سببها الماء..عادة رمضانية في الإفطار والسحور قد تؤدي للوفاة!

بالرغم من أن شرب الماء أمر مفيد وصحي للجسم، إلا أن المبالغة فيه يسبب حالة تسمى "تسمم الماء" التي ينتج عنها الكثير من الأضرار الخطيرة للجسم، وقد يؤدي إلى الوفاة.

وتسمم الماء هو عبارة عن خلل يحدث في وظائف المخ، بسبب شرب كميات كبيرة من الماء، مما يسبب تخفيف نسبة المعادن في الدم وخصوصاً الصوديوم، وحين يقل مستوى الصوديوم في الدم عن 135 مللي مول في اللتر فإنه يسبب الكثير من المشاكل.

وأن شرب كميات كبيرة من المياه يسبب حدوث تورم في خلايا المخ، فتضغط هذه الخلايا على الجمجمة المحيطة بها، فيسبب هذا العديد من الأعراض مثل:

الصداع

الغثيان

القيء

وقد يصبح الأمر أخطر فيسبب:

الدوار

تشنجات العضلات

ارتفاع ضغط الدم

الرؤية المزدوجة

خلل في الإحساس

صعوبة التنفس

وفي الحالات الخطيرة جداً قد يسبب تلف خلايا المخ، والغيبوبة وقد يؤدي إلى الوفاة.

وتستطيع الكلى الصحية التخلص من 20 إلى 28 لتر من الماء في اليوم، بمعدل 0.8 إلى 1 لتر في الساعة، ولا تستطيع أن تزيد عن هذا المعدل. يعتبر شرب 3 إلى 4 لتر في وقت قصير كمية مبالغ فيها، ولم يحدد العلماء هذه المدة، ولكنها تتراوح من ساعتين إلى 3 ساعات.
الكمية المناسبة من الماء في اليوم تختلف من شخص لآخر، ولكن عند النساء تكون حوالي 2.7 لتر في اليوم، وفي الرجال حوالي 3.7 لتر في اليوم.

بالرغم من أن المياه مفيدة، إلا أن المبالغة في شربها خطير جداً وقد يسبب الوفاة.

لذا فعند الإفطار أو السحور يجب شرب الكمية المناسبة فقط من المياه، وعدم المبالغة في الشرب.