

# لائحة للتأكد

هناك زيادة مستمرة في مجتمعنا في أعداد الأفراد الذين يزداد وزنهم على المعدل المقبول. إذا كان محيط خصرك آخذ في الازدياد، فقد يزداد خطر إصابتك بأحد الأمراض المزمنة بصرف النظر عن سنك أو طولك أو نوع جسمك.

## إن ورقة المعلومات هذه سوف:

- ✓ تساعدك في فهم الأخطار
- ✓ تعطيك بعض الحقائق المهمة
- ✓ توفر لك لائحة تأكد سريعة وسهلة لمتابعة الطرق التي يمكنك اتباعها للتخفيف من خطر إصابتك بمرض مزمن وتحقيق صحة أفضل.

## فهم الأخطار

نسمع يومياً عن أفراد في مجتمعنا تظهر لديهم أمراض مزمنة مثل بعض أنواع السرطان ومرض القلب والتهاب المفاصل والسكري النوع 2. إن الغذاء الصحي والنشاط البدني لا يفيدان صحتك فحسب، بل يمكن بواسطتهما أيضاً تقليل الأخطار. وكلما أبكرت في البدء بذلك كان التحسن في صحتك أكبر. من الطرق البسيطة لفحص مستوى الخطر لديك أن تقيس محيط خصرك.

الرجال 94cm 102cm

خطر زائد جداً

النساء 80cm 88cm

خطر زائد جداً

ملاحظة: هذه الأرقام صادرة عن منظمة الصحة العالمية والمجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية.



## How do you measure up

Australian Better Health Initiative

مبادرة مشتركة من الحكومة الأسترالية وحكومات الولايات والمقاطعات

# ك ت م ي



## لائحة تأكد لتحقيق صحة أفضل

هناك الكثير من التغييرات التي يمكنك أن تجربها لتغيير أسلوب معيشتك. خذ خطوات صغيرة وستكون النتيجة تحسناً فورياً في صحتك.

- تناول مقدارين من الفواكه و5 مقادير من الخضراوات على الأقل كل يوم
- ليكن هدفك ممارسة أنشطة بدنية كل يوم لمدة 30 دقيقة أو أكثر
- حدّد كمية ما تتناوله من المأكولات الصغيرة ومأكولات "التايك أواي" غير الصحية
- اشرب 6 - 8 أكواب من الماء يومياً
- تجنّب استخدام السيارة لرحلاتك القصيرة وقم بالمشي بدلاً من ذلك
- شجّع صديقاً أو جاراً أو أحد أفراد العائلة على الانضمام إليك وممارسة التمارين معاً
- لا تجلس في المتنزه وتراقب أولادك أو أحفادك وهم يلعبون، بل العب معهم!
- اصعد الدرج بدلاً من استخدام المصعد.

أما الخبر السار فهو أن الوقت مؤات دائماً لبدء أسلوب معيشة صحي أكثر. بل ويمكنك البدء الآن وفوراً!

## هل تعلم؟

هناك تقديرات بأن الأمراض المزمنة - مثل بعض أنواع السرطان ومرض القلب والسكري النوع 2 - مسؤولة عن ما يقرب من 80 بالمائة من عبء الأمراض والإصابات الإجمالي في أستراليا.

- ✓ الإصابة بأحد الأمراض المزمنة معناها زيادة إمكانية إصابتك بمرض آخر منها
- ✓ يمكن أن تكون هناك نتائج سلبية للاختلافات في أسلوب المعيشة بين بلدك الأم وأستراليا، مثل سهولة الحصول على المأكولات السريعة وشرب الكحول والركون إلى أسلوب معيشة يتميز بقلّة الحركة
- ✓ إن عدم التعامل بصورة مناسبة مع المرض أمر خطر ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات أخرى
- ✓ تساعد الصحة البدنية في تحسين حالتك العقلية ولها تأثير كبير على مظهرك وشعورك
- ✓ يمكنك تقليل تأثيرات خيارات أسلوب المعيشة الضعيفة والمساعدة في تجنب أو تأخير ظهور الأمراض المزمنة مثل السكري بتحسين أنواع الغذاء الذي تأكله أنت وعائلتك وزيادة النشاط البدني

## للمزيد من المعلومات

هناك الكثير من الأماكن التي يمكنك التوجّه إليها لطلب المساعدة والمشورة:

- ✓ تحدث إلى طبيبك المحلي أو طبيب العائلة
- ✓ تفقّد الموقع [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp)
- ✓ قم بزيارة مركز صحة المجتمع المحلي



What measures will you take

Australian Better Health Initiative

مبادرة مشتركة من الحكومة الأسترالية وحكومات الولايات والمناطق

الخطوات  
الصغيرة  
تأتي  
بالتغيير

