

A KONYHASÓ-HIÁNYUK MIATTI VÉRELEKTROLIT ZAVART „VÍZMÉRGEZÉSNEK” HAZUDÁSSAL ÉLETVESZÉLYESEN FÉLREVEZETIK A SPORTOLÓ KAMASZOKAT!

Lásd: <http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/betegsegek/515/vizmergezes> :



Vízmérgezés - mikor jóból is megárt a sok

Ha nagy folyadékvesztés esetén valaki hirtelen felhajt két és fél liter vizet, nagy veszélynek teszi ki magát, mert felbomlik a szervezet biológiai egyensúlya, szakszerűen fogalmazva az ionháztartása. Ezt a folyamatot nevezzük vízmérgezésnek. A betegség agyduzzanatot, kómát, halált is okozhat!

A vízmérgezés akkor alakul ki, mikor a szervezet nátriumháztartása felborul a hirtelen történő nagymennyiségű víz fogyasztásának hatására (gyakori a sportolást követő folyadékvesztés pótlásánál), de valamilyen háttérben meghúzódó egészségügyi probléma is okozhatja.

Amikor a vér nátriumtartalma túl alacsony, a sejteik működése nem megfelelő, s ez izzadást okoz. A krónikus vízmérgezés (hyponatremia) esetén a nátriumszint fokozatosan csökken, akár napokig is túl alacsony szinten van, a tünetek pedig mérsékeltek. Az akut vízmérgezés esetén a nátriumszint hirtelen esik le, nagyon súlyos tünetekkel, agyduzzanattal, kómával és esetlegesen halállal jár.

Tünetek

A betegség felismerését nehezíti, hogy a tünetek nagyon hasonlítanak az alkoholmérgezés tüneteire, ezért gyakran összetévesztik azzal. Ez azért is veszélyes, mert ott általában itatják a beteget, hogy híguljon a vér alkoholszintje, míg itt eleve a túlzott **vízfogyasztás** váltja ki a betegséget!

A tünetek a következők:

- szédülés, hányás
- fejfájás
- zavarodottság
- letargia
- kimerültség
- étvágytalanság
- érzékenység
- izomgyengeség
- eszméletvesztés, kóma



Okok

A **nátrium** a szervezet egyik fő alkotóeleme. Egyfajta elektrolit, melyet a szervezet a sejtek közötti üzenetek szállítására használ, illetve a sejtekben és az azok körüli folyadékmennyiség szabályozásában van szerepe. Emellett karban tartja a vérnyomást és elősegíti az izmok mozgathatóságához szükséges jelek zavartalan terjedését.

Normális körülmények között a vérplazma 136 és 145 mEq/L nátriumot tartalmaz. Hyponatrémiáról akkor beszélünk, ha a vér nátriumszintje 135 mEq/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 iszol, vagy, ha olyan betegség van, mely megakadályozza a szervezet vízkiválasztását. A szervezet ionháztartásának felborulása 3 fő különböző módon jelentkezhet:

- vesebetegség, májbetegség vagy szívbetegség következményeként
- Bizonyos betegségek (pl. rák) vagy egyes gyógyszerek hatására
- Ha túl melegben edzel, anélkül, hogy pótolnád a folyadékvesztésedet, vagy jelentős vérvesztés miatt.

Egyéb, vízmérgezést kiváltó tényezők:

- Edzés közben történő nagymennyiségű víz fogyasztása. Mivel izzadsággal sok nátriumot veszítesz, az ilyenkor történő, túlzott mennyiségű vízfogyasztás felborítja a szervezet ionháztartását.
- Hormonális változások, melyet a mellékvesemirigy működési rendellenessége okoz.
- Hormonális változások, melyet az alacsony pajzsmirigy-működés okoz.
- Vízhajtók
- Nem megfelelően működő antidiuretikus hormon szindróma. Ilyenkor a hormon túl magas szintje visszatartja a szervezetben lévő folyadékot, ahelyett, hogy a vizelettel kiválasztaná azt.
- Polidipszia, mely egy olyan állapot, mikor a szomjúságérzet túlzott méreteket ölt, s ezt nagymennyiségű folyadékfogyasztás követi.
- Bizonyos gyógyszerek, mint egyes antidepresszánsok, fájdalomcsillapítók gyakoribb vizelési ingert illetve fokozott izzadást okoznak.
- Súlyos hányás, mely során nagymennyiségű folyadékot veszít a szervezeted.
- Kiszáradás
- Alacsony nátriumtartalmú diéta
- Veseproblémák, mely során a szervezet nem tudja elvezetni a felhalmozott vizet.
- Kimerüléssel járó szívélgtelenség, mely során a szervezet visszatartja a folyadékot

