

বেশি পানি পান করলেই রোগমুক্ত থাকা যায়-চিকিৎসকদের মতে, একেবারেই তা নয়। বরং উল্টোটাও হয়ে থাকে। অতিরিক্ত পানি পান বরং স্বাস্থ্যের পক্ষে কিছু ক্ষেত্রে বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে।

পানি পানে পেট ঠান্ডা থাকে। পানি পানে ত্বক ভালো থাকে, পেশীশক্তি বাড়ে। পানি পানে কিডনি, লিভার, ফুসফুস শরীরের প্রত্যেক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সুস্থ থাকে। মোটের উপর পানি পান অভ্যাস শুধুই গুণে ভরা। কিন্তু চিকিৎসকরা বলছেন অতিরিক্ত পানি পানে সব সময় স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়।

ভারতীয় মেডিসিন বিশেষজ্ঞ অমিত ঘোষ বলছেন, জল খাওয়া অবশ্যই ভালো। কিন্তু প্রত্যেকের ওজন আর কার্যক্ষমতার উপর নির্ভর করে শরীরে জলের চাহিদা। কে কতটুকু জল খাবেন, তা নির্ভর করবে ওই জলের চাহিদার উপরেই। বেশ কিছু অসুখে জলের পরিমাণ কমাতে হয়। বেশি জল সে ক্ষেত্রে শরীরেই জমে যায়।

এ ছাড়া অতিরিক্ত পানি পানে রক্তে সোডিয়ামের পরিমাণ কমাতে থাকে। রক্তে সোডিয়ামের পরিমাণ কমে গেলে ক্লান্তি ভাব আসে। সারাদিন ঘুম ঘুম ভাব, বমি ভাব, মাথার যন্ত্রণা হতে থাকে। অতিরিক্ত প্রস্রাবের ফলেই আরও কমাতে থাকে সোডিয়ামের পরিমাণ। বয়স্কদের মধ্যে এই সমস্যা আরও বেশি করে দেখা যায় বলেই মত চিকিৎসকদের।

‘আমেরিকান হেলথ অ্যাসোসিয়েশন’-এর গবেষণা অনুসারে, প্রয়োজনের তুলনায় বেশি পানি খেলে ওভারহাইড্রেশন হতে পারে। এর ফলে শরীরের কোষগুলো ফুলে যেতে থাকে। মস্তিষ্কের কোষও ফুলতে থাকে। এর থেকে ব্রেন স্ট্রোক পর্যন্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

তা থেকে পিঠে ব্যথা, বুকে ব্যথা, লিভারে সমস্যা পর্যন্ত হতে পারে। প্রয়োজনের তুলনায় বেশি পানি খেলে হার্টের উপরেও চাপ পড়তে থাকে। ফলে হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা পর্যন্ত থাকে।

চিকিৎসকরা বলছেন, তেমনটা মোটেও নয়, তবে পরিমাণ বুঝে পান করতে হবে পানি। দিনে অন্তত তিন লিটার পানি পান সোজাসাপটা হিসাব সব সময় কাজ করে না। প্রত্যেকের শরীরের গঠন আলাদা। চাহিদাও আলাদা। তাই শরীরের প্রয়োজন বুঝেই পানি পান করা উচিত।