

โรคไต

คู่มือป้องกัน และดูแลผู้ป่วยโรคไต

ฉบับสมบูรณ์

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ย้งยศ อวิหิงสานนท์

อาจารย์ แพทย์หญิงปิยวรรณ กิตติสกุลนาม

เขียน

Chedition

ภาพประกอบ

คำนิยาม	(12)
คำนำสำนักพิมพ์	(14)
คำนำผู้เขียน	(17)

บทนำ	3
------	---

PART 1 : อุบัติการณ์โรคไต

1. เราเสี่ยงเป็น “โรคไต” กันอยู่หรือไม่	6
แบบสำรวจ	6
พฤติกรรมเหล่านี้เสี่ยงทำร้ายไต	7
ไม่ทำกับข้าวกินเอง ยิ่งเสี่ยงเป็นโรคไต	12
เครื่องปรุงโซเดียมต่ำเหมาะกับผู้ป่วยโรคไตหรือไม่	14
2. รู้รอบโรคไตเร็วไว้	18
3. โรคไต...ภัยเงียบที่น่ากลัว	21
โรคไตคือภัยเงียบ	22
สถิติผู้ป่วยโรคไต	23
เป็นโรคไตเร็วแค่ไหนค่าใช้จ่ายสูงแค่ไหน	26

PART 2 : ไต เครื่องกรองมหัศจรรย์

4. “ไต” สำคัญต่อชีวิตเราอย่างไร	30
ไต	30
ศัพท์น่ารู้เกี่ยวกับไต	34
หน้าที่และการทำงานของไต	39
5. ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับไต	41
โรคไตวายเฉียบพลัน	41
โรคไตเรื้อรัง	43
ไตอักเสบ	45
6. 6 สัญญาณอันตรายของโรคไต	53

PART 3 : รู้จักโรคไตเรื้อรัง

7. โรคไตเรื้อรังเกิดจากอะไร	62
สาเหตุของโรค	63
การแบ่งระยะของโรค	64
เหตุใดผู้สูงอายุจึงเสี่ยงเป็น “โรคไตเรื้อรัง”	68
อะไรทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น	69
8. โรคไตเรื้อรัง “ชะลอได้” ยิ่งรักษาเร็วยิ่งดี	72
หลักสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง	
อย่างเหมาะสม	72
ถ้าไม่ “ชะลอความเสื่อมของไต” จะเกิดอะไรขึ้น	73

9. คุณเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดไม่ได้ เสี่ยงเป็นโรคไตเรื้อรังอย่างไร	83
เบาหวานส่งผลอย่างไรต่อโรคไต	83
ความดันโลหิตสูงส่งผลอย่างไรต่อโรคไต	90
ไขมันสูง อ้วน กับความเสี่ยงโรคไต	91

PART 4 : ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไต

10. ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคไต	98
11. การใช้ยาและสมุนไพรกับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง	101

PART 5 : การรักษาโรคไตเรื้อรัง

12. แนวทางการรักษาโรคไตเรื้อรัง	108
แนวทางที่ 1 การรักษาแบบประคับประคอง	108
แนวทางที่ 2 การฟอกเลือด	109
แนวทางที่ 3 การผ่าตัดปลูกถ่ายไต	113
13. วิธีชะลอความเสื่อมของโรคไตเรื้อรัง	117
14. เมื่อไหร่ที่ต้องฟอกไต	120
หลักเกณฑ์ในการพิจารณาก่อนเริ่มต้นการบำบัด	
ทดแทนไต	121

15. การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม	123
ผลข้างเคียงจากการฟอกไตด้วยเครื่องไตเทียม	125
16. การล้างไตทางช่องท้อง	127
วิธีปฏิบัติตนสำหรับผู้ป่วยที่ต้องล้างไตทางช่องท้อง	130
การสังเกตความผิดปกติในการล้างไตทางช่องท้อง (CAPD)	142
การรักษาอาการติดเชื้อ	143
ผลข้างเคียงจากการฟอกไตทางช่องท้อง	150
17. นานาคำถามเกี่ยวกับการปลูกถ่ายไต	151
ข้อดี-ข้อเสียของการปลูกถ่ายไต	151
หลังปลูกถ่ายไต สุขภาพจะเป็นอย่างไร	154
สุขภาพของผู้บริจาคไตที่เหลือไตข้างเดียว จะเป็นอย่างไร	155
กินยากดภูมิแล้วสุขภาพจะดีไหม	156
สัดส่วนผู้บริจาคไตมีน้อยกว่าความต้องการมาก	156

