

Infarction
Stroke
Hypertension
Angina pectoris
Atherosclerosis
Obesity of the heart

Diabetes
Cholecystitis
Pancreatitis
Gastritis
Violation of the endocrine
function of the pancreas
Urolithiasis disease
Obesity of the liver
Constipation

Gout
Osteoarthritis
Osteochondrosis
Spondylosis
Flat-footedness

كل ما تحتاج معرفته عن

المخاطر الصحية المرتبطة
بزيادة الوزن / السمنة
مركز المواسة للسكري و الغدد الصماء

للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2213/2120



@newmowasathospital
new mowasat hospital
new mowasat hospital
@nmowasat

مستشفى المواسة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666

(965) 5082 6666

www.newmowasat.com

Download on the App Store
Get it on Google play newmowasat

زيادة الوزن مؤشر على سوء الصحة :

- المحافظة على الصحة يكون بالتخلص من عوامل الخطورة :
 - من الممكن أن تقى نفسك من المخاطر الصحية المرتبطة بزيادة الوزن .
 - يجب اعتبار البدانة مرضا مزمننا ينبغي التعامل مع على الفور .
 - تغير أسلوب الحياة طويل الأمد , وليس الحماية المؤقتة التي تتبعها العودة إلى عادات الأكل السابقة , هو ما يجب تطبيقه بشكل جاد .
 - التغيرات السلوكية الصغيرة فيما يتعلق باختيار الطعام والنشاط الجسدي ستجعلك تستمعين بحياة مفعمة بالصحة .
 - الحياة الصحية النشطة والرياضة بالإضافة إلى التعديلات الغذائية هي ما يجب التركيز عليه .
- راقبي الطعام الذي تتناولينه

يجب على الأشخاص الذين يزداد وزنهم بسرعة أن يراقبوا بدقة الطعام الذي يتناولونه والنشاط الحركي الذي يقومون به , فوزن الجسم هو العامل الوحيد الأكثر أهمية في تحديد نسبة الدهون في الجسم .

حافظي على معدل منخفض للدهون في جسمك :

من الممكن أن تشكل نسبة الدهون من 2% إلى 70% من وزن الجسم ويعتبر الرجال الذين تتجاوز نسبة الدهون لديهم 25% والنساء اللاتي تتجاوز نسبة الدهون لديهن (-30% 35%) أشخاص مصابين بالبدانة.

إسعي وراء الحصول على حياة أفضل :

الوزن الزائد يزيد من إمكانية حدوث المشاكل الصحية, كأعراض القلب , الجلطة الدماغية, ارتفاع الضغط الشرياني, مشاكل المفاصل , وحتى بعض أنواع الأورام السرطانية .

الوزن الزائد يتعارض مع الصحة :

تزداد المشاكل الصحية المتعلقة بالوزن عندما يتجاوز مؤشر كتلة الجسم 25 (ممكن قياسها بقسمة وزن الجسم بالكيلوغرامات على مربع الطول بالمتر).

التغذية الجيدة لا تكفي وحدها :

إن الجميع يفكر بالخيارات الصحية بنية جيدة / ولكنهم كثيراً مايفشلون في تطبيقها على أنفسهم .

الوزن الزائد يزيد من إمكانية حدوث المشاكل الصحية , كأمراض القلب , الجلطة الدماغية , ارتفاع الضغط الشرياني, داء السكري , مشاكل المفاصل , وحتى بعض الأورام السرطانية .

ارتفاع الضغط الشرياني :

هي الحالة التي يبقى فيها ضغط الدم مرتفعاً باستمرار وخاصة في حالة استرخاء القلب بين النبضات , وإذا ترك دون علاج فإنه يميل للازدياد ببطء , وثبات على مدى عدة سنوات , في بعض الأحيان يظهر الضغط شديد الارتفاع فجأة, وهو واجب العلاج أقصى سرعة لأنه قد يؤدي الأوعية الدموية في الكليتين , العينين , أو الدماغ وإذا ترك دون علاج فإنه قد يؤدي إلى الوفاة خلال ستة أشهر , ارتفاع الضغط الشرياني عامل رئيسي من العوامل المحدثة للجلطة الدماغية وأمراض القلب لدى البالغين .

في حين أن هناك العديد من المصابين بارتفاع الضغط الشرياني والذين يتمتعون بأوزان طبيعية غير زائدة , إلا أن المصابين بالبدانة يميلون للإصابة بارتفاع الضغط بمعدل ثلاث أضعاف مقارنة بالأشخاص ذوي الوزن الطبيعي.

يمكن للأشخاص زائدي الوزن والمصابين بارتفاع الضغط الشرياني العودة إلى الضغط الطبيعي إذا فقدوا نصف وزنهم الزائد .

