

Community Awareness Campaign Report [Semester 6]

Group Number: B1 & B2

Contact Person (for follow-up): 01090659934

Title of Health Issue Covered: obesity, multi-organ failure, and new trends in treatment

Key Messages Delivered to the Public:

Obesity is a real disease that affects almost all body systems and can lead to a lot of diseases.

How to take the first step towards a healthy life.

The differences, advantages & disadvantages of different methods in treating obesity.

Campaign Locations:

Location & Date	Why chosen?	Estimated number of people reached	Type of audience (e.g., children, elderly, general public)
Faculty of Medicine, Mansoura University	<ul style="list-style-type: none">• They are the doctors of the future.• Their sedentary lifestyle.	100	Adult students employees
Mansoura university Centre	It's the site that contains many fast food restaurants and many students from non-medical facilities, but unfortunately, there was rejection from the center manager to do the campaign there.	0	-
GWSC	To target the public audience from different age groups	225	All age groups (children, adults, elderly)

Materials and Methods Used:

Educational Materials Used (e.g., brochures, posters, infographics):	Brochures Poster Flyers Examples of healthy food
---	---

Interactive Tools (e.g., models, videos, games, giveaways):	Weight scale (BMI & Inbody) Questions and answers Weight Lifting Competition Giveaways
Approach Used to Communicate (e.g., one-to-one discussion, group sessions):	One-to-one discussion.
Language/Style Adaptations Made for the Target Audience:	Colloquial language for the public. Medical language for the medical students and focused them on how the public will express their problem in their local language.

Observations and Feedback

- Public Reaction and Engagement:
They were too happy with the way of explained and the competitions we made ... also we collected their data to contact them for the giveaway we made and the result of the inbody test
- Any Questions Frequently Asked by the Audience:
They asked about the new injectable medications for weight loss, as they said, and that was one of our goals to share the awareness about in our campaign.
- Feedback Received (if any):
A 49yrs old female said “wow, your campaign is awesome. I will start to change my lifestyle from now I don’t want to fall into all these diseases, and too much thanks for this InBody.”

Challenges Faced:

- Any Logistical, Communication, or Public Engagement Challenges:
The number of audience was huge, more than we imagined
- How the Group Managed or Adapted to These Challenges:
We divided ourselves into teams (one for talking with them and explaining the brochures, one for the questions and gifts, and one for the weight scale and the competition)

Lessons Learned

- What the Group Learned from the Campaign:
 1. Working as a group requires a lot of understanding and cooperation
 2. The general public is always available to raise awareness.
 3. Fatigue disappears when you see the smile of knowledge on people's faces.
- Suggestions for Improvement in Future Campaigns:
 1. Try to ask doctors to be with us to advise them
 2. Try to have discounts from doctors in the field of the campaign for patients to seek medical care.
 3. Go for more local areas to cover different socioeconomic levels

Visual Documentation:

- Attach 2–4 Photos from the Campaign (with captions):



Discussing the campaign goals and explaining them on the brochure.



We target all age groups



Questions wheel



Examples of healthy food

- Attach the soft copy of the brochures used in your campaigns.

إيه أضرار السمنة؟

- بتزود خطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات.
- بتسبب مرض السكري من النوع الثاني.
- ممكن تزود احتمالية الإصابة ببعض أنواع السرطان.
- بترفع ضغط الدم.
- بتسبب مشاكل في المفاصل والحركة.
- ممكن تأثر على النفسية وتسبب اكتئاب.
- بتسبب ارتجاع المريء، حصوات المرارة، الكبد الدهني، وبتقلل الخصوبة.




@OBESITY_DECODED

إيه اللي ممكن يسبب السمنة؟

- **الأكل الغلط:** أكل كثير مليون سعرات زي الوجبات السريعة، الحلويات، والمشروبات الغازية.
- **قلة الحركة:** نمط حياة مفيهوش نشاط بدني كفاية.
- **العوامل الوراثية:** بعض الناس عندهم استعداد للسمنة بسبب الجينات.
- **البيئة المحيطة:** انتشار الأكل الغير صحي وقلة الأماكن اللي ينفع تتحرك فيها بسهولة.
- **الحالة النفسية:** التوتر والاكتئاب ممكن يخلي الواحد ياكل أكثر من الطبيعي.




السمنة: أسبابها، مخاطرها، وطرق التحكم فيها

MMPME STUDENT CAMPAIGN

OBESITY DECODED

MANCHESTER METROPOLITAN UNIVERSITY



FAQS

إيه هي السمنة؟

السمنة هي زيادة كبيرة في الوزن بسبب تراكم الدهون في الجسم، وده بيأثر على الصحة بشكل سلبي. بنقيس السمنة بمقياس اسمه "مؤشر كتلة الجسم" (BMI)، ولو كان 30 أو أكثر، يبقى الشخص بيعاني من السمنة.

