



โภชนาการอาหารป้องกันโรค โรคไต

โรคไต หมายถึง โรคต่างๆ ที่เกิดจากไตไม่ทำงาน หรือทำงาน
ไม่ปกติ ไตเป็นอวัยวะที่มีรูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง อยู่ในบริเวณช่อง
ท้องด้านหลังตรงระดับเอว มี 2 ข้าง ทั้งข้างซ้าย และขวา

ไตของเราทำงาน 24 ชั่วโมง !

- ควบคุมความสมดุลของน้ำในร่างกาย
- ควบคุมความสมดุลของเกลือแร่ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม และโพแทสเซียม
- ขับของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญอาหารประเภท โปรตีน เช่น ยูเรีย ครีเอตินิน กรดยูริก และสารประกอบ ไนโตรเจนอื่นๆ
- สร้างฮอร์โมนบางชนิด เช่น ฮอร์โมนที่ควบคุม ความดันโลหิต ฮอร์โมนที่กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง และฮอร์โมนที่ควบคุมปริมาณของแคลเซียมในกระดูก

2 อันดับโรคไต...ที่พบบ่อย!

1. โรคไตวายเฉียบพลัน

เป็นภาวะที่ไตสูญเสียการทำงานอย่างรวดเร็ว เนื่องจาก
ร่างกายสูญเสียเลือด หรือน้ำ และเกลือแร่อย่างรุนแรงจากการ
เกิดอุบัติเหตุ การผ่าตัด มีเลือดออกในกระเพาะอาหาร ท้องเสีย
อาเจียน หรืออาการช็อก นอกจากนี้อาจเกิดจากยา หรือสารเคมี
ที่เป็นพิษกับไตโดยตรง



2. ไตวายเรื้อรัง

เนื้อไตบางส่วนถูกทำลายไปอย่างถาวร ไตเกิดพังพืด
และมีแผลเป็น ความรุนแรงของโรคจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุของ
โรคเกิดจากโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเก๊าท์ และยา
บางชนิดที่มีพิษต่อไต ผู้ป่วยต้องจำกัดการบริโภคอาหารประเภท
โปรตีน อาหารที่มีเกลือ หรือโซเดียมสูง เป็นต้น

โรคไตเกิดได้อย่างไรบ้าง ?

- เป็นมาแต่กำเนิด เช่น มีไตข้างเดียว หรือไต 2 ข้าง มีขนาดไม่เท่ากัน รวมถึงกรรมพันธุ์
- เป็นโรคเรื้อรังบางชนิดที่ส่งผลเสียต่อไต เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
- เกิดจากการอักเสบ เช่น กลุ่มเลือดพวยของไตอักเสบ
- เกิดจากการติดเชื้อ ส่วนใหญ่เป็นเชื้อแบคทีเรีย เช่น กรวยไตอักเสบ ไตเป็นหนอง กระเพาะปัสสาวะอักเสบจากการติดเชื้อ
- เกิดจากการอุดตัน เช่น นิ่วไปอุดตันที่ท่อไต ต่อมลูกหมากโต มะเร็งมดลูกไปกดท่อไต
- เกิดเนื้องอกของไต บางครั้งเกิดการกดทับไต ทำให้ไต ขับปัสสาวะไม่ได้ ไตระบอง และเสียหาย
- เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เช่น การรับประทาน อาหารที่มีโซเดียม เกลือ น้ำตาล ไขมัน หรือโปรตีนสูงเป็นประจำ รวมทั้งการดื่มน้ำในปริมาณน้อย เป็นต้น



สัญญาณเตือน...เสี่ยงเป็นโรคไต

- ปัสสาวะเป็นเลือด
- ปัสสาวะเป็นฟองมาก
- ปัสสาวะขุ่น
- การถ่ายปัสสาวะผิดปกติ
- ปวดท้องอย่างรุนแรง
- มีก้อนบริเวณไต หรือบริเวณบั้นเอวทั้ง 2 ข้าง
- อารมณ์ขม
- ความดันโลหิตสูง
- มีอาการซีด หรือโลหิตจาง

