مخاطر الإفراط في تناول الملح!

الملح موجود في كل مكان! إنه في المخازن الموجودة في منازلنا، و إنه موجود على طاولات مطابخنا. الملح مكون أساسي في معظم الطعام الذي نتناوله، ومن الضروري وجود الملح في أجسامنا لكي تعمل بشكل صحيح! و لكن، يمكن للملح أن يكون خطير جداً ويؤدي إلى الموت في بعض الأحيان. التسمم بواسطة الملح حالة حقيقية! هناك ممارسات تناول ملح خطرة جداً موجودة على شبكة الإنترنت، و بعض الناس يتبعونها من دون أن يفهموا عواقب تصرفاتهم.

"الهايبرناترميا" هو المصطلح الطبي لوصف حالة التسمم بالملح. و هو يشير إلى مستويات عالية من الصوديوم في الدم التي تستمد الماء من خلايا الجسم. أسرع و أكثر عارض شيوعاً لهذه الحالة هو العطش. و تشمل الأعراض الأخرى التعب، جفاف الفم، و الأرق. إن زادت الحالة سوءا، فالمريض قد يعاني من زيادة معدل خفقات القلب، تشنجات عضلية، أو نوبات مرضية. في حالات الغيبوبة الشديدة، قد يحدث تلفاً في المخ أو يموت المريض.

الناس الذين يعانون من اضطرابات غذائية هم الأكثر عرضة لخطر الاصابة بالهايبرناترميا. بالإضافة، الأطفال يمكن أن يكونوا ضحايا هذه الحالة عن غير قصد. هذا يحصل عندما يتناولون بكثرة الأطعمة التي تحتوي على مستويات عالية من الملح أو صلصة الصويا. أو، يمكنهم الإصابة بهذه الحالة إن تناولوا شيء (ليس طعام) يحتوي على كمية كبيرة من الملح. هناك أطفال يتناولون عن غير قصد معجونة اللعب (بلايدو)، فإنها تحتوي على كمية من الملح كافية لتسبب مشاكل صحية إن أكلت.

سبب آخر شائع للهايبرناترميا هو عندما يحاول الناس أن يجبروا أنفسهم على التقيؤ باستخدام المياه المالحة. قد يفعلون ذلك لأنهم يعانون من اضطرابات في الأكل أو في محاولة لتطهير شيء في نظامهم الجسدي. شبكة الانترنت تعلم أنه يمكن استخدام الملح للتقيؤ، و لكن الناس لا يستوعبون أنه ممارسة خطيرة جداً. هناك حالات حيث يحاول شخص ما التقيؤ لتجنب التسمم، و لكن لا يتم إزالة السموم، فالملح يسبب مشاكل إضافية شديدة تؤدي إلى الموت.

إذا كنت أنت، أو أي شخص تعرفه، تعاني من اعراض التسمم بالملح، أو إذا كان طفلك قد ابتلع عن طريق الخطأ أي كمية كبيرة من الملح،

ينبغي الحصول على مساعدة فورية. تتراوح العلاجات من التطهير من خلال الفم إلى سوائل تعطى في الدم. الشيء المهم هو الحصول على مساعدة سريعة.