

การดื่มน้ำมากจะไม่ทำให้ท่านต้องลุกขึ้นเข้าห้องน้ำในตอนกลางคืนมากขึ้นหรือ
เรื่องนี้ไม่ควรจะเป็นปัญหาหากท่านดื่มน้ำให้มากในตอนกลางวันและดื่มเพียงเล็กน้อยใน
เวลากลางคืน หากการปัสสาวะบ่อยเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านจำกัดการดื่มน้ำหรือของเหลว
อื่นๆท่านควรปรึกษาแพทย์ เพราะท่านอาจมีปัญหาที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข การ
ปัสสาวะบ่อยและการที่มีปัสสาวะเล็ดเป็นอาการธรรมดาโดยเฉพาะในสตรีที่มีบุตรมาแล้ว
แต่เรื่องนี้แก้ไขได้โดยการทำกายบริหารง่ายๆเพื่อช่วยให้กระเพาะปัสสาวะแข็งแรงขึ้น
แพทย์ของท่านสามารถส่งต่อตัวท่านไปยังเจ้าหน้าที่เฉพาะที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้
การดื่มน้ำให้เพียงพอเป็นเรื่องสำคัญต่อการมีสุขภาพดี ดังนั้นการค้นหาสาเหตุที่ทำให้
ปัสสาวะบ่อยจึงเป็นการดีกว่าที่จะดื่มน้ำน้อยเกินไป

จะชักชวนให้คนในครอบครัวดื่มน้ำให้มากขึ้นได้อย่างไร ในวันที่อากาศร้อน
ควรแช่น้ำไว้ในตู้เย็นหลายๆ เพื่อให้มีตัวเลือกต่างๆกันท่านอาจลองเพิ่มรสชาติด้วยน้ำ
มะนาวหรือสัระแทนหั่นฝอย ในวันที่อากาศเย็นควรดื่มน้ำอุ่น หรือผสมมะนาว ควร
ขอน้ำเป็นเครื่องดื่มเมื่อรับประทานอาหารในภัตตาคาร จงเสิร์ฟน้ำพร้อมกับการรับ
ประทานอาหาร เอน้ำติดตัวไปด้วยเมื่อไปปิคนิค และพยายามใช้ขวดและแก้วน้ำที่สวยงาม
น่าสนใจเพราะนั่นอาจชวนเด็ก ๆ ให้ดื่มน้ำมากขึ้น

จบบทความ

หมายเลขโทรศัพท์ พท์ ฤ กัด ่องในขณะ
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น ปี จจ
บั นอยู่ ตลอดเวลาท่านอาจจำ เป็น ต
องสอบถามเลขจากสมุดโทรศัพท์ พท์

REVIEWED
March 2004

NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

ท่านดื่มน้ำเพียงพอหรือเปล่า
Are You Drinking Enough Water?

ท่านดื่มน้ำเพียงพอหรือเปล่า

Are You Drinking Enough Water?

เราได้ยินมามากในเรื่องที่ว่าเราควรรับประทานอะไรบ้างเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง แต่ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่เป็นต่อเรายิ่งกว่าอาหารในแต่ละวัน และสิ่งนั้นก็คือน้ำ ถึงแม้ว่าทุกคนจะทราบถึงความสำคัญของการดื่มน้ำให้เพียงพอในช่วงเวลาที่เป็นฤดูร้อน แต่คนอีกเป็นจำนวนมากยังไม่ทราบว่าตนจำเป็นต้องดื่มน้ำให้มากอยู่เสมอตลอดปี ทุกส่วนของร่างกายจำเป็นต้องอาศัยน้ำเพื่อช่วยให้ทำงานไปได้ตามปกติ แต่น้ำนั้นสำคัญเป็นพิเศษในการที่จะช่วยรักษาให้ไตมีสุขภาพดีแข็งแรง การขาดน้ำเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของการเกิดก้อนนิ่วในไต

ฉันไม่ต้องดื่มน้ำเพราะฉันมีไตรู้สึกกระหายน้ำ บางคนอาจกล่าวเช่นนั้น แต่นั่นเป็นเพราะความรู้สึกกระหายอาจเกิดขึ้นได้ช้าๆที่ร่างกายต้องการน้ำ บ่อยครั้งที่เดียวที่เราได้รู้สึกกระหายน้ำแม้เมื่อร่างกายจำเป็นต้องได้ของเหลวมาหล่อเลี้ยง เช่นเดียวกันกับที่เราสับสนความรู้สึกกระหายน้ำกับความหิวได้ด้วย บางครั้งท่านอาจคิดว่าร่างกายกำลังเรียกร้องหาอาหารทั้งที่สิ่งที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับในขณะนั้นคือน้ำ นี่จึงเป็นเหตุผลที่ท่านควรมินิสัยในการดื่มน้ำเป็นประจำไม่ว่าจะรู้สึกกระหายหรือไม่ก็ตาม

