# الحرارة الشديدة والتوازن المائي... كيف تحمي جسدك بأسلوب علمي راقٍ؟

في الأجواء الحارة، خاصة خلال موجات الحر، قد يغفل الكثيرون عن أهمية شرب الماء، سواء أثناء قضاء الوقت مع الأصدقاء أو أثناء الاسترخاء في المنزل.

ولكن هيئة الخدمات الصحية البريطانية (NHS) تحذر من تجاهل الترطيب، وتقدم نصائح أساسية للحفاظ على مستوى السوائل في الجسم.

وتوصي الهيئة بأن يكون لون البول فاتحا كمؤشر جيد على الترطيب المناسب، وتنصح بزيادة كمية المياه خلال الأيام الحارة، خاصة عند التعرق الشديد نتيجة ممارسة الرياضة أو ارتفاع درجات الحرارة.

وشددت سونالي رودر، طبيبة طوارئ، على أهمية الترطيب قائلة:"أشاهد العديد من حالات الأمراض المرتبطة بالحرارة في مثل هذا الوقت من العام، لا سيما مع تسجيل درجات حرارة قياسية هذا الصيف".

وأضافت:"نعلم جميعًا أن الماء ضروري للحياة، لكن قد تتساءل: كم يجب أن نشرب يوميًا؟ القاعدة

العامة هي شرب نصف وزن جسمك بالأونصات من الماء. فإذا كنت تزن 160 رطًلا، ينبغي أن تشرب 80 أونصة من الماء يوميًا، أي ما يعادل حوالي ليترين".

وأوضحت أن، الحاجة للماء تزداد في بعض الحالات مثل التمارين الرياضية، الحمل أو الرضاعة.

كيف تتذكر شرب الماء؟

تنصح رودر باستخدام زجاجة ماء كبيرة تبقى باردة طوال اليوم، ما يساعدك على تذكّر الشرب بانتظام.

أبرز أعراض الجفاف:

- الشعور بالعطش الشديد

- بول داكن اللون وقوي الرائحة

- التبول بوتيرة أقل من المعتاد

- الدوخة أو الشعور بالدوار

- الإرهاق العام

- جفاف الفم واللسان والشفاه

- عيون غائرة.