



علائمی که نشان می‌دهد کم آب می‌خورید

اگر متوجه شده‌اید که خیلی زود لب‌هایتان خشک می‌شود و زبان‌تان به کامتان می‌چسبد وقت آن رسیده دست از کار بکشید و جرعه‌ای آب بنوشید.

همشهری آنلاین: اگر متوجه شده‌اید که خیلی زود لب‌هایتان خشک می‌شود و زبان‌تان به کامتان می‌چسبد وقت آن رسیده دست از کار بکشید و جرعه‌ای آب بنوشید.

آب! مایعی که بدون آن حیات معنا ندارد. ترکیب اصلی خون، لنف و عرق است و حجم بالایی از بدن را تشکیل می‌دهد. به این ترتیب که فضای مابین سلول‌ها و همچنین داخل آن‌ها را اشغال کرده و در تمام عکس‌العمل‌های شیمیایی بدن، حفظ و کنترل دمای بدن، تنظیم فشارخون، دفع توکسین‌ها یا همان سموم بدن شرکت دارد و برای حفظ رطوبت چشم‌ها و روغن‌کاری مفاصل لازم و ضروری است.

نقش این مایه‌ی حیات در فعالیت سلول‌های عصبی مغز غیرقابل‌انکار است. به همین دلیل کسی که بدنش دهیدراته شده یعنی دچار کم آبی جدی شده باشد به سختی می‌تواند تمرکز کند و قدرت تفکر و جهت‌یابی خود را از دست می‌دهد. حتماً می‌دانید که بدن ما از طریق تنفس و تعریق آب نسبتاً زیادی از دست می‌دهد.

برای همین لازم است که از طریق نوشیدن آب و مصرف مواد غذایی آبدار نیازهای آن تامین شود. حالا هم تابستان است و گرمای بی‌امان بیش از پیش آب بدن را تبخیر می‌کند و اگر به فکر جبران مافات نباشید بدن‌تان با مشکل مواجه خواهد شد. در این مطلب علائمی که نشان می‌دهند شما به اندازه‌ی کافی آب مصرف نمی‌کنید را بازگو می‌کنیم.

دهانتان مدام خشک است

اگر دهانتان مدام خشک می‌شود احتمالاً به این دلیل است که به میزان کافی آب میل نمی‌کنید. اگر متوجه شده‌اید که خیلی زود لب‌هایتان خشک می‌شود و زبان‌تان به کامتان می‌چسبد وقت آن رسیده دست از کار بکشید و جرعه‌ای آب بنوشید. البته باید بدانید که مصرف برخی داروها نیز باعث خشکی دهان می‌شوند. برای همین احتمال دارد خشکی مداوم دهانتان به دلیل عوارض جانبی داروهای مصرفی‌تان باشد. سعی کنید مایعات بیشتری مصرف کنید تا مشکلاتتان رفع شود.

احساس تشنگی امانتان را بریده

مشخص است که موقع تشنگی باید آب خورد؛ اما حواستان باشد تشنه شدن علامت این است که شما به اندازه‌ی کافی آب نمی‌خورید. در واقع نباید کار به جایی برسد که تشنگی هلاکتان کند و بعد به سراغ آب بروید. توجه داشته باشید احساس تشنگی شدید نشان‌دهنده‌ی این است که بدن‌تان در حال دهیدراته شدن است؛ یعنی آب کم آورده است.

بدانید که احساس تشنگی مداوم می‌تواند علامت ابتلا به دیابت نیز باشد. به طور مرتب آب بخورید تا کارتان به تشنگی زیاد نکشد؛ اما اگر تغییری در وضعیتتان ایجاد نشد به پزشک مراجعه کنید.

احساس خستگی مداوم می‌تواند نشان‌دهنده‌ی این باشد که به میزان کافی آب نمی‌خورید. اگر در طول روز مدام خواب‌آلوده هستید و دلتان می‌خواهد چرت بزنید احساس خطر کنید. چون بدن ما از این شیوه یعنی خوابیدن، برای گند کردن فعالیت‌هایش استفاده می‌کند تا آب بیشتری در خود ذخیره کند.

