



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 السممة 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 والإستقلاب)



King-fahad-medical-city



@Kfmc\_Riyadh

You  
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM3.19.000689

