

الخبرة التعليمية

أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني



يفقد الجسم مقداراً من السوائل نتيجة التعرق. ويؤدي عدم تعويض هذه السوائل المفقودة أثناء المجهود البدني ، خاصة في الجو الحار إلى التعرض للخطر ، فنقص تعويض السوائل التي يفقدها الفرد يؤدي إلى خفض قدرة الجسم على التعرق ، مما يرفع من درجة الحرارة الداخلية للجسم ، الذي يؤدي بدوره إلى حدوث الإصابة الحرارية. ويساهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم ، ومن ثم يحافظ على اتزان نسبة السوائل.

ويتفاوت احتياج الفرد للسوائل تبعاً لدرجة الحرارة الخارجية ، ومقدار الجهد البدني اليومي المبذول ، ويتراوح الاحتياج اليومي للماء بين (٢ - ٤ لتر) في درجات الحرارة التي تتراوح بين (٢٠ - ١٥ درجة مئوية) وقد يصل الاحتياج اليومي إلى (١٢ - ٦ لتر) في درجات الحرارة المرتفعة التي تكون أكثر من (٣٥ درجة مئوية) تبعاً لشدة المجهود البدني الذي يقوم به الفرد.

وينصح دائماً بالمحافظة على شرب الماء بانتظام في حدود تلك الكميات دون الانتظار للشعور بالعطش لتلبية احتياجات الجسم للسوائل ، وتجنب الإصابات الناتجة عن نقص الماء في الجسم.

