

النمر: الجفاف والحرارة العالية يزيدان احتمالات الجلطات والإغماء

22 مايو، 2026



حذّر استشاري أمراض القلب الدكتور خالد النمر من خطورة التعرّض للحرارة المرتفعة خلال فصل الصيف، موضحاً أن الفئة الأكثر عرضة للمضاعفات هم كبار السن ومرضى القلب، خاصة في الفترة ما بين الساعة 11 صباحاً وحتى 5 عصراً .

وأوضح النمر أن هذا التوقيت يُعد الأكثر خطورة بسبب ارتفاع درجات الحرارة وما يصاحبه من فقدان السوائل والجفاف، وهو ما قد يؤدي إلى إجهاد شديد على الجهاز القلبي والدورة الدموية. كما أن بذل أي مجهود مفاجئ خلال هذه الساعات قد يرفع احتمالات حدوث جلطات أو حالات إغماء.

ودعا النمر إلى ضرورة تجنّب الخروج في أوقات الذروة الحرارية قدر الإمكان، مع الالتزام بشرب السوائل بانتظام، والراحة عند الشعور

بأي أعراض غير طبيعية، إضافة إلى متابعة الإرشادات الطبية خاصة لمرضى القلب المزمنين وكبار السن لضمان السلامة خلال فصل الصيف.