



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

اليوم العالمي

للتصلب اللويحي المتعدد

World MS day

مايو

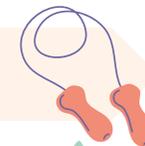
30

May

التعايش مع التصلب اللويحي المتعدد

يعد التصلب اللويحي مرضًا مزمنًا يتطلب التعايش
و يشمل ذلك تحسين نمط الحياة اليومية بما يلي:

ممارسة النشاط البدني للحفاظ على صحة العظام



اتباع نظام غذائي متوازن لتقوية المناعة



يُنصح المريض بعدم التعرض للحرارة قدر الإمكان
حيث أنها عامل مسبب لظهور الأعراض أو الهجمات



تجنب الضغوطات و مسببات التوتر



الراحة و النوم الجيد و تقليل الإجهاد



وحدة التوعية الصحية
Health Awareness Unit