

ไต่เป็นอวัยวะที่สำคัญ

หน้าที่หลักของไตคือ การกรองของเสียจากเลือดและขับถ่ายออกทางปัสสาวะ รวมทั้งรักษาอุณหภูมิของน้ำ เลือดแร่และความเป็นกรดด่างของเลือด

โรคไตเรื้อรัง “ไตเสื่อมหรือไตวาย” หมายถึง
ภาวะที่มีการทำงานของไตลดลง จนเกิดการคั่งของเสีย

สาเหตุ

- ไตอักเสบ หรือเป็นนิ่วในไต ทำให้ไตมีการเสื่อมสภาพลง
- อาหาร เช่น การได้รับสารพิษจากอาหารกินอาหารเค็มจัด หรือได้รับอาหารประเภทโปรตีนมากเกินไปเป็นระยะเวลานาน
- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง

ระยะของโรคไตเรื้อรัง

ระยะของโรค	รายละเอียดของระยะต่างๆ
ระยะที่ 1	ไทรเริ่มเสื่อม ค่าการทำงานของไทรปกติ
ระยะที่ 2	ไทรเสื่อม ค่าการทำงานของไทรลดลงเล็กน้อย
ระยะที่ 3	ค่าการทำงานของไทรลดลงปานกลาง
ระยะที่ 4	ค่าการทำงานของไทรลดลงมาก
ระยะที่ 5	ไทรวาย

อาการของโรคไตเรื้อรัง

ระยะเริ่มแรกอาจไม่มีอาการรุนแรง จนอาจมีอาการ
ดังต่อไปนี้

- อ่อนแรง
- คิดอะไรไม่ค่อยออก
- เบื่ออาหาร
- นอนไม่หลับ
- ผิวแห้ง คับ
- กล้ามเนื้อเป็นตะคริวตอนกลางคืน
- เท้าและข้อเท้าบวม
- ตาบวม น้ำ โดยเฉพาะในตอนเช้า
- ปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะตอนกลางคืน

ความสำคัญของการควบคุมอาหาร

- ชะลอการเสื่อมของไต
- ยืดเวลาที่จะต้องล้างไตให้ช้าลง
- ลดภาระการทำงานของไตในการขับถ่ายของเสีย ทำให้ไตส่วนที่เหลืออยู่ไม่ต้องทำงานหนักเกินไป
- ลดการคั่งของของเสียที่เกิดจากการรับประทาน อาหาร
- ป้องกันภาวะขาดสารอาหาร
- ช่วยให้มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สารอาหารที่มีผลต่อไต

ไช้เดียม ร่างกายต้องการไช้เดียมในปริมาณเล็กน้อย เพื่อควบคุมความดันโลหิต เมื่อเป็นโรคไตร่างกายจะไม่สามารถกำจัดไช้เดียมส่วนเกินออกไปได้ ทำให้เกิดมีน้ำคั่งและเกิดอาการบวม ความดันโลหิตสูง มีน้ำท่วมปอด และอาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้

*****อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง** เช่น ปลาเค็ม ไส้กรอก
อาหารดอง ขนมขบเคี้ยว ขนมปังที่ใส่ผงฟู

โพแทสเซียม เป็นเกลือแร่ช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท เมื่อไตทำงานลดลงจะลดการขับโพแทสเซียมทางปัสสาวะ ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นตะคริว หรือหัวใจเต้นผิดปกติได้ ผู้ป่วยโรคไตระยะเริ่มต้นและปานกลาง สามารถรับประทานผักและผลไม้ได้โดยไม่ต้องจำกัด แต่สำหรับผู้ป่วยไตวายระยะสุดท้ายควรควบคุมปริมาณผักและผลไม้ โดยเลือกรับประทานผักและผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำได้วันละ 1-2 ครั้ง เช่น กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ แตงกวา ผักกาดหอม ถั่วงอก องุ่น สับปะรด เป็นต้น

*****อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง** เช่น ผลไม้แห้งทุกชนิด
ทุเรียน มะขาม แคนตาลูป น้ำลูกยอ มะเขือเทศ
ผักใบเขียว หัวผักกาด ถั่วลิสง ส้ม มะละกอ ขนุน
 เป็นต้น

ฟอสฟอรัส เมื่อไตวาย ร่างกายจะมีปัญหาการดูดซึมแคลเซียม และการกำจัดฟอสฟอรัสจะทำให้ร่างกายได้รับแคลเซียมน้อยและมีฟอสฟอรัสในเลือดมากเกินไป

*****อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง** เช่น รำข้าว เนยแข็ง นมและผลิตภัณฑ์จากนม นมข้นหวาน ไข่ปลา ไข่แดง กุ้ง ปู ผลิตภัณฑ์ที่ใส่ผงฟู ถั่วเมล็ดแห้ง น้ำอัดลมสีดำ เป็นต้น

โปรตีน เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ แต่ควรจำกัดปริมาณอาหารที่มีโปรตีนสูงทั้งจากพืชและเนื้อสัตว์ไม่ให้มากเกินไป เพื่อเป็นการลดการทำงานของไต

*****อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง** ได้แก่ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลมาก เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ หนังหมู หนังเป็ดและไก่ เนื้อหมูและเนื้อวัวติดมัน ซีโรงหมูที่ติดมันมาก หมูหัน หมูสามชั้น หมูกรอบ เป็ดย่าง ห่านพะไล ไข่ปลา ไข่กุ้ง เป็นต้น และเนื้อสัตว์ที่มีกรดอะมิโนจำเป็นไม่ครบ ซึ่งทำให้ไตทำงานรับถ่ายของเสียหนักขึ้น เช่น เอ็นหมู เอ็นวัว เอ็นไก่ หูรูลาม ตีนเป็ด ตีนไก่ หนังสัตว์ กระดูกอ่อน รวมทั้งถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ และขนม อาหารที่มีไส้ถั่ว เป็นต้น

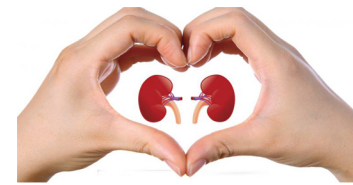
ข้อควรปฏิบัติ

- ควรรับประทานอาหารให้หลากหลายในแต่ละมื้อ อาหารและครอบคลุมกลุ่มข้าว เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้
- ผู้มีภาวะไตเรื้อรัง **ห้ามใช้** ซอสปรุงรสเทียม เกลือเทียม ซีอิ๊วเทียม น้ำปลาเทียม หากต้องการเพิ่มรสชาติอาหารให้ใช้เครื่องเทศแทน

ข้อควรปฏิบัติ

- ญาติ ผู้ดูแล และผู้ป่วยควรแจ้งแพทย์และเภสัชกรทุกครั้งถึงรายการยา รวมทั้งวิตามิน อาหารเสริม สมุนไพร ที่ผู้ป่วยได้รับในปัจจุบัน
- หากเจ็บป่วยผู้ป่วยโรคไตไม่ควรซื้อยารับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง
- แจ้งแพทย์ถึงความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวเพิ่ม ขาบวม หายใจลำบาก หัวใจเต้นผิดปกติ ปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ ตะคริว แขน-ขาชา ไม่มีแรง คันตามผิวหนัง กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะขุ่น

โรคไตเรื้อรัง
กับการดูแลสุขภาพ





โรงพยาบาลท่าตุม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตุม
WWW.THATOOMHSP.COM



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

โรงพยาบาลท่าตุม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์