

مقدمة تقرير عن اثر نقص الماء على صحة الانسان

نتناول في هذا التقرير أثر نقص الماء على صحة الإنسان، حيث أن الماء يدخل في تشكيل جسم الإنسان بنسبة 70 بالمئة، ولذلك فإن كل أعضاء جسم الإنسان بحاجة مستمرة لتواجد الماء داخل الجسم، من أجل بقاء الوظائف الحيوية تسير بشكل طبيعي، وفي حال تناقص وجود الماء في الجسم فإن الاضطراب سيحل بأجهزة الجسم وسيضر بأداء الوظائف الحيوية وعندها سيصاب الإنسان بالإعياء ونقص المناعة والخمول وتراكم السموم بداخله، وفي حال استمرار نقص الماء سيصاب الجسم بالجفاف الذي يؤدي إلى تراجع عمل الجملة العصبية في الدماغ، وفقدان الوعي [1]. بالإغماءات المتكررة، وبعدها قد تحدث الوفاة

[pdf تقرير عن سرطان الثدي كامل مع المراجع: شاهد أيضاً](#)

تقرير عن اثر نقص الماء على صحة الانسان

إن نسبة كمية المياه المتواجدة داخل جسم الإنسان هي سبعون بالمئة، فكل خلية وكل نسيج وكل عضو يستخدم الماء من أجل أن يؤدي عمله بشكل صحيح، ومن هنا علينا بأن ندرك ونعي بأنه علينا تناول الكميات الكافية من الماء على مدار اليوم، وبمقدار ثلاثة لترات ليتأخذ أجهزة الجسم حاجتها وتقوم بعملها، وهكذا نضمن سلامة جهاز المناعة والحفاظ على الصحة والوزن الطبيعي للجسم، ونضمن أيضاً رطوبة سطح الجلد الخارجية التي تتعرض لعوامل الطقس فلا [2]: تتأذى، ونعرض في فقرات التقرير القادمة أثر نقص الماء على الجسم وهي كما يلي

- ينتج الإعياء والتعب والشعور بالإرهاق، بسبب نقص الماء في الجسم، حيث يتعرض جهاز القلب: **الإعياء** إلى تحمل عبء زائد لأن عليه إرسال الغذاء والأوكسجين إلى كل أنحاء الجسم، على الرغم من نقص حجم الدم الناتج عن نقص الماء.
- إن وجود الماء بنسبة كافية في الجسم يسهم في طرح السموم وإبعاد الأمراض، ولكن: **الإصابة بالأمراض** في حالة النقص فقطعاً سيصاب الجسم بالأمراض والاعتلالات المتنوعة بسبب ضعف جهاز المناعة وتراكم السموم والبكتريا الضارة والفضلات، لأن كميات الماء المتوفرة في الجسم لا تكفي لطرحها وطردها منه.
- إن تناول الماء بشكل كافٍ يبقي الجلد بحالة رطوبة وتبقى خلايا الجلد في حيوية وهذا: **المشاكل الجلدية** يبدو للعين المجردة من خلال نضارة البشرة، ولكن بحالة النقص في كمية الماء سوف تجف البشرة ويترهل الجلد وتأخذ علامات الشيخوخة بالظهور بشكل مبكر، وهذا غير تجمّع السموم وتراكمها في مسامات الجلد والتي تؤدي إلى ظهور الحب والتفتّر وغير ذلك من الأمراض الجلدية.
- من المعلوم أن الماء يساهم بشكل أساسي في تمدد وتقلص الأمعاء عن طريق حركة: **الإصابة بالإمساك** الدفع بالفضلات للأمام، وبذلك يسهل التبرز، أما في حال نقص الماء فإن الأمعاء ستعرض للإمساك وبالتالي صعوبة التبرز والألام، وهذه الألام ستنتقل إلى المعدة ويصيب الجهاز الهضمي بالانتفاخ ويسيطر الانزعاج على المزاج ويكثر الصداع وقلة المقدرة على التركيز.
- يحتاج جسم الإنسان إلى الماء، ونقصه يؤدي إلى جفاف الغدد اللعابية الذي ينتج عنه: **جفاف الفم** جفاف الفم والحلق وهذا يؤدي إلى تراكم البكتريا على الأسنان واللثة وخروج الروائح الكريهة من الفم، والشعور بالجوع بشكل مستمر.
- إن نقص الماء يؤدي إلى جفاف الغدد الدمعية والتي تلعب الدور الرئيس في الحفاظ على: **جفاف العين** رطوبة العينين وحمايتهما من التجفاف.
- إن نقص الماء في الجسم يؤدي إلى تراجع الكتلة العضلية، وهذا يؤدي إلى: **انخفاض الكتلة العضلية** التشنجات في بنية العضلات والألام والحرقة والالتهابات والتهيجات، ولذلك ينصح بتناول الماء بكثرة لدى الرياضيين للحفاظ على رطوبة العضلات ومرورتها.

[تقرير عن أهمية جزيرة فيلكا التاريخية كامل: شاهد أيضاً](#)

خاتمة تقرير عن اثر نقص الماء على صحة الانسان

وفي نهاية التقرير نكون قد تعرفنا من خلاله بأن نقص الماء يؤدي العمليات الحيوية في الجسم، مما يؤدي إلى تراجع عمل أجهزة الجسم جميعها بسبب الفضلات المتراكمة والسموم والبكتريا الضارة التي تراكمت بسبب نقص كميات الماء المتناولة من قبل الإنسان.

[تقرير عن الفن التشكيلي السعودي جاهز للتحميل](#): شاهد أيضاً

pdf تقرير عن اثر نقص الماء على صحة الانسان

لقد قدمنا في هذا المقال تقريراً عن أثر نقص الماء على صحة الإنسان، وعرضنا كامل الأضرار الناتجة عن عدم تناول الماء بشكل كافٍ، والذي يؤدي إلى الإضرار بصحة الجسم وتعرضه للإعياء والأمراض بسبب تراجع الجهاز". من خلال الرابط بشكل مباشر "من هنا pdf المناعي في الجسم، ويمكن تحميل هذا التقرير بصيغة

[تقرير عن المركز العلمي كامل العناصر](#): شاهد أيضاً