

این علائم یعنی به اندازه کافی آب نمی خورید!

چنگیز زاده: اگر به اندازه کافی آب به بدن نرسد، گذشته از اینکه عصبی و بد اخلاق می شوید، عوارض دیگری هم در انتظار شما خواهد بود! کمبود آب بدن می تواند موجب احساس افسردگی، خستگی، کاهش اشتها، افزایش غلظت خون، کاهش ظرفیت کارایی و فعالیت بدن شود. پس بهتر است قبل از اینکه دچار این مشکلات شوید، با علم ورزش همراه شوید و بررسی کنید که به اندازه کافی می نوشید یا نه؟



۱- دهان خشک

این مورد کاملاً آشکار به نظر می رسد، هر زمان که شما احساس چسبندگی در دهان تان داشتید، مشخص است که به مایعات نیاز دارید. اما اگر به فکر نوشیدنی های شیرین هستید، یک راه حل موقتی است که باعث مشکل بزرگتری می شود. نوشیدن آب باعث روان شدن ترشحات دهانی در غشاء و پوست دهان و گلو می شود، که باعث ایجاد رطوبت دهان با

ترشحات بزاق برای مدت طولانی خواهد شد.

۲- پوست خشک

پوست بدن بزرگترین ارگان بدن است، بنابراین به هیدراته بودن (آب رسانی) نیازمند است. در حقیقت پوست خشک از اولین علائم بی‌آبی کامل بدن است که می‌تواند باعث ایجاد مشکلات بزرگ تر شود. کمبود آب یعنی کمبود عرق که باعث می‌شود بدن نتواند آلودگی‌های درون خود را در طول روز رفع کند. اگر می‌خواهید مواد زائد را دفع کنید، اولین کار شما مصرف آب است.

۳- همیشه خیلی احساس تشنگی می‌کنید

ما پیش از این دهان خشک را بررسی کردیم اما تشنگی فراتر از دهان خشک می‌باشد. تشنگی یعنی بدن به آب نیاز دارد، پس به صدای بدن گوش دهید و قبل از اینکه احساس تشنگی به شما دست دهد آب مورد نیاز بدن را تأمین کنید.

۴- چشمان خشک

تا کنون مشخص شده که نوشیدن آب تأثیری بیشتری روی دهان و گلو دارد. کمبود مصرف آب باعث می‌شود، چشمان قرمز، خشک و ورم و کند. چون با کمبود آب بدن، مجرای اشک خشک می‌شود. حقیقت این است که این شرایط می‌تواند، بیشتر به چشمان شما آسیب برساند، مخصوصاً اگر در طول روز چشم‌تان را لمس می‌کنید.

۵- کاهش توده عضلانی

شاید تعجب کنید که بخشی از عضلات بدن را آب تشکیل داده است. پس یعنی آب کمتر برابر است با توده عضلانی کمتر. نوشیدن آب قبل، حین و بعد از تمرینات ورزشی نه فقط بدن شما را راحت و پر آب نگاه می‌دارد، بلکه آب را به قسمت‌های مناسب بدن می‌رساند و شانس پیشرفت التهاب و درد که با تمرینات و استفاده از وزنه مرتبط است را کاهش می‌دهد.

۶- درد مفاصل را تجربه می کنید

غضروف‌های بدن و دیسک‌ها ۸۰ درصدشان از آب تشکیل شده است. اگر آب کافی مصرف نکنید، غضروف‌ها و دیسک‌ها آسیب پذیر می‌شوند و درد را تجربه خواهید کرد. با هیدراته نگه داشتن بدنتان مطمئن می‌شوید که مفاصل بدن می‌تواند سالم باشد و به درستی کار کند، به نحوی که شوک ناشی از ضربات ناگهانی مانند: دویدن، پریدن و یا افتادن ناگهانی را جذب کنند.

۷- احساس سستی و خستگی می کنید

زمانی که بدن دچار کم‌آبی می‌شود، از خون، آب را قرض می‌گیرد که باعث افزایش غلظت خون می‌شود. کمبود آب در خون نیز منجر به کاهش اکسیژن در کل بدن می‌شود که در نتیجه خواب‌آلودگی و خستگی کامل را به دنبال خواهد داشت.



