



الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION

الشهر العالمي لألزهايمر

#عهد_لا_يفنى





الوقاية

<p>تأثير الأمراض المزمنة تزيد من خطر مدرض ألزهايمر، فيمكن الحد من مخاطر هذا المرض أو السيطرة عليها من خلال:</p> <p>الأدوية، التغيرات في النظام الغذائي ممارسة الرياضة</p>	<p>اتباع نظام غذائي يتضمن:</p> <p>الفواكه والخضروات الحبوب الكاملة والتقليل من الكربوهيدرات والدهون</p>	<p>ممارسة الرياضة والنشاط البدني:</p> <p>يلعب دوراً في الحد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر</p>	<p>الفيتامينات والمكملات الغذائية:</p> <p>تشير بعض الدراسات إلى أن مضادات الأكسدة الموجودة في الطعام أو المكملات الغذائية تساعد في تقليل التلف المسبب لمرض ألزهايمر ولكن في دراسات أخرى لم تثبت فائدة مضادات الأكسدة في منع أو إبطاء مرض ألزهايمر</p>
---	---	--	---

إذا كنت تعرف أحد كبار السن يعاني من هذه الأعراض لا تتردد بالتواصل معنا على الأرقام التالية وزيارة الموقع الإلكتروني

www.alz.org.sa | ٠١١ ٢١٤٣٨٣٨ | ٠١١ ٤١٠٠١١٢