يجب تشجيع الأشخاص زائدي الوزن على التخلص قدر استطاعتهم من الوزن الزائد , إذا لم يتمكنوا من خسارة الكثير من الوزن فإن كل كيلو غرام يتخلصون منه يساعدهم على التحكم بالضغط المرتفع , فبخسارة قليلة نسبياً من الوزن يمكننا أن نشاهد انخفاضاً هاماً في الضغط الشرياني .

ازدياد المخزون من المواد الدهنية :

يحدث بشكل طبيعي مع تقدم العمر وذلك بالتماشي مع تناقص الكتلة العضلية , والكثير من هذا يرجع في الأساس للإفراط في تناول الطعام والإقلال من النشاط الجسدي,

بالرغم من أن بعض الرياضيين المحترفين يكسبون بعض السنتمرات الإضافية حول الوسط بعد سن الخمسين .
البدانة الناتجة عن زيادة المخزون من الدهون قد تسبب ارتفاع الضغط الشرياني ومعدل السكر في الدم , وتجعل المشي وإنجاز المهام أمرا أكثر صعوبة , بالرغم من أن الزيادة القليلة من الدهون في فترة المراهقة قد لا تضر بالصحة, إلا أن الزيادة الكبيرة كثيرا ما تجلب المشاكل .

داء السكري : يتصف داء السكري بارتفاع تركيز السكر في الدم بسبب ما .

• عدم كفاية الانسولين الذي يطلقه البنكرياس .
• عدم نقل السكر إلى خلايا الجسم, مما يسبب ظهور النوع الثاني من العوامل البيئية والوراثية , ويظهر هذا النوع عادة مع سن العشرين من العمر .
الأشخاص الذين ينتمون إلى أسر مصابة بالنوع الثاني من داء السكري يجب أن يتجنبوا عوامل الخطورة المرافقة له كالبدانة وقلّة النشاط, كما أن يخضعوا للفحص بشكل منتظم .
كثيرا ما يختفي النوع الثاني من داء السكري المرتبك بالبدانة إذا تم التخلص من الوزن الزائد , إن تحقيق الوزن الصحي يجب أن يكون الهدف الرئيسي للعلاج , ولكن حتى الخسارة البسيطة في الوزن ستساعد في تنظيم سكر الدم بشكل أفضل .

أمراض القلب :

تتصف أمراض القلب بترسب مواد دهنية في الأوعية الدموية التي تغذي القلب , هذه الترسبات تعيق تدفق الدم ووصوله إلى القلب وقد تسبب أذي في القلب والموت .

مشاكل المفاصل :

قد تحدث نتيجة لحالات مرضية أو وراثية , أو ببساطة بسبب الحمل الزائد الذي يتعرض له العمود الفقري, الركبتان , الفخذ , الكاحلان , ومفاصل القدمين بسبب زيادة وزن الجسم .

السرطان :

هو الحالة التي تتصف بالنمو الفوضوي لخلايا غير طبيعية .

The obesity that is a result of increased store of fat, that may lead to hypertension and increase in blood sugar level, consequently, the walk and achieving the daily activities will be difficult to do. although the mild increasing in the fat ratio for the adults may not harm the health, but the high Δ increasing in the fat ratio may lead to many problems.

Diabetics : diabetics is characterized high sugar ratio in the blood are a result of :

- Pancreas does not generate is enough amount of insulin the blood.
- the sugar is not transported well to body cells that causes the second stage of the genetic factors, this type occurs with twentieth young.

The people who have family medical history of second stage of diabetics must avoid the dangerous factors that accompanied it such as obese and lack of starch, these people must do regular examination .

The second degree of diabetics can be hidden in when the obesity is decreased, to have healthy weight is the main purpose of the treatment. even petty lose in weight will help to stable the sugar blood level .

Cardiology :

Cardiology characterized of deposit fat in the blood vessels that supply the heart, these depositions hinder the flowing of the blood to the heart and cause harm the heart and death.

Arthritis “joints problems”:

That could happened because of sick case or geneticist, or simply because of the overweight that presses on the backbone, knees, thighs, ankles, hip and joints.

Cancer : Is the case characterizes with randomly growing in the cells unnaturally .

overweight is against the health

the health problems that related to the weight increase gradually when the weight reaches (25) (that by dividing weight “kg” over length “M”).

better nutrition is enough solely.

Everyone thinks of the health choices, body, but they fail repeatedly to apply these on themselves .

Overweight increase the possibilities of health occurring such as such as heart diseases, brain clot, hypertension, arthritis/joints, even some cancer tumor diseases .

