

# مخاطر الخمول البدني

## القلب

القلب هو عضلة يجب الحفاظ عليها.  
انخفاض القدرة على الانقباض  
ضيق التنفس عند بذل المجهود  
تطور لويحات الكوليسترول في الشرايين  
يتسبب تمزق هذه اللويحات في تكوين  
جلطة تسد الشريان بوحشية، ويسمى هذا  
بالاحتشاء.

## البنكرياس

فقدان فعالية الأنسولين الذي  
ينتجه الجسم  
داء السكري من النوع 2

## المفاصل

تدهور المفاصل  
هشاشة العظام واضطرابات العضلات والعظام

## الدورة الدموية

الوريد  
القصور الوريدي، الالتهاب الوريدي  
الشريان  
تطور لويحات الكوليسترول (التهاب  
الشرايين والشعور بالألم عند المشي)؛  
نقص تروية الساق الحاد الذي يمكن أن  
يؤدي إلى البتر

## الدماغ

عواقب نقص الأكسجين  
تغيير نشاط المخ  
انخفاض القدرة على التركيز والخرف والزهايمر  
انخفاض في إنتاج الهرمونات  
الإجهاد والقلق  
تصلب الشرايين  
حوادث الأوعية الدموية الدماغية (CVA)

## الرئتين

التهوية السيئة تتلف الحويصلات  
التهوية.  
فقدان قدرة الرئة على القيام بوظائفها  
ضيق في التنفس والشعور بالاختناق  
عند بذل مجهود

## الجسم

انخفاض تأثير دفاعات الجسم  
انخفاض المناعة،  
حيث يصبح الجسم أرضًا  
خصبة لنمو بعض أنواع  
السرطانات

## العضلات

انخفاض كتلة العضلات  
انخفاض القدرة البدنية وزيادة الوزن



Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation  
مؤسسة رعاية القلب والأوعية الدموية للسيدات

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com