



Libyan International Medical University



ماء الشرب



□ الأهداف:

- تعريف مياه الشرب
- أنواع المياه
- كمية الماء التي يجب شربها في اليوم
- اعراض شرب الكثير من الماء
- آثار الجانبية لعدم شرب المياه

❖ مياه الشرب :



الماء مادة شفافة عديمة اللون والرائحة ،وهو المكوّن الأساسي للجداول والبحيرات والبحار والمحيطات وكذلك للسوائل في جميع الكائنات الحيّة، وهو أكثر المركبات الكيميائية انتشاراً على سطح الأرض. يتألّف جزئ الماء من ذرّة أكسجين مركزية ترتبط بها ذرّتا هيدروجين على طرفيها برابطة تساهمية و تكون صيغته

الكيميائية O_2H



❖ أنواع المياه:

- ✓ التلوث الكيميائي.
- ✓ تلوث المياه الجوفية
- ✓ التلوث الميكروبيولوجي.
- ✓ التلوث بالمغذيات.
- ✓ التلوث الناتج عن نضوب الأوكسجين.
- ✓ تلوث المياه السطحية.

❖ كمية الماء التي يجب شربها في اليوم:

يخسر الجسمُ الماءَ يومياً من خلال التنفُّس، والتعرُّق، والتبوُّل، وحركات الأمعاء، وغيرها من العمليات الحيويَّة، ومن أجل ضمان أداء الجسم لوظائفه بطريقةٍ سليمة فيجب تعويض كمِّيَّة الماء التي يخسرها في هذه العمليات، وذلك من خلال شرب الماء، وتناول المشروبات والأطعمة الغنيَّة به، وعليه فإنَّ الأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة الأمريكية اقترحت التوصيات الآتية لكمِّيَّة الماء التي يحتاجها الجسم يومياً: [١] للرجال: حوالي 15.5 كوباً من السوائل في اليوم، أي ما يُعادل 3.7 لترات. للنساء: حوالي 11.5 كوباً من السوائل في اليوم، أي ما يُعادل 2.7 لتر.

❖ أعراض شرب الكثير من الماء:

عندما تشرب الكثير من الماء، لا تستطيع الكليتان التخلص من الماء الزائد، ويصبح محتوى الصوديوم في دمك مخففاً، وهذا ما يسمى نقص صوديوم الدم Hyponatremia ويمكن أن يهدد الحياة، وذلك وفقاً لمايوكلينيك. قد يقود شرب الكثير من الماء إلى تسمم الماء water intoxication، وفيه يحدث اضطراب في وظيفة الدماغ بسبب شرب الكثير من الماء. ويمكن للإفراط في شرب الماء أن يكون خطيراً، إذ يمكن أن يؤثر على توازن "الكهارل /الإلكتروليتات" (هي المعادن والأملاح الموجودة في الجسم، والتي لها شحنة كهربائية، وتوجد في الدم والبول والأنسجة وسوائل الجسم الأخرى، وذلك وفقاً للمكتبة الوطنية للطب في الولايات المتحدة).

□ مما يؤدي إلى نقص الصوديوم بالدم والذي قد يقود إلى:



