

ضممان

مجلس الضمان الصحي
Council of Health Insurance



نشرة

مجلس الضمان الصحي

الربع الرابع

2022

كلمة الأمين

انطلاقاً من استراتيجية مجلس الضمان الصحي الهادفة إلى أن يكون جهة تنظيمية رائدة عالمياً تسعى إلى تمكين المستفيدين من الحصول على حقوقهم من الرعاية والحماية الكاملتين بأعلى درجات الجودة والكفاءة، فقد حقق المجلس خلال الربع الرابع لعام 2022م إنجازات متعددة أسهمت في صناعة قطاع التأمين الصحي ورفعت جودة وكفاءة الخدمات للمستفيدين.

تمثلت بإقامة ملتقى وجائزة مجلس الضمان الصحي للتميز برعاية معالي وزير الصحة رئيس مجلس الضمان الصحي الأستاذ فهد بن عبد الرحمن الجلاجل، تحت شعار "لمنظومة رعاية صحية قائمة على الجودة" لتمكين وتشجيع قطاع التأمين الصحي الخاص على تحقيق الاستدامة بأعلى معايير الجودة والكفاءة، تخريج المجموعة الأولى في مسرعة الابتكار iHub لخدمة قطاعي الصحة وتكنولوجيا التأمين الصحي الخاص.

وفي إطار تكامل الجهود وتظافر الشراكات مع الجهات ذات العلاقة، شارك المجلس في المؤتمر الخليجي الخامس لتطوير كوادر الرعاية الصحية الرقمية لعام 2022م لمناقشة عدد من الموضوعات المحورية في القطاع الصحي، بالإضافة إلى مؤتمر الصحة الرقمية الدولي HIMSS 2022، لمناقشة التحول الرقمي في الرعاية الصحية ودوره في رفع جودة وكفاءة الخدمات الصحية، كما شارك المجلس في مجلس دعم منشآت خلال أسبوع الصحة للتعريف بأبرز البرامج والمبادرات التي يقدمها المجلس لتمكين ودعم أصحاب المنشآت في القطاع الصحي، ويواصل المجلس جهوده في تمكين قطاع الرعاية الصحية برعاية المؤتمر الثالث للمركز السعودي لسلامة المرضى كشريك استراتيجي، بالإضافة إلى إقامة جلسة حوارية للحديث حول الابتكار والرقمنة في القطاع الصحي بالتعاون مع شركة جارنر العالمية، والمشاركة في مؤتمر الجودة العالمي الرابع للخدمات الصحية في وزارة الدفاع للحديث حول الرعاية الصحية القائمة على الجودة.

ولضمان الحفاظ على صحة الزائرين للمملكة العربية السعودية؛ أطلقنا حزمة منافع وثيقة التأمين الصحي الإلزامية للحاصلين على التأشيرة الإلكترونية لدخول المملكة لحاملي بطاقة هيا لمشجعي بطولة كأس العالم لكرة القدم 2022 م والتي أقيمت في دولة قطر الشقيقة عبر العديد من شركات التأمين المؤهلة وشبكة من مقدمي خدمات الرعاية الصحية المعتمدين.

وانطلاقاً من دور المجلس الإشرافي والرقابي، نفذ الفريق التنفيذي والإشرافي عدداً من الزيارات الإشرافية لعدد من مقدمي خدمات الرعاية الصحية لمتابعة الالتزام بأنظمة ولوائح وقرارات المجلس، كما تم صدور قرار إيقاف اعتماد أحد مقدمي خدمات الرعاية الصحية وإحدى شركات إدارة دورة الإيرادات بسبب عدم الالتزام بأنظمة وتعليمات المجلس.

وتفعيلاً لدور المسؤولية المجتمعية لتعزيز قيم العمل التطوعي؛ سعدنا برعاية جائزة وعي للعام الثالث على التوالي التي تهدف إلى إثراء المحتوى الصحي وتعزيز الصحة، ورعاية جائزة وزارة الصحة للتطوع للصحة للعام الرابع على التوالي تشجيعاً للجهود المبذولة في ميدان التطوع الصحي.

ونتيجةً للعمل الدؤوب لتحقيق استراتيجية المجلس للنهوض بقطاع الرعاية الصحية؛ حصل المجلس على جائزة أفضل جهة في مبادرة تنمية القوى العاملة في رقمنة الصحة الذكية، وحقق د. أحمد الدماس المدير التنفيذي لإدارة الأمن السيبراني والمخاطر في المجلس جائزة أفضل رئيس تنفيذي للأمن السيبراني في القطاع الصحي، كما تم الحصول على تصنيف هيئة الحكومة الرقمية ضمن أفضل خمس جهات في قياس التحول الرقمي الحكومي والوصول إلى مرحلتها الإبداع والتكامل في قياس التحول الرقمي 2022 ضمن أفضل الجهات الحكومية في قطاع الخدمات الصحية، بالإضافة إلى حصول المجلس على جائزة الملك عبدالعزيز للجودة نظير جهوده في تحقيق معايير الجودة والتميز المؤسسي عن فئة الهيئات والمؤسسات لعام 2022م.

وختاماً أوجه بالشكر لجميع منسوبي المجلس على كافة الجهود المبذولة في سبيل تطوير قطاع الرعاية الصحية لتحقيق تطلعات المجلس بالنهوض في قطاع التأمين الصحي الخاص، راجين الله التوفيق والنجاح لخدمة البلاد.



شباب الفامدي
الأمين العام لمجلس الضمان الصحي

إنجازاتنا

راكب الثيان

المدير التنفيذي لإدارة التواصل والتميز في خدمة العملاء

سعيًا من إدارة التواصل والتميز في خدمة العملاء لتحقيق أهداف واستراتيجية مجلس الضمان الصحي الرامية إلى الارتقاء بجودة وكفاءة الخدمات وتحسين الاستدامة والابتكار، فقد حققت إدارة التواصل عددًا من الإنجازات في الربع الرابع لعام 2022م، حيث قامت إدارة التواصل بإعداد الحملة الإعلانية الخاصة بإطلاق حزمة المنافع وحدود التغطية التأمينية المحدثة ودليل الأدوية التأمينية وحزمة منافع وثيقة التأمين الصحي الإلزامية للحصول على التأشيرة الإلكترونية لدخول المملكة لحاملي بطاقة هيا بالإضافة للعديد من الحملات الإعلامية والتوعوية لتعزيز جودة وكفاءة الخدمات الصحية المقدمة للمستفيدين، وإقامة ملتقى وجائزة مجلس الضمان الصحي للتميز تحت شعار "منظومة رعاية صحية قائمة على الجودة" لتبادل المعرفة والتجارب والخبرات بين الخبراء والمختصين في قطاع الرعاية الصحية وتكريم الفائزين في الجائزة لتشجيعهم على الإبداع والابتكار، كما تمت مشاركة المجلس في معرض ملتقى الصحة العالمي والمؤتمر الخليجي الخامس لتطوير كواد الرعاية الصحية الرقمية لعام 2022م وإقامة ندوة بعنوان (ضمان لجودة الرعاية الصحية)، وقامت إدارة التواصل بتفعيل عدد من الأيام العالمية من خلال إعداد الحملات والبرامج والأنشطة والفعاليات.

سعيد القرني

المدير التنفيذي للموارد البشرية والخدمات المساندة

كان من أبرز إنجازات الإدارة التنفيذية للموارد البشرية والخدمات المساندة خلال الربع الرابع لعام 2022م، إقفال خطة التوظيف والتدريب بنسبة 91% من موظفي المجلس على الجدارات القيادية والأساسية والوظيفية، كما تم تحديث هيكل المراتب للموظفين ودراسة وتحليل مخرجات استبيان الارتباط الوظيفي لعام 2021م وتحديث إطار المسارات الوظيفية لعدد 362 وظيفة وذلك بهدف استقطاب واستبقاء المواهب والذي ساهم بدوره على رفع نسبة الارتباط الوظيفي. بالإضافة إلى تطوير كافة نماذج إدارة العقود والمشتريات وربطها بنظام المنافسات والمشتريات الحكومية وتوحيد اللجان والتسجيل والتأهيل لأكثر من 100 شركة ومؤسسة.

كما قام قسم الوثائق والمحفوظات بتفعيل أتمتة إجراءات الإدارة عن طريق نظام وإنجاز اتفاقية مستوى الخدمة مع الإدارة التنفيذية للتقنية والتحول الرقمي، إضافة إلى البدء بمشروع تحسين أدوار المبنى وتجهيز أكثر من 30 مكتب لموظفين المجلس في إدارة الخدمات المساندة.

حسين درويش

المدير التنفيذي المكلف لإدارة الاستراتيجية والتميز المؤسسي

أطلقت الإدارة الاستراتيجية للتميز المؤسسي الخطة الاستراتيجية للمجلس لعام 2020-2024م المرحلة الثانية خلال الربع الأخير من عام 2022م حيث تمت مواءمتها مع المبادرات والبرامج الاستراتيجية والمشاريع التشغيلية وبرنامج تحول القطاع الصحي والهيئة الملكية لتطوير مدينة الرياض لتطوير استراتيجية قطاع الرعاية الصحية.

