

Health advice in Djibouti. Colour lithograph, ca. 2000.

Publication/Creation

[Djibouti] : [publisher not identified], [2000?]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/hw7yvp3w>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).

**wellcome
collection**

Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

الأمراض المزمنة

هي الأمراض التي تلازمك طوال عمرك وتشكل خطراً على حياتك في حال إصابتك بها وهي:

هشاشة
العظام

أمراض
الأسنان

السرطان

زيادة
الوزن و
السمنة

السكري

أمراض
القلب و
الأوعية
الدموية

وقد شكلت هذه الأمراض ٦٠% من أسباب الوفيات في العالم خلال عام ٢٠٠١ حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية

كيف تحمين نفسك من الإصابة بهذه الأمراض؟



تنظيف الأسنان يومياً بعد الأكل
و قبل النوم



ممارسة النشاط البدني (الرياضة)
 بانتظام



الامتناع عن التدخين
و إبعاده عن أجواء منزلك



المراجعة الدورية للطبيب و إجراء
الفحوصات الوقائية اللازمة للكشف
المبكر عن الأمراض



تناول الطعام المتوازن متبعاً الهرم
الغذائي، و الإكثار من الخضار و الفواكه
و الأغذية الغنية بالحديد و الكالسيوم

مشروع تحسين صحة المرأة



منظمة الصحة العالمية



إدارة شؤون المرأة العسكرية



وزارة الصحة