

استشاري قلب يكشف 4 علامات للجفاف عند الصائم بعد 13 ساعة صيام

23 فبراير، 2026



كشف أستاذ واستشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين، أ.د. خالد النمر، عن علامات واضحة تشير إلى قلة شرب الماء خلال رمضان بعد صيام 13 ساعة، والتي قد تدل على إصابة الجسم بالجفاف.

وأوضح النمر أن العلامات تشمل:

- عدم التبول قبل الساعة العاشرة مساءً (بعد 4 ساعات من الإفطار).
- التبول مرة واحدة فقط طوال الليل.
- لون البول الداكن جداً.
- الشعور بالصداع، والإرهاق، والدوخة عند الوقوف.