✓ الضعف

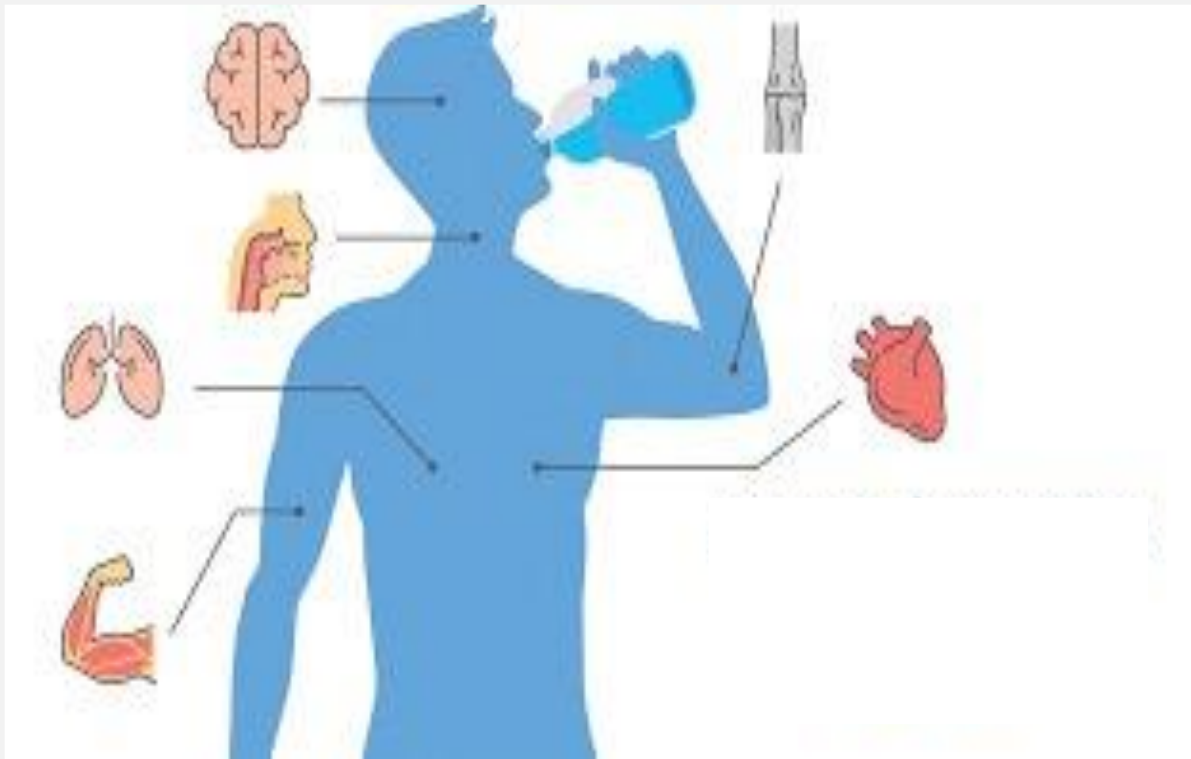
✓ الارتباك

✓ الغثيان

✓ القيء

✓ الموت في الحالات الشديدة

ويحدث نقص صوديوم الدم الحاد عند شرب الكثير من الماء، أكثر مما يمكن للكلى أن تفرزه. ويبلغ معدل إفراز الماء للبالغين الأصحاء حوالي 20 لترا في اليوم ولا يتجاوز 800-1000 مليلتر في الساعة. وبالتالي، فإنها أقصى كمية من الماء يمكن أن يشربها الشخص الذي لديه وظائف كلية طبيعية، لتجنب أعراض نقص صوديوم الدم، وفقا لدراسة نشرت في مجلة حوليات أمراض الغدد الصماء والتمثيل الغذائي لدى الأطفال. Annals of Pediatric Endocrinology & Metabolism



□ مميزات شرب المياه:

- ✓ تحمل المغذيات والأكسجين إلى خلاياك.
- ✓ طرد البكتيريا من المثانة.
- ✓ تساعد على الهضم.
- ✓ منع الإمساك.
- ✓ تطبيع ضغط الدم.
- ✓ استقرار ضربات القلب.
- ✓ المفاصل توسيد.
- ✓ حماية الأعضاء والأنسجة.

□ أثار الجانبية لعدم شرب الماء:

✓ صداع مستمر. من أول الأشياء التي قد تلاحظها عند الإصابة بالجفاف صداع نابض. الاخبار الجيدة؟ إذا كان الجفاف هو السبب ، يجب أن يختفي بعد فترة وجيزة من شرب كوب كبير من الماء.

✓ وظيفة الأمعاء البطيئة. يقول الدكتور مقدم: "هناك مستقبلات للماء في القولون ، تسحب الماء من الجسم لجعل البراز أكثر ليونة". "إذا لم تحصل على كمية كافية من الماء ، فقد يكون البراز الصلب والإمساك من الآثار الجانبية الشائعة ، إلى جانب آلام في البطن وتشنجات."

✓ بشرة باهتة. يظهر الجفاف على وجهك على شكل بشرة جافة ورمادية تبدو أقل إشراقًا ولفظًا ومرونة.

✓ إعياء. إذا لم تقم بتجديد كمية السوائل التي تتناولها ، فقد تنخفض مستويات الطاقة لديك وقد تعاني من التعب وضباب الدماغ. لذلك في المرة القادمة التي تتناول فيها فنجانًا آخر من القهوة ، تحقق مما إذا كنت بحاجة إلى الماء بدلاً من ذلك.

المراجع: □

✓ <https://www.novatx.com/drinking-water/top-/sksir-ecuder-notiullop-retaw-sesuac-6>

