الحفاظ على مستوى الكوليسترول [1]

إنّ الكوليسترول هو مادةٌ شمعية تشبه الدهن تُنتجها أعضاء الجسم كلها ضمن نشاطها الطبيعي. يحتاج الجسم بعضَ الكوليسترول حتى يعمل جيداً، ولكن زيادة كميته في الدم يُمكن أن تجعله يلتصق على جدران الشرايين من الداخل، وهذا ما يُسمى "لُويحة". يمكن للويحة أن تُضيق الشرايين ثم تسُدّها تماماً في بعض الأحيان.



[1]

نصائح لمرضى السكري للوقاية من مشاكل القدم [2]

- التحكم الجيد بنسبة السكر في الدم . - فحص القدمين يوميا والتأكد من عدم وجود أي تغيرات ويفضل استخدام مرآة للنظر الى اسفل القدمين . - غسل القدمين يوميا بالماء الفاتر والصابون وتجفيفها جيدا خاصة بين الاصابع . - الحفاظ على بقاء جلد القدمين ناعما بوضع الكريمات وتجنب وضعها بين الاصابع . - عدم استخدام المواد المهيجة للجلد مثل الكحول او المواد الكيميائية التي تستعمل لإزالة التشققات والجلد الحاف والمسامير في القدم . - قص اظافر القدمين باستقامة بعد الحمام. - التوقف عن التدخين .



[2]

كيف نستعد مسبقاً لهزة ارضية ..؟ [3]

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



[3]

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

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

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers



[4]

نصائح عامة لمرضى السكري .!! [5]

يجب العمل على تخفيف الوزن الزائد يجب التخفيف أو الأمتناع عن التدخين و القهوة يجب شرب ما بين 1.5 2 ليتر ماء في اليوم (8 10 أكواب يوميا) ينصح بممارسة الرياضة نصف ساعة يوميا أو 3 مرات في الأسبوع لمدة ساعة عل



[5]

نصائح هامة للأباء والأمهاء .. تساعد على تطور النطق عند الأطفال !! [6]

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



[6]

Pages

- « first [7]
- previous [8]
-
- 8 [9]
- 9 [10]
- 10 [11]
- 11 [12]
- 12 [13]
- 13 [8]

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers

- 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
[2] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D9%84%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D9%85%D8%B4%D8%A7%D9%83%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85
[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-jr.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

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers

[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

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers