

Patient & Family Guide
2019

دليل النظام الغذائي الصحي للقلب

Also available in English:
Heart Healthy Eating Guide (LC85-1887)



www.nshealth.ca

دليل النظام الغذائي الصحي للقلب

ما هو النظام الغذائي الصحي للقلب؟

يرتكز هذا النظام الغذائي على مجموعة متوازنة من الأطعمة الكاملة الغنية بالعناصر المغذية، التي لا تشمل الأطعمة الجاهزة أو الخاضعة للمعالجة. يشمل ذلك الخضروات والفاكهة، والحبوب الكاملة، والبروتينات الخالية من الدهون فضلاً عن البروتينات النباتية المصدر. فالطعام الذي تتناوله من شأنه أن يترك تأثيراً كبيراً على صحتك بشكل عام وصحة القلب بشكل خاص.

يساعد النظام الغذائي الصحي على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب من خلال:

- ◀ تحسين مستويات الكوليسترول
- ◀ خفض ضغط الدم
- ◀ إدارة وزن الجسم
- ◀ ضبط مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم

كيف يمكنني اتباع نظام غذائي صحي للقلب؟

- قم بتحضير الوجبات في المنزل مستخدماً الأطعمة الطازجة والكاملة.
 - ◀ قلل من نسبة استهلاك الأطعمة المعالجة. إذ يمكن فقدان العناصر المغذية اللازمة للحفاظ على صحة جيدة أثناء عملية المعالجة. اختر الأطعمة الكاملة للحصول على أعلى نسبة ممكنة من العناصر المغذية وأدنى نسبة ممكنة من المواد المضافة. فالأطعمة المعالجة تحتوي في أغلب الأحيان على السكريات، والأملاح والدهون المضافة.
- تذكّر.
 - ◀ يتناول الأشخاص الطعام لأسباب أخرى كثيرة غير الإحساس بالجوع. اصغ جيداً إلى جسمك وحاول ألا تأكل إلا لتلبية حاجاتك الجسدية للطعام.

◀ تناول طعامك ببطء واستمتع به. انتبه جيداً إلى مظهر الطعام، ورائحته، ومذاقه.
تجنب الأمور التي قد تلهيك أثناء تناول الطعام (ضع مثلاً هاتفك جانباً، أطفئ
جهاز التلفزيون).

◀ إذا كنت معتاداً على عدم تناول إحدى الوجبات، عليك أن تبدأ بتناول كامل
وجباتك بانتظام لإعادة ضبط إشارات الجوع.

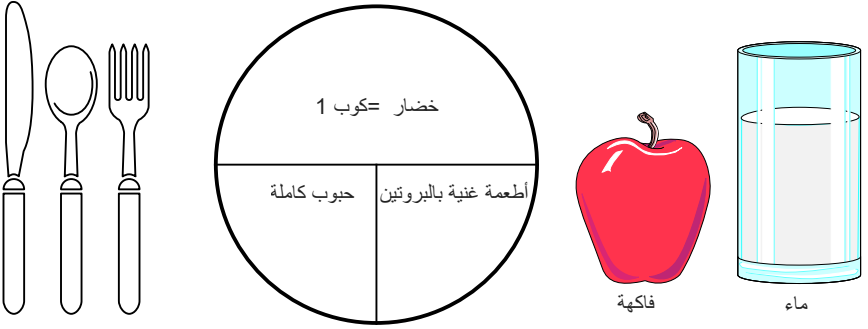
● املاً نصف الطبق بالخضراوات.

◀ يُسهّم تناول كمية أكبر من الخضراوات في خفض ضغط الدم كما يُساعد على
التقليل من حجم حصص الأطعمة الأخرى.

● اختر الأطعمة الغنية بالألياف.

● اجعل وجباتك متوازنة لتشعر بالشبع لمدة أطول.

◀ تأكد من أن كل وجبة تحتوي على مصدر للبروتين ومصدر للألياف.



● قلّل كمية السكريات، والأملاح والدهون عند تحضير الوجبات.

◀ استخدم عند الطهي الأعشاب والبهارات بدلاً من الملح.

◀ استمتع بتناول الخضراوات والفاكهة من دون الأملاح والسكريات المضافة. قم

بتصفية الفاكهة والخضراوات المعلبة وغسلها بالماء.