۸- بیمار می‌شوید یا بیماری شما طولانی می‌شود

نوشیدن آب به مقدار کافی باعث می‌شود تا سموم از بدن خارج شود. یعنی ارگان‌های داخلی بدن تلاش می‌کند تا مواد زائد را از بدن بیرون کنند، اما وقتی بدن آب مورد نیاز برای این کار را نداشته باشد، درست کار نمی‌کند. در نتیجه ارگان‌های بدن از آب ذخیره شده در قسمت

های مختلف بدن مانند خون استفاده می‌کنند که می‌تواند پیامدهای بدی داشته باشد، گذشته از این وقتی سموم بدن دفع نشود و بیمار نیز باشد، پروسه بیماری شما طولانی تر می‌شود.

۹- مشکلات گوارشی

در مورد ترشحات در گلو و دهان صحبت کردیم که چطور نگهداری آن با جذب آب باعث می‌شود، غشاء و پوست آن‌ها عملکرد مناسبی داشته باشد. این شرایط برای تمام سیستم گوارشی به کار می‌رود. بدون جذب آب قدرت ترشحات در معده کاهش پیدا خواهد کرد و به اسید معده اجازه داده می‌شود به ارگان‌های داخلی بدن آسیب‌های بزرگی وارد کند. یعنی باعث سوزش معده و سوء هاضمه می‌شود.

۱۰- کاهش دفع ادرار

باور کنید یا نه، اگر در طول روز ۴ تا ۷ بار به سرویس بهداشتی مراجعه نکنید، احتمالاً به اندازه کافی آب نمی‌نوشید. اگر رنگ ادرار زرد تیره باشد، یعنی بدن اشاره می‌کند که کمبود آب دارید. در شرایط وخیم کمبود آب می‌تواند، باعث عفونت مجرای ادرار شود. در حالت عادی رنگ ادرار باید زرد روشن و یا شفاف باشد.

۱۱- یبوست

همان طور که گفتیم جذب آب مناسب به روان شدن سیستم گوارشی شما کمک خواهد کرد. یبوست نشانه‌ای از کم‌آبی مزمن است. یکی از وظایف اصلی روده بزرگ برداشتن آب اضافی از مدفوع است به طوری که مدفوع بیش از حد شل نباشد و از طرف دیگر آب برای عبور راحت مواد از روده لازم است، هنگامی که بدن آب کافی مصرف نمی‌کند، مدفوع سخت می‌شود، چرا؟ چون بدن مقداری از آن را با کم کردن آب مدفوع جبران می‌کند و همین کار را برای دفع آن سخت می‌کند که منجر به یبوست خواهد شد.

۱۲- پیری زودرس

کمبود آب، روند دفع سموم از طریق پوست را کند می کند؛ از این رو پوست به انواع بیماری‌ها از جمله پسوریازیس، التهاب، پیری زودرس، چین و چروک و تغییر رنگ مستعد می شود. آب برای حفظ رطوبت پوست و رسیدن مواد مغذی لازم به پوست مهم است. کمبود آب، باعث خشکی، کشیدگی و پوسته پوسته شدن پوست می شود که به فرد ظاهر مسن می دهد. پوست خشک حالت ارتجاعی کمتری دارد و به چین و چروک مستعدتر است. همچنین میزان آب بدن که بطور طبیعی در بدن وجود دارد با افزایش سن کاهش پیدا می کند. پس یعنی هر چقدر ما پیرتر می شویم، باید با آگاهی بیشتر مصرف آب را افزایش دهیم.

این مطلب را خواندید و تا کنون این را دریافتید که برای ما مشخص شد که چقدر آب رسانی به بدن حیاتی و مهم است. اگر روی این مطلب تمرکز کنید، چه در حال کار، ورزش و حتی استراحت، آب بنوشید، خیلی خوش شانس هستید! اگر فکر می کنید به اندازه کافی آب نمی نوشید، همین الان یک لیوان آب میل کنید.