5 أمـراض نـاتجـة عـن عـدم شـرب الـماء

يعتبر الماء عصب الحياة في الجسم الإنساني، ومن أجل الحفاظ على صحة سليمة يشدد الخبراء وأطباء الصحة على ضرورة تناول ما لا يقل على 2 ليترين من الماء يوميا.

وطبيا، يستعمل الماء في علاج العديد من الأمراض وتنظيف الجسم من الترسبات الناتجة عن تناول الأطعمة الغنية بالبكتيريا، ولكي يعمل الجسم بشكل سليم ويتمم وظائفه لا بد من شرب الكمية اللازمة من الماء.

يسبب قلة شرب الماء مشاكل صحية كثيرة تتمثل أولها بجفاف أغشية الجسم، وفي ما يلي تعرفوا معنا على المشاكل الصحية المترتبة عن قلة شرب الماء:

1- الشعور بالتعب والإرهاق:

الشعور بالتعب من أهم الأمراض التي يمكن أن يصاب بها الإنسان نتيجة لإهماله لشرب المياه بشكل منتظم، وتشير الابحاث الى أن حركة الأنزيمات المسؤولة على التحركة تبطئ الامر الذي يولد التعب.

2- إرتفاع ضغط الدم:

الماء هو مكون أساسي للدم، وإذا تعرض الجسم للجفاف نتيجة لعدم شرب الماء فذلك سيؤدي الى إزدياد سماكة الدم ما يؤثر على تدفق الدم في الشرايين وبالتالي يسبب الإرتفاع في ضغط الدم.

3- الربو والحساسية:

عدم شرب كمية وافرة من المياه يؤدي الى جفاف شرايين الهواء في الأنف المسؤولة عن الجهاز التنفسي، الامر الذي يؤدي الى تضاعف نسبة إنتاج الهيستامين المسؤولة عن التسبب بالربو، الحساسية ومشاكل في التنفس.

4- جفاف في البشرة:

عدم شرب الماء بإنتظام يسبب جفافا في البشرة لأن الماء يساعد على

تنقية البشرة من شوائبها، الامر الذي يؤدي الى ظهور إلتهابات على مستوى البشرة وتغير لونها الى جانب تسهيل بروز علامات الشيخوخة المبكرة.

5- الإمساك:

يسبب نقص المياه في الجسم لدى العديد من الاشخاص الإمساك لأنه عندما تنقص كمية المياه من الجسم يعمل القولون على تعويض هذا النقص من خلال الإحتفاظ بالكمية الموجودة فيه.

وتبقى نصيحتنا أن تواظبوا على شرب المياه بالكمية المطلوبة لكي تبقوا بمنئ عن الإصابة بأمراض يكون داؤها ودواؤها الماء!