

# خالد النمر يكشف علاقة محيط الخصر بأمراض القلب

12 فبراير، 2026



كشف استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين، الدكتور خالد النمر، عن ارتباط وثيق بين محيط الخصر وخطر الإصابة بأمراض القلب.

وأوضح عبر حسابه على منصة «إكس» أن زيادة محيط الخصر تمثل مؤشراً مهماً على ارتفاع احتمالية الإصابة بأمراض القلب، حتى في حال كان الوزن ضمن المعدل الطبيعي.

وبيّن أن الخطر يرتفع عندما يتجاوز محيط الخصر:

■ 102 سم لدى الرجال

■ 88 سم لدى النساء

وأكد أن تراكم الدهون في منطقة البطن يُعد من أخطر أنواع الدهون المرتبطة بمضاعفات القلب والشرايين، مشدداً على أهمية مراقبة قياس الخصر إلى جانب الوزن للحفاظ على صحة القلب.