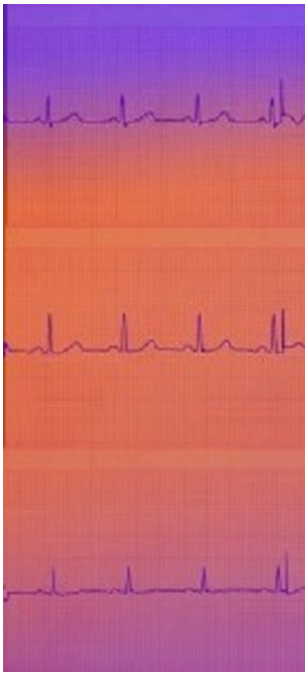
طريقة بسيطة للتحقق من صحة القلب



ويفيد موقع Healthline، بأنه من أجل ذلك يجب قياس الوقت اللازم للصعود إلى الطابق الرابع باستخدام الدرج.

ويقول الدكتور خيسوس بيتيرو، "إذا كان الشخص يحتاج إلى أكثر من دقيقة ونصف للصعود إلى الطابق الرابع، فإن حالته الصحية ليست جيدة".

وأضاف، وإذا كان الشخص يحتاج إلى حوالي دقيقة واحدة للصعود إلى الطابق الرابع، وبعدها لا يشعر بالتعب أو ضيق في التنفس، فإن حالته الصحية جيدة ولا تدعو للقلق. بحسب بيتيرو.

ويشير الأطباء، إلى أن هذه الطريقة لا تستبعد ضرورة إجراء الفحوص السنوية الدورية، ولكنها قد تكشف في الوقت المناسب وجود مشكلة في القلب والأوعية الدموية.

المصدر: نوفوستي