كما تم استحداث استراتيجية الاستدامة المؤسسية ومنهجيات مؤسسية (الإبداع والابتكار وإدارة التغيير)، بالإضافة إلى إطلاق منصة إدارة المشاريع Carrot Cut وبرنامج سفراء التميز لتعزيز الالتزام بالجودة والتميز المؤسسي بالإضافة إلى الموائمة مع الإدارات التنفيذية لبناء خطة العمل واعتماد الميزانية السنوية للمجلس.

علي الفوزان

المدير التنفيذي المكلف للشؤون القانونية

تواصل الإدارة التنفيذية للشؤون القانونية خلال الربع الرابع من عام 2022م، جهودها في رفع مستوى التزام قطاع التأمين الصحي بالأنظمة واللوائح وتطوير التشريعات والسياسات بما يضمن حماية حقوق أصحاب العلاقة التأمينية، حيث تم تقديم الدعم والمشورة القانونية لمختلف الإدارات التنفيذية من خلال تقديم ما يقارب (92) استشارة قانونية ومراجعة أكثر من (64) سياسة داخلية ولائحة تنظيمية للقطاع، كما تمت مراجعة (6) من العقود والاتفاقيات، علاوة على توقيع مذكرة تعاون مع مركز ناجز العدلي بالإضافة إلى إنشاء منصة إلكترونية لتقدير الفرامات الناتجة عن مخالفات نظام الضمان الصحي ولائحته التنفيذية تساهم في رفع مستوى كفاءة وفعالية أعمال لجنة النظر في مخالفات أحكام نظام الضمان الصحي التعاوني وتحقيق مستهدفاتها بناءً على معايير ثابتة ومحددة، كما قامت الإدارة التنفيذية للشؤون القانونية بتمثيل المجلس في عدد من الدعاوى أمام الجهات القضائية.

أسامة الفايز

المدير التنفيذي لإدارة الشؤون المالية

حققت الإدارة التنفيذية للشؤون المالية إنجازات عدة خلال الربع الرابع من عام 2022م، حيث تم تنفيذ الميزانية المعتمدة ورصد التحصيل للموارد ومراقبة الصرف دون انحراف عن المعتمد من ميزانية 2022م، كما تم إقفال حسابات المجلس عن الأرباع المالية لعام 2022م واستيفاء المتطلبات المحاسبية والمراجحة الخارجية لإصدار التقارير.

وواصلت الإدارة جهودها خلال الربع الأخير حيث ساهمت في إعداد خطة العمل والموازنات التقديرية لعام 2023م-2024م وتحسين ومعالجة تحديات النظام الآلي المالي ERP365، فضلاً عن إبرام العديد من الصفقات في عدة أدوات استيفاء متطلبات الجهات الرقابية الداخلية والخارجية وتنفيذ ملاحظاتهم وتوصياتهم أول بأول لرفع معدل الالتزام والحوكمة والحد من المخاطر.

د. ناصر الجهني

المدير التنفيذي للتمكين والإشراف، المدير الطبي



تمكنت الإدارة الطبية للتمكين والإشراف خلال الربع الأخير من عام 2022م، من تطوير وتحديث رموز الرفض الجديدة والمكونة من 73 رمز ودراسة الحد الأدنى من البيانات للموافقات والمطالبات الطبية وجاري العمل على تطبيقها، بالإضافة إلى مراجعة وتحديث سياسات الموافقات الطبية للعمل على نشرها. كما كان للإدارة مشاركات في مؤتمرات دولية خلال الربع الأخير من عام 2022م حيث تم المشاركة في مؤتمر التحول الصحي الرقمي ومؤتمر زمام وذلك بهدف تبادل أحدث المعلومات الطبية بين الخبراء والمختصين في المجال. وشارت الإدارة التنفيذية اختصاصها الذي خوله لها النظام حيث تم إيقاف شركة إدارة مطالبات وذلك بسبب عدم التزامها بنظم ولوائح المجلس، وإرسال 14 تعميم لشركات التأمين ومقدمي الخدمة.

