

“الخضيري” يكشف أسباب تصلب الشرايين ومخاطره الصامتة

12 فبراير، 2026



كشف الدكتور فهد الخضيري، أستاذ وعالم الأبحاث الطبية، أن تصلب الشرايين (Atherosclerosis) يحدث تدريجيًا نتيجة تلف البطانة الداخلية للشريان، بسبب عوامل متعددة مثل التدخين، وارتفاع الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم.

وأوضح عبر حسابه على منصة “إكس” أن هذا التلف يؤدي إلى تراكم الدهون والكوليسترول وتكوّن ما يُعرف بـ«اللويحات» (Plaques) على جدران الشرايين، مما يسبب تضيقها، ويقلل من تدفق الدم، وقد يؤدي في بعض الحالات إلى تمزق هذه اللويحات وتكوّن جلطات خطيرة.

كيف يحدث تصلب الشرايين؟

بيّن الخيزري أن العملية تبدأ بتضرر البطانة الداخلية للشرايين، ما يسمح بترسب المواد الدهنية، وتمر بالمراحل التالية:

- تلف البطانة الداخلية: نتيجة ارتفاع ضغط الدم، أو التدخين، أو ارتفاع الكوليسترول الضار (LDL).
- تراكم اللويحات (البلاك): يترسب الكوليسترول والدهون والكالسيوم ومواد أخرى في المنطقة المتضررة، مكونة لويحات تؤدي إلى تضيق الشريان.
- تصلب الشرايين وتضييقها: تفقد الشرايين مرونتها وتصبح أكثر ضيقاً، مما يعيق تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى الأعضاء الحيوية.
- تمزق اللويحات وتكوّن الجلطات: قد تنفجر اللويحات، فتتكوّن جلطة دموية قد تسد الشريان بالكامل، مسببة نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

كيفية الوقاية من تصلب الشرايين

أكد الخيزري أن الوقاية ممكنة وفعالة من خلال تبني نمط حياة صحي، يشمل:

- 1- التوقف عن التدخين: لحماية بطانة الشرايين ومنع تراكم الدهون.
- 2- اتباع نظام غذائي صحي: تقليل الدهون المشبعة والكوليسترول والسكريات، مع التركيز على الخضروات والفواكه والألياف.
- 3- ممارسة الرياضة بانتظام: مثل المشي، لتحسين تدفق الدم ورفع مستوى الكوليسترول الجيد (HDL).
- 4- الحفاظ على وزن صحي: إذ إن خسارة الوزن الزائد تقلل الضغط على الشرايين وتحسن مستويات السكر والدهون.
- 5- السيطرة على الأمراض المزمنة: كمرض السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، من خلال الفحوصات الدورية والالتزام بالعلاج.
- 6- تقليل التوتر: لأن التوتر والغضب يؤثران سلباً في صحة الشرايين.

وشدد على أن الوقاية المبكرة وتعديل نمط الحياة يمثلان خط الدفاع الأول لتجنب مضاعفات خطيرة قد تهدد الحياة.