

اليوم العالمي لالتهاب المفاصل

اتبع نمط حياة صحي واكشف مبكراً للوقاية
وتحسين الجودة الحياتية

الكشف المبكر يسهّل التشخيص والعلاج
ويقلل مضاعفات الألم وفقدان الحركة

الحياة الصحية تقلل مخاطر تفاقم التهابات المفاصل
وتدعم الحركة والوظيفة اليومية

اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا، تحرّك يوميًا، وحافظ على وزن صحي

راجع الطبيب عند ظهور تيبس أو ألم مستمر بالمفاصل، لا تنتظر تفاقم الأعراض



يمكن تقليل خطر الإصابة والتدهور باتباع تدابير وقائية مثل
النشاط البدني المعتدل، السيطرة على الأمراض المصاحبة،
وتقليل التعرض لإصابات المفاصل

افعل فحصك الآن وابدأ بخطوات صغيرة
للحياة الصحية

- ✓ الحفاظ على وزن صحي
- ✓ تمارين تقوية ومدى حركة
- ✓ السيطرة على السكري وارتفاع الضغط عند وجودهما
- ✓ استخدام وسائل الحماية عند العمل والرياضة

