

6 NGUYÊN NHÂN ĐẶC BIỆT KHIẾN CƠ THỂ BỊ MẤT NƯỚC

Nhiều người cho rằng cơ thể bị mất nước là do uống không đủ nước hoặc vận động quá nhiều. Nhưng thực tế, có nhiều nguyên nhân tiềm ẩn khác gây ra vấn đề này. Dưới đây là những nguyên nhân khiến cơ thể bị mất nước nhưng bạn lại không hề biết.

Nhiều người cho rằng cơ thể bị mất nước là do uống không đủ nước hoặc vận động quá nhiều. Nhưng thực tế, có nhiều nguyên nhân tiềm ẩn khác gây ra vấn đề này. Dưới đây là những nguyên nhân khiến cơ thể bị mất nước nhưng bạn lại không hề biết.

1. Bệnh tiểu đường

"Những người bị bệnh tiểu đường, đặc biệt là những người không biết mình bị bệnh sẽ có nguy cơ mất nước trong cơ thể cao hơn so với những người không bị bệnh. Đó là vì, nồng độ đường trong máu quá cao, cơ thể cố gắng đào thải lượng đường dư thừa thông qua nước tiểu. Điều này có thể dẫn tới tình trạng khử nước trong cơ thể", Robert Kominiarek, một bác sĩ gia đình ở Ohio cho biết.

Nếu bạn bị tiểu đường và bị khát nước hoặc đi tiểu thường xuyên, bạn cần nói chuyện với bác sĩ để cải thiện và kiểm soát lượng đường trong máu. Và nếu bạn thấy các triệu chứng khác kèm theo như nước tiểu có màu lạ, đi tiểu nhiều, giảm cân nhanh, luôn cảm thấy đói... thì bạn nên đi khám càng sớm càng tốt.

2. Có "đèn đỏ"

"Trong những ngày này, sự thay đổi estrogen và progesterone ảnh hưởng đến mức độ hydrat hóa của cơ thể. Nó cũng giống như các triệu chứng tiền kinh nguyệt khác. Một số phụ nữ có kinh nguyệt ra quá nhiều cũng làm cho cạn kiệt lượng chất lỏng trong cơ thể", Marielena Guerra, một bác sĩ sản phụ khoa ở Florida cho biết.

Vì vậy, trong thời gian này, bạn nên uống thêm nước để duy trì lượng chất lỏng trong cơ thể.

3. Do tác dụng của một số loại thuốc

"Nhiều loại thuốc, ví dụ như thuốc lợi tiểu, thuốc hạ huyết áp, thuốc tiêu chảy, thuốc chống buồn nôn... có tác dụng phụ là lợi tiểu, từ đó gây ra nguy cơ mất nước trong cơ thể", Tiến sĩ Kominiarek nói. Nếu bạn dùng các loại thuốc trên, nên tăng cường uống nước để tránh nguy cơ mất nước.

4. Căng thẳng

"Khi bạn bị căng thẳng, tuyến thượng thận của bạn bơm ra kích thích tố căng thẳng. Và nếu bạn đang liên tục chịu áp lực, cuối cùng tuyến thượng thận của bạn trở nên cạn kiệt, gây suy thượng thận", Tiến sĩ Kominiarek nói. Vấn đề là, các tuyến thượng thận cũng sản xuất các hormone aldosterone, giúp điều chỉnh nồng độ chất lỏng và chất điện giải trong cơ thể.

Vì vậy, khi thượng thận phải làm việc mệt mỏi, khả năng sản xuất aldosterone của cơ thể giảm, gây ra tình trạng mất nước và các chất điện giải thấp. Tăng lượng nước uống có thể giúp đỡ tình trạng này một cách đơn giản nhất.

5. Tuổi tác

Khi bạn có tuổi, khả năng giữ nước của cơ thể giảm đi đáng kể. Điều đó có nghĩa là bạn dễ dàng bị mất nước hơn so với khi còn trẻ, vì lúc này, các cơ quan trong cơ thể không thực hiện tốt chức

năng điều tiết và lưu trữ của chúng. Để khắc phục điều này, bạn nên uống nhiều nước hơn mỗi ngày. Nó vừa giữ cho cơ thể bạn đủ nước để hoạt động tốt mà còn giảm nguy cơ lão hóa sớm.

6. Uống rượu, bia

Uống nhiều đồ uống có cồn có thể làm rối loạn quá trình hình thành vasopressin - một hormone điều khiển sự cân bằng chất lỏng. Thay vì "giữ" chất lỏng vào cơ thể, nó "gửi" thẳng tới bàng quang. Trong khi đó, nhờ vào tác dụng lợi tiểu của rượu, các tế bào co lại, đẩy nước nhiều hơn vào bàng quang. Tất cả điều này làm giảm nồng độ hydrat hóa của cơ thể và, làm cho bạn phải thường xuyên đi vệ sinh và dẫn tới mất nước trong cơ thể.

Bên cạnh đó, uống nhiều rượu sẽ làm suy giảm khả năng cảm nhận của cơ thể nên bạn khó nhận ra mình đang khát nước hoặc mệt mỏi. Lúc đó bạn không cung cấp nước kịp thời cho cơ thể nên tình trạng thiếu nước càng tăng.