تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية

Daily Media Monitering Report for Helth Industry

اليوم : الثلاثاء

التاريخ: 3 ديسمبر 2024

أخبار الخليج
الجريدة اليومية الأولى في البحرين
العدد: 17056

الدكتور محسن سلمان لـ«الخليج الطبي»: أسباب متعددة وراء الإصابة ببحة الصوت

يصاب بها ١ من كل ٣ أشخاص في مرحلة من حياتهم

بحة الصوت مشكلة يعاني منها بعض الاشخاص وقد تأتي فجأة. تتعدد الأسباب ولكن هل يشكل ذلك خطورة؟ وهل يستدعي ذلك قلق المريض.. في الحوار الآتي مع الدكتور محسن سلمان استشاري امراض الأنف والأذن والحنجرة بالمركز الطبي الجامعي بمدينة الملك عبدالله سيجيب عن كل اسئلتنا واهم النصائح لتجنب مشكلة بحة الصوت.

ما هي بحة الصوت؟

بحة الصوت (خلل النطق) هي عندما يبدو صوتك اجشًا او اجشًا او متوترًا او متقطعا. قد تؤثر بحة الصوت على مدى ارتفاع صوتك اثناء التحدث او نبرة صوتك (مدى ارتفاع او انخفاض صوتك). وهناك العديد من الأشياء التي تسبب بحة الصوت.

هل بحة الصوت شائعة؟

نعم، بحة الصوت شائعة جدا. ويصاب بها حوالي ١ من كل ٣ أشخاص في مرحلة ما من حياتهم. غالبًا ما تؤثر على الأشخاص المدخنين والذين يستخدمون اصواتهم بشكل احترافي مثل المعلمين والمغنين والممثلين ومندوبي المبيعات ومقدمي مراكز الاتصال.

اعراض بحة الصوت؟

قد تعاني الأعراض الآتية اذا تعاني من بحة الصوت:

يبدو صوتك وكأنك تواجه صعوبة في التحدث.

يبدو صوتك اجشًا او متقطعا.

تتحدث ببطء او لهجة أكثر من المعتاد.

يبدو صوتك أعلى او اقل من المعتاد.

متى يجب ان اشعر بالقلق بشأن بحة الصوت؟

تحدث اغلب حالات بحة الصوت بسبب الإفراط في استخدام صوتك وتختفي من تلقاء نفسها.

يجب عليك زيارة الطبيب إذا كان صوتك اجشًا مدة اسبوعين او أكثر او إذا كانت هناك علامات أخرى مثيرة للقلق مثل:

الم عند التحدث او البلع.

صعوبة في التنفس او البلع.

سعال دموي.

وجود كتلة في رقبتك.

فقدت صوتك.

ما الذي يسبب بحة الصوت؟

لفهم سبب بحة الصوت قد يكون من المفيد معرفة كيفية عمل صوتك. يمكنك التحدث بفضل الطيات الصوتية (الأحبال الصوتية والحنجرة (صندوق الصوت). تقع الحنجرة فوق القصبة الهوائية، وهي انبوب طويل يربط الحنجرة بالرئتين.

الأحبال الصوتية عبارة عن شريطين من الأنسجة داخل الحنجرة

٥ د. محسن سلمان.

ينفتحان ويغلقان. عندما تتحدث يجعل الهواء من رئتيك الحبال الصوتية تهتز وتنتج موجات صوتية. اي شيء يؤثر على الحبال الصوتية والحنجرة يمكن ان يجعلك تبدو اجشًا.

ومن اسباب بحة الصوت:

التهاب الحنجرة: هذا هو السبب الأكثر شيوعًا لبحة الصوت.

يحدث عندما تتسبب الحساسية او التهابات الجهاز التنفسي العلوي او التهابات الجيوب الأنفية في تورم الحبال الصوتية.

استخدام صوتك اكثر من المعتاد او بطرق مختلفة: على سبيل المثال، يمكن ان تصبح اجشًا بعد إلقاء خطاب طويل. يمكن ان يؤثر الهتاف او الصراخ على صوتك. وكذلك يمكن ان يحدث التحدث بنبرة اعلى او اقل من نبرة صوتك الطبيعية.