منجزات ضمان العملاء



منجزات الإشراف



إدارة الاعتماد والتأهيل:



ورش عمل الإدارة:

- 03 ورش عمل في كلاً من الرياض والمنطقة الشرقية وجدة لتدريب شركات التأمين على تطبيق معايير التأهيل المطورة
- 81 ورشة عمل لمقدمي خدمات الرعاية الصحية
- 11 ورشة عمل لإدارة دورة الإيرادات للتدريب على تطبيق معايير الاعتماد المطورة خلال شهر ديسمبر

م. عبدالله الشرقي

المدير التنفيذي للتقنية والتحول الرقمي



عملت الإدارة التنفيذية للتقنية والتحول الرقمي خلال الربع الأخير من عام 2022 م على العديد من المشاريع والإنجازات، ابتداءً مع منصة نفيس حيث تستمر الإنجازات بالوصول إلى 85 مليون عملية تأمينية، والمشاركة الناجحة في ملتقى الصحة العالمي، وعلى مستوى مشروع منصة ضمان أعمال، ابتدأت أعمال تهيئة القطاع للبدء باستخدام المنصة من كافة شركات التأمين وشركات الوساطة وأصحاب الأعمال كما تمت إقامة الحفل الختامي للدفعة الأولى من مسرعة الابتكار iHub والتي شملت 8 شركات ناشئة عالمية ومحلية، واستثمارات للمشاريع بقيمة تتجاوز 16 مليون دولار، بالإضافة إلى الإعلان عن iHub Sandbox الذي سيسهل للشركات المحلية والعالمية الابتكار في صياغة لوائح وأنظمة التقنيات القادمة المستخدمة في قطاع التأمين الصحي.

واستمراراً للجهود المبذولة في رفع النضج الرقمي للقطاع الصحي، تم إطلاق نظام تصنيف الاعتماد الرقمي DARS والذي يهدف لقياس وتصنيف النضج الرقمي لدى منشآت القطاع بما يتماشى مع نظام الاعتماد والتأهيل في المجلس، كما تم الإعلان عن عضوية المجلس كشريك مؤسس في التحالف الأوروبي للصحة المتصلة التي سوف يتيح للمجلس الوصول إلى شبكة عالمية من الخبراء وصانعي السياسات في مجال الصحة الرقمية، فضلاً عن إقامة جلسة حوارية مع Gartner حول الرقمنة والابتكار في القطاع الصحي واستعراض أهم التقنيات والابتكارات المستقبلية التي ستساهم في رفع جودة الرعاية الصحية بالمملكة، وختاماً على مستوى تطوير الإجراءات الداخلية وتحسينها لمنسوبي المجلس، تم إطلاق نظام إدارة الخدمات المعلوماتية ITSM التي ستسهم في رفع مستوى الأداء والكفاءة لتقنية أتمتة المعلومات.

فيصل الشمري

المدير التنفيذي لإدارة البيانات والامتثال



قامت الإدارة التنفيذية للبيانات والامتثال بإنجازات كبيرة وتوعوية خلال الربع الأخير من عام 2022م، حيث تم إطلاق الوثيقة المحدثة ودليل الأدوية التأمينية وبدء تطبيقها والتي شملت إضافة منافع جديدة ساهمت في الوقاية وتعزيز جودة وكفاءة الخدمات الصحية، بالإضافة إلى تطوير لوحة بيانات الأمراض الموسمية واعتماد 8 سياسات في إدارة وحوكمة البيانات وتقييم عدد 20 دواء لإضافته في دليل الأدوية التأمينية.

كما مثلت الإدارة التنفيذية للبيانات والامتثال المجلس في مؤتمر "هيمس" لتكنولوجيا المعلومات ومؤتمر زمام الثالث لتطوير كوارر الرعاية الصحية الرقمية في محور إدارة وحوكمة البيانات بالإضافة للمشاركة في ملتقى الصحة العالمي، فضلاً عن إقامة العديد من ورش العمل وإعداد تقارير أداء قطاع التأمين الصحي وإحصائيات تأمين هيا التابع لـ (كأس العالم) ومتابعة عمليات المخالفات والبلاغات، إضافة إلى أتمتة إرسال الاستبيانات للمستفيدين بالتعاون مع إدارة التقنية والتحول الرقمي وإدارة التواصل والتميز في خدمة العملاء.

أخبار المجلس



شارك مجلس الضمان الصحي في ملتقى الصحة العالمي 2022م في الرياض مستعرضًا أبرز جهوده لتمكين قطاع التأمين الصحي الخاص.



أعلن مجلس الضمان الصحي عن بدء تطبيق وثيقة الضمان الصحي الأساسية المحدثة ودليل الأدوية التأمينية ابتداءً من 1 أكتوبر 2022.



أقام مجلس الضمان الصحي لقاءه الأول للشركات الناشئة مع شركة Plug and Play ضمن الفعاليات المقامة في مسرعة الابتكار iHub.



استعرض الأمين العام لمجلس الضمان الصحي المنصة الوطنية الصحية الموحدة "نفيس" في ورشة عمل أقامتها غرفة الشرقية.



الأمين العام لمجلس الضمان الصحي الدكتور شباب الغامدي والفريق التنفيذي في جولة تفقدية على عدد من مقدمي خدمات الرعاية الصحية في محافظة الأحساء لمتابعة الارتباط بمنصة نفيس.



