

7 علامات تدل على نقص الماء في جسمك .. منها الصداع وآلام المفاصل



السبت 16 سبتمبر 2017 م

الماء هو المكون الرئيسي للجسم البشري، فكثير ما يشكو بعض الأشخاص من الصداع والتعب والإرهاق، وبعد الكشف يتضح أن أجسامهم خالية من الأمراض ويكون السبب الرئيسي لظهور تلك الأعراض عدم شرب الكمية الكافية من الماء التي يحتاجها الجسم، لذلك يقدم لكم موقع "top10" علامات تدل على احتياج جسمك للماء ومنها:

1- الصداع والدوار:

إذا كنت تعاني من الصداع الدائم قبل أخذ الحبوب المسكنة عليك أولاً شرب كمية كافية من الماء، فمعظم حالات الصداع والدوار تعتبر علامات تشير إلى أن جسمك يعاني من الجفاف، حيث أن انخفاض مستوى الماء في الجسم يؤدي إلى نقص كمية السائل العديم بالدماغ، ويقلل من تدفق الأكسجين والدم إلى الدماغ

2. ضعف التركيز:

يتكون الدماغ البشري ما يقرب من 90 في المئة من الماء، مما يسبب حدوث علامات تدل على ذلك، حيث أن نقص المياه في الدماغ يمكن أن يؤثر على الذاكرة ويسبب النسيان وصعوبة التركيز والتفكير المتواصل، وقلة النوم

4. مشاكل الجهاز الهضمي:

الماء يساعد على تليين الجهاز الهضمي ويحافظ على حركات الأمعاء، حيث يسبب قلة الماء في جسمك تعطل حركة الأمعاء وتسبب عسر الهضم

5. الرغبة الشديدة في تناول الطعام فجأة:

عند الشعور بالجوع المفاجئ عليك أولاً شرب كوب من الماء قبل تناولوجبة خفيفة، حيث أن الجفاف يجعل جسمك يرسل إشارات خاطئة إلى الدماغ ويكون الجوع راجعاً إلى فقدان الماء والأملاح من الجسم

6- جفاف البشرة :

من العلامات الدالة على نقص السوائل في الجسم جفاف الجلد، وفقدان مرونته، وللحفاظ على صحة وجمال الجلد يفضل شرب كميات كبيرة يومياً من الماء

7- آلام العضلات والمفاصل:

إن وجود كمية كافية من السوائل في الجسم يساعد في التعامل مع الحركات المفاجئة ، وعدم الشعور بالتعب وآلام الشديدة عند الجري، والقفز، ويؤدي أيضاً إلى تخفيف تشنج العضلات .