

เดลินิวส์

ฉบับที่ 22,473 วันอาทิตย์ที่ 24 เมษายน พ.ศ. 2554

หน้า 4



อาชีพ สุขภาพ

เดลินิวส์ ไรต์

'น้ำในร่างกายไม่สมดุล' ภาวะเจ็บป่วยที่ป้องกันได้



แพทย์หญิงจิตแข เกษชาตรี



ms เจ็บป่วยไม่สบายที่เกิดขึ้นกับตัวเรา บางครั้งหลายคนมักคิดว่าตัวเองทำงานหนักเกินไปหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ กินยาเดี๋ยวกี่หาย แต่ความจริงแล้วอาการผิดปกติต่าง ๆ อาจเป็นเพราะ น้ำในร่างกายไม่สมดุล จึงทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเกิดความแปรปรวน ยิ่ง

[ตลอดทั้งเล่ม]

อากาศร้อน ๆ แบบนี้ด้วยแล้ว ยิ่งต้องดูแลสุขภาพให้ดี แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเราจะทราบได้อย่างไรว่าร่างกายของเราเกิดภาวะน้ำในร่างกายไม่สมดุล..?

แพทย์หญิงจิตแฉ เทพชาตรี แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย ศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลกรุงเทพ ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวว่า ร่างกายของเราเกิดจากกรรวมตัวกันของเซลล์จนมีขนาดใหญ่มากขึ้น เป็นเนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ซึ่งภายในเซลล์เล็ก ๆ เหล่านั้นก็คือ "น้ำ" นั่นเอง แต่ไม่ใช่แค่เซลล์เท่านั้นที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ เลือด น้ำเหลือง น้ำย่อย ของเหลวในถูกตา สมอ ไขสันหลัง เยื่อหุ้มปอด หัวใจ ฯลฯ หรือที่เรียกรวมกันว่าของเหลว นอกเซลล์ก็มีน้ำอยู่เช่นเดียวกัน ดังนั้นน้ำจึงเป็นส่วนประกอบหลักในร่างกายของเรา

น้ำภายในและนอกเซลล์นั้นมี "อิเล็กโทรไลต์" หรือเรียกว่า "เกลือแร่" เช่น โซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียม กลูโคส ฟอสเฟต และไบคาร์บอเนตละลายปนอยู่ด้วย น้ำจึงมีความเข้มข้น ซึ่งอิเล็กโทรไลต์ทุกตัวมีความสำคัญในการรักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย เช่น โซเดียม โดยแพทย์มักให้คนไข้ใช้เกลือหรือโรลิต จำกัดปริมาณเกลือที่ได้รับในแต่ละวัน ก็เพื่อเป็นการรักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย โดยปกติแล้วโซเดียมเป็นส่วนประกอบในของเหลว นอกเซลล์ ขณะที่โพแทสเซียมอยู่ในของเหลวภายในเซลล์ น้ำในร่างกายจะไหลจากด้านที่มีความเข้มข้นน้อยผ่านเยื่อกั้นไปยังด้านที่มีความเข้มข้นสูงกว่า ร่างกายจึงพยายามปรับของเหลวภายนอกให้เข้มข้นเท่ากับภายใน โดยไม่ทำให้ปริมาณของอิเล็กโทรไลต์เปลี่ยนแปลง

ร่างกายมีกลไกควบคุม

ปริมาณน้ำ เช่น เมื่อเริ่มขาดน้ำ ความเข้มข้นของของเหลว นอกเซลล์เริ่มสูงขึ้น ร่างกายจะส่งสัญญาณไปกระตุ้นสมองให้เกิดความกระหายน้ำขึ้น หากเรา

