10 أسباب تدفعك للدخول الى الحمام كثيراً

عند دخولك الى المجمعات التجارية، أول ما تحاول ان تجده، هو الحمام. وعند ذهابك للعشاء مع أصدقاءك، تجلس على طرف الطاولة لأنك تعلم انك ستزعجهم خلال ذهابك المتكرر الى الحمام. هل هذا انت؟ لا تخف، هناك أسباب كثيرة تدفعك الى زيارة الحمام بشكل متكررة، اليك أبرزها:

- انت تظن انك تذهب مراراً الى الحمام، بينما القيام بذلك لثمان مرّات في اليوم أمر طبيعي.
- تتمتع بمثانة صغيرة الحجم. يمكنك ان تعمل على تمديدها كي تحمل المزيد من السوائل، وذلك من خلال التأخير في الدخول الى الحمام بضعة دقائق مرة أكثر من الأخرى.
- انت تشرب القليل من الماء. عندما تشرب أقل، يصبح البول أكثر تركيزا، مما يجعله أكثر إزعاجاً للمثانة، ويجعلك ذلك تحسّ انك بحاجة ان تذهب الى الحمام أكثر.
- انت مصاب بعدوى أو حصى الكلى.
- عليك أن تذهب الى النادي الرياضي، لتقوية عضلات قاع الحوض.
- اذا منت تذهب الى الحمام أكثر من 8 مرّات في اليوم، فقد تكون مثانتك مفرطة النشاط.
- انت تتناول الأدوية المدرة للبول التي تحفزك للذهاب الى الحمام، كأدوية علاج ارتفاع ضغط الدم، ومضادات الكولين.
- قد تكون مصاب بالسكريّ. إذا كانت نسبة السكر في الدم مرتفعة، فإن الكلى لن تكون قادرة على معالجة كل ذلك، فيمتد بعضها الى البول. سيدفع هذا السكر المزيد من المياه للخروج منك، مما ينتج المزيد من البول. حتى تناول الطعام أو الحلوى التي تحتوي على الكثير من السكر يؤدي الى نفس النتيجة.
- انت تشعر بالبرد. عندما تنخفض درجة الحرارة، يعمل جسمك كل ما في وسعه ليبقى دافئاً. جزء من هذه العملية ينطوي على تضييق الأوعية الدموية في الأطراف. الأوعية في القدمين واليدين والساقين والذراعين تحوّل المزيد من الدم مما يزيد ضغط الدم. يحاول الجسم اعادة الوضع الى طبيعته من خلال التخلص من السوائل الإضافية، مما يجعل جسدك ينتج المزيد من

البول، وتمتلئ المثانة بسرعة أكبر وبشكل متكرر، لذلك تحتاج إلى تبول أكثر.

- قد يكون السبب أكثر خطورة. لدى بعض الناس، التبول المفرط يمكن أن يكون أول علامة للتصلب المتعدد. بالاضافة الى ذلك، فان الأورام المتنامية في البطن يمكن أن تضغط على المثانة.