



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr\_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



## แนะผู้ป่วยโรคปอดรับประทานอาหารครบ 5 หมู่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานร่างกาย

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ แนะนำผู้ป่วยโรคปอด รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ฟื้นฟูเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรงห่างไกลจากโรค

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เผยว่า วัณโรคเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของประเทศไทย ทั้งวัณโรคทั่วไป วัณโรคและเอชไอวี วัณโรคคือยาหลายขนาน ทั้งนี้เพื่อฟื้นฟูร่างกายผู้ป่วยวัณโรคให้มีสุขภาพแข็งแรง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ จากข้อมูลพบว่าผู้ป่วยวัณโรคปอดจะมีน้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว 3 – 5 กิโลกรัม ภายในระยะเวลา 2 สัปดาห์ สาเหตุเกิดจากการเบื่ออาหาร ต่อมารับรสผิดปกติดีมีเสมหะ ไอ เหนื่อย รวมทั้งคั่งน้ำมากเกินไปทำให้อึดน้ำ ผลข้างเคียงจากการรับประทานยา ทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะทุพโภชนาการ ร่างกายขาดสารอาหารส่งผลให้อาการของโรคและอาการแพ้ยารุนแรงมากขึ้น ผู้ป่วยจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่โดยอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยวัณโรคปอดคือ อาหารที่ให้พลังงานสูงมีโปรตีนสูง นอกจากนี้ควรแบ่งมื้ออาหารเป็นมื้อเล็ก 5-6 มื้อ/วัน เนื่องจากผู้ป่วยอาจทานอาหารได้น้อยหรือทานไม่หมด และควรรับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

แพทย์หญิงวิพรรณ สังคหะพงศ์ ผู้อำนวยการ สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กล่าวว่า การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการเพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนนั้น ผู้ป่วยวัณโรคปอดควรเลือกรับประทานอาหารในหมู่ต่างๆ ดังนี้ หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ เต้าหู้ เพราะร่างกายต้องการโปรตีนในการฟื้นฟูเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง ข้าวโพด เผือก มัน พักทอง น้ำตาล ควรเลือกเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมนึ่ง โฮลวีท เพราะมีวิตามินบีสูงช่วยลดอาการชาปลายมือปลายเท้าและเพิ่มความอยากอาหาร หมู่ที่ 3 หมู่ที่ 4 ผักและผลไม้ต่างๆ ควรเลือกรับประทานให้หลากหลาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารต่างๆ ตลอดจนเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน ป้องกันการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ หมู่ที่ 5 น้ำมันไขมันจากพืชและสัตว์ เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูง สร้างความอบอุ่นแก่ร่างกายควรเลือกบริโภคน้ำมันที่มีกรดไขมันดี เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด สำหรับอาหารที่ผู้ป่วยวัณโรคปอดควรงดและหลีกเลี่ยง คือ อาหารประเภทของทอด ของมัน กะทิ น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง อาทิ น้ำมันจากสัตว์ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว อาหารที่มีแก๊สสูง เช่น ของดอง ถั่ว น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อาหารที่มีกลิ่นแรง และอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หากผู้ป่วยวัณโรคปอดสามารถปฏิบัติตนโดยรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์จากคำแนะนำต่างๆเหล่านี้ และรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูจากโรคที่เป็นอยู่ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรงอีกด้วย

\*\*\*\*\*

- ขอขอบคุณ -

5 มีนาคม 2561