

الحفاظ على مستوى الكوليسترول [1]

إن الكوليسترول هو مادة شمعية تشبه الدهن تُتَجَّهاً لأعضاء الجسم كلها ضمن نشاطها الطبيعي. يحتاج الجسم بعض الكوليسترول حتى يعمل جيداً، ولكن زيادة كميته في الدم يمكن أن يجعله يتطرق على جدران الشرايين من الداخل، وهذا ما يُسمى "لوبحة". يمكن للlobeحة أن تُضيق الشرايين ثم تسدها تماماً في بعض الأحيان.



[1]

نصائح لمرضى السكري للوقاية من مشاكل القدم [2]

- التحكم الجيد بنسبة السكر في الدم . - فحص القدمين يومياً والتأكد من عدم وجود أي تغيرات ويفضل استخدام مرآة للنظر إلى أسفل القدمين . - غسل القدمين يومياً بالماء الفاتر والصابون وتجفيفها جيداً خاصة بين الأصابع . - الحفاظ على بقاء جلد القدمين ناعماً بوضع الكريمات وتجنب وضعها بين الأصابع . - عدم استخدام المواد المهيجة للجلد مثل الكحول أو المواد الكيميائية التي تستعمل لإزالة التشققات والجلد الحاف والمسامير في القدم . - قص اطافر القدمين باستقامة بعد الحمام . - التوقف عن التدخين .



[2]

كيف نستعد مسيرةً لهزة أرضية ..؟ [3]

أفاد معهد الزلازل في إسرائيل باحتمال وقوع زلزال قوي في إسرائيل يتسبب بسقوط الآف القتلى ومئات المفقودين والجرحى. لذلك قام بإعداد خطط لاستخدام جميع الوحدات المتاحة لتعزيز نظام الطوارئ وتقديم كافة الخدمات الصحية الأولية في حالة الحرائق .



[3]

اجعلوا تنظيف الأسنان وقت المرح بالنسبة الطفل وليس عملاً إجبارياً عليه . [4]

اجعلوا تنظيف الأسنان وقت المرح بالنسبة للطفل وليس عملاً إجبارياً عليه .. حتى يعتاد عليه . بعض الأفكار التي تشجع الأطفال لتنظيف أسنانهم : ① اختيار فرشاة مناسبة لأسنان الطفل حتى لا تسبب له الحساسية، ويفضل استعمال الفرشاة ذات الأسنان اللينة



[4]

نصائح عامة لمرضى السكري !!

يجب العمل على تخفيف الوزن الزائد يجب التخفيض أو الامتناع عن التدخين و القهوة يجب شرب ما بين 1.5 - 2 لتر ماء في اليوم (8 - 10 أكواب يوميا) ينصح بممارسة الرياضة نصف ساعة يوميا أو 3 مرات في الأسبوع لمدة ساعة على الأقل.



[5]

نصائح هامة للأباء والأمهاء .. تساعد على تطور النطق عند الأطفال !!

1- كمية الكلام الموجه مباشرة إلى الطفل: فكلما زادت هذه الكمية قلت احتمالات إصابة الطفل بعيوب النطق. وتشير الدراسات إلى أن نطق التوأم يتتطور ببطء مقارنة بنطق الطفل الوحد، وهذا



[6]

Pages

- [7] [« first](#) •
- [8] [previous](#) •
- •
- [9] [8](#) •
- [10] [9](#) •
- [11] [10](#) •
- [12] [11](#) •
- [13] [12](#) •
- [8] [13](#) •

14 •

[14] 15 •

[15] 16 •

[14] [next](#) •

[15] [last](#) » •

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links

[1] <https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%81%D8%A7%D8%B8-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D9%85%D8%B3%D8%AA%D9%88%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%84>

[3] <https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D9%86%D8%B3%D8%AA%D8%B9%D8%AF-%D9%85%D8%B3%D8%A8%D9%82%D8%A7%D9%8B-%D9%84%D9%87%D8%B2%D8%A9-%D8%A7%D8%B1%D8%B6%D9%8A%D8%A9-%D8%9F>

[4] <https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D8%AC%D8%B9%D9%84%D9%88%D8%A7-%D8%AA%D9%86%D8%B8%D9%8A%D9%81-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B3%D9%86%D8%A7%D9%86-%D9%88%D9%82%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%AD-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B3%D8%A8%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84-%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%B3-%D8%B9%D9%85%D9%84%D8%A7%D9%8B-%D8%A5%D8%AC%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D9%8B-%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%87>

[5] <https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D8%B9%D8%A7%D9%85%D8%A9-%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A>

[6] <https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%87%D8%A7%D9%85%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%A8%D8%A7%D8%A1-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%A1-%D8%AA%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AF-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%AA%D8%B7%D9%88%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B7%D9%82-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84>

[7] <https://www.hmc-ir.com/ar/articles>

[8] <https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=12>

[9] <https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=7>

[10] <https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=8>

[11] <https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=9>

[12] <https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=10>

[13] <https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=11>

[14] <https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=14>

[15] <https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=15>