العمر: تصبح الحبال الصوتية رقيقة ومرتخية مع تقدمك في السن، ما قد يؤثر على صوتك.

ارتجاع المريء المزمن: يمكن ان ترتفع الأحماض إلى الحبال الصوتية.

تورم الحبال الصوتية: يحدث هذا عندما ينتفخ احد الأوعية الدموية في الحبل الصوتي، ما يملأ أنسجة العضلات بالدم.

العقيدات والأكياس والزوائد اللحمية الصوتية: العقيدات والزوائد اللحمية والزوائد اللحمية هي اورام غير سرطانية على الحبال الصوتية. شكل الحبال الصوتية: يعني شكل الحبال الصوتية ان احد او كلا الأحبال الصوتية لا ينغلق او يغلق كما ينبغي.

الورم الحليمي التنفسي المتكرر:

خلل النطق التشنجي: هذا الاضطراب العصبي المزمن في الكلام يغير طريقة نطقك.

خلل النطق الناتج عن توتر العضلات: يحدث هذا عندما تضع الكثير من الضغط على الحبال الصوتية وتصبح العضلات مشدودة. يمكن ان يكون ايضًا نتيجة لإصابة في الرقبة او الكتفين او الصدر.

الأمراض والاضطرابات العصبية: إذا أصبت بسكتة دماغية او مرض باركنسون فقد تؤثر حالتك على جزء الدماغ الذي يتحكم في عضلات الحنجرة.

السرطان: قد يجعلك السرطان بما في ذلك سرطان الحنجرة وسرطان الرئة وسرطان الحلق يبدو اجشًا.

هل يمكن منع بحة الصوت؟

يمكن منع بحة الصوت بطرق متعددة: منها:

الإقلاع عن التدخين والابتعاد عن التدخين السلبي.

تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول و/او الكافيين.

شرب الكثير من الماء.

استخدام جهاز ترطيب.

تجنب الأطعمة الحارة.

تجنب الأنشطة التي تجهد صوتك، مثل التحدث فترة طويلة او التحدث بصوت عال في الصراخ.

استخدام جهاز لتضخيم مثل الميكروفون او مكبر الصوت عند القيام بأنشطة قد تجهد صوتك.

المركز الطبي الجامعي
مدينة الملك عبد الله الطبية
University Medical Center
King Abdullah Medical City

اعلى او اقل من نبرة صوتك الطبيعية.

كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

المسكنات.. من دون وصفة طبية

الألم، ما ادراك ما الألم بأنواعه، وحين يشتد نلجأ سريعا إلى المسكنات وهي من الأدوية الشائعة التي تباع من دون وصفة طبية، ويستخدمها الكثيرون في التعامل مع الأوجاع الطفيفة والحادة، بالطبع لها تأثيرات جانبية إذا تخطرنا الجرعات المحددة الموثقة على العلبة وهنا من الضروري معرفة ان المسكنات تنقسم إلى انواع لتوضيح مدى تأثيرها على أجسادنا، أولها التي تحتوي على مادة (باراسيتامول) على الرغم ان الكثير يستسهل استخدمه ولكن تعتبره منظمة الصحة العالمية المسكن الأخطر بين المسكنات، فيمكن ان يؤدي تجاوز الجرعة الموصى بها من (باراسيتامول) إلى تلف الكبد الحاد، الذي قد يكون مميتا في بعض الحالات.

الكبد هو العضو المسؤول عن معالجة السموم، وعند تحميله بكمية زائدة من هذه المادة تتعرض خلاياه للتلف مما قد يؤدي إلى فشل الكبد.

أما عن النوع الثاني من المسكنات من فئة مضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل (الأيبوبروفين) قد تسبب مشاكل في الجهاز الهضمي، وقفا لدراسات طبية تؤثر هذه الأدوية على بطانة المعدة والأمعاء، مما يزيد من خطر الإصابة بتهيج الجهاز الهضمي، استخدام هذه الأدوية بانتظام ودون إشراف طبي قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل النزيف الداخلي أو الثقب المعدي.

النوع الثالث من المسكنات هي المختلطة ويعني بها ان أقراصها تحتوي على (باراسيتامول والأسبرين والكافيين. ويحذر منها أنها تسبب الإدمان. لكن لها عامل إيجابي أيضا، ان الجرعات داخلها اقل من الجرعات عند أخذ كل منها على حدة.

