التخلص من احتباس السوائل بالجسم



عدم تمكن الجسم من التخلص من المياه التي يتم الحصول عليها من المشروبات والمأكولات يؤدي إلى مشكلة احتباس السوائل به. كما أن وجود مشكلة صحية معينة يسبب احتباس السوائل بالجسم في مناطق معينة.

احتباس السوائل يحدث عندما لا يعمل الجهاز الليمفاوي بالجسم على إزالة السوائل من الأنسجة بشكل جيد ما يؤدي إلى تكدس المياه هنا وهناك بالجسم، ويسبب لك الانزعاج الشديد. فما الأسباب التي تؤدي إلى احتباس السوائل؟ وكيف يمكن التخلص من هذه المشكلة؟ إليك الإجابة عن هذه الأسئلة في الأسطر التالية.

لماذا تتكدس السوائل بالجسم؟

هناك العديد والعديد من الأسباب التي تؤدي إلى احتباس السوائل بالجسم. هذه الأسباب تتمثل في التالي:

- الوقوف لساعات طويلة خلال اليوم يسمح للسوائل بالتجمع في أنسجة الساق السفلية.

- الطقس الحار: خلال أشهر الصيف الحارة، يكون الجسم أقل قدرة على إزالة السوائل من الجسم ما يسبب تجمع المياه.

- الدورة الشهرية: تعاني الكثير من الفتيات والنساء مشكلة احتباس السوائل قبل موعد الدورة الشهرية وحتى أول يومين من بدء الطمث ما يسبب لهن الانزعاج الشديد والمزيد من التوتر.

- الحمل: ارتفاع نسبة الهرمونات خلال فتره الحمل يسبب احتباس السوائل بالجسم. كما أن نسبة احتباس السوائل تزداد خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل.

تماول حبوب منع الحمل: تناول حبوب منع الحمل، خصوصاً تلك التي تحتوي على كمية عالية من الأستروجين تسبب احتباس السوائل بالجسم .

- تناول بعض أنواع الأدوية: تناول الأدوية التي تحتوي على الكورتيزون وتلك التي تساعد في تخفيض ضغط الدم تسبب ايضاً احتباس السوائل بالجسم.

- ضعف صمامات الأوردة في القدمين: هذا الفشل يمنع عودة الدم إلى القلب بشكل جيد، ويسبب احتباس السوائل في الجسم.

- الإكثار من تناول الأطعمة العالية بالملح: تناول كمية كبيرة من الملح يسبب تجمع السوائل بالجسم. ومن اكثر الأطعمة احتواءً على الملح نذكر الأجبان والألبان والزيتون والمخلات والكراكرز والمكسرات المملحة.

- عدم شرب ما يكفي من المياه: عدم شرب كمية وفيرة ومعتدلة من المياه يسبب أيضاً تجمع السوائل بالجسم. لذا الحل الأفضل هو شرب كمية معتدلة من المياه.

- أمراض الكلى: في حال وجود إحدى المشاكل في الكليتين يؤدي ذلك إلى احتباس السوائل بالجسم.

- أمراض القلب: عدم عمل القلب بالشكل الصحيح يؤدي إلى احتباس السوائل بالجسم، قصور القلب من

المشاكل التي تؤدي إلى الإحتفاظ بالسوائل وزيادة حجم الدم.

- أمراض الرئة: انتفاح الرئة الحاد يسبب تجمع السوائل بالجسم.

- أمراض الغدة الدرقية: قصور الغدة الدرقية يسبب تجمع السوائل بالجسم.

ما أعراض احتباس السوائل بالجسم؟

تشمل أعراض احتباس السوائل بالجسم ما يلي:

- تورم في القدمين والكاحلين.

- تورم في اليدين.

- وجع وألم في المفاصل.

- زيادة سريعة في الوزن أي زيادة الوزن بين يوم وآخر. هذه الزيادة الغير مبررة بالوزن قد تصل إلى كيلوغرامين إضافيين وهذا غالباً ما يحصل للفتاة أو المرأة قبل الدورة الشهرية بسبب التقلبات الهرمونية.

- عند الضغط على الجلد لايعود إلى طبيعته بسهولة.

- عدم القدرة على تحريك القدمين بسبب التورم.

كيف يمكن التخلص من احتباس السوائل؟

يمكن باتباع بعض الطرق التخلص من مشكلة احتباس السوائل، خصوصاً في حال كانت في مراحلها الأولى. وإليك الخطوات الأبرز التي ننصحك باتباعها للتخلص من احتباس السوائل:

- شرب المزيد من المياه: هناك اعتقاد شائع بأن الأشخاص الذي يعانون احتباس السوائل بالجسم يجب

