

أرو عطشك بما فيه ملح قليل

# العطش والماء

في الصحة والمرض

للككتور عبده رزق

طبيب مستشفى المياه والملوحة في الفاو (الران)

الشعور بالعطش حالة فيولوجية عامة يمكن تحديدها بحاجة الانسان — والحيوانات كافة — الى  
أمويض خسائر الجسم الدائمة من سائل الدم الذي يُفرز عرقاً وبولاً أو مفرزات أخرى مختلفة  
والعطش يكون على نوعين : الأول منهما يظهر في أثناء تناول الطعام كنتيجة محتملة لضرورة  
تحليل الأطعمة الجامدة ، والآخر بين وحيات الطعام . وهو يتفاوت بحسب حالة الانسان  
الصحية ويكون بوجه عام على أشده في الامراض الحسوية الحادة ، ولا سيما داء السكر  
والهيفزة (الكوليرا) حيث يصب القلب عليه . أما في الحالات السوية فيكون مرتبطاً بما يخسره  
الجسم من المرق والبول والبراز والتنفس وغيره . وهذه المفرزات تقدر بنحو ٣٠٠٠  
غرام من الماء يومياً وذلك حسب ما يلي : ٣٣٠ غراماً بالتنفس ، ٦٦٠ غراماً بالمرق و ١٧٠٠ غرام  
بالبول و ١٣٠ غراماً بالبراز . ولما كانت امتصاص الجسم تحتوي على سبعة اعشار من الماء كان لا بد  
اذ ذلك من تعويض تلك المفرزات بإدخال مقدار سائر لها من الماء ، في جسم الانسان .  
ويعم هذا في الدرجة الأولى بما تتاولة من مختلف الأطعمة التي تحتوي على مقدار وافر منه .  
فاللبنطة مثلاً تحتوي على ١٣٠ غراماً بالألف من الماء ، والحلبن ٣٧٠ ، ولحم الثور ٧٣٤ ،  
والأستاك ٧٨٥ ، والثوت الأقرنجي (F. d'Inde) ٨٧٤ ، والسلاطة ٩٤٠ . وقس على ذلك  
سائر الأطعمة ، مما يعني أحياناً بعض الأشخاص عن شرب الماء أو بالأحرى يكفهم الاقلال منه ،  
وعلى الضد من ذلك إذا اسكتنا عن تناول الطعام فتركيب خلايا جسمنا يحمل نية الاحساس  
بالظم لا مندوحة عنها ، وهذا الاحساس يكون غالباً أشد تأبيراً من الجوع  
ويجب ألا يفرغ عن ذهننا ان الإفراط في استهلاك التوابل والبص واللبل واللحم  
المحمومة والأطعمة المقلوة من شأنه ان يزيد وطأة العطش . وكذلك التدخين الذي يسبب

جفافاً في الفم ، ومثله الماء الآسن . وعلى كل يجب الامتناع عن شرب مقادير وافرة من الماء ، وعلى الخصوص الماء الثلوج عند الذي ينضح عرقه تجنباً لحدوث اجتفان رئوي أو دماغي غالباً ما يكون وخيم العاقبة

وعند ما يتعذر نفع غلة الظل فلاحساس به يتحول الى ألم حقيقي . وقد يمتري الفم والبلعوم الجفاف فالتنفس فالتنفس ، وفي بعض الحالات يبدو الشخص فريسة تهبج والهدبان وينتهي الأمر أخيراً بالموت الذي لا مفر منه كما يحدث أحياناً لبعض المسافرين في القلوات والصحاري القاحلة ، أو في البحار عند ما ينفد ماؤهم

أما مركز العطش فيظهر أنه خلف البلعوم ويؤيد ذلك تكبير غلة الظل بوضع قطعة من التسج ممتدة بالماء على مقدمة النقب ، أو بالاستحمام أو بالحقن الوريدية من الماء المعقم وعلى كل هما تكن أسباب العطش الجوهرية فيجب ان نشرب لعيش وهنا نجد اقننا بين أمرين متناقضين : فلما نشرب بقرط (Dipsosaurus) كما يصل بعضهم ، وإما الامتناع عنه (Adipsio) كما نشاهد ذلك أحياناً في بعض الاحوال عند كثير من الناس

