کد خبر: ۴۰۰۰۱۹
یکشنبه ۱۵ خرداد ۱۴۰۱ ۲۱:۰۲

نوشیدن آب زیاد چه عوارضی دارد؟

آب یکی از مایعات ضروری برای بدن است و باید به اندازه کافی نوشیده شود، اما زیاده روی در نوشیدن آب نیز خطراتی دارد که در ادامه به عوارض نوشیدن آب زیاد اشاره می شود.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، بارها و بارها شنیده‌ایم که نوشیدن آب کافی، مغزمان را به کار می‌اندازد، پوستمان را شفاف می‌کند و احتمال دچار شدنمان به بسیاری از بیماری‌ها را کمتر می‌کند. درست است!

نوشیدن آب کافی، آن هم در روزهای گرم تابستان، بدنمان را از بیماری‌های زیادی نجات می‌دهد، اما اگر در مصرف مایعات زیاده‌روی کنیم چه؟ بدن ما تا چه میزان آب را می‌تواند تحمل کند و زیاده‌روی در نوشیدن آن، چه عوارضی را به همراه می‌آورد؟

بله! باید نگران باشید! شما برای دفع سموم بدنتان مدام آب می‌نوشید، اما زیاده‌روی در این کار، دقیقا تاثیر عکس بر سلامتتان می‌گذارد.

نوشیدن بیش از اندازه آب، سدیم موردنیاز خون را دفع می‌کند و نوعی مسمومیت را در بدنتان ایجاد می‌کند. این اتفاق در وضعیت سلول‌هایتان اختلال ایجاد کرده و حتی جان شما را تهدید می‌کند. نوشیدن بیش از اندازه آب و دفع سدیم از بدن، زمینه را برای تورم بافت‌ها فراهم کرده و حتی احتمال تورم کشنده مغز را بالا می‌برد.

به رنگ ادرار توجه کنید

بعضی‌ها می‌گویند سفید شدن ادرار نشانه سلامتی است. اما از نظر متخصصان، این وضعیت نشانه زیاده‌روی شما در نوشیدن آب است. واقعیت این است که بی‌رنگ بودن ادرار، یکی از زنگ‌خطرهایی است که باید جدی گرفته شود.

بیشتر از هشت بار ادرار می‌کنید؟

بدن هر فرد واکنش متفاوتی به نوشیدن مایعات نشان می‌دهد. در حالی که بعضی از افراد به نوشیدن ۱۰لیوان آب در روز نیاز دارند، برخی دیگر تنها با نوشیدن شش یا هفت لیوان آب، نیاز بدنشان را برطرف می‌کنند. زیاد از حد ادرارکردن، یکی از نشانه‌های مصرف بی‌رویه آب است. شما در هر روز، باید شش تا هشت بار ادرار کنید و افزایش این میزان، به‌معنای دفع مواد ضروری بدنتان است.

حالت تهوع را جدی بگیرید

در حالی که کم‌آبی بدن می‌تواند شما را گیج و خسته کند، بیش از اندازه آب نوشیدن تهوع، اسهال و استفراغ را تشدید می‌کند. وقتی کلیه‌هایتان از پس دفع مازاد آب برنمی‌آیند، بدنتان برای خارج کردن آن‌ها به‌دنبال راه‌های دیگری می‌گردد.

سردرد همیشه نشانه کم‌آبی نیست

اگر در روزهای گرم و پرمشغله، آب کافی ننوشید، احتمالا سردرد و سرگیجه رهایتان نمی‌کند. اما سردرد همیشه نشانه کم‌آبی بدن نیست. همان طور که در ابتدای مطلب گفته شد، مصرف بیش از حد آب احتمال تورم مغز را بالا می‌برد و فشار آوردن مغز به جمجمه، باعث سردرد و مشکلات جدی‌تری می‌شود.

دلیل اسپاسم عضلاتتان همین است

بیش از اندازه آب نوشیدن، تعادل الکترونی بدنتان را برهم می‌زند. این اتفاق عوارض متعددی را به همراه می‌آورد که ضعف ماهیچه‌ها و گرفتگی آن‌ها تنها بخشی از عوارضش است.