

خبير ضغط يكشف سر استقرار الضغط وتخفيف الأدوية

9 مايو، 2026



كشف خبير الضغط د. صالح الغامدي عن أحد أهم العوامل التي تساعد على استقرار ضغط الدم وتخفيف الحاجة إلى الأدوية من خلال تعديل نمط الحياة، مشيرًا إلى أن السر يكمن في تفعيل ما وصفه بـ"تأثير الدومينو" الذي يدفع الجسم لإصلاح نفسه تدريجيًا. وأوضح أن أولى هذه التأثيرات، وإن لم تكن الأقوى، تتمثل في التخلص من احتباس السوائل داخل الجسم، مؤكدًا أن احتباس السوائل قد يحدث حتى دون ظهور تورم واضح على الجسم.