PART 6 : โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะก่อนบำบัดทดแทนไต)

18. อาหารและโภชนาการระยะก่อนบำบัดทดแทนไต	160
รู้จักอาหารที่มีโปรตีนต่ำ	161
หมวดอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง	162

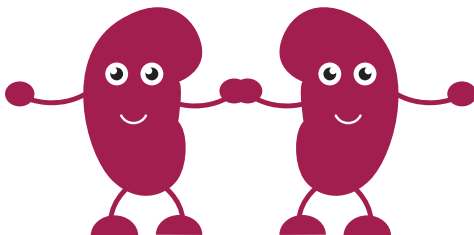
19. ภาวะพร่องโปรตีนและพลังงานในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง	166
ภาวะพร่องโปรตีนและพลังงาน	166
การวินิจฉัยภาวะพร่องโปรตีนและพลังงาน	168
แนวทางโภชนาบำบัด	170
20. คำแนะนำเรื่องอาหารระยะก่อนบำบัดทดแทนไต	172
พลังงานและสารอาหารหลัก (Macronutrients)	172
โภชนาการในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง	
ระยะก่อนบำบัดทดแทนไต	175
ระดับความเป็นกรดในเลือด (Metabolic Acidosis)	178
เกลือแร่และวิตามิน (Micronutrients)	179
21. คำแนะนำด้านโภชนาการระยะก่อนการบำบัดทดแทนไต	191

PART 7 : โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะการบำบัดทดแทนไต)

22. อาหารและโภชนาการของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง	
ที่ฟอกเลือดหรือล้างไตทางช่องท้อง	198
หมวดอาหารของผู้ป่วย	
ที่ฟอกเลือดหรือล้างไตทางช่องท้อง	199
หลักในการรับประทานอาหารของผู้ป่วย	
ที่ล้างไตทางช่องท้อง	204

PART 8 : ปรับพฤติกรรมป้องกันโรคไต

23. “กินเป็น” ไม่เป็นโรคไต	206
ฝึกบริโภค “โซเดียม” แต่พอดี	208
24. เคล็ดลับการป้องกันโรคไต	212
25. ปรับพฤติกรรมลดเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง	216
บรรณานุกรม	220
ประวัติผู้เขียน	225



โรคไต

คู่มือป้องกัน
และดูแลผู้ป่วยโรคไต

ฉบับสมบูรณ์

บทนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นด้วยแนวคิดสำคัญที่ว่า “โรคไต...เป็นภัยใกล้ตัวที่ต้องเฝ้าระวัง” เพราะร่างกายภายนอกอาจจะดูแข็งแรง แต่จะมั่นใจได้อย่างไรว่าอวัยวะภายในของเราไม่ได้กำลังเสื่อมจนอาจเกิดปัญหาตามมา

จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขถึงสถานการณ์โรคไตเรื้อรังของประเทศไทยในปัจจุบันพบว่า ประมาณร้อยละ 70 ของประชากรส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าเป็นโรคไตเรื้อรัง จนกระทั่งการดำเนินของโรคไตเข้าสู่ระยะที่ 4-5 ซึ่งนั่นหมายถึงอาการรุนแรงมากแล้ว

ที่สำคัญ ปัจจุบันผู้ป่วยโรคไตมีอายุเฉลี่ยน้อยลง (น้อยกว่า 60 ปี) นั่นหมายความว่า โรคนี้ไม่ได้เกิดเฉพาะกับผู้สูงอายุอีกต่อไป

ปลายทางในการรักษาโรคไตนั้นต้องสูญเสียทั้งสุขภาพกายและใจ กำลังทรัพย์ ระยะเวลา รวมถึงยังส่งผลกระทบต่อคนในครอบครัวและคนใกล้ชิดด้วย ดังนั้นสิ่งสำคัญคือ เราควรเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไต เพื่อจะได้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทและรู้จักวิธีลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไตเรื้อรัง

