

استشاري قلب يكشف فوائد النوم الليلي خلال رمضان

19 فبراير، 2026



كشف استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين، خالد النمر، عن أهمية النوم ليلاً خلال شهر رمضان، مؤكداً أنه ركن أساسي للاستفادة الصحية من الصيام.

وأوضح عبر حسابه على منصة إكس أن للنوم الليلي فوائد عدة، منها:

1. الحفاظ على توازن الهرمونات مثل الكورتيزول والإنسولين واللبتين، مما يقلل مقاومة الإنسولين.
2. تخفيف ارتفاع ضغط الدم الصباحي وتقليل تذبذبه.
3. تقليل اضطرابات النبض المرتبطة بالسهر وقلة النوم.
4. تحسين التحكم بالشهية ومنع الإفراط في الأكل بعد الإفطار.
5. الحد من الصداع والإجهاد، وتعزيز التركيز والإنتاجية.