- ◀ استخدم كمية صغيرة من التوابل (كالكاتشب، والخردل، وصلصة الصويا، والمايونيز، والزبدة والسمن النباتي). تعلّم كيفية الاستمتاع بمذاق الأطعمة الكاملة.
- اختر البروتينات النباتية المصدر بشكل أكبر.
 - ◀ تحتوي البروتينات المستخرجة من النباتات (كالمكسرات، والبدور، والبازلاء، والعدس، والفاصولياء، ومنتجات الصويا) على نسبة أعلى من الألياف ونسبة أقل من الدهون المشبعة من البروتينات الحيوانية.
 - تناول الأسماك الغنية بالزيوت مرتين في الأسبوع.
 - ◀ تعتبر الأسماك الغنية بالزيوت (كالسلمون، والإسقمري، والسردين والتروتة) مصدراً مهماً للحمض الدهني أوميغا-3.
 - اشرب الماء عند الشعور بالعطش.
 - ◀ تجنب المشروبات التي تحتوي على السكر المضاف (كالمشروبات الغازية، والعصائر، والمشروبات الرياضية، ومشروب الحليب بالشوكولاته، ومشروبات الطاقة).
 - راجع مزود الرعاية الصحية بشأن استهلاك الكحول والمرجوانا.
 - ◀ يمكن للكحول أن تتسبب بارتفاع ضغط الدم، زيادة الوزن، وارتفاع مستوى ثلاثي الغليسريد (نوع من الدهون المتواجدة في الدم). للمزيد من المعلومات، يمكنك مراجعة المبادئ التوجيهية الكندية لتجنب المخاطر المترتبة عن شرب الكحول على الموقع التالي:

www.ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure

- راجع طبيب العائلة بشأن النظام الغذائي المعتمد في منطقة البحر المتوسط.
 - ◀ يركّز هذا النظام الغذائي على الأطعمة القائمة على النباتات مع القليل من الأطعمة المعالجة، والدهون الصحية، إلى جانب الاستمتاع بالوجبات مع الآخرين.
 - أثبت هذا النظام الغذائي فعاليته في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب.

- عند اتباع النظام الغذائي لمنطقة البحر المتوسط:
 - ◀ ركّز على الخضراوات والفاكهة واجعلها الجزء الأساسي من نظامك الغذائي.
 - ◀ تناول الفاصولياء، والبقوليات، والمكسرات والحبوب الكاملة كل يوم.
 - ◀ قم بطهي الطعام مستخدماً زيت الزيتون أو الأفوكادو بدلاً من الزبدة.
 - ◀ ركّز على البروتينات الخالية من الدهون وقّلل من تناول اللحوم مثلاً وأكثر من تناول الأسماك.
 - ◀ تناول الفاكهة الطازجة للتقليل من الحلويات والسكر المضاف.
 - ◀ راجع أخصائي التغذية للحصول على المزيد من المعلومات عن النظام الغذائي المعتمد في منطقة البحر المتوسط أو قم بزيارة الموقع التالي:

<https://oldwayspt.org/traditional-diets/mediterranean-diet>

من الأمور الأخرى التي يمكن أن تؤثر على خياراتك الغذائية:

- النوم
 - ◀ أظهرت الأبحاث أن للنوم تأثيراً سلبياً على الصحة. فعدم النوم لساعات كافية من شأنه أن يؤثر على الهرمونات التي تتحكم بالجوع وتحفّز (تزيد) الشهية.
 - ◀ حاول الذهاب إلى النوم والاستيقاظ في الوقت نفسه تقريباً كل يوم.
 - ◀ اختر مكاناً مظلماً ومعتدلاً البرودة للنوم فيه.
 - ◀ توقّف عن استخدام الشاشات (كشاشات الهاتف أو أجهزة التلفزيون) قبل ساعة على الأقل من الذهاب إلى النوم.

• الضغط النفسي

◀ يتسبب الضغط النفسي بإطلاق هرمونات تعزز الشعور بالجوع ويمكن أن تؤدي إلى الأكل العاطفي أو المفرط (استخدام الطعام كوسيلة للتهدئة). وللضغط النفسي العديد من التأثيرات السلبية الأخرى على الصحة. وفي حين أنه لا يمكن في أغلب الأحيان خفض أو تجنب الضغط النفسي، إلا أنه بمقدورك أن تتعلم كيفية التأقلم معه.