ดูแลตัวเองอย่างไร...ลดความเสี่ยงโรคไต

- ตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี ได้แก่การวัดความดันโลหิต การตรวจปัสสาวะ และการตรวจเลือดหาระดับของเสียในร่างกาย (ครีเอตินิน)
- หลีกเลี่ยงกลุ่มยาที่อาจมีผลต่อไต เช่น ยาแก้ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ยาลดการอักเสบ ยาแก้อักเสบฆ่าเชื้อ รวมทั้งยาแก้ปวดชนิดที่เป็นแอสไพริน และพาราเซตามอล หากต้องใช้ติดต่อกันเกิน 10 วัน ควรปรึกษาแพทย์
- หลีกเลี่ยงการกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ



- หลีกเลี่ยงบุหรี่ แอลกอฮอล์ และสารเสพติด
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- ให้ความสำคัญกับอาหารมื้อแรกของวัน
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 1.5 – 2 ลิตร หรือ 6 – 8 แก้วต่อวัน
- เน้นทานผัก ผลไม้
- ลดปริมาณอาหารเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อติดมัน
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง และจำกัดการบริโภคโปรตีน
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือ หรือโซเดียมสูงปริมาณโซเดียมไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

อาหารกับสมุนไพร...ช่วยดูแลไต

อย่างที่ทราบกันดีว่า สมุนไพรไทยนานาชนิด มีคุณสมบัติช่วยป้องกันโรคต่างๆ รวมทั้งโรคไตด้วย อีกทั้งพบว่าสูตรอาหารที่ช่วยบำรุงไตนั้น มักมีสมุนไพรไทยเป็นส่วนผสมอยู่



ประเภทที่บำรุงไตโดยตรง ช่วยป้องกันไตเสื่อม และไตอักเสบ		
อาหารกับ สมุนไพร	สรรพคุณ	วิธีรับประทาน
ใบ ตีน และราก หรือ เหนียงของเตย	ป้องกันไตเสื่อม ช่วยขับปัสสาวะ	ต้มดื่มแทนน้ำ
เปลือก เหนียง และตะกิงงสัมประด	บำรุงไต ช่วยขับปัสสาวะ บรรเทาอาการนี้	ต้มกับน้ำจนเดือด เคี้ยวนาน 15 นาที แล้วดื่ม
ต้นกล้วยหนวดแมว	เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของไต ช่วยขับปัสสาวะ ป้องกันโรคนี้	ตากแห้ง แล้วชงกับน้ำร้อนดื่มแทนน้ำ
ถั่วเหลือง	เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของไต	รับประทานนมถั่วเหลือง หรือทำหู้เป็นประจำ
พริกขี้หนู	ช่วยบำรุงไต บรรเทาอาการอักเสบของเนื้อไต	กินพริกสดเป็นประจำ

ประเภทที่ช่วยขับปัสสาวะ ทำรับประทานได้ง่าย และไม่มีผลข้างเคียง		
อาหารกับ สมุนไพร	สรรพคุณ	วิธีรับประทาน
ลูกเต๋อย ใบเตย น้ำเต้า ตะไคร้ กระเจี๊ยบ กระชาย บวบเหลี่ยม อ้อย	ช่วยขับปัสสาวะ และ ลดอาการบวม	นำมาต้มเป็นน้ำดื่ม หรือรับประทานเป็นอาหาร

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

- ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์กรสิทธิ์ ตันติศรีรินทร์
- นาวาอากาศเอก นายแพทย์อนุตตร จิตตินันท์
- หนังสือกินอยู่อย่างไรให้ห่างไกลจากโรคไต เบาหวาน มะเร็ง โดยตรีชฎา จงจิตมั่น
- หนังสือโรคไต อาหารชะลอการเสื่อมของไต โดยสำนักพิมพ์แสงแดด

ติดต่อสอบถามได้ที่...

www.suvarnachad.co.th

E-mail : healthgoldenplace@gmail.com

0-2729-6628 ต่อ 202 (แผนกการตลาด)

โภชนาการกับอาหารป้องกันโรค

โรค...ไต

ไต...กำลังทำงาน...หนัก!

เรา...ดูแล ไต อย่างไร ?



นักรังสีภาพ นักรังสีเทคนิค พสช