

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะลดเค็มลด “โรคไต”**

 นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปัญหาโรคไตวายเรื้อรังรวมทั้งโรคไตวาย
ระยะสุดท้ายเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เนื่องจากมีอัตราการเสียชีวิตที่สูง เป็นสาเหตุให้ครอบครัว
และรัฐบาลต้องสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้เป็นจำนวนมาก ในวันพฤหัสบดีสัปดาห์ที่ ๒ ของเดือนมีนาคมทุกปี สหพันธ์มูลนิธิโรคไตนานาชาติและสมาคมโรคไตนานาชาติ ได้กำหนดให้เป็น **“วันไตโลก” (world kidney day)** ปัจจุบันสถานการณ์โรคไตทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆสำหรับในประเทศไทยข้อมูลจากสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย (Thai -SEEK Project) พบว่าความชุกของคนไข้โรคไตเสื่อมเรื้อรัง (CKD) ประมาณ 17.6% ในปัจจุบันพบผู้ป่วยโรคไตเสื่อมเรื้อรังประมาณ 8 ล้านคน ในจำนวนนี้มีผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย (ESRD) ที่ต้องรอการบำบัดทดแทนไต เช่น การล้างไต การเปลี่ยนไต อยู่เป็นจำนวนมากและในแต่ละปีจะมีคนเป็นโรคไตเพิ่มขึ้นปีละประมาณ 7,000-10,000 คน ........... . โรคไตวาย มี 2 ชนิด คือ โรคไตวายเฉียบพลัน และ โรคไตวายเรื้อรัง โรคไตวายเฉียบพลัน เกิดจากภาวะที่ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตน้อยลงซึ่งทำให้ไตเสื่อมอย่างรวดเร็ว เช่น จากการเสียเลือดจากอุบัติเหตุ ท้องเสียรุนแรง ภาวะขาดน้ำรุนแรง ภาวะไตอักเสบอย่างรุนแรง ภาวะทางเดินปัสสาวะอุดตันเฉียบพลัน ถ้าภาวะต่างๆ ดังกล่าวได้รับการแก้ไขโดยเร็ว การทำงานของไตอาจกลับมาเป็นปกติได้ แต่หากแก้ไขไม่ทันหรือไม่ตอบสนองต่อการรักษาจะทำให้ไตเสื่อมการทำงาน
ไปเรื่อยๆ จนทำให้เกิดภาวะโรคไตวายเรื้อรังได้ โรคไตวายเรื้อรังเป็นภาวะที่ไตสูญเสียการทำงานไปจากเดิม
เป็นระยะเวลามากกว่า 3 เดือน โรคไตเรื้อรังระยะเริ่มต้นอาจไม่มีอาการหรืออาการไม่ชัดเจน ผู้ป่วยมักมีอาการผิดปกติ
เมื่อการทำงานของไตเสื่อมมากแล้ว เช่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย อ่อนเพลียไม่มีแรง ง่วงซึมหลับง่าย
ขาดสมาธิ แขนขาบวม ตาบวม ปัสสาวะน้อยลงเวลากลางวัน ตื่นมาปัสสาวะบ่อยเวลากลางคืน ปัสสาวะเป็นฟอง
ผิวหนังแห้งคัน สีผิวคล้ำ สิ่งที่ตรวจพบเป็นประจำในผู้ป่วยโรคไต คือ ความดันโลหิตสูง ปัสสาวะผิดปกติ อาจตรวจพบภาวะโลหิตจางและภาวะเกลือแร่ในเลือดผิดปกติร่วมด้วย. นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า ควรหลีกเลี่ยงอาหารเค็มหรือลดปริมาณการใช้สารปรุงรสในอาหาร เช่น
เกลือ ผงชูรส น้ำปลา ซีอิ๊ว หรือซอสต่างๆ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทผลไม้แช่อิ่ม อาหารหมักดอง
อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป บางครั้งอาหารบางอย่างไม่มีรสชาติเค็มแต่มีส่วนประกอบของโซเดียมอยู่ด้วย
ก็ควรระมัดระวังเช่น ขนมที่ใช้ผงฟู เค้ก คุกกี้ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าอาหารนั้นมีผลกระทบต่อโรคไต ดังนั้นจึงควรช่วยกันรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพออกกำลังกายไม่อ้วน ไม่กินหวาน ไม่กินเค็ม เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง
และมีสุขภาพไตที่ดีต่อไปในอนาคต ส่วนความเชื่อที่ว่า อาการปวดหลังและอาการขาบวมน่าจะเกิดจากโรคไต
จึงมักมาขอตรวจว่าเป็นโรคไตหรือไม่ ซึ่งผลตรวจส่วนใหญ่จะพบว่าการทำงานของไตเป็นปกติดี อาการปวดหลัง
อาจเกิดจากโรคของกระดูกหรือกล้ามเนื้อหรือมีความเป็นไปได้ว่าจะเป็นโรคนิ่วที่ไต ส่วนอาการขาบวมนั้นสามารถพบได้
ทั้งผู้ที่เป็นโรคไต โรคหัวใจ โรคตับ หรือโรคหลอดเลือดที่ขา ดังนั้นผู้ที่มีอาการเหล่านี้จึงจำเป็นต้องได้รับการตรวจหาสาเหตุอย่างละเอียด เนื่องจากทั้งอาการปวดหลังและขาบวม ล้วนแต่เป็นอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจงว่าต้องเป็นโรคไตเท่านั้น

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