الرجاء الاطلاع على المراجع التالية التي يمكن أن تساعدك على التأقلم مع الضغط النفسي:

- الجمعية الكندية للصحة العقلية- ما هو مؤشر الضغط النفسي لديك؟

<https://cmha.ca/whats-your-stress-index>

- وزارة الصحة الكندية: الصحة النفسية- التعايش مع الاجهاد

www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/your-health/lifestyles/your-health-mental-health-coping-stress-health-canada-2008.html

- القلب والسكتة الدماغية

www.heartandstroke.ca/get-healthy/reduce-stress

◀ راجع المعلومات المتعلقة بإدارة الضغط النفسي

- دليل المساعدة

www.helpguide.org/home-pages/stress.htm

◀ استراتيجيات فعالية للتعامل مع التوتر العاطفي.

- ISMA^{UK} (الجمعية الدولية لإدارة الإجهاد في المملكة المتحدة)

www.isma.org.uk

الصوديوم (الملح)

الملح هو المصدر الأساسي للصوديوم في الطعام. ولكن الإكثار من تناول الصوديوم قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية وأمراض الكلى. حاول ألا تستهلك أكثر من 2000 ملغ من الصوديوم في اليوم (ملعقة صغيرة من الملح = 2300 ملغ من الصوديوم).
*ملاحظة: يحتوي كل من ملح البحر، وملح كوشير وملح الهيمالايا على كمية الصوديوم نفسها المتوفرة في ملح الطعام.

نصائح مفيدة للحد من تناول الملح:

- قم بطهي الطعام في المنزل مستخدماً مكونات غذائية طبيعية وكاملة.
- قم بشراء أطعمة طازجة ومجمدة ولكن غير معالجة، حيث أمكن ذلك.
- استبدل الملح بالأعشاب والبهارات عند الطهي.
- استخدم الخضراوات الكاملة بدلاً من عصائر الخضراوات.
- لا تضع المملحة على طاولة الطعام.
- راجع الملصقات الغذائية للتحقق من كمية الصوديوم (راجع الصفحة 14 للمزيد من المعلومات حول كيفية قراءة الملصق الغذائي).
- اختر المنتجات المعلبة الخالية من "الملح المضاف" والمطبوخ عليها "قليل الصوديوم" و "منخفض الصوديوم". ومن الممكن أن تكون كمية الصوديوم عالية على الرغم من تصنيف المنتج "قليل الصوديوم" و "منخفض الصوديوم"؛ لذا، من الأفضل مراجعة الملصق.
- قم بتصفية المنتجات المعلبة وغسلها بالماء.

الألياف الغذائية

الألياف الغذائية موجودة بشكل أساسي في الأطعمة النباتية المصدر، وتُصنّف إلى ألياف قابلة للذوبان وألياف غير قابلة للذوبان. ومن المهم تناول مجموعة واسعة ومتنوعة من الأطعمة النباتية المصدر للحصول على الصنفين معاً.

الألياف القابلة للذوبان

تفيد الألياف القابلة للذوبان في تقليل مستويات الكوليسترول، كما تُساعد على ضبط مستويات السكر في الدم والتحكم بالإسهال (حركة الأمعاء الرخوة).

● مصادر الألياف القابلة للذوبان:

- ◀ الحبوب (كالفاصولياء، والعدس، والحمص)
- ◀ الشوفان
- ◀ بذر القطنوة (سيلليوم)
- ◀ بذور الكتان والشيا المطحونة
- ◀ بعض الفاكهة (كالتوت وصلصة التفاح)

الألياف غير القابلة للذوبان

تساعد الألياف غير القابلة للذوبان على تعزيز الإحساس بالشبع وتنظيم حركة الأمعاء. تُعرف هذه الألياف أيضاً "بالخشائن".

● مصادر الألياف غير القابلة للذوبان:

- ◀ الخضراوات والفاكهة (خاصة البذور والقشور)
- ◀ الحبوب الكاملة
- ◀ النخالة (الدقيق أو الشوفان)
- ◀ المكسرات والبذور

نصائح مفيدة لتناول كميات أكبر من الألياف:

- تناول الخضراوات والفاكهة الكاملة - تجنّب شرب العصائر.
 - استخدم الحبوب التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف كالشوفان والقمح المبشور بشكل أكبر.
 - قم بإضافة الفاصولياء، والعدس والحمص إلى الحساء أو البيخنة المعدة منزلياً.
 - راجع الملصقات الغذائية للاطلاع على كمية الألياف الموجودة فيها وابحث عن الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية فيها (ما لا يقل عن 5% من القيمة اليومية في كل حصة).
 - استخدم الحبوب الكاملة بشكل أكبر بدلاً من الخبائز المكررة (البيضاء). يجب أن تدوّن على رأس قائمة المكونات عبارة "حبوب كاملة" يتبعها نوع الحبوب.
 - أضف ملعقة أو ملعقتي طعام من نخالة الدقيق، نخالة الشوفان، بذر القطنوة، بذور الشيا، أو بذور الكتان إلى الرقاقات أو الزبادي.
 - أضف المكسرات والبذور إلى السلطات والرقاقات.
- ملاحظة: قم بإضافة المزيد من الألياف شيئاً فشيئاً مع مرور الوقت لتفادي الغازات، أو النفخة أو التشنجات، واحرص على شرب الكثير من الماء (حاول أن تشرب ليترين من الماء في اليوم).