الكمية المأخوذة وطول المدة التي تأخذ بها المسكنات هما العاملان الأساسيان في خطورة او عدم خطورة تناول هذه المسكنات.

فتناول مسكن لمدة طويلة ربما يكون له تأثير عكسي، وضار ليجعل من الألام مزمنة، ولا تصلح معها أي انواع أخرى من المسكنات، ولا الجرعات القليلة ولهذا ينصح دائما باستشارة الطبيب قبل تناول أي مسكن يباع من دون وصفة طبية.

الطبيب دوره التشخيص الصحيح ووضع الخطة العلاجية المناسبة للتخلص النهائي من الألم وليس تسكينه فترة قصيرة والاعتماد الدائم على المسكنات. لذلك دور طبيبنا مهم جدا.

P 21
Link

دور الرياضة في تحسين مستويات السكر

أ. أريج السعد: الرياضة لها تأثير فوري وتأثيرات طويلة المدى مع الاستمرارية في الممارسة

أكدت اخصائية التغذية العلاجية أريج السعد نائب رئيس جمعية اصدقاء الصحة ان ممارسة الرياضة تلعب دورًا أساسيًا في تنظيم مستويات السكر في الدم وتحسين حساسية الجسم للأنسولين، مما يجعلها جزءًا حيويًا من إدارة مرض السكري، مبينة ان الرياضة لا تقتصر على تحسين الصحة العامة فقط بل يمكن أن تسهم في خفض مستويات الجلوكوز وزيادة القدرة على التحكم في المرض بشكل طبيعي.

كما تؤثر ممارسة الرياضة على مستويات السكر في الدم ودمجها في روتين الحياة اليومية:

١. تحسين حساسية الأنسولين

• زيادة فعالية الأنسولين: التمرين المنتظم يساعد في تحسين استجابة الخلايا للأنسولين، هذا يعني أن الجسم يمكنه استخدام الأنسولين بشكل أكثر كفاءة، مما يسهم في خفض مقاومة الأنسولين.

• خفض مستويات السكر في الدم: بعد ممارسة الرياضة، يستهلك السكر الموجود في الدم بشكل أسرع من قبل العضلات، وبالتالي يقل مستوى الجلوكوز في الدم.

٢. خفض مستويات السكر في الدم أثناء وبعد التمرين

• التأثير الفوري: الرياضة تؤدي إلى خفض مستويات السكر في الدم خلال فترة التمرين بسبب استهلاك العضلات للطاقة المخزنة (الجليكوجين). إذا كان الشخص يعاني من السكري النوع ٢، فإن النشاط البدني يسهم في تنظيم مستويات السكر.

• التأثير طويل المدى: مع استمرار ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تكون مستويات السكر في الدم أكثر استقرارًا على المدى البعيد، حيث تحسن ممارسة الرياضة بشكل عام من قدرة الجسم على تنظيم مستويات الجلوكوز على مدار اليوم.

٣. التحكم في الوزن

• الحد من السمنة: ممارسة الرياضة تساعد في حرق السعرات الحرارية وتقليل الوزن، وهو ما يُعد من العوامل المهمة في تحسين الاستجابة على السكر في الدم، السمنة تزيد من مقاومة الأنسولين، لذا فإن تقليل الوزن يمكن أن يحسن التحكم في المرض بشكل كبير.

• الأنشطة الهوائية: التمارين مثل المشي السريع، الركض، والسباحة تساعد في تقليل الدهون الزائدة في الجسم وتحسين الأداء العام للجسم.

٤. تحسين التوازن بين الهرمونات

• التقليل من التوتر: التمرين يعمل على تقليل مستويات التوتر والقلق، مما يسهم في تنظيم مستويات السكر في الدم. التوتر يمكن أن يؤدي إلى إفراز هرمونات مثل الكورتيزول التي ترفع مستويات السكر في الدم، ولكن ممارسة الرياضة تخفف من هذه التأثيرات السلبية.

• إفراز الإندورفين: التمرين يحفز إفراز الإندورفين (هرمونات السعادة)، مما يساعد في تحسين المزاج والشعور العام بالرفاهية.

