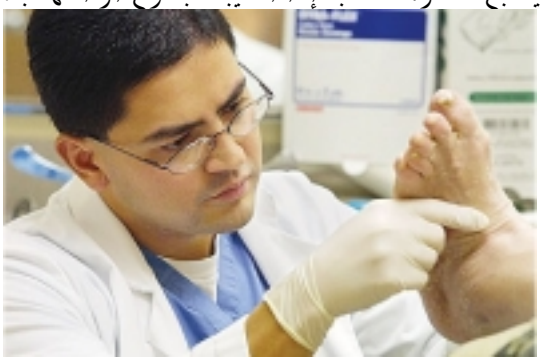
مرض السكري والعناية بالقدم . [1]

عند الإصابة بمرض السكري تكون مستويات سكر الدّم عالية جداً، وبمرور الوقت يُمكن لهذا المرض أن يؤذي الأعصاب أو الأوعية الدموية، كما يُمكن أن يُؤدي تلفُ الأعصاب الناجم عن مرض السكري إلى فقدان الإحساس بالقدمين. وعند ذلك لا يستطيع المريض أن يشعر بالجروح أو التقرحات أو الالتهاب في قدميه. وهذا ما يؤدي إلى تفاقم هذه الحالات إلى حدٍ يؤدي إلى ضرورة بتر القدم. كما يُمكن أن يؤدي تلف الأوعية الدموية إلى عدم حصول القدم على كفايتها من الدم والأوكسجين فيصبح شفاؤها صعباً إذا أصيبت بتقرُح أو التهاب.



[1]

نصائح شتوية تجنبك الأمراض الشتوية . [2]

من أبرز النصائح التي يمكن أن تجنبك الامراض الشتوية مثل الرشح والإنفلونزا : أولاً: إهتم بتناول غذاء متنوع ومتوازن. ثانياً: لا تتوقف عن ممارسة التمارين الرياضية. ثالثاً: لا تعرض جسمك للهواء البارد. رابعاً: جدد هواء المنزل والمدرسة دائماً. خامساً: أكثر من تناول البرتقال والليمون. سادساً: تجنب التعرض للتغير المفاجئ من الجو الحار للبارد. سابعاً: لا تهمل تدفئة جسمك والملابس الشتوية. ثامناً: أكثر من تناول السوائل الساخنة كالبابونج والزنجبيل. تاسعاً: لا تهمل أخذ تلقيح الإنفلونزا السنوي.



[2]

النظامُ الغذائي القلبي ..للوقاية من أمراض القلب. [3]

النظام الغذائي القلبي هو جزءٌ من المعالجة التي يصفها الأطبّاء لمرضى القلب والأوعية الدموية. تشتمل الأهدافُ الرئيسية الثلاثة للنظام الغذائي القلبي على ما يلي: خفض مستوى الكولستيرول في الدم، وخفض ضغط الدم، وإنقاص الوزن. ويعدُ الحدُ من تناول الدهون غير الصحية والكولستيرول أهمَ خطوة يمكن أن يتخذها الشخص لتجنُب الأمراض القلبية الوعائية. ويمكن أن يحلَ البروتين قليل الدهن محلَ اللحم للحد من تناول الدهون والكولستيرول. كما أنَ لحمَ الأسماك هو أيضاً بروتينٌ منخفض الدُهن يحتوي على الحُموض الدُهنيّة أوميغا 3 المفيدة للقلب.



[3]

قرح الفم المؤلمة اسبابها..وعلاجها؟؟ [4]

الكل بلا استثناء حدثت له قرحه في الفم في وقت من الاوقات ..بالطبع كان لا يعلم السبب ..ولا يعلم لماذا خفت دون علاج

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

..ولا يعرف انواعها .. سنتطرق الي هذه القضيه الان .. ما هي ..؟ هي جروح صغيره مؤلمه تتكون داخل الفم . تكون على حدود اللثه او مقابل الفكين او في سقف الفم هذه مشكله تحدث لكل الناس ولكنها تتكرر كثيرا عند بعض الناس ..هي غير معدية ولا يمكن ان تنتقل من شخص الي اخر . معظم هذه القرح تزول وحدها في فتره من اسبوع الي اثنين ولكن العلاج يقي من المضاعفات ويقلل الاحساس بالالم.



