

โรคไตเรื้อรัง (CHRONIC KIDNEY DISEASE : CKD)

ตอนที่ 4 เตรียมพร้อมที่จะอยู่ด้วยกัน



แพทย์หญิง จุติพร วงศ์ชัยสุริยะ

เมื่อเกิดโรคไตเรื้อรังขึ้น การเตรียมความพร้อม เพื่อนำความรู้ ความเข้าใจไปใช้ในการดูแลตนเองเป็นเรื่องสำคัญ เมื่อเรารู้เท่าทันสุขภาพของตนเอง เราจะอยู่ร่วมกับโรคไตเรื้อรังได้อย่างมีความสุข

อาการและสัญญาณสำคัญ

สัญญาณของโรคไตและระบบทางเดินปัสสาวะ

- ความผิดปกติของการขับถ่ายปัสสาวะ ได้แก่ ปัสสาวะแสบขัด ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะไม่พุ่ง ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะมีเลือดปน ปัสสาวะขุ่น ปัสสาวะมีฟอง
- อาการบวม พบบวมที่หน้าหรือรอบตาเมื่อตื่นนอน ขาบวมเมื่อขึ้นหรือนั่งนาน ขาบวมกดบุ๋มที่หน้าแข้ง อาจร่วมกับปริมาณปัสสาวะลดลงอย่างมาก
- ปวดหลังหรือเอวข้างใดข้างหนึ่ง ปวดร้าวลงขาอ่อน ท้องน้อย หรืออวัยวะเพศ ร่วมกับปัสสาวะสีน้ำตาล เนื้อ หรือขุ่น ปัสสาวะกระปริดกระปรอย
- ความดันโลหิตสูงที่เพิ่งเกิดขึ้น หรือเคยควบคุมได้แล้วพุ่งสูงขึ้น
- เบื่ออาหาร การรับรสเปลี่ยน คลื่นไส้ อาเจียน
- คันตามตัว ผิวแห้ง คล้ำ หยาบกร้าน
- ซึมลง อาจถึงระดับไม่รู้สีกตัว หรือชัก
- โลหิตจาง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย

อาการเหล่านี้ไม่ใช่อาการเฉพาะที่เกิดในโรคไตเท่านั้น หากมีอาการผิดปกติ จึงควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยโดยละเอียด

โรคไตเรื้อรัง แบ่งเป็น 5 ระยะ โดยจะปรากฏอาการก็ต่อเมื่อการทำงานของไตลดลงไปกว่าครึ่งแล้ว อาการที่เกิดขึ้นสัมพันธ์กับการเสื่อมหน้าที่ของไต

ระยะของโรคไตเรื้อรัง	eGFR(มล./นาที่/1.73 ตารางเมตร)	คำนิยาม
ระยะที่ 1	> 90	ปกติ หรือสูง
ระยะที่ 2	60-89	ลดลงเล็กน้อย
ระยะที่ 3a	45-59	ลดลงเล็กน้อยถึงปานกลาง
ระยะที่ 3b	30-44	ลดลงปานกลาง ถึงมาก
ระยะที่ 4	15-29	ลดลงมาก
ระยะที่ 5	< 15	ไตวายระยะสุดท้าย

อย่างไร!!! เมื่อรู้ว่าเป็นโรคไตเรื้อรัง...แต่ไม่อยากไตวาย

1.การควบคุมโรคพื้นฐานที่เป็นสาเหตุ ของโรคไตเรื้อรัง

ในตอนที่ 3 ได้กล่าวถึง 2 สาเหตุหลักคือ ความดันโลหิตสูงและเบาหวานไว้แล้ว ท่านสามารถนำข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองใน 2 กลุ่มโรคดังกล่าวมาปรับใช้ได้กับโรคพื้นฐานที่เป็นสาเหตุของโรคไตเรื้อรังอื่น ร่วมกับการรับคำแนะนำเฉพาะ โรคจากแพทย์ผู้ดูแลเพิ่มเติม เช่น ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีโปรตีนรั่วในปัสสาวะจะต้องมีการปรับขนาดยาเพื่อลดการรั่วของโปรตีนลง การติดตามอาการและการรักษาด้วยยาในผู้ป่วยชายสูงอายุที่มีต่อมลูกหมากโต เป็นต้น

