

التوتر المزمن يهدد القلب.. استشاري يكشف زيادة الخطر بنسبة 27% ويقدم نصائح مهمة

24 مارس، 2026



حذّر أستاذ واستشاري أمراض القلب، خالد النمر، من خطورة التوتر والضغط النفسي المزمن بمختلف أنواعه، سواء كان مرتبطاً بالعمل أو الجوانب المالية أو الاجتماعية، مؤكداً أنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 27%.

وأوضح أن ذلك يحدث نتيجة زيادة الالتهاب في جدران الشرايين، إلى جانب الارتفاع المستمر في هرمون الكورتيزول، ما ينعكس سلباً على صحة القلب مع مرور الوقت.

نصائح للوقاية وتقليل المخاطر:

- عدم كتمان الضغوط النفسية والتعبير عنها
- ممارسة الرياضة بشكل يومي
- استشارة الطبيب عند الحاجة
- الالتزام بتمارين الاسترخاء والتنفس العميق
- ترتيب الأولويات الحياتية
- محاولة تغيير طريقة النظر إلى ضغوط الحياة