ไม่ได้ดื่มน้ำหรือดื่มน้ำเพียงพอ ร่างกายจะมีการควบคุมของเสีย น้ำผ่านฮอร์โมนหลัก 2 ตัว คือ สอร์โมแนนโทโคเรติกและแอลโดสเทอรอนส่งสัญญาณไปบอกไตให้เก็บกักน้ำและโซเดียมมากขึ้น ปัสสาวะจึงมีปริมาณน้อยลงและมีสีเหลืองเข้มหรือในทางตรงกันข้ามหากร่างกายมีปริมาณน้ำมากเกินไปจะมีการกระตุ้นฮอร์โมนดังกล่าวทำให้มีการขับน้ำออกจนเข้าสู่ภาวะสมดุลปริมาณปัสสาวะจึงมากและมีสีจาง

การที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากกว่ารับเข้าเรียกว่า "ภาวะขาดน้ำ"

แต่ถ้าได้รับน้ำมากเกินไปเกินเรียกว่า "ภาวะน้ำเกิน" ทั้งสองภาวะจะแสดงอาการต่าง ๆ ออกมาดังนี้ หากเป็นภาวะขาดน้ำจะส่งสัญญาณผ่านทางอาการไม่สบายต่าง ๆ ดังนี้ 1. ปวดศีรษะ เพราะเมื่อขาดน้ำ เลือดจะหนืดขึ้นขึ้นปริมาณเลือดทั้งหมดในร่างกายจึงลดลง หัวใจ

เลยต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ โดยเพิ่มอัตราการบีบตัวและกระตุ้นเส้นเลือดให้หดตัว เส้นประสาทที่พันรอบเส้นเลือดจึง

ถูกบีบส่งผลให้เกิดอาการปวด แต่ที่ไม่ปวดบริเวณอื่นเพราะศีรษะมีเส้นประสาทจำนวนมาก จึงไวต่อความรู้สึกมากกว่าส่วนอื่น 2. หงุดหงิด ร่วงซึม ไม่มีแรง เบลอ เนื่องจากการที่เลือดขึ้นไปเลี้ยงสมองและกล้ามเนื้อไม่เพียงพอเพราะปริมาตรของเลือดลดลงเมื่อขาดน้ำ

3. ผลร่อนใน เวลาที่

ร่างกายขาดน้ำ อุณหภูมิภายในจะเพิ่มสูงขึ้น เนื้อเยื่อภายในช่องปากเลยได้รับผลกระทบคล้ายกับผิวหนังโดนน้ำร้อนลวกจนบวมแดง พองเป็นตุ่มน้ำใสและแตกเป็นแผลในที่สุด 4. ท้องผูก เมื่อปริมาณน้ำในระบบ

เลือดลดลง ร่างกายจะดึงน้ำจากทุกระบบรวมทั้งบริเวณปลายลำไส้ใหญ่มาหล่อเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย เช่น ตับ ไต และสมอง ดังนั้นจึงทำให้ท้องผูก 5. ผิวหนังแห้งกร้าน เพราะถูกดึงน้ำออกมาเพื่อหล่อเลี้ยงอวัยวะส่วนที่สำคัญกว่า จึงทำให้ผิวแห้งลอกเป็นขุย 6. ความดันเลือดต่ำ เนื่องจากแรง

ดันระบบไหลเวียนโลหิตลดลง เมื่อขาดน้ำจึงทำให้รู้สึกหน้ามืด อ่อนเพลีย วิงเวียน 7. ตา กว้างลึกและดำคล้ำ เพราะรอบดวงตาโดยเฉพะได้ตาของเรามีของเหลวบรรจุอยู่ เมื่อร่างกายเสียน้ำไปมาก บริเวณดังกล่าวจึงโดนดึงน้ำออกไปทำให้ตาโหลและมีรอยข้ำและ 8. ปากแห้ง เพราะร่างกายหยุดผลิตน้ำลายส่งผลให้กลิ่นอาหารลำบากและกระเพาะต้องรับภาระหนักขึ้น เพราะขาดเอนไซม์ในน้ำลายช่วยย่อยอาหารจำพวกไขมัน แป้งและน้ำตาล

