

## موقع يكشف "4" مخاطر صحية لشرب الماء أثناء الوقوف



يُعد شرب كمية كافية من الماء يوميا أمراً ضرورياً للحفاظ على الصحة العامة للإنسان وضمان استمرار عمل أجهزة الجسم بكفاءة.

ولا ينتبه الكثير من الناس إلى عادة شرب الماء أثناء الوقوف، وما لذلك من مخاطر صحية كبيرة، قد تعرض الإنسان مع مرور الوقت إلى أزمات صحية يصعب علاجها فيما بعد. ونقل موقع "HealthShots" عن الدكتور فيبول روستجي، الطبيب العام في أحد مستشفيات الهند، تحذيره من شرب الماء أثناء الوقوف موضحاً 4 مخاطر صحية تنتج عن تلك العادة.

### ١. عسر الهضم

يؤدي شرب الماء أثناء الوقوف إلى إرباك الجهاز الهضمي، لأن الماء في هذه الحالة يمر بقوة وسرعة كبيرتين عبر قناة الطعام ويسقط أسفل المعدة مباشرة، وهو أمر ضار.

وأوضح الدكتور روستجي أن الأعصاب تتوتر عندما يشرب المرء الماء بسرعة أثناء الوقوف، مما يخل بتوازن السوائل، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى زيادة السموم وعسر الهضم.

### ٢. التهاب المفاصل

عند توتر الأعصاب في حالة شرب الماء أثناء الوقوف، تتراكم أيضاً السوائل في المفاصل، مما يؤدي إلى

التهاب المفاصل، وتلفها فيما بعد.

٣. خطر على الرئتين

عند شرب الماء أثناء الوقوف، فإن العناصر الغذائية والفيتامينات لا تصل إلى الكبد والجهاز الهضمي بالشكل المطلوب، حيث تسبب سرعة انتقال الماء عبر القناة الهضمية إلى تعرض الرئتين والقلب للخطر بسبب اضطراب مستوى الأكسجين.

٤. مشاكل الكلى

تبين أن الكلى تعمل بشكل أفضل في ترشيح المياه أثناء الجلوس، لذلك فإن الوقوف أثناء شرب الماء، يجعله أقرب إلى المرور دون أي ترشيح، الأمر الذي يسبب استقرار شوائب الماء في المثانة، وإلحاق الضرر بوظائف الكلى، كما أنه قد يؤدي إلى اضطرابات المسالك البولية.

ونصح روستجي بالطريقة الصحيحة لشرب الماء، وتكون عن طريق الجلوس على كرسي وإبقاء الظهر منتصباً أثناء شرب الماء، وبهذا تصل العناصر الغذائية إلى الدماغ وتحسن نشاطه. كما تحسن عملية الهضم ولن تشعر بالانتفاخ.