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 اتخاذنا خطوات باتجاه الحياة الصحية، نستطيعُ أن نُقللَ من مخاطرَ الإصابة بأمراض القلب والسرطان والسكتة الدماغية وعِدّةَ أمراضٍ خطيرة أخر؛ فمثلاً:

- مراجعة الطبيب لإجراء فحص عام بانتظام، وليس عندما يمرض المرء فقط.
- المحافظة على وزن صحي.
- تناول الأطعمة الصحية والمتنوّعة، والتقليل من تناول السُّعرات الحراريّة والدُّهون المشبَعة.
- المحافظة على النشاط البدني.
- السيطرة على ضغط الدم ومستوى الكولستيرول.
- الإقلاع عن التدخين.
- الوقاية من التعرُّض المديد لأشعّة الشمس.

المزيد... [1]

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

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers