

“النمر” يكشف تأثير الضغط النفسي المزمن على 14 مرضًا عضويًا

24 مايو، 2026



أوضح استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين خالد النمر أن هناك مجموعة من الأمراض العضوية التي ثبت علميًا أن الضغط النفسي المزمن يسهم في حدوثها أو يزيد من حدتها.

وبيّن النمر أن أبرز هذه الأمراض تشمل أمراض القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والنوبات القلبية والسكتات الدماغية، إضافة إلى السكري من النوع الثاني والسمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي.

كما أشار إلى ارتباط الضغط النفسي المزمن باضطرابات أخرى مثل متلازمة القولون العصبي، والصداع المزمن خاصة التوتر، وآلام العضلات وتشنجاتها، إلى جانب ضعف المناعة وزيادة قابلية الإصابة بالعدوى وبعض أمراض المناعة الذاتية.

وأضاف أن التأثيرات تمتد لتشمل اضطرابات النوم والأرق، وأمراضًا جلدية مثل الصدفية والإكزيما، وتفاقم أمراض مناعية كالروماتويد والذئبة الحمراء، فضلاً عن ضعف القدرة الجنسية لدى بعض الحالات.

ولفت إلى أن التوتر المزمن يرتبط أيضاً بارتفاع مؤشرات الالتهاب في الجسم، مثل CRP و IL-6، بالإضافة إلى زيادة السلوكيات غير الصحية كالتدخين والإفراط في الطعام والخمول والإدمان، مما يفاقم الحالة الصحية العامة.