



કેટલું પાણી પીવું?



ડાયાબિટીસ અને હિદાયરૂશન - એક ખતરનાક ચક્ર



તરસ કેમ લાગે છે?



હિદાયરૂશનની શરૂઆત ખૂબ શાંત હોય છે



પેશાબનો રંગ ઘણી વખત ઘણું કઠી જાય છે



ક્યારે તરત ડોક્ટરની સલાહ લેવી?



આખો દિવસ બે-ત્રણ ગ્લાસ પાણી જ પીઉં છું. પણ મને તો તરસ જ લાગતી નથી. એટલે બધું બરાબર તો હશે ને?” ક્લિનિકમાં આ પ્રશ્ન હું અઠવાડિયામાં અનેક વખત સાંભળું છું.” ઘણા લોકો એવું માને છે કે જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે જ પાણી પીવું. પરંતુ આપણા શરીરનું વિજ્ઞાન કંઈક જુદું જ કહે છે. હકીકતમાં તરસ એ શરીરની પ્રથમ નહીં, પરંતુ ઘણી વખત મોડી પડતી ચેતવણી છે. એટલે જ્યારે તમને તરસ લાગે છે, ત્યારે શરીરમાં પાણીની ઉણપ શરૂ થઈ ચૂકી હોય છે. આજના લેખમાં આપણે જાણીશું કે હિદાયરૂશન એટલે શું, તે કેમ થાય છે, કોને વધુ જોખમ છે અને કેવી રીતે રોજિંદા જીવનમાં તેનો સરળ રીતે બચાવ કરી શકાય.

આપણું શરીર અને પાણીનો અત્યુત્ત સંબંધ:

આપણું શરીર આશરે ૫૦ થી ૬૦ ટકા પાણીથી બનેલું છે. મગજ, હૃદય, કિડની, સ્નાયુઓ, લોહી, પાચનતંત્ર, લગભગ દરેક અંગને યોગ્ય રીતે કામ કરવા માટે પાણી જરૂરી છે. શરીરમાં પાણી માત્ર તરસ બુઝાવવા માટે નથી. તે શરીરનું તાપમાન નિયંત્રિત કરે છે, પોષક તત્વો પહોંચાડે છે, કચરો બહાર કાઢે છે, લોહીનું પ્રમાણ જાળવે છે, સાંધાઓને લુબ્રિકેટ કરે છે, કોષોને જીવંત રાખે છે. એટલે પાણીની થોડી પણ ઉણપ આપા શરીર પર અસર કરી શકે છે.

તરસ કેમ લાગે છે?

મગજમાં એક વિશેષ કેન્દ્ર છે જે શરીરમાં પાણીની માત્રા પર સતત નજર રાખે છે. જ્યારે શરીરમાં પાણી ઓછું થવા લાગે ત્યારે તે આપણને તરસનો સંકેત આપે છે. પરંતુ અહીં એક મહત્વની વાત છે. દરેક વ્યક્તિમાં આ સંકેત સમાન રીતે કામ કરતો નથી. ખાસ કરીને વૃદ્ધોમાં, ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં, કેટલાક દવાઓ લેતા દર્દીઓમાં, બાળકોમાં, તરસનો સંકેત મોડો આવી શકે છે અથવા ઓછો અનુભવાઈ શકે છે. એટલે “મને તરસ નથી લાગતી” એટલે “મને પાણીની જરૂર નથી” એવું ક્યારેય માનવું નહીં.

હિદાયરૂશનની શરૂઆત ખૂબ શાંત હોય છે

ઘણા લોકો માને છે કે હિદાયરૂશન એટલે માત્ર બેહોશ થઈ જવું. પરંતુ શરૂઆતના લક્ષણો ખૂબ સામાન્ય હોય છે. જેમ કે સતત થાક લાગવો, માથાનો દુખાવો, ધ્યાન ન લાગવું, ચક્કર આવવા, મોઢું સુકાઈ જવું, કબજિયાત, શીડિયાપણું, નબળાઈ, કામમાં મન ન લાગવું.. ઘણી વખત લોકો આ બધું કામના તણાવ પર ઘેરો દે છે જ્યારે પાછળનું સાચું કારણ પાણીની ઉણપ હોય છે.

