

# طبيب: دهون البطن أخطر من مؤشر كتلة الجسم وترتبط بفشل القلب

28 مارس، 2026



حذر الطبيب عبدالله الغامدي من مخاطر الدهون المتراكمة حول منطقة البطن، مؤكداً أنها ترتبط بخطر الإصابة بفشل القلب بشكل أكبر من مؤشر كتلة الجسم (BMI)، وذلك وفق ما أعلنته الجمعية الأمريكية للقلب.

وأوضح أن القياس الصحي لمحيط الخصر يجب أن يكون أقل من 102 سم (40 إنش) للرجال، وأقل من 88 سم (35 إنش) للنساء، مشدداً على أهمية متابعة هذا المؤشر بشكل دوري.

وبيّن طريقة قياس محيط الخصر، حيث يتم الوقوف بشكل مستقيم، ووضع شريط القياس أعلى عظمة الورك مباشرة عند مستوى السرة، ثم أخذ القياس بعد الزفير الطبيعي دون شد.

ودعا إلى ضرورة مراقبة محيط الخصر باعتباره مؤشراً مهماً لصحة القلب، مؤكداً أن الوقاية تبدأ من الانتباه لهذه القياسات.