



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



مخاطر السمنة الصحية

The Health Risk of Obesity

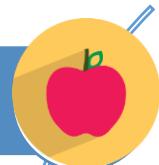
مخاطر السمنة على صحة الفرد :

- ١) ارتفاع ضغط الدم.
- ٢) داء السكري من النوع الثاني.
- ٣) زيادة الدهون في الدم.
- ٤) ارتفاع نسبة الكوليسترول.
- ٥) أمراض القلب.
- ٦) السكتة الدماغية.
- ٧) صعوبة التنفس.
- ٨) التهابات المفاصل.
- ٩) بعض أنواع السرطان.
- ١٠) ضعف التبويض أو الانتصاب.
- ١١) الحصوات في المرارة.



للوقاية من السمنة يجب علينا التالي :

مراقبة نوعية الغذاء.



زيادة النشاط البدني.



تغيير العادات الصحية الخاطئة.



الامتناع عن التدخين.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

(مركز السمنة والغدد الصماء والاستقلاب)



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh



KfmcRiyadh



8001277000

HEM3.19.000689

