

बहुत अधिक पानी पीने के जोखिम (जल नशा / जल विषाक्तता)

शरीर की ज़रूरतों से अधिक पानी पीने से रक्त में सोडियम की मात्रा में कमी का कारण बनता है जिसे हाइपोनैट्रीमिया कहा जाता है। शरीर में कम सोडियम मस्तिष्क की सूजन का कारण बनता है। पानी के नशे के लक्षण और संकेत हैं:

- सिरदर्द, सुस्ती, चक्कर आना, भ्रम और दोहरी दृष्टि
- मतली और उल्टी
- रक्तचाप में वृद्धि
- मांसपेशियों में कमजोरी और ऐंठन
- अत्यधिक पेशाब आना

पानी के नशे के लिए कौन जोखिम में है? ऐसे व्यक्ति जो मैराथन धावक और प्रदर्शन एथलीट जैसे उत्साही पानी पीने वाले हैं। 5-6 घंटे में 10-20 लीटर पानी पीना खतरनाक है और इससे पानी का नशा होता है। 2-3 घंटे की तीव्र शारीरिक गतिविधि पर 3-4 लीटर या 5-6 घंटे के लिए 1 लीटर प्रति घंटा पानी पीना कोई समस्या नहीं है। समस्या तब होती है जब कोई 1 लीटर पानी प्रति घंटा, कई घंटों तक पीता रहता है। आमतौर पर, 5-6 घंटे से अधिक की एक अत्यधिक व्यायाम गतिविधि अरक्षणीय होती है, इसलिए कुछ घंटों में 10-20 लीटर पानी पीना कभी आवश्यक नहीं होता।

2002 बोस्टन मैराथन के बाद, प्रतिभागियों के 13% ने पानी नशा का विकास किया। इस तरह के खेल की घटनाओं के दौरान कितना पानी पीना है, और किस तरह का पानी पीना है, इस पर सार्वजनिक शिक्षा ने पानी के नशे की समस्या को कम कर दिया है (चरम व्यायाम और एथलेटिक गतिविधि दौरान पानी और इलेक्ट्रोलाइट सेवन के बारे में नीचे प्रतिस्थापना को देखें)।