Czy można umrzeć od wody?

24 listopada 2017

Według szacunków Narodowej Akademii Nauk Stanów Zjednoczonych dorosła kobieta mieszkająca w strefie klimatu umiarkowanego do normalnego funkcjonowania organizmu potrzebuje 2,7 litra wody dziennie, mężczyzna potrzebuje 3,7 litra. Około 20% wody trafia do organizmu z jedzenia, reszta w formie napojów.

„Większość zdrowych ludzi może utrzymywać równowagę wodną w organizmie pijąc wtedy, kiedy chce im się pić. Komuś może wystarczać osiem szklanek wody dziennie, a ktoś inny może potrzebować więcej" – podsumowują specjaliści.

„Najlepsza rada dla zdrowego człowieka to: pij ile chcesz – wyjaśnił doktor nauk medycznych, wiceprezydent Towarzystwa Specjalistów Medycyny Opartej na Faktach (EBM, evidence-based medicine) Wasilij Własow. – Normalny człowiek z reguły nie musi jakoś specjalnie monitorować spożywania wody".

Źle, kiedy ludzie żyjący zupełnie normalnie noszą ze sobą butelki z wodą i ciągle piją. Nie przynosi to żadnego pożytku. A i butelki to raczej moda niż konieczność. Potwierdzają to badania specjalistów z australijskiego Uniwersytetu Monasha, którzy stwierdzili, że przy wystarczającej zawartości płynów w organizmie mózg uruchamia mechanizm blokujący pragnienie i nie

pozwalający człowiekowi pić zbyt wiele.

Badacze ocenili za pomocą rezonansu magnetycznego pracę mózgu ochotników, kiedy pili oni wodę czując pragnienie i kiedy pili nie odczuwając go. Okazało się, że w drugim przypadku dosłownie pili na przekór sobie: aktywność kory przedczołowej świadczyła o tym, że łykanie wody kosztowało ich trzy razy więcej wysiłku, niż łykanie w odpowiedzi na uczucie pragnienia.

Nadmierne spożycie wody może wywoływać poważne problemy, a nawet doprowadzić do śmierci. W 2016 roku 59-letnia Brytyjka cierpiąca na infekcję układu moczowego postanowiła złagodzić symptomy choroby wypijając 250 ml co pół godziny.

Wkrótce trafiła do szpitala z dreszczami, wymiotami i zaburzeniami mowy, a źródłem problemu był niedobór soli. Woda dosłownie wymyła sól z jej organizmu. Lekarzom udało się uratować życie pacjentki ograniczając spożywaną przez nią wodę do litra dziennie.

W przypadku nadmiernego spożycia płynów w krótkim okresie czasu może ono doprowadzić do opuchnięcia tkanek mózgu, co z kolei może wywołać zaburzenia świadomości, drgawki, śpiączkę i śmierć. Prawie 30 % pacjentów z niedoborem soli w organizmie ginie, ostrzegają lekarze.

„Pić więcej wody w przypadku zachorowań radzi się powszechnie, szczególnie w kwestii przeziębień – zauważa Własow. – A to dlatego, że uważa się, iż podwyższona temperatura prowadzi do utraty wody”.

W rzeczywistości utrata wody jest nieznaczna i ważne przy tym jest, aby pić tyle, ile się chce. Aktywne spożywanie wody może doprowadzić do gwałtownego pogorszenia samopoczucia. Przyczyną tego jest przede wszystkim obniżenie zawartości jonów sodu w krwi.

„Prowadzi to do stanu ogłuszania i słabości. W zakresie chorób

serca jest wiele rekomendacji – dużo pić, mało pić, ograniczać sól, nie ograniczać soli… Okazało się, że nie mają one kluczowego znaczenia. Tryb przyjmowania płynów ważny jest tylko w niektórych przypadkach: przy cholerze i biegunkach utrata wody jest znaczna i chorzy powinni wprowadzić specjalny tryb spożywania płynów: w małych dozach, po łyżeczce”

Kiedy warto zwrócić uwagę na spożycie płynów? W czasie upałów. Zaleca się spożywanie po 100-150 ml wody co 15 minut w trakcie przebywania bezpośrednio na słońcu, szczególnie w trakcie wysiłku fizycznego.

Zdjęcie: kaboompics (CC0)
Źródło: pl.SputnikNews.com