

โรคไตเรื้อรัง (Chronic Kidney Disease : CKD)

ตอนที่ 2 กัดกรอง ป้องกัน

แพทย์หญิง จุติพร วงศ์ชัยสุริยะ

จากบทความในตอนที่ 1 ได้กล่าวแล้วว่า โรคไตเรื้อรังจะเริ่มปรากฏอาการก็ต่อเมื่อการเสื่อมของไตอยู่ในระดับปานกลาง นั่นคือไตทำงานเพียงร้อยละ 30 – 60 เท่านั้น ดังนั้นหากเราสามารถตรวจพบโรคแต่เนิ่นๆ จะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของไตให้ช้าลงได้ ส่วนในคนที่มีความผิดปกติทางปฏิบัติตนเหมาะสมความเสี่ยงในการเกิดโรคจะต่ำตามไปด้วย

ตรวจสุขภาพไต ตรวจอะไรดี ?

ในผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพมาก่อน หากต้องการทราบว่าไตเรื้อรังหรือไม่ ทำได้โดยการวัดความดันโลหิต ตรวจปัสสาวะ และตรวจเลือดวัดระดับครีเอตินิน (creatinine : Cr) หากความดันโลหิตไม่เกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท ผลการตรวจปัสสาวะปกติ ระดับครีเอตินินในเลือดไม่เกิน 1.2 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ถือว่าสุขภาพไตดี

การทำร้ายไต คือ การทำร้ายตัวเอง !!!!!

การป้องกันโรคไตเรื้อรัง ทำได้โดยป้องกัน ควบคุมโรคและหลีกเลี่ยงพฤติกรรม ที่ทำลายไตได้แก่

ป้องกัน / ควบคุม โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุใหญ่ของโรคไตเรื้อรัง

- ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ ปกติ ไม่เกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท
- ควบคุมความดันระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ ปกติ ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม / เดซิลิตร

ทำกรรมดี : เพิ่มพฤติกรรมดี

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน
- รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว

ลด ละ เลิก หลีกเสี่ยงพฤติกรรมทำร้ายไต

- ลดเค็ม
- เลี่ยงหวาน
- งดมัน
- หยุดสูบบุหรี่
- งดดื่มสุรา
- หลีกเสี่ยงยาที่มีพิษต่อไต โดยเฉพาะยาแก้ปวด ยาชุด และไม่ใช้ยาเกินจำเป็น

ความเกิน ประชดความตาย



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ชอง ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320 กิโลแคลอรี	2 ก.	18 ก.	340 มก.
*16%	*3%	*28%	*14%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ไตมีหน้าที่ปรับสมดุลน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย การกินเค็มนั้น ไตสามารถขับเกลือทิ้งได้ แต่การกินเค็มจัดเป็นระยะเวลานาน ไตต้องทำงานหนักขึ้น เกลือที่กินเข้าไปมากเกินไปทำให้เกิดความดันโลหิตสูง อันนำมาซึ่งโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และเกิดไตเสื่อมเร็วขึ้น

โซเดียม ซ่อนอยู่ทุกที่ ดูดึๆ ดูที่ฉลาก ปัจจุบันการถนอมอาหาร การแปรรูปอาหาร อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ขนมอบได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากให้ความสะดวกต่อการดำเนินชีวิต อาหารเหล่านี้ล้วนมีปริมาณเกลือโซเดียมในปริมาณสูง โดยอยู่ในรูปของ ผงชูรส ผงปรุงรส เครื่องปรุงรส ซอสปรุงรส ซอสมะเขือเทศ ผงฟู สารกันบูด เครื่องดื่ม แม้กระทั่งในน้ำผลไม้ การดูที่ฉลากกำกับอาหารจะทำให้ทราบปริมาณสารอาหารต่างๆรวมทั้งความเค็มโดยดูจากปริมาณโซเดียม (Sodium) ที่ระบุไว้

เค็มได้เท่าไรถึงพอดี ?



