

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حنیه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدنية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري...تفاصيل الحدل بين الرياض والقاهرة](#)

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميدنا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

الجلوس طويلا يزيد خطر الجلطات





الخميس 18 أغسطس 2016 05:08 م

كشفت دراسات جديدة أن الجلوس بلا نشاط لفترات طويلة جدا -أي أكثر من عشر ساعات يوميا- يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأزمة قلبية أو جلطة دماغية أو الوفاة نتيجة أمراض متصلة بالقلب.

وقال كبير معدي المراجعة الدكتور أمباريش باندې -من مركز ساوث وسترن الطبي التابع لجامعة تكساس في دالاس- إن "نتائجنا تشير إلى أن فترة الجلوس مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب بمستويات عالية جدا بصرف النظر عن عوامل الخطر المحتملة الأخرى مثل مؤشر كتلة الجسم والنشاط البدني".

وحلل الباحثون بيانات من تسع دراسات استمرت لفترات طويلة وتابعت أكثر من سبعمئة ألف بالغ، وتابعت نصف الدراسات الأشخاص لأكثر من 11 عاما.

وزادت الإصابة بأمراض القلب بنسبة 14% لدى الأشخاص الذين كانوا أكثر جلوسا بلا نشاط أو نحو 12 ساعة يوميا مقارنة بالأشخاص الذين جلسوا بلا نشاط لمدة 2.5 ساعة فقط يوميا، ولكن لم يتم الربط بين فترات الجلوس بشكل معتدل وزيادة خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب.

وأشارت النتائج التي نشرت في دورية "جاما لطب القلب" إلى أن الخطر لم يبدأ في الزيادة إلا بعد الجلوس لأكثر من عشر ساعات يوميا بلا نشاط.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفع ضمن "المنطقة العازلة".. وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

مقالات متعلقة

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسبوع ف كيس .. كان زند وراج
.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : {الأسبوع ف كيس} معانا ريال ... معانا ريال ...
!!؟ باجلالة عيش لاد ة نانفلا ةنوع ءارو انا

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!
ة رارحلاي في ثانتسا عافترا دعب ءا عبر لاً ن م ازابنعا دلايلا برصة ة درابة جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2025 ©