٥. التأثير على مستويات السكر أثناء الراحة

• ممارسة الرياضة المستمرة تؤدي إلى تحسين قدرة الجسم على استخدام السكر حتى عندما لا يمارس الشخص أي نشاط بدني، هذا يعني أن مستويات الجلوكوز تبقى أكثر استقرارًا حتى خلال فترات الراحة.

٦. الأنواع المثلى من التمرين لمرضى السكري

لتوفير أقصى فائدة من التمارين يجب دمج أنواع مختلفة من التمارين الرياضية ضمن الروتين اليومي وهي:

• التمارين الهوائية (Cardio): مثل المشي السريع، الجري، السباحة، ركوب الدراجة، والرقص.

١٥. أريج السعد.

هذه الأنواع من التمارين تزيد من استهلاك الطاقة وتسهم في خفض مستويات السكر في الدم.

• تمارين القوة (Strength Training): مثل رفع الأثقال أو تمارين باستخدام وزن الجسم (مثل الضغط أو السكوات). هذه التمارين تساعد في زيادة الكتلة العضلية، مما يؤدي إلى تحسين استخدام السكر في الجسم.

• التمارين ذات الحركات المستمرة (Endurance Training): مثل رياضة المشي الطويل، ركوب الدراجة أو السباحة لفترات طويلة، تساعد في تحسين قدرة الجسم على استهلاك الطاقة بشكل مستمر.

٧. أوقات ممارسة الرياضة

• ممارسة الرياضة بعد الوجبات: يمكن أن يكون التمرين بعد الوجبات مفيدًا في خفض مستويات السكر في الدم، حيث يساعد الجسم في استخدام السكر الناتج عن الطعام بشكل أفضل.

• التمرين صباحًا أو مساءً: بشكل عام، لا توجد قواعد ثابتة حول التوقيت المثالي، لكن المهم هو ممارسة الرياضة بانتظام. يُفضل تخصيص وقت محدد يوميًا للنشاط البدني للحصول على فوائد صحية مستدامة.

٨. مراقبة مستويات السكر قبل وأثناء وبعد التمرين

• مراقبة السكر قبل التمرين: من المهم أن يراقب مريض السكري مستوى السكر قبل بدء التمرين، إذا كان مستوى السكر منخفضًا جدًا (أقل من ١٠٠ ملغ/ديسيلتر) فمن الأفضل تناول وجبة خفيفة تحتوي على الكربوهيدرات قبل بدء النشاط البدني.

• مراقبة السكر بعد التمرين: من المهم متابعة مستوى السكر في الدم بعد التمرين، وخاصة إذا كان التمرين شاقًا، أحيانًا يمكن أن تنخفض مستويات السكر بشكل مفاجئ بعد التمرين، مما يستدعي تناول وجبة خفيفة.

٩. التمارين المتقطعة عالية الكثافة (HIIT)

• تمارين HIIT: هذه التمارين تتضمن فترات من النشاط البدني المكثف متبوعة بفترات راحة. أظهرت الدراسات أن تمارين HIIT يمكن أن تحسن حساسية الأنسولين بشكل كبير وتساعد في خفض مستويات السكر في الدم. هذه التمارين تكون فعالة في وقت أقل، مما يجعلها خيارًا جيدًا للأشخاص الذين يعانون من قلة الوقت.

١٠. التحذيرات والتوجيهات لمرضى السكري أثناء التمرين

• تجنب الإجهاد الزائد: مرضى السكري يجب أن يتجنبوا التمرين المفرط أو التمرين في درجات حرارة مرتفعة جدًا، لأن ذلك قد يؤدي إلى تقلبات غير منتظمة في مستويات السكر.

• الاهتمام بالترطيب: يجب التأكد من شرب كميات كافية من الماء قبل وأثناء وبعد التمرين.

• ارتداء الأحذية المناسبة: مرضى السكري يعانون أحيانًا من مشاكل في القدمين بسبب ضعف الدورة الدموية، لذا يجب ارتداء أحذية رياضية مريحة وجيدة التهوية.