Hypertension :

It is the case the blood pressure is hyper continuously , especially when the heart pulse are slow, if it left without treating that will increase gradually, and will stay at that increasing for some years, sometimes the blood pressure goes up suddenly, it must be treated immediately because it may harm the vessels in both kidneys, eyes or the brain, if it left without any treatment that will lead to the death in six months, hypertension is a main factor of many factors that cause brain clot and heard diseases for adults.

There are many people who suffer hypertension and obese, the overweight people mostly could have hypertension three times “in comparison with” more than the normal weight people.

The obese people and who have hypertension could have normal blood pressure if they lose half their weights .

Increasing in the stored fat in the body

It happens normally at the old age as the muscles could decrease, that could occur because of too much eating and less physical exercise, although some professional athletes get some additional centimeter in their waists after the age of fifty .

overweight indicate to bad health

keeping health by avoiding the dangerous factors :

- it is possible to protect yourself from the medical risk that related to the overweight.
- you must consider the obesity a chronicle disease that should be treated immediately .
- altering the long term life style, not only the temporary diet, then return to the previous food habits, this long life style must be followed .
- the petty behavioral changes that related the food's choices and the body activity will let you enjoy the life healthily .
- better healthy life and sports and nutrition modification have to be stressed .

observe you intake food

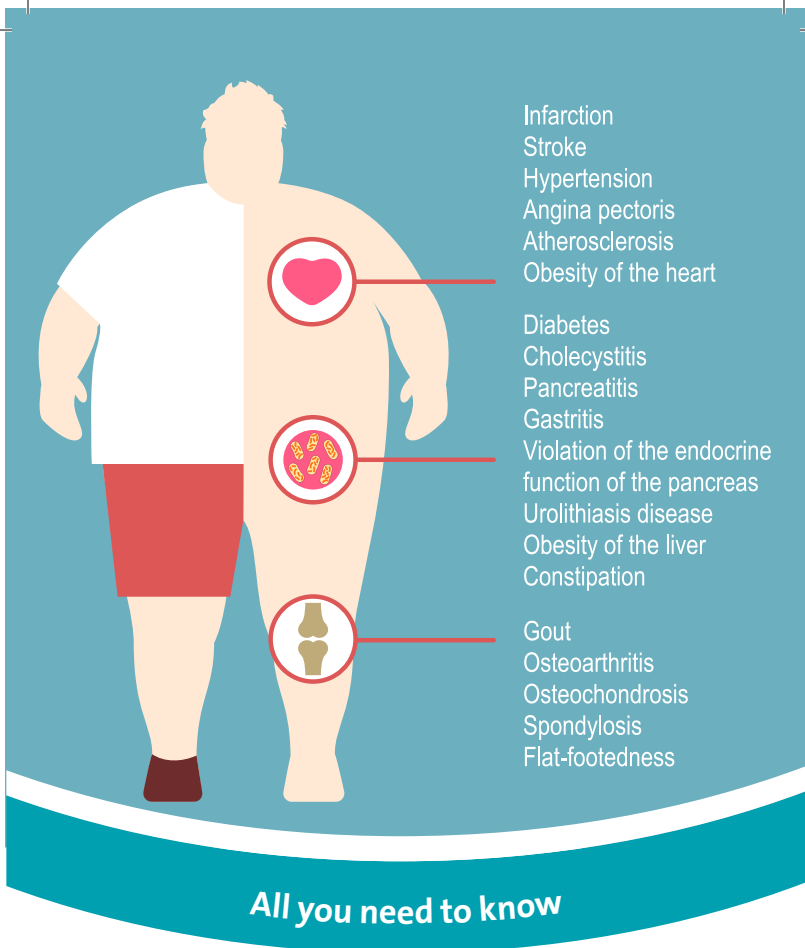
the person who suffer overweight have to observe accurately the food they eat and the performed physical activities , the body weight is the important main factor to show the fat ratio in the body .

keep on low level of fat in your body

it is possible that the fat ratio is about (2%-70%) of the body weight, men whose fat ratios are more than (25%) are considered overweight, the women whose fat ratios are more than (30%-35%) are obese/overweight .

seek to have a better life :

overweight lead increasingly the possibility of health occurring such as heart diseases, brain clot, hypertension, arthritis/joints, even some cancer tumor diseases .



Infarction
Stroke
Hypertension
Angina pectoris
Atherosclerosis
Obesity of the heart

Diabetes
Cholecystitis
Pancreatitis
Gastritis
Violation of the endocrine
function of the pancreas
Urolithiasis disease
Obesity of the liver
Constipation


Gout
Osteoarthritis
Osteochondrosis
Spondylosis
Flat-footedness

All you need to know

**The medical risks that related to
overweight / obesity
Mowasat Diabetes & Medical Center**






**For more information or an Appointment
Please call 1826666 Ext. 2120**



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

-  (965) 1 82 6666
-  (965) 5082 6666
-  www.newmowasat.com
-   newmowasat