احتباس السوائل في الجسم معرفة أسبابه تمنحك «مفاتيح» علاجه

يتعرّض الكثير من الأفراد الى مشكلة احتباس السوائل التي غالباً ما تحدث في البطن والكاحلين، لكن العديد من الأفراد لا يعرفون ما الحالات التي يمكن أن تؤدّي الى حدوث هذه المشكلة؟ فمَا أعراض كل حالة من تلك الحالات؟ وما الأسباب الكامنة وراءها؟ وما سبل معالجتها والوقاية منها؟

متلازمة الطمث

الأعراض: هناك حوالي 40 في المئة من النساء يعانين من مشكلة احتباس السوائل في الفترة التي تكون قريبة من موعد قدوم دورتهنّ الشهرية، حيث يشعرن بانتفاخ في منطقة الثديين، وزيادة في الوزن.

السبب: يعتقد أنّ التقلبات التي تحدث في مستويات سكر الدم هي التي تسبب مشكلة احتباس السوائل، فحين ينخفض مستوى سكر الدم في الجسم، يتم اطلاق الأدرينالين لنقل السكر من الخلايا الى مجرى الدم، ليتم استبداله بالماء.

الوقاية: يجب أن يكون هناك توازن في مستوى سكر الدم في الجسم، وذلك عبر تناول غذاء غني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة واللحم، مع الحرص على استهلاك القليل فقط من الملح، السكر، والكافيين، وأيضاً محاولة تناول ست وجبات غذائية صغيرة يومياً تحتوي على البروتين والكربوهيدرات.

الغذاء غير الجيد

الأعراض: الاحساس بالانتفاخ إما في كامل الجسم، أو يتركّز في الأطراف.

السبب: تحتاج أجسامنا الى الالكتروليتات مثل البوتاسيوم والصوديوم (الملح) لتنظيم توازن الماء في أجسامنا، فان كان هناك خلل في مستوى هذه الالكتروليتات، فلا تستطيع الكليتان تقليص مستوى السوائل في البول، وهكذا فانها تتراكم بالتالي في الأنسجة.

الوقاية: يجب عدم تناول أكثر من 6 غرامات من الملح في اليوم، وغالباً ما يأتي استهلاك الملح من تناول الأطعمة التي تكون معالجة، ذلك يجب الابتعاد عن تناولها، واستخدام الأعشاب والتوابل لاضافة نكهات لذيذة الى الطعام، وتناول الأنواع الغنية بالبوتاسيوم كالموز، حيث يساعد البوتاسيوم على طرح الملح من الجسم. العلاج: اذا توقفت أو قللت كثيراً من شرب الماء، يعتقد جسدك أنّ هناك نقصاً في السوائل فيه، فيقوم باحتجاز أو حبس السوائل الموجودة فيه أصلاً، ولذلك لابدّ من الحرص على شرب الكثير من الماء، والعصائر، وشاي الأعشاب، والتقليل من استهلاك الكافيين الذي قد يسهم في اصابتك بالجفاف.

الحركة أو قابلية التحرّك

الأعراض: احساس بالثقل والخدر على الرجلين مصحوباً بتورم في الكاحلين والقدمين، كما قد تشعرين باحساس بالألم في ركبتيك.

السبب: الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة خلال اليوم وهو ما يؤدّي الى احتباس السوائل في الجسم، كما قد تكون هناك فرصة للاصابة بالدوالي التي تسبب الانتفاخ. الوقاية: حاولي ألا تقفي أو تجلسي لفترات طويلة، واحرصي على تحريك قدميك وكاحليك لتحسين عملية جريان الدم في جسمك، قد تكوني أيضاً بحاجة لارتداء الجوراب الضاغطة التي تخفف مشكلة الدوالي في رجليك. العلاج: استغلقي على الأرض، وارفعي رجليك قليلاً على الحافظ لتشعري بالارتياح، وعندما تنامين، حاولي أن يكون مستوى قدميك أعلى قليلاً من مستوى الوركين، وذلك بوضع القدمين على وسادة.

