

## ๕ นาที่กับคลินิกน้ำสะอาด ดื่มน้ำมากเกินไป ก็เป็นอันตรายได้นะ

๐๓/๑๐/๕๗

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง กลับมาพบกับรายการ ๕ นาที่กับคลินิกน้ำสะอาดกันอีกครั้งนะคะ คุณผู้ฟังคงจะทราบกันอยู่แล้วนะคะว่า “น้ำ” มีความจำเป็นต่อร่างกายเป็นอย่างมากเราจึงควรดื่มน้ำที่สะอาดและไม่ควรดื่มน้ำน้อยจนเกินไป เพราะจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ แต่คุณผู้ฟังทราบไหมคะ ว่าการดื่มน้ำมากเกินไปก็เป็นอันตรายต่อร่างกายด้วยเช่นกัน หลายท่านอาจจะบอกว่า ดื่มน้ำมากเกินไป ก็ทำให้ต้องปัสสาวะบ่อยๆ ใจ ก็ใช่จะเป็นผลกระทบส่วนหนึ่ง แต่มันมีอะไรมากกว่านั้นค่ะ

โดยปกติแล้วร่างกายคนเราประกอบด้วยน้ำ ๗๐% และจะมีการสูญเสียน้ำไปกับกิจกรรมต่างๆ ของร่างกาย โดยขับออกมาทางเหงื่อ ปัสสาวะ และการหายใจ ประมาณ ๒.๕ ลิตรต่อวัน ดังนั้นเราจึงต้องดื่มน้ำเพื่อชดเชยน้ำที่เสียไป ในปริมาณ ๘-๑๐ แก้วต่อวัน อย่างที่หลายๆคนก็ทราบกันดีอยู่แล้ว ทั้งนี้เพื่อรักษาสมดุลของน้ำในร่างกายค่ะ แต่อย่างไรก็ตาม แม่น้ำจะมีความสำคัญกับร่างกายมาก แต่การดื่มน้ำมากเกินไป ก็สามารถก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้เช่นกัน โดยภาวะที่น้ำในร่างกายมากผิดปกติจนเกิดเป็นพิษ เรียกว่า Water intoxication จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับน้ำในปริมาณที่มากผิดปกติ มากจนกระทั่งเป็นอันตรายต่อเซลล์ต่างๆ ในร่างกายค่ะ และด้วยกลไกของเซลล์เอง มันจะทำทุกวิถีทางเพื่อรักษาสมดุลของน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย ซึ่งเป็นระบบที่มีความสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์เลยทีเดียวค่ะ เนื่องจากมีผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ต่างๆค่ะ หากร่างกายได้รับน้ำปริมาณมากในเวลารวดเร็ว ก็จะทำให้เกิดภาวะน้ำเป็นพิษ เนื่องจากทำให้น้ำในเซลล์และนอกเซลล์ขาดความสมดุลกัน ส่งผลให้น้ำในเลือดสูง ความเข้มข้นของเลือดลดลง ทำให้ร่างกายต้องทำงานอย่างหนักเพื่อปรับระบบให้สมดุล โดยการขับแร่ธาตุไปแต่สซึมมออกจากเซลล์เพื่อปรับสมดุลระหว่างน้ำในเซลล์และนอกเซลล์ค่ะ ซึ่งอาการเตือนเมื่อเกิดภาวะไปแต่สซึมมไม่สมดุลก็คือ เป็นตะคริว กล้ามเนื้อเกร็ง อ่อนแรง ถ้าเกิดการเกร็งในสมอง ปอด หัวใจ จะทำให้ระบบทางเดินหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้ค่ะ

แต่อย่าเพิ่งตกใจไปนะคะ โดยปกติแล้วโอกาสที่จะเกิด Water intoxication มีน้อยมาก โดยจะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับน้ำในปริมาณที่ผิดปกติเท่านั้น เพราะปกติแล้ว คงไม่มีใครดื่มน้ำมากขนาดนั้น เราคงเพียงแค่ดื่มน้ำพอดับกระหายเท่านั้น แต่ก็เคยมีผู้เสียชีวิตจากภาวะนี้มาแล้วค่ะ เป็นหญิงสาวชื่อ Jennifer Strange ผู้ชนะเลิศจากการแข่งขันดื่มน้ำในหัวข้อ Hold your Wee for a Wii ในมลรัฐแคลิฟอร์เนีย เธอปั่นป่วนตีระฆังกลับบ้าน ต่อมามีคนพบเธอเสียชีวิตในบ้านของเธอเอง โดยผลการชันสูตรระบุว่าเธอมีน้ำในร่างกายมากเกินไป! นั่นก็มาจากการที่เธอเข้าแข่งขันดื่มน้ำ ซึ่งเป็นพฤติกรรมการดื่มน้ำที่ผิดปกตินั่นเองค่ะ

จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการดื่มน้ำโดยปกติของคนเราไม่สามารถที่จะก่อให้เกิดภาวะน้ำเป็นพิษได้เลย  
อย่างไรก็ตาม เราก็ควรที่จะป้องกันไว้ก่อนดีกว่านะคะ โดยการดื่มให้พอเหมาะ ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป  
เพราะอะไรที่มันเกินไป ไม่ส่งผลที่ดีกับเราทั้งนั้นแหละค่ะ และใน ๑ วันก็ควรดื่มน้ำเรื่อยๆอย่างสม่ำเสมอ  
โดยเฉพาะผู้ที่เล่นกีฬาเบาๆ ก็ค่อยๆจิบค่ะ อย่าดื่มทีเดียวในปริมาณมากๆ

สุดท้ายนี้ขอทิ้งท้ายให้กับคุณผู้ฟังสักนิดค่ะ ว่าการดื่มน้ำที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป ไม่เป็นผลดีกับ  
เราทั้งนั้น ควรดื่มแต่พอดี ยึดทางสายกลางเอาไว้ค่ะ แล้วกลับมาพบกับรายการ ๕ นาทีกับคลินิกน้ำสะอาด  
ได้ใหม่ ในสัปดาห์หน้านะคะ สวัสดีค่ะ