Rizikófaktorok

- Életkor: Az alacsony nátriumszint az idősebbeknél gyakoribb.
- Nem: A betegség gyakoribb a nőknél.
- Diéta: Alacsony nátriumtartalmú diéta, különösen vízhajtóval együtt növeli a betegség kialakulásának kockázatát.
- Intenzív testezés
- Klíma: Aki nem szokott a túl meleg időjáráshoz, az a fokozott izzadásnak köszönhetően sok nátriumot veszíthet.
- Betegségek, melyek befolyásolják a szervezet vízháztartását

Komplikáció

A nem kezelt akut vízmérgezés, mely során a nátriumszint túl hirtelen zuhan, gyorsan **agykárosodáshoz**, kómához, vagy halálhoz vezethet.

Kezelése

Amennyiben betegség vagy gyógyszer okozta vízmérgezésed van, az orvos a folyadékbevitel csökkentését fogja javasolni, hogy a véred nátriumszintje emelkedjen. Amennyiben akut vízmérgezésed van, sokkal agresszívebb kezelés szükséges:

- Elektrolitokat tartalmazó intravénás folyadék
- Gyógyszeres kezelés, mely során a vízmérgezés tüneteit (fejfájás, hányás, stb) kezelik.

- Hormon injekciók – Amennyiben Addison betegség okozza a vízmérgezésed, hormoninjekcióval próbálják meg kezelni az állapotod.

Megelőzés

- Edzés közben elektrolitokkal dúsított sportitalt fogyassz!
- Testedzés alatt csak annyi vizet igyál, amennyit elveszítesz az izzadással. Soha nem szabad óránként 8 dl folyadéknál többet fogyasztani aktív mozgás során!
- A víz elengedhetetlenül fontos a szervezeted egészségesen tartásához, ezért figyelj arra, hogy meglegyen a szükséges napi folyadékbevitel, ám ne vidd túlzásba!

(KamaszPanasz)

Hozzászólásként, a fenti félrevezető tanácsadást terjesztő honlapon:

A nátriumhiány miatti vízmérgezést, a vízpótlás csökkentés helyett, konyhasó pótlással kell megszüntetni. Ezt azok hallgatják el, akik népirtást szerveztek a magyar lakosság kipusztítására, a konyhasópótlást a ténylegesen szükséges ötödére csökkentésével, a káliumpótlást pedig a szükséges tízszeresére, mérgezőre növelésével, ami a bibliában is leírt terület rablási módszer, lásd:

<http://www.tejfalussy.com/.../97.EmailKonyv-maffiaallam.pdf> .

Meghamisították a vérplazmára vonatkozó nátrium határértékeket 136 és 145 mEg/L-ra. A helyes korábbi határérték 140-154 .mEg/L. A hamis határértékek miatt a vérvizsgáló laboratórium nem jelzi (nem "csillagozza be") a 140 alatti, életveszélyesen alacsony nátriumszintet. Csalás, ha az ún. "vízmérgezés" 4. előidéző okaként elmulasztják felsorolni a leglényegesebbet, azaz a hiányos konyhasópótlást. És persze az is, hogy vízmérgezésnek nevezik a hiányos konyhasópótlásra felbuztatással és konyhasó helyett kálisóval sózással okozott elektrolit zavart!

Budapest, 2016. december 23.

Tejfalussy András

oknyomozó mérnök feltaláló

www.tejfalussy.com