

هفت علت که سبب احساس تشنگی مکرر می‌شود

نوشیدن آب کافی و فراوان، بسیار اهمیت دارد اما تشنگی مکرر و همیشگی ممکن است علامتی از اشکال در سبک زندگی یا یک مشکل پزشکی باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، آب عملکردهای مهمی در بدن دارد به طور مثال آب بخش اساسی در تمام بافت‌های بدن محسوب می‌شود و بسیاری از مواد حل‌شده در آن برای کارهای سلول در دسترس قرار می‌گیرند و معمولاً در تمام واکنش‌های بدن مورد نیاز است.

همچنین برای اعمال فیزیولوژیک مثل هضم، جذب و دفع مواد نیز عاملی ضروری است، آب در ساختمان و عملکرد سیستم گردش خون نقش دارد و حفظ ثبات فیزیکی و شیمیایی مایعات خارج و داخل سلولی نقش دیگر آب در بدن است.

نوشیدن آب کافی و فراوان، بسیار اهمیت دارد اما تشنگی مکرر و همیشگی ممکن است علامتی از اشکال در سبک زندگی یا یک مشکل پزشکی باشد.

۷ علتی که سبب تشنگی مکرر می‌شود شامل موارد زیر است:

- رژیم غذایی پرنمک: زمانی که شما نمک بیشتری از رژیم غذایی دریافت می‌کنید، ادرار کمتری دارید و سلول‌هایتان از آب محروم می‌شوند. سلول‌های محروم از آب پیام‌های شیمیایی را به مغز برای درخواست آب بیشتر ارسال می‌کنند و شما احساس تشنگی مداوم می‌کنید. کاهش مصرف نمک از طریق رژیم غذایی و نوشیدن آب به اندازه کافی می‌تواند این احساس تشنگی را از بین ببرد.

- پیاده روی در صبح: راه رفتن بیش از حد و با ریتم تند در هنگام صبح منجر به تعریق بیشتر نسبت به زمان‌های دیگر روز می‌شود. تعریق بیش از حد نیز یعنی از دست دادن بیشتر مایعات بدن. بهتر است زمان‌های دیگری را برای پیاده روی تند در طول روز انتخاب کنید و یا این که مطمئن شوید قبل از ورزش به میزان کافی آب نوشیده‌اید. میزان کافی آب نسبی است و باید در این مورد به زبان بدن خود گوش دهید.

- ابتلا به دیابت: 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 بعلاوه تاری دید از جمله علائم بیماری دیابت هستند. در صورت بروز هر سه علامت باید با پزشک‌تان حتماً مشورت کنید.

- خشکی دهان: هنگامی که غدد بزاقی به اندازه کافی بزاق تولید نمی‌کنند، شما ممکن است نیاز به نوشیدن آب بیشتر برای رهایی از خشکی دهان داشته باشید. خشکی دهان می‌تواند عارضه جانبی داروهای تجویز شده برای شما و یا داروهای بیماری آلرژی و داروهای بیماری سرگیجه باشد. همچنین چندین بیماری وجود دارد که می‌تواند علت خشکی دهان باشد؛ بنابراین این مشکل ارزش مشورت با پزشک را دارد.

- کم خونی: بدن شما متکی به سلول‌های سالم برای حمل خون به سراسر بدن است. کم خونی خفیف در این میان معمولاً با احساس تشنگی بیش از حد همراه می‌شود. در مورد راه‌های تشخیص و درمان کم خونی با پزشک‌تان مشورت کنید.

- دیابت بی‌مزه: اگرچه دیابت بی‌مزه با آن دیابتی که ما می‌شناسیم مرتبط نیست، اما دیابت بی‌مزه نیز برخی از نشانه‌ها و علائم مشابه دیابت از قبیل از دست دادن آب و مشغولیت مثانه را دارد. دیابت بی‌مزه یک عدم تعادل هورمونی در بدن است که جذب آب را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در این اختلال، از آنجا که شما مقدار زیادی آب از طریق ادرار از دست می‌دهید، بدن شما تلاش می‌کند که مایعات از دست داده را جبران کند. از آن جا که انواع مختلفی دیابت بی‌مزه وجود دارد و دیابت بی‌مزه می‌تواند با شرایط دیگری نیز ایجاد شود، پزشک شما انواع آزمون‌ها را برای تعیین این که کدام گزینه درمانی برای شما بهتر است، درخواست می‌کند.

- مصرف داروها: برخی از داروها می‌توانند منجر به احساس تشنگی دائمی شوند از جمله داروهای آنتی کولینرژیک و دیورتیک‌ها برای درمان فشار خون. در صورت ادامه دار بودن تشنگی ناشی از مصرف این داروها، حتماً با پزشک‌تان برای معرفی درمان‌های جایگزین در تماس باشید.