

# منها آلام الكلى والصداع 10 علامات على نقص الماء



الأحد 1 نوفمبر 2020 11:11 م

لولا الماء ما وُجدت الحياة! هذا المركب يعد ضروريا لضمان نشاط أجسامنا ومن أجل توازنك، من الضروري أن تحافظ على رطوبة جسمك طوال اليوم ولذلك عليك أن تنتبه للعلامات التي يرسلها لك جسمك عندما تعاني من هذا النقص!

وعندما تعاني من نقص الماء يصاب جسمك بالجفاف، مما يعني أن الجسم يتخلص من كمية من الماء أكبر من تلك التي يستهلكها، من خلال البول أو العرق.

وتساءل الكاتب "لورونس" أو" في التقرير الذي نشرته مجلة سانتي بلوس (sante plus) الفرنسية، ماذا يحدث عندما لا تشرب كمية كافية من الماء، وكيف تعرف أن جسمك يعاني من نقص الترطيب؟

وفيما يلي 10 علامات على أنك تعاني من نقص الماء والجفاف:

1- البشرة الجافة

يؤدي نقص الماء إلى جفاف البشرة، وهناك علاقة بين استهلاك الماء والبشرة الصحية من الناحية الفسيولوجية.

2- رائحة الفم الكريهة

يؤدي تناول الماء بكميات قليلة إلى انخفاض إنتاج اللعاب، وينتج عن ذلك جفاف الفم، وهو ما يرتبط بتكاثر البكتيريا المسؤولة عن الروائح الكريهة.

3- صداع مستمر

شرب القليل من الماء يمكن أن يسبب مشكلة في الدورة الدموية، وتتمثل في انخفاض حجم الدم الذي يحتمل أن يقود لحدوث الصداع.

4- البول الغامق

لون البول هو أحد أسهل المؤشرات على وجود مشكلة في الترطيب، وكلما كان اللون أغمق، كانت نسبة الجفاف أكبر.

5- الشعور بالجوع

في حالة الجفاف، تُرسل إشارات إلى الدماغ، وغالبًا ما يقع تفسيرها بشكل خاطئ، إذ نتوهم أننا نشعر بالجوع بالمقابل فإن الاستهلاك المنتظم للمياه يساعد في الشعور بالشبع.

6- الإمساك

يحتاج البراز إلى الماء للانتقال عبر الأمعاء وحدوث التبرز دون مشاكل، ويصعب الجفاف التخلص منه.

7- الشعور بالتعب

يتفاعل جسمنا مع نقص المياه عن طريق إبطاء جهودنا الجسدية، من أجل تجنب أي استهلاك غير ضروري للماء [ ويسبب ذلك الرد شعورا بالضعف ]

8- الدوار

البصق قد يسبب الدوار، لأن نقص الماء يقلل من حجم الدورة الدموية في الجسم [ تتعرض بعض الأعضاء لتروية أقل، مما قد يسبب الدوار وبالتالي انخفاض ضغط الدم ]

9- آلام الكلى

يعتد استهلاك كمية غير كافية من الماء نشاط الكلى، ويمكن أن يؤدي إلى تشكُّل حصوات بها [

10- العطش

عندما تشعر بالعطش، فهذا يعني أنك تعاني بالفعل من نقص الماء، لذلك من الضروري شرب كمية كافية من الماء مسبقًا لتجنب العطش [

وينصح بشرب 1.5 إلى 3 لترات من الماء يوميًا، وعليك الشرب قبل الشعور بالعطش [ وأيضا يمكنك الحصول على الماء عبر شرب الشاي غير المحلى وعصائر الفاكهة، ولكن قلل من الأخيرة لأنها غنية بالسكر ]

وينصح كذلك بتناول الأطعمة الغنية بالماء، مثل الخضار والفواكه، خاصة الخيار والبطيخ والكوسا، كما يمكنك إضافة النكهات إلى الماء مثل الليمون [