

شبكة الدمام الصحية تنبّه: الجفاف قد يحدث حتى في الأجواء الباردة

22 يناير، 2026



نبّهت شبكة الدمام الصحية إلى أهمية الاستمرار في شرب الماء بانتظام خلال الأجواء الباردة، مؤكدة أن الشعور بالعطش قد يقل في الشتاء، ما قد يؤدي إلى نقص السوائل في الجسم دون ملاحظة واضحة.

وأوضحت الشبكة أن قلة شرب الماء، حتى في الطقس البارد، قد تظهر على شكل مؤشرات صحية مثل التعب والصداع وقلة التركيز، إضافة إلى جفاف الفم والشفيتين، وألم أثناء التبول، وتغيّر لون ورائحة البول، داعية إلى عدم تجاهل هذه العلامات.

كما شددت على ضرورة تحويل شرب الماء إلى عادة يومية ثابتة، من خلال حمل زجاجة ماء، وشرب الماء قبل الوجبات، وإضافة نكهات طبيعية خفيفة مثل الليمون، مع تفضيل الماء على العصائر المحلاة والمشروبات الغازية.