

# قد يكون مرضًا 8 حالات طبية وراء الشعور بالعطش المستمر

الأربعاء 4 مايو 2022 04:00 م

العطش هو الطريقة التي يخبرك بها جسمك بأن مخزونك من المياه لم يَعد كافياً، وهو القدر اللازم من الماء الذي يحتاجه ليعمل بشكل جيد وبكفاءة ويحافظ على صحة الأعضاء الداخلية. قد يحدث العطش بشكل طبيعي وبدرجة معقولة عندما يكون الجو حارًا ومشمسًا، أو بعد أداء تمارين مكثفة وبذل جهد كبير في أي نشاط بدني يؤدي إلى التعرُّق. ومع ذلك، أحياناً قد يكون العطش أقوى من المعتاد، وحتى قد يستمر بعد أن تشرب مباشرة، ما يجعله عرضاً لحالات صحية محددة تستلزم الانتباه والمتابعة.

فيما يلي نستعرض أبرز أسباب العطش الشديد الذي يستمر حتى بعد تناول المياه والسوائل اللازمة، وأهم الحالات الصحية التي تؤدي إلى الشعور بعدم الارتواء وجفاف الحلق. أسباب طبيعية للشعور بالعطش الشديد

هناك العديد من الأسباب الطبيعية التي تؤدي إلى الشعور بالعطش الشديد والظمأ المستمر حتى بعد تناول المياه، ومن بينها وفقاً لموقع Healthline للصحة والمعلومات الطبية، ما يلي:

- تناول الأطعمة المالحة أو الحارة
- المعاناة من المرض
- ممارسة التمرينات الشاقة
- الإسهال
- القيء الشديد
- المعاناة من الحروق
- خسارة كمية كبيرة من الدم
- تناول أدوية مثل الليثيوم ومدرات البول ومضادات الذهان

**الدورة الشهرية تسبب العطش**

ومن بين الحالات الأخرى الطبيعية التي قد تؤدي إلى الشعور بالعطش الشديد، الدورة الشهرية. إذ يمكن أن تؤثر مستويات هرمون الإستروجين والبروجسترون على حجم السوائل في الجسم. علاوة على ذلك، يؤدي فقدان كميات وفيرة من الدم إلى حدوث زيادة تعويضية في العطش.

**حالات طبية وراء الشعور بالعطش المستمر**

كذلك يمكن أن يكون العطش الشديد أو العطش المتكرر الذي لا يمكن إخماده عرضاً جانبياً لحالات طبية خطيرة، مثل:

- 1- الجفاف**  
يحدث الجفاف عندما يفترق الجسم إلى الكمية المناسبة من السوائل لكي يعمل بشكل صحيح. ويُعد الجفاف الشديد خطراً حقيقياً يهدد الحياة، خاصة بالنسبة للرضع والأطفال الصغار. ويمكن أن يكون سبب الجفاف هو المرض أو التعرُّق الغزير أو كثرة التبول أو القيء أو الإسهال.
- 2- داء السكري**  
يمكن أن يحدث العطش الشديد بسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم. وغالباً ما يكون أحد الأعراض الأولى الملحوظة لهذا النوع من مرض السكري هو العطش المستمر والتبول المتكرر على فترات زمنية قصيرة.
- ويمكن أن يزيد داء السكري من النوع 1 و2 من خطر الإصابة بالجفاف، خاصةً إذا لم تكن على علم بإصابتك بالمرض بعد. وعندما تكون مستويات السكر في الدم مرتفعة للغاية، فإن جسمك يضغط على كليتيك لإنتاج مزيد من البول؛ للتخلص من الجلوكوز الزائد.
- ووفقاً لموقع Prevention للصحة، فإن "التبول المتكرر، عرض آخر شائع للسكري، سيؤدي بدوره إلى العطش"، وهذا يؤدي إلى شرب مزيد من السوائل، مما يفاقم المشكلة وقد يسبب الجفاف.
- 3- داء السكري الكاذب**  
كذلك، داء السكري الكاذب يحدث عندما لا يستطيع جسمك تنظيم السوائل بشكل صحيح. وهذا يتسبب في حدوث خلل وفقدان للماء في الجسم، مما يؤدي إلى التبول المفرط والعطش، لكن في الوقت نفسه لا يعاني الجسم من مشكلة في التعامل مع الجلوكوز في الدم.
- 4- فشل القلب أو الكبد أو الكلى**  
في أي حالة يتعرض فيها أحد الأعضاء الأساسية بالجسم للتلف أو الفشل وصعوبة في أداء وظائفه بشكل سليم، قد يكون من بين الأعراض الأولى المعاناة من العطش المستمر حتى مع تناول المياه.
- 5- الإنتان**  
الإنتان أو Sepsis هو مرض خطير ينتج عن تفاعل التهابي شديد من عدوى بكتيرية أو جراثيم أخرى تدخل إلى مجرى الدم.
- 6- اضطرابات الغدد**  
الغدة الدرقية، وهي غدة على شكل فراشة تقع في الجزء السفلي من العُنُق، هي المسؤولة عن ضخ هرمون الغدة الدرقية الذي يساعد على تنظيم الشهية، والطاقة، ودرجة حرارة الجسم الداخلية، ووظائف الجسم الحيوية الأخرى.
- ومع ذلك، فإن مشاكل الغدة الدرقية شائعة جداً بين النساء، وفقاً لتصريحات الطبيب الأمريكي بروندس هال، لموقع Prevention. وعندما تفرز الغدة كمية كبيرة جداً أو قليلة جداً من الهرمونات، فإنها يمكن أن تحفز مجموعة متنوعة من الأعراض، من ضمنها الدورة الشهرية الغزيرة بشكل غير طبيعي، والقلق المزمن، والشعور بالحرارة المرتفعة، وجفاف الفم المزمن، وهي كلها عوامل تؤدي إلى زيادة العطش.