પેશાબનો રંગ ઘણી વખત ઘણું કઠી જાય છે

શરીર આપણને રોજ એક સરળ સંકેત આપે છે. તે છે પેશાબનો રંગ. સામાન્ય રીતે પેશાબનો રંગ હળવો પીળો હોય તો તે યોગ્ય હાઈડ્રેશનનું સૂચક હોઈ શકે છે. જો રંગ ખૂબ ઘાટો પીળો અથવા એમ્બર જેવો હોય તો શરીરને વધુ પાણીની જરૂર હોઈ શકે.

અલબત્ત કેટલીક દવાઓ અને વિટામિન પણ પેશાબનો રંગ બદલી શકે છે, તેથી દરેક વખતે માત્ર રંગ પરથી જ નિર્ણય લેવો યોગ્ય નથી.

ડાયાબિટીસ અને હિદાયરૂશન - એક ખતરનાક ચક્ર
ડાયાબિટીસમાં જો બ્લડ શુગર વધી જાય તો શરીર વધારાની ખાંડ પેશાબ દ્વારા બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે

શક્કરવાળા સોફ્ટ ટ્રિક્સ તો ઘણી વખત વધારાની કેલરી અને બ્લડ શુગર બંને વધારતા હોય છે, શરીર માટે શ્રેષ્ઠ પીણું આજે પણ સાદું પાણી જ છે

હેલ્થ ટાઈમ

★ ડૉ. મંથન શેઠ

છે. આ પ્રક્રિયામાં વધુ પાણી પણ બહાર નીકળી જાય છે. પરિણામે વધુ પેશાબ વધુ પાણીની ઉણપ વધુ હિદાયરૂશન બ્લડ શુગર વધુ વધે. આ ચક્ર તોડવું જરૂરી છે. ખાસ કરીને ઉનાળામાં, તાવ દરમિયાન, ઝાડા-ઉલટી વખતે અથવા લાંબી મુસાફરી દરમિયાન ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ પાણીનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. માત્ર ગરમીમાં જ નહીં, ઘણા લોકો માને છે કે પાણી તો માત્ર ઉનાળામાં વધુ પીવું પડે. પરંતુ, એર કન્ડિશનમાં લાંબા સમય સુધી બેસવાથી, લાંબી ફ્લાઈટમાં, સતત ઓફિસમાં કામ કરતાં, તાવ વખતે, ઝાડા-ઉલટી વખતે, ભારે કસરત પછી પણ શરીરમાં પાણીની ઉણપ થઈ શકે છે.

વૃદ્ધોમાં ખાસ સાવચેતી:

ઉંમર વધતાં તરસ લાગવાની ક્ષમતા ઘટી જાય છે. ઘણા વડીલો આખો દિવસ ખૂબ ઓછું પાણી પીતા હોય છે. પરિણામે; લો બ્લડ પ્રેશર, ચક્કર, પડી જવાની શક્યતા,

મને તો તરસ જ નથી લાગતી... શરીરમાં પાણી પૂરતું હશે ને?

કિડની પર ભાર, યુરિન ઇન્ફેક્શન, ગૂંચવણ અથવા બેભાન જેવી સ્થિતિ સર્જાય છે. જો ઘરમાં વડીલો હોય તો તેમને માત્ર “પાણી પીજો” કહેવું પૂરતું નથી. સમયાંતરે પાણી આપવાની આદત પરિવારજનોમાં હોવી જોઈએ.

બાળકોમાં પણ એટલું જ મહત્વનું

બાળકો રમવામાં એટલા વ્યસ્ત થઈ જાય છે કે પાણી પીવાનું ભૂલી જાય છે. જો બાળક ખૂબ સુસ્ત લાગે, ઓછું પેશાબ કરે, મોઢું સુકાઈ જાય, રડતી વખતે આંસુ ઓછાં આવે તો હિદાયરૂશનની શક્યતા વિચારવી જોઈએ.