خلاصة:

ممارسة الرياضة بشكل منتظم تساعد مرضى السكري على تحسين حساسية الأنسولين، خفض مستويات السكر في الدم، إدارة الوزن، وتقليل خطر المضاعفات المرتبطة بالسكري. التمرين لا يقتصر على تأثيراته الصحية الجسدية، بل له فوائد نفسية وعاطفية أيضًا، حيث يعزز من المزاج ويساعد في التحكم في التوتر. من المهم أن يتحدث مرضى السكري مع الطبيب قبل بدء أي برنامج رياضي جديد، وخاصة إذا كانت حالتهم الصحية قد تؤثر على قدرتهم على ممارسة بعض الأنشطة.

الأولى من نوعها.. فريق بحريني سعودي ينجح في إجراء قسطرة قلبية دقيقة

نجح فريق طبي بحريني سعودي يتكون من الدكتور البحريني محمد التاصيف استشاري قسطرة قلب الأطفال والعيوب الخلقية بالقلب والدكتور السعودي خالد نجاشي استشاري العيوب الخلقية للقلب للكبار بإجراء أول قسطرة من نوعها بالمنطقة الشرقية بالسعودية لمقيم أجنبي يعمل بمملكة البحرين. تم إجراء القسطرة بمستشفى سليمان حبيب بالخبر بالمملكة العربية السعودية المريض يعاني من عيب الحاجز الأبيني الجيبي الوريدي بالقلب (sinus venosues)، مفطأة. ثبت القسطرة بنجاح وخرج المريض في اليوم التالي. يتجنب هذا الإجراء إجراء العمليات الجراحية للقلب لدى هؤلاء المرضى ويقلل من المضاعفات.

العيب عن طريق التصحيح الجراحي باستخدام جراحة القلب المفتوح. ومع ذلك، نجح الفريق في إغلاق عيب الحاجز الأبيني باستخدام دعامة ASD).

ALAYAM الأيام
سنبدي لك الأيام ما كنت جاهلا ويأتيك بالأخبار من لم تزود
العدد: 13023

توقعت إطلاقه للمقيمين العام المقبل.. وزيرة الصحة ردًا على البلوشي:

التأمين الصحي الإلزامي للمواطنين سيشمل 19 رزمة علاجية ويستثني 7 خدمات

9 رزمتان إحداهما «إلزامية» والثانية «اختيارية» ودعم لا يقل عن 60% من قيمة «الاختيارية»

P 13
Link

مصطفى الشاخوري:

كشفت وزيرة الصحة جليلة السيد، عن مستجدات تنفيذ مشروع الضمان الصحي في البحرين، موضحة أن المشروع يسير وفقًا لخطة تدريجية تهدف لتوفير منظومة صحية متكاملة ذات جودة عالية، وتوقعت أن يتم إطلاق المشروع للمقيمين خلال العام المقبل 2025.

وقالت الوزيرة في معرض إجابتها على سؤال نيابي للنائب محمد البلوشي، إن المجلس الأعلى للصحة يعمل على تطبيق برنامج الضمان الصحي في المملكة وفقًا لقانون الضمان الصحي رقم 23 لسنة 2018، مشيرة إلى أن التطبيق سيتم تدريجيًا عبر التنسيق مع الجهات الحكومية المعنية والخبراء في مجال الضمان الصحي.

وحول الرزم والخدمات التي سيقدمها مشروع الضمان الصحي الإلزامي للمواطنين، كشفت الوزيرة أنه سيشمل 19 رزمة وخدمة متنوعة، بما فيها الفحوصات الطبية والرعاية الصحية الأولية والعمليات والأمومة والولادة والعلاجات المزمنة والأدوية والإسعاف والعلاج النفسي وغيرها.

فيما كشفت الوزيرة أيضًا أن الضمان الصحي الإلزامي للمواطنين، سيستثني 7 رزم من الخدمات العلاجية، لن تكون مشمولة في الضمان وأبرزها البصريات والتمريض الخاص وعددًا من الخدمات العلاجية التجميلية.

وزيرة الصحة

وفيما يتعلق بالآلية المزمع اتباعها لتطبيق هذا المشروع، قالت الوزيرة إن تطبيق نظام الضمان الصحي سيكون على مراحل وفقًا لما يصدر به قرار من مجلس الوزراء، بناءً على اقتراح من المجلس الأعلى للصحة، وينشر القرار في الجريدة الرسمية.

