دراسة جديدة تكشف أهمية الماء لمرضى الكلى

يدخل الماء في تركيب الأنسجة والخلايا في الجسم، ويلعب دوراً مهما في جميع العمليات الحيوية في الجسم مثل الهضم والتوازن ونقل الأوامر بالإضافة إلى المساهمة في سيولة الدم.

وذكر عالم المناعة، أندريه بروديوس، أن هناك عدد من الأشخاص ممن يتوجب عليهم الحفاظ على نسبة عالية من الماء في أجسادهم، كما نقل موقع "ميديك فوريوم".

وأوضح أندريه بروديوس أن مرضى الكلى بحاجة إلى اتباع نظام محدد للشرب لإزالة السوائل بشكل صحيح من الجسم وحمايته من التورم والانتفاخ وارتفاع ضغط الدم، كما نصح مرضى الكلى والقلب والأوعية الدموية بطلب المشورة الطبية لتحديد كمية المياه اللازمة لأجسادهم وتنظيم نظام الشرب.

ويشكل الماء نسبة 60% من الجسم، حيث يحتاج الإنسان لشرب كميات محددة من الماء تبعا لعمره وجنسه، فالرجل يحتاج إلى 3 ليتر من الماء يوميا بينما تحتاج المرأة إلى 2.2 ليتر يومياً.

ويفيد شرب الماء في تحسين صحة الفم والحفاظ على نظافته، ويحمي الماء الدماغ والحبل الشوكي، كما يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم، ودعم الجهاز الهضمي والحفاظ على صحة الكلى، بالإضافة إلى مساهمته في إنقاص الوزن وتليين المفاصل ومد الجسم بالطاقة وتنظيم ضغط الدم ونقل الأوكسجين إلى خلايا الجسم والمحافظة على جمال وصحة الجلد.

وتزيد حاجة الجسم لتناول المزيد من الماء عند ممارسة الرياضة وبذل الجهد الكبير، وأثناء الحمل والرضاعة، خلال الإصابة بالأمراض مثل ارتفاع الحرارة والإسهال وأمراض الجهاز الهضمي، كما تزيد ارتفاع حرارة الطقس من التعرق مما يزيد من الحاجة إلى شرب الماء.