สธ. เตือนดื่มน้ำมากเกินไม่ดี เสี่ยงสมองบวม เสียชีวิตได้

นำเสนอเมื่อ : 11 ต.ค. 2556

อธิบดีกรมการแพทย์ เตือน อย่าดื่มน้ำมากเกินวันละ 6-7 ลิตร เพราะเสี่ยงเกิดอาการไฮโปแนทรีเมีย สมองบวมจนเสียชีวิตได้

เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2556 นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า การดื่มน้ำนั้นถือเป็นสิ่งจำเป็น เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบ 2 ใน 3 ของร่างกาย แต่หากดื่มน้ำมากเกินไปคือ วันละ 6-7 ลิตร จะทำให้ร่างกายได้รับน้ำปริมาณมากเกินไปในเวลารวดเร็ว ทำให้เกิดภาวะน้ำเกิน หรือน้ำเป็นพิษ (Water Intoxication) เนื่องจากน้ำจะเจือจาง ทำให้ความเข้มข้นของแร่ธาตุโซเดียมลดลง

ทั้งนี้ โซเดียมถือเป็นแร่ธาตุที่สำคัญในร่างกาย มีหน้าที่รักษาสมดุลน้ำระหว่างนอกเซลล์และภายในเซลล์ เมื่อถูกเจือจางลง จะทำให้น้ำภายนอกเซลล์ซึมเข้าไปภายในเซลล์ ทำให้เซลล์บวมน้ำ เกิดภาวะที่ทางการแพทย์เรียกว่า ภาวะโซเดียมในเลือดต่ำ หรือไฮโปแนทรีเมีย (Hyponatremia) จะมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อาจกระตุกหรือชัก สมองบวม ปอดบวม และเสียชีวิตได้

ดังนั้น จากกรณีข่าวฝาแฝดอายุ 16 ปี เข้าร่วมพิธีกินเจที่บ้านญาติใน อ.สะเดา จ.สงขลา และดื่มน้ำวันละ 18 ลิตร เพื่อขับไล่ภูตผีปีศาจออกจากร่างกาย จนเป็นเหตุให้เสียชีวิตนั้น ถือเป็นอุทาหรณ์เตือนใจเกี่ยวกับความเชื่อและความศรัทธาโดยขอให้คำนึงถึงความปลอดภัยในชีวิตด้วย

ด้านแพทย์หญิงนฤมล สวรรค์ปัญญาเลิศ ที่ปรึกษากรมการแพทย์ ได้แนะนำให้ผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจ ระมัดระวังในการดื่มน้ำ คือต้องปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำ ส่วนคนที่ชอบดื่มน้ำมาก ๆ ให้ทองอิ่ม จะได้ไม่ต้องทานอาหารเพื่อหวังจะลดน้ำหนักนั้น อาจเป็นอันตรายได้ เพราะจะทำให้ร่างกายสูญเสียแร่โซเดียมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การดื่มน้ำมากเกินไปจะทำให้ต้องลุกขึ้นมาเข้าห้องน้ำกลางดึกบ่อย ๆ จนอาจทำให้นอนไม่พอ ส่วนนักกีฬาที่เสียเหงื่อมาก ๆ ก็ไม่ควรดื่มน้ำมากเกิน 1 ลิตรในเวลาอันรวดเร็ว เพราะอาจจะทำให้เกิดภาวะไฮโปแนทรีเมียได้เช่นกัน

สำหรับวิธีการดื่มน้ำที่ถูกวิธีนั้น ต้องดื่มวันละ 8-10 แก้ว หรือประมาณ 2 ลิตร ซึ่งเป็นปริมาณน้ำที่เพียงพอกับร่างกาย และช่วยทดแทนการสูญเสียน้ำได้ แต่ไม่ควรดื่มทีเดียวหมด วิธีการที่ถูกต้องก็คือ ควรจิบบ่อย ๆ ทีละน้อย แต่ตลอดทั้งวัน เพื่อป้องกันอาการท้องอืด และให้ร่างกายได้มีเวลาดูดซึมน้ำ นอกจากนี้ ยังไม่ควรให้ร่างกายขาดน้ำเกิน 2 ชั่วโมง ดังนั้น จึงควรพกน้ำติดตัวไว้เสมอ จะได้สามารถดื่มได้ตลอดทั้งวัน

รายละเอียดเพิ่มเติมจาก เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข