

النمر: التوتر المستمر يؤثر على القلب ويزيد مخاطر الجلطات

11 مايو، 2026



حذّر استشاري أمراض القلب خالد النمر من تأثيرات التوتر المزمن على صحة الجسم، مؤكداً أنه لا يقتصر على الإضرار بالحالة النفسية، بل يمتد ليشمل الدماغ والقلب والجهاز الهضمي.

وأوضح أن التوتر المستمر قد يضع الجسم في حالة استنفار دائمة، وصفها بـ"حالة الطوارئ المستمرة في القلب"، الأمر الذي ينعكس سلباً على كفاءة عمله، وقد يرفع من احتمالات الإصابة بالجلطات.

وأشار إلى أن التوتر المزمن يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الكورتيزول، ما قد يساهم في اضطراب بعض وظائف الجسم، ويؤثر على الأوعية الدموية، لافتاً إلى أن بعض الدراسات تربط بينه وبين زيادة مخاطر أمراض القلب عند استمراره لفترات طويلة.