

**หมอใหญ่กรุงเก่า : เตือนประชาชน ดูแล “ไต”ด้วยการลดเค็ม**

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่าปัญหาโรคไตเรื้อรัง รวมทั้งโรคไตวายระยะสุดท้ายเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เนื่องจากมีอัตราการเสียชีวิตที่สูง เป็นสาเหตุ  
ให้ครอบครัวและรัฐบาลต้องสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้เป็นจำนวนมาก **ในวันพฤหัสบดีสัปดาห์ที่ ๒   
ของเดือนมีนาคมทุกปี ซึ่งในปีนี้ตรงกับวันที่ ๑๒ มีนาคม** สหพันธ์มูลนิธิโรคไตนานาชาติและสมาคมโรคไตนานาชาติ   
**ได้กำหนดให้เป็น “วันไตโลก” และทาง**สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทยคาดการณ์ว่าปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ป่วย  
เป็นโรคไตเรื้อรังประมาณ 7 ล้านคน โดยครึ่งหนึ่งเป็นผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังในระยะต้น และครึ่งหนึ่งเป็นผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง  
ในระยะปานกลางถึงรุนแรง นอกจากนี้ยังพบว่ามีผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายมากขึ้น ผู้ป่วยส่วนมากมักไม่รู้ตัวว่า  
เป็นโรคไตจึงไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที มักตรวจพบว่าเป็นโรคไตโดยบังเอิญจากผลเลือดหรือปัสสาวะ  
ตั้งแต่ยังไม่มีอาการใด

**โรคไต**มี 2 ชนิด คือ โรคไตวายเฉียบพลัน และ โรคไตเรื้อรัง **โรคไตวายเฉียบพลัน** เกิดจากภาวะที่ทำให้เลือด  
ไปเลี้ยงไตน้อยลงซึ่งทำให้ไตเสื่อมอย่างรวดเร็ว เช่น จากการเสียเลือดจากอุบัติเหตุ ท้องเสียรุนแรง ภาวะขาดน้ำรุนแรง   
ภาวะไตอักเสบอย่างรุนแรง ภาวะทางเดินปัสสาวะอุดตันเฉียบพลัน ถ้าภาวะต่างๆ ดังกล่าวได้รับการแก้ไขโดยเร็ว   
การทำงานของไตอาจกลับมาเป็นปกติได้ แต่หากแก้ไขไม่ทันหรือไม่ตอบสนองต่อการรักษาจะทำให้ไตเสื่อมการทำงาน  
ไปเรื่อยๆ จนทำให้เกิดภาวะโรคไตวายเรื้อรังได้ **โรคไตเรื้อรัง**เป็นภาวะที่ไตสูญเสียการทำงานไปจากเดิม  
เป็นระยะเวลามากกว่า 3 เดือน โรคไตเรื้อรังระยะเริ่มต้นอาจไม่มีอาการหรืออาการไม่ชัดเจน ผู้ป่วยมักมีอาการผิดปกติ  
เมื่อการทำงานของไตเสื่อมมากแล้ว เช่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย อ่อนเพลียไม่มีแรง ง่วงซึมหลับง่าย   
ขาดสมาธิ แขนขาบวมตาบวม ปัสสาวะน้อยลงเวลากลางวัน ตื่นมาปัสสาวะบ่อยเวลากลางคืน ปัสสาวะเป็นฟอง ผิวหนังแห้งคัน สีผิวคล้ำ สิ่งที่ตรวจพบเป็นประจำในผู้ป่วยโรคไต คือ ความดันโลหิตสูง ปัสสาวะผิดปกติ อาจตรวจพบภาวะโลหิตจางและภาวะเกลือแร่ในเลือดผิดปกติร่วมด้วย

**ผู้ป่วยโรคไตการควบคุมอาหารเป็นเรื่องจำเป็นที่สุด**  การจำกัดปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละวันให้พอดี  
กับความสามารถของไต ไม่ให้ไตทำงานหนักเกินไป เช่น ลดการบริโภคอาหารเค็ม และอาหารที่มีเกลือโพแทสเซียมสูง   
ซึ่งได้แก่ ทุเรียน ลำไย กล้วย หัวปลี ผักชี ต้นกระเทียม โหระพา หน่อไม้ฝรั่ง หอมแดง มะเขือเปราะ ผักกวางตุ้ง เห็ดฟาง   
แครอท มะเขือพวง ผักบุ้งไทย ผลไม้แห้ง ส้ม มะละกอ มะขาม มะเขือเทศ น้ำมะพร้าว ถั่ว สะตอ มันทอด หอย เครื่องในสัตว์ และอาหารที่ปรุงด้วย น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสทุกชนิด ผงชูรส เป็นต้น รวมทั้งอาหารที่ใส่ผงฟู สารกันบูด อาหารกระป๋อง กะปิ น้ำพริก ปลาร้า หนำเลี้ยบ เป็นต้น นอกจากนั้นควรลดปริมาณเนื้อสัตว์ ลดของมันของทอดหรืออาหาร  
ที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ส่วนปริมาณน้ำดื่มนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของไต ถ้าหากไตไม่เสื่อมมากผู้ป่วยควรดื่มน้ำอย่างน้อย  
วันละ 2 ลิตร แต่ถ้าไตเสื่อมมากผู้ป่วยจำเป็นต้องลดปริมาณน้ำดื่มลงมาให้อยู่ในภาวะสมดุลตามที่แพทย์กำหนด

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ กล่าวต่อว่า ส่วนความเชื่อที่ว่า อาการปวดหลังและอาการขาบวมน่าจะเกิดจากโรคไต   
จึงมักมาขอตรวจว่าเป็นโรคไตหรือไม่ ซึ่งผลตรวจส่วนใหญ่จะพบว่าการทำงานของไตเป็นปกติดี อาการปวดหลังอาจเกิดจากโรคของกระดูกหรือกล้ามเนื้อ หรือมีความเป็นไปได้ว่าจะเป็นโรคนิ่วที่ไต ส่วนอาการขาบวมนั้นสามารถพบได้ทั้ง  
ผู้ที่เป็นโรคไต โรคหัวใจ โรคตับ หรือโรคหลอดเลือดที่ขา ดังนั้นผู้ที่มีอาการเหล่านี้จึงจำเป็นต้องได้รับการตรวจหาสาเหตุ  
อย่างละเอียด เนื่องจากทั้งอาการปวดหลังและขาบวมล้วนแต่เป็นอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจงว่าต้องเป็นโรคไตเท่านั้น

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**