



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic  
Health Initiative™

# لا بأس في التحدث عن الوزن

قد يكون التحدث عن الوزن أمراً صعباً، ولكن تجنب هذا الموضوع قد يحول دون ملاحظة مشاكل صحية مهمة أو معالجتها، مما قد يؤثر على الصحة بشكل عام.  
وهذا يعني فرصة محتملة قد تفوت للوقاية أو إدارة الحالات الصحية التالية:



داء السكري من النوع 2



أمراض الكلى



زيادة الكوليسترول



ارتفاع ضغط الدم



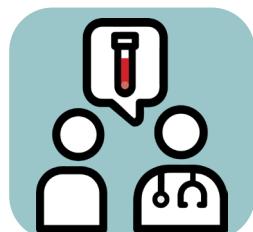
أمراض القلب

## من المهم بدء المحادثة عندما يحين الوقت المناسب.

تحثوا بصرامة مع اختصاصي الرعاية الصحية للحصول على رعاية أفضل ومعلومات موثوقة ودعم لحفظكم وقوتكم.

### نماذج:

- "أريد أن أفهم كيف قد يؤثر وزني على صحتي بشكل عام."
  - "إليك كيف أعتقد أن وزني يؤثر علىي. هل يمكننا التحدث عن ذلك؟"
  - "لا أعلم من أين أبدأ، لكنني أريد أنأشعر بالحال أفضل. هل يمكننا التحدث عن صحتي؟"
- اختصاصيو الرعاية الصحية موجودون للاستماع والعمل معكم لاكتشاف ما يتاسب وأسلوب حياتكم وثقافتكم وقيمكم وأهدافكم الشخصية.



## كل شخص يعرف حياته الخاصة أفضل من أي شخص آخر.

كل شخص هو وحده الخبير في حياته، في حين أن اختصاصي الرعاية الصحية، مثل الأطباء والممرضين، هم خبراء في الصحة.

### معًا، يمكنكم:

- استكشاف خيارات العلاج التي تدعم صحتكم وتتناسب وأسلوب حياتكم
- وضع أهداف تبدو واقعية وشخصية
- التركيز على العادات، وليس مجرد الرقم على الميزان
- التحدث عن أهدافكم الصحية، مثل الحصول على نوم أفضل أو تقليل التوتر أو زيادة الحركة
- استكشاف الدعم الإضافي من خلال التحدث مع اختصاصي العلاج الطبيعي والمتخصصين في الصحة النفسية واحتياجات التغذية المسجلين وبرامج الدعم المجتمعي مثل شبكة دعم جمعية القلب الأمريكية (AHA) ([supportnetwork.heart.org](http://supportnetwork.heart.org)) (موقع الويب باللغة الإنجليزية).



بدء المحادثة عن الوزن يمكن أن يؤدي إلى مستقبل أكثر صحة وقوة. الزيارة للاطمئنان على صحتك هي خطوة جيدة للبدء.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع [heart.org/UnderstandingWeight](http://heart.org/UnderstandingWeight)  
(موقع الويب باللغة الإنجليزية)

.American Heart Association بدعم جمعية

Lilly