**กรมการแพทย์แนะเทคนิคง่ายๆ ทานอาหารครบ 5 หมู่ ฟื้นฟูวัณโรคปอด**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะผู้ป่วยวัณโรคปอด รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ จะทำให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูจากโรคและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

**นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า วัณโรค หรือ TB คือโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไมโคแบคทีเรียมทูเบอร์ คูโลซิส วัณโรคสามารถเป็นได้ทุกส่วนของอวัยวะทั่วร่างกาย และบริเวณที่ติดเชื้อวัณโรคบ่อยที่สุดก็คือปอด ซึ่งสมัยก่อนเรียกว่า ฝีในท้อง แต่ก็สามารถติดเชื้อที่ส่วนอื่นของร่างกายได้เช่นกัน เช่น ในกระดูก ลำไส้ ต่อมน้ำเหลือง หรือสมอง วัณโรคแพร่เชื้อโดยการไอ จาม ฝอยละอองเสมหะที่ออกมาจากปอดของผู้ป่วยที่เป็นวัณโรคและผู้ที่ติดเชื้อวัณโรคก็คือผู้ที่หายใจรับเชื้อวัณโรคที่ล่องลอยในอากาศเข้าสู่ปอด อาการของผู้ป่วยที่เป็นวัณโรคปอดมีหลายอาการ และสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยวัณโรคปอดมีน้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว คือ ผู้ป่วยมีอาการเบื่ออาหาร สาเหตุของการเบื่ออาการก็คือ ผลจากโรคและผลข้างเคียงจากยา ต่อมรับรสผิดปกติ มีเสมหะ ไอ เหนื่อย รวมทั้งดื่มน้ำมากเกินไปทำให้อิ่มน้ำ ทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะทุพโภชนาการ ร่างกายขาดสารอาหาร ส่งผลให้อาการของโรคและอาการแพ้ยารุนแรงมากขึ้น ผู้ป่วยจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่

**นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการเพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนนั้น ผู้ป่วยวัณโรคปอดควรเลือกรับประทานอาหารในหมู่ต่างๆ ดังนี้ หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ เต้าหู้ ช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีน ในการฟื้นฟูเสริมสร้างภูมิต้านทาน หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง ข้าวโพด เผือก มัน ฟักทอง น้ำตาลควรเลือกเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ขัดสี เช่นข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท เพราะมีวิตามินบีสูงช่วยลดอาการชาปลายมือปลายเท้าและเพิ่มความอยากอาหาร หมู่ที่ 3 และ 4 พืชผักและผลไม้ต่างๆ ควรเลือกรับประทานให้หลากหลาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารต่างๆ ตลอดจนเสริมสร้างภูมิต้านทาน ป้องกันการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ หมู่ที่ 5 น้ำมัน ไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งให้พลังงานสูง สร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย ควรเลือกบริโภคน้ำมันที่มีกรดไขมันดี เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด **ถ้าผู้ป่วยมีอาการไอ และมีเสมหะ** ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ ของทอด ของมัน กะทิ และน้ำเย็น น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง อาทิ น้ำมันจากสัตว์ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว อาหารที่มีแก๊สสูง เช่น ของดอง ถั่ว น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารที่มีกลิ่นแรง และอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หากผู้ป่วยวัณโรคปอดสามารถปฏิบัติตนโดยรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูจากโรคและมีสุขภาพแข็งแรง

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

**#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #ผู้ป่วยวัณโรค #โภชนบำบัด**

-ขอขอบคุณ-
 24 ธันวาคม 2563