وفي وسمن من الوجوه الطيبة ان نعتبر الافراط في شرب الماء مرضاً حقيقياً ذا علاقة وثيقة بوجهام بمايسونه « الهدبان الكحولي المرتمش » (Delirium tremens) أو بأحد أشكاله المعروفة . والنصاب بهذه الحالة يكون مرضاً غالباً لأشد الآلام لعجزوا عن ارواء عطشهم فإذا ما حاول التخلع على هذا العطش أتجهت أفكاره الى تعاطي السموم والمشروبات الكحولية الأخرى ، ويدو أخيراً فريسة للهبجان ونوبات الجنون المطبق

أما الامساك عن شرب الماء فيشاهد في بعض الاشخاص الذين اعتادوا ان يكتفوا بقليل جداً منه أو عدم تناوله بناتماً في اثناء تناول الطعام . فأبي الحائرين تراها اشد ملائمة من الناحية الصحية : الافراط في شرب الماء أم الاعتدال منه ؟ من الراجح ان يستطيع كثير من الناس بالترويض الخاص اعتياد الامتناع عن تناول السوائل في اثناء الأكل . وكذلك نصيح هذه العادة غريزة تعذر ازلتها ، والمادة كما يقول المثل طبيعة ثانية . ومع ذلك فالتقليد والعرف والعادات غالباً ما تقري الناس وتعلمهم على الشرب في اثناء تناول الطعام ولا سيما اذا كانت المادة مجبرة بعض الماء كالتحبة البذيذة والمشروبات الفاخرة . اذ لا يعتقد ان ينتهي الانسان من تناول طعامه ثم يجبرج بعده مقداراً وافراً دفعة واحدة مما يريد من المشروبات التي امامه

أما من ناحية الحيوانات كالحياد والبران مثلاً فتجد انهم مرتاحة مثلاً الى اتباع قاعدة معينة في طعامها وشربها عند ما تكون في الاصطبل . فزراها تأكل أولاً ثم تشرب بعد ذلك . لكنها تخاف هذه القاعدة عند ما تكون في المراعي والحقول وذلك ان طعامها الجامد يتخلله

بين حين وآخر جرعات صغيرة من الماء. كذلك يفعل الكلب عندما يضعون امامه وعاء من الحساء مثلاً فإنه يقطع طعامه هذا من الحساء يلقى الماء بين فترة وأخرى

\*\*\*

فلما فيها تقدم ان الافراط في شرب الماء يُعدُّ مرضاً حقيقياً واثباتاً عواقبه الوخيمة . والواقع ان المسأين او شربي الماء الذين غالباً ما يشكون آلاماً واضطراباً في المدة لا تتحسن حالتهم قطاً بهذه الطريقة بل على عكس ذلك تزداد سوءاً في بعض الاحيان فهم يشربون كثيراً ظناً منهم ان شرب الماء الفراح هو أشد ملاءمة لهم من الناحية الصحية وأقل المشروبات خطراً ، وبذلك لا مانع يمنع ، بحسب زعمهم ، تناول مقدار وافر من الماء عند ما يشعر احدكم بالظم . وقد طلع علينا أحد أطباء الألمان في السنوات الأخيرة ، يدعى الدكتور ستاركستين Starkestein بنظرية جديدة استوقفت انظار بعض الباحثين ، وهو ان الماء الذي الصيبي الذي يعتقد الناس أنه السائل الوحيد الذي ينفع غلة العطش هو ، بحسب زعمه ، أقل السوائل تأثيراً في تكين هذا العطش . واليك البيان :

لهدئة العطش يقتضي تمويض ما ينحصره الجسم من الماء بسبب العرق وأبخرة النفس والبول وغيرها . وعند ما يتم هذا التمويض بمساعدة المراكز الدماغية أولاً ثم بالشعور المؤلم الناتج عن جفاف الفم والبلعوم ، يتم حينئذ التوازن المنشود بين الداخل الى الجسم من الماء والخارج منه ويؤول ذلك الاحساس المؤلم . لكن عندما تزداد خسارة الجسم من الماء في إبان القيظ مثلاً حيث يتدو النفس سريعاً والحاجة الى تمويض الماء المفقود تكثر فجأة ، فاضطر طبعاً الى المزيد من الشرب فاذا كان هذا الشرب من الماء كان عملاً على ما يظن ، خطأ فيولوجياً فاضحاً لان الماء التي الذي تشربه يفرض سرباً بالعرق والبول وغيره لتعطية عدد هذين الافرازين ، وفي هذه الحالة لا قلت الحاجة الى الشرب ان تتجدد سريعاً فكما كثر الشرب كثر الافراز . ولكي يبقى الماء المتناول في الجسم ويعوض النقص الحاصل بصورة ثابتة يجيء أن تكون نسبة الاملاح المعدنية المذابة فيه سادلة لنسبة الموجود منها في مصل الدم فيه وفي سوائل الجسم الاخرى أيضاً ( ٨ بالألف تقريباً ) . أما اذا كانت املاح الماء الذي تشربه أقل من ٨ بالألف فهبط حينئذ نسبة الاملاح في مصل الدم وهذا ما يدعوا الى شحج عدد العرق والسكلى فيعرق اللسان ويول كثيراً . وكذلك يخلل التوازن وتتجدد العملية نفسها من جهة افرازات الجسم الزائدة من الماء ويحدث العطش سريعاً من جديد

