



تحذير من نقص فيتامين (د) :

- أكدت نتائج الدراسات الطبية أن نقص فيتامين (د) يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والبدانة والسكري والتي من شأنها أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، وينصح بالتعرض يوميا لأشعة الشمس لأنها تغطي 90 بالمئة من حاجة الجسم من فيتامين (د) إضافة الى الأغذية التي تحتوي على هذا الفيتامين مثل الأسماك الطازجة وغيرها.

الحالات التي يعطى فيها فيتامين (د) :

- مرض الكساح والميل للإصابة بالتشنجات - لين العظام وفقدان الكلس منها - الروماتيزم المزمن في المفاصل والأكزيما المزمنة - الورم الذي يصيب القدمين أو اليدين نتيجة التعرض للبرد - جبر العظام المكسورة - تسوس الأسنان.

رولا ناجي
قسم المختبر

الصديق المجهول في طبية

تماشياً مع اسراتيجيتها القائمة في المحافظة على جو الألفة والتعاون والمحبة بين فريق العمل، ورغبة منها في تعزيز العلاقات بين أفراد هذا الفريق ليعمل كأسرة واحدة نحو هدفه الإنساني النبيل، قامت إدارة التمريض بالمستشفى بعمل لعبة "الصديق المجهول" (Secret Friend) والتي خلقت جواً من المرح والمفاجأة والسرور فيما بينهم.

وقد شارك في هذه اللعبة جميع العاملين في المستشفى من مدراء أقسام وأطباء وممرضين، فكرة هذه اللعبة أن يقوم كل فرد منهم بسحب ورقة مغلقة من أوراق كتب على كل واحدة منها اسم أحدهم، وذلك من صندوق زجاجي، ويكون الاسم هو الصديق المجهول الذي يجب أن يحصل على هدية رمزية يومياً من الشخص الذي قام بالاختيار على مدى أسبوع كامل بما يحقق التواصل والتقارب.

وتقوم اللعبة على أساس تبادل الهدايا بين الجميع بما يحقق التآلف بينهم ويعرفهم ببعض البعض ويجعلهم أكثر قرباً



ويخفف من ضغوط العمل اليومية، وتعمل هذه اللعبة على توفير بيئة عمل ناجحة تنعكس بشكل مباشر على أداء العمل وتقديم أفضل مستويات الخدمة للمرضى ومراجعي المستشفى.

فيتامين (د)

فيتامين العظام ضد مرض الكساح

يساعد فيتامين (د) على تمثيل المواد الدهنية وعلى تثبيت الكالسيوم في الجسم على العظام والأسنان، وينتج الجسم حاجته من هذا الفيتامين عند تعرض الجلد للشمس .

مصادر فيتامين (د) :

1- مصادره الطبيعية : الفطر - الخميرة - الحمامات الشمسية - نادراً ما يوجد في النبات.
2- مصادره الحيوانية : زيت كبد السمك (الحوت) - الحليب - البيض - الزبدة - كبد الدجاج.

فوائد فيتامين (د) :

فيتامين (د) يقي من البول السكري :

لقد أثبتت البحوث العلمية الحديثة أن إعطاء الأطفال الصغار فيتامين (د) كمكمل غذائي يساعد على منع إصابتهم بمرض البول السكري في وقت لاحق .

فيتامين (د) مفيد لمرضى القلب :

أكد باحثون أن فيتامين (د) قد يمنع الإصابة بأمراض القلب و أن الدراسة التي قاموا بأجرائها أظهرت أن العلاج بفيتامين (د) يمنع خلايا عضلات القلب من النمو بشكل كبير وبالتالي إلى الحد من تضخم القلب المسبب لقصور نشاطه.

نقص فيتامين (د) :

1- يضعف جهاز المناعة :

قال باحثون أن العديد من الأطفال الصغار الذين لا يأخذون جرعات كافية من فيتامين (د) عرضة للإصابة بأمراض كسور عظام السيقان أو ضعف بجهاز المناعة

2- يهدد الإصابة بشرايين الساق :

قالت دراسة أن الأشخاص الذين يعانون من نقص في فيتامين (د) ربما يواجهون احتمالاً كبيراً للإصابة بأمراض الشرايين.

3- يهدد الإصابة بالروماتيزم وهشاشة العظام

أعراض نقصانه :

الكساح أو الخرع - لين العظام عند البالغين - التكرز - تأخر بزوغ الأسنان اللبنية وسوء تكوينها - الإستعداد للأمراض الالتهابية وخاصة التهاب الأنف والحلق - تشوه في شكل القفص الصدري وعظام الحوض والأطراف وكسور في العظام.

