

هل النوم على البطن يسبب أمراض القلب وانحراف العمود الفقري؟.. استشاري يوضح

15 مايو، 2026



أوضح استشاري أمراض القلب الدكتور خالد النمر أن ما يتم تداوله بشأن تسبب النوم على البطن في ارتجاع المريء أو انحراف العمود الفقري أو أمراض القلب، لا يستند إلى أدلة علمية قوية.

وبيّن أن النوم على البطن قد يؤدي فقط إلى زيادة آلام الرقبة والشد العضلي نتيجة استمرار دوران الرقبة لفترات طويلة، دون أن يثبت علميًا أنه يسبب انحرافًا دائمًا في العمود الفقري لدى الأشخاص الأصحاء.

وفيما يتعلق بارتجاع المريء، أشار إلى أن الدراسات العلمية ما زالت متباينة، ولا يوجد دليل قاطع يثبت أن هذه الوضعية وحدها تسبب المشكلة.

أما ما يُتداول عن تأثيرها على القلب، فقد أكد أنه غير صحيح علميًا، حيث لا توجد أدلة تثبت أن النوم على البطن يؤدي إلى أمراض القلب أو الجلطات أو ضعف عضلة القلب لدى الأشخاص السليمين.

وختم بالتأكيد على أن النوم على البطن قد يكون غير مريح للبعض، لكنه لا يمثل خطرًا على القلب كما يُشاع، داعيًا إلى عدم الانسياق وراء المعلومات غير الدقيقة.