الحياة الصحية. [1]

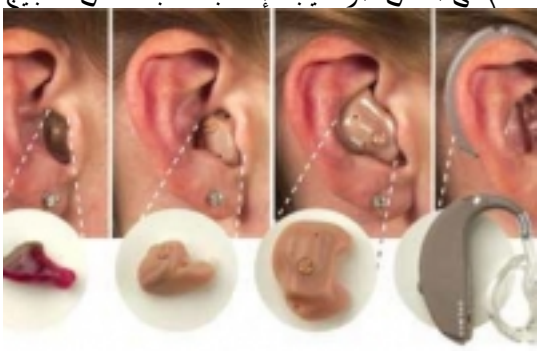
هناك عواملُ كثيرةٌ لها أثرها في صحّتنا؛ لكنّنا لا نستطيع التحكُّم ببعض هذه العوامل، مثلَ التكوين الوراثي للفرد أو التقدُّم في العمر. ومع ذلك، يُمكننا التخفيف من آثارها عن طريق القيام بتغييرات في نمط حياتنا؛ فمن خلال إتخاذنا خطوات باتجاه الحياة الصحية، نستطيعُ أن نُقللَ من مخاطرَ الإصابة بأمراض القلب والسرطان والسكتة الدماغية وعدّة أمراض خطيرة أخر؛ فمثلاً: مراجعة الطبيب لإجراء فحص عام بانتظام، وليس عندما يمرض المرء فقط. المحافظة على وزن صحي. تناول الأطعمة الصحية والمتنوعة، والتقليل من تناول السُعرات الحراريّة والدُهون المشبَعة.



[1]

المُعينات السمعية أو أجهزة تقوية السّمع. [2]

جهازُ تقوية السمع هو جهازٌ إلكتروني، يضعه المرء داخل أذنه أو خلف صيوان الأذن. ويقوم هذا الجهازُ بتَضخيم اهتزازات الصوت الداخلة إلى الأذن، ممّا يجعل بعض الأصوات أكثر شدّة. كما يُمكن لأجهزة تقوية السمع أن تساعدَ الناس على السمع بشكل أفضل في حالتي الضجيج والهدوء على حد سواء. تفيد أجهزةُ تقوية السمع الأشخاصَ المصابين بنقص في حاسّة السمع، بسبب أيّ ضرر أصاب الخلايا الحسّاسة الدقيقةً في الأذن الداخلية. وقد يحدث هذا الضررُ بسبب الإصابة بمرض، أو بسبب التقدُّم في السن، أو نتيجة إصابة ناجمة عن ضجيج شديد أو عن بعض الأدوية.



[2]

سرطان القولون وعلاجه. [3]

سرطانُ القولون هو حالةٌ تهدد الحياة، وتصيب الآلاف من الناس. ينصح الأطبّاء عادةً بإجراء جراحة لاستئصال سرطان القولون. إذا نصح الطبيب بالجراحة، فإنّ القرار بإجرائها أو عدم إجرائها يعود للمريض أيضاً. تنجح جراحةُ سرطان القولون عادة في استئصال السرطان. لكن قد يحتاج المريض بعدها إلى معالجة إشعاعية ومعالجة كيميائية للمساعدة على منع انتشار السرطان أو عودته. يقوم الطبيبُ خلال الجراحة باستئصال القولون المصاب بالسرطان، ثمّ يعيد وصلَ طرفي القولون المتبقي معاً، أو يجري عملية مُفاغرة.



[3]

ما هو مرض القدم الرياضي. [4]

قَدَمُ الرياضي، وتُسمى "سَعفَة القَدَم" أيضاً، هي عدوى شائعة يُسبّبها فطرُ السّعفة. وهي ليست إصابةً خطيرة.إنّ أبرز أعراض

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

قَدَم الرّياضي هي الحكّة والحرقة وتشقّق الجلد بين أصابع القدَمَين وتقشُره. وأفضلُ الأماكن لفطر السّعفة هي الأماكن الرّطبة المُظلمة الدّافئة، وهذا ما يُفسر نُموها بين أصابع القدمَين غالباً. يُمكن أن تمتدّ السّعفةُ إلى الأظافر، حيث تجعلها سميكة وسهلة التفتّت. وقد تنتقل الإصابة بالسّعفة إلى الإنسان من السطوح الرّطبة، كالأرضية الرطبة في غرفة تبديل الملابس مثلاً. تُفيد الإجراءات التالية في الوقاية من سَعفة القدم: غسل القدمين كُلّ يوم.



[4]

[التمارين الرياضية لحياة صحية أفضل .](#) [5]

هناك 1440 دقيقة في اليوم الواحد ويجب ترتيب ثلاثين دقيقة منها من أجل التمارين الرياضية البدنية!. فالتمارين المنتظمة جزءٌ حاسم من الحفاظ على الصحة والناس الذين يحافظون على نشاطهم يُعمرون أكثر ويشعرون بحالٍ أفضل، ويُمكن أن تساعد التمارين الرياضية على الحفاظ على الوزن الصحي، كما يُمكن أن تمنع أو تُؤخر الإصابةَ بالأمراض مثل: مرض السكري وبعض أنواع السرطانات والمشاكل القلبية.



[5]

[الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية.](#) [6]

في كلِ عام، يُصاب ملايين الأشخاص بالمرض بسبب الأغذية الملوّثة. وتكون البكتيريا أو الطفيليات أو الفيروسات هي المسؤولة عن هذه الحالات. وتتدرّج الأعراضُ من خفيفة إلى شديدة أو خطيرة. ويكون من بينها:



[6]

Pages

- [« first](#) [7]
- [previous](#) [8]
- [1](#) [7]

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

- [9] 2
- [10] 3
- [8] 4
- 5
- [11] 6
- [12] 7
- [13] 8
- [14] 9
-
- [11] 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%8A%D8%A7%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9
[2] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%8F%D8%B9%D9%8A%D9%86%D8%A7%D8%AA%D9%8F-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D8%B9%D9%8A%D8%A9-%D8%A3%D9%88-%D8%A3%D8%AC%D9%87%D8%B2%D8%A9-%D8%AA%D9%82%D9%88%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%91%D9%8E%D9%85%D8%B9
[3] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%88%D9%84%D9%88%D9%86-%D9%88%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87
[4] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%88-%D9%85%D8%B1%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A
[5] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84
[6] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D9%82%D9%88%D9%84%D8%A9-%D8%B9%D9%86-%D8%B7%D8%B1%D9%8A%D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9
[7] https://www.hmc-jr.com/ar/articles
[8] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=3
[9] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=1
[10] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=2
[11] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=5
[12] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=6

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers

[13] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=7
[14] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=8
[15] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=15

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers