

# أثر نقص المياه في الجسم على الصحة

يتكون جسم الإنسان من حوالي 50 الى 65 % من الماء ، لذلك يعتبر الماء أهم عنصر طبيعي والأكثر ضرورة لمصدر حياة جسم الإنسان. تعد المياه جزء لا يتجزأ من أساسيات الحياة وهي عنصر يجب استهلاكه بكمية كبيرة يوميا .

من جهة أخرى، ان نقص المياه في الجسم يسبب الكثير من المشاكل الصحية والإضطرابات في أجهزة الجسم كافة وبالكثير من المضاعفات الخطيرة، هذه المشاكل تشكل تهديد فعلي على الصحة مع الوقت، لذلك يجب شرب حوالي 8 أكواب من الماء يوميا .

## تعرفوا على اضرار نقص المياه في الجسم العديدة:

- يؤثر سلباً على النشاط والقدرة والحيوية البدنية ويسبب بضرر في توازن الجسم فيقلل الحركة ويزيد الكسل والإرهاق والخمول ويضفي الرغبة بالنوم وذلك سبب نقص السائل المحيط بالدماغ والذي يعمل على الحد من حصول السكتات الدماغية.
- يسبب نقص المياه بجفاف البشرة.
- يزيد من احتمالية الإصابة بالصداع.
- يضعف نقص المياه الذاكرة ويسبب بتراجع قدرة الدماغ والعقل ويزيد التشتت الذهني ويفقد القدرة على التركيز والفهم والانتباه والإستيعاب.
- يؤثر على الحالة النفسية ويسبب بالاكتئاب والحزن ويؤثر على المزاج بطريقة سلبية ويحد من القدرة على التمكن من اتخاذ القرار بطريقة سليمة.
- يؤدي نقص المياه الى حصول اضطرابات في الجهاز التنفسي فيسبب ضيق التنفّس وبمشاكل عديدة في الصدر.
- يسبب بحدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي مثل جفاف الفم ومشاكل في اللثة والحلق ويؤثر على حركة الأمعاء ويسبب بالأمسك.
- يسبب نقص المياه بالسمنة فهو يزيد الشهية على الطعام في حين ان استهلاك كمية جيدة من الماء خلال اليوم يزيد الإحساس بالشبع.
- يسبب بحصول إضطراب في ضغط الدم.