

النمر يحذر: التوتر النفسي يساوي تدخين 10 سجائر يوميا ويزيد خطر جلطات القلب

20 مايو، 2026



أكد استشاري أمراض القلب د. خالد النمر أهمية تقييم الحالة النفسية للمرضى ضمن الفحوصات القلبية، مشيراً إلى أن التوتر النفسي يُعادل تقريباً تدخين 10 سجائر يوميا من حيث تأثيره على القلب.

وأوضح النمر أن الدراسات العالمية، أبرزها دراسة INTERHEART، أثبتت ذلك بالدليل القاطع.

وأضاف أن التوتر النفسي يساهم في حدوث نحو ثُلث حالات جلطات القلب سنوياً، بمعدل تأثير يصل إلى 32% مقارنة بـ 35.7% لعوامل الخطر الأخرى.