

## نقص الماء في الجسم وعلاقته بالكلية

يتعرض جسم الإنسان إلى الجفاف في حال لم يتناول كمية وافرة من المياه، فبشكل قاطع، تتأثر الكثير من أجزاء جسم الإنسان نتيجة عدم شربه لكميات وافرة من المياه، الأمر الذي يؤدي إلى الجفاف. من الوظائف التي يُمكن أن تتأثر نتيجة الجفاف ووظائف الدماغ، هذا ما أظهرته عدة دراسات بأنه حتى الجفاف الخفيف الذي يتراوح بين 1 إلى 3% من وزن الجسم يُضعف وجود علاقة وطيدة بين القلق والتعب وتوتر المزاج مع الجفاف الناجم عن عدم شرب كمية مياه كافية.

هناك دراسات أثبتت علاقة وطيدة بين الأمراض المزمنة وشرب المياه، هناك أدلة متزايدة على أن الجفاف الخفيف يلعب دوراً في تطور الأمراض المختلفة مثل انحسار البول، الإمساك، وارتفاع السكر في الدم، التهابات المسالك البولية، ولعل أكثر ما نسمع به هو ارتباط تشكّل الحصى في الكلى بنقص السوائل في الجسم.

حول هذا الموضوع يحدثنا استشاري المسالك البولية وجراحة الكلى الدكتور أحمد خشاشنة، إذ يقول "يفقد الإنسان في المتوسط، ومع اختلاف ظروف المناخ والمكان، ما مقداره ليتر من السوائل عن طريق التنفس، بالإضافة إلى التنفس، يخسر الجسم السوائل عن طريق التعرق، وتختلف كمية السوائل التي يخسرها بحسب حركة الجسم، ودرجة حرارة المنطقة التي يعيش بها، وبسبب ذلك كله فإن الجسم بحاجة إلى سوائل لتعويض هذه الكميات التي يخسرها"

تعتبر الكلى مصافٍ لجسم الإنسان، في حال وجود خلل في الكلى فإنها تقوم بتسريب أحد الأملاح (صوديوم- بوتاسيوم مثلاً) بشكل كبير إلى البول، في هذه الحالة يُمكن أن تتشكل نواة للحصى في الكلية ويبنى عليها حتى تكبر وتصير حصى، وتُعتبر هذه الحالة مرضاً في وظيفة الكلى في هذه الحالة فإنّ الماء هو جزء من العلاج، يشرح الخشاشنة الطريقة، "نخبر المرضى الذين لديهم حصى بأن يتناولوا كمية وافرة من السوائل لكي تنزل الحصى، الماء شلال يتدفق كلما كان قوياً كلما كان قادراً على أخذ قدر أكبر من الشوائب في الجسم ليطرحها في البول، الحصوة التي يبلغ قطرها مثلاً 6 ملم تخرج من خلال تناول المريض كميات من الماء، بالإضافة إلى ذلك فإن تناول الماء يمنع تشكّل حصى أخرى، إذا كانت الحصى أكبر تكون بحاجة إلى جراحة، أما إذا كانت الحصى ذات قطر أقل من ذلك فالماء والسوائل بشكل عام هي الحل"

في الحالة الطبيعية للجسم، أي الحالة التي لا تكون فيها الكلى مصابة بخلل وظيفي ناجم ربما عن الجينات فإنّ هنالك دراسات تشير إلى أنّ الأشخاص الذين يعيشون في منطقة ذات مناخ حارٍ عرضة لتشكّل الحصى في الكلى بشكل أكبر من الأشخاص الشخص الذي يسكنون في منطقة ذات مناخ أبرد نسبياً.

وعن السبب يقول الخشاشنة: إن الأجسام في المناطق الحارة تُخرج السوائل عن طريق التعرق بشكل أكبر من إخراجها عن طريق البول، وهذا يقود لنتيجة مفادها أنّ البول في حالة هذه الفئة من الناس التي تعيش في أماكن حارة نسبياً يكون بولاً مركزاً بالأملاح، في حال لم يكن هنالك إداراً للبول، فإنه يخرج مركزاً بالأملاح الأمر الذي يقود لفرصة أكبر لتكوّن الحصى.

لتفادى هذه المشكلة ولتحقيق قدر أكبر من عملية الإدراج البولي للإنسان ينصح الخشاشنة " أي إنسان بتناول ليترين ونصف من الماء يومياً، وفي الصيف ننصح برفع الكمية إلى ثلاثة إلى ثلاثة ونصف ليتر".

ويضيف المختص بمعالجة المياه المنزلية ومخترع نظام معالجة المياه المنزلية بدون هدر المهندس محسن ابوهيفا المدير التنفيذي لشركة البتراء للريادة المجتمعية الخضراء وهي الشركة المنتجة لفلتر بترا الصحي، ان الحفاظ على درجة حموضة الدم واعضاء الجسم تساهم بشكل كبير على عمل تلك الاعضاء بشكل سليم، ويعتبر الماء اهم مصدر للأملاح المعدنية التي بتوفرها بمياه الشرب يستطيع الجسم الحفاظ على درجة الحموضة فيه من خلال تحقيق التوازن لأيونات الاملاح في جسم الانسان.

إنّ أهمّ النصائح التي يقدمها المختصون بالصحة لمنع تشكّل الحصى، هي التوازن في كمية الاملاح في الجسم، وكذلك الفيتامينات الضرورية، حيث يسبب نقص فيتامين دال بعدم قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم وبالتالي ترسيبه على شكل حصيات اكسالات الكالسيوم في الكلى او على الاسنان والمفاصل، كما ان الافراط في تناول عنصر الصوديوم خاصة في الاطعمة المالحة، يساهم في طرح الكالسيوم من خلال البول، وضعت المقاييس العالمية لنسبة الصوديوم في المياه ب 200 ملغم لكل ليتر، في الأردن تبلغ نسبة الصوديوم في المياه التي تصلنا عبر الصنبور نحو 59 ملغم لكل ليتر، وبنسبة أكبر في المياه المعدنية التي تصل فيها النسبة إلى نحو 86 ملغم لكل ليتر في حين أن الماء العذب يحتوي على نحو 4.8 ملغم لكل ليتر.

الصحفي

عمار احمد

# للريادة المجتمعية الخضراء