

ระวังกินอร่อยตามใจปากจะลำบากไต

อธิบดีกรมการแพทย์ เผย โรคไตเป็นปัญหาสำคัญในระบบสาธารณสุขไทยและผู้ป่วยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี แนะนำตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 -10 แก้ว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม ไม่สูบบุหรี่เอง ป้องกันควบคุมรักษาโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง จะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคได้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ไตเป็นอวัยวะสำคัญต่อระบบขับถ่ายปัสสาวะ รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดงขนาดเท่ากำปั้นมี 2 ข้าง อยู่ด้านหลังบริเวณเอว ไตมีหน้าที่ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย สร้างสารที่มีประโยชน์ตลอดจนควบคุมสมดุลของน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย และช่วยขับถ่ายสารแปลกปลอมที่ร่างกายรับมา หากไตมีความผิดปกติทำงานไม่เต็มที่ของเสียต่างๆ จะสะสมและคั่งค้างจนเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ผู้ป่วยโรคไตในระยะแรกมักจะไม่มีอาการแสดงใดๆ เนื่องจากไตสามารถปรับการทำงานให้สมดุลได้แม้เหลือเพียง 50 เปอร์เซ็นต์จากปกติ แต่เมื่อใดที่การทำงานของไตลดเหลือ 25 เปอร์เซ็นต์ จะเริ่มแสดงอาการต่างๆ เช่น อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร ซีด คันตามตัว บวมตามใบหน้า แขนขา ปัสสาวะมากตอนกลางคืน จึงควรตรวจร่างกายประจำปี เพื่อคัดกรองโรคไตในเบื้องต้น โดยเฉพาะผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไต เช่น อายุมากกว่า 60 ปี ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองหรือโรคหลอดเลือดอื่นๆ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ป่วยโรคเกาต์ มีประวัติสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคไต ผู้ป่วยโรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะซ้ำๆ หลายครั้ง และผู้ป่วยที่ทานยาบางชนิด เช่น ยาแก้ปวดที่ไม่ใช่สเตียรอยด์หรือสัมผัสสารเคมีบางชนิดติดต่อกันเป็นเวลานาน หากผู้ป่วยโรคไตรู้จักทะนุถนอมไต จะทำให้มีชีวิตรยืนยาวโดยไม่ต้องเข้าสู่กระบวนการล้างไต ฟอกเลือด และปลูกถ่ายไต ซึ่งหลักการสำคัญที่ช่วยชะลอความเสื่อมของไต ได้แก่ ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติหรือใกล้เคียงปกติ คือ ระดับต่ำกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท ควบคุมระดับน้ำตาลโดยเฉพาะผู้ที่เป็นเบาหวาน ควบคุมและหลีกเลี่ยงอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ เพื่อไม่ให้ระดับของเสียในร่างกายเพิ่มขึ้น ควรทานโปรตีนจากเนื้อปลาและไข่ขาวเพราะย่อยง่ายและมีคุณค่าในอาหารสูง หลีกเลี่ยงอาหารเค็มทุกชนิด รวมถึงของหมักดองและอาหารสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยวต่างๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีความดันโลหิตสูงและอาการบวม หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน เช่น กะทิ เนื้อมัน ของทอด ไข่แดง อาหารทะเล เป็นต้น ซึ่งถ้าหากไขมันในเลือดสูงจะทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัวและเป็นผลเสียต่อไต งดสูบบุหรี่ ออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงและไม่เหนื่อยเกินไป เช่น เดิน บริหารร่างกายอยู่กับที่ จะช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ งดอาหารหวาน มัน เค็ม ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 -10 แก้ว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่สูบบุหรี่เอง หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคไต
