

كيف تعرف أن قلبك سليم؟ استشاري يحدد الأرقام والمعايير الأساسية

18 أبريل، 2026



أكد استشاري أمراض القلب خالد النمر أن صحة القلب لا يمكن الحكم عليها بالإحساس فقط، بل تعتمد على مؤشرات رقمية واضحة يجب متابعتها بانتظام.
وأوضح أن أبرز معايير الحفاظ على قلب سليم تشمل:

- ضغط الدم: أقل من 120/70 للشخص السليم
- الكوليسترول الضار (LDL): أقل من 115
- السكر التراكمي: أقل من 5.7%
- الوزن ومحيط الخصر: مؤشر كتلة الجسم أقل من 25
- محيط الخصر: أقل من 94 سم للرجال، وأقل من 80 سم للنساء
- النشاط البدني: ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً
- النوم: من 7 إلى 9 ساعات يومياً
- الامتناع عن التدخين

- التحكم في التوتر المزمن
- إجراء الفحوصات الدورية مع طبيب الأسرة