

“النمر” يكشف خطورة حمل الأشياء الثقيلة في الشتاء على كبار السن

18 يناير، 2026



حذّر استشاري أمراض القلب الدكتور خالد النمر من حمل الأشياء الثقيلة خلال الشتاء بالنسبة لكبار السن.

وقال عبر حسابه على منصة إكس: لا تحمل شيئاً ثقيلاً في الشتاء، خصوصاً كبار السن ومن يعانون الضغط والسكري والكوليسترول.

وكشف خطورة الأمر قائلاً: فالحمل الثقيل المفاجئ لدى الشخص الخامل يرفع ضغط الدم والنبض ارتفاعاً حاداً، ويزيد العبء على القلب، وقد يسبب جلطة قلبية، وهذا أمر موثّق طبياً.

وأضاف النمر: وقد رأينا جلطات تحدث بعد حمل أسطوانة غاز أو كيس أرز ثقيل، أو نقل عدة مقاضي بيدٍ واحدة من السيارة، أو تحريك كنية داخل المنزل.. إلخ.