الأدوية

الأعراض: أي انتفاخ لا يرتبط بالأسباب المذكورة سابقاً، ينتج عن تناول أدوية معيّنة بشكل منتظم.

السبب: انّ أدوية مثل أدوية ضغط الدم المرتفع، حبوب منع الحمل، والأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهاب يمكن أن تتسبب في حدوث مشكلة احتباس السوائل في الجسم، هذه المشكلة التي يمكن أن تحدث أيضاً بعد اجراء عملية جراحية، كما يحدث مع مرضى السرطان حيث تتعرّض الغدد الليمفاوية للضرر.

الوقاية: يجب أن يتم طلب اعادة النظر في أدويتك من قبل طبيبك، حيث يمكن وصف أدوية أخرى مناسبة، كما أنّ ممارسة الرياضة يمكن أن تمنع حدوث المشكلات التي تحدث أحياناً بعد العملية الجراحية.

العلاج: انّ أفضل علاج لمشكلة احتباس السوائل المرتبطة بتناول الأدوية هو ممارسة التمرينات الرياضية التي تتميّز بالقدرة على التحرّك المستمر كالرقص مثلاً.

المرض

الأعراض: انتفاخ في الكاحلين مصحوباً بعد القدرة على التنفس، أو أي انتفاخ لا يرتبط بالعوامل المذكورة سابقاً.

السبب: ان لم يكن القلب يضخ الدم بصورة جيّدة حول الجسم، يبدأ جسدك في حبس المزيد من السوائل وتخزينها في الأنسجة، الكليتين، والكبد، كما أنّ مشكلات الغدة الدرقية يمكن أن تؤدّي الى احتباس السوائل في الجسم لدى بعض الأفراد.

الوقاية: انّ استهلاك فيتامين «ب6» الذي يتوافر في الموز وبذور القمح، وفيتامين «ب5» الموجود في الحبوب الكاملة والمكسّرات، والكالسيوم وفيتامين «د» الذي يوجد في منتجات قليلة الدسم، وكذلك الكرفس وعصير التوت، كل هذه الأنواع تساعد على تنظيم طرح السوائل من الجسم بشكل متوازن.

العلاج: يجب اخبار الطبيب عن أي احتباس غير معتاد في السوائل لديك حيث سيبحث عن السبب الكامن وراء ذلك، كما قد يصف لك الطبيب أدوية مدرة للبول تسهم في تخفيف الضغط على قلبك.

هل تناول الكثير من السكريات يسبب مرض السكري؟

يرتبط تطور مرض السكر بقوة بالسمنة وزيادة الوزن. فالبنسبة للعديد من الناس، السعرات الحرارية الفائضة من الحلويات والمشروبات تجعل من الصعب الحفاظ على وزن صحي.

على اي حال، لم تظهر الابحاث بعد أن تناول السكريات وحدها يزيد من خطر الإصابة بمرض السكر، لأنه من غير الواضح بعد اختلاف تأثيرات السكر من المشروبات الغازية ومشروبات الفاكهة والعصائر، والأطعمة المحلية بالسكر، وارتفاع سكر الدم الذي يمكن أن يلي استهلاك الحبوب المصفاة (مثل الخبز الأبيض والارز الأبيض).