กระทรวงสาธารณสุขพบว่า สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้เกิดโรคไตเรื้อรังมาจากการป่วยเป็นโรคเบาหวาน รองลงมาคือ ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง จากสถิติในปี พ.ศ. 2558 พบว่า **มีผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรวมกันจำนวนมากถึงเกือบ 15 ล้านคน**

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า การบริโภครสเค็มมากเกินไปเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือกลุ่มโรคเอ็นซีดี (NCDs) เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง รวมถึงโรคไตได้มากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าสาเหตุของโรคไตเรื้อรังจะเกิดจากไตโดยตรงหรือเกิดจากโรคประจำตัวของผู้ป่วยเอง ถ้าร่างกายของผู้ป่วยไม่ตอบสนองต่อการรักษา หรือไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมจะทำให้การทำหน้าที่ของไตเสื่อมลงจนเกิดโรคไตเรื้อรัง และหากไม่สามารถชะลอการเสื่อมของไตได้ก็จะกลายเป็นโรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย ซึ่งมีการรักษาที่ยุ่งยากและมีค่าใช้จ่ายที่สูงมาก

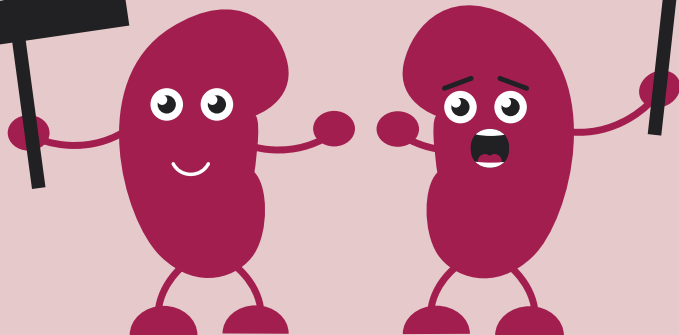
จากข้อมูลทางการแพทย์พบว่า **ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มักเกิดโรคไตร่วมด้วยถึงร้อยละ 40** แต่หากสามารถควบคุมโรคได้ดีก็จะลดการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ โดยระยะเวลาที่อาจเกิดโรคไตในผู้ป่วยเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงนั้นจะอยู่ในช่วง 10 ปี จากนั้นในระยะ 5 ปีต่อมา ผู้ป่วยจะเข้าสู่ภาวะไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันมีการตื่นตัวในการวินิจฉัยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่วัยแรก เพื่อให้สามารถใช้มาตรการชะลอการเสื่อมของไตได้เร็วขึ้น เพราะ**หลายคนเริ่มตระหนักแล้วว่า คนทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ ไปจนถึงวัยสูงอายุ ล้วนเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตเรื้อรังได้**

PART

1

อุบัติการณ์โรคไต



1

เราเสี่ยงเป็น “โรคไต” กันอยู่หรือเปล่า

“พฤติกรรมการใช้ชีวิตและการกินอยู่” นับเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้คนไทยมีความเสี่ยงเป็นโรคไตเรื้อรังเพิ่มขึ้น ในบทแรกนี้ เราลองมาสำรวจตัวเองกันดูสักนิดว่า “เราได้เปิดประตูต้อนรับโรคไตเรื้อรังเข้ามาในชีวิตบ้างแล้วหรือยัง”

แบบสำรวจ

- ☐ ชอบกินอาหารรสจัด
- ☐ ชอบกินอาหารสำเร็จรูป
- ☐ ชอบกินของหมักดอง
- ☐ ดื่มน้ำน้อยเกินไปหรือดื่มน้ำมากเกินไป
- ☐ ไม่ออกกำลังกาย
- ☐ ทำงานหนักเกินไป
- ☐ เครียดติดต่อกันนานๆ

- ☐ กินไม่ยังจนน้ำหนักเกิน
- ☐ เป็นโรคเบาหวาน
- ☐ เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ถ้าตอบว่า“ใช่” มากกว่า 3 ข้อ โอกาสที่คุณจะเปิดประตูต้อนรับโรคไตเรื้อรังเข้ามาในชีวิตนับว่ามี “สูง” แต่ถ้ายังไม่แน่ใจว่าแต่ละหัวข้อนั้นหมายความว่าอย่างไร จะครอบคลุมพฤติกรรมของเราจริงๆหรือไม่ มาดูคำอธิบายกันต่อ

