

Многие из нас могут даже не подозревать об опасности для организма употребления большого количества воды. Всё потому, что обычно гидратация связана с пользой для здоровья. Однако чрезмерное потребление воды может вызвать гипонатриемию. Это потенциально смертельное состояние, которое вызвано низким уровнем натрия в крови.

Наш организм строго следит за уровнем воды для поддержания оптимального уровня общего количества воды в организме и концентрации растворённых частиц в крови.

В норме моча человека должна быть прозрачной и не иметь запаха. Более тёмная и жёлтая моча с заметным запахом может указывать на обезвоживание, хотя на её запах могут влиять и различные продукты (например, спаржа).

Взрослым людям рекомендуется потреблять два-три литра воды в сутки. Причём около 20% должно поступать с пищей. Но мы можем терять вместе с потом до 10 литров жидкости, поэтому во время тренировок и в жару нужно пить воды ещё больше, чем обычно.

Гипергидратацию могут вызвать и некоторые заболевания. Например, известно, что каждый пятый больной шизофренией компульсивно пьёт воду. Это состояние известно как психогенная полидипсия. В ходе одного исследования выяснилось, что у пациентов с психогенной полидипсией риск умереть на 74% выше, чем у пациентов без этого состояния.

Иногда люди с анорексией тоже могут страдать от компульсивного употребления воды.

Симптомы водной интоксикации начинаются с тошноты, рвоты, помутнения зрения и головокружения. По мере прогрессирования болезни у человека могут появляться симптомы психоза: неадекватное поведение, спутанность сознания, бред, дезориентация и галлюцинации. Эти признаки вызваны гипонатриемией, при которой уровень натрия в крови снижается, а дисбаланс электролитов влияет на нервную систему. Вода начинает поступать в мозг, из-за чего возникает его отёк. Если это не лечить, то человек может умереть.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.