عليهم أن يمتنعوا عن شرب المياه، حتى لا تزيد المشكلة سوءً. هذا المعتقد هو خاطئ ويجب عدم الانجرار وراءه نهائياً. شرب المياه بشكل كافي ومعتدل للجسم يساعد على تخلص الجسم من احتباس السوائل وذلك لأن المياه تعيد التوازن لأعضاء الجسم كافة، وتساعد على تخلص من السموم المتراكمه فيه، وبالتالي تساعد الجسم على التخلص من مشكلة احتباس الماء. بالأضافة إلى ذلك، شرب المياه المعدنية العذبة تدفع خلايا الجسم بالإفراج عن المياه المتجمعة فية عن طريق العراق والبول. ولا يجب أن ننسى أهمية المياه في مساعدة الجسم على التخلص من الوزن الزائد حيث إن المياه تعمل على رفع معدل حرق السعرات الحرارية بالجسم. من جهة اخرى، الحصول على كمية وافرة من المياه في اليوم يخفف من مشكلة الإمساك. وتعتبر الطريقة الأفضل لشرب المياه خلال النهار هي الحصول على كميه صغيرة من المياه كل نصف ساعة الى ساعة، أي شرب كوب من المياه كلّ ساعة. هذه الكمية الصغيرة والمتباعدة هي افضل من شرب المياه دفعة واحدة، إذا كنت لاتحب شرب المياه يمكنك إضافة بعض المنكهات الطبيعية إليها كقطع من الخيار والنعناع أو قطع من الفراولة الطازجة أو قطع من التوت الطازجة أو القليل جداً من عصير الكرانبري المركوز.

- التوقف عن تناول الملح: يعتبر الملح المغناطيس الأساسي للمياه، بمعنى آخر في حال إدخال كمية كبيرة من الملح إلى الجسم، يسبب تكدس كمية عالية أيضاً من المياه بالجسم في القدمين والكاحلين واليدين. لذا للتخلص من احتباس السوائل يجب الحد من تناول الملح والاطعمة التي تحتويه. في البداية ننصحك بالتقليل من إضافة الملح إلى المأكولات عند طهوها والامتناع عن وضع الملح على طاولة الطعام لتجنب إضافته إلى أطباقك عند تناولها و من جهة أخرى، يجب الابتعاد عن تناول الأطعمة العالية بالملح كمختلف أنواع الوجبات الخفيفة ومختلف أنواع الصلصات (صلصة الصويا، صلصة الطماطم...) والتشيبس والمكسرات المملحة والكراكرز واللحوم والمصنعة والزيتون والمخللات والأجبان والألبان والأطعمةل المعلبة. وتجدر الإشارة هناك إلى أن المراة الحامل يجب ألا تتناول كمية زائدة من الملح. لأن ذلك سيعزز من احتباس السوائل لديها بشكل كبير جداً.

- تدليك مكان احتباس السوائل: يساعد إجراء تدليك بحركات دائرية على أماكن احتباس السوائل على التقليل من تجمعها في الجسم، التدليك ينشط الدورة الدموية وبالتالي يساعد على الحد من هذه المشكلة.

- ممارسة التمارين الرياضية: التمارين الرياضية تساعد على إخراج السوائل المتراكمة بالجسم عن طريق العرق وذلك بسبب الحرارة الزائدة. كما أن التمارين الرياضية تحسن من الدورة الدموية والتي بدورها تمنع تجمع المزيد من السوائل في المستقبل.30 إلى 40 دقيقة من الرياضية اليومياً هو وقت

كاف من أجل التخلص من احتباس السوائل.

- الحصول على تغذية جيدة: تشير الدراسات العلمية إلى أن تناول كمية كافية من مختلف أنواع المعادن خصوصاً الماغنزيوم والبوتاسيوم يساعد على التقليل من احتباس السوائل بالجسم. لذا ننصحك هنا بالتركيز على تناول الخضار والفواكه التي تحتوي على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن. الخضار الورقية، البطاطا، الطماطم، الموز، الفراولة، المشمش، الدراق، التين والتمر والزبيب هي من أغنى انواع الخضار والفواكة بالبوتاسيوم والماغنزيوم، كما أن هذين المعدنين يوجدان بكثرة في المكسرات النيئة كالجوز واللوز والفستق الحلبي والكاجو.

-رفع الساقين: من المفيد القيام برفع الساقين يومياً لتحسين الدورة الدموية والتخلص من احتباس السوائل في القدمين والكاحلين. يمكن الاستلقاء على الأرض ورفع الساقين على الحائط أو حتى يمكن الاستلقاء على السرير ورفع الساقين باستخدام الوسائد ما يعيد الدورة الدموية إلى طبيعتها.

- تفادي الجلوس أو الوقوف لساعات طويلة: يجب القيام ببعض الحركة في القدمين للتقليل من احتباس السوائل. المشي أو رفع القدمين عن الأرض أو حتى تحريكهما من الأمور التي تقلل من احتاس السوائل بالجسم.

- الابتعاد عن الأماكن ذات الحرارة العالية: يفضل تجنب الساونا وحمامات البخار وحرارة الشمس العالية في حال المعاناة من احتباس السوائل، لأن ذلك يزيد المشكلة سوءاً.

متى تتم استشارة الطبيب؟

في حال استمرار احتباس السوائل لديك لأكثر من أسبوع، يجب استشارة الطبيب. وفي حال كنت تشكو أي مشاكل صحية كأمراض القلب وارتفاع في ضغط الدم ومشاكل في الكلتين، لايجب إهمال مشكلة احتباس السوائل أبداً، ويجب استشارة الطبيب فور حدوثها لتفادي المشاكل الصحية الأخرى.

الطبيب وحده سيتمكن من تحديد المشكلة وتقديم العلاج الدوائي الأفضل لحالتك الصحية.