

منظمة  
الصحة العالمية  
لبنان



الجمهورية اللبنانية  
وزارة الصحة العامة  
دائرة الرعاية الصحية الأولية



# قصة سهام



سهام بتعاني من  
أعراض متكررة مثل  
الدوخة، وجع الراس،  
وقلة النوم.

على الرغم من انزعاجها  
من هالأعراض، تردّدت  
بطلب المشورة الطبية.

**قولكن شو رح**

**تعمل؟**

يا خالتي كيف  
بتحبي قهوتك؟



شو عم بصير في

يا الله شدي  
حالك يا بنت



عم ترجع الدوخة



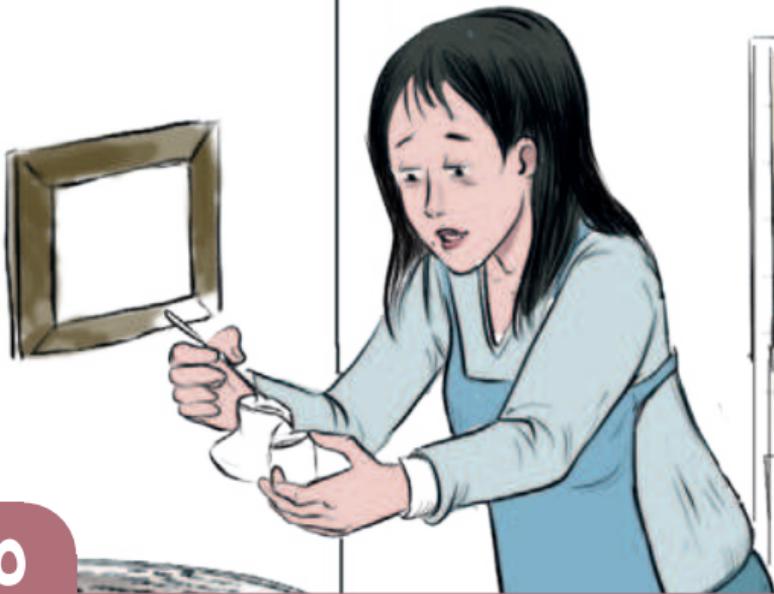
٣



إيه يا حبيبي  
بخلص من القهوة  
وبلاقيكم بالبيت

٤

تفضلي يا خالتي



٥

يا الله!



٦

خير يا قلبي ما بدا هلقد

ياه ياه شو  
قصتك؟

حاسي بشي غريب  
عم يوجعني راسي وعم  
حس بدوخة الي فترة

٧

خدي نفس برافو  
حبيبة قلبي إنت

٨

ما عم بتروح هالدوخة  
ستي بخوف والله



٩

طيّب روّقي شوي  
خدي نفس عميق



١٠

أوف الي فترة بس  
هلاً كثير زايدين

حتى النوم ما عم اقدر!  
كثير تعبانه يا خالتي

١١

بين الدوخة، وجع الراس وقلة  
النوم. صار أقل شي بتعبني

١٢

و شو قال الدكتور؟

بعد ما شفت دكتور

١٣

ليه بعد ما شففتي؟

خايفة يقلّي إنو عندي  
شي مرض مستعصي

١٤

ما تخافي حبيبة قلبي!

والله بفهمك

١٥

أنا كنت خاف متلك  
وضلني أجّل! لحد ما شففت  
دكتور وقلبي شو أعمل

١٦

ما بعرف لوين بدي روح وإذا  
فيني غَطِّي مصاريف العلاج

لاه!

١٧

في مركز صحِّي عنَّا بالحي،  
أنا بروح عليه. والله يا خالتي  
الخدمات بكلفة مقبولة

١٨

صحتك بالذني  
هيدي أهم شغله!

وما تخافي واتكلي على ربك!

١٩

طيب خبريني زيادة  
عنك، شو صار معك؟

تلفني عالمركز الصحي لتاخدي  
موعد وبعدين بخبرك كل شي

٢٠



تذكروا إنَّو جسمنا

أهم منبّه لإلنا!

إذا حاسّين بأعراض متكرّرة

مثل سهام، توجّهوا

لمركزن الصحي للحصول

على المشورة الطبية

المناسبة وإدارة تحدياتكن

الصحية بفعالية.

بخطوات بسيطة فيمكن تغييروا نمط حياتكن، وتحافظوا على صحة جيّدة وتخففوا من الأمراض.

١

**اتبعوا نظام اكل صحي:**  
ركزوا على الفواكه، الخضرة، الحبوب، النشويات الكاملة، المكسرات والبذور، وخففوا من استعمال السكر، الملح، والدهون الحيوانية مثل الزبدة.

٢

**اعملوا رياضة:**  
على القليلة نص ساعة من الرياضة أغلب أيام الأسبوع، مع رياضة لتقوية العضلات على القليلة يومين بالأسبوع.

اتبعوا نمط حياة صحي:  
اتجنبوا التدخين وشرب الكحول،  
واتجنبوا التوتر.

امسحوا الرمز لتحديد أقرب  
مركز رعاية صحية أولية إلكن