بعض الدراسات تربط الاستهلاك الكبير لكل هذه الاطعمة مع زيادة خطر الإصابة بمرض السكر أو ما قبل مرض السكر، حتى دون الرجوع لتأثير استهلاك السعرات الحرارية الكلي أو زيادة الوزن. الحمية الغربية – التي تتضمن الكثير من الحلويات والحبوب المصفاة – ترتبط بخطر أكبر للإصابة بمرض السكر. لكن هذا النمط يتضمن استهلاكاً أعلى أيضا من اللحوم الحمراء والمصنعة، التي ترتبط أيضا بمرض السكر، لذا نحن لا نعرف دور كل فرد على حدة في نمط الأكل. لكن هناك دليل أقوى حول الخطر الذي يسببه استهلاك المشروبات الغازية المنتظمة، مقارنة مع أولئك الذين يستهلكون أقل من شراب واحد بالشهر، الناس الذين يستهلكونها يومية قد يزيد خطر إصابتهم بمرض السكر بحوالي 25 إلى أكثر من 80 في المئة. وعلى الاغلب أن بعض الناس يرثون الميل إلى تطوير مرض السكر أكثر من الآخرين. مازلنا بحاجة إلى المزيد من الابحاث حول هذا الموضوع.

في هذه الأثناء، لا نملك دليلا يدعم ضرورة تفادي الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر كليا ، لكن يجب استهلاكها باعتدال للحفاظ على الصحة. ولكن حتى الآن، هناك بحوث واضحة بأن الوصول والحفاظ على وزن صحي والقيام بالنشاط البدني المعتدل اليومي إستراتيجيات هامة وفعالة للوقاية من مرض السكر.

بعض فوائد الليمون بعد عصره!

فرك الوجه لتخليصه من الدهون والغبار، وتوحيد لون البشرة.

مسح ما تحت الإبطين لازالة رائحة العرق مع جلسرين.

دلك الأماكن الداكنة في الجسم (الأكواع والركب).

دلك فروة الشعر للتخلص من الدهون.

فرك الأسنان فهو مبيض لها.

تدليك اليد لازالة روائح البصل الثوم وغيرهما.

تنظيف و تلميع عيون فرن الغاز.

إزالة رائحة الزفر من السمك والدجاج.

دلك القدور للتخلص من الزيوت.

يوضع مع الصابون للمحافظة على نظافة الأواني، ونعومة اليد.

تفرك به البقع الصعبة من الملابس وغيرها.

فوائد الريحان العلاجية

يوجد زيت الريحان جاهزاً للاستعمال، ولتحضير شاي الريحان، يضاف عدد 3–2 ملاعق صغيرة من الأوراق المجففة الى فنجان ماء مغلي، وتنقع الأوراق لمدة 20–10 دقيقة.

يستخدم شاي الريحان بمعدل 3 فناجين يومياً لمقاومة العدوى، ويتميز بمذاقه اللذيذ وعطره المحبب. ويمكن الاستفادة من فوائد الريحان باضافته للمأكولات. وهو أمر شائع في أميركا والدول الأوروبية، اضافة الى ما يكسبه للطعام من مذاق طيب.

ويستعمل منقوع الأزهار والأوراق كطارد للغازات والديدان، وهو مساعد للهضم ومزيل للمغص المعوي، أما مغلي البذور فهو يقوي القلب ويستعمل كعلاج للديزنتاريا والاسهالات المزمنة، ويستعمل الزيت كمطيب غذائي وعطري حيث يدخل في صناعة الروائح العطرية والصابون المعطر، ويستعمل هذا الزيت كدواء يدهن به الجسم عند الاصابة بنزلات برد، وكذلك لازالة الكدمات وتقرحات الفم، وفي حالات أمراض الأذن.

تطهير الأمعاء: أثبتت الدراسات أن زيت الريحان له مفعول قاتل للجراثيم،والديدان الطفيلية التي تعيش في الأمعاء، وهذا يؤكد صحة ما ذكر عن الريحان في الطب القديم، خاصة بالنسبة لشعوب آسيا، كقاتل للديدان.وبالاضافة الى ذلك، تعتمد بعض شعوب آسيا حتى الآن، خاصة الفلبين، في علاج حالات السعفة (نوع من الالتهابات يصيب الجلد، مثل فروة الرأس، وربما الشعر والأظافر نتيجة للعدوى بالفطريات) على عمل كمادات من زيت الريحان.