تفقد الأمين العام لمجلس الضمان الصحي والفريق التنفيذي عدد من مقدمي خدمات الرعاية الصحية في المنطقة الشرقية لمتابعة الالتزام بأنظمة ولوائح المجلس.



حصل مجلس الضمان الصحي على جائزة أفضل جهة في مبادرة تنمية القوى العاملة في رقمنة الصحة الذكية، ويأتي ذلك ضمن الجهود التي كرسها المجلس لتمكين القطاع.



استعرض الأمين العام الاستراتيجية المجلس 2024-2020 ومنصة نفيس ومشروع تحسين الرعاية الأولية في ورشة عمل عقدها المجلس مع تجمع الأحساء الصحي.



حقق د. أحمد الدماس المدير التنفيذي لإدارة الأمن السيبراني والمخاطر في مجلس الضمان الصحي جائزة أفضل رئيس تنفيذي للأمن السيبراني في القطاع الصحي.



رعى مجلس الضمان الصحي جائزة وادي للعام الثالث على التوالي تحقيقاً لأهداف المجلس نحو تفعيل المسؤولية الاجتماعية.



أطلق مجلس الضمان الصحي حزمة منافع وثيقة التأمين الصحي الإلزامية للحصول على التأشيرة الإلكترونية لدخول المملكة لحاملي بطاقة هَيَّا.



شارك مجلس الضمان الصحي في المؤتمر الخليجي الخامس لتطوير كوادر الرعاية الصحية الرقمية لعام 2022م لمناقشة عدد من الموضوعات المحورية في القطاع الصحي.



شارك مجلس الضمان الصحي في مؤتمر الصحة الرقمية الدولي HIMSS لمناقشة التحول الرقمي في الرعاية الصحية ودوره في رفع جودة وكفاءة الخدمات الصحية.



نظم مجلس الضمان الصحي ندوة بعنوان (ضمان لجودة الرعاية الصحية) بمشاركة نخبة من الخبراء والمتخصصين في مجال الرعاية الصحية تفعيلاً للأسبوع العالمي للجودة.



شارك مجلس الضمان الصحي في مجلس دعم منشآت إحدى مبادرات منشآت تفعيلاً للأسبوع الصحة وذلك للتعريف بالمجلس وأبرز البرامج والمبادرات التي يقدمها لتمكين ودعم أصحاب المنشآت في القطاع الصحي بمشاركة عدد من المتحدثين.



شارك المدير التنفيذي للتمكين والإشراف والمدير الطبي لمجلس الضمان الصحي د. ناصر الجهني ضمن ملتقى التحول الرقمي في القطاع الصحي.



أعلن مجلس الضمان الصحي عن قرار إيقاف اعتماد إحدى شركات إدارة دورة الإيرادات واعتماد أحد مقدمي خدمة الرعاية الصحية بسبب عدم الالتزام بأنظمة ولوائح المجلس.



مجلس الضمان الصحي يصل لمرحلتها الإبداع والتكامل في قياس التحول الرقمي 2022، ويصنف ضمن أفضل خمس جهات حكومية في قطاع الخدمات الصحية الرقمية وفق تصنيف هيئة الحكومة الرقمية.





زيارة معالي وزير الصحة والسكان في جمهورية مصر العربية د. خالد عبدالغفار لمجلس الضمان الصحي للاطلاع على استراتيجية المجلس 2020-2024 وأبرز البرامج والمبادرات.



مجلس الضمان الصحي ي دشّن ملتقى وجائزة ضمان للتميز، تحت شعار "لمنظومة رعاية صحية قائمة على الجودة".



الأمين العام لمجلس الضمان الصحي د. شباب الغامدي يشارك في منتدى هجر الطبي لاستعراض استراتيجية المجلس 2020-2024 وأبرز المنجزات التي حققتها المجلس.



برعاية معالي وزير الصحة رئيس مجلس الضمان الصحي ي دشّن معالي نائب الوزير م. عبد العزيز الريمح جائزة ضمان للتميز ويكرم الفائزين بالجوائز.

حق من حقوقك

تغطي وثيقة الضمان الصحي الأساسية: موانع الحمل المؤقتة التي تشمل البديل الهرموني وأجهزة اللولب الرحمي حسب الدليل المعتمد.

تغطي وثيقة الضمان الصحي الأساسية: تكاليف علاج حالات التلف في صمامات القلب وفق حدود المنفعة المحددة في جدول الوثيقة.

