

مختصر: 30 دقيقة مشي تقلل خطر الجلطة 20%

2 مايو، 2026



قال استشاري أمراض القلب، خالد النمر، إن القلب يضخ نحو 7 آلاف لتر من الدم يوميًا دون مقابل، في إشارة إلى أهمية الحفاظ على صحته والعناية به.

وأوضح النمر في تغريدة عبر حسابه، أن ممارسة المشي لمدة 30 دقيقة يوميًا يمكن أن تسهم في خفض خطر الإصابة بالجلطات بنسبة تصل إلى 20%.