

Livshotande hyponatremi som följd av vanföreställningen att vatten gynnar människans inre och yttre skönhet

■ Elizabeth Lorraine-Lichtenstein och medarbetare beskriver i Läkartidningen de svåra kliniska symtomen i två fall av hyponatremi som följd av ett stort vattenintag under ett maratonlopp [1]. De skildrade symtomen överensstämmer med dem som kan uppträda vid vattenintoxikation till följd av magpumpning eller tarmsköljningar med rent vatten. Risken för livshotande hyponatremi efter ohejdat vattendrickande är iakttagen inte endast efter fysisk ansträngning, utan också i samband med barnafödande.

Således har Stefan Johansson och medarbetare för några år sedan beskrivit fyra fall av uttalade hyponatremier hos fyra födande kvinnor, som haft för vana att dricka stora mängder vatten och som fortsatte med denna vana efter att de blivit gravida [2].

I ett utförligt beskrivet fall förlöstes den födande kvinnan med akut kejsarsnitt efter det att hon först blivit somnolent och därefter fått generella kramper. Hennes serum- Na^+ var då så pass lågt som 115 mmol/l. Det fullgångna gossebarnet var omedelbart efter födelsen i behov av assisterad ventilation. Barnet var därefter irriterat och hypertont samt hade upprepade perioder med gällt skrik, följda av apnéer. Under timmarna efter födelsen varierade hans serum- Na^+ -koncentration mellan 105 och 110 mmol/l.

I de tre andra fallen hade de nyfödda barnen kramper under de första timmarna efter födelsen. Serum- Na^+ -koncentrationerna varierade mellan 118 och 121 mmol/l. Mödrarnas och barnens hyponatremi antogs bero på att oxytocin, som utsöndras i stora mäng-



Foto: IBL

Folk i farten dricker ofta (för mycket) vatten ...

der under förlossningen, har en vasopressinliknande effekt. Lärn om att ett vätskeintag

utöver vad som behövs för att släcka törsten befördrar såväl hälsa som kroppslig skönhet har predikats allt sedan mitten av 1980-talet.

Förkunnelsen har framför allt tagits emot av unga människor som är särskilt måna om sina fysiska företräden. Unga kvinnor har utlovats vackra glänsande ögon och underbar hy, och unga män har lockats med att de uppnår kroppslig fulländning. Under de senaste decennierna har många ungdomar i Sverige och i andra höginkomstländer varit hemfallna åt ett upprepat drickande då de varit på bio, under resor och promenader samt då de utövat olika idrotter. Även om det är väsentligt att dricka

vid törstupplevelser, bör barn och ungdomar lära sig att ett överskott på dryck under vissa förhållanden kan leda till svåra följder för dem som i övrigt är helt friska.

Rolf Zetterström

Acta Paediatrica, Karolinska Universitetssjukhuset Solna
rolf.zetterstrom@actapaediatrica.se

REFERENSER

- Lorraine-Lichtenstein E, Albert J, Hjelmqvist H. Vatten är ett farligt gift ... Två fall av hyponatremi i samband med maratonsport och stort vattenintag. Läkartidningen. 2008; 105:1650-2.
- Johansson S, Lindow S, Kapida H, Norman M. Perinatal water intoxication due to excessive oral intake during labour. Acta Paediatr. 2002; 91:811-4.

Vatten – inget stöd för »8×8-regeln«

■ Tre intensivvårdskollegor beskriver i Läkartidningen riskerna med hyponatremi vid extremsporter med stort vätskeintag [1]. Artikeln beskriver två fall av grav hyponatremi som fordrat omfattande intensivvårdsinsatser, men avlöpte väl. Författarna menar att med ökande intresse för extremsporter kommer problemen med sk exercise-associated hyponatremia (EAH) att bli vanligare.

Artikeln leder dock samtidigt tankarna till det tilltagande (miss)bruket av kolsyrat vatten i alla upptänkliga situationer. Mest ungdomar vandrar numera runt med fyllda PET-flaskor till operaföreställningar, anställningsintervjuer och shoppingrundor, som inte rimligen kan betecknas som extremsporter.

För några år sedan gjorde

Valtin i en review en genomgång av vad som i USA kallats 8×8-regeln, dvs föreställningen att man minst 8 gånger per dag bör dricka 8 ounces vätska [2]. Det blir ett vätskeintag på ca 1,9 liter. Normalt tillför vi enligt Valtin ca 1 000 ml per dag via fast föda och producerar därutöver metabolt 300 ml. Frågan är enligt Valtin om det verkligen finns underlag för ett så högt intag som 8×8-regeln föreslår.

Valtin finner att för friska, stillasittande människor i rimliga temperaturzoner saknas helt det vetenskapliga underlaget för 8×8-regeln. Vatten före mat dämpar inte aptiten och har inga vetenskapligt belagda effekter vad avser behandling av trötthet, migrän, astma, torrhosta, akne, depression etc.

Friska människor tycks dricka för att täcka sina behov och behöver inga 8×8-råd. Den som söker jobb smuttande på en PET-flaska vatten ur handväskan torde mera ge intryck av en dåligt organiserad tillvaro än en modern hälso-medvetenhet.

Stephan Rössner

professor, överläkare, överviktsenheten, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge
stephan.rossner@ki.se

REFERENSER

- Lorraine-Lichtenstein E, Albert J, Hjelmqvist H. Vatten är ett farligt gift ... Två fall av hyponatremi i samband med maratonsport och stort vattenintag. Läkartidningen. 2008; 105:1650-2.
- Valtin H. »Drink at least eight glasses of water a day.« Really? Is there scientific evidence for »8×8«? Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2002;283:R993-1004.