



# Q & A

## ดื่มน้ำน้อยเกินไป ส่งผลเสียกับร่างกายหรือไม่

### Answer :

**ส่งผลเสียต่อร่างกาย** เนื่องจากร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลักถึง 2 ใน 3 ทั้งในเลือด และในเซลล์ต่าง ๆ ในแต่ละวันร่างกายมีการขับถ่ายของเสียในรูปแบบต่าง ๆ ที่ทำให้สูญเสียน้ำ ดังนั้น เราจำเป็นต้องดื่มน้ำชดเชย และควรดื่มน้ำในปริมาณที่ร่างกายต้องการ

คนทั่วไปควรดื่มน้ำอย่างน้อย  
วันละ 8-10 แก้ว

หากวันไหนที่อากาศร้อนชื้นและออกกำลังกาย  
แนะนำให้ดื่มน้ำเพิ่มขึ้น 1.5-2.5 แก้ว

### ผลเสียต่อร่างกายหากดื่มน้ำไม่เพียงพอ

- **ไตทำงานหนักขึ้น** และปัสสาวะมีสีเข้ม เพราะน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- มีโอกาสติด**เชื้อทางเดินปัสสาวะ**ส่วนล่างได้ง่าย
- มีสารก่อมะเร็งตกตะกอน อาจเป็นเหตุของ**โรคนิ่ว**ได้



กรณีผู้ป่วยมีโรคเรื้อรัง ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล  
เกี่ยวกับปริมาณน้ำดื่มที่เหมาะสม

ที่มา : ศ.กิตติคุณ นพ.เกรียง ตั้งสง่า