

ارتفاع أزمات القلب والجلطات بين الشباب.. خبراء يحذرون من نمط الحياة الحديث

25 نوفمبر، 2025



شهدت السنوات الأخيرة زيادة مقلقة في أزمات القلب والجلطات المفاجئة بين الشباب في العشرينات والثلاثينات، وهو ما يغير المشهد الطبي التقليدي المرتبط بكبار السن. وتستقبل المستشفيات أعدادًا متزايدة من الشباب يعانون من جلطات حادة في شرايين القلب والمخ، بعضها يؤدي إلى الوفاة الفورية.

وأشار الدكتور جمال شعبان، العميد السابق لمعهد القلب القومي في مصر، إلى أن هذه الحالات ازدادت بنسبة 30% في وحدات العناية المركزة للفئة العمرية بين 20 و30 عامًا مقارنة بالمعدلات الطبيعية. وأوضح أن السبب لم يعد الوراثة فقط، بل أنماط الحياة الحديثة مثل السهر المزمّن وقلة النوم، حيث يحتاج الشباب إلى 5-6 ساعات من النوم ليلاً للحفاظ على صحة القلب.

وأضاف شعبان أن الاعتماد المفرط على الأجهزة الذكية وقلة الحركة يزيد خطر الجلطات، كما تساهم السموم العصرية مثل التبغ والمكملات الهرمونية في تلف الأوعية الدموية ونقص الأكسجين. وحذر من الاستخدام العشوائي للمكملات الرياضية والهرمونات مثل التستوستيرون، مؤكداً

أنها قد تؤدي لتلف القلب والكلى والتوقف القلبي المفاجئ.

كما شدد على أن الضغوط النفسية، الحزن الشديد، والانفعالات العاطفية تلعب دوراً مهماً في حدوث أزمات قلبية مفاجئة، حتى دون أي علامات تحذيرية.

ومن جانبه، أكد الدكتور أحمد شبانة، استشاري القلب والأوعية الدموية، أن معظم حالات الجلطات لدى الشباب تحدث فجأة، مشيراً إلى أهمية الوعي بالعلامات المبكرة مثل ألم الصدر، ضيق التنفس، التعرق المفاجئ، أو التنميل وضعف أحد جانبي الجسم، حيث أن التدخل السريع خلال الدقائق الأولى قد ينقذ الحياة.

وشدد شبانة على أن تغيير نمط الحياة هو خط الدفاع الأول، ويشمل المتابعة الطبية الدورية، ممارسة الرياضة، الحصول على نوم كافٍ، والابتعاد عن التبغ والمكملات الضارة، لضمان حماية الشباب من أزمات القلب المفاجئة.