2.การหลีกเลี่ยงสารพิษหรือยาที่มีพิษต่อไต

ยา เป็นสิ่งจำเป็นต่อการรักษาโรค การเกิดพิษของยาต่อไตนั้นมีทั้งที่หลีกเลี่ยงได้และหลีกเลี่ยงไม่ได้ การใช้ยาจึงควรเท่าที่จำเป็นไม่พรั่นพร้อ ใช้โดยได้รับคำแนะนำจากแพทย์และเภสัชกรแล้วเท่านั้น

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดพิษต่อไต ได้แก่ อายุมากกว่า 60 ปี มีการทำงานของไตบกพร่องอยู่เดิม ร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำ หรืออยู่ในภาวะน้ำในเส้นเลือดน้อย เช่น หัวใจล้มเหลว โรคตับแข็ง เป็นต้น

ยาที่มีพิษต่อไตได้แก่ ยาแก้ปวดกลุ่มเอ็นเสด (NSAIDs) สียที่ใช้ในการถ่ายภาพรังสี ยาลดความดันโลหิตบางประเภท ยาปฏิชีวนะในกลุ่ม Aminoglycosides Vancomycin Colistin ยารักษาวัณโรค ยารักษาเชื้อราชนิดฉีด ยาเคมีบำบัด ซึ่งเมื่อมีความจำเป็นต้องใช้ยา แพทย์และเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์จะให้คำแนะนำ รวมทั้งวางแผนในการป้องกันพิษต่อไต และติดตามการทำงานของไตหลังจากสังการรักษา

ตัวอย่างยาแก้ปวดกลุ่มเอ็นเสด (NSAIDs)



โดยกลุ่มเภสัชกรผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไต: TRPG
สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย)
กุมภาพันธ์ 2559

สมุนไพรที่เช่นเดียวกัน ต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง ผู้มีความรู้ เช่น เภสัชกรแผนโบราณ แพทย์แผนโบราณ จะใช้ยาสมุนไพรอย่างระมัดระวัง มีการชั่ง ตวง วัด การนำไปแปรสภาพเพื่อลดพิษของยา เมื่อประชาชนนำมาใช้โดยไม่ระมัดระวังจะเกิดพิษขึ้นได้ สมุนไพรที่ต้องระวังในผู้ป่วยโรคไต ได้แก่

มะเฟือง (Star Fruit) มีสารออกซาเลตสูง จับตัวกับแคลเซียมในไตทำให้เกิดผลึกนิ่วตกตะกอน หรืออุดตันในเนื้อไตและท่อไต เกิดภาวะไตวายเฉียบพลันได้ จึงควรหลีกเลี่ยงการกินในปริมาณมาก หรือต่อเนื่อง

หญ้าไผ่น้ำ (River Spiderwort) มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ และลดการอักเสบของทางเดินปัสสาวะ บำบัดอาการต่อมลูกหมากโต บรรเทาอาการบวม ไม่เหมาะกับการใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

ลูกเนียง หรือชะเนียง (Djenkol bean) พืชตระกูลถั่ว มีกรดเจงโคลิก (djenkolic acid) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่มีกรดกำมะถันสูงมาก เมื่อเกิดพิษต่อร่างกาย จะเกิดอาการภายใน 2-14 ชั่วโมงหลังรับประทาน เริ่มด้วยปวดขาหนีบ ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะขุ่น หรือปัสสาวะเป็นเลือด บางรายไม่มีปัสสาวะ ปวดท้อง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ความดันโลหิตสูง การลดพิษของลูกเนียง โดยหั่นลูกเนียงเป็นแผ่นบางๆ ตากแดดให้หมาด

ก่อนจะนำมารับประทาน หรือต้มลูกเนียงในน้ำที่ผสมด้วยโซเดียมไบคาร์บอเนตนาน 10 นาที จะทำให้กรดเจง โคลิคลดลงครั้งหนึ่ง

วิทกราส หรือ ต้นกล้าอ่อนข้าวสาลี มีปริมาณฟอสฟอรัสและปริมาณโพแทสเซียมสูงมาก ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง เนื่องจากฟอสฟอรัสที่สูงในเลือด จะทำให้เกิดภาวะกระดูกบางและเปราะ ส่วนปริมาณโพแทสเซียมที่สูงในเลือดอาจส่งผลให้หัวใจเต้นผิดปกติได้

หญ้าหนวดแมว มีปริมาณโพแทสเซียมที่สูง มีฤทธิ์กระตุ้นการขับปัสสาวะ ช่วยในขับน้ำในทางเดินปัสสาวะ และลดความดันโลหิตได้เล็กน้อยไม่เหมาะกับการใช้ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