وأضافت بأنه سيراعى في تحديد كل مرحلة توافر الترتيبات الفنية والاستعدادات التقنية واستكمال الإجراءات والتدابير اللازمة، لضمان سهولة وسرعة الحصول على الخدمات الصحية، وعليه يتم تطبيق نظام الضمان الصحي على مراحل يتم التأكد فيها من توافر الترتيبات الفنية والتقنية اللازمة واتخاذ كل التدابير للتنفيذ.

محمد البلوشي

وأشارت وزيرة الصحة إلى أن صندوق الضمان الصحي للمواطنين سيوفر رزمتين وستشتمل هاتان الرزمتان على عدد من المنافع المختلفة، موضحة أن مجموعة المنافع الصحية التي يحصل عليها المواطن في الضمان الصحي الإلزامي، ستتكون من عدد من الخدمات الوقائية والعلاجية والتأهيلية والفحوص الطبية.

وستشمل هذه المنافع، الفحص والتشخيص والكشف والعلاج والرعاية الصحية الأولية والفحوصات المختبرية والأشعة وإجراء العمليات الجراحية ورعاية الأمومة والولادة والإقامة للعلاج أو التأهيل والخدمات العلاجية للأسنان، لكنها لا تشمل التجميل غير العلاجي والعلاج النفسي والعلاج الطبيعي والخدمات التمريضية.

كما أنها ستشمل أيضًا أطفال الأنابيب والسمنة العلاجية، وفقًا لضوابط محددة للعلاجين، إضافة لخدمات التجميل العلاجي والأدوية المقررة للعلاج والأجهزة التعويضية ونفقات إقامة مرافق واحد للمريض في الحالات التي تستدعي ذلك وخدمات الإسعاف، بالإضافة للإقامة الطويلة وكل الأمراض المزمنة وأية خدمات وقائية أو علاجية أو تأهيلية أو فحوص طبية أخرى يصدر بتحديدها قرار من المجلس الأعلى للصحة.

ومن جانب آخر لفتت الوزيرة إلى أنه سيستثنى من العلاجات التي يتضمنها الضمان الصحي، كل من خدمات: الجراحات التجميلية، تركيب أو تقويم الأسنان التجميلية، والبصريات، وجراحات علاج البدانة غير العلاجية، والتمريض الخاص، والعلاج بالإبر الصينية، وخدمات الطب البديل، والغرف الخاصة.

وحول الضمان الصحي الاختياري للمواطنين، أشارت الوزيرة إلى أنه يجوز لأي مواطن أو من في حكمه الحصول على تأمين صحي اختياري خاص من خلال التعاقد مع أحد مزودي التغطية التأمينية، كما يجوز لأي مواطن أو من في حكمه، الحصول على أي من الرزم الصحية الاختيارية التي يوفرها الصندوق مدعومة من الدولة بنسبة يحددها مجلس الوزراء بناء على اقتراح المجلس الأعلى للصحة، على ألا تقل نسبة الدعم عن 60٪ من قيمة الرزمة الصحية الاختيارية، مع احتفاظه بالحق في الحصول على الرزمة الصحية الإلزامية.

وفيما يتعلق بالحدود القصوى للأعباء المالية المرتبطة بتكاليف الضمان الصحي، بالنسبة لمجموعة المنافع الصحية التي يحصل عليها المواطن في الضمان الصحي الإلزامي، قالت الوزيرة إنه لا توجد أعباء مالية مرتبطة بتغطية تكاليف الضمان الصحي الإلزامي للمواطنين، وإن المواطن سيتمتع بتلك المنافع بدون حدود قصوى لأي أعباء مالية.

وشددت وزيرة الصحة على أن قانون الضمان الصحي لا يخل بحق أي مواطن، أو مقيم، أو كفيل، أو معيل، أو أي شخص في التعاقد، للحصول على منافع صحية إضافية أو تأمين صحي إضافي سواء لنفسه أو لمكفوليه أو لمن يعولهم، كما لا يخل هذا القانون بأي حكم أو شرط في عقد أو لائحة أو نظام يكفل تغطية تأمينية لأي مستفيد على نحو أفضل أو أشمل من الضمان الصحي الإلزامي.