พฤติกรรมเหล่านี้เสี่ยงทำร้ายไต

ชอบกินอาหารรสจัด

คำว่า“รสจัด” รวมความถึงเค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด และมันจัด อาหารรสจัดทำให้ไตทำงานหนัก จึงมีส่วนทำให้เป็นโรคไตได้ จากข้อมูลของเครือข่ายลดบริโภคเค็มพบว่า ปัจจุบันคนไทยกินเค็มมากกว่ามาตรฐาน 2-3 เท่า หรือประมาณ 7,000 มิลลิกรัม [คนปกติไม่ควรกินโซเดียมเกินวันละ 2,300 มิลลิกรัม หรือคิดเป็นเกลือป่นประมาณ 6 กรัม (1 ช้อนชา)] โดยเฉพาะการกินอาหารนอกบ้าน เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด อย่างพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายส์ อาหารปิ้งย่าง ซึ่งเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมมากที่สุด ยิ่งอาหารประเภทเนื้อหมักที่นำมาปิ้งย่างยิ่งมีเกลือสูงทั้งจากโซยุและการเติมผงชูรสลงในอาหาร แม้แต่น้ำจิ้มก็ยังมีปริมาณโซเดียมที่สูงเช่นเดียวกัน โดยจะมีความเค็มมากกว่าอาหารปกติถึง 50 เท่า

ถ้าในชีวิตประจำวันเราสามารถลดการกินอาหารประเภทนี้ลงได้ 70 เปอร์เซ็นต์ ร่างกายก็จะได้รับเกลือน้อยลงมาก

“โซเดียมกับเกลือ” ต่างกันอย่างไร

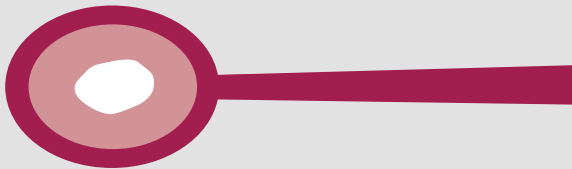
ปัจจุบันโซเดียมที่เราบริโภคกัน
คือ **เกลือแกง**
หรือ **โซเดียมคลอไรด์**
(Sodium Chloride)

มีส่วนประกอบของ
เกลือ (คลอไรด์) 40 %
และโซเดียม 60%



โซเดียมเป็นเกลือแร่ที่สำคัญต่อร่างกาย โดยทำหน้าที่ควบคุมสมดุลของเหลว เช่น น้ำ เลือด ความเป็นกรด-ด่างในร่างกาย รักษาระดับความดันโลหิต ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ร่างกายไม่สามารถสร้างโซเดียมขึ้นเองได้ เราจึงต้องรับโซเดียมจากเกลือที่ใช้ประกอบอาหารหรือปรุงอาหาร นอกจากนี้โซเดียมยังมีอยู่ในเครื่องประกอบอาหารอีกหลายชนิด เช่น โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู) โซเดียมกลูตาเมต (ผงชูรส)

เกลือกับโซเดียมจึงเป็นแร่ธาตุต่างชนิดกัน เพียงแต่คำว่าโซเดียม อาจเป็นคำที่ไม่ค่อยคุ้นเคยเท่ากับเกลือ หลายประเทศจึงใช้คำว่า เกลือ เรียกรวมกันไป ส่วนการใช้คำว่า “เค็ม” ก็น่าจะสื่อถึงรสชาติของเกลือ และโซเดียมได้เข้าใจที่สุด



เกลือ 1 ช้อนชา = โซเดียมคลอไรด์ 5,000 มิลลิกรัม
= โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม

ชอบกินอาหารสำเร็จรูปและของหมักดอง

หากเราใช้ชีวิตวนเวียนอยู่กับการกินะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก แฮม แหนม หมูยอ ข้าวกล่อง อาหารแช่แข็ง อาหารกระป๋อง ในร้านสะดวกซื้อ ผักกาดดอง ปลาร้า ปลาซึ่ม เต้าเจี้ยว ผลไม้ดอง หรือแม้กระทั่งน้ำอัดลม โซดา เราก็จะได้รับโซเดียมเข้าสู่ร่างกาย ในปริมาณสูงโดยไม่รู้ตัว

ดื่มน้ำน้อยเกินไปหรือดื่มน้ำมากเกินไป

การดื่มน้ำน้อยเป็นสาเหตุของหลายๆโรค รวมถึงโรคไตด้วย เพราะไตทำหน้าที่กำจัดของเสียในร่างกาย และต้องใช้น้ำเป็นตัวพาไปสู่ การกรองจนกระทั่งกลายเป็นปัสสาวะ แต่หากดื่มน้ำมาก ไตก็จะ ทำงานหนักเกินไป องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำการดื่มน้ำให้เหมาะสม กับน้ำหนักตัว

นอกจากน้ำหนักตัวที่เป็นตัวแปรหลักแล้ว ยังมีปัจจัยด้าน พฤติกรรมอื่นๆมาเกี่ยวข้องด้วย เช่น การออกกำลังกาย สภาพอากาศ รวมไปถึงอาหารการกินในแต่ละมื้อ (ที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ)

สูตรคำนวณปริมาณน้ำดื่มใน 1 วัน

น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) $\times 2.2 \times 30 \div 2$

= ปริมาณน้ำเป็นมิลลิลิตร

เช่น หากมีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม

ปริมาณน้ำที่เหมาะสมต่อวัน

คือ $60 \times 2.2 \times 30 \div 2$

= 1,980 มิลลิลิตร

หรือประมาณ 2 ลิตร



ไม่ออกกำลังกาย

นี่คือสาเหตุของหลายๆโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคไขมันพอกตับ โรคหัวใจ และอื่นๆ รวมไปถึงโรคไตด้วยเช่นกัน

ทำงานหนักเกินไป

เชื่อหรือไม่ว่า การทำงานหนักก็เป็นสาเหตุของโรคไตด้วยเช่นกัน เพราะเมื่อร่างกายขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ อวัยวะต่างๆภายในร่างกายก็จะไม่ได้รับการฟื้นฟูและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรออย่างเต็มที่ รวมถึงไตด้วย เมื่อไตซึ่งเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่กำจัดของเสียในร่างกายไม่ได้หยุดทำงานก็อาจเสื่อมสภาพลงได้ง่าย

เครียดติดต่อกันนาน ๆ

หากเครียดมากๆจะทำให้ร่างกายไม่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ นอกจากนี้เมื่อเราเครียด เราจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าร่างกายไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้น้อยกว่าปกติ ไตจึงเป็นอวัยวะที่ได้รับผลกระทบจากความเครียดด้วยเช่นกัน

กินไม่ยั้งจนน้ำหนักเกิน

โรคอ้วนเป็นสาเหตุของการเกิดโรคไตได้หลายทาง ที่ชัดเจนที่สุดคือ โรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุสองอันดับแรกๆของโรคไตเรื้อรัง โรคอ้วนยังมีผลทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น เนื่องจากในผู้ป่วยโรคอ้วนจะมีอัตราการกรองของเสียในไตสูงกว่าคนปกติและมีปริมาณไขมันรั่วออกมาในปัสสาวะมากขึ้น เมื่อไตทำงานหนักเป็นเวลานานก็จะ

ทำให้ไตเสื่อมเร็ว นอกจากนี้ยังพบว่า การเพิ่มขึ้นของเซลล์ไขมันทั่วร่างกายจะทำให้มีการหลั่งสารต่างๆ ในกระบวนการอักเสบออกมาสู่กระแสเลือด ซึ่งสารเหล่านี้มีส่วนทำให้เซลล์ของไตทำงานผิดปกติตามมาในที่สุด

เป็นโรคเบาหวาน

การมีระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดที่สูงอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดอันตรายต่อหลอดเลือดในไต เมื่อหลอดเลือดถูกทำลายแล้วไตจะไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม ผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวนมากจึงมีโรคความดันโลหิตสูงร่วมด้วย ซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อไตมากยิ่งขึ้น

เป็นโรคความดันโลหิตสูง

หากใครที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ก็ยังมีโอกาสที่จะเป็นโรคไตตามมาด้วย เพราะหากปล่อยให้ความดันโลหิตสูงต่อไปเรื่อยๆ โดยไม่รักษา ความดันโลหิตที่สูงนี้จะไปทำลายเส้นเลือดที่ไต ทำให้ไตเสื่อมลงอีกด้วย

ไม่ทำอาหารกินเอง ยิ่งเสี่ยงเป็นโรคไต

ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2552 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักของคนไทยมากกว่าร้อยละ 30 มักจะซื้ออาหารนอกบ้านกินทั้ง 3 มื้อ โดยเฉพาะกลุ่มคนทำงานหรือใช้ชีวิตนอกบ้าน เช่น ข้าราชการ นักเรียน นิสิต-นักศึกษา พนักงานรัฐวิสาหกิจ ลูกจ้างทั่วไป และกลุ่มที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล มากกว่าร้อยละ 70 จะกินอาหารกลางวันนอกบ้าน

ส่วนชนิดของอาหารนอกบ้านที่คนไทยรับประทานบ่อยที่สุดในแต่ละวัน ได้แก่ ข้าวราดแกง รองลงมาเป็นอาหารจานเดียว อาหารตามสั่ง และก๋วยเตี๋ยว ตามลำดับ

กล่าวได้ว่า การที่คนไทยทำอาหารกินเองน้อยลงนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว เพราะไม่สามารถควบคุมการปรุงอาหาร การเติมเกลือ หรือผงปรุงรสต่างๆ ในอาหารได้ ทำให้ความเสี่ยงในการรับโซเดียมเกินในแต่ละวันสูงตามไปด้วย

ส่วนพฤติกรรมการปรุงรสเมื่อต้องรับประทานอาหารนอกบ้านพบว่า นิยมเติมเครื่องปรุงรสเป็นนิสัยถึงร้อยละ 88 เมื่อวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมในอาหารปรุงสำเร็จ พบปริมาณโซเดียมเฉลี่ยต่อถุงอยู่ที่ 815-3,527 มิลลิกรัม ส่วนในอาหารจานเดียว เช่น ข้าวหน้าเบ็ด ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวคลุกกะปิ พบปริมาณโซเดียมอยู่ที่ 1,000-2,000 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

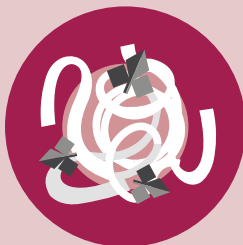
ทั้งหมดนี้ล้วนแสดงให้เห็นว่า วิถีชีวิตของคนไทยเสี่ยงต่อการรับโซเดียมเกินปริมาณที่กำหนดในแต่ละวัน

สำรวจอาหารการกิน มือนี้รับโซเดียมไปแค่ไหน

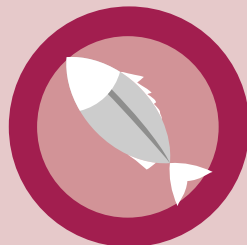
ตัวอย่างเช่น



บะหมี่น้ำหมูแดง 1 ชาม
ได้รับโซเดียม
1,480 มิลลิกรัม



ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว 1 จาน
ได้รับโซเดียม
1,352 มิลลิกรัม



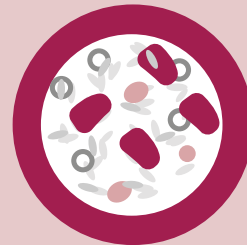
พลาสติกเค็ม 1 ตัว
ได้รับโซเดียม
1,288 มิลลิกรัม



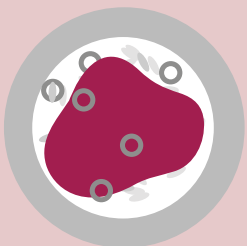
สับตำอีสาน 1 จาน
ได้รับโซเดียม
1,006 มิลลิกรัม



ผัดผักบุ้งไฟแดง
ได้รับโซเดียม
894 มิลลิกรัม



ข้าวผัดไข่ใส่หมู 1 จาน
ได้รับโซเดียม
416 มิลลิกรัม