تغطي وثيقة الضمان الصحي الأساسية: علاج الأمراض الجنسية المعدية أيًا كانت طريقة حصول العدوى حسب معايير الممارسات الطبية الدارجة والمتعارف إليها.

تغطي وثيقة الضمان الصحي الأساسية: تكاليف علاج التشوهات الخلقية التي قد تشكل تهديدًا حاليًا أو مستقبلي على الحياة.

تغطي وثيقة الضمان الصحي الأساسية: زراعة الكلى بحسب حزمة الخدمات المعتمدة من المجلس ووفق حدود المنفعة المحددة في جدول الوثيقة.

إحصائيات



11,497,421

الإجمالي

جرعة ضمان

ما هو الشخير وما الفرق بينه وبين انقطاع التنفس أثناء النوم؟

الشخير عرض مشهور، يعاني منه الكثير من الناس، والبعض يعتقد أن الشخير عرض عادي ولا يستوجب أي تدخل طبي أو علاجي، بينما الشخير هو علامة لضيق مجرى التنفس، وهذا الضيق قد يؤدي لانقطاع النفس أثناء النوم، ينتج عن هذا الانقطاع نقص مستوى الأكسجين بالدم أثناء النوم، مما يؤدي إلى العديد من المشاكل والأمراض الصحية والنفسية.

الأسباب

يعتقد الكثير أن الشخير ناتج عن انتفاخ اللحمية أو انحراف الحاجز الأنفي وهذا الأمر غير صحيح خصوصًا للبالغين، بينما الشخير سببه ضيق مجرى التنفس الناتج عن انقباض عضلات الحنجرة، أو ضيق مجرى التنفس أو ارتخاء عضلة اللسان وتراجعها للخلف أثناء مراحل النوم العميق، ولذلك لا يحدث الشخير للشخص أثناء مرحلة الاستيقاظ، وإذا كان ضيق مجرى التنفس أثناء النوم يؤثر على نسبة الأكسجين بالدم فعندها يسمى انقطاع التنفس وحتى لو كان انقطاع التنفس جزئيًا.

الأعراض

- الشخير بصوت عالي يُسمع من الغرفة المجاورة أو مزجج للشخص الآخر بالفرفة.
- الاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل بسبب القلق، أو ضيق التنفس، أو الحموضة.
- كوابيس بمنتصف الليل بشكل شبه يومي.
- الشعور بالتعب رغم الحصول على 8 ساعات نوم بالليل.
- الحاجة إلى الغفوة أكثر من ساعة خلال اليوم رغم النوم 8 ساعات بالليل.
- الشعور بالنعاس والحاجة لشرب القهوة أو الشاي صباحًا لطرد النعاس بشكل يومي.
- ارتفاع ضغط الدم والصداع في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم.

عوامل الخطورة

- السمنة المفرطة.
- كبار السن.
- التدخين.
- مرض السكري.
- مرض الربو.
- مرض ارتفاع ضغط الدم.
- التهاب الجيوب الأنفية المزمن.
- وجود شخص بالعائلة مصاب بمرض انقطاع التنفس أو عرض الشخير العالي.
- وجود علامات لضيق الفك أو مجرى التنفس أو تقدم الفك العلوي عن السفلي.



د.وائل يار

استشاري طب الأسرة، والطب الوقائي، وطب اضطرابات النوم للبالغين والأطفال

التشخيص

يتم تشخيص مرض انقطاع التنفس أثناء النوم بعد أخذ التاريخ المرضي وعمل الفحص السريري من مختص بطب النوم، يحتاج تأكيد التشخيص عمل دراسة نوم بمختبر طب نوم متخصص أو عمل دراسة نوم منزلية من قبل مختص.

العلاج

يتم علاج مرض انقطاع التنفس على حسب شدة المرض وعمر المريض، فيتم تحديد الأسباب التي أدت لحدوث انقطاع التنفس أو أدت لوجود مضاعفات له وعلاجها، فيتم علاج حساسية الجيوب الأنفية المزمنة، ويتم علاج العيوب الخلقية بعظام الوجه والفكين إن وجدت، ثم يتم عمل خطة علاجية بنمط حياة جديدة يساعد على تخفيف الأعراض كالالتزام بالرياضة وعمل خطة محكمة لنزول الوزن، في غالب الأحيان تكون شدة المرض متوسطة أو شديدة مما يجعل خيارات العلاج محدودة، جهاز ضغط الهواء الإيجابي المستمر CPAP هو الخيار الأفضل لغالبية الحالات، وبعض العلاجات الجديدة قد تكون خيارًا جيدًا لبعض المرضى كأجهزة تعديل قوام الفم وأجهزة تحديد جهة النوم خلال الليل.