الحضراوات والفاكهة

يساعد تناول الخضراوات والفاكهة على خفض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، منها أمراض القلب والسرطان. تعدّ الخضراوات والفاكهة مصدراً للفيتامينات، والمعادن، والمواد المضادة للأكسدة والألياف التي يحتاج الجسم إليها للحفاظ على صحة جيدة. فإضافة الخضراوات و/أو الفاكهة إلى كافة الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة، سيساعدك على الحصول على الكمية التي تحتاج إليها في اليوم.

نصائح مفيدة لتناول المزيد من الخضراوات والفاكهة:

- استخدم المزيد من الخضراوات والفاكهة الكاملة بدلاً من العصائر.
- اختر الخضراوات والفاكهة التي لا تحتوي على كمية كبيرة من الدهون، أو السكر أو الملح.
- احرص على ملء نصف طبقك بالخضراوات في كل وجبة.
- اختر مجموعة متنوعة من الألوان.
- اختر غالباً الخضراوات ذات اللون البرتقالي أو الأخضر الداكن (كالجزر، والبروكولي، والكرنب الأجعد (الكيل)، والقرع).
- احرص على أن تكون كمية الخضراوات التي تتناولها خلال النهار أكبر من كمية الفاكهة.

السكر

يزوّد السكر الجسم بالطاقة وهو متوفر بصورة طبيعية في بعض الأطعمة والمشروبات (كاللاكتوز في الحليب والفركتوز في الفاكهة)، أو يكون مضافاً إلى الأطعمة والمشروبات (كالكسكروز في البسكويت ومحليّ الذرة عالي الفركتوز في المشروبات الغازية).

نحن نحصل على كمية كافية من السكر المتوفر بصورة طبيعية في الأطعمة ولسنا بحاجة إلى السكر المضاف على الإطلاق. تشمل السكريات المضافة السكر، والعسل، ودبس السكر المضاف إلى الأطعمة والمشروبات. وتعتبر العصائر أيضاً من السكريات المضافة. إن تناول كميات كبيرة من السكريات المضافة يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسمنة، وارتفاع مستويات الكوليسترول، والسرطان فضلاً عن تسوس الأسنان.

تنصح منظمة الصحة العالمية بتناول ما لا يزيد عن 6 ملاعق صغيرة أو أقل من السكريات المضافة في اليوم (ملعقة صغيرة من السكر = 4 غرامات).

نصائح مفيدة لتقليل الكمية المستهلكة من السكر:

- تناول الأطعمة الطبيعية الكاملة.
- اقرأ الملصقات الغذائية لاستبعاد وتجنب الأطعمة التي تحتوي على سكريات مضافة (راجع القسم المتعلق بكيفية قراءة الملصقات الغذائية في الصفحة 14 من هذا الدليل للحصول على المزيد من المعلومات).
- اشرب الماء بدلاً من المشروبات المحلاة كالمشروبات الرياضية، ومشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية، وشراب الحليب بالشوكولاته، والعصائر.

الدهون

تحتاج أجسامنا إلى الدهون لتمكينها من امتصاص الفيتامينات، ولكن الدهون غنية أيضاً بالسعرات الحرارية. إن اختيار الأطعمة الطبيعية والكاملة هو السبيل الأفضل لتجنب تناول كمية كبيرة من الدهون.

