

“النمر” يكشف علاقة الوحدة والعزلة الاجتماعية برفع خطر الإصابة بأمراض القلب

28 يناير، 2026



كشف الدكتور خالد النمر إستشاري وبروفيسور أمراض القلب وقسطرة الشرايين، عن علاقة الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية برفع خطر الإصابة بأمراض القلب.

وقال عبر حسابه على منصة إكس: الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب.

وأضاف النمر: لذلك فإن التواصل الاجتماعي هو درعٌ حقيقي لشرايينك. الشاهد: خصص 15 دقيقة يوميا للتواصل الاجتماعي مع أشخاص ترتاح معهم.