نقص فيتامين (د) أثناء الحمل :

حذرت دراسة طبية من أن السيدات اللاتي يعانين من انخفاض مستوى فيتامين (د) خاصة أثناء الحمل يصبحن أكثر عرضة للولادات القيصرية.



أهلاً وسهلاً:

إستشاري النساء والولادة
رئيس القطاع المالي
فني علاج طبيعي

د. مصطفى كامل عيسى
السيد باسم شحاده
السيد عماد ظاهر

رحبوا بهم كأعضاء جدد في أسرة مستشفى طيبة

معلومة:

ماهي حصى الكلية؟

هي كتلة صلبة من البلورات التي تترسب في البول وتتراكم فتشكل طبقة على السطوح الداخلية للكلية، وعادة يمنع البول حصول ترسب لهذه البلورات ولكن في بعض الحالات تتشكل وتتجمع فتشكل حصى الكلية، وفي هذه الحالة يمكن للحصى أن تذهب مع البول إذا كانت صغيرة أما إذا كانت كبيرة فإنها تتجمع في المجاري البولية مسببة آلاماً شديدة .

رولا ناجي
قسم المختبر

حل ألغاز العدد السابق:

١. ماهو الشيء الذي نستطيع أن نمسكه ولا نستطيع أن

نلمسه؟ **الأعصاب**

٢. مين اللي تحبوا وما تقدر تكلموا واذا كلمتوا تكون

مجنون؟ **أنت**

٣. ماهو الشيء الذي يسكن في الجبال ويجلس مع الرجال

ويلبس لبس النساء؟ **الصقر**

٤. من هو الذي ينام بحذائه؟ **الحصان**

حكم:

- شق طريقك بإبتسامتك خير لك من أن تشقها بسيفك.

- الإبتسامة كلمة معروفة من غير حروف.

لعبة العدد:

ضع الأرقام الظاهرة إلى يمين كل شبكة في أماكنها الصحيحة بحيث تحصل على المجموع المدون عند نهاية كل صف أو عمود:

49	=	<input type="text"/>	+	16	+	<input type="text"/>	2
			+		+		
24	=	9	+	<input type="text"/>	+	13	7
			+		+		
42	=	<input type="text"/>	+	20	+	<input type="text"/>	9
		48		38		29	15
							24

يرجى إرسال إستفساراتكم وإقتراحاتكم إلى:

rida@taibahospital.com / zahra@taibahospital.com
salsabeel@taibahospital.com

- . ٢ / ٠١
- . ٢ / ٠١
- . ٢ / ٠١
- . ٢ / ٠٢
- . ٢ / ٠٢
- . ٢ / ٠٣
- . ٢ / ٠٤
- . ٢ / ٠٥
- . ٢ / ٠٧
- . ٢ / ٠٧
- . ٢ / ٠٩
- . ٢ / ١٠
- . ٢ / ١٠
- . ٢ / ١٠
- . ٢ / ١٠
- . ٢ / ١٠
- . ٢ / ١٣
- . ٢ / ١٤
- . ٢ / ١٥
- . ٢ / ١٥
- . ٢ / ١٧
- . ٢ / ٢٠
- . ٢ / ٢١
- . ٢ / ٢٢
- . ٢ / ٢٥
- . ٢ / ٢٥
- . ٢ / ٢٥
- . ٢ / ٢٥
- . ٢ / ٢٥
- . ٢ / ٢٥
- . ٢ / ٢٦
- . ٢ / ٢٦
- . ٢ / ٢٨

عيد سعيد

د. أحمد الوكيل

فتاة نصر

راجي راجان

نور الدين النجار

اطهر حسين

سيجي باولوس

د.محمد عليوه

بالي كاتل مويدوني

نيلفرينا فيلامون

قادر محي الدين شاهول

محمد كهوراننا

اول مياه توتا

د.محمد صلاح الدين عاطف

دولورا ديلااميرسيد

سوجا بيني

كمالا فاسوديفان

شيرلي جون ماثي

فالينتيننا مونديرو

سيندهو راجاما

سوني ماثيو

د.منال سيد

سهام عبدالله

لينا توماس

إيما روز

هومايون نوريرجامان

شهاب الدين عبدالرب

امير حسين

د.فادي فكري

رودولفو بينيديكتو

محمود الشرفاوي

انيتا جانيت

ايهاب جاد

احمد محمد

شيرتير كامبا

بيندو ايداكالاثور

كل عام وانتم بخير

مبروك:

* السيدة رباب الأشنيهي (الصيدلية) رزقت بطفل أسمته محمد.

* السيدة منار عيسى (قسم السكرتارية) رزقت بطفلة أسمتها مريم.

أسرة مستشفى طيبة تتمنى لهما حياة سعيدة.