أين تجدها؟	الدهون الصحية
<ul style="list-style-type: none">المكسرات والبذورالأفوكادوالأسماكالزيوت (زيت الزيتون، والكانولا والأفوكادو)	<p>غير المشبعة</p> <ul style="list-style-type: none">تتواجد في العديد من المصادر النباتية والأسماكمفيدة للقلب والأوعية الدمويةتكون سائلة في درجة حرارة الغرفة
<ul style="list-style-type: none">الأسماك الغنية بالزيوت (السلمون، التوتة، الإسقمري، السردين والرنجة)الزيوت (كانولا، صويا، كتان)المكسرات والبذور (الجوز، بذر الكتان، بذر الشيا)أوميغا 3- البيضالبقوليات (فول الصويا ومنتجات الصويا)	<p>الأحماض الدهنية- أوميغا 3</p> <ul style="list-style-type: none">من الدهون غير المشبعةمن الدهون الأساسية (بحتاج الجسم إليها) التي لا يستطيع الجسم أن ينتجهاتساعد على خفض خطر الإصابة بأمراض القلب

أين تجدها؟	الدهون التي ينبغي خفض كمية استهلاكها أو تجنبها
<ul style="list-style-type: none"> • اللحوم المعالجة (السلامي، بولونيا، هوت دوغ، النقانق، بيروني) • مشتقات الحليب الكاملة الدسم (قشدة، زبدة، حليب كامل الدسم) • زيوت (جوز الهند والنخيل) • اللحوم عالية الدهون (دهن لحم الخنزير، اللحوم الغنية بالدهون المرئية، الدواجن غير المنزوعة الجلد) 	<p>المشبعة (قلل منها)</p> <ul style="list-style-type: none"> • تتواجد عادة في الأطعمة المعالجة والمقلية • تتواجد أيضاً في بعض المنتجات الحيوانية والزيوت النباتية المنشأ • من المعروف أنها تُسهم في ارتفاع مستوى الكوليسترول السيء • تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة
<ul style="list-style-type: none"> • شورتنج • سمن نباتي صلب • المنتجات الجاهزة في المتاجر (دونات، كوكيز، كيك، مافن، بسكويت كراكيوز) • الوجبات السريعة • كل الأطعمة المدّون على قائمة مكوناتها عبارة "مهدرجة" أو "مهدرجة جزئياً" 	<p>الدهون المتحولة (تجنبها)</p> <ul style="list-style-type: none"> • يصنعها الإنسان مستخدماً المعالجة بالهدرجة • تستخدم في الأطعمة المتحولة لضمان صلاحيتها لفترة أطول • مضرة بالقلب • تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة

كيفية قراءة الملصق الغذائي

حجم الحصة

- تكون كمية العناصر الغذائية المدونة في الملصق مرتبطة بهذه الحصة المحددة. قارن هذه الحصة بالكمية التي تتناولها فعلياً. اجث عن أحجام الحصص المماثلة لمقارنتها بالأطعمة المشابهة.
- ملاحظة: حجم الحصة لا يدل بالضرورة على الكمية التي يجب أن تتناولها.

السرعات الحرارية

- يرتبط عدد السرعات الحرارية بحجم الحصة. تمثل السرعات الحرارية كمية الطاقة المتوفرة في الأطعمة. إذا فاق عدد السرعات الحرارية المستهلكة عدد السرعات الحرارية التي يحرقها جسمك، سيزداد وزنك حتماً.

النسبة المئوية للحاجة اليومية

- تحدد لك ما إذا كانت نسبة العنصر الغذائي المتوفر في كل حصة ضئيلة أو مرتفعة؛ فإذا كانت 5%، فذلك يعني أن النسبة ضئيلة وإذا كانت 15% فذلك يعني أن النسبة مرتفعة.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (228 g) / par 1 tasse (228 g)	
Servings Per Container 2	
Portions par contenant 2	
Amount	%Daily Value
Teneur	%valeur quotidienne
Calories / Calories 250	
Fat / Lipides 12 g	18 %
Saturated / saturés 3 g	
+ Trans / trans 3 g	30 %
Cholesterol / Cholestérol 30 mg	10 %
Sodium / Sodium 470 mg	20 %
Carbohydrate / Glucides 31 g	10 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 5 g	
Protein / Protéines 5 g	
Vitamin A / Vitamine A	4 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	20 %
Iron / Fer	4 %

الدهون

- ابحث عن الكمية الاجمالية للدهون، والتي تشمل الدهون غير المشبعة، والدهون المشبعة والدهون المتحولة. اختر المنتجات التي لا تحتوي على دهون متحولة على الإطلاق لأنها غير صحية ويجب تجنبها.

الصوديوم

- تجنب المنتجات التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم (15% من الحاجة اليومية أو أكثر). اختر المنتجات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم (5% من الحاجة اليومية أو أقل).

الألياف

- اختر المنتجات الغذائية التي تحتوي على ما لا يقل عن 5% من الحاجة اليومية من الألياف في كل حصة.

