

ย่อวารสาร

น้ำช่วยป้องกันการเป็นลมได้

จากวารสาร American Heart Association กันยายน 2002

การประชุมเรื่องความดันโลหิตสูงที่สมาคมโรคหัวใจในสหรัฐอเมริกา จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 56 นั้นมีรายงาน 2 ฉบับ ที่กล่าวถึงเรื่องของการ ดื่มน้ำประมาณ 16 oz. จะมีผลช่วยป้องกันการเป็นลมจากการยืน นานๆ หรือการบริจาคโลหิตได้

รายงานฉบับแรกเป็นของ Dr. Christoph Schroeder แห่งมหาวิทยาลัย Humboldt กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมัน กล่าวว่าการ ดื่มน้ำจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการยืนนานๆ ในอากาศที่ร้อนอบอ้าว ได้ และยังช่วยป้องกันการเป็นลมได้ และอีกฉบับเป็นของ Dr. David Robertson professor of medicine, pharmacology and neurology at Vanderbilt University School of Medicine in Nashville, Tenn. ที่กล่าวว่าผู้บริจาคโลหิตที่มีอาการเป็นลม ประมาณ 150,000 คนต่อปีไม่กล้าที่จะกลับมาบริจาคโลหิตอีก แต่การดื่มน้ำจะช่วยป้องกันการเป็นลมได้

ทั้งสองทีมทำการทดลองในแนวทางคล้ายๆ กัน คือการใช้เตียง กระดก (tilt-table testing) โดยจัดให้ผู้ถูกทดสอบนอนในเตียง ที่อยู่ในแนวราบ จากนั้นปรับเตียงให้อยู่ในแนวเอียง 60 องศา ให้ศีรษะอยู่ด้านบน การทดลองคัดเลือกอาสาสมัครที่มีสุขภาพ ดี และไม่เคยมีประวัติการเป็นลมมาก่อน โดยทำการทดลองที่ Vanderbilt University

การทดลองใช้วิธี Crossover study คือสุ่มตัวอย่างมา 2 กลุ่ม และทำการทดสอบ 2 ครั้ง วันแรกจะสุ่มให้กลุ่มหนึ่งดื่มน้ำ อีก

กลุ่มไม่ได้ดื่มน้ำ วันที่สองทำการสลับกลุ่มกัน และในการทดลอง จะมีการบันทึกความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจตั้งแต่เริ่ม จนผู้ถูกทดสอบมีอาการหน้ามืดจึงจะยุติการทดลอง

ผลการทดลองของ Dr. Robertson จัดให้ผู้ทดลองได้ดื่มน้ำ 16 oz. เป็นเวลา 5 นาทีก่อนกระดกเตียง พบว่าผู้ไม่ได้ดื่มน้ำ 10 คน จาก 22 คน มีอัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติและความดันโลหิตลดลง ส่วนผู้ที่ดื่มน้ำพบเพียง 1 คนเท่านั้น ผู้ที่ดื่มน้ำทนได้นานเฉลี่ย 40.9 นาที และไม่ได้ดื่มน้ำทนได้นานเฉลี่ย 33 นาที

การทดลองของ Dr. Schroeder พบว่า หญิง 9 คนและชาย 5 คนที่ดื่มน้ำ 16 oz. ก่อนกระดกเตียง 15 นาที สามารถทนต่อการกระดกเตียงนานขึ้นเป็นเวลา 5 นาที เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ดื่มน้ำ น้ำจึงเป็นตัวช่วยให้หัวใจเต้นช้าลงในขณะที่นอนลง แต่เพิ่มความแรง และอัตราการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายทั้งในท่านอนและทำยืน

การศึกษาของ Schroeder มี lower-body negative pressure เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เวลาของผู้ที่ดื่มน้ำทนได้ไม่มากเท่าของ Vanderbilt

วลาพร พัฒนาการศักดิ์ศักดิ์

ฝ่ายเจาะเก็บโลหิต

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย