

اليوبيل الذهبي لمستشفى سيدة لبنان - جونية



لمناسبة اليوبيل الذهبي لمستشفى سيدة لبنان- جونية، أقيم حفل تكريمي في ٣٠ تشرين الاول الفائت في بلدية جونية بحضور ممثل رئيس الجمهورية وزير البيئية السابق الدكتور انطوان كرم. كما حضر النائب الدكتور يوسف خليل ممثلاً رئيس مجلس النواب نبيه بري، وزير الداخلية المحامي زياد بارود، السيد سجعان قزي ممثلاً الرئيس الشيخ امين الجميل، السيد غابي جبرائيل ممثلاً الوزير جبران باسيل، السيد موريس انطونيوس ممثلاً وزير الصحة العامة الدكتور محمد جواد خليفة، النائب فريد الخازن ممثلاً العماد ميشال عون، الدكتور وسام عيسى ممثلاً النائب سليمان فرنجية، العقيد مازن شبو ممثلاً العماد جان قهوجي، النقيب الدكتور كريم فرح ممثلاً العماد اشرف ريفي، العميد كارلوس اده، الدكتور فضلو صايغ ممثلاً الدكتور سمير جمجع وغيرهم من الشخصيات السياسية والاجتماعية والعسكرية.

افتتاحاً با نشيد الوطني اللبناني، ثم عرض فيلم عن تاريخ مستشفى سيدة لبنان. بعدها رحب الدكتور بول مخلوف بالحضور، تلاه كلمات لكل من رئيس بلدية جونية الشيخ جوان حبيش، نقيب المستشفيات في لبنان المهندس سليمان هارون، ممثل نقيب اطباء لبنان في بيروت الدكتور نبيل خراط، الامين العام المساعد في جامعة الدول العربية السفير عبد الرحمن الصلح، فممثل المدير الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية في الشرق الاوسط الدكتور ضاهر أدن. من جهته، شكر الدكتور فوزي عضيبي جميع الحاضرين والعاملين في القطاع الصحي عموماً وفي مستشفى سيدة لبنان خصوصاً. كما قدم الى كل من رئيس الجمهورية ورئيس بلدية جونية مجسم سيدة لبنان من تصميم الفنان بيار كرم.

المشي افضل علاج لآلام الظهر

التغيير الذي طرأ على حالة المشاركين الذين مارسوا المشي لمدة ٢ ساعات في الأسبوع لم يتمثل في تخفيف الآلام التي كانوا يعانون منها فحسب، بل وفي القدرة على الحركة وتخفيف التوتر النفسي المصاحب عادة لآلام الظهر.

السبب في أن التمارين العامة من شأنها أن تساعد أكثر من التمارين المخصصة للظهر، ليس واضحاً حتى الآن. وقد يكون ذلك متعلقاً بزيادة إفراز الجسم للإندورفين (وهي مواد يفرزها الدماغ وتعمل كمسكنات للآلام) خلال ممارسة النشاطات الجسمانية. ويبدو أنه عندما يمارس الشخص تمارين الظهر وحدها فإن إفراز الإندورفين يكون أقل بكثير، سواء نجم ذلك عن ممارسة هذه التمارين بشكل غير صحيح أو أن هذه التمارين غير ملائمة لوضعهم.

ورغم أن الكثير من الأشخاص يخشون من أن المشي أو ممارسة التمارين الرياضية قد يزيد من حدة آلام الظهر لكن من الواضح بأن الجلوس المستمر وقلة النشاطات الجسدية تعيق عملية الشفاء وتزيد من خطر ظهور الآلام مجدداً.

ويدعو الدكتور هوربيتش الأطباء إلى تشجيع المرضى الذين يعانون من هذه المشكلة على ان يعتادوا على نمط حياة أكثر نشاطاً.

هل تعانون من آلام الظهر؟ ربما يجدر بكم أن تبدأوا بالمشي. هذا ما تبين من خلال بحث أجري في جامعة كاليفورنيا استمر ١٨ شهراً. وقد نشر الباحثون نتائج بحثهم وتبين بأن آلام الظهر التي كان يعاني منها ٧٠٠ شخص شاركوا في البحث وكانوا يمارسون المشي السريع أو النشاطات الترفيهية على اختلاف أنواعها تراجعت مقارنة بغيرهم من الأشخاص المشاركين في البحث والذين مارسوا تمارين خاصة للظهر.

تعتبر آلام الظهر إحدى الأسباب الرئيسية للتوجه الى الطبيب للحصول على توجيه لتلقي العلاجات الطبية المكملة كالوخز بالإبر. ويوصي أخصائيو المعالجة اليدوية والعلاج الطبيعي عادة بالاستمرار في التمارين المنزلية من أجل تحسين حركة الجسم وتقوية عضلات الظهر.

وتشير معطيات جديدة الى أن الفائدة من ممارسة التمارين الخاصة بمنطقة أسفل الظهر أقل مما كان يعتقد البعض، وفي ظروف معينة قد تسبب هذه التمارين بزيادة حدة المشكلة. يقول صاحب البحث الدكتور أريك هوربيتش: «تعزز النتائج التي أظهرها بحثنا هذا التوجه، وبالتالي فإن النشاطات الجسمانية العامة غير الموجهة بشكل خاص للظهر، أكثر جدوى لعلاج آلام الظهر». ويضيف الدكتور هوربيتش بأن