آب‌سردرد رهایتان نمی‌کند

سرتان بی‌دلیل تیر می‌کشد؟ احتمالاً بدن‌تان این پیغام را مخابره می‌کند که نیاز به آب بیشتری دارید. مغز نیز مانند تک‌تک اعضای بدن، برای گذران اموراتش به آب نیاز دارد. وقتی نیازش تامین نشود ساز مخالف می‌زند و سرتان درد می‌گیرد. همیشه یک شیشه آب دم دستتان بگذارید و جرعه‌جرعه بنوشید. احتمالاً با همین کار ساده مشکلاتتان رفع خواهد شد و نگرانی‌تان از بابت میگردن رفع خواهد شد.

رنگ ادرارتان تیره شده است

شاید کمی عجیب باشد اما زمانی که رنگ ادرار عوض شده و زرد تیره می‌شود، بدن این زنگ خطر را به صدا در آورده است که به میزان کافی آب میل نمی‌کنید. حواستان به رنگ ادرارتان باشد و قبل از اینکه رنگ آن تیره شود و بدتر از آن به قهوه‌ای بزند آب بیشتری مصرف کنید. رنگ تیره‌ی ادرار می‌تواند گویای این باشد که بدن بیابانی شده است. باید بدانید که بیوست و حتی عفونت ادراری نیز می‌تواند از علائم دیگر کم آبی بدن باشد. پس تا می‌توانید آب و مایعات مفید از جمله آب میوه‌های طبیعی میل کنید.

در طول روز مدام چرت می‌زنید

احساس خستگی مداوم می‌تواند نشان‌دهنده‌ی این باشد که به میزان کافی آب نمی‌خورید. اگر در طول روز مدام خواب‌آلوده هستید و دلتان می‌خواهد چرت بزنید احساس خطر کنید. چون بدن ما از این شیوه یعنی خوابیدن، برای گند کردن فعالیت‌هایش استفاده می‌کند تا آب بیشتری در خود ذخیره کند. خودتان را به طور مرتب به یک لیوان آب خنک مهمان کنید تا هشیارتر شوید و خواب از سرتان بیپرد.

دنیا دور سرتان می‌چرخد

البته که دنیا سر جایش هست و این سر شماست که گیج می‌رود. سرگیجه و احساس منگی جزو علائم دیگر کم آبی بدن است. ریه‌های شما نیاز به آب کافی دارند تا به درستی به وظایفشان عمل کنند. اگر بخش خارجی ریه‌ها خشک شوند تنفس دچار مشکل خواهد شد؛ یعنی به سختی نفس خواهید کشید. در این صورت نیز میزان اکسیژنی که به مغز می‌رسد کاهش پیدا می‌کند. در نتیجه مغز نمی‌تواند عملکرد درستی داشته باشد و دنیا دور سرتان خواهد چرخید. اگر می‌خواهید از این احساس ناخوشایند خلاص شوید به طور مرتب آب بنوشید.

وقت و بی‌وقت گرسنه‌تان می‌شود

شنیده‌اید که گاهی وقت‌ها بدن احساس گرسنگی و تشنگی را قاطی می‌کند؟ بله! وقتی به میزان کافی آب ننوشید بدنتان تصور می‌کند گرسنه است درحالی‌که شما تشنه هستید. این توصیه بیشتر به افرادی که قصد لاغری دارند داده می‌شود؛ اما اگر شما هم وقت و بی‌وقت گرسنه‌تان می‌شود بهتر است قبل از غذا خوردن یک لیوان آب میل کنید. اگر چند دقیقه بعد صدای قار و قور شکمتان خوابید معنی‌اش این است که تشنه‌تان بوده نه گرسنه! به بدنتان اعتماد کنید و سیگنال‌هایش را درست رمزگشایی کنید.

