

الخصيري يوضح فوائد شرب الماء لصحة الكلى والجهاز الهضمي

5 يونيو، 2026



أكد المتخصص في المسرطنات الدكتور فهد الخصيري أهمية شرب الماء بكميات كافية يوميًا، مشيرًا إلى دوره الأساسي في الوقاية من الجفاف، وتقليل احتمالية تكوّن التكتلات وحصوات الكلى، إلى جانب المساعدة في خفض خطر التهابات المسالك البولية الناتجة عن زيادة تركيز البول.

وأضاف أن الترطيب الجيد يسهم في دعم صحة المفاصل وتقليل حدة الاحتكاك فيها، كما يساعد على الوقاية من الإمساك وتجر البراز، وهي مشكلات قد تؤدي في بعض الحالات إلى حدوث شروخ أو نزيف شرجي أثناء الإخراج. ولفت إلى أن عدم شرب الماء بشكل كافٍ قد يفاقم هذه الأعراض والمضاعفات الصحية.

وأوضح الخصيري أن تعزيز صحة الجهاز الهضمي يتطلب أيضًا تناول الخضراوات الورقية والسلطات والأطعمة الغنية بالألياف، مثل شوربة العدس والشوفان، مع الحرص على معالجة الإمساك عند حدوثه. وأشار

إلى أن نقص البكتيريا النافعة أو العوامل النفسية وقلة النوم وعدم الاسترخاء قد تكون من أسباب الإمساك، مؤكداً أن النوم الكافي وشرب الماء يدعمان حركة الأمعاء ويساعدان الجسم على التخلص من الفضلات بصورة أفضل.