

“احفظها مثل اسمك”.. استشاري قلب يكشف أخطر الأرقام التي تقود لأمراض القلب

9 أبريل، 2026



شدد استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين أ.د. خالد النمر على ضرورة معرفة ومتابعة مجموعة من المؤشرات الصحية، مؤكداً أن تجاوزها يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وأوضح أن أبرز هذه الأرقام تشمل:

السكر التراكمي: أقل من 5.7%

ضغط الدم: أقل من 120/80

الدهون الثلاثية: أقل من 150 mg/dL

الكوليسترول الضار (LDL): أقل من 115 mg/dL

محيط الخصر:

الذكور: أقل من 94 سم

الإناث: أقل من 80 سم

مؤشر كتلة الجسم (BMI): أقل من 25

وأشار إلى أن تخطي هذه المعدلات يعني أن الشخص يسير في طريق خطر

نحو أمراض القلب، ما يستدعي الانتباه والالتزام بالحدود الصحية.