الوقاية:

- الحفاظ على الوزن مثالي والالتزام بالرياضة حتى إذا كان الوزن طبيعيًا.
- الحرص على علاج مرض حساسية الجيوب الأنفية المزمنة بشكل جيد.
- النوم بوضعية صحية كالنوم على الجنب والنوم على سرير بمرتبة مريحة ووسادة مناسبة.

المضاعفات:

- ضعف التركيز.
- ارتفاع ضغط الدم.
- الاكتئاب والتوتر.
- تقلب المزاج.
- الرجفان الأذيني.
- ازدياد مقاومة الأنسولين.
- اعتلال عضلة القلب.
- الجلطات الدماغية.
- ارتفاع الكوليسترول الضار.



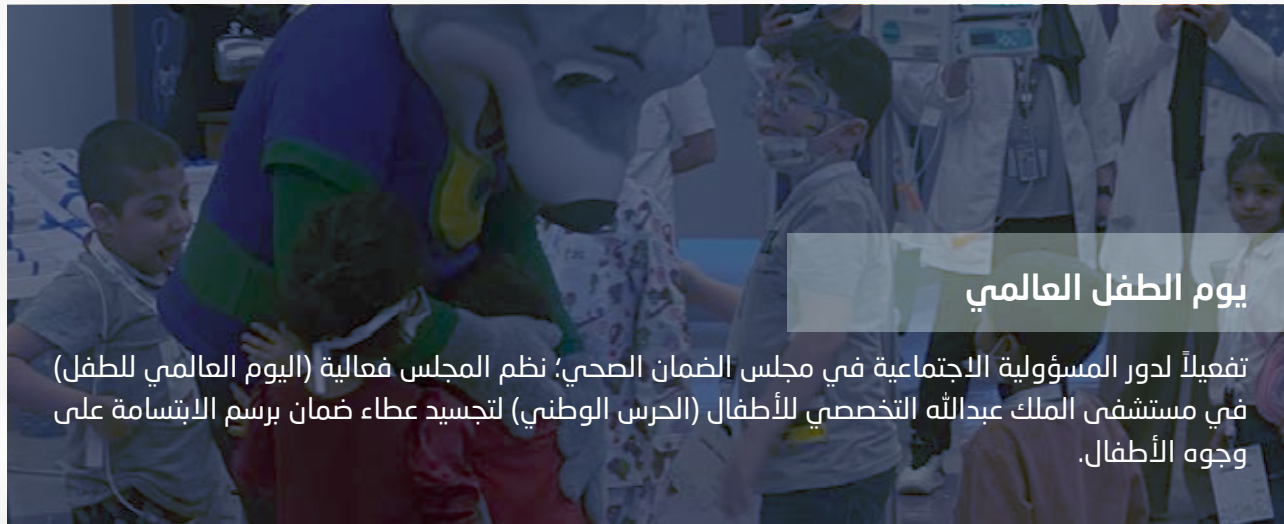
اليوم العالمي للسكري

نظم مجلس الضمان الصحي بمناسبة اليوم العالمي للسكري، ركناً توعوياً للإجابة على كافة الاستفسارات حول مرض السكري وطرق الوقاية منه.



