**Vízmérgezés**

Szerző: KamaszPanasz

Vízmérgezés akkor léphet fel, ha valaki olyan sok vizet iszik, hogy a szervezetében lévő tápanyagok oly mértékben felhígulnak, hogy már nem tudják ellátni a feladatukat a szervezetben. A vízmérgezés akkor alakul ki, mikor a szervezet nátriumháztartása felborul a hirtelen történő nagy mennyiségű víz fogyasztásának hatására. Ez gyakori a sportolást követő folyadékvesztés pótlásánál, de valamilyen háttérben meghúzódó egészségügyi probléma is okozhatja.

Az akut vízmérgezés esetén a nátriumszint hirtelen esik le, nagyon súlyos tünetekkel, agyduzzanattal, kómával és esetlegesen halállal jár.

**A vízmérgezés okai**

Hyponatrémiáról akkor beszélünk, ha a vér nátriumszintje 135 mEg/L alá esik. Ilyenkor a sejtek megpróbálják növelni a testfolyadékok nátrium szintjét, úgy hogy hatalmas mennyiségű vizet vesznek fel. Ezáltal a sejtek óriásira duzzadnak. Ez különösen akkor veszélyes, ha az agyban történik, mert a koponyacsont miatt nem képes tovább tágulni, így a víz miatt hatalmasra nőhet benne a nyomás. A vízmérgezés leginkább akkor jelentkezik, ha hirtelen sokat iszunk, vagy, ha olyan betegségünk van, mely megakadályozza a szervezet vízkiválasztását.

A szervezet ionháztartásának felborulásához több különböző ok vezethet:

Edzés közben történő nagymennyiségű víz fogyasztása (mivel izzadsággal sok nátriumot veszítünk, az ilyenkor történő, túlzott mennyiségű vízfogyasztás felborítja a szervezet ionháztartását);

Intenzív testedzés;

Klíma: aki nem szokott a túl meleg időjáráshoz, az a fokozott izzadásnak köszönhetően sok nátriumot veszíthet;

Betegségek, melyek befolyásolják a szervezet vízháztartását

**A vízmérgezés kezelése**

Hogyan előzheti meg a vízmérgezés kialakulását? Edzés közben elektrolitokkal dúsított sportitalt fogyasszon! Testedzés alatt csak annyi vizet igyon, amennyit elveszít az izzadással. Soha nem szabad óránként 8 dl folyadéknál többet fogyasztani testedzés során! A víz elengedhetetlenül fontos a szervezet egészségesen tartásához, ezért figyeljen arra, hogy meglegyen a szükséges napi folyadékbevitel, ám ne vigye túlzásba!

Részletek: http://www.webbeteg.hu/cikkek/elsosegely/4541/a-vizmergezesrol