

## ดื่มน้ำมากไปในขณะ ออกกำลังกาย ก็ไม่ดี

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.พ. 2552

ดื่มน้ำมากไปในขณะ ออกกำลังกาย ก็ไม่ดี

### ดื่มน้ำมากไปในขณะ ออกกำลังกาย ก็ไม่ดี

Bob Irving ดื่มน้ำมากเกินไป ในระหว่างที่เข้าแข่งขันซีจี้กรายาน Half Ironman และมันทำให้เขาป่วย โดยในระหว่างการแข่งขันช่วงสุดท้าย เขาอาเจียนออกมา และมีอาการผิดปกติที่กล้ามเนื้อขา

Bob Irving เคยได้ยินเรื่องเกี่ยวกับอันตรายของการดื่มน้ำมากเกินไป แต่เขาคิดว่านั่นเป็นเพียงเรื่องเล่า แต่ในที่สุดเขาได้ประสบกับเหตุการณ์นั้นด้วยตัวเอง เมื่อปี 1998 จากนั้น เขาเลี้ยงที่จะดื่มน้ำในปริมาณมาก ระหว่างการออกกำลังกายมาราธอน

เมื่อ 30 ปีที่แล้ว เคยมีการเตือนให้นักกีฬาระวังเกี่ยวกับการสูญเสียน้ำเป็นอันดับแรก ๆ นักกีฬาได้รับคำแนะนำให้ดื่มน้ำในปริมาณมาก หลังจากนั้น มีการศึกษาอีกหลายครั้ง พบความเกี่ยวพันระหว่างการสูญเสียน้ำ และการที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะหัวใจล้มเหลว แต่งานวิจัยใหม่ มองในอีกแง่หนึ่งว่า การที่ร่างกายได้รับน้ำมากเกินไป ระหว่างการออกกำลังกาย ก็ก่อให้เกิดความเสี่ยงขึ้นได้เช่นกัน

ภาวะที่เรียกว่า Hyponatremia หรือ water intoxication นั้น ได้มีการนำขึ้นมาพิจารณาเป็นพิเศษ **หลังจากที่มีข่าวการเสียชีวิตของนักวิ่งหญิง 2 คน ในปี 2002 โดยสาเหตุของการเสียชีวิตก็คือ ดื่มน้ำในขณะออกกำลังกายมากเกินไป** ภาวะ Hyponatremia นั้น เกิดขึ้นเมื่อปริมาณโซเดียมในร่างกาย ตกลงมาอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าปกติ ซึ่งคนเราจะเสียเกลือแร่ เมื่อเหงื่อออก และดื่มน้ำปริมาณมากไปเจือจางโซเดียมในระบบเลือด ส่งผลต่อสมองบวมจนกระทั่งคัมภีร์ศีรษะ อาการของ Hyponatremia นั้น ยังรวมไปถึงการคลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย บางกรณีถึงขั้นหมดสติ โคม่า ถึงเสียชีวิต

นักวิจัยบอกว่า การออกกำลังกาย และอาการ Hyponatremia นั้น จะเกิดขึ้นเฉพาะในกรณีที่ออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลานาน การออกแรงอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 4 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น เช่นการเดินกีฬามาราธอนต่าง ๆ ซึ่งระหว่างนั้น นักกีฬามักจะดื่มน้ำมาก ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้น เราควรดื่มน้ำในปริมาณเท่าไร ระหว่างการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยาวนาน จึงจะเป็นปริมาณที่เหมาะสม

กรณีนี้ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายเห็นด้วยว่า ปัญหา Hyponatremia นั้น เป็นปัญหาใหญ่ และความกลัวในปัญหานี้ ก็ทำให้นักกีฬาบางราย ไมกลาดื่มน้ำมาก จากร่างกายขาดน้ำ

เมื่อปีที่แล้ว มีการจัดการแข่งขันกีฬามาราธอน ที่เมือง Houston และมีการจำกัดจุดให้บริการน้ำแก่นักกีฬา อีกทั้งยังมีการตั้งเต็นท์บริการทางการแพทย์ไว้รองรับ

Tim Noakes ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ของ University of Cape Town ในแอฟริกาใต้

แนะนำให้ดื่มน้ำ เฉพาะเมื่อเวลาที่รู้สึกกระหายน้ำ เพราะร่างกายของเรามีสัญญาณที่ดี รู้ว่าเมื่อไหร่ที่เราต้องการน้ำแล้ว แต่การกำหนดปริมาณที่แน่นอนนั้น เป็นเรื่องยาก แทบจะเป็นไปไม่ได้เลย

นอกจากนั้น ในการศึกษายังพบอีกว่า ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของ Hyponatremia ส่วนใหญ่ จะเป็นผู้หญิง และก็ไม่สามารถบอกได้ว่าเพราะอะไร ทางด้าน The American College of Sports Medicine กล่าวว่า Hyponatremia เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญแต่การกลั้วมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ และความกลั้วนี้ ก็ทำให้นักกีฬาไม่กลั้วดื่มน้ำ หรือละเลยการดื่มน้ำไป

สำหรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญโดยสรุปนั้น ได้ความว่า ให้ดื่มน้ำเมื่อรู้สึกกระหาย และดื่มน้ำให้มากกว่าสิ่งที่เสียไป วิธีที่จะทราบได้ว่าเราดื่มน้ำมากไปหรือเปล่าระหว่างการเล่นกีฬาเป็นเวลานานก็คือ ให้ชั่งน้ำหนักว่า น้ำหนักของคุณหลังการเล่นกีฬา เพิ่มขึ้นจากก่อนเล่นหรือเปล่า

ขณะเดียวกัน นักวิจัยจาก American Running Association แนะนำ นักกีฬา ควรรับประทานอาหารที่มีรสเค็มอย่างเหมาะสม ส่วน The International Marathon Medical Directors's Association บอกว่า นักกีฬา ควรดื่มน้ำไม่ให้เกิน 1 แก้ว ในทุก ๆ 20 นาที ระหว่างการแข่งขัน

ข้อมูล <http://www.thaiclinic.com>