

استشاري قلب يكشف أهم سببين للخمول نهار رمضان

3 مارس، 2026



كشف استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين خالد النمر، في منشور عبر حسابه على منصة إكس، عن أبرز سببين للشعور بالخمول والتعب وقلة النشاط خلال نهار رمضان.

وأوضح أن السبب الأول يتمثل في قلة شرب الماء خلال ساعات الليل، فيما يعود السبب الثاني إلى حرمان الجسم من النوم الكافي، مؤكداً أهمية تعويض السوائل وتنظيم ساعات النوم للحفاظ على النشاط خلال الصيام.