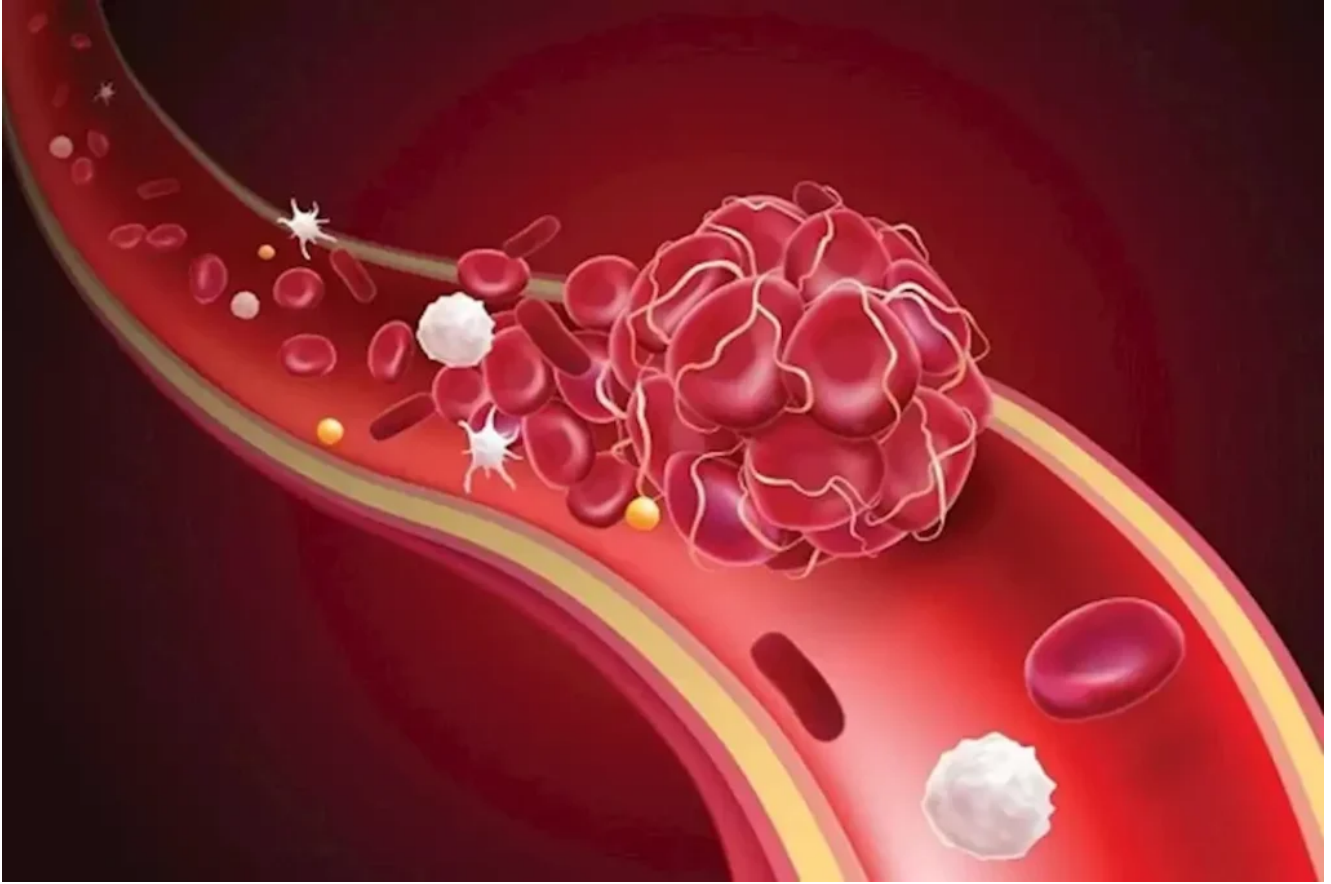


7 أعراض تكشف الجلطات الدموية

8 سبتمبر، 2026



حذّرت مدينة الملك فهد الطبية من الجلطات الدموية باعتبارها أحد أخطر الحالات الصحية التي قد تظهر بأعراض متفاوتة، تبدأ من ألم وتورم في الجزء المصاب وصولاً إلى ضيق التنفس، وألم حاد في الصدر، وحرارة واحمرار، وكدمات، وزيادة نبضات القلب وسعال غير مبرر.

وأكدت أن الوقاية تعتمد على تبني نمط حياة صحي يحد من عوامل الخطر، وتشمل التحكم في الكوليسترول والدهون وتناول الخضروات والفواكه، وممارسة التمارين الرياضية، والسيطرة على السكري وتقليل الأملاح والمحافظة على الوزن المثالي، والإقلاع عن التدخين.

وشددت المدينة على أن الالتزام بهذه الإرشادات يمثل خط الدفاع الأول ضد الجلطات، ويسهم في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.