

تعرف على 10 عواقب لقلة شرب الماء



الأربعاء 16 أغسطس 2017 05:08 م

نشرت مجلة "ميخور كون سالود" الإسبانية تقريراً، تحدثت فيه عن عواقب عدم شرب كمية كافية من الماء

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن عدم شرب كميات كافية من الماء من شأنه أن يؤدي إلى اختلال على مستوى عملية التمثيل الغذائي، نظراً لأنه يعتبر المكون الرئيسي لأعضائنا الحيوية مثل الدماغ والكبد والقلب

والأمر سيان بالنسبة للعظام وحتى الفراغ الموجود بين الخلايا، الذي يحتوي على نسبة عالية من هذا السائل الحيوي، وبالتالي، يمكن أن يتسبب عدم شرب ما يكفي من الماء في أضرار واضحة سواء على مستوى الجلد أو الأعضاء الحيوية

وأوردت المجلة، أولاً، أن قلة شرب الماء قد تؤدي إلى جفاف البشرة، فعلى الرغم من استعمال الكريمات المرطبة والوصفات الطبيعية لترطيب البشرة، إلا أن الحل الأنسب لاستعادة رطوبتها يكمن في شرب كمية وافرة من المياه ومن هذا المنطلق، تعتمد مرونة البشرة، إلى حد كبير، على توفر المياه الضرورية للجسم ولمعرفة ما إذا كانت بشرتك جافة، يمكنك إجراء اختبار بسيط عن طريق قرصة لطيفة للبشرة

ففي حال كنت تعاني من الجفاف، سيعود الجلد ببطء إلى حالته الطبيعية بالإضافة إلى ذلك، في حال كانت درجة حرارة البشرة مرتفعة أكثر من المعتاد فربما، أنت بحاجة ماسة إلى استهلاك كميات أكبر من المياه

وأضافت المجلة، ثانياً، أن أحد الأسباب الرئيسية وراء الإصابة بالإمساك تتمثل في شرب كميات قليلة من الماء وبالتالي، يصبح من الصعب التخلص من النفايات الصلبة من الجسم، وقد يتسبب ذلك في الشعور بآلام في البطن في المقابل، تعتبر البواسير نتيجة مباشرة للإمساك، حيث أنها ناجمة عن الجهد المفرط الذي تتطلبه الأمعاء للتخلص من البراز الصلب أو الجاف

وأبرزت المجلة، ثالثاً، أن التشنجات العضلية غالباً ما ترتبط بالنشاط البدني، لكن في حالات أخرى يمكن أن تكون لها علاقة بانخفاض مستوى المياه في الجسم عموماً، قد يؤدي شح السوائل في الجسم إلى اختلال في نسبة الأملاح والمعادن في الجسم، علماً وأنها من المكونات الحيوية حتى تعمل العضلات بشكل سليم ومن هذا المنطلق، من المستحسن أن تستهلك كميات كافية من الماء عند ممارسة الرياضة أو أي نشاط بدني

وأردفت المجلة، رابعاً، أن قلة شرب المياه قد تتسبب أيضاً في الإصابة بالإرهاق والتعب مما قد يؤثر بشكل مباشر على حياتنا اليومية ويعزى ذلك إلى أن عدم توفر السوائل الكافية في الجسم قد يبطئ نشاط الخلايا، مما يتسبب في انخفاض نسبة إنتاجها للطاقة وفي الأثناء، من المستحسن أن تستهلك الكثير من الفواكه والخضروات، وذلك لزيادة كمية السوائل في الجسم

وذكرت المجلة، خامساً، أن مشاكل الجفاف على مستوى الفم غالباً ما ترتبط بصحة الفم والهضم السليم للمواد الغذائية وفي الأثناء، يكمن الحل الأنسب للتعاطي مع هذه المشكلة في شرب كميات كافية من الماء ومن بين أعراض جفاف الفم، الشعور بالحموضة وحرقة في الفم أو اللسان، فضلاً عن تشققات على مستوى الشفاه وصعوبة في المضغ أو التذوق أو البلع

وأوضحت المجلة، سادساً، أنه في معظم الحالات يرتبط الصداع النصفي بالجفاف، حيث قد ينتج عن استهلاك كميات قليلة من المياه تحدد الأوعية الدموية ما من شأنه أن يتسبب في الإصابة بصداع شديد وتجدر الإشارة إلى أن جفاف الجسم من السوائل عادة ما يتزامن مع ارتفاع درجات الحرارة وبالتالي، كلما زاد استهلاكنا للماء كلما بتنا أقل عرضة للإصابة بالصداع النصفي

وأشارت المجلة، سابعا، إلى أن عدم استهلاك كميات كافية من المياه من شأنه أن يحد من كمية الدم في الأوعية الدموية وفي هذه الحالة، وفي إطار محاولته لتسهيل عمل الأجهزة الحيوية في ظل توفر كميات قليلة من المياه، يفرز الجسم هرمون "الهستامين"، الذي يؤدي إلى تقلص الأوردة والشرايين، مما يترتب عنه ارتفاع في ضغط الدم وعموما، يساعد شرب ما يكفي من الماء خلال اليوم على تحسين الدورة الدموية في حين يقلل من تراكم السموم التي يمكن أن تتسبب في ارتفاع ضغط الدم

وأضافت المجلة، ثامنا، أن شرب كميات كافية من الماء من شأنه أن يساعد على تحفيز وظائف الكلى، العضو المسؤول عن تطهير الجسم من السموم واليوريا

كما يساهم الحفاظ على صحة الكلى في دعم التوازن الأيضي لأجسامنا، كما يجعلنا في مأمن من الأمراض المزمنة وبعض المشاكل الصحية الأخرى مثل حصى الكلى

وأفادت المجلة، تاسعا، أنه في بعض الأحيان يمكن الخلط بين الإحساس بالجوع والعطش ويقبل بعض الأشخاص على تناول الطعام، في حين أن أجسادهم في حاجة إلى المزيد من السوائل

وبالتالي، من المهم جدا أن نأخذ هذا العامل بعين الاعتبار والانتباه لاحتياجات جسمنا من الماء وفي الأثناء، من الضروري أن يكون الماء طبيعيا دون إضافة سكريات أو نكهات اصطناعية

وفي الختام، أوضحت المجلة أن ألم المفاصل يمكن أن يكون أحد النتائج المباشرة لقلة استهلاك الماء

ففي الواقع، تتكون الأنسجة الغضروفية التي تشكل المفاصل، من حوالي 70 بالمائة من المياه

وبالتالي، من الضروري مد الجسم باحتياطي من السوائل لتسهيل حركة العظام وتجدر الإشارة إلى أن كمية الماء التي يتعين علينا استهلاكها تعتمد على عدة عوامل مثل السن أو النشاط البدني أو المناخ أو الصحة