علاوة على ذلك، فإن الأشخاص الذين يعانون من قصور الغدة الدرقية على وجه التحديد، أكثر عرضة للإصابة بحالات صحية أخرى تسبب العطش، مثل مرض السكري، وفقر الدم بسبب نقص B12، وفقاً للمعهد الوطني الأمريكي للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلية

#### **7- القلق والإجهاد المزمن**

يتسبب الإجهاد المزمن في قصور وظائف الغدد الكظرية بالجسم، مما قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم عندما يكون التوتر شديداً عند الشخص المصاب، وهذا يمكن أن يسبب الدوخة والاكنتئاب والقلق، وكذلك العطش الشديد

ولأن العطش هو طريقة جسمك لإضافة مزيد من الماء إلى الدم؛ في محاولة لرفع ضغط الدم، فإن الحل الوحيد طويل المدى للمشكلة هو تقليل مستويات التوتر لديك وإدارتها بشكل أفضل

#### **8- الحمل**

هناك العديد من علامات الحمل التي يجب الانتباه لها، ومن ضمنها العطش الشديد أو الشعور بالعطش المستمر حتى بعد شرب المياه

إذ تزداد كمية الدم في الجسم خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، مما يجبر كليتيك على تكوين سوائل زائدة ينتهي بها المطاف في المثانة، وفقاً لموقع Mayo Clinic للصحة والطب، مما يعني أن رحلاتك إلى الحمام قد تصبح أكثر تكراراً

علاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي الغثيان الصباحي المتكرر خلال أشهر الحمل إلى المعاناة من الجفاف الذي يسبب الشعور بالعطش الشديد

#### **متى ينبغي التوجه للطبيب؟**

نظراً إلى أن العطش المستمر قد يكون علامة تحذيرية معينة لاحتياج غير مُلبّي في الجسم، يجب الانتباه جيداً إلى اللحظة التي تبدأ الشعور فيها بعدم الارتواء حتى مع استهلاك الكمية الكافية من السوائل يوميّاً

وإذا ظلت رغبتك في الشرب مستمرة، أو لم يختفِ الظمأ بعد أن تشرب، فقد يكون الأمر علامة على وجود مشكلة صحية خطيرة، خاصة إذا كانت مصحوبة بأعراض أخرى

كما قد تكون هذه الرغبة المستمرة في الشرب مشكلة نفسية أيضاً

ومع ذلك، يجب استشارة الطبيب إذا حدث ما يلي، بحسب WebMD:

عانيت من عطش مستمر، بغض النظر عن كمية السوائل التي تشربها

عانيت من الرؤية الضبابية أو الجوع المفرط أو الجروح أو التقرحات التي لا تلتئم

الشعور المزمن بالتعب والإجهاد والإعياء وألم الجسم

وفي حال كنت تعاني من التبول المفرط

حينها سيتمكن الطبيب من حصر جميع الأعراض التي تعانيها ويطلب إجراء بعض الفحوصات الطبية اللازمة؛ لمعرفة الأسباب الكامنة وراء المشكلة الأساسية، والتي بعلاجها سيتم علاج مشكلة العطش المستمر والظمأ الشديد بدون سبب