حب الشباب: تشير مجموعة من الدراسات الهندية الى أن زيت الريحان يقتل البكتيريا حين يستعمل للجلد، ولذلك يعتبر علاجاً مناسباً لحب الشباب الذي تعد العدوى البكتيرية احدى العوامل المهمة للاصابة به، ولعلاج حبوب الوجه المصحوبة بعدوى، كحب الشباب،يمكن دهن الحبوب بواسطة قطعة قطن تبلل في شاي الريحان، أو زيت الريحان بمقدار بسيط جدا.=

احذري من السرعة في شرب الماء!

مما لا شك فيه أن للماء أهمية كبيرة لصحة الجسم وسلامته من العديد من المشاكل وأهمها الجفاف حيث ان فقدان كميات كبيرة من الماء بالعرق مع عدم الاستهلاك الجيد له يؤثر على معدله داخل الجسم مما يؤدي الى جفاف وقبل حدوث الجفاف فان الانسان يشعر بالتعب عند قيامه بأي نشاط أو حتى مجهود مثل المشي، كما ان نقص السوائل داخل الجسم والذي ينتج من نقص كمية السوائل وخصوصاً الماء يؤدي الى زيادة تركيز الأملاح الذائبة في البول مما ينتج عن ذلك ترسيب هذه الأملاح على هيئة بلورات تؤدي الى تكون وترسب الحصوات التي تتراكم في الكلية، ولكن يخطئ الكثيرون في كيفية شرب الماء كذلك حيث ان بعض الناس يتناولون جرعات كبيرة من الماء دفعة واحدة وهذا بدون شك له العديد من المخاطر الصحية والتي تزيد عن طريق الاستمرار على هذه الطريقة الخاطئة للشرب.

حيث لوحظ أن الشرب بجرعات كبيرة يؤثر على التوازن والضغط الاسموزي للسوائل داخل الجسم في فترة قصيرة وهذا بدون شك له ارتباط بزيادة العبء على معظم الأجهزة وخصوصاً الدورة الدموية حيث يؤثر ذلك على زيادة السوائل في الأوعية الدموية وبالتالي يؤثر على زيادة العبء والارهاق على القلب، كما أن هذه الطريقة الخاطئة في الشرب تؤدي الى فقدان الجسم لكميات كبيرة من السوائل عن طريق «العرق» مما يؤدي الى فقدان كمية من كلوريد الصوديوم (الملح) مما يؤثر على وجود الماء في أنسجة الجسم ويؤثر على حدوث أنواع الصداع المختلفة. لذلك فان أهمية الماء تكمن بالاضافة الى كمياته المطلوبة خلال اليوم وكذلك طريقة شرب الماء أمرٌ مطلوب فيه أن يكون عن طريق جرعات صغيرة وأن يأخذ الانسان النفس المطلوب وألا يتناول كميات كبيرة في وقت واحد وخصوصاً اذا كان متعباً أو قام بمجهود كبير.

ولنا في سيرة نبينا محمد عليه أفضل الصلاة والتسليم حيث يأمرنا بأن نترفق في كل شيء حتى في عملية الشرب حيث يأمرنا أن يكون الشرب على شكل جرعات وألا يتنفس في الوعاء الذي نشرب منه وكذلك يفضل الشرب والشخص جالس، كل هذه التعليمات النبوية والتي عرفها المسلمون عن طريق توجيهات نبينا محمد عليه السلام والتي للاسف لا نستفيد منها ولا نفعلها لذلك وللحد من المشاكل الناتجة من استهلاك كميات كبيرة من المياه في نفس الوقت يجب علينا أن نستفيد من هذه التوجيهات والتي تعتمد على الشرب عن طريق جرعات قليلة من الماء وأخذ نفس بين الجرعات والجلوس عند الشرب وعدم الشرب بشكل كبير أثناء التعب أو بعد مجهود كبير بل عليه أخذ الراحة قبل ذلك.