كم من الوقت يستطيع الشخص العادي البقاء على قيد الحياة دون شرب الماء؟

الماء أساس الحياة، فهو يتدخل في الكثير من الظواهر الفيزيولوجية التي تضمن استمرارية وظائف أعضاء الجسم. لكن للأسف، العديد من الناس يهملون شرب الماء أو ينسون ذلك، الشيء الذي قد يسبب لهم الجفاف ومشاكل صحية خطيرة. فكم من الوقت يمكن للشخص العادي البقاء على قيد الحياة دون شرب الماء؟

يوضح راندال باكر، أستاذ علم الأحياء في جامعة جورج واشنطن، أنه من المستحيل أن نجيب على هذا السؤال الذي يبدو بسيطا، نظرا لكون العديد من العوامل المتغيرة تتدخل في تحديد مدة بقاء الشخص حيا، حيث من الممكن أن يموت الشخص بسرعة غير متوقعة في الظروف القاسية. على سبيل المثال، ترك طفل في سيارة ساخنة، أو ممارسة شخص للرياضة في طقس حار، يمكن أن يصيب كليهما بالجفاف و بارتفاع حرارة جسميهما، مما يؤدي بهما إلى الموت خلال بضع ساعات. في حين بقاء الشخص في وضعية راحة يضمن له الحياة لأكثر من أسبوع رغم شربه لكمية قليلة من الماء أو حتى من دونه.

يضيف راندال أنه يجب على الإنسان الحفاظ على توازن الماء في الجسم، من أجل الحصول على صحة جيدة، و ذلك بتعويض الماء الضائع الذي يطرح من الجسم بواسطة العرق والبول وأثناء التنفس، إذ أن كمية كبيرة منه تفقد خلال عملية الزفير على شكل بخار الماء، و هذا ما نلاحظه عادة في الجو البارد.

يعتبر التعرق الوسيلة الفزيولوجية الوحيدة التي تمكن من تبريد الجسم في حالة ارتفاع درجة حرارته، حيث يساعد تبخر العرق على تبريد الدم في العروق فيبرد بذلك الجسم. في أقصى الظروف، يمكن للفرد فقدان 1.5 لتر من العرق خلال ساعة واحدة، و في حالة عدم تعويض هذا الماء الضائع، يمكن أن يصاب بمشاكل قاتلة بسبب قلة سوائل الجسم كتوقف التعرق، وارتفاع كبير لحرارة الجسم، وانخفاض الضغط الشرياني نتيجة انخفاض حجم الدم. في ظل هذه الظروف تحدث الوفاة بسرعة. أما بالنسبة للأطفال فهم يصابون بالجفاف أكثر من الكبار، نظرا لفقدانهم كمية كبيرة من السوائل بسبب التقيؤ و الأسهال.

ولتفادي هذه المخاطر المهلكة، ينبغي الحفاظ على رطوبة أجسامنا عن طريق شرب المياه و مختلف أنواع السوائل باستثناء المشروبات الكحولية، فهي تعتبر من مسببات الجفاف، حيث يساهم "الإثانول" في التخفيض من مستوى هرمون أرجينين فازوبريسين (الذي يكبح إدرار البول)، نتيجة لذلك يزداد حجم البول وبالتالي يفقد الجسم الكثير من السوائل التي يتناولها الشخص.

المصدر: **scientificamerican**