

تصل إلى الوفاة.. "النمر" يكشف مخاطر المشي تحت الشمس الحارقة في أجواء 45 درجة

4 يونيو، 2026



حذر استشاري وأستاذ أمراض القلب وقسطرة الشرايين، الدكتور خالد النمر، من ممارسة رياضة المشي لفترات طويلة تحت أشعة الشمس الحارقة وفي درجات حرارة مرتفعة تصل إلى 45 درجة مئوية، مؤكداً أن ذلك يشكل خطراً على الصحة ولا يعد وسيلة آمنة لإنقاص الوزن أو تحسين اللياقة البدنية.

وأوضح النمر، عبر حسابه على منصة "إكس"، أن المشي لمدة ساعة كاملة في هذه الظروف المناخية القاسية قد يعرض الشخص للإجهاد الحراري وضربة الشمس، وهي حالة طبية طارئة تستدعي التدخل العاجل.

وأشار إلى أن ضربة الشمس قد تتسبب في فشل عدد من الأعضاء الحيوية في الجسم، لافتاً إلى أن نسبة الوفيات في الحالات الشديدة قد تصل إلى نحو 20% رغم تلقي العلاج الطبي.