

शरीर जल संतुलन कैसे बनाए रखता है?

शरीर में स्वस्थ पानी के संतुलन को बनाए रखने के लिए व्यक्ति को उचित मात्रा में पानी पीना है। आवश्यक मात्रा से अधिक पीने से अतिरिक्त पानी को खत्म करने के लिए लगातार कष्टप्रद बाथरूम यात्राएं होती रहेगी। इसके अतिरिक्त, अत्यधिक पानी पीने से गंभीर समस्याएं हो सकती हैं (नीचे पानी का नशा देखें)। प्रकृति ने सभी जीवित प्राणियों को स्वस्थ जल संतुलन बनाए रखने के लिए दो अति प्रभावी तंत्र प्रदान किए हैं:

1. प्यास। जब शरीर की पानी की मात्रा कम हो जाती है (निर्जलीकरण), पानी की इच्छा तुरंत बढ़ जाती है। प्रकृति ने सभी जीवित प्राणियों को उत्तरजीविता के लिए प्यास का आवश्यक वरदान दिया है। हालांकि, इस अस्तित्व वृत्ति से समझौता किया जा सकता है जब:

- नमक, चीनी और रासायनिक परिरक्षकों से भरपूर खाद्य पदार्थ खाते हैं - ये शरीर में गलत स्थानों पर अधिक मात्रा में तरल पदार्थ जमाते हैं, जिससे शरीर के ऊतकों (टीस्यूस) में सूजन आ जाती है। हर किसी के हाथ और पैर सूज जाते हैं, और नमक युक्त भोजन के बाद शरीर फूला हुआ महसूस होता है। शरीर में अधिक मात्रा में शक्कर किडनी शरीर में पानी की मात्रा कम होने पर भी ऑस्मोटिक डाययूरिसिस नामक प्रक्रिया द्वारा अधिक पेशाब का संकेत देती है। । इस तरह मधुमेह के रोगी निर्जलित हो जाते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि सादे पानी से प्यास का प्रबंधन करना और शर्करायुक्त पेय नहीं क्योंकि ये पेय शरीर की जल सामग्री को और कम करते हैं।
- वृद्धावस्था और बच्चे- 70 वर्ष की आयु के बाद, प्यास की भावना कम हो जाती है। इसलिए, बुजुर्ग निर्जलीकरण के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं। खेल और गतिविधि के साथ व्यस्त होने पर बच्चे अपनी प्यास की भावना को अनदेखा करते हैं; उन्हें पानी पीने के लिए याद दिलाने की जरूरत है।

2. पेशाब। जब शरीर में पानी की अधिकता होती है, तो गुर्दे अतिरिक्ता से छुटकारा पाने के लिए मूत्र उत्पादन बढ़ाते हैं। जब पानी की मात्रा कम होती है, तो पानी का संरक्षण करने के लिए मूत्र उत्पादन कम हो जाता है। जब कोई व्यक्ति भोजन में बहुत अधिक नमक, चीनी, रासायनिक संरक्षक और शर्करा या मादक पेय का सेवन करता है, किडनी द्वारा बनाए गए नाजुक संतुलन को बाधित करता है। अंत में, जब भोजन और पानी का सेवन स्वस्थ हो तभी प्यास की भावना, रंग और मूत्र की आवृत्ति मानव शरीर में पानी के संतुलन के संवेदनशील संकेतक होती है ।

