

دراسة تكشف ما يسببه الإسراف في شرب المياه



كشف خبراء طبيون بولاية مينيسوتا الأمريكية، أن وجود الماء بجانب الإنسان دائماً أمر جيد لتذكر الحفاظ على ترطيب الجسم، ولكن أحياناً قد يؤدي التعلق بزجاجة ماء إلى هوس وإفراط بالترطيب، وما يترتب عليه من عواقب صحية خطيرة، إذا تم التماسك به.

وقال طبيب أمراض الكلى في عيادة «مايو كلينيك»، في ولاية مينيسوتا، كامبيز كالانتاري: إنه «ليس من السهل إرباك كليتيك. ولكن هناك حالات يكون فيها الأشخاص مهوسين بشرب الماء.. نحن نتحدث عن شرب 10 أو 15 لتراً من الماء».

وتُعتبر كمية الماء التي يجب أن يشربها المرء يومياً بمثابة سؤال قديم ليست له إجابة تناسب الجميع؛ إذ يعتمد الأمر على عوامل مثل صحة الشخص، وحجمه، وموقعه، والأنشطة التي يمارسها يومياً. وتوصي الأكاديمية الأمريكية للطب بشرب الرجال والنساء 3.7 لتر و2.7 لتر من الماء على التوالي يومياً. ويمثل ذلك كمية المياه المُستهلكة من الأطعمة والمشروبات على مدار اليوم.

وبحسب الطبيب كالانتاري، فإنه إذا كان الشخص يشرب ماءً كثيراً، ففي أغلبية الحالات، تفرز الكلى السوائل الزائدة، ما يؤدي إلى تبول الشخص كثيراً. وإذا لم تتخلص الكلى من الماء الزائد، إمّا بسبب حالة مزمنة مثل أمراض الكلى، أو بسبب وجود ضغط شديد عليها، عندها تنشأ مشاكل قد تتطلب زيارة المستشفى في الحالات الحرجة

وأشار إلى وجود حدود لكمية السوائل التي تستطيع الكلى التخلص منها، إذا لم يتناول الشخص ما يكفي من الطعام خلال اليوم

بلوس أنجلوس الأمريكية، ريان بوبر، فإنه بالنسبة «Cedars-Sinai» ووفقاً لأخصائي الطب الباطني في مستشفى لأغلبية الأشخاص، فإنه من شأن شرب كمية كافية من الماء لملء زجاجتين بسعة 1.2 لتر خلال 10 ساعات، خلق نطاق آمن لتجنب الجفاف، والإفراط في شرب السوائل

ويحدث «التسمم المائي» عند وجود الكثير من السوائل، بحيث لا يمكن إزالة الفائض عن طريق التعرق أو التبول، ويسبب ذلك نقص الصوديوم في الدم، وهي حالة يكون فيها مستوى الصوديوم في الدم أقل من المعدل الطبيعي

وإلى جانب التبول الزائد، أشار بوبر إلى أنّ أعراض التسمم المائي تشمل الانفعال، والحمول، وسهولة تشتت الانتباه، أو الارتباك، والتقيؤ، والغثيان. كما أنّه قد يؤدي إلى حدوث نوبات، والدخول في غيبوبة، أو حتّى الموت في أغلبية الحالات الحرجة

وتحدث حالات الإفراط في الترطيب بسبب شرب الكثير من الماء في فترة زمنية قصيرة، أو شرب الكثير من الماء على مدى بضعة أيام، مثل لترين إلى 3 لترات في الساعة، أو 10 لترات في اليوم

وواصل بوبر، أنه عادةً ما تُحل الحالات الخفيفة من تلقاء نفسها بمجرد توقف الشخص عن شرب الكثير من الماء، وتفرز الكلى الفائض في غضون أيام قليلة