



الجمعية العربية لدراسة امراض
السكر و الميتابوليزم



حملة الوقاية من مرض السكر و مضاعفاته

كيف تحمي نفسك من مرض السكر؟



AstraZeneca
What science can do

للاستفادة من أنشطة الجمعية العربية لدراسة امراض السكر و الميتابوليزم

عضو الاتحاد الفيدرالى الدولى للسكر

يمكن التسجيل علي تليفون : ٠١٢٢٢٣٤١٤٨٤ - ٠١١١٩٨٨٤٩٩٤

او زيارة الموقع الالكتروني

www.aasdonline.com

او زيارة جروب الجمعية علي الفيس بوك

Arabic Association for the Study of Diabetes & Metabolism (AASD)

(الجمعية العربية لدراسة امراض السكر و الميتابوليزم)

او التواصل عبر البريد الالكتروني

aasd.diabetes@gmail.com

AstraZeneca
What science can do

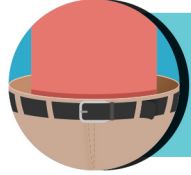
133, Road 90 North 5th Settlement,
New Cairo, Egypt T: +20 1090011870

كيف تحمي نفسك من مرض السكر؟

من الممكن الوقاية من مرض السكر
باتباع الطرق البسيطة الآتية :



اتباع نظام غذائي يحتوي علي السعرات الحرارية
المناسبة لاسلوب حياتك



انقاص الوزن ٧٪ في حالة زيادة الوزن او السمنة



الإبتعاد قدر الامكان عن الدهون والسكريات



ممارسة الرياضة بشكل جاد خمسة مرات أسبوعيا
لمده نصف ساعة في المرة



هناك بعض الأدوية التي يمكن تناولها تحت إرشاد
الطبيب وتساعد علي منع الإصابة بمرض السكر

كيف تحمي نفسك من مرض السكر؟

هل تعلم أنه من الممكن الوقاية من مرض السكر وبالتالي الوقاية
من مضاعفاته العديدة علي القلب والكليتين وكذلك بعض مضاعفاته
الخطيرة مثل السكتة الدماغية وفقدان البصر والقدم السكري .