السكر

- اختر المنتجات التي تحتوي على كميات منخفضة من السكر الطبيعي والسكر المضاف. البحث في الملصق الغذائي على العبارات التي تشير إلى السكريات. تشمل أمثلة مكونات السكر المضاف التي ينبغي تجنبها: السكر، ديكستروز، فركتوز، جلوكوز، السكر المركز، مالتوز، سكروز، عصير الفاكهة المركز، مالتوديكسترين، العسل ودبس السكر (مولاسيس).
- تذكر: 4 غ = ملعقة صغيرة من السكر.

ما الذي يجب أن أبحث عنه في الملصق الغذائي؟

تُدرج المكونات بحسب وزنها. ما يعني بأن المكونات التي تتوفر في الأطعمة بكمية عالية، يتم إدراجها في أعلى القائمة، والأقل كمية في أسفلها.

يمكن أن تُدرج الدهون، والصدويوم، والسكريات على قائمة المكونات تحت أسماء مختلفة. الرجاء مراجعة الموقع التالي للحصول على المزيد من المعلومات:

www.canada.ca/en/health-canada/services/understanding-food-labels/ingredient-list.html

تساعد قائمة المكونات على التحقق من احتواء الأطعمة على مكون معين، وتجنب المكونات التي تسبب لك الحساسية أو التي لا يمكنك تحملها.

تذكر بأن عبارة "مهدرج" أو مهدرج جزئياً" تعني بأن المنتج يحتوي على دهون متحوّلة.

للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة المواقع التالية:

- Cookspiration® - أفكار ووصفات طبخ
www.cookspiration.com
- الجمعية الكندية للسكري - معلومات عن السكري، ومراجع، وندوات عبر الانترنت
ووصفات طبخ
www.diabetes.ca
- موقع أخصائي التغذية في كندا - معلومات عامة عن الأنظمة الغذائية، عناوين
أخصائيي التغذية ووصفات طبخ
www.dietitians.ca
- وكالة الصحة الكندية - معلومات عامة عن الأنظمة الغذائية
www.canada.ca/en/health-canada.html
- حكومة البرتا - مراجع عن نمط الحياة الصحية ووصفات غذائية
www.alberta.ca/healthy-living-resources.aspx
- برنامج العائلات الصحية في مقاطعة كولومبيا البريطانية - معلومات عامة عن الأنظمة
الغذائية
www.healthyfamiliesbc.ca/eating
- جمعية القلب والسكتة الدماغية - معلومات عن أمراض القلب ووصفات طبخ
www.heartandstroke.com
- برنامج التثقيف والإرشاد الغذائي في هيئة الصحة في مقاطعة نونافا سكوشا (أخصائيو
التغذية) - اضغط على "الموقع ومعلومات الاتصال" للاتصال بأخصائي التغذية وطرح
أسئلتك المتعلقة بالنظام الغذائي
www.nshealth.ca/content/nutrition-education-and-counselling-dietitians
- UnlockFood.ca - معلومات عامة عن الأنظمة الغذائية
www.unlockfood.ca

هل تبحث عن المزيد من المعلومات المتعلقة بالصحة؟
تجد هذا الدليل الإرشادي وكافة موارد المرضى التي نوفرها هنا:
<http://library.nshealth.ca/PatientEducation>

اتصل بالمكتبة العامة المحلية للحصول على الكتب، وأشرطة الفيديو، والمجلات
وغيرها من الموارد.

لمزيد من المعلومات، ندعوك إلى زيارة الموقع التالي:
<http://library.novascotia.ca>

تواصل مع ممرضة مجازة بنوفا سكوشا في أي وقت، عبر الاتصال على الرقم 811 أو
زيارة

<https://811.novascotia.ca>

تعرف على مجموعة البرامج والخدمات الأخرى المتوفرة في منطقتك، عبر الاتصال
على الرقم 211 أو زيارة

<http://ns.211.ca>

تشجع هيئة الصحة في نوفا سكوشا البيئة الخالية من التدخين، والتدخين الإلكتروني،
والعطور.

الرجاء عدم استخدام المستحضرات المعطرة. شكراً!

www.nshealth.ca

إعداد: خدمات التغذية والغذاء

تصميم: خدمات مكتبة الصحة بنوفا سكوشا

إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف إعلامية وتثقيفية فقط.
هذه المعلومات ليست معدة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية.
إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

تتم مراجعة المعلومات في هذا المنشور كل 3 سنوات أو كما تقتضيه الضرورة.