แต่ฉันไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำเพราะดื่มน้ำจากแปรงฟันแล้ว เป็นคำปรารภอีกอย่างหนึ่งที่ได้ยินอยู่เป็นประจำ การดื่มน้ำจากแปรงเพียงปานกลางนั้นมิใช่เรื่องผิดร้าย แต่การดื่มน้ำจากแปรงเท่านั้นมิใช่การทดแทนน้ำที่ดี เพราะเครื่องดื่มน้ำสองชนิดนี้มีสารคาเฟอีนซึ่งทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ

น้ำดื่มที่บรรจุขวดขายกับน้ำก๊อก ไหนจะถูกอนามัยกว่ากัน ในประเทศออสเตรเลียนี้ท่านสามารถดื่มน้ำจากก๊อกได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ต้องดื่มน้ำก่อน

จากก๊อกมีฟลูออไรด์ซึ่งช่วยป้องกันฟันผุ ถึงแม้ว่าจะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องซื้อน้ำบรรจุขวดมาดื่ม การดื่มน้ำขวดเช่นว่าก็ยังเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

คำถามอื่นๆที่มีผู้ถามกันมากเกี่ยวกับเรื่องการดื่มน้ำก็คือ

ในวันหนึ่งๆท่านควรดื่มน้ำมากสักเท่าไร พวกเราส่วนมากจำเป็นต้องได้น้ำในปริมาณระหว่าง 1.5 - 2.5 ลิตร แต่ถ้าอากาศร้อนหรือออกกำลังกายท่านก็อาจจำเป็นต้องได้น้ำมากกว่านั้น

การไม่ดื่มน้ำก่อนที่จะออกกำลังกายจะทำให้เป็นตะคริว ไม่จริง นี่เป็นความเชื่อเก่า ร่างกายจำเป็นต้องได้น้ำทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย ท่านไม่จำเป็นต้องดื่มเครื่องดื่มของนักกีฬา เพราะน้ำนั้นดีพอแล้ว นอกเสียจากว่าท่านออกกำลังกายอย่างหนักเป็นระยะเวลานาน

แต่ฉันดื่มน้ำผลไม้มากอยู่แล้วทำไมจะต้องดื่มน้ำอีก ถึงแม้ว่าการดื่มน้ำผลไม้วันละแก้วจะเป็นเรื่องดีแต่การดื่มน้ำให้มากนั้นเป็นการดีกว่า แต่ถ้าท่านชอบรสของน้ำผลไม้จริงๆก็อาจจะลองผสมน้ำกับน้ำผลไม้อย่างละครึ่ง นอกจากจะแพงกว่ามากแล้วการดื่มน้ำผลไม้มากเกินไปมีส่วนทำให้เกิดปัญหาเรื่องน้ำหนักและทำให้ฟันผุ นี่จึงเป็นเหตุผลที่ท่านควรจะได้ฝึกให้เด็กเกิดนิสัยและความเคยชินในการดื่มน้ำแทนที่จะเป็นน้ำผลไม้เสียตั้งแต่แรกเริ่ม หากท่านส่งเด็กเข้านอนพร้อมขวดเครื่องดื่มเพื่อให้เพลินในขวดนั้นควรเป็นน้ำเท่านั้น การให้น้ำผลไม้ นม หรือเครื่องดื่มอื่นๆที่ผสมน้ำตาลในตอนกลางคืนเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เด็กฟันผุ

หากฉันดื่มน้ำมากแล้วจะไม่ทำให้ร่างกายเก็บกักน้ำไว้มากเกินไปหรือ ไม่ใช่เช่นนั้น ผู้หญิงหลายคนมีน้ำอยู่ในร่างกายมากกว่าปกติเมื่อถึงเวลาตอนประจำเดือนจะมาและคิดว่าการดื่มน้ำให้น้อยลงจะช่วยแก้อาการนั้นได้ แต่จริงๆแล้วพวกเขาจำเป็นต้องดื่มน้ำให้มากขึ้น สาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเก็บกักน้ำไว้มากนั้นเป็นเพราะร่างกายมีเกลือมากเกินไป การดื่มน้ำมากจะช่วยขจัดเกลือออกไปจากร่างกาย