

هل تشرب الماء بكميات كافية؟

(Are You Drinking Enough Water?)

٤

إلى الطبيب لعل هناك مشكلة بحاجة لمعالجة. إن كثرة التبول (مع سلس البول) من المشاكل العادية خاصة لدى النساء اللاتي أنجن، إلا أنها مشكلة يمكن حلها بممارسة تمارين بسيطة لتقوية المثانة. يستطيع الطبيب إحالتك إلى من يمكنه مساعدتك بهذا الخصوص. إن شرب كميات كافية من السوائل من الأمور الصحية الهامة، والأفضل أن تحل مشكلة كثرة التبول من الإقلال من شرب الماء.

كيف أستطيع أن أشجع العائلة على شرب الكثير من الماء؟
احتفظ بكميات كبيرة من الباء البارد في البراد في الأيام الحارة، ويمكنك إضافة شيء من عصير الليمون أو النعناع لتنعكه الماء. أما في الأيام الباردة فاشرب الماء الدافئ مع إضافة شيء من عصير الليمون إليه أيضاً. أطلب ماء في المطاعم، وخذ الماء معك عند الذهاب إلى النزهاء، وضعه على المائدة مع وجبات الطعام. حاول استعمال أوعية وكؤوس جذابة، فقد يتشجع الأولاد على استعمالها لشرب الماء.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

REVIEWED
March 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW HEALTH
DEPARTMENT

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

نسمع كثيراً عما يجب أن نأكله للمحافظة على صحتنا، لكن هناك شيئاً نحتاج إليه أكثر من الطعام، وكل يوم، ذلك هو الماء. فمع أننا جميعاً ندرك أهمية شرب الكثير من الماء في أيام الصيف، إلا أن الكثيرين لا يدركون أنه من الضروري شرب الكثير من الماء طيلة أيام السنة. إن كل جزء من أجزاء جسمنا يحتاج للماء للعمل بصورة سليمة، لكن الماء في غاية الأهمية لعمل الكليتين، إذ أن نقص سوائل الجسم هو السبب الرئيسي لتكوّن البحص في الكلى.

يقول البعض إنهم لا يشربون لأنهم لا يشعرون بالعطش. لكن هذا عائد إلى بطء الشعور بالعطش، لا بل أننا قد لا نشعر بالعطش حتى عندما يكون جسمنا بحاجة للماء. كما أننا غالباً ما نخلط بين العطش والجوع، فقد نظن أننا جائعون بينما الواقع أن جسمنا يحتاج إلى ماء. وهذا هو سبب التعود على شرب الماء بصورة منتظمة، أي سواء أشعرت بالعطش أم لا.

يقول الناس أيضاً إنهم لا يشربون الماء لأنهم يشربون الكثير من القهوة والشاي. لا بأس بالشاي والقهوة بكميات معتدلة، إلا أن الإكثار منهما لا يعوّض عن الماء، فالمشروبان يحتويان على الكافيين الذي يعجل في خسارة جسمك للسوائل.

ما هو أفضل للصحة، الماء من الحنفية أو المعبأة في قناني؟ إن ماء الحنفية في أستراليا مأمون ولا حاجة لغليه. كما أنه يحتوي على الفلورايد الذي يساعد في تجنب تسوس الأسنان. ومع أنه لا داع لشراء الماء في القناني فإنه بطبيعة الحال أفضل من شراء المشروبات الكحولية.

هناك أسئلة أخرى عن الماء هي:

كم من الماء يجب أن أشرب كل يوم؟ يحتاج معظمنا إلى ما بين ١.٥ و٢ ليتر كل يوم، لكنك تحتاج إلى أكثر من ذلك إذا كان الجو حاراً أو كنت تمارس التمارين.

ألا يسبب شرب الماء قبل التمرين تشنجات؟ لا، فهذه فكرة قديمة، وأنت تحتاج إلى الماء قبل التمرين وبعده. ولا حاجة لشرب أي مشروب آخر غير الماء ما لم تقم بتمارين شديدة ولفترات طويلة.

لكنني أشرب الكثير من العصير فلماذا الماء؟ إن شرب كوب من العصير يومياً أمر جيد، لكنه من الأفضل شرب المزيد من الماء. أما إذا كنت تحب طعم العصير فحاول مزجه بكمية مماثلة من الماء. فالعصير مكلف وهو يؤدي إلى زيادة الوزن وتسوس الأسنان. لذلك من المفيد أن تعود الأطفال على شرب الماء من البداية. فإذا أردت أن تعطي الطفل قنينة لتسكينه في الليل لا تضع فيها إلا ماء، إذ أن إعطائه حليب أو عصير أو أي شراب آخر فيه سكر إنما يؤدي إلى تسوس الأسنان.

ألا تظل السوائل في جسمي إذا شربت الكثير من الماء؟ لا. إن الكثير من النساء يحتفظن بالسوائل في أجسامهن قبل بدء دورتهن الشهرية ويعتقدن أن الإقلال من شرب الماء يخفف من المشكلة. لكن أحد أسباب بقاء السوائل في الجسم هو تناول الكثير من الصوديوم، وهو من المعادن الذي يمكن للماء أن يساعد في التخلص منه.

ألا يسبب الماء كثرة زيارة دورة المياه في الليل؟ إن هذا لن يكون مشكلة إذا شربت الكثير خلال النهار والليل من السوائل ليلاً. أما إذا كانت كثرة زيارتك لدورة المياه ليلاً تجعلك تخفف من شرب الماء فتحدث