

कम पानी के हानिकारक प्रभाव।

शरीर में पानी की कमी को निर्जलीकरण कहा जाता है, जो तीन प्रकार का होता है::

- **हल्का निर्जलीकरण** - तब होता है जब पानी का सेवन शरीर के औसत पानी के नुकसान से मेल नहीं खाता है। शरीर के वजन में 5% या उससे कम की कमी होती है।
- **मध्यम से गंभीर निर्जलीकरण** - यह तब होता है जब बुखार, उल्टी और दस्त जैसी बीमारी से सक्रिय जल हानि होती है। इससे शरीर के वजन में 10% या उससे अधिक की कमी होती है और तुरंत चिकित्सा की आवश्यकता होती है।
- **लगातार निर्जलीकरण** - कुछ लोग लगातार अपनी प्राकृतिक प्यास की अनदेखी करते हैं या भोजन, कैफीन, और मादक पेय में उच्च मात्रा में नमक, चीनी, रासायनिक संरक्षक का सेवन करते हैं। ये व्यक्ति लगातार पानी की कमी के कारण सर्वदा निर्जलीकरण की स्थिति में रहते हैं।

हल्के निर्जलीकरण के लक्षण। निर्जलीकरण की एक हल्की मात्रा भी व्यक्ति को सचेत करने के लिए चेतावनी के लक्षण पैदा करती है। बच्चे खेलने में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि वे प्यास को नज़रअंदाज़ कर देते हैं या पानी को शक्कर वाले पेय से बदल लेते हैं, जो मदद से ज़्यादा नुकसान पहुँचाते हैं। शरीर में कम पानी की मात्रा की चेतावनी के लक्षण हैं:

1. **मनोदशा में उतार-चढ़ाव** - चिड़चिड़ापन और ध्यान केंद्रित करने की कमी।
2. **सिरदर्द**- यह हल्के निर्जलीकरण का एक बहुत ही विश्वसनीय संकेत है। यदि गर्म मौसम में व्यायाम या गतिविधि या सैर के बाद सिरदर्द होता है तो यह हमेशा एक चेतावनी का संकेत है कि शरीर में पानी कम है और व्यक्ति को तुरंत पानी पीना चाहिए।
3. **सुस्ती, नींद और चक्कर आना** - ताक़त का कम होना, जीवन शक्ति में कमी और सुस्ती, निर्जलीकरण के देर के संकेत हैं और सुझाव देते हैं कि पानी की कमी को तुरंत दूर किया जाना चाहिए।
4. **भूख**- विशेष रूप से बच्चों में प्यास की भावना कई बार, भूख से भ्रमित करती है। स्लिम और स्वस्थ रहने के लिए अगर भूख लगना असामयिक है, तो इसे पानी से प्रबंधित करें और न कि भोजन या नाश्ते से। दूसरे शब्दों में, नाश्ता देने से पहले बच्चे को एक गिलास पानी सौंप दें (वयस्कों के लिए भी यही बात लागू होती है)।

अंत में, अगर एक छोटा बच्चा चिड़चिड़ा है, सिरदर्द की शिकायत करता है, ऊर्जा और जीवन शक्ति कम महेसूस करता है या असामयिक भूख लगी है, तो पहले एक गिलास सादे पानी पीलाने की कोशिश करें। एक वयस्क पर भी यही बात लागू होती है।

लगातार निर्जलीकरण के लक्षण। ऐसे लोग जो नियमित रूप से कम पानी पीते हैं या पानी के स्थान पर नियमित रूप से नमकीन, शक्कर के व्यावसायिक पेय, कैफीन और शराब का सेवन करते हैं, उन्हें लगातार हल्का निर्जलीकरण होता है, जो निम्नलिखित संकेतों और लक्षणों के द्वारा दिखाई देता है:

1. **कब्ज** - यह निष्क्रिय व्यक्तियों और उन लोगों में एक आम समस्या है जो स्वस्थ मात्रा में पानी नहीं पीते हैं। दुर्भाग्य से, ये दोनों आदतें एक साथ चलती हैं।
2. **गुर्दे की पथरी** - कम पानी के सेवन से मूत्र केंद्रित कैल्शियम और ऑक्सालेट क्रिस्टल से भरपूर होता है जो पत्थर बनाते हैं। गाढ़े मूत्र को रोकने के लिए और मूत्र प्रवाह को हल्का भूसे रंग का रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में सादा पीने का पानी पीना चाहिए, और दिन में कम से कम 4-5 बार पेशाब होना चाहिए।
3. **खराब त्वचा स्वास्थ्य-** जलयोजन और त्वचा स्वास्थ्य की स्थिति अंतरंग रूप से जुड़ी हुई है। स्वस्थ चमकदार त्वचा का रहस्य सब्जियों, फलों, साबुत अनाज (परिष्कृत वाणिज्यिक अनाज के आटे में नहीं), दाल, फलियां, ठंडे संपीड़ित बीज के तेल, बीज, और नट्स, और सादे साफ पीने के पानी से भरपूर समग्र पौधे की उत्पत्ति का भोजन है।