

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะลดเค็มลด“โรคไต”**

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่าปัญหาโรคไตวายเรื้อรัง   
รวมทั้งโรคไตวายระยะสุดท้ายเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เนื่องจากมีอัตราการเสียชีวิตที่สูง เป็นสาเหตุ  
ให้ครอบครัวและรัฐบาลต้องสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้เป็นจำนวนมาก **ในวันพฤหัสบดีสัปดาห์ที่ ๒   
ของเดือนมีนาคมทุกปี ซึ่งในปีนี้ตรงกับวันที่ 8 มีนาคม** สหพันธ์มูลนิธิโรคไตนานาชาติและสมาคมโรคไตนานาชาติ   
**ได้กำหนดให้เป็น “วันไตโลก”** (world kidney day) ปัจจุบันสถานการณ์โรคไตทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆสำหรับในประเทศไทยข้อมูลจากสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย (Thai -SEEK Project) พบว่าความชุกของคนไข้โรคไตเสื่อมเรื้อรัง (CKD) ประมาณ 17.6% ในปัจจุบันพบผู้ป่วยโรคไตเสื่อมเรื้อรังประมาณ 8 ล้านคนในจำนวนนี้มีผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย (ESRD) ที่ต้องรอการบำบัดทดแทนไต เช่น การล้างไต การเปลี่ยนไต อยู่เป็นจำนวนมากและในแต่ละปีจะมีคนเป็นโรคไตเพิ่มขึ้นปีละประมาณ 7,000-10,000 คน

**โรคไตวาย** มี 2 ชนิด คือ โรคไตวายเฉียบพลัน และ โรคไตวายเรื้อรัง **โรคไตวายเฉียบพลัน** เกิดจากภาวะ  
ที่ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตน้อยลงซึ่งทำให้ไตเสื่อมอย่างรวดเร็ว เช่น จากการเสียเลือดจากอุบัติเหตุ ท้องเสียรุนแรง   
ภาวะขาดน้ำรุนแรง ภาวะไตอักเสบอย่างรุนแรง ภาวะทางเดินปัสสาวะอุดตันเฉียบพลัน ถ้าภาวะต่างๆ ดังกล่าวได้รับ  
การแก้ไขโดยเร็ว การทำงานของไตอาจกลับมาเป็นปกติได้ แต่หากแก้ไขไม่ทันหรือไม่ตอบสนองต่อการรักษาจะทำให้  
ไตเสื่อมการทำงานไปเรื่อยๆ จนทำให้เกิดภาวะโรคไตวายเรื้อรังได้ **โรคไตวายเรื้อรัง**เป็นภาวะที่ไตสูญเสียการทำงาน  
ไปจากเดิมเป็นระยะเวลามากกว่า 3 เดือน โรคไตเรื้อรังระยะเริ่มต้นอาจไม่มีอาการหรืออาการไม่ชัดเจน ผู้ป่วยมักมีอาการผิดปกติเมื่อการทำงานของไตเสื่อมมากแล้ว เช่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย อ่อนเพลียไม่มีแรง ง่วงซึมหลับง่าย   
ขาดสมาธิ แขนขาบวมตาบวม ปัสสาวะน้อยลงเวลากลางวัน ตื่นมาปัสสาวะบ่อยเวลากลางคืน ปัสสาวะเป็นฟอง   
ผิวหนังแห้งคัน สีผิวคล้ำ สิ่งที่ตรวจพบเป็นประจำในผู้ป่วยโรคไต คือ ความดันโลหิตสูง ปัสสาวะผิดปกติ อาจตรวจพบภาวะโลหิตจางและภาวะเกลือแร่ในเลือดผิดปกติร่วมด้วย

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวต่อว่า ควรหลีกเลี่ยงอาหารเค็ม  
หรือลดปริมาณการใช้สารปรุงรสในอาหาร เช่น เกลือผงชูรส น้ำปลา ซีอิ๊ว หรือซอสต่างๆหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทผลไม้แช่อิ่ม อาหารหมักดอง อาหารกระป๋องบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปบางครั้งอาหารบางอย่างไม่มีรสชาติเค็ม  
แต่มีส่วนประกอบของโซเดียมอยู่ด้วยก็ควรระมัดระวังเช่น ขนมที่ใช้ผงฟู เค้ก คุกกี้ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าอาหารนั้น  
มีผลกระทบต่อโรคไตดังนั้นจึงควรช่วยกันรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพออกกำลังกายไม่อ้วน ไม่กินหวาน   
ไม่กินเค็ม เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและมีสุขภาพไตที่ดีต่อไปในอนาคต ส่วนความเชื่อที่ว่า อาการปวดหลังและอาการขาบวมน่าจะเกิดจากโรคไต จึงมักมาขอตรวจว่าเป็นโรคไตหรือไม่ ซึ่งผลตรวจส่วนใหญ่จะพบว่าการทำงานของไตเป็นปกติดี อาการปวดหลังอาจเกิดจากโรคของกระดูกหรือกล้ามเนื้อหรือมีความเป็นไปได้ว่าจะเป็นโรคนิ่วที่ไต ส่วนอาการขาบวมนั้นสามารถพบได้ทั้งผู้ที่เป็นโรคไต โรคหัวใจ โรคตับ หรือโรคหลอดเลือดที่ขา ดังนั้นผู้ที่มีอาการเหล่านี้จึงจำเป็นต้อง  
ได้รับการตรวจหาสาเหตุอย่างละเอียด เนื่องจากทั้งอาการปวดหลังและขาบวมล้วนแต่เป็นอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจงว่า  
ต้องเป็นโรคไตเท่านั้น

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