



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

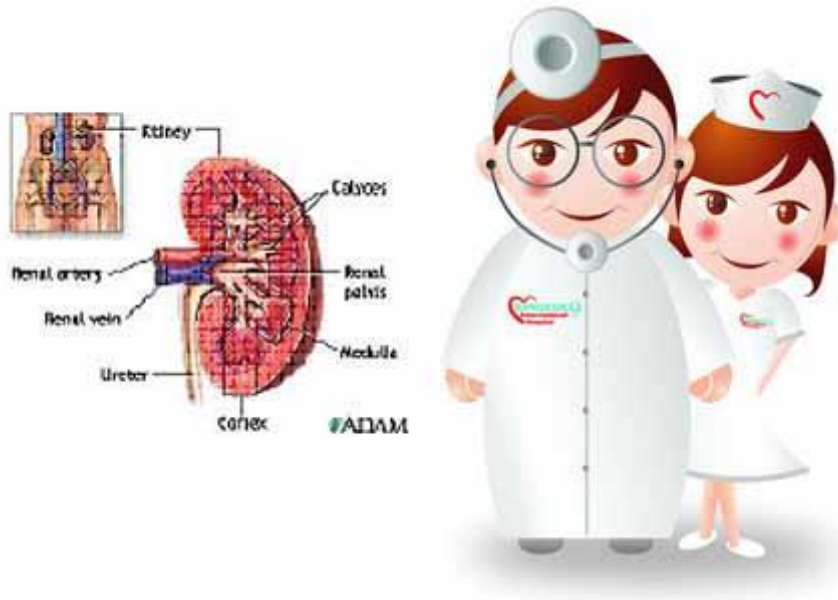
“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

กินอย่างไรห่างไกล โรคไต



โรคไต หมายถึง โรคชนิดหนึ่งที่เกิดจากความผิดปกติของพยาธิสภาพของไตในการทำงานเพื่อขับของเสียออกจากร่างกายและรักษาความสมดุลของเกลือและน้ำในร่างกายคนเรา โรคไตมีหลายประเภท ดังนี้

โรคไตวายฉับพลันจากเหตุต่างๆ

โรคไตวายเรื้อรังเกิดตามหลังโรคเบาหวาน โรคไตอักเสบ โรคความดันโลหิตสูง โรคเก๊าท์

โรคไตอักเสบเนโฟรติก

โรคไตอักเสบจากภาวะภูมิคุ้มกันสับสน (โรค เอส.แอล.อี.)

โรคติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

โรคถุงน้ำที่ไต (Polycystic Kidney Disease)

สำหรับผู้ป่วยที่อยู่ระหว่างการฟอกเลือดด้วยเครื่องล้างไตเทียมไปเรียบร้อยแล้ว ก็มีความจำเป็นที่จะต้องดูแลสุขภาพของตนเองไปพร้อมๆ กันด้วย กล่าวคือต้องเลือกรับประทานอาหารที่ให้ประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่จะให้โทษ เพราะนอกจากจะไปทำอันตรายต่อไตมากขึ้นแล้ว ยังจะทำให้เกิดภาวะอาการเจ็บป่วยต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะหัวใจวาย ซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถทำให้เสียชีวิตได้ในที่สุด ดังนั้น เราสามารถหลีกเลี่ยงโรคนี้ได้โดยการระมัดระวังในเรื่องการบริโภค

รศ.วลัย อินพรมพรรย์ ที่ปรึกษาโภชนาบำบัด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ให้ความรู้เพิ่มเติมว่า ผู้ป่วยที่อยู่ระหว่างการฟอกเลือดด้วยเครื่องล้างไตเทียม ล้างไตผ่านทางช่องท้อง จะสูญเสียสารอาหารมากมาย อาทิ โปรตีน เกลือแร่ ดังนั้น จำต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่คือโปรตีน(เนื้อสัตว์) คาร์โบไฮเดรต(แป้ง) ไขมัน เกลือแร่(ผักและผลไม้) และวิตามิน

ด้าน พ.ท.น.พ.อุบลรัตน์ ศุภสินธุ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคไต โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า อาหารที่ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงคือ อาหารที่มีรสเค็ม เพราะจะส่งผลต่อความดันโลหิตสูง หัวใจโตและน้ำท่วมปอด นอกจากนี้ ก็รวมไปถึงอาหารที่มีฟอสเฟสสูงเพราะจะทำให้กระดูกบาง และหักง่าย ต่อมาไทรอยด์จะโต ส่วนอาหารที่มีโปแตสเซียมก็ต้องเลี่ยงเช่นกัน เนื่องจากทำให้หัวใจเต้นเร็วและอาจเกิดภาวะหัวใจวายตามมาด้วย

อย่างไรก็ตาม ในการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์จะต้องเลือกชนิดที่ไม่ติดมันและติดหนัง ไข่ควรรับประทานแต่ไข่ขาว เพราะไข่แดงจะมีโคเลสเตอรอล โปแตสเซียม ฟอสฟอรัส ส่วนนมและเนยแข็ง รวมทั้งอาหารจำพวกถั่วต่างๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วแดง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ รวมทั้งขนมเปียะ กระจายสารก็ต้องละเว้น เนื่องจากมีฟอสฟอรัสและโปแตสเซียมสูง ซึ่งผู้ป่วยที่ฟอกเลือดจะมีปัญหาเรื่องการขับถ่าย ฟอสฟอรัส



ทั้งนี้ ผู้ป่วยควรรับประทานข้าวรวมถึงอาหารจำพวกกล้วยเตี้ย วุ้นเส้น เพราะนอกจากจะมีคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังมีโปรตีนที่เหมาะสมกับร่างกาย กระนั้นก็ดีข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้องก็ไม่เหมาะสมกับ

ผู้ป่วยเนื่องจากมีฟอสฟอรัสมาก รวมถึงขนมประเภททองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา ไอศกรีม พวกนี้ทำจากไข่แดง มีสารฟอสเฟสมาก ควรระมัดระวังในการรับประทานด้วยเช่นกันค่ะ และที่สำคัญผักที่มีสีเขียวเข้ม สีเหลืองเข้ม เช่น หน่อไม้ฝรั่ง บล๊อคเคอรี่ ดอกกะหล่ำ ใบคะน้า คื่นฉ่าย มะเขือเทศ แครอท จะมีโปแตสเซียมสูง ควรหลีกเลี่ยง ส่วนผลไม้ที่ไม่ควรรับประทานก็เช่น ทูเรียน มะม่วงสุก ลูกพรุน ลูกพลับ ขนุน ผลไม้แห้ง มะขามหวาน รวมทั้งควรหลีกเลี่ยงชา กาแฟ ช็อกโกแลต โคล่า ซึ่งมีทั้งโปแตสเซียมและฟอสฟอรัสด้วยค่ะ

ขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9480000024713>

<http://th.wikipedia.org/wiki/โรคไต>



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...ก็ดีแล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานเวชปฏิบัติและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์