ขมิ้น มีปริมาณโพแทสเซียมสูง ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ระยะที่ 3 และระยะที่ 4 มักมีโพแทสเซียมในเลือดสูงอยู่แล้ว การรับประทานขมิ้นทำให้โพแทสเซียมสูงขึ้นส่งผลให้หัวใจเต้นผิดปกติได้



3.การชะลอการเสื่อมหน้าที่ของไตด้วยอาหาร การปรับพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

3.1 อาหารก่อนระยะล้างไต

การเลือกอาหารที่เหมาะสมจะลดภาระของไตในการขับถ่ายของเสีย ทำให้ผู้ป่วยมีภาวะโภชนาการที่ดี ชะลอการดำเนินโรค ควบคุมสมดุลของเกลือแร่ได้เหมาะสม เพื่อป้องกันการบวม น้ำ ภาวะกรดคั่งในเลือด โรคกระดูก และชะลอการเกิดอาการจากของเสียคั่งในร่างกาย ที่ทำให้เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน

ที่สำคัญได้แก่ การลดเค็ม ลด หรืองดหวาน โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวาน ตามแนวทางที่ได้แนะนำมาแล้ว รับประทานอาหารให้ได้รับพลังงานเหมาะสม ลดอาหารที่มีกรดยูริกสูงและควบคุมระดับยูริกในร่างกายในผู้ป่วยโรคเกาต์ และการจำกัดอาหารประเภทโปรตีนเมื่อไตทำหน้าที่น้อยกว่าร้อยละ 30 หรือโรคไตเรื้อรังระยะที่ 4

1.ปริมาณพลังงานที่ได้รับต้องเหมาะสมกับช่วงอายุ ดังนี้

อายุน้อยกว่า 60 ปี ควรได้รับ 35 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น 1 กิโลกรัม

อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ควรได้รับ 30 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น 1 กิโลกรัม

แหล่งพลังงานมาจาก แป้ง ไขมัน และโปรตีน



หมวดแป้ง ควรเลือกที่มีโปรตีนต่ำหรือไม่มีโปรตีน ได้แก่ ข้าวขาว búnเส้น ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ แป้งมัน แป้งข้าวโพด สาหร่าย แป้งท้าวยายหม่อม สลัดส่วนอาหารประเภทแป้งที่เหมาะสมต่อมือ ขึ้นกับประเภทแป้ง เช่น ข้าวสวย 2-3 ทัพพี ข้าวเหนียวหนึ่ง ½ ทัพพี ขนมปัง 2-3 แผ่น ก๋วยเตี๋ยว 1 – 1 ถ้วยตวงครึ่ง

การควบคุมปริมาณโปรตีนในอาหาร มีความจำเป็นเนื่องจากการรับประทานโปรตีนได้ผลลัพธ์เป็นของเสียที่ต้องขับออกทางไต หากไม่ควบคุมปริมาณของเสีย ไตต้องทำงานหนัก ทำให้เสื่อมหน้าที่เร็ว การควบคุมปริมาณโปรตีนขึ้นกับระยะของโรคไต แบ่งเป็น

- ระยะ ที่ 1-3

- โปรตีนที่ผู้ป่วยควรได้รับต่อวัน 0.8-1.0 กรัมต่อน้ำหนักตัวที่ควรเป็น 1 กิโลกรัม (0.8-1.0 g/kg IBW) โดยเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง (high biological value protein) โปรตีนที่มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนได้แก่โปรตีนจากเนื้อสัตว์ไข่ขาวเป็นต้น

- ระยะ ที่ 4-5

- โปรตีนที่ผู้ป่วยควรได้รับต่อวัน 0.6-0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัวที่ควรเป็น 1 กิโลกรัม (0.6-0.8 g/kg IBW) โดยเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง (high biological value protein) โปรตีนที่มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนได้แก่โปรตีนจากเนื้อสัตว์ไข่ขาวเป็นต้น



โปรตีนเป็นสารอาหารที่มีอยู่ในเนื้อสัตว์ทุกประเภท ได้แก่ เนื้อวัว หมู เป็ด ไก่ ปลา กบ เขียด และแมลง นอกจากนี้ยังมีในไข่ นม เต้าหู้ ถั่ว และธัญพืช เช่น เมล็ดแตงโม คอร์นเฟล็กซ์ เป็นต้น โปรตีนที่ได้จากถั่วและธัญพืชเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพไม่ดี ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคไต



เนื้อสัตว์ก่อนปรุง 40 กรัม ให้โปรตีน 7 กรัม ให้พลังงาน 35 – 150 กิโลแคลอรี การประมาณปริมาณเนื้อสัตว์ที่ผู้ป่วยรับประทานได้ ตามตัวอย่าง

อาหารโปรตีน	ผู้ที่หนัก 50 กก. กินได้ต่อมื้อ (เนื้อสัตว์ 1 ส่วน)	ผู้ที่หนัก 60 กก. กินได้ต่อมื้อ (เนื้อสัตว์ 1.5 ส่วน)	อาหารโปรตีน	ผู้ที่หนัก 50 กก. กินได้ต่อมื้อ (เนื้อสัตว์ 1 ส่วน)	ผู้ที่หนัก 60 กก. กินได้ต่อมื้อ (เนื้อสัตว์ 1.5 ส่วน)	หมายเหตุ
เนื้อหมู/เนื้อไก่ (ไม่ติดมันและ ไม่ไขหนัง)	2 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว	ไข่ทั้งฟอง (ไข่ไก่เบอร์ 3)	1 ฟอง	1.5 ฟอง	อาจดไข่แดงใน ผู้ที่มีไขมันใน เลือดสูง
เนื้อหมู/เนื้อไก่ สับ	2 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว	ไข่ขาว (ไข่ไก่เบอร์ 3)	2 ฟอง	3 ฟอง	
			นมพร่องมันเนย	1 กล่อง (240 ซีซี)	1.5 กล่อง (360 ซีซี)	

อาหารโปรตีน	ผู้ที่หนัก 50 กก. กินได้ต่อมื้อ (เนื้อสัตว์ 1 ส่วน)	ผู้ที่หนัก 60 กก. กินได้ต่อมื้อ (เนื้อสัตว์ 1.5 ส่วน)	หมายเหตุ
กุ้งนาง	1 ตัวกลาง	1.5 ตัวกลาง	อาจดในผู้ที่มี ไขมันในเลือดสูง
กุ้งกุลาดำลาย (ขนาด 2 นิ้ว)	4 ตัว	6 ตัว	อาจดในผู้ที่มี ไขมันในเลือดสูง
ปลาหู (เฉพาะเนื้อ)	1 ตัวเล็ก	1.5 ตัวเล็ก	
ปลาหู (เฉพาะเนื้อ)	1/2 ตัวกลาง	1 ตัวกลาง	
ปลาแดง (เฉพาะเนื้อ)	1 ตัวเล็ก	1.5 ตัวเล็ก	
ปลาดุก/ ปลาช่อน (หนา 1/2 นิ้ว)	3 แว่น	4.5 ชิ้น	
ซีโรงหมูทอด (ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว)	4 ชิ้น	6 ชิ้น	อาจดในผู้ที่มี ไขมันในเลือดสูง
ลูกชิ้น (ขนาดกลาง)	4-5 ลูก	6-7 ลูก	ไม่ควรกินเป็น ประจำ
เนื้อปลานึ่ง (ขนาด 2 x 2 x 1/3 นิ้ว)	1 ชิ้น	1.5 ชิ้น	

อาหารประเภทไขมัน รับประทานได้พอประมาณ ภาวะไขมันในเลือดสูงทำให้เกิดหลอดเลือดแดง
แข็งตัว เป็นผลเสียต่อไต และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หากควบคุมอาหารประเภทไขมัน
อย่างเต็มที่แล้ว ระดับไขมันในเลือดยังสูง ต้องใช้ยาลดไขมันตามคำแนะนำของแพทย์ประจำ



ควรเลือกไขมันไม่อิ่มตัวในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันงา หลีกเลี่ยงน้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว กะทิ

ในการเลือกแหล่งโปรตีนจากสัตว์ซึ่งเป็นโปรตีนคุณภาพดี ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดหนัง ไม่ติดมัน หลีกเลี่ยงเครื่องใน หากจะรับประทานไข่ เลือกไข่ขาว เพราะปราศจากโคเลสเตอรอล

หลีกเลี่ยงอาหารโคเลสเตอรอลสูง เนย เนยแข็ง ครีม เครื่องใน ไข่แดง ไข่ปลา ปลาหมึก มันกุ้ง มันปู อาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า เบอร์เกอร์ ของทอด เป็นต้น