[4]

5 أسباب مهمة تجعلك تأكل السمك مرة أسبوعيا على الأقل ! [5]

ثبت علمياً أن أكل السمك له فوائد كثيرة ومتعددة سواء كانت هذه الفوائد جسدية أو نفسية, حيث يعتبر السمك غذاء للدماغ لأنه يحتوي على نسبة جيدة من الأوميغا 3 والذي يلعب دورا هاما في تحسين وظائف الدماغ, والجسم لا يستطيع إنتاج أوميغا 3 بنفسه ويمكن تعويضه من السمك ومصادر أخرى للمحافظة على وظائف الجسم. لذلك يجب علينا أكل السمك على الأقل مرة في الأسبوع للحصول على الأوميغا 3 الذي يعزز الدماغ بالإضافة إلى المنافع الأخرى للسمك . ولنتعرف معا على 5 أسباب رئيسية لأكل السمك مرة أسبوعيا: 1- يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون:



[5]

لا خوف بعد اليوم من اصفرار اسنانك ! [6]

يعاني الكثيرون من الناس من مشكلة اصفرار الأسنان ، وتتضرر منها النساء بشكل خاص لأنها تؤثر على جمالهن، وكما يختلف الناس في لون بشرتهم وشعرهم فإنهم يختلفون في لون أسنانهم، فتكون بعض الأسنان أكثر اصفراراً والآخرى تصفر مع تقدم السن. نقدم إليكم هذه النصائح التي تساعدكم في التخلص من اصفرار الأسنان: - عصير الليمون يساهم في التخلص من اصفرار الأسنان - استخدام معجون الأسنان يومياً والحرص على شراء أنواع تحمل ترخيصا من هيئة متخصصة في مجال العناية بالأسنان لضمان الجودة والفاعلية والأمان. - التخفيف من تناول القهوة والشاي، فهذه المشروبات قد تتسبب في صبغ أسنانك.



[6]

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

Pages

- [7] « first
- [8] previous
-
- [9] 4
- [10] 5
- [11] 6
- [8] 7
- 8
- [12] 9
- [13] 10
- [14] 11
- [15] 12
-
- [12] next
- [16] last »

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links

[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%85%D8%B1%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%86%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AF%D9%85

[2] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D8%B4%D8%AA%D9%88%D9%8A%D8%A9-%D8%AA%D8%AC%D9%86%D8%A8%D9%83-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AA%D9%88%D9%8A%D8%A9

[3] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B8%D8%A7%D9%85%D9%8F-%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A6%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8%D9%8A-%D9%84%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8

[4] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%82%D8%B1%D8%AD-%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A4%D9%84%D9%85%D8%A9-%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%D9%87%D8%A7%D9%88%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87%D8%A7%D8%9F%D8%9F

[5] https://www.hmc-jr.com/ar/content/5-%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8-%D9%85%D9%87%D9%85%D8%A9-%D8%AA%D8%AC%D8%B9%D9%84%D9%83-%D8%AA%D8%A3%D9%83%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%83-%D9%85%D8%B1%D8%A9-%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D9%88%D8%B9%D9%8A%D8%A7-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7

%D9%84%D8%A3%D9%82%D9%84
[6] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%84%D8%A7-%D8%AE%D9%88%D9%81-%D8%A8%D8%B9%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D9%8A%D9%88%D9%85-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D8%B5%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D8%B3%D9%86%D8%A7%D9%86%D9%83
[7] https://www.hmc-jr.com/ar/articles
[8] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=6
[9] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=3
[10] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=4
[11] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=5
[12] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=8
[13] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=9
[14] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=10
[15] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=11
[16] https://www.hmc-jr.com/ar/articles?page=15

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers