



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



مخاطر السمنة الصحية
The Health Risk
of Obesity

مخاطر السمنة على صحة الفرد :

1. ارتفاع ضغط الدم
2. داء السكري من النوع الثاني.
3. زيادة الدهون في الدم.
4. ارتفاع نسبة الكوليسترول.
5. أمراض القلب.
6. السكتة الدماغية.
7. صعوبة التنفس.
8. التهابات المفاصل.
9. بعض أنواع السرطان.
10. ضعف التبويض أو الانتصاب.
11. الحصوات في المرارة



للموقاية من السمنة يجب علينا التالي :

مراقبة نوعية الغذاء.



زيادة النشاط البدني.



تغيير العادات الصحية الخاطئة.



الامتناع عن التدخين.



لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

(مركز السمرة والغدد الصماء والإستقلاب)

HEM3.19.000689

R2-CCCM-CPAVA-051126-YA



Cluster2_Riyadh



8001277000

مركز الاتصال الموحد | إنتاج التواصل المؤسسي والتغيير