

NGUY HẠI KHI UÔNG NHIỀU NƯỚC

Bạn cho rằng uống nhiều nước sẽ giúp làn da mịn màng và tâm trí tỉnh táo, song các chuyên gia cảnh báo uống quá nhiều chất lỏng là không cần thiết và có thể gây hại.

>>> Thói quen sai lầm khi uống nước kiểu gì bạn cũng mắc

Giáo sư Mark Whiteley, bác sĩ phẫu thuật mạch máu tại Whiteley Clinic London, chuyên gia hàng đầu về điều trị tăng tiết mồ hôi cho biết, có hàng trăm bệnh nhân đến gặp ông mỗi năm để cân nhắc về việc phẫu thuật cắt bỏ tuyến mồ hôi. Nhiều trường hợp, nguyên do xuất phát từ việc họ uống quá nhiều nước.

Theo giáo sư Whiteley, chỉ nên uống khi khát nước. (Ảnh: Huffing Ton Post)

"Điều đầu tiên và quan trọng nhất là tôi thường hỏi họ uống bao nhiêu nước mỗi ngày", bác sĩ Mark Whiteley cho biết. Nhưng lợi ích của nước thường được phóng đại, nói rằng phải uống 2-3 lít mỗi ngày. Điều này là không chính xác về mặt y khoa. Nếu uống quá nhiều nước, thậm chí phải làm việc khó khăn để bài tiết nước tiểu. Bạn phải đổ mồ hôi nhiều hơn và càng đổ mồ hôi nhiều lại càng phải uống nhiều nước.

Đổ mồ hôi quá mức tuy không đặt ra mối đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe nhưng thường gây ra nhiều rắc rối tâm lý. Sự bất tiện của nó cũng tác động tiêu cực đến chất lượng cuộc sống, thường phải mất thời gian dài để tìm ra phương pháp điều trị thích hợp. Các bác sĩ thường bắt đầu với việc điều trị nội khoa, chẳng hạn như chống mồ hôi, thuốc ngăn chặn các tuyến mồ hôi. Nếu việc điều trị không hiệu quả sẽ xem xét đến phương pháp phẫu thuật.

Giáo sư Whiteley không phải là chuyên gia y tế đầu tiên cảnh báo uống quá nhiều nước có thể ảnh hưởng bất lợi sức khỏe.

Trong một nghiên cứu trước đây, tiến sĩ Margaret McCartney cho biết uống quá nhiều nước có thể làm hạ natri trong máu, có khả năng tử vong. Uống nhiều nước còn là nguyên nhân gây mất ngủ vì mọi người phải thức dậy vào ban đêm để đi vệ sinh. Đó là chưa kể đến các hóa chất sử dụng để khử trùng được tìm thấy trong nước uống đóng chai có thể gây hại.

Các cơ quan an toàn thực phẩm châu Âu khuyên phụ nữ nên uống khoảng 1,6 lít nước và nam giới nên uống khoảng 2 lít nước mỗi ngày. Tuy nhiên, lượng chất lỏng mỗi người cần phải uống sẽ khác nhau tùy thuộc vào các yếu tố như thời tiết, mức vận động cơ thể mà người đó thực hiện.