อย่างไรก็ตามภาวะขาดน้ำอย่างเฉิวไม่อันตรายถึงชีวิต เพราะร่างกายบังคับให้เราดื่มน้ำโดยอัตโนมัติผ่านทางความ

รู้สึกกระหายน้ำหรือกักเก็บน้ำจากอาหารที่รับประทานเข้าไป แต่หากปล่อยให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่ขาดน้ำต่อไปเรื่อย ๆ อาการดังกล่าวในช่วงต้นจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพอาจเจ็บไข้ได้ป่วย

ส่วนภาวะน้ำเกินเกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีอาการสูญเสีย น้ำและเกลือแร่ออกไป หากเราทดแทนแต่น้ำไม่มีการทดแทนเกลือแร่จะทำให้เกิดความไม่สมดุลขึ้น โดยการดื่มน้ำเปล่าเข้าไปจะยิ่งทำให้ระบบในร่างกายทำงานขัดข้อง เนื่องจากดื่มน้ำเข้าไปจำนวนมาก ของเหลว นอกเซลล์จะมีความเข้มข้นน้อยกว่าของเหลวภายในเซลล์ จนเกิดภาวะเซลล์บวมขึ้น ซึ่งเซลล์สมองเป็นเซลล์ที่เร็วต่อการถูกกระตุ้นจึงแสดงอาการออกมา คือ เวียนศีรษะ สับสน กระสับ

กระส่าย และร่วงซึม หากยังไม่หยุดดื่มน้ำอาการจะรุนแรงถึงขั้นหมดสติ ระบบไหลเวียนเลือดล้มเหลวและตายในที่สุด หรือเรียกอีกชื่อว่า "ภาวะน้ำเป็นพิษ" แต่มีโอกาสดังกล่าวขึ้นน้อย เพราะไตสามารถจัดการน้ำที่เราดื่มน้ำเข้าไปได้มากถึง 10-15 ลิตรต่อวัน โดยจะดูดซึมแร่ธาตุ

ที่มีประโยชน์กลับสู่

ร่างกายและขับถ่ายของเสียออกทางปัสสาวะ ดังนั้นภาวน้ำเป็นพิษจึงไม่อันตรายหากมีการชดเชยเกลือแร่ควบคู่ไปกับการดื่มน้ำเวลาท้องเสีย อาเจียนหรือเสียเหงื่อมาก ๆ

ดังนั้น วิธีดื่มน้ำที่ถูกต้องและได้ประโยชน์สูงสุด คือ ค่อย ๆ จิบไปตลอดทั้งวัน การดื่มน้ำรวดเดียวทีละมาก ๆ ก็เหมือนกับการเทน้ำทิ้งลงท่อ เพราะร่างกายยังไม่ทันดูดซึมก็ถูกกำจัดทิ้งไปพร้อมปัสสาวะแล้ว สำหรับเกลือแร่หากรับประทานอาหารครบ 5 หมู่จะได้เกลือแร่ที่สำคัญครบถ้วน แต่ถ้าเสียเหงื่อมาก อาเจียนและท้องร่วงควรเสริมเกลือแร่เพื่อปรับของเหลวในร่างกายให้สมดุล สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายหนักควรดื่มน้ำเปล่า 1-2 แก้วก่อนออกกำลังกายครึ่งชั่วโมงถึงสองชั่วโมง แต่หากมีการเสียเหงื่อมาก เช่น วิ่งมาราธอนหรือโยคะร้อนจำเป็นต้องทดแทนเกลือแร่เข้าไปด้วยหรือวิธีสังเกตง่าย ๆ ว่าร่างกายได้รับน้ำเพียงพอหรือไม่ ให้ดูที่ปัสสาวะ หากมีสีจางใสและมีปริมาณมากแสดงว่าของเหลวในร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลแล้ว.

กินอะไรดี