



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ไม่กินเค็ม ก็เป็นโรคไตได้

หากพูดถึงโรคไต หลายคนคงคิดว่า “เพราะทานเค็มมากเกินไป” แต่จริงๆ แล้ว ไม่ใช่อาหารรสเค็มเท่านั้นที่เป็นสาเหตุของโรคไต ลองมาดูกันดีกว่าว่า **6 พฤติกรรมแบบไหน ? ที่อาจทำร้าย “ไต” ของเรา!!!** พฤติกรรมทำร้าย “ไต” ทั้งที่ไม่ได้กินเค็ม ทานอาหารรสจัด ไม่ใช่แค่รสเค็มจัด แต่อาหารรสจัดรวมไปถึงอาหารหวานจัด เผ็ดจัด หรือแม้กระทั่งมันจัด อาหารรสจัดทำให้ไตทำงานหนักขึ้น จึงมีส่วนทำให้เป็นโรคไตได้ เช่นเดียวกับกับอาหารรสเค็ม

ไม่ออกกำลังกาย การไม่ออกกำลังกายเป็นสาเหตุของหลายๆ โรค ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน ไขมันอุดตันเส้นเลือด ไขมันพอกตับ เส้นเลือดอุดตัน โรคหัวใจ และอื่นๆ รวมไปถึงโรคไตด้วยเช่นกัน

ดื่มน้ำน้อย หรือมากเกินไป การดื่มน้ำน้อยเป็นสาเหตุของหลายๆ โรคเช่นกัน รวมไปถึงโรคไตด้วย เพราะไตพอกของเสียในร่างกาย และต้องใช้น้ำเป็นตัวพาไปสู่การกรองของไตจนกลายเป็นปัสสาวะ หากดื่มน้ำมากเกินไป ไตก็จะทำงานหนักเกินไป แต่หากดื่มน้ำน้อยมากเกินไป (ซึ่งมีโอกาสมากกว่า) ก็จะทำให้ปัสสาวะมีสีเข้ม ซึ่งไม่ดีต่อไต และกระเพาะปัสสาวะด้วย

ทำงานหนักเกินไป เชื่อหรือไม่ว่าการทำงานหนักก็เป็นสาเหตุของโรคไตด้วยเช่นกัน เพราะเมื่อร่างกายขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ อวัยวะภายในร่างกายก็จะไม่ได้รับการฟื้นฟู และซ่อมแซมตัวเองอย่างเต็มที่ด้วยเช่นเดียวกัน เมื่ออวัยวะที่คอยพอกของเสียในร่างกายอย่างไตไม่ได้หยุดทำงาน ก็อาจทำให้ไตเสื่อมสภาพลงได้ง่าย

ความเครียด ความเครียดมักมาพร้อมกับการทำงานหนัก หากเครียดมากๆ ร่างกายก็จะพักผ่อนได้ไม่เต็มที่เช่นเดียวกัน นอกจากนี้เมื่อเราเครียด เราจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าร่างกาย เพื่อไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ไม่เต็มที่ และไตก็เป็นอวัยวะที่ได้รับผลกระทบจากความเครียดด้วยเช่นกัน

ทานอาหารสำเร็จรูป แม้ว่าคุณอาจจะบอกว่าไม่ใช่คนทานเค็ม แต่หากคุณใช้ชีวิตวนเวียนอยู่กับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวกล่องในร้านสะดวกซื้อ อาหารกระป๋องต่างๆ หรือแม้กระทั่งน้ำอัดลม โซดา และเครื่องดื่มบางประเภท คุณจะได้รับโซเดียมเข้าไปในร่างกายในปริมาณสูงโดยที่คุณไม่รู้ตัว ดังนั้นทานให้น้อยลงหน่อยนะ

ความดันโลหิตสูง หากใครมีอาการความดันโลหิตสูงเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ยังมีโอกาสที่จะเป็นโรคไตตามมาด้วย เพราะหากปล่อยให้มีความดันสูงต่อไปเรื่อยๆ โดยไม่รักษา ความดันโลหิตสูงนี้จะทำลายเส้นเลือดที่ไต ทำให้ไตถูกทำลาย หรืออาจเรียกว่าเป็น “ไตวายชั่วคราว”

“โรคไต” สาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เนื่องจากผู้ป่วยระยะแรกมักไม่แสดงอาการผิดปกติใดๆ จึงทำให้สูญเสียโอกาสสำคัญในการรักษา ... คุณมีอาการเข้าข่ายเป็นโรคไตหรือไม่? ควรตรวจเช็คสุขภาพไต และตรวจคัดกรองโรคไต ก่อนจะสายเกินไป



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ทั้งนี้ สังเกตด่วน!! คุณมีอาการเสียงโรคไตหรือไม่? ไตเป็นอวัยวะหนึ่งที่สำคัญมากกับร่างกาย ทำหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย ดังนั้น การดูแลไตจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่เราต้องให้ความสำคัญ เพื่อที่ไตจะได้คงสภาพการทำงานต่อไปได้ หากไตมีปัญหาจะทำให้ประสิทธิภาพในการขับของเสียลดลง ทำให้เกิดอาการตัวบวม และในที่สุดจะทำให้เกิดไตวาย หรือภาวะไตล้มเหลวได้

อาการโรคไตระยะเริ่มต้น ผู้ที่เริ่มมีอาการของโรคไต ในช่วงแรกแทบไม่มีสัญญาณเตือน โดยอาการมักจะปรากฏในช่วงระยะท้ายๆ เนื่องจากไตได้รับความเสียหายไปมากแล้ว ทั้งนี้ผู้ป่วยโรคไตมักจะมีอาการต่างๆ เหล่านี้ ปัสสาวะเป็นเลือด ปกติแล้วปัสสาวะจะมีสีเหลืองอ่อนจนถึงสีเหลืองเข้ม ขึ้นอยู่กับปริมาณการดื่มน้ำในขณะนั้น แต่ถ้าพบว่าปัสสาวะมีเลือดปน อาจเกิดการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ นิ่วในทางเดินปัสสาวะ หรืออาจเกิดเนื้องอกในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

ปัสสาวะเป็นฟอง เกิดจากการมีโปรตีนไข่ขาวรั่วออกมาในปัสสาวะ ซึ่งมักเป็นอาการของภาวะโรคไตเรื้อรัง ปัสสาวะกลางคืนบ่อยกว่าปกติ ผู้ที่ไตมีความผิดปกติ เช่น โรคไตเรื้อรัง ไตจะไม่สามารถดูดน้ำกลับเก็บในกระเพาะปัสสาวะได้ปกติ จึงทำให้ต้องปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ

มีอาการบวมของหน้าและเท้า อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ขาดสมาธิ บางรายน้ำหนักลด แต่บางรายผู้ป่วยอาจจะตัวบวม น้ำหนักขึ้นก็ได้ คลำพบก้อนเนื้อ บริเวณไต

ผิวหนังจะซีด คัน มีจ้ำเลือดขึ้นง่าย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปากขม ไม่สามารถรับรสอาหารได้ หากมีอาการดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด เพื่อรับการรักษาอย่างทันที่และป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไตวายเรื้อรัง

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลศิริรินทร์ กรุงเทพฯ <https://shorturl.asia/ApFe2/> <https://shorturl.asia/ziSxg>