



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

مارس 2022

colorectal cancer awareness month

شهر التوعية بسرطان  
القولون و المستقيم



وحدة التوعية الصحية  
Health Awareness Unit



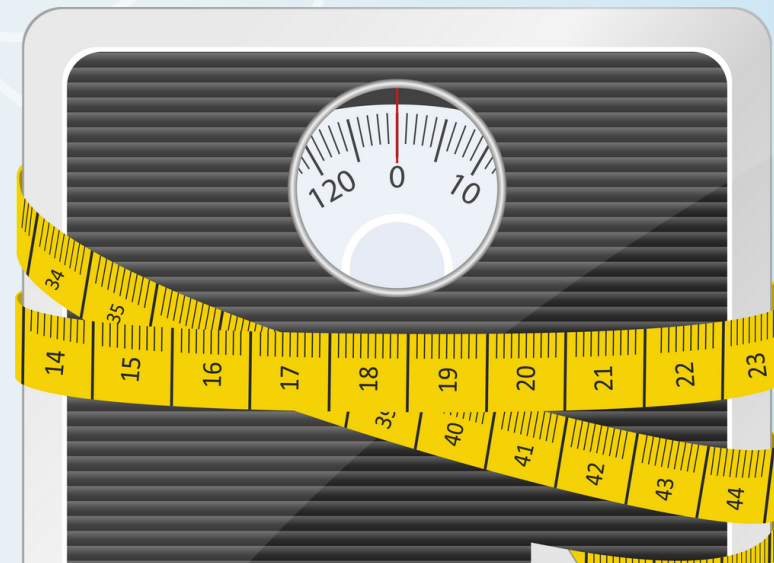
جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# الوزن الصحي يحسن نومك ووقاية من سرطان القولون و المستقيم

السمنة	زيادة الوزن	الوزن الصحي
>30	25 - 29.5	18.5 - 24.0

حسب مؤشر كتلة الجسم BMI



colorectal cancer awareness month

شهر التوعية بسرطان  
القولون و المستقيم

وحدة التوعية الصحية  
Health Awareness Unit



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# السلطة الخضراء لذيذة و تشبعك و وقاية من سرطان القولون و المستقيم

colorectal cancer awareness month

شهر التوعية بسرطان  
القولون و المستقيم

وحدة التوعية الصحية  
Health Awareness Unit



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

الرياضة تحسن  
مزاجك و نفسيتك

و وقاية من سرطان  
القولون و المستقيم



colorectal cancer awareness month

شهر التوعية بسرطان  
القولون و المستقيم

وحدة التوعية الصحية  
Health Awareness Unit



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

الإقلاع عن التدخين  
يوفر على جيبك

و وقاية من سرطان  
القولون و المستقيم



colorectal cancer awareness month

شهر التوعية بسرطان  
القولون و المستقيم

وحدة التوعية الصحية  
Health Awareness Unit



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

إذا كان عمرك فوق 45 عامًا, افحص سنويًا  
للوقاية من سرطان القولون و المستقيم

colorectal cancer awareness month

شهر التوعية بسرطان  
القولون و المستقيم

وحدة التوعية الصحية  
Health Awareness Unit



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

مارس الرياضة  
بشكل منتظم

أكثر من الألياف  
و قلة اللحوم الحمراء

## للوقاية من سرطان القولون و المستقيم اتبع أسلوب حياة أكثر صحة

حافظ على وزن صحي

تجنب التدخين

إذا كان عمرك فوق الأربعين، قم بزيارة الطبيب للفحص السنوي

colorectal cancer awareness month

شهر التوعية بسرطان  
القولون و المستقيم

وحدة التوعية الصحية  
Health Awareness Unit