શું ચા, કોફી અને કોલ્ડ ટ્રિક પાણીનું સ્થાન લઈ શકે?

આ એક સામાન્ય ગેરસમજ છે. ચા અને કોફી શરીરમાં પ્રવાહી તો આપે છે, પરંતુ આપા દિવસનું પાણી માત્ર તેનાથી પૂરું થઈ શકે નહીં. શક્કરવાળા સોફ્ટ ટ્રિક્સ તો ઘણી વખત વધારાની કેલરી અને બ્લડ શુગર બંને વધારતા હોય છે. શરીર માટે શ્રેષ્ઠ પીણું આજે પણ સાદું પાણી જ છે.

કેટલું પાણી પીવું?

આ પ્રશ્નનો એક જ જવાબ નથી. દરેક વ્યક્તિ માટે જરૂરિયાત અલગ છે. તે આધાર રાખે છે: ઉંમર, વજન, હવામાન, કસરત, વ્યવસાય, ડાયાબિટીસ, હૃદય કે કિડનીની બીમારી.. એટલે “દરેકે રોજ ૮ ગ્લાસ પાણી જ પીવું” એવો નિયમ વૈજ્ઞાનિક રીતે દરેક માટે લાગુ પડતો નથી. મુખ્ય વાત એ છે કે દિવસભરમાં નિયમિત અંતરે પાણી પીવાની આદત વિકસાવવી.

રોજિંદા જીવનમાં અપનાવવા જેવી સરળ આદતો:
સવારે ઉઠ્યા પછી એક ગ્લાસ પાણી પીવાની શરૂઆત કરો.

બહાર નીકળો ત્યારે પાણીની બોટલ સાથે રાખો.

તરસ લાગે તેની રાહ ન જુઓ

લાંબા સમય સુધી મુસાફરીમાં પાણી પીવાનું ભૂલશો નહીં. બાળકો અને વડીલોને યાદ અપાવો. ગરમી, કસરત અથવા તાવ દરમિયાન પાણીનું પ્રમાણ વધારવાની જરૂર પડી શકે. પાણીયુક્ત ફળો અને શાકભાજી પણ મદદરૂપ બને છે.

ક્યારે તરત ડોક્ટરની સલાહ લેવી?

જો ખૂબ ચક્કર આવે, બેભાન થવા જેવી સ્થિતિ થાય, ખૂબ ઓછું પેશાબ થાય, સતત ઉલટી થાય, ડાયાબિટીસ સાથે બ્લડ શુગર ખૂબ વધી જાય, ગૂંચવણ અથવા અતિશય નબળાઈ અનુભવાય તો વિલંબ કર્યા વગર તબીબી સલાહ લેવી જોઈએ.

સંક્ષિપ્તમાં આપણે ઘરનું વાહન સમયસર સર્વિસ કરાવીએ છીએ. મોબાઈલ ચાર્જ કરવાનું ક્યારેય ભૂલતા નથી. પરંતુ શરીરને સૌથી જરૂરી “રીચાર્જ” એટલે પાણી, તેને ઘણી વખત અવગણી દઈએ છીએ. તરસ એ શરીરની વિનંતી છે, પરંતુ સમજદારી એ છે કે તે વિનંતી આવે તેની પહેલાં જ પાણી પીવાની આદત વિકસાવવી. કારણ કે યાદ રાખો, “શરીરને પાણીની જરૂર હોય ત્યારે તે હંમેશા બૂમ પાડતું નથી... ઘણી વખત તે માત્ર ધીમે ધીમે થાકી જાય છે. નિયમિત પાણી પીવાની આદત કદાચ સૌથી સરળ, સૌથી સસ્તી અને સૌથી અસરકારક સ્વાસ્થ્યની દવા છે.”

ધતેફાફ :

તાતું અહીંથી નીકળવું નક્કી લાગે છે, નાહી-ઘોઈને કેમ અરીસા નવરા બેઠા. -જવાહર બક્ષી

