

چرا اغلب احساس تشنگی می‌کنم؟

تشنگی گاه به گاه یک روند عادی است اما اگر شما به طور مداوم احساس خشک بودن دهان را می‌کنید، می‌تواند به معنای ابتلا به برخی شرایط پزشکی باشد.



تشنگی گاه به گاه یک روند عادی است اما اگر شما به طور مداوم احساس خشک بودن دهان را می‌کنید، می‌تواند به معنای ابتلا به برخی شرایط پزشکی باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، در اینجا برخی از علل دقیق احساس تشنگی مداوم بیشتر معرفی شده است:

دیابت: طبق تخمین ها، حدود 7 میلیون آمریکایی مبتلا به دیابت تشخیص داده نشده هستند؛ آنهم به خاطر نشانه هایی که مخفی مانده اند. یکی از این علائم می‌تواند تشنگی بیش از حد باشد. در افراد مبتلا به دیابت نیز افزایش میزان قند خون می‌تواند منجر به افزایش ادرار و در نتیجه کم آبی شود. به همین دلیل است که ادرار مکرر و تشنگی بیش از حد از جمله علائم بیماری دیابت هستند.

کم آب شدن بدن: از نتایج کم آب شدن بدن، می‌توان به خستگی و تشنگی بیش از حد اشاره کرد. کارشناسان کلینیک مایو دلایل زیادی را برای کم آبی بدن نام برده اند که از آن جمله می‌توان به عدم دریافت مایعات کافی، عرق کردن زیاد، اسهال، تب، و زندگی در محیط گرم و مرطوب اشاره کرد.

تغییرات رژیم غذایی: استفاده زیاد از ادویه جات و ترشی جات در رژیم غذایی احساس تشنگی را افزایش می‌دهد. شما باید به آنچه که در برچسب مواد غذایی نوشته شده است، با دقت توجه کنیم. اکثر مردم هنگام تصمیم گیری برای خرید محصولات تنها مقدار کالری مصرفی، وزن محصول، میزان قند و فواید غذایی مانند ویتامین ها را در نظر می‌گیرند. با این حال، لازم است به میزان سدیم موجود نیز دقت کافی بکنید، برخی از محصولات ممکن است سالم به نظر برسند اما سرشار از سدیم باشند. توجه داشته باشید که نمک تنها گزینه شما نیست. شما می‌توانید با استفاده از آب لیموی تازه به غذاها طعم بدهید و یا از بالزامیک و سرکه استفاده کنید. یا با افزودن فلفل تازه و یا تکه های فلفل قرمز غذاهایی با مزه تندتر درست کنید.

داروها: داروهایی که برای درمان افسردگی، اضطراب، بیماری های عصبی و روانی، پارکینسون، اسهال، استفراغ، ناراحتی های دستگاه ادراری، آلرژی ها، سرماخوردگی، آکنه و صرع استفاده می‌شود و همچنین داروهای نیروزا، مسکن ها و آرامبخش ها منجر به خشکی دهان و احساس تشنگی بیش از حد می‌شوند. برخی مکمل های گیاهی نیز همین تاثیر را دارند. در صورت ابتلا به تشنگی بیش از حد، در مورد عوارض داروهای مصرفی، با پزشک تان مشورت کنید.

تنفس دهانی: تنفس دهانی هنگام خواب اگر به طور مداوم باشد، منجر به بیدار شدن صبحگاهی همراه با خشکی گلو می‌شود. تنفس دهانی در حال انجام تمرینات بدنی اتفاقی معمولی است اما به هنگام خواب می‌تواند به معنای ابتلا به آپنه انسدادی خواب و خر و پف باشد.

سن: پیری و افزایش سن به طور معناداری موجب اختلال در دفع سدیم ناشی از مصرف رژیم غذایی پر نمک می‌شود. این یافته ها به مصرف نمک کمتر در سالمندان تاکید دارد و پیشنهاد می‌کند که افراد سالمند بیشتر از سایر افراد در معرض عواقب مصرف رژیم غذایی پر نمک هستند. به بیان دیگر، پیری موجب اختلال در عملکرد و کارایی بدن در کنترل آب و مقادیر سدیم می‌شود. مدارک نشان می‌دهد که افراد در هنگام پیری دچار اختلال در تنظیم سدیم و حفظ آب، غلظت ادرار و نیز تشنگی می‌شوند.

سندرم شوگرن: حدود 4 میلیون آمریکایی مبتلا به سندرم شوگرن هستند؛ نوعی اختلال التهابی مزمن و وابسته به دستگاه ایمنی که با اختلال در عملکرد غدد برون ریز (غدد اگزوکراین) و سایر تظاهرات سیستمیک مشخص می‌شود. خشکی دهان در مبتلایان به این سندرم معمول است. خشکی چشم و خستگی از سایر علائم هستند.

پرنوشی روانی: پرنوشی روانی یک نوع اختلال روانی است که در آن فرد میل غیر قابل کنترلی به نوشیدن آب دارد. این مشکل

روانی بیشتر ناشی از افسردگی یا اختلال دو قطبی است. پرنوشی روانی معمولا با برطرف کردن علل زمینه ای آن، به تدریج برطرف می شود.

منبع: <http://blogs.naturalnews.com/>