

Hydration for Athletes: การดื่มน้ำและสมดุลน้ำในนักกีฬา

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ว่าจะเป็นระดับสมัครเล่นหรือระดับแข่งขัน สิ่งที่มีถูก

มองข้ามแต่มีความสำคัญมากคือ การดูแลสมดุลน้ำ (Hydration) เพราะหากร่างกายเสียสมดุลน้ำเพียงเล็กน้อย อาจทำให้ประสิทธิภาพการเล่นกีฬาลดลง และถ้ารุนแรงอาจกระทบต่อสุขภาพถึงขั้นอันตราย



Hydration คืออะไร

Hydration หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีน้ำและเกลือแร่ (electrolytes) สมดุลพอเหมาะต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต สำหรับนักกีฬา การดูแล hydration ไม่ใช่แค่ดื่มน้ำ แต่ยังรวมถึง การควบคุมเกลือแร่ เช่น โซเดียมและโพแทสเซียม ด้วย



สาเหตุของภาวะเสียสมดุลน้ำในนักกีฬา

1. การขาดน้ำ (Dehydration)

- เสียเหงื่อมากกว่าที่ร่างกายได้รับน้ำกลับคืน
- ออกกำลังกายกลางแจ้งหรืออากาศร้อนจัด
- ดื่มน้ำน้อยเกินไปเพราะกลัวแน่นท้อง

2. การดื่มน้ำมากเกินไป (Overhydration/Exercise-associated hyponatremia)

- ดื่มน้ำในปริมาณมากเกินไปในเวลาสั้น ๆ
- ไม่ได้รับโซเดียมพอเพียง ทำให้ระดับโซเดียมในเลือดลดลง (ภาวะโซเดียมต่ำ)



อาการที่ควรสังเกต

- ขาดน้ำ: กระหายน้ำ ปากแห้ง ผิวแห้ง ปัสสาวะเข้มข้นและน้อย เวียนศีรษะ เป็นตะคริว อ่อนเพลีย
- ดื่มน้ำมากเกินไป: ปวดศีรษะ คลื่นไส้ มือเท้าบวม มึนงง สับสน และในกรณีรุนแรงอาจชักหรือหมดสติ



การวินิจฉัย

- แพทย์จะอาศัยการซักประวัติ เช่น ปริมาณน้ำที่ดื่ม ระยะเวลาออกกำลังกาย
- การตรวจร่างกาย เช่น อัตราการเต้นหัวใจ ความดัน น้ำหนักตัวก่อน-หลังแข่ง
- การตรวจเลือด (ในรายรุนแรง) เพื่อดูค่าโซเดียมและอิเล็กโทรไลต์อื่น ๆ

การรักษา

1.ภาวะขาดน้ำ

- ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ (sports drink)
- ถ้ารุนแรง ใช้การให้สารน้ำทางหลอดเลือด

2.ภาวะดื่มน้ำเกิน

- หยุดการดื่มน้ำชั่วคราว
- ให้สารละลายโซเดียม หรือในรายหนักให้สารน้ำที่มีเกลือเข้มข้นในโรงพยาบาล

ควรหรือไม่ควร

- ✓ ดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังออกกำลังกาย
- ✓ ใช้เครื่องดื่มเกลือแร่เมื่อต้องเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเกิน 1 ชั่วโมง
- ✓ ชั่งน้ำหนักก่อนและหลังการแข่งขัน เพื่อประเมินปริมาณน้ำที่สูญเสีย
- ✗ ดื่มน้ำรวดเดียวมาก ๆ ในเวลาสั้น ๆ
- ✗ พึ่งแต่น้ำเปล่าเพียงอย่างเดียวเมื่อต้องเล่นกีฬานานและยาวนาน
- ✗ รอจนกระหายมากแล้วค่อยดื่มน้ำ เพราะอาจสายเกินไป

สรุป

Hydration for athletes ไม่ใช่โรค แต่คือแนวทางสำคัญในการดูแลร่างกายของนักกีฬา หากขาดน้ำ → สมรรถภาพลดลง และเสี่ยงเป็นลมแดด หากดื่มน้ำมากเกินไป → เสี่ยงโซเดียมต่ำและถึงขั้นอันตรายได้ ดังนั้น การดื่มน้ำที่เหมาะสม ควบคู่กับการเสริมเกลือแร่ในบางโอกาส คือหัวใจสำคัญของสุขภาพและประสิทธิภาพนักกีฬา

