



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
PRAHSAKON SI ANUTTHATA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำเค็มลด “โรคไต”

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัญหาโรคไตวายเรื้อรังรวมทั้งโรคไตวายระยะสุดท้ายเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เนื่องจากมีอัตราการเสียชีวิตที่สูงเป็นสาเหตุให้ครอบครัวและรัฐบาลต้องสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้เป็นจำนวนมากในวันพฤหัสบดีสัปดาห์ที่ ๒ ของเดือนมีนาคมทุกปี สหพันธ์มูลนิธิโรคไตนานาชาติและสมาคมโรคไตนานาชาติได้กำหนดให้เป็น “วันไตโลก” (world kidney day) ปัจจุบันสถานการณ์โรคไตทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สำหรับในประเทศไทยข้อมูลจากสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย (Thai -SEEK Project) พบว่าความชุกของคนไข้โรคไตเสื่อมเรื้อรัง (CKD) ประมาณ ๑๗.๖ % ในปัจจุบันพบผู้ป่วยโรคไตเสื่อมเรื้อรังประมาณ ๘ ล้านคน ในจำนวนนี้มีผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย (ESRD) ที่ต้องรอการบำบัดทดแทนไต เช่น การล้างไต การเปลี่ยนไต อยู่เป็นจำนวนมากและในแต่ละปีจะมีคนเป็นโรคไตเพิ่มขึ้นปีละประมาณ ๗,๐๐๐-๑๐,๐๐๐ คน

โรคไตวาย มี ๒ ชนิด คือ โรคไตวายเฉียบพลัน และ โรคไตวายเรื้อรัง โรคไตวายเฉียบพลัน เกิดจากภาวะที่ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตน้อยลงซึ่งทำให้ไตเสื่อมอย่างรวดเร็ว เช่น จากการเสียเลือดจากอุบัติเหตุ ท้องเสียรุนแรง ภาวะขาดน้ำรุนแรง ภาวะไตอักเสบอย่างรุนแรง ภาวะทางเดินปัสสาวะอุดตันเฉียบพลัน ถ้าภาวะต่างๆ ดังกล่าวได้รับการแก้ไขโดยเร็วการทำงานของไตอาจกลับมาเป็นปกติได้ แต่หากแก้ไขไม่ทันหรือไม่ตอบสนองต่อการรักษาจะทำให้ไตเสื่อมการทำงานไปเรื่อยๆ จนทำให้เกิดภาวะโรคไตวายเรื้อรังได้ โรคไตวายเรื้อรังเป็นภาวะที่ไตสูญเสียการทำงานไปจากเดิมเป็นระยะเวลามากกว่า ๓ เดือน โรคไตเรื้อรังระยะเริ่มต้นอาจไม่มีอาการหรืออาการไม่ชัดเจน ผู้ป่วยมักมีอาการผิดปกติเมื่อการทำงานของไตเสื่อมมากแล้ว เช่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย อ่อนเพลียไม่มีแรง ง่วงซึมหลังง่ายขาดสมาธิ แขนขาบวม ตาบวม ปัสสาวะน้อยลงเวลากลางวัน ตื่นมาปัสสาวะบ่อยเวลากลางคืน ปัสสาวะเป็นฟอง ผิวหนังแห้งคัน สีผิวคล้ำ สิ่งที่ต้องระวังเป็นประจำในผู้ป่วยโรคไต คือ ความดันโลหิตสูง ปัสสาวะผิดปกติ อาจตรวจพบภาวะโลหิตจางและภาวะเกลือแร่ในเลือดผิดปกติร่วมด้วย

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า ควรหลีกเลี่ยงอาหารเค็มหรือลดปริมาณการใช้สารปรุงรสในอาหาร เช่น เกลือ ผงชูรส น้ำปลา ซีอิ๊ว หรือซอสต่างๆ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทผลไม้แช่อิ่ม อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป บางครั้งอาหารบางอย่างไม่มีรสชาติเค็มแต่มีส่วนประกอบของโซเดียมอยู่ด้วยก็ควรระมัดระวังเช่น ขนมที่ใช้ผงฟู เค้ก คุกกี้ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าอาหารนั้นมีผลกระทบต่อโรคไต ดังนั้นจึงควรช่วยกันรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพออกกำลังกายไม่อ้วน ไม่กินหวาน ไม่กินเค็ม เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและมีสุขภาพไตที่ดีต่อไปในอนาคต ส่วนความเชื่อที่ว่า อาการปวดหลังและอาการขาบวมน่าจะเกิดจากโรคไตจึงมักมาขอตรวจว่าเป็นโรคไตหรือไม่ ซึ่งผลตรวจส่วนใหญ่จะพบว่าการทำงานของไตเป็นปกติดี อาการปวดหลังอาจเกิดจากโรคของกระดูกหรือกล้ามเนื้อหรือมีความเป็นไปได้ว่าจะเป็นโรคนี้ที่ไต ส่วนอาการขาบวมนั้นสามารถพบได้ทั้งผู้ที่เป็โรคไต โรคหัวใจ โรคตับ หรือโรคหลอดเลือดที่ขา ดังนั้นผู้ที่มีอาการเหล่านี้จึงจำเป็นต้องได้รับการตรวจหาสาเหตุอย่างละเอียด เนื่องจากทั้งอาการปวดหลังและขาบวม ล้วนแต่เป็นอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจงว่าต้องเป็นโรคไตเท่านั้น