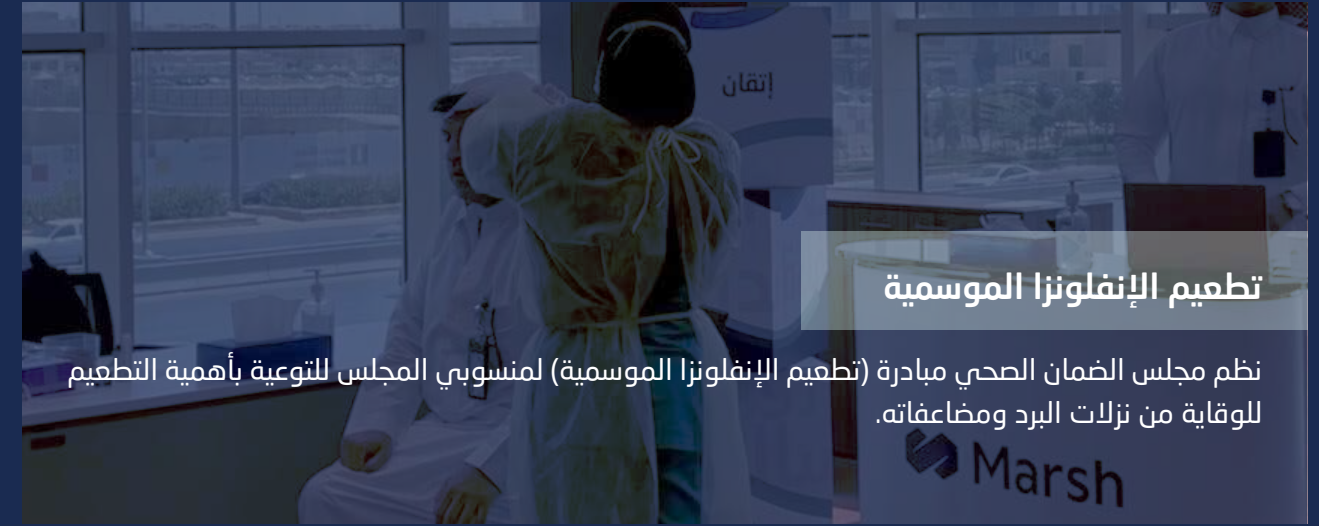
يوم الرجل العالمي

احتفل منسوبو مجلس الضمان الصحي بمناسبة يوم الرجل العالمي بعدد من الفعاليات الترفيهية ما بين الفنون وصناعة العطور والعديد من التجارب.



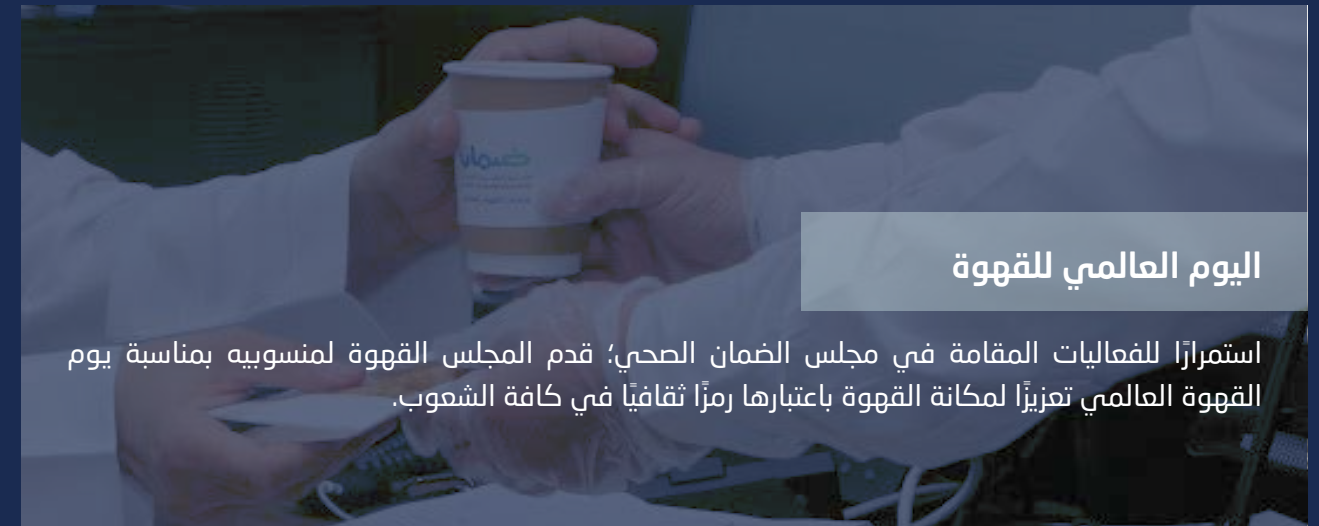
يوم الطفل العالمي

تفعيلاً لدور المسؤولية الاجتماعية في مجلس الضمان الصحي؛ نظم المجلس فعالية (اليوم العالمي للطفل) في مستشفى الملك عبدالله التخصصي للأطفال (الحرس الوطني) لتجسيد عطاء ضمان برسم الابتسام على وجوه الأطفال.



تطعيم الإنفلونزا الموسمية

نظم مجلس الضمان الصحي مبادرة (تطعيم الإنفلونزا الموسمية) لمنسوبي المجلس للتوعية بأهمية التطعيم للوقاية من نزلات البرد ومضاعفاته.



اليوم العالمي للقهوة

استمراراً للفعاليات المقامة في مجلس الضمان الصحي؛ قدم المجلس القهوة لمنسوبيه بمناسبة يوم القهوة العالمي تعبيراً لمكانة القهوة رمزاً ثقافياً في كافة الشعوب.



شهر التوعية بسرطان الثدي

تفعيلاً لليوم العالمي لسرطان الثدي؛ نظم مجلس الضمان الصحي محاضرة توعوية بالتعاون مع جمعية زهرة للتوعية والتشجيع بأهمية الفحص المبكر.

ضمان

مجلس الضمان الصحي
Council of Health Insurance

f y i t SaudiCHI | 920001177 | www.chi.gov.sa