องค์การอนามัยโลก แนะนำให้กินเกลือไม่เกินวันละ 5 กรัม เท่ากับปริมาณโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม แต่ในชีวิตประจำวัน การปรับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเป็นส่วนสำคัญในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง ในอาหารธรรมชาติมีโซเดียมอยู่แล้วมากน้อยต่างกัน แต่เมื่อผ่านการปรุงจะมีปริมาณโซเดียมสูงขึ้นดังตัวอย่าง

ชื่ออาหาร	ปริมาณโซเดียมต่ออาหาร 1 จาน (มิลลิกรัม)
ก๋วยเตี๋ยวน้ำ(ไม่ได้ปรุงรส)	1800
ก๋วยเตี๋ยวแห้ง(ไม่ได้ปรุงรส)	785
ก๋วยเตี๋ยวผัด/ ข้าวผัด	1100
ข้าวต้มเครื่อง/โจ๊ก	940
ข้าวราดกับข้าว	1090
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1950

กลุ่มอาหาร	ปริมาณโซเดียม	อาหารโซเดียมสูง
แกงใส่กะทิ	329 - 782	พะแนงหมู
แกงไม่ใส่กะทิ	289 - 746	แกงส้มผักรวม
ผัดชนิดต่างๆ	434 - 658	ผัดพริกแกงปลาตุก
ยำ	521 - 608	ยำหัวปลี
อาหารจานเดียว	406 - 683	ส้มตำ
อาหารจานเดียวประเภทเส้น	214 - 898	น้ำยากะทิ
ปิ้งย่างเผา	596 - 1782	ไก่ทอดเกลือ
อาหารว่าง	283 - 325	หมูสะเต๊ะ ไม่รวมน้ำจิ้ม

การเลือกรับประทานอาหาร เลือกเครื่องปรุง เราไม่ได้ใช้เพียงเกลือในการปรุงรสอาหาร อาหารไทยมีเครื่องปรุงรสหลากหลาย เราจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงปริมาณโซเดียมในสิ่งเหล่านี้ด้วย

เกลือ	1 ช้อนชา เท่ากับ โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 1,160-1,420 มิลลิกรัม
ซีอิ๊ว	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 960-1420 มิลลิกรัม
ซอสปรุงรส	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 1,150 มิลลิกรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 1,430-1,490 มิลลิกรัม
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 420-490 มิลลิกรัม

สิ่งที่ควรทำ

1. การปรุงอาหาร หลีกเลี่ยงเติมเกลือ และเลือกเติมเครื่องปรุงให้โซเดียมไม่เกินปริมาณที่กำหนด ไม่เติมผงชูรส
2. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทดองเค็ม และอาหารผ่านการแปรรูป เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาแดดเดียว ไข่กรอก กุนเชียง หมูหยอง อาหารหมักดองเช่น ปลาสาม แหนม ผักดอง ผลไม้แห้งรสเค็ม ผลไม้แช่อิ่ม
3. ลดการกินขนมอบที่ใช้ผงฟู เช่น แพนเค้ก คูกี้ โดนัท ขนมปัง
4. ซุปต่างๆเช่นก๋วยเตี๋ยวมักมีปริมาณโซเดียมสูง ควรรับประทานแต่น้อย หรือเติมน้ำซุปออกบางส่วนแล้วเติมน้ำเพื่อเจือจางลง ไม่เติมเครื่องปรุงรสเพิ่ม
5. ลดปริมาณการใช้น้ำจิ้ม
6. ตรวจสอบปริมาณโซเดียมต่อหน่วยบริโภคบนฉลากของอาหารสำเร็จรูป ขนมหุง เพื่อจะได้หลีกเลี่ยง อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงได้ถูกต้อง

ขอขอบคุณ

1. เอกสารสื่อประชาสัมพันธ์ “โรคไต ภัยร้ายใกล้ตัว” จัดทำโดย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เผยแพร่ทาง www.boe.moph.go.th
2. เครือข่าย ลดบริโภคเค็ม ภาพ “ลดเค็มครั้งหนึ่ง คนไทยห่างไกลโรค” <http://www.lowsaltthailand.com>
3. ข้อมูลคุณค่าของทางโภชนาการของอาหารจานเดียว สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล