

शरीर से पानी की हानि का कारण क्या होता है?

शरीर से स्वस्थ तरल पदार्थ की हानि निम्नलिखित तंत्रों के माध्यम से होती है:

त्वचा और फेफड़ों के माध्यम से असंवेदनशील पानी की हानि	600 मिलीलीटर
मूत्र उत्पादन	800-1,500 मिलीलीटर
दस्त (स्टूल) टट्टी	250-300 मिलीलीटर
कुल द्रव उत्पादन या पानी की कमी	2,000-2,500 मिलीलीटर

आरामदायक पर्यावरणीय तापमान के साथ-साथ सांस लेने से त्वचा के माध्यम से पानी की हानि महसूस नहीं होती है, और इसीलिए इसे असंवेदनशील नुकसान कहा जाता है। शरीर में स्वस्थ पानी के संतुलन को बनाए रखने के लिए, व्यक्ति को प्रतिदिन औसतन 2 से 2.5 लीटर पानी पीकर पूर्ति करनी चाहिए।

निम्न स्थितियों में पानी का सेवन अधिक करना पड़ता है:

- **उच्च पारिस्थितिक तापमान।** गर्म, शुष्क वातावरण में त्वचा के माध्यम से पानी की हानि (पसीना), और साँस लेना अधिक हो जाता है। स्वाभाविक रूप से, शुष्क और गर्म वातावरण में प्यास अधिक और मूत्र उत्पादन कम होता है। नम वातावरण में, पसीने और श्वसन के माध्यम से पानी की हानि कम होती है।
- **गर्म मौसम में बाहरी शारीरिक श्रम और गहन व्यायाम।** ये दोनों त्वचा और श्वास के माध्यम से बहुत तेजी से महत्वपूर्ण पानी के नुकसान का कारण बनते हैं।
- **बुखार।** शरीर के तापमान में प्रत्येक एक-डिग्री की वृद्धि के लिए, त्वचा और फेफड़ों के माध्यम से असंवेदनशील पानी की दिन में 2-3 मिलिलिटर / किलोग्राम / दिन के नुकसान वृद्धि होती है। चूंकि बच्चों में त्वचा की बड़ी परिधि होती है, वे त्वचा के माध्यम से और बुखार में जल्द सांस लेने से अधिक पानी खो देते हैं।
- **अधिक मूत्र उत्पादन।** भोजन और पेय पदार्थों में नमक, चीनी, शराब और रासायनिक परिरक्षकों की खपत होने पर गुर्दे के माध्यम से मूत्र की मात्रा अधिक हो जाती है।