

## อันตราย! ดื่มน้ำเกินพิกัด

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ย. 2551

**ควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว หรือประมาณ 1,200 ซีซี**

นายสง่า ดามาพงษ์ นักวิชาการสาธารณสุข 9 กรมอนามัย ในฐานะโฆษกกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ให้สัมภาษณ์ถึงกรณีนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 2 ถูกรุ่นพี่ทำโทษโดยให้ดื่มน้ำจนจนหมดสติ ต่อมาเสียชีวิตด้วยภาวะหัวใจล้มเหลว ว่า

**ร่างกายประกอบด้วยน้ำร้อยละ 70**

ถือว่าน้ำเป็นสารอาหารจำเป็นสำหรับร่างกายร่วมกับอาหารทั้ง 5 หมู่ ร่างกายควรได้รับน้ำสะอาดวันละ 1,200 ซีซี หรือ 8-10 แก้ว หากดื่มน้ำมากเกินไป อาจเกิดภาวะสูญเสียน้ำถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้นร่างกายต้องได้รับน้ำอย่างเหมาะสม โดยน้ำดื่มสุกมีความสะอาดที่สุด สอนน้ำดื่มบรรจุขวดควรเลือกที่มีตรา ออย.

**ด้าน รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล**

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ร่างกายได้รับน้ำปริมาณมากในเวลารวดเร็วทำให้เกิดภาวะน้ำเกินหรือน้ำเป็นพิษ เนื่องจากทำให้น้ำในเซลล์และนอกเซลล์ขาดความสมดุลกัน ส่งผลให้น้ำในเลือดสูง ความเข้มข้นของเลือดลดลง

**ทำให้ร่างกายต้องปรับระบบให้สมดุล**

โดยขับแร่ธาตุโปแตสเซียมออกจากเซลล์เพื่อปรับความสมดุลระหว่างน้ำในเซลล์และนอกเซลล์ อาการเตือนเมื่อเกิดภาวะแร่ธาตุโปแตสเซียมไม่สมดุลคือ เป็นตะคริว กล้ามเนื้อเกร็ง อ่อนหมดแรง ถ้าเกิดการเกร็งในสมอง ปวด หัวใจ ทำให้ระบบทางเดินหายใจ

**รศ.ดร.ประไพศรี กล่าว**

“ปริมาณน้ำมาก ๆ ที่ร่างกายรับเข้าไปจนเกิดภาวะน้ำเป็นพิษ บอกระดับน้ำไม่ได้ ถ้าคนดื่มน้ำเองสมองจะบอกวา อิมแล้ว เริ่มจุก แต่การบังคับให้ดื่มน้ำ ถ้าเริ่มอ่อนเพลีย เกร็ง ถ้าหยุดรับน้ำเพิ่มร่างกายจะขับน้ำออก การดื่มน้ำมาก ๆ แต่ซา ๆ ไม่เป็นอันตราย ได้ขับน้ำออกทางปัสสาวะได้

## ถ้าโหมใส่เข้าไปมาก ๆ เกินร้อยละ 10

ของปริมาณที่ร่างกายได้รับปกติมีโอกาสเกิดได้ แต่ว่าพบได้น้อยมากที่ดื่มน้ำมาก ๆ เร็ว ๆ แล้วเกิดภาวะน้ำเป็นพิษ” รศ.ดร.ประไพศรี กลาวและวา ภาวะน้ำเป็นพิษ มีอาการเตือนคือ กล้ามเนื้อเกร็ง ตะคริว สวมภาวะเหงื่อหรือร่างกายขาดน้ำนั้น เป็นภาวะที่ไปแต่สซึมออกจากเซลล์พบได้บ่อยในผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยดื่มน้ำ

ขอบคุณที่มา **สนุก.คอม**