نتایج مطالعات نشان می دهد؛ بیماری های که با نوشیدن آب قابل کنترل هستند

نوشیدن آب بسیار مهم است و می تواند به مقابله با بسیاری از بیماری ها کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعات نشان می‌دهند کم آبی می‌تواند منجر به اختلالات رفتاری شده و بر عملکرد شناختی، میزان تمرکز و هوشیاری هم تأثیر گذارد و حتی موجب سردرد شود. در ادامه به برخی ناخوشی‌ها و بیماری‌های که می‌توان با نوشیدن آب با آنها مقابله کرد، می‌پردازیم.

آسیب کلیوی

مطالعات نشان می‌دهد مصرف آب به اندازه کافی می‌تواند به حفظ سلامت کلیه‌ها کمک کند. آب می‌تواند روند رقیق کردن اسیدی که منجر به سنگ کلیه می‌شود را تسریع نماید. همچنین با مصرف آب می‌توانید خودتان را از انواع عفونت‌ها و سموم دور نگه دارید. از سوی دیگر مطالعات نشان می‌دهند عدم نوشیدن آب به اندازه کافی می‌تواند یکی از فاکتورهای پرخطر ابتلاء و پیشرفت بیماری مزمن کلیوی باشد که

می‌تواند منجر به از بین رفتن عملکرد کلیه‌ها و در نهایت نارسایی کلیوی شود.

فشارخون بالا

فشارخون بالا می‌تواند منجر به افزایش ریسک سکته و مشکلات دیگر سلامت شود. علاوه بر اصلاح در سبک زندگی نظیر داشتن رژیم غذایی متعادل، کاهش وزن و ورزش منظم، نوشیدن آب هم می‌تواند به این مسئله کمک کند. در صورت عدم مصرف آب کافی، بدن دچار کم آبی می‌شود و در حقیقت بدن برای حفظ تعادل مایعات، به سدیم وابسته است. سدیم نیز موجب افزایش فشارخون می‌شود. کم آبی می‌تواند موجب بسته شدن عروق خونی میکروسکوپی شود و در نتیجه به رگ‌ها و مویرگ‌ها فشار وارد شده و فشارخون افزایش می‌یابد. پس برای پیشگیری از فشارخون بالا، به مقدار زیاد آب بنوشید.

آرتروز

آرتروز که ناشی از التهاب مفاصل است با علائمی نظیر خشکی دردناک و تورم همراه با مشکل در تحرک همراه است. اگر به مدت طولانی دچار کم آبی باشید توانایی مفاصل کاهش یافته که می‌تواند همراه با درد باشد. اما مصرف آب بهقدرکافی می‌تواند به روان سازی مفاصل کمک کرده و سایش بین آنها را کاهش دهد.

یبوست

مصرف مواد غذایی سرشار از فیبر، داشتن تحرک فیزیکی و نوشیدن آب می‌تواند به کنترل یبوست کمک کند. به گفته محققان، مصرف کم آب با یبوست مرتبط است. از اینرو برای حفظ سلامت حرکت روده‌ها، نوشیدن آب را فراموش نکنید. به خاطر داشته باشید که شروع روز با نوشیدن یک لیوان آب می‌تواند سرعت متابولیسم را تا ۲۴ درصد افزایش دهد. سرعت بالاتر متابولیسم موجب افزایش سرعت هضم می‌شود.

بیخوابی

بیخوابی می‌تواند منجر به خستگی،، عدم تمرکز و حتی مشکلات جدی تری نظیر دیابت شود. از اینرو علاوه بر داروهای تجویزشده توسط پزشک و سایر تغییرات در سبک زندگی، باید به مقدار منظم آب کافی هم بنوشید تا به راحتی به خواب بروید.

تب

زمانی که بدن دچار تب می‌شود، بدن آب سلول‌هایش را از دست می‌دهد. زیاد آب بنوشید تا میزان مایعات از دست رفته بدن به حالت تعادل برسد. به خاطر بسپارید که کم آبی می‌تواند موجب تشدید علائم تب شود.

عفونت‌های روده

لایه تشکیل شده در دیواره روده باید پاکسازی شود که این کار از طریق آب انجام می‌شود. پاکسازی روده موجب دوری از عفونت‌ها شده و جذب مواد مغذی را در طول روز سریع‌تر می‌کند.

نکته: نوشیدن ۲ لیتر آب در روز حالتی ایده آل است. به خاطر بسپارید که زیاده روی در نوشیدن آب هم می‌تواند موجب مسمومیت با آب شود که ناشی از کاهش میزان سدیم و سایر الکترولیت‌های بدن به خاطر مصرف بیش از حد آن است.