

استشاري قلب يكشف أسباب الموت المفاجئ وطرق الوقاية منه

15 مارس، 2026



حذر أ.د. خالد النمر، عبر حسابه الرسمي ALNEMERK@، من خطورة الموت المفاجئ للقلب (SCD)، موضحاً أن هذا المصطلح الشائع "مات سكتة" يعني توقف القلب فجأة دون سابق إنذار.

حالات الموت المفاجئ

وأشار إلى أن حالات الموت المفاجئ تشمل الوفاة أثناء النوم، أو أثناء السجود، أو توقف القلب في المستشفى دون القدرة على الإنعاش.

السبب الرئيسي للموت المفاجئ

وكشف النمر أن تصلب شرايين القلب يعد السبب الرئيسي للموت المفاجئ، إذ يمثل حوالي 80% من الحالات لدى الأشخاص فوق سن الأربعين، مشيراً إلى أن ارتفاع الكوليسترول الضار يعد العامل الأهم المسبب لجلطة القلب.

الوقاية

وأكد أن الوقاية ممكنة إلى حد كبير، من خلال أدوية الكوليسترول التي تقلل خطر الجلطة القلبية بنسبة 30-40%، ما يساهم في الحد من حالات الوفاة المفاجئة بعد سن الأربعين.

وأوضح أن أساليب الوقاية تشمل فحص مستويات الكوليسترول، والتحكم بالسكري وضغط الدم، وممارسة الرياضة بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، مع استشارة الطبيب ومتابعته بشكل دوري.

وختم النمر بدعوة المتابعين لمشاركة تجاربهم، قائلاً: "من يعرف شخصاً فقد حياته فجأة؟ شاركنا انطبائعك عن حالته."