

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حنیه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري...تفاصيل الحدل بين الرياض والقاهرة](#)

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميدنا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

10 مؤشرات على أنك لا تشرب حاجتك من الماء





الأحد 15 مايو 2016 12:05 م

يشكل الماء حوالي 70% من وزن جسم الإنسان، وهو مركب حيوي ضروري للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض.

ويوصي الأطباء بشكل دائم بتناول 6 إلى 8 أكواب من الماء يومياً، لضمان أداء أجهزة الجسم عملها على أحسن وجه. وفيما يلي مجموعة من الأعراض التي تشير إلى أن جسمك لا يحصل على حاجته الكافية من الماء بحسب موقع لايف هاك:

1- جفاف الفم:

ينتج الجفاف في الفم في معظم الحالات عن قلة تناول الماء، إذ يقوم الماء بترطيب الأغشية المخاطية في الفم والحلق، ويساعد على إنتاج اللعاب الضروري للهضم.

2- جفاف البشرة:

يعد الجلد أكبر عضو في جسم الإنسان، ويجب أن يبقى رطباً طوال الوقت، وجفاف البشرة هو أول أعراض الجفاف الكلي للجسم، والذي يمكن أن يؤدي إلى أعراض أخرى أكثر خطورة.

3- العطش المفرط:

يشعر الكثيرون بالعطش المفرط وخاصة عند الاستيقاظ من النوم، وهذا أحد الأدلة على أنك لا تعطي جسمك حاجته من الماء.

4- جفاف العينين:

لا تؤثر قلة المياه على الفم والحلق والبشرة فقط؛ بل هناك أعضاء كثيرة في الجسم يطالها هذا التأثير ومن بينها العينان، فبدون الماء تبدأ القنوات الدمعية في العينين بالجفاف، وهذا يسبب المزيد من الضرر لهما، وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يستخدمون العدسات اللاصقة.

5- آلام المفاصل:

يشكل الماء ما نسبته 80% من الغضاريف والمفاصل، وهي ضرورية للحفاظ على سلامة العظام، لذلك يجب تناول كميات كبيرة من المياه لحماية المفاصل من الجفاف.

6- ضمور العضلات:

العضلات أيضاً تحتوي على نسبة عالية من الماء، وعند تناقص كمية الماء التي يحصل عليها الجسم، تبدأ هذه العضلات بالضمور.

7- طول مدة المرض:

يساعد الماء على طرح السموم من الجسم، ويسرع بالتالي من عملية الشفاء، وفي حال غياب الكميات الكافية من الماء، تبدأ بعض الأجهزة بالاستعانة باحتياطي الجسم من السوائل كالدّم على سبيل المثال، ما يؤدي إلى مشاكل أخرى غير متوقعة.

8- الشعور بالتعب والإرهاق:

كما ذكرنا سابقاً؛ فإن أجهزة الجسم تستعين بالدم لتعويض نقص الماء، ما يؤدي إلى نقص في كمية الأوكسجين الذي يقوم الدم بتوزيعه في الجسم، ما يؤدي إلى الشعور بالنعاس والإرهاق.

9- الإمساك:

يلعب الماء دوراً مهماً في عملية الهضم؛ فهو يسهل خروج الفضلات من الجسم، ويؤدي تناقص كميات المياه في الجسم إلى الإصابة بالإمساك وصعوبة الهضم.

10- انخفاض كمية البول:

يقول الخبراء إن متوسط عدد زيارات الإنسان الطبيعي للحمام لطرح البول يجب أن يتراوح بين 4 إلى 7 مرات في اليوم، وإذا كنت تذهب للحمام أقل من ذلك فهذا مؤشر على أنك لا تشرب الماء الكافي.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة".. وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

مقالات متعلقة

جار و دنز ناك .. سيك ف عوبسلا : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقاد شدا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس .. كان زند وراح

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عوبسلا} : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقاد شدا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": {الأسبوع ف كيس} معانا ريال... معانا ريال...

!!؟باحلال قحيش لاد ةنانقلا ةنوع ءارو انام

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شيخة للحجاب؟!!](#)

ة راجحلا في في ئانتثسا عاقترا دعب عاغيرلأ ن م اّابة عا دلايلا برصة ة درابة جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التممية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك