



ที่ อย ๐๐๓๒.๐๐๖/ ๗๓๗

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ถนนอุทอง ตำบลหอรบไทร อย ๑๓๐๐๐

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

เรื่อง ขอส่งข่าวประชาสัมพันธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข่าว หมอใหญ่กรุงเก่า : เนาะประชาชนดูแลไตด้วยการลดเค็ม จำนวน ๑ ฉบับ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ขอส่งข่าวสารด้านสาธารณสุข
ข่าว “หมอใหญ่กรุงเก่า : เนาะประชาชนดูแลไตด้วยการลดเค็ม” และขอความร่วมมือมายังท่านได้นำส่ง
หอกระจายข่าวเพื่อดำเนินการประชาสัมพันธ์ ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมพงษ์ บุญสืบชาติ)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กลุ่มงานประชาสัมพันธ์

โทร. ๐ ๓๕๒๔ ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐

โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๔๓๓๒

หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชนดูแลไตด้วยการลดเค็ม

นพ.สมพงษ์ บุญสืบชาติ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัญหาโรคไตเรื้อรัง รวมทั้งโรคไตวายระยะสุดท้ายเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เนื่องจากมีอัตราการเสียชีวิตที่สูง เป็นสาเหตุให้ครอบครัวและรัฐบาลต้องสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้เป็นจำนวนมาก

ด้วยในวันพฤหัสบดีที่ ๒ มีนาคมของทุกปี ซึ่งในปีนี้ตรงกับวันที่ ๑๐ มีนาคม สหพันธ์มูลนิธิโรคไตนานาชาติและสมาคมโรคไตนานาชาติ ได้กำหนดให้เป็น “วันไตโลก” และทางสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทยคาดการณ์ว่าในปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ป่วยเป็นโรคไตเรื้อรังประมาณ 7 ล้านคน โดยครึ่งหนึ่งเป็นผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังในระยะต้น และครึ่งหนึ่งเป็นผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังในระยะปานกลางถึงรุนแรง นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายมากขึ้น ผู้ป่วยส่วนมากมักไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคไตจึงไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ส่วนใหญ่มักตรวจพบว่าเป็นโรคไตโดยบังเอิญจากผลเลือดหรือปัสสาวะตั้งแต่ยังไม่มีอาการไต

โรคไตมี 2 ชนิด คือ โรคไตวายเฉียบพลัน และ โรคไตเรื้อรัง โรคไตวายเฉียบพลันเกิดจากภาวะที่ทำให้ไตเสื่อมอย่างรวดเร็ว เช่น ภาวะที่ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตน้อยลง เช่นจากการเสียเลือดจากอุบัติเหตุ ท้องเสียรุนแรง ภาวะขาดน้ำรุนแรง ภาวะไตอักเสบอย่างรุนแรง ภาวะทางเดินปัสสาวะอุดตันเฉียบพลัน ถ้าภาวะต่างๆ ดังกล่าวได้รับการแก้ไขโดยเร็ว การทำงานของไตอาจกลับมาเป็นปกติได้ แต่หากแก้ไขไม่ทันหรือไม่ตอบสนองต่อการรักษาจะทำให้ไตเสื่อมการทำงานไปเรื่อยๆ จนทำให้เกิดภาวะโรคไตวายเรื้อรังได้ โรคไตเรื้อรังเป็นภาวะที่ไตสูญเสียการทำงานไปจากเดิมเป็นระยะเวลามากกว่า 3 เดือน โรคไตเรื้อรังระยะเริ่มต้นอาจไม่มีอาการหรืออาการไม่ชัดเจน ผู้ป่วยมักมีอาการผิดปกติเมื่อการทำงานของไตเสื่อมมากแล้ว เช่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ง่วงซึมหลับง่าย ขาดสมาธิ แขนขาบวมตาบวม ปัสสาวะน้อยลงเวลากลางวัน ตื่นมาปัสสาวะบ่อยเวลากลางคืน ปัสสาวะเป็นฟอง ผิวหนังแห้งคัน สีผิวคล้ำ สิ่งที่ตรวจพบเป็นประจำในผู้ป่วยโรคไต คือ ความดันโลหิตสูง ปัสสาวะผิดปกติ อาจตรวจพบภาวะโลหิตจางและภาวะเกลือแร่ในเลือดผิดปกติร่วมด้วย

ผู้ป่วยโรคไตการควบคุมอาหารเป็นเรื่องจำเป็นที่สุด การจำกัดปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละวันให้พอดีกับความสามารถของไต ไม่ให้ไตทำงานหนักเกินไป เช่น ลดการบริโภคอาหารเค็ม และอาหารที่มีเกลือโพแทสเซียมสูง ซึ่งได้แก่ ทูเรียน ลำไย กลิ้ว ห้วปลี ผักชี ต้นกระเทียม โหระพา หน่อไม้ฝรั่ง หอมแดง มะเขือเปราะ ผักกวางตุ้ง เห็ดฟาง แครอท มะเขือพวง ผักบุ้งไทย ผลไม้แห้ง ส้ม มะละกอ มะขาม มะเขือเทศ น้ำมะพร้าว ถั่ว สะตอ มันทอด หอย เครื่องในสัตว์ และอาหารที่ปรุงด้วย น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสทุกชนิด ผงชูรส เป็นต้น รวมทั้งอาหารที่ใส่ผงฟู สารกันบูด อาหารกระป๋อง กะปิ น้ำพริก ปลา ร้า หนำเลี้ยบ เป็นต้น นอกจากนั้นควรลดปริมาณเนื้อสัตว์ ไขมันของทอดหรืออาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ

ส่วนปริมาณน้ำดีมนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของไต ถ้าหากไตไม่เสื่อมมากผู้ป่วยควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร แต่ถ้าไตเสื่อมมากผู้ป่วยจำเป็นต้องลดปริมาณน้ำดีมลงมาให้อยู่ในภาวะสมดุลตามที่แพทย์กำหนด

นพ.สมพงษ์ กล่าวต่อว่า ส่วนความเชื่อที่ว่า อาการปวดหลังและอาการขาบวมน่าจะเกิดจากโรคไต จึงมักมาขอตรวจว่าเป็นโรคไตหรือไม่ ซึ่งผลตรวจส่วนใหญ่จะพบว่าการทำงานของไตเป็นปกติดี อาการปวดหลังอาจเกิดจากโรคของกระดูกหรือกล้ามเนื้อ หรือมีความเป็นไปได้ว่าจะเป็นโรคนี้ว่ที่ไต ส่วนอาการขาบวมนั้นสามารถพบได้ทั้งผู้ที่เป็นโรคไต โรคหัวใจ โรคตับ หรือโรคหลอดเลือดที่ขา ดังนั้นผู้ที่มีอาการเหล่านี้จึงจำเป็นต้องได้รับการตรวจหาสาเหตุอย่างละเอียด เนื่องจากทั้งอาการปวดหลังและขาบวมล้วนแต่เป็นอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจงว่าต้องเป็นโรคไตเท่านั้น

ข่าว ๑๒/๒๕๕๖ : พัชรี วงษ์บัวทอง

กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐-๓๕๒๔-๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