

استشاري قلب يكشف 5 عوامل تقلل 80% من أمراض القلب

29 أبريل، 2026



أكد استشاري أمراض القلب الدكتور خالد النمر أهمية التحكم في عوامل الخطر الرئيسية للوقاية من أمراض القلب، مشيرًا إلى أن السيطرة عليها مجتمعة يمكن أن تمنع نحو 80% من هذه الأمراض.

وأوضح أن أبرز هذه العوامل تشمل الامتناع عن التدخين، وضبط ضغط الدم، والحفاظ على مستويات الكوليسترول ضمن المعدلات الطبيعية، والسيطرة على مرض السكري، إلى جانب ممارسة النشاط البدني بانتظام.

وأضاف أن صحة القلب تعتمد بشكل كبير على نمط الحياة اليومي، مؤكدًا أن الوقاية تبدأ بخيارات بسيطة لكنها مستمرة، ومشددًا على أن "القلب يعامل كمبدأ من قدّم السبت لقي الأحد قدّامه"، في إشارة إلى أن العناية المبكرة تنعكس إيجابًا على صحة الإنسان مستقبلًا.