

بِقَوْلُون... ..



مفاهيم خاطئة شائعة





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقفلون...

المشي على السير الكهربائي
يتسبب بمشاكل للركبة

لا
لا
لا
لا

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقفلون...

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

لا لا لا

اللقاح آمن للمرأة الحامل و يساهم في وقايتها من الانفلونزا و وقاية المولود حتى سن 6 أشهر.





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقفلون...

استخدام بخاخ الربو
بكثرة يخليك تدمن عليه

را را
را را

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 نهائياً.





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقفلون...

استخدام الكحول المعقم
لتطهير اليدين له مضاعفات و آثار
جانبيهة !

را را را

معقّمات 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.





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقفلون...

شرب المشروبات الغازية مع
المأكولات الدسمة يساعد في
هضمها

لا لا لا

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.





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقفلون...

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

را را را

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقولون...

مافي فرق بين المساج
والعلاج الطبيعي!

لا لا لا

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقفلون... لا تستخدم الأدوية النفسية لأنها تسبب الإدمان!

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقولون...

كل أنواع العصائر مفيدة!

لا لا لا

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقولون...

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

را را را را

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقفلون...

كثر شرب السوائل في السحور
عشان ما تعطش وقت الصيام!

را را را را

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.





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقفلون...

اترك أدوية الضغط إذا
كانت القرآت طبيعية !

لا لا لا لا لا لا

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقفلون...

إذا جتك انفلونزا خذك مضاد
حيوي عشان تتشافي منها
بسرعة!

را را
را را

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقفلون...

أن أمراض القلب ما تصيب
إلا كبار السن !

لا لا لا

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

يقفلون...

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.





وزارة الصحة
Ministry of Health

يقفلون...

كثرة أكل السكريات تزيد
نسبة الإصابة بالسكري !

لا لا لا

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 الثاني.





وزارة الصحة
Ministry of Health

لمشاهدة سلسلة فيديوهات

يقولون...

أضغط هنا