1/2

أحدث الطرق في مواجهة السمنة

إدارة الوزن بتطور بأساليب جديدة غير الطرق التقليدية. دي أهم ٣ اتجاهات بتشكل مستقبل علاج السمنة:

تغييرات في أسلوب الحياة: التغذية والرياضة

المفتاح للحفاظ على الوزن هو الأكل الصحي والنشاط البدني. تناول وجبات متوازنة، تقليل كميات الأكل، والتخطيط للوجبات يساعدوا في التحكم في السرعات الحرارية، الرياضة المنتظمة، زي المشي، الجري، أو تمارين القوة، بتحرق سعرات وتبني عضلات، التغييرات البسيطة دي علي المدى الطويل بتؤدي لنتائج ناجحة.

أدوية لإنقاص الوزن: انتشار الحقن

الحقن الجديدة زي أوزمبيك، وبجوفي، ومونجارو غيرت مفهوم علاج السمنة. الأدوية دي بتقلل الشهية، تبطن الهضم، وتساعد الشخص بحس بالشبع لفترة أطول، وده بيؤدي لخسارة وزن ملحوظة. دي بقت حل فعال للناس اللي محتاجين دعم إضافي بجانب الدايت والرياضة.

التدخلات الجراحية

بالنسبة لحالات السمنة الشديدة، العمليات الجراحية زي تحويل المسار، تكميم المعدة، وبالنسبة للمعدة بتوفر نتائج طويلة المدى عن طريق تصغير حجم المعدة وتغيير طريقة الهضم. رغم فاعليتها، العمليات دي بتتطلب تغييرات غذائية مدى الحياة ومتابعات طبية مستمرة للحفاظ على النتائج.

حل دائم؟

التدخلات الجراحية

بالنسبة لحالات السمنة الشديدة، العمليات الجراحية زي تحويل المسار، تكميم المعدة، وبالنسبة للمعدة بتوفر نتائج طويلة المدى عن طريق تصغير حجم المعدة وتغيير طريقة الهضم. رغم فاعليتها، العمليات دي بتتطلب تغييرات غذائية مدى الحياة ومتابعات طبية مستمرة للحفاظ على النتائج.

1/1

متى نلجأ لجراحات السمنة؟

- لو الواحد حاول يخس بالأكل الصحي والرياضة لكن مفيش نتيجة.
- لو مؤشر كتلة الجسم ≥ 35 أو أكثر ومعاها مشاكل صحية زي الضغط أو السكري.

أشهر أنواع جراحات السمنة:

- **تكميم المعدة:** إزالة جزء من المعدة لتقليل الشهية.
- **تحويل مسار المعدة:** تصغير المعدة وتحويل مسار الأكل لتقليل امتصاص السعرات.
- **الجراحة بالشق الواحد:** تتم عبر فتحة صغيرة في السرة، مما يقلل آثار الجراحة.

نصيحة أخيرة:

كل خطوة صغيرة نحو نمط حياة صحي بتعمل فرق كبير! ابدأ النهاردة بخطوة بسيطة، صحتك تستاهل.

More resources at @obesity_decoded 2/2

العلاجات الحديثة للسمنة

فيه أدوية حديثة بتساعد في إنقاص الوزن عن طريق تقليل الشهية وتحسين حرق الدهون، لكنها بتحتاج إشراف طبي، زي:

- **ساكسيندا (Saxenda)** – حقنة يومية بتقلل الإحساس بالجوع.
- **وبجوفي / أوزمبيك (Wegovy, Ozempic)** – حقنة مرة في الأسبوع بتساعد على الشبع لفترة أطول.
- **مونجارو / زيبيوند (Mounjaro, Zepbound)** – بيأثر على أكثر من هرمون، وده بيخليه أقوى في إنقاص الوزن.

الأعراض الجانبية الشائعة:

غثيان، قيء، إسهال، إمساك، وألم في المعدة.

الأدوية دي بتكون فعالة جداً لكن لازم تحت إشراف دكتور عشان استخدمها يكون آمن ويحقق أفضل نتيجة.

إزاي نتحكم في السمنة؟

1. الأكل الصحي

- كل أكل متوازن فيه خضار، فاكهة، بروتين قليل الدسم، وحبوب كاملة.
- قلل الحلويات، المقلبات، والمعلبات.

2. ممارسة الرياضة

- حاول تتحرك على الأقل 30 دقيقة في اليوم، زي المشي، ركوب العجل، أو السباحة.

3. تغيير العادات اليومية

- اشرب مية كتير، نام عدد ساعات كافية، وتحكم في التوتر بطرق زي التأمل أو ممارسة هواياتك.

This Community Awareness Campaign was prepared & reported by a student team of the Class of 2027, under the supervision of Dr Hosam Hamed (Semester 6 Chief Tutor), Prof. Rafik Barakat (Phase 2 Director), and Prof. Ahmed Negr (MMPME Program Director).

Prof Rafik Barakat

Phase 2 Director

Prof Ahmed Negr

MMPME Program Director