مدام گرم‌زده می‌شوید

گرم‌زدگی نیز یکی از آن دست مشکلات آزاردهنده و حتی خطرناک است. باید بدانید که بدن ما از آب برای خنک کردن خود استفاده می‌کند به این ترتیب که ارگان‌های داخلی را به خصوص بعد از یک فعالیت جسمی شدید، در دمای مطلوب نگه می‌دارد. زمانی که آب کافی به بدن نرسد، بخش خنک‌کننده‌ی داخلی به درستی به وظایف خود عمل نمی‌کند و در نتیجه شما احساس گرمای شدید می‌کنید، نبضتان تندتر می‌زند یا گرم‌زده می‌شوید.

این وضعیت حتی گاهی به شرایط بسیار خطرناک نیز منجر می‌شود. توجه داشته باشید علاوه بر این‌ها، کم آبی بدن می‌تواند باعث بروز علائم دیگری مانند تب، سیاهی رفتن چشم، گودی زیر چشم، سردی و رنگ‌پریدگی پوست، خشک شدن اشک و کلی مشکل ریز و درشت دیگر شود. پس در هوای گرم و حین کار یا ورزش حتماً به طور مداوم آب بنوشید تا بدنتان دچار کمبود آب نشود.

بدانید که بیوست و حتی عفونت ادراری نیز می‌تواند از علائم دیگر کم آبی بدن باشد. پس تا می‌توانید آب و مایعات مفید از جمله آب میوه‌های طبیعی میل کنید.

خشکی پوست ربطی به آب خوردن ندارد

یک باور رایجی بین مردم شکل گرفته است که خشکی پوست نتیجه‌ی کمبود آب است. به باور عموم نوشیدن آب زیاد باعث

جوانی و شادابی بیشتر پوست می‌شود؛ اما نتایج پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که میزان آب مصرفی تأثیری در طراوت پوست ندارد. برای همین اگر پوستتان خشک است لازم نیست خودتان را به آب ببندید چون تغییر چندانی ایجاد نخواهد شد. خشکی پوست نتیجه‌ی تعداد غدد سبابه و میزان عملکرد آن‌ها و عوامل بیرونی مانند آب و هوا و استفاده از محصولات آرایشی بهداشتی می‌باشد.

البته حواستان باشد اگر به میزان کافی آب ننوشید و بدنتان تبدیل به یک برهوت خشک شود بدون شک پوستتان هم آسیب خواهد دید. به عقیده‌ی محققان مصرف میوه و سبزیجات که سرشار از آب و مواد مغذی (به خصوص ویتامین‌های A، E و C) هستند بیشتر از نوشیدن آب خالی باعث طراوت و شادابی پوست می‌شود. پس هر 4 تا 5 ساعت یک‌بار میوه‌های مختلف میل کنید.

اگر اهل نوشیدن زیاد آب معدنی هستید نیز بدانید که این آب‌ها به دلیل نداشتن فلوراید باعث آسیب‌پذیر شدن دندان‌ها شده و امکان پوسیدگی آن‌ها را بالا می‌برند. آب لوله‌کشی حاوی این عنصر استحکام بخش استخوان‌ها و دندان‌ها می‌باشد و به همین دلیل برای سلامت دندان‌ها بهتر از آب معدنی است. اگر عادت به نوشیدن این آب‌های داخل بطری دارید به هنگام خرید، محصولاتی را انتخاب کنید که حاوی فلوراید باشند و حتماً از خمیردندان‌هایی استفاده کنید که حاوی این عنصر هستند.

توجه توجه

در حالت کلی، بدن انسان به ازای هر کیلوگرم وزن به 30 میلی‌لیتر آب نیاز دارد که باید به طور روزانه با نوشیدن آب و مصرف مواد غذایی سرشار از آب تامین شود.

منبع: تبیان