

خالد النمر يحذر مرضى القلب: تقليل متابعة الأخبار ضرورة لحماية القلب

2 مارس، 2026



قدّم استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين خالد النمر مجموعة من النصائح لمرضى القلب في ظل الأيام المضطربة، مؤكداً عبر حسابه على منصة إكس أهمية تقليل التوتر والابتعاد عن متابعة الأخبار المقلقة، حفاظاً على صحة القلب.

وقال إن هناك عدداً من الإرشادات المهمة التي ينبغي الالتزام بها، وهي:

1. الابتعاد عن متابعة الشاشات طوال اليوم، والاكتفاء بـ10 دقائق فقط يوميًا لمتابعة الأخبار، لمن لا يستطيع الابتعاد عنها نهائياً.
2. تجنب مشاهدة مقاطع الدمار والمشاهد المرعبة على وسائل التواصل، والابتعاد عنها تماماً.

3. إخبار الأهل والأصدقاء بعدم نقل الأخبار المزعجة، والاكتفاء بالأخبار السارة فقط.
4. الالتزام بالأدوية بانتظام، مع الحرص على النوم الكافي، وممارسة الرياضة اليومية، وشرب كمية كافية من الماء، فذلك أولوية مطلقة.
5. تجنب التساؤل المتكرر عن الأحداث اليومية مثل: (ماذا حدث؟)، وعدم السماح للآخرين بإثارة القلق بعبارات مثل: (ألم تسمع ماذا حدث؟)، لأن حماية القلب تبدأ بحماية الأعصاب.