2.เกลือแร่ที่ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังต้องใส่ใจ

การลดและงดเค็ม ท่านสามารถทำความเข้าใจได้จากบทความก่อนหน้านี้ ในส่วนของเกลือแร่อื่นมีคำแนะนำดังนี้

2.1 โพแทสเซียม เมื่อไตเสื่อมหน้าที่ ผู้ป่วยจะเกิดภาวะโพแทสเซียมในเลือดสูงได้ง่าย มีผลให้เกิดหัวใจเต้นผิดปกติและทำให้หัวใจหยุดเต้นได้ ควรคุมระดับของโพแทสเซียมในเลือดไว้ไม่เกิน 5 mEq/dl โดยจำกัดหรืองดอาหารที่มีโพแทสเซียมสูง ควรเลือกบริโภคผักที่มีโพแทสเซียมต่ำและควรลวก หรือต้มผักให้สุก ทั้งนี้ท่านสามารถปรึกษาแพทย์ และโภชนากรในสถานพยาบาลที่ท่านรับการรักษาเพื่อกำหนดสัดส่วนอาหารได้



www.shutterstock.com · 372770197



www.shutterstock.com · 88218493

- **ควรหลีกเลี่ยง** อาหาร ผัก ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง นมและผลิตภัณฑ์จากนม ผักใบเขียวเข้ม และสีส้ม เช่น คื่นช่าย กวางตุ้ง แครอท ฟักทอง ผักโขม มะเขือเทศ บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง ใบกุยช่าย สะเดา ผักชี หน่อไม้ หัวปลี พืชประเภทหัว เช่น มันฝรั่ง มันเทศ รากบัว ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง มักจะมีรสชาติหวานจัด หรือเปรี้ยวจัด เนื้อแน่นและนิ่ม หรือมีสีสวยสด เช่น มะม่วงสุก ทูเรียน มะละกอ กัลย ลูกพลับ ลำไย กระท้อน มะขามหวาน แก้วมังกร น้ำส้มคั้น น้ำมะพร้าว และผลไม้แห้งต่างๆ เช่น ลูกเกด ลูกพรุน

ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง 251-350 มิลลิกรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

กล้วย	1	ผลกลาง	กล้วยหอม	½	ผลกลาง
ฝรั่ง	½	ผล	ลูกพลับ	1	ผล
กระท้อน	1	ผล	น้อยหน่า	½	ผล
ขนุน	2	ยวง	ทุเรียน	1	เม็ด
แคนตาลูป	1	ถ้วยตวง	มะม่วงสุก	½	ผลเล็ก
ลูกเกด	2	ช้อนโต๊ะ	มะปราง	2	ผลใหญ่
ลูกพรุน	5	ผล	ลำไย	5	ผล
มะขามหวาน	2-3	ฝัก	อินทผาลัม	4	ผล
กล้วยตาก	1	ผล	น้ำแครอท	½	ถ้วยตวง
น้ำส้มคั้น	½	ถ้วยตวง	น้ำมะพร้าว	½	ถ้วยตวง
น้ำผลไม้รวม	½	ถ้วยตวง			

- อาหารที่มีโพแทสเซียมปานกลาง ได้แก่ สับปะรด ฝรั่ง แอปเปิ้ล เงาะ ส้ม องุ่น ลิ้นจี่ แคนตาลูป ส้มโอ มะม่วงดิบ มะเขือยาว หอมหัวใหญ่ ผักบุ้งจีน มะละกอดิบ ถั่วพู(ฝักอ่อน) พริกหวาน หัวไชเท้า
- อาหารที่มีโพแทสเซียมต่ำ (กลุ่มผักสีสด) ได้แก่ ชมพู่ องุ่นเขียว แตงโม บวบเหลี่ยม เห็ดหูหนู พริกเขียว แฟง ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แตงกวา ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำ เช่น ลองกอง ชมพู่ เงาะ มังคุด แตงโม เป็นต้น

ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ 2-3 ให้เลือกผลไม้ชนิดใดอย่างหนึ่งต่อมื้อ เช่น แอปเปิ้ลเล็ก 1 ผล ส้มผลกลาง 1 ผล ส้มโอ 3 กลีบ เงาะ 4 ผล ชมพู่ 2 ผล สับปะรด ชิ้นพอคำ 6 ชิ้น เป็นต้น เมื่อเข้าสู่โรคไตระยะที่ 4-5 ต้องงดผลไม้หากระดับโพแทสเซียมในเลือดสูง

