



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

اليوم العالمي للسكري

14 نوفمبر

6.7

مليون حالة وفاة
سنويًا



537+

مليون مصاب

احصائيات عالمية

الوعي هو أول خطوة نحو الوقاية

2

المشي لمدة 30 دقيقة يوميًا، للحد من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني

4

إجراء الفحوصات الدورية لمستوى السكر في الدم، خاصةً للأشخاص المعرضين للخطر، مثل من لديهم تاريخ عائلي مع المرض أو يعانون من السمنة.

1

اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، وتجنب الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون

3

احصل على نصائح عامة، فيديوهات توعوية، وإنفوجرافيك مفيد من خلال المواقع العلمية المعتمدة