

# دراسة أمريكية تؤكد أن صعود السلالم يوميًا يرتبط بانخفاض أمراض القلب

18 أغسطس، 2026



توصلت دراسة أمريكية إلى أن الاعتماد على السلالم بصورة منتظمة بدلاً من المصعد قد يرتبط بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين والوفاة المبكرة. وأظهرت الدراسة التي نشرتها دورية *American Journal of Cardiovascular Drugs* المتخصصة في أمراض القلب، أن الأشخاص الذين يواظبون على صعود السلالم تقل لديهم احتمالات الوفاة بأمراض القلب والشرابين بنسبة 39%، فيما تنخفض احتمالات الوفاة لأسباب أخرى بنسبة 24%.

واعتمد فريق بحثي من مستشفى جامعة نورفولك ونورويتش على تحليل نتائج تسع دراسات شملت أكثر من 480 ألف شخص تراوحت أعمارهم بين 35 و84 عامًا، مع متابعة معدلات استخدامهم للسلالم ومخاطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة على مدى 14 عامًا.

ووجد الباحثون أن صعود ما يصل إلى ستة طوابق يوميًا قد يكون مرتبطًا بأكبر قدر من الفوائد، مع الإشارة إلى ضرورة إجراء مزيد

من الأبحاث لتحديد العدد المثالي للطواقم.  
وأوضح أحد الباحثين في تصريحات نقلها موقع (هيلث داي) الإلكتروني  
المتخصص في الأبحاث الطبية أن صعود السلالم يتميز بإمكانية دمج  
بسهولة في الروتين اليومي، سواء في المنزل أو العمل أو أثناء  
التنقل، بخلاف بعض الأنشطة التي تتطلب تخصيص وقت ومكان لممارسته