2.2 แคลเซียมและฟอสฟอรัส ไตสร้างวิตามิน ดี ช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมจากอาหารในลำไส้ เมื่อน้ำที่ไหลลงร่างกายจะขาดแคลเซียม ในขณะที่ไตขับฟอสฟอรัสลดลง ฟอสฟอรัสที่ร่างกายได้มาจากอาหารจะสะสมและกักในเลือด ร่างกายจะรักษาสมดุลโดยการดึงแคลเซียมออกจากกระดูก เพื่อมาจับกับฟอสฟอรัสในเลือด ทำให้กระดูกบาง เปราะและหักง่าย



อาหารฟอสฟอรัสสูงที่ควรหลีกเลี่ยง



- นม และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น ครีมเทียม ชีส ครีมชีส โยเกิร์ต เนย ไอศกรีม รวมถึงอาหารและขนมอบต่างๆ เช่น เค้ก พาย
- โกโก้ ช็อคโกแลต
- ข้าวไม่ขัดสี ธัญพืช เช่น เมล็ดแดงโม เมล็ดดอกทานตะวัน งา ถั่ว และเต้าหู้ ลูกเดือย ข้าวโอ๊ต
- เครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ เบียร์ น้ำอัดลมสีดำประเภทโคล่า เครื่องดื่มชูกำลัง
- อาหารที่มีกระดูกหรือเปลือกเป็นองค์ประกอบ เช่น แมลงต่างๆ กบเจียด ปลาเล็กปลาน้อย



3.น้ำดื่ม

ในแต่ละวันร่างกายสูญเสียน้ำทางปัสสาวะ และอีกประมาณ 500 มิลลิลิตร (ครึ่งลิตร) ทางเหงื่อ อุจจาระ และลมหายใจ ในผู้ที่ยังมีปัสสาวะจึงดื่มน้ำได้เท่าจำนวนปัสสาวะ บวก 500 มิลลิลิตร เช่น ปัสสาวะ 1,000 มิลลิลิตร ดื่มน้ำได้ 1,500 มิลลิลิตร หรือลิตรครึ่ง ทั้งนี้ต้องนับรวมของเหลวหรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ด้วย เช่นอาหาร ที่มีน้ำมากประเภท ซุป ก๋วยเตี๋ยว น้ำ ข้าวต้ม โจ๊ก แองกเงก จืด ต้มยำ ขนมที่มีน้ำ น้ำแข็งไส



ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ขนมกรุบกรอบ อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ของหมักดอง เพราะทำให้กระหายน้ำ



3.2 ปรับวิถีชีวิต

- พักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง เพื่อลดความเครียดจากการนอนไม่หลับ ซึ่งทำให้ความดันโลหิตสูง สุขภาพทรุดโทรม
- ออกกำลังกาย ซึ่งมีผลต่อการควบคุมความดันโลหิต ควบคุมน้ำหนักตัวได้ กล้ามเนื้อแข็งแรง
- ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน
- งดบุหรี่ แอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงการกลั้นปัสสาวะนานๆ ที่จะทำให้เกิดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะได้



ขอขอบคุณ

1. คู่มือปฏิบัติการเพื่อดำเนินงานลดโรคไตเรื้อรัง (CKD) ในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
2. คู่มืออบรมพัฒนาศักยภาพ อสม. เพื่อลดโรคไตเรื้อรัง
3. Nutrition in chronic Hemodialysis ,Textbook of Hemodialysis โดย รศ. ขวลิต รัตนกุล
4. กินอย่างไร เมื่อเป็นโรคไต โดย พ.อ.นพ.อุปลักษณ์ ศุภสินธุ์,จันจิรา ประภากรณ์
5. โภชนบำบัดโรคไตระยะต่างๆ โดย ผศ. ดร.ชนิดา ปโชติการ
6. สมุนไพรที่ต้องระวังในผู้ป่วยโรคไต <http://www.abhaiherb.com/en/knowledge/thaiherb/4989>
7. กลเม็ดเคล็ดลับทำอะไรไตไม่วาย นพ.ทวี ศิริวงศ์ และ นพ.อุดม ไกรฤทธิชัย
8. กินอย่างไรเมื่อไตเริ่มเสื่อม นพ.อุปลักษณ์ ศุภสินธุ์ และสมาคมนักกำหนดอาหาร
9. โภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยเด็กโรคไต ตอนที่ 3 โดย อาจารย์พรพิศ เรืองขจร <http://haamor.com/th/>