

"الأفضل والأكثر أماناً" .. هذا المشروب يساعد في تقليل خطر الإصابة بجلطات الدم



السبت 4 فبراير 2023 11:45 م

يسهم شرب الماء بكميات كافية في مواجهة ارتفاع ضغط الدم، حيث إنه يؤدي إلى خفض ضغط الدم والكوليسترول واللاذين ينتج عنهما مشاكل خطيرة في القلب

فالماء يجعل الدم أقل سمكا، وبالتالي يتم ضخه بشكل أسهل، كما أنه يساعد على طرد الكوليسترول خارج الجسم فإذا قل مستوى الماء ينتج عنه نقص في كمية الدم فيقوم الجسم بخلق الأوعية الدموية الأقل نشاطا للحفاظ على تدفق الدم بشكل سليم للمناطق الأكثر نشاطا، مما قد يؤدي إلى حدوث ارتفاع في ضغط الدم

كما أثبتت الأبحاث الطبية أن مرضى القلب والأشخاص الذين سبق وتعرضوا لجلطات يمكن أن يقل احتمال تعرضهم لجلطات في المستقبل إلى النصف بمجرد شرب كميات كافية من الماء

وعادة ما ينصح الأطباء عند الشعور بأي من أعراض الجلطة (مثل تنميل أو ضعف أو شلل مفاجئ في الوجه، الذراع، أو الساق أو حدوث صعوبة مفاجئة في الكلام أو في فهم الكلام أو زغلة أو رؤية مزدوجة أو ضعف في الإبصار مفاجئ أو دوام مفاجئ وفقدان التوازن أو الشعور بصداع شديد مفاجئ ربما يصحبه تصلب في الرقبة).

يجب أن يُشرب ماء في الحال أثناء انتظار المساعدة الطبية، لأن تقليل سمك الدم سيساعد الأكسجين على الوصول إلى المخ بشكل أسهل

وأوضح خبير التغذية روري بات في مقابلة سابقة مع صحيفة "إكسبريس" أهمية الماء في الوقاية من جلطات القلب، وإلى نص المقابلة

مشروبات الطاقة والجلطات الدموية

يمكن أن تكون جلطات الدم مفيدة وضارة، إذ يمكن أن تحفز على وقف النزيف، لكن الجلطات الضارة التي تتطور في الأوردة والشرايين يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية

لكن هناك مشروب يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالجلطات

وسواء أكان كوبًا مثلًا من الكولا أو علبة صفيح تم شراؤها من المتجر مليئة بمشروب طاقة، فنحن جميعًا مذبذبون بالاستمتاع بالمشروبات السكرية والكافيين من المثير للقلق أن المشروب الذي تختاره قد يزيد من خطر الإصابة بجلطات دموية ضارة

وحذر خبير التغذية روري بات من أن المشروبات الغازية هي "أسوأ المذنبين" في تجلط الدم، في مقابلة سابقة مع صحيفة "إكسبريس".

ووجدت دراسة نُشرت في دورية "جورنال أوف سيرجيكال ريسيرش"، أن خطر التجلط من مشروبات الطاقة يمكن أن يحدث في غضون ساعة واحدة من تناولها

فوائد الماء

لكن هناك مشروبًا واحدًا مفاجئًا ليس آمنًا فحسب، بل يمكنه أيضًا تقليل خطر الإصابة بالجلطات- الماء

قال البروفيسور مارك وايتلي، رئيس الجراحين الوريديين ومؤسس عيادة وايتلي: "يتسبب الجفاف في زيادة سماكة الدم وزيادة احتمالية تجلته ومن ثم فإن شرب الماء مفيد فقط عندما تشرب الكثير من الماء، يصبح دمك أرق، ويمكن أن ينتقل بسهولة أكبر عبر عروقك، وبالتالي تقل احتمالية تجلته".

هناك ثلاث عمليات يمكن أن تضع الأساس للجلطات الضارة:

-تغيرات في الدم (تسببها الهرمونات وبعض الأدوية وعوامل أخرى)

-التغيرات في التدفق (عدم ممارسة الرياضة أو الجلوس لفترات طويلة)

-تغيرات في جدار الأوعية الدموية (الدوالي).

وأوضح البروفيسور وايتلي أن الجفاف يندرج تحت "التغيرات في الدم" بسبب قدرته على زيادة كثافة الدم

واعتبر أن "الماء هو الأفضل والأكثر أمانًا، حيث يتم امتصاصه عن طريق المعدة ومباشرة في مجرى الدم لا يوجد سكر أو مكونات أخرى تتداخل بعد ذلك مع تأثير تمييع الدم".

كم تشرب؟

وفقًا لدليل إيتويل، يجب على الجميع شرب ستة إلى ثمانية أكواب أو أكواب من السوائل يوميًا. ويقول البروفيسور وايتلي إن البول يمكن أن يساعدك في تحديد كمية الماء التي تحتاجها، "إذا كان بولك صافياً، فهذا يعني أنك مفرط في الماء. إذا كان لونه أصفر داكن، فأنت مصاب بالجفاف. يجب أن يكون لون بولك بلون القش". وفي حين أن الماء يمكن أن يكون وسيلة بسيطة لتقليل خطر التجلط الـضار، يمكن أن تساعد التمارين الرياضية أيضًا، لأن الدم لا يتجلط بسهولة إذا كان يتدفق بسرعة، بحسب البروفيسور وايتلي.

ما أعراض جلطات الدم؟

وفقًا لهيئة الخدمات الصحية في بريطانيا، يمكن أن تشمل العلامات المنذرة بالجلطات ما يلي:
-خفقان أو تشنج ألم وتورم واحمرار ودفء في الساق أو الذراع
-ضيق التنفس المفاجئ، ألم حاد في الصدر (قد يكون أسوأ عند الشهيق)
-السعال المصحوب بالدم
لمطالعة الموضوع من مصدره الأصلي ([اضغط هنا](#)).