

4 أسباب تجعلك تشعر بالعطش دائماً !

في يوم صيفي حار ، أو بعد تمرين طويل ، من الطبيعي أن تكون عطشاناً حقاً . بعد كل شيء ، كنت قد فقدت الكثير من الماء من خلال العرق ، لذلك جسدي يطلب منك تجديد هذه السوائل في أسرع وقت ممكن . إذا كنت دائماً عطشان ، على الرغم من عدم وجود سبب واضح ، وهذا ليس طبيعياً جداً .

طالما أنك تشرب الماء طوال اليوم ، وتحرص على شرب كميات متوازنة أثناء وبعد التمرين ، يجب ألا تشعر أبداً بالعطش . إذا كنت كذلك ، يمكن أن يكون علامة على بعض الحالات الطبية - بعضها بسيط ، والبعض الآخر أكثر خطورة .

يقول الأطباء أنه يجب عليك محاولة شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم حتى لا تشعر بالعطش الشديد . عندما تصل إلى نقطة أنك عطشان ، فقد يكون هناك أمر مقلق . الحقيقة هي أنه لا ينبغي لنا أن نشعر بالعطش ، والسبب في ذلك هو أنه يجب شرب الماء مسبقاً قبل العطش . هذا يعني عدم الانتظار لشرب الماء حتى يشعر فمك بالجفاف ، ولكن بالأحرى ، من الأفضل أن تحتسي الماء ببطء طوال اليوم . ربما لا داعي للقلق أبداً من أن تشرب أكثر من اللازم .

إذا واجهت هذا الشعور بالعطش أكثر من غيره ، فإليك بعض الأسباب المحتملة لذلك .

1. أنت ببساطة لا تشرب ما يكفي ، لذلك انت مصاب بالجفاف

السبب الرئيسي الذي يجعل الناس يشعرون بالعطش هو أنهم لا يشربون ما يكفي من الماء . بسيطاً بما فيه الكفاية . التوصية القياسية هي ثمانية أكواب من السوائل يومياً ، على الرغم من أنه ليس من الضروري أن تكون كلها من الماء كما أن هناك الكثير من المحتوى المائي في طعامك أيضاً . بعض الناس لديهم احتياجات أعلى من الماء أكثر من الآخرين ، لذلك حتى لو كنت تعتقد أنك تشرب ما يكفي كل يوم ، قد لا تفعل ذلك في الواقع . يجب على الناس الذين يمارسون التمارين الرياضية بانتظام والذين يعيشون في المناخات الجافة أن يشربوا المزيد من الماء أيضاً . إذا كنت تعاني من الإسهال ، أنت تخسر السوائل ويجب أن تشرب أكثر لتحل محلها (حتى لو لم تكن دائماً

عطشان). أي من هذه الأشياء يمكن أن يؤدي إلى جفاف خفيف ، والذي يمكن إصلاحه بسهولة بمجرد الحصول على المزيد من السوائل.



2. أنت تأكل الكثير من الملح

الأطعمة الغنية بالملح تجعل الناس عطشين. تحتاج أجسامنا إلى التوازن الصحيح من الصوديوم والماء لتعمل بشكل صحيح ، لذلك عندما يكون تناول الملح مرتفعاً للغاية ، فإننا نعاني من العطش حتى نتمكن من الوصول إلى الماء لتخفيف دمننا. هذا لا يحدث فقط لأنك تتغذى على الصوديوم في الكثير من الأطعمة التي تأكلها ، سواء أكانت مغطاة بالملح بشكل صارخ أم لا. إذا كنت تأكل الكثير من الملح ، فقد تشعر أيضاً بالانتفاخ الشديد - لأن جسمك يمسك بمحتوى الماء القليل من أجل حياة عزيزة. لن يؤدي تقليل كمية الملح إلى إخماد عطشك فحسب ، بل يساعدك على التخلص منه أيضاً .

3. أدويةك تسبب جفاف الفم

بعض الأدوية يمكن أن تسبب جفاف الفم ، مما يجعلك تشعر بالعطش. هناك دواءين لا يستلزمان وصفة طبية: الدرامامين (لدوار الحركة) ومضادات الهيستامين لتخفيف الحساسية . إذا كنت تأخذ دواءً يأتي مع هذه الآثار الجانبية ، احرص على شرب المزيد من الماء للتأكد من أنك تبقي في وضع الترطيب الخاص بك.

4. لديك مرض السكري

إن مرض السكري يقاطع قدرة الجسم على تحطيم وتخزين السكر بشكل صحيح. حتى تحصل على مستويات عالية من السكر في الدم وغالبا في البول. ما يفعله السكر هو أنه يخرج السوائل ويجعل الناس يتبولون أكثر. إنها الطريقة الطبيعية للجسم لمحاولة الحصول على سكر إضافي. كثرة العطش والتبول كلاهما علامات للمرض. إذا كنت تشرب الكثير من الماء بشكل نشط وما زلت تشعر بالعطش دائماً ، فاطلع على طبيب لاختبار نسبة السكر في الدم لديك. انها سريعة وغير مؤلمة تقريبا .

