



صورة الغلاف:

د. محمد سعيد

تخصص : نسائية

على المرأة الحامل أن توفر التغذية الجيدة للجنين، إذ أن الجنين يحصل على التغذية من أمه من خلال الحبل السري، لذلك فإن التغذية الصحية والصحيحة مهمة جداً، وإذا كانت الحامل تعاني من نقص غذائي ما فإن الجنين سيعاني من ذلك أيضاً.
تحتاج الحامل إلى 2500 كالوري في اليوم ويأتي حوالي 10% منها من البروتينات والتي تتواجد باللحوم، السمك، البيض، الألبان وحوالي 35% من الطاقة تأتي من الدهون والتي تتواجد بشكل رئيسي في الزبدة، الزيوت، المارغارين، الألبان والبنق.
حجم 8466 من الطاقة تأتي من الخضروات، الفواكه، الحبوب الكاملة

[1]

د. مسم بروج

تخصص : طب اطفال

نصيحة عامة لجميع الآباء والأمهات إذ تم ملاحظة أي تغييرات في طبيعة طفلك المعتاد عليها يجب عليكم التوجه إلى طبيب للاستشارة وعدم تلقي أي ملاحظات من عامة الناس.

أما **النصيحة الخاصة** والتي تتعلق بتغذية الطفل المشكلة التي تواجهها معظم الأمهات ألا وهي رفض الأطفال تناول معظم المأكولات التي تقدمها الأمهات لأطفالهن القول وبالله التوفيق
أولاً : لا تلجأ لإرغام الطفل تناول الاكل إذا رفض ذلك فإن هذا سيجعل عنده

[2]

نصيحة من طبيبك

د. عمر عبد الشافي

تخصص : جراحة عامة

أصبح النساء بالكشف الدوري عن سرطان الثدي ابتداء من سن الأربعين ومراجعة الطبيب عند ملاحظة أي أعراض غير طبيعية كما أصبح الجميع بالكشف الدوري عن سرطان القولون بعد سن الخمسين ومراجعة الطبيب عند نزول دم أو قيح من الشرج أو إذا أصيب المريض بأعراض أمساك متكرر.

[3]

نصيحة من طبيبك
د. هبة عطية جبر
تخصص : اطفال

عزيزتي الام :
احرصي على الرضاعة الطبيعية لطفلك خاصة في السنة اشهر الاولى ,مما يعود بالفائدة الكبيرة عليكما .

مع امتياتي للجميع بالصحة الجيدة

[4]

نصيحة من طبيبك
د.راند العلمي
تخصص : سكري وغدد صماء

يعتبر مرض السكري مرض مزمن متطور لذلك على جميع مرضى السكري تغير نمط حياتهم الى نمط يتناسب مع مرض السكري حيث ان على كل مريض الانتظام بأخذ العلاج الموصى به والتابع حماية للصحة تتناسب مع مرض السكري وممارسة مجموعه من النشاطات اليومية والرياضة والمتابعة حتى يحافظ على حياة كريمة بدون مضاعفات .

[5]

نصيحة من طبيبك
د. إيهاب ابو ليل
تخصص : اسنان

ان العناية اليومية بنظافة الاسنان والغذاء المتوازن والزيارات الدورية لطبيب الاسنان تساعدك في الحفاظ على ابتسامة مشرقة وصحية لبقية حياتك , ان صحة الفم الجيدة تعني صحة الجسم بشكل كامل فيجب المحافظة على صحة الاسنان واللثة باستمرار .

[6]

نصيحة من طبيبك
د.أديب ناصر الدين
تخصص : اطفال

كل أم يجب عليها الاهتمام بصحة طفلها ابتداء من الرضاعة الطبيعية و فوائدها الكثيرة ومن ثم التغذية السليمة ,التنوع الغذائي والإبتعاد عن الأغذية الضارة والتي على المدى البعيد قد تسبب امراض القلب والشرابيين وضغط الدم وذلك من أجل بناء جسم متكامل ونمو صحي لأطفالنا الذين يعتبرون زينة الحياة الدنيا فكما يقال "العقل السليم في الجسم السليم " .

[7]



[8]

قال تعالى: "وانذا مرضت فهو يشفين"
عزيزي المريض: حافظ على صحتك، فصحتك هي اعظم ما تملك، لا تتردد ابدا بطلب النصح والارشاد بخصوص صحتك توجه بطلب المساعدة الطبية متى شعرت بتغير في وضعك الصحي. قم بعمل بعض الفحوصات الروتينية التي قد تساعدك في الكشف المبكر



[9]

سيداتي المحترمات :
حرصاً منا على صحتكم نرجوا من كل النساء منذ الزواج مراجعة العيادة النسائية سنوياً لأجراء الفحص السنوي واجراء مسحة عنق الرحم كل ثلاث سنوات للنساء ما بين عمر 21 سنة و 65 سنة.
تم الله عليكم الصحة



[10]

لترين من الماء يومياً .. يساعد في:
- تقوية جهاز المناعة .
- تسهيل عمل الجهاز الهضمي بكفاءة .
- الزيادة من نفاذ البشرة ونظارتها .
- تنشيط عمل الكلية وطررد الحصى .



[11]

للقائية من امراض الاوعية الدموية
من الضروري ممارسة الرياضة لمدة ساعة على الاقل ثلاث مرات اسبوعياً
وضرورة الامتناع عن التدخين فوراً.
دمتم بصحة وعافية

د. روجوند عامر
تخصص : عيون

درهم وقاية خير من قنطار علاج
لذلك على أي مريض يشكو من غباش في الرؤية أو ألم في العين أو احمرار في العين التوجه الى طبيب العيون للمعالجة والتشخيص وللحصول على العلاج المناسب و تجنب المضاعفات السلبية على وظيفة الإبصار وعلى المسحة العين وكذلك الحال بخصوص المرضى الذين يعانون من الأمراض المزمنة مثل **داء السكري** ففي هذه الحالة المتابعة الدورية لفحص العيون تمكن من اكتشاف المرض في الشبكية في مراحله المبكرة حتى قبل ان يشعر المريض بأي اختلاف بالرؤية وبذلك يكون للعلاج الطبي مقبول اكبر في منع المضاعفات الضارة على شبكية العين والتوجه لخدمات طب العيون في مراكز فحصنا ، وشاشة الخطف .

[12]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

[Beyond Designs](#) Web Development by:

Links

- [1] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/25034_240118792785183_1365358175_n.png
[2] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/66053_238279102969152_1051642781_n_0.png
[3] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/68991_241243772672685_63475760_n.png
[4] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/73652_249328521864210_1015852406_n.png
[5] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/307658_246201322176930_20823209_n.png
[6] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/406652_243738522423210_39636375_n.png
[7] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/430950_252563018207427_1268784134_n.jpg
[8] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/532012_250605488403180_717962502_n.jpg
[9] <https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/666.png>
[10] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/advice-doc_2.png
[11] <https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/d.png>
[12] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/advice-doc_2.jpg