



وزارة الصحة
Ministry of Health

لمشاهدة سلسلة فيديوهات

يقولون...

أضغط هنا





لا تجلس مع شخص مصاب
بالبهاق عشان ما يحديك

البهاق مرض غير معدٍ ولا
يمكن أن ينتقل من شخص
لآخر عن طريق المخالطة أو
اللمس.





خذ لك حبة منوم أو دواء
حساسية يساعدك على النوم

ניני

• هذه الأدوية لاتؤخذ إلا باستشارة طبيب لأن لها آثار جانبية وقد تتعارض مع أدوية أخرى

• وتسبب اعتماد الجسم عليها فيعود الأرق بشكل أسوأ





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقولون...

المشي على السير الكهربائي
يتسبب بمشاكل للركبة

را را را را

السير الكهربائي لا يسبب آثار
سلبية على المفاصل والركب
ولكن احرص على لبس الحذاء
المناسب والتدرج بالسرعة





أن لقاح الانفلونزا قد يسبب ضرر
على صحة الحامل و الجنين !

اللقاح آمن للمرأة الحامل و
يساهم في وقايتها من
الانفلونزا و وقاية المولود حتى
سن ٦ أشهر.





استخدام بخاخ الربو
بكثرة يخليك تدمن عليه

ניני

بخاخ الربو لا يسبب الإدمان.

في بعض الحالات يحتاج المريض إلى استخدامه يوميا لغرض العلاج، و مع متابعة الحالة قد يقوم الطبيب بزيادة عدد مرات الاستخدام أو تقليلها، أو حتى إيقافه نهائيا.





استخدام الكحول المعقم
لتطهير اليدين له مضاعفات و آثار
جانبية !

ניני

معقمات الكحول المستخدمة في المنشآت الصحية آمنة و لم تظهر لها أي أضرار خطيرة على صحة الممارسين أو المرضى . بالعكس استخدامها يقلل من انتشار العدوى و يحفظ الأرواح بإذن الله.





شرب المشروبات الغازية مع
المأكولات الدسمة يساعد في
هضمها

المشروبات الغازية لا تساعد على الهضم، بل على العكس تحتوي على كميات عالية من السكر و الأحماض و تزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة و الأمراض المزمنة.





أن (أبو الوجيه) أو شلل العصب
السابع يحدث بسبب التعرض
المفاجئ للهواء البارد !

لم يثبت طبيا وجود أي علاقة
بين شلل العصب السابع و
التعرض للهواء البارد.





مافي فرق بين المساج والعلاج الطبيعي!

يعمل العلاج الطبيعي بعدة طرق
على علاج الجسم أو إعادة تأهيله أو
وقايته ، اما المساج عبارة عن تدليك
سطحي بهدف الاسترخاء





لا تستخدم الأدوية النفسية
لأنها تسبب الإدمان!

ניני

الأدوية النفسية أثبتت فعاليتها في علاج كثير من الأمراض ولا تسبب الإدمان ويجب الحرص على اتباع تعليمات الطبيب عند استخدامها





كل أنواع العصائر مفيدة !

بعض أنواع العصائر المعلبة تحتوي على كميات عالية من السكر و اللي ممكن تسبب زيادة بالوزن و أمراض مزمنة، لذلك من الأفضل استبدالها بالعصائر الطبيعية الخالية من اضافات السكر.





أن مزيلات العرق و خاصة اللي فيها
ألمنيوم تسبب سرطان الثدي !

مزايا العرق بالعموم آمنة ولا توجد دراسة تثبت وجود علاقة بين مزايا العرق بالألمنيوم و سرطان الثدي .





كثير شرب السوائل في السحور
عشان ما تعطش وقت الصيام !

ניני

الجسم راح يتخلص من السوائل الزائدة إذا شربتها دفعة واحدة، و الصبح أنك تشرب السوائل مثل الماء و العصيرات الطازجة خلال الليل على دفعات من الإفطار حتى وقت الإمساك.





اترك أدوية الضغط إذا
كانت القرآت طبيعية !

ניני

القرآت طبيعية لأنك مداوم على
الأدوية و لو تركتها راح ترتفع من
جديد، فلا تتركها إلا بموافقة
الطبيب.





إذا جتكَ انفلونزا خذْكَ مضاد
حيوي عشان تتشافي منها
بسرعة !

المضادات الحيوية خاصة بعلاج العدوى البكتيرية فقط و ما لها أي أثر على الانفونزا، و أخذ المضاد دون حاجة يسبب مضاعفات و يساعد في تكون بكتيريا مقاومة للمضاد.





أن أمراض القلب ما تصيب
إلا كبار السن !

ניני

العادات الغذائية الغير صحية تساهم
ببداية تراكم الترسبات داخل الشرايين
في مراحل مبكرة مما قد يؤدي إلى
انسدادها و الإصابة بالسمنة و السكري
وارتفاع الضغط.





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقولون...

كل ما زاد افراز العرق من جسمك
يعني تحرق دهون زيادة حتى لو
كان من جهاز يزيد التعرق !

را را را را

التعرق شيء طبيعي و ضروري
لتنظيم حرارة الجسم و
مكوناته ماء و أملاح ماله أي
علاقة بنزول الوزن.





كثرة أكل السكريات تزيد نسبة الإصابة بالسكري !

ניני

كل النشويات تتحول لسكر في الدم، نوعية و كمية الأكل لها ذات الأهمية و لو زادت نسبة السعرات مع قلة الحركة و الرياضة بتزيد نسبة عرضتك للسمنة و اللي ممكن تعرضك للإصابة بمرض السكري من النوع الثانى.





تدخين الشيشة أقل ضرر من تدخين السجائر،
و أن الموية اللي في قاعدتها عبارة عن فلتر
يخفف ضرر التبغ و النيكوتين !

تدخين الشييشة لمدة ساعة وحدة
تعادل تدخين ٥٠-١٠٠ سجارة على حسب
كمية الدخان المستنشق ، و الموية
اللى بقاعدة الشييشة تبرد الدخان بس

