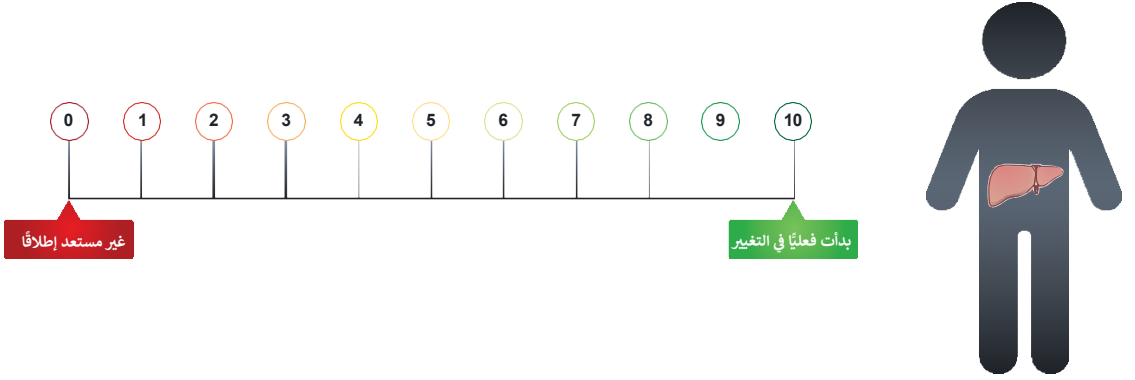


# رحلة المريض مع مرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي

## ١) قِيم استعدادك للتغيير

على مقياس من 0 (غير مستعد إطلاقاً) إلى 10 (بدأت فعلياً في التغيير)، أين تقف الآن في استعدادك لتغيير نمط حياتك لتقليل عبء المرض؟



## ٢) صحتك والوباء المعلوماتي



إنه الكثير من المعلومات، بما في ذلك المعلومات المضللة، التي يمكن أن تسبب الارتباك وتضر بالصحة

تنتشر المعلومات المضللة والخاطئة بسرعة كبيرة على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي

هناك العديد من "المكملات العشبية والغذائية" التي قد تضر بالكبد  
يُنصح باستشارة أخصائي أمراض الكبد أو التغذية قبل تناولها



**ما تراه ليس بالضرورة أن يكون حقيقياً!**

لا تصدق كل ما يُنشر على الإنترنت، فليست كل المعلومات صحيحة دائماً

**تحقق من موثوقية مصدر معلوماتك**

### لا تفعل

- لا تصدق كل ما تقرأه على الإنترنت
- لا تتبع حسابات خبراء غير معتمدين
- لا تشتري المنتجات التي يُعلن عنها على أنها "علاجات معجزة" لحالتك
- لا تتخذ قرارات بشأن صحتك بناءً على معلومات تجدها عبر الإنترنت فقط

### افعل

- تحقق من أن المصدر موثوق (كالمواقع الحكومية أو الأبحاث العلمية)
- تابع حسابات المنظمات المعتمدة (مثل منظمة الصحة العالمية وجمعية القلب الأمريكية)
- استشر طبيبك بشأن المعلومات التي تجدها على الإنترنت