

کم شدن آب بدن موجب سردرد می شود

در بسیاری از موارد، یک سردرد معمولی علامت کم شدن آب بدن یا به اصطلاح دی‌هیدراته شدن است.



جام جم آنلاین: در بسیاری از موارد، یک سردرد معمولی علامت کم شدن آب بدن یا به اصطلاح دی‌هیدراته شدن است. اکثر مردم نمی‌دانند که بدنشان به چه مقدار آب نیاز دارد، در واقع بسیاری از مردم به‌طور عادی در وضعیت دی‌هیدراته و با ذخیره آب کم در بدنشان زندگی می‌کنند.

دی‌هیدراته شدن پدیده‌ای است که در آن آب و الکترولیت‌ها مثل سدیم، کلرید و پتاسیم که وجودشان برای فعالیت و سلامت بدن حیاتی است، از دست می‌روند یا از حجم آنها کاسته می‌شود.

مهم‌ترین علت دی‌هیدراته شدن، عدم نوشیدن آب و مایعات به میزان کافی است. سردرد به خودی خود یک بیماری نیست، اما علامتی است که به ما هشدار می‌دهد در بدنمان مشکلی به وجود آمده است.

با این حال به طور متوسط مصرف هشت لیوان آب در روز برای یک فرد بالغ در شرایط عادی توصیه می‌شود. بویژه اگر دچار سردرد شده‌اید سعی کنید آرام‌آرام اما مداوم آب بنوشید تا سردردتان برطرف شود.

در این شرایط آب مثل یک معجون جادویی عمل می‌کند. اگر با وجود مصرف آب کافی سردردتان ادامه پیدا کرد، قطعاً مشکل جایی دیگری است و باید با یک پزشک مشورت کنید. (ایسنا)