مختص لمتابعة حالته وتقييم مدى تحسنها وفقاً للخيارات العلاجية المتبعة، إذ التعامل مع ضغط الدم المرتفع ينبغي ألا يكون عشوائياً، لما قد يترتب على ذلك من مضاعفات غير مرغوبة.

التشخيص:

- التاريخ العائلي والطبي
- متابعة قراءات ضغط الدم
- التحاليل المخبرية
- بعض الاختبارات لاستبعاد أي سبب أو عامل خطورة لارتفاع ضغط الدم.

عند البالغين، يُصنّف ضغط الدّم على أنه:

طبيعي: عندما يكون أقل من ١٢٠/٨٠

مرتفع: عندما يتراوح الضغط الانقباضي بين ١٢٠-١٣٩، ويكون الضغط الانبساطي أقل من ٨٠

المرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم: عندما يتراوح الضغط الانقباضي بين ١٣٠-١٣٩، أو عندما يتراوح الضغط الانبساطي بين ٨٠-٨٩

المرحلة الثانية من ارتفاع ضغط الدّم: عندما يكون الضغط الانقباضي ١٤٠ أو أكثر، أو عندما يكون الضغط الانبساطي ٩٠ أو أكثر.

قياس ضغط دمك في المنزل يساعد الأطباء على معرفة ما إذا كان دواؤك فعالاً أم يزداد مرضك سوءاً. كما ينصح باستخدام جهاز قياس بسوار يحيط بالجزء العلوي من ذراعك بدلاً عن الأجهزة التي تقيس ضغط الدم من الرسغ أو الإصبع لأنها قد تعطي نتائج أقل موثوقية.

تعليمات معينة قبل قياس ضغط الدم:

- التحقق من دقة الجهاز.
- القيام بقياس ضغط الدم مرتين يومياً، مع تكرار العملية مرتين أو أكثر للتأكد من صحة النتائج.

ما هو ضغط الدم؟

ضغط الدم هو الضغط الذي يمارسه الدم على جدران الأوعية الدموية. ويُحدّد ارتفاع الضغط من خلال كمية الدم التي يضخها القلب ومقاومة الشرايين.

السبب: هناك سببان لارتفاع ضغط الدم:

- سبب غير معروف (جوهري أو ابتدائي) وهو الأكثر شيوعاً؛ حيث يتطور تدريجياً على مدى سنوات عديدة
- ارتفاع ضغط الدم الناتج عن أسباب (ثانوي): بعض مشاكل الكلى أو الهرمونات، مشاكل في الغدة الدرقية، توقف التنفس أثناء النوم، بعض أنواع الأدوية...

عوامل الخطورة:

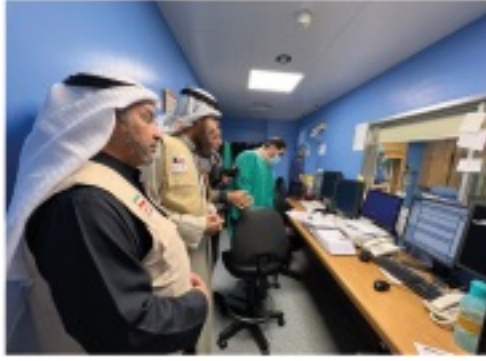
- نمط غذائي غير صحي وذلك بالإكثار من الملح
- الوراثة، التقدم في العمر
- السمنة، التدخين، شرب الخمر، الضغوط النفسية
- الأمراض المزمنة: مثل داء السكري وغيره ...

الأعراض:

معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يكون لديهم أي علامات أو أعراض، حتى لو كان مستوى قراءات ضغط الدم عالية الخطورة لكن قد يعاني البعض من: صداع، دوخة، شعور بالتعب، ضيق في التنفس، نزيف في الأنف...

الضغط الطبيعي
أقل من:

١٢٠/٨٠



كافة الجنسيات. اجري العمليات الدكتور سعيد شعبان وفريقه الذي شكر بدوره مبادرة "الرحمة العالمية" وتمنى الشفاء العاجل لجميع المرضى والذين تكللت عملياتهم بالنجاح.

رحمة بالقلب..

انطلق مشروع اتفاق لإقامة عمليات قسطرة للقلب بتمويل من جمعية الرحمة العالمية وبالتعاون مع جمعية الرحمة حيث اقام مستشفى حمود الجامعي أكثر من ٣٠ عملية لمرضى من



نشاطات في قسم سرطان الأطفال

أقامت عدة جمعيات وأفراد فاعلين في المجتمع نشاطات عديدة خلال الأشهر السابقة تخللها موسيقى والعباب وهدايا وأجواء من المحبة والفرح.



اليوم العالمي للكلبي

بمناسبة اليوم العالمي للكلبي، أقام مستشفى حمود الجامعي حملة توعية عن أهمية الكلب، حيث أخذت الممرضات العلامات الحيوية للمرضى وقدمت فحوصات مخبرية وصور شعاعية بأسعار مخفضة، إضافة، قدم اختصاصيات التغذية نصائح غذائية. أشرف على الحملة أطباء أمراض الكلب الذين قدموا بدورهم للمرضى النصائح الصحية للوقاية من الإصابة بأمراض الكلب.





شهر التوعية عن سرطان القولون والمستقيم

شهر آذار هو شهر التوعية عن سرطان القولون والمستقيم. في ١٤ آذار، نظم المستشفى بالتعاون مع جمعية سعيد حملة توعية حول أهمية الكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم. وضعت الجمعية في صالون المستشفى الرئيسي مجسماً ضخماً على شكل أمعاء توضح كيف يبدو سرطان القولون من الداخل. شرح أعضاء جمعية سعيد مع ممرضاتنا عن الحملة وأهمية الكشف المبكر. وشرح أطباء الجهاز الهضمي عن المرض. قدم أخصائيات التغذية نصائح غذائية حيث قامت شركة Abbott تحليل مؤشر الجسم مجاني. تم أيضاً تقديم فحص FIT مجاني للمرضى من قبل جمعية سعيد. الاكتشاف المبكر هو دائماً مفتاح الشفاء.



Hot Topics in Trauma Anesthesia

On Feb 19th, more than 130 anesthesiologists, trainees, and nurses took part in the medical conference organized by the Lebanese Society of Anesthesiologists at Hammoud Hospital University Medical Center (HHUMC).

The theme of the meeting was "Hot Topics in Trauma Anesthesia" and informative lectures were provided by international speakers from France and USA. Dr. Vanda Abi Raad, president of the Lebanese Society of Anesthesiologists attended this conference as well as the Board members of the society and Dr. Ibrahim Omeis, HHUMC CEO & Chairman.

The conference was concluded with a simulation workshop to highlight the importance of team training in the good management of trauma patients, and was followed by a lunch.

