

استشاري قلب يحذر: التمرين المفرط قد يرفع إنزيمات القلب

7 مارس، 2026



حذر استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين أ.د. خالد النمر من الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية، مشيرًا إلى أن ما زاد عن حدّه قد ينقلب إلى ضده.

وأوضح النمر عبر حسابه على منصة "إكس" أن التمرين المفرط قد يؤدي مؤقتًا إلى ارتفاع إنزيمات القلب وعلامات الالتهاب في الجسم، لافتًا إلى أن الدراسات تشير إلى أن الرياضيين المحترفين لديهم معدلات أعلى للإصابة بالرجفان الأذيني قد تصل إلى خمسة أضعاف مقارنة بغير الرياضيين.

وبيّن النمر أن الجرعة المثالية من التمارين وفق الدراسات العلمية هي نحو 150 دقيقة أسبوعيًا من النشاط المعتدل، مشددًا على أن ممارسة التمارين لفترات أطول من ذلك ينبغي أن تكون تحت إشراف طبي.