**แพทย์เตือนพฤติกรรมเสี่ยงทำร้าย “ไต” แม้ไม่ได้กินเค็ม**

โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ แนะประชาชนดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ลดการปรุงอาหารให้น้อยที่สุด ลดการทานอาหารสำเร็จรูป ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพื่ออนามัยที่ดีลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า **โรคไต**เป็นอาการหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นบริเวณไตทำให้การทำงานเพื่อขับของเสียออกจากร่างกายและการรักษาความสมดุลของเกลือ รวมถึงน้ำในร่างกายเกิดภาวะขัดข้อง ซึ่งโรคที่เกิดขึ้นกับไตมีอยู่ด้วยกันหลายประเภท ได้แก่ ไตวายฉับพลัน ไตวายเรื้อรังที่อาจเกิดจากโรค[เบาหวาน](https://www.sanook.com/health/2725/) โรค[ความดัน](https://www.sanook.com/health/tag/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%94%E0%B8%B1%E0%B8%99/)โลหิตสูง โรคไตอักเสบ โรคติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะที่เป็นบ่อยๆ โรคถุงน้ำที่ไต ภาวะกระเพาะปัสสาวะอักเสบบ่อยครั้ง หรือเกิดจากการอุดตัน เช่น จากนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ ต่อมลูกหมากโต หรือมะเร็งมดลูกไปกดเบียดท่อไต เป็นต้น โดยโรคถุงน้ำที่ไตสามารถสืบต่อกันได้ทางกรรมพันธุ์ ทั้งนี้ ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังเมื่อเริ่มต้นจะไม่แสดงอาการที่ชัดเจน แต่จะมีอาการเมื่อเป็นมากแล้ว จึงพบว่าผู้ป่วยที่มาพบแพทย์ส่วนใหญ่มีอาการไตเรื้อรังระยะที่รุนแรง ซึ่งอาการที่พบได้บ่อยและเป็นสัญญาณแจ้งเตือน คือ มีอาการปัสสาวะผิดปกติ อาจมีปัสสาวะมากหรือน้อยไปจนถึงไม่มีปัสสาวะเลย โดยปัสสาวะอาจขุ่นหรือใสเหมือนน้ำ มีสีเข้ม เป็นฟอง บางครั้งอาจมีเลือดปน หรือมีกลิ่นผิดปกติ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสาเหตุของโรคนอกจากนี้อาจมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย รู้สึกเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ซีดตัวบวมเนื่องจากไตไม่สามารถขับน้ำออกได้โดยมักเริ่มที่เท้าและรอบดวงตา เมื่อเป็นมากขึ้นอาจทำให้เกิดอาการของไตวายจนเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ ดังนั้น การตรวจสุขภาพประจำปีทั้งการตรวจเลือดดูการทำงานของไตและการตรวจปัสสาวะเพื่อดูปริมาณไข่ขาวรั่วและหรือเม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดงในทางเดินปัสสาวะ นั้นมีความจำเป็นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประชากรกลุ่มเสี่ยง อาทิเช่น อายุมากกว่า 60 ปี มีประวัติโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะบ่อยครั้ง โรคภูมิคุ้มกันแพ้ภัยตัวเอง เช่น โรคลูปัส ( SLE) โรคนิ่วในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น หรือรับประทานยาที่อาจส่งผลการทำงานของไต อาทิเช่น กลุ่มยาแก้ปวดชนิด NSAIDs ทานยาสมุนไพร หรือได้รับยาบำบัดทางเคมีบำบัดที่มีผลต่อไต

แพทย์หญิงวรรณิยา มีนุ่น อายุรแพทย์โรคไต กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี กล่าวเพิ่มเติมว่า องค์การอนามัยโลกกำหนดให้วันพฤหัสบดีที่ 2 ของเดือนมีนาคม เป็น “วันไตโลก” ซึ่งปีนี้ตรงกับวันที่ 14 มีนาคม 2562 จึงถือเป็นโอกาสดีที่จะรณรงค์ให้คนไทยเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคไต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการรับประทานอาหาร การใช้ชีวิต การทำงาน หรือแม้แต่การต้องอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยแรงกดดัน ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจทำร้ายไต และหันมาดูแลสุขภาพตนเอง ดังนี้ 1.หลีกเลี่ยงการทานอาหารรสจัด ไม่ใช่แค่รสเค็มจัด แต่รวมไปถึง อาหารหวานจัด เผ็ดจัด หรือแม้กระทั่งมันจัด เนื่องจากอาหารรสจัดทำให้ไตทำงานหนักขึ้นจึงมีส่วนทำให้เป็นโรคไต 2.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3.ดื่มน้ำให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 4.พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำงานหนักจนเกินไป ไม่เครียด 5.ลดการทานอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวกล่องในร้านสะดวกซื้อ อาหารกระป๋อง เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมในปริมาณมากโดยไม่รู้ตัว 6.รับการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีอนามัยที่ดีอยู่เสมอ อย่างไรก็ตามหากพบอาการผิดปกติควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #รพ.ราชวิถี #โรคไต #วันไตโลก - ขอขอบคุณ -  
 14 มีนาคม 2562