

تحذير.. هذا ما يفعله الإفراط بشرب الماء في وقت قصير في رمضان بجسمكم!

<"xml encoding="UTF-8?>



كثرة شرب الماء المياة هي أول ما تفكر أن تشربه بعد أذان المغرب، لامتناعك وصيامك عنها طوال نهار رمضان.

ومع مجئ رمضان في الصيف، تحرص طوال ساعات الإفطار على شرب المياة، إلا إن البعض قد يفرط في شرب المياة والعصائر، خاصة وقت السحور، فقد تشرب كميات كبيرة من المياة مرة واحدة في وقت قصير جدا قبل أذان الفجر. فهل تعرف أن هذا قد يضر بصحتك! نعم دائما ما يكون الحديث عن فوائد المياة، وخطر الجفاف، إلا أن الكثير من الشئ الجيد قد يسبب ضررا، لذا في هذا المقال سنعرفك أضرار كثرة شرب الماء والسوائل الأخرى.

أضرار كثرة شرب الماء

يحتاج الإنسان أن يشرب تقريبا 8 أكواب من الماء يوميا، وعليك أن تحافظ على ترطيب جسمك، حتى لا تتعرض للإصابة بالجفاف، إلا أن كثرة شرب الماء مرة واحدة سواء بعد الإفطار أو بعد السحور أو في أي وقت يشكل خطرا على صحتك ويؤدي للإصابة بمرض نقص الصوديوم في الدم، أو ما يعرف بتسمم الماء.

اقرأ أيضا : البوتاسيوم يحميك من العطش في رمضان...فأين تجده؟

كيف يحدث تسمم الماء؟ وما علاقته بالصوديوم؟

يحدث تسمم الماء إذا شربت لترات من المياه مرة واحدة في وقت قصير، وذلك لأن الكلى لا تستطيع معالجة أكثر من نصف لتر في الساعة، مما يؤدي لاختلال مستويات الصوديوم في الدم. من أهم وظائف الصوديوم في الجسم هو الحفاظ على توازن السوائل في الخلايا والأنسجة، لذا تؤدي كثرة شرب الماء إلى نقص مستوى الصوديوم، وبالتبعية اختلال توازن السوائل في الخلايا والأنسجة، فترتفع نسبة المياه في الخلايا والأنسجة، مما يسبب تضخمها وتورمها، ويؤثر أيضا على خلايا المخ ويؤدي لتورمه، وهنا الخطر، فقد يؤدي للإصابة بالسكتة الدماغية.

أعراض التسمم بالماء أو نقص الصوديوم

- ارتباك.
- الصداع.
- إعياء.
- غثيان أو قيء.
- التهيج.
- تشنجات العضلات.
- غيبوبة.
- إسهال.

من هم أكثر عرضة للإصابة بنقص الصوديوم في الدم؟

الرياضيين، خاصة العدائين، فقد يشعرون بالعطش ويشربون كميات كبيرة من الماء. كبار السن، الذين يتناولون مدرات البول، وأداء الكلى لوظائفها منخفض لديهم. الأطفال، وأصحاب البنية الضعيفة.

علاج نقص الصوديوم

لو شعرت بأي أعراض لنقص الصوديوم، يمكنك تناول أي شئ يحتوي على الصوديوم، وأشهرها الملح، وهناك مشروبات الرياضيين فهي تحتوي على نسبة صوديوم. في حالة تورم المخ، سيقوم الأطباء في المستشفى بإعطائك حقن من الملح.