واختبارات الدكتور ستاركستين هذه قد أبدت كل التأييد هذه النظرية الصائبة او بالأحرى هذه القاعدة التي يصح الاعتماد عليها . لان السائل الذي يدخل الجسم لا يمكن ان يفدو فملاً

سائلاً ثابتاً فيه ، وبقدرو ما يكون الماء ثقيلاً ، خالياً من الاملاح وتربياً من الماء المنقطر يكون بقاؤه في الجسم قصيراً

أما الماء المحلى بالسكر وهو يتضمن الشاي والقهوة ومنقوع الحشائش والبذور فلا فائدة منه أيضاً من هذه الناحية لأنه يستفد سريعاً بواسطة أنساج الجسم ويعود ماء نقياً . كذلك اللبن الحليب لا يحتوي على سكر اللبن وهو مدرك للبول . والشاي والقهوة هما أيضاً مدران للبول لا تحتويهما على مادة الكافيين ، ومثلها كثير من النباتات المنقوعة والمغلية المنصفة بذات الخواص المدرة للبول لا تحتويهما على نترات البوتاس

ويدخل في هذه القائمة أيضاً حمض الكربون الذي يسبب انقراصات البول . ولهذا يقتضي في حالة ارواء الظم لبذ جميع المشروبات الغازية كالحلجة ، وعصير التفاح ( Citrus ) والاجاص والشبانيا والبيروناده الغازية الخ . وأردأ المشروبات التي تقدم ذكرها هي الشاي والقهوة وعرق السوس لأنها توجب معاً انقراز البول والعرق

ومخلص من ذلك كله الى أن أفضل ماء يهدى العطش هو شراب نسبة الملح فيه تقرب من تركيب النحل الصناعي أي الذي يحتوي على ٨ - غرامات من كلور الصوديوم في المتر الواحد اما الاملاح المنوية في المياه المعدنية ، والسيترات والبيكاربونات واليوسفات الطبيعية فلا تفيد من هذه الناحية لأنها أيضاً ذات خواص مدرة للبول ، على الضد من كلورور الصوديوم الذي يفضل عليها جميعاً لأنه يحفظ في أنساج الجسم

\*\*\*

ورباً سائل يسأل : كيف يمكننا أن نصح بشرب الماء المالح ارواء العطش ؟ الجواب عن ذلك لا ووهة كلاً . ولكن الواجب ان الماء المالح ( بنسبة ٨ بالالف ) لا يكاد يشربه بطعمه . ويكفي أن نضيف أيضاً هذا القدر من الملح الى المشروبات الأخرى التي أتينا على ذكرها كي يزول أو يتبدل ذلك الطعم المالح وتبقى فائدة هذه المشروبات كما هي . وعلى كل ينبغي ألا تتعدى نسبة الملح ٨ بالالف خوفاً من عودة الضرر بالعطش الى ما كانت عليه قبلاً .

فهذه البحوث التي أجراها الدكتور ستاركستين بنية التوصل الى أفضل سائل يمكن اتخاذه تؤخذاً لتماماً في امدادنا ، والتي يشتقون لزجاج ، والفصحة والحاصدين الخ - أولئك الذين قضية العطش عندهم أمرٌ مؤلم أو مضر . مما يسبب العرق الزائد الذي ينصب من أجسامهم والذي يصف قوامه العصية ويظن من اتاحهم في الوقت نفسه - فكما أن نندي أفضل الخدمات ، فربما عنهم تلك الموانع والاضرار وتجنس حالتهم ويكثر اتاجهم وذلك باضافة ملحقة صغيرة من أنساج ( قدر ملحقة قهوة ) الى شرابهم البوي