

استشاري قلب يكشف: الضغط النفسي يرفع احتمالات الإصابة بأمراض القلب

24 مارس، 2026



حذر استشاري أمراض القلب الدكتور خالد النمر من مخاطر التوتر والضغط النفسي المزمن، مؤكداً أنهما يشكّلان عاملاً رئيسياً في زيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب.

وأوضح النمر عبر حسابه بمنصة إكس، أن الضغوط المستمرة، سواء كانت مرتبطة بالعمل أو الأوضاع المالية أو الحياة الاجتماعية، ترفع خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 27%، نتيجة زيادة الالتهابات في جدران الشرايين وارتفاع مستوى هرمون الكورتيزول بشكل مزمن.

ونصح النمر بضرورة التخفيف من حدة التوتر، داعياً إلى التحلي بالهدوء وسعة الصدر، وتبني أساليب حياة صحية تساعد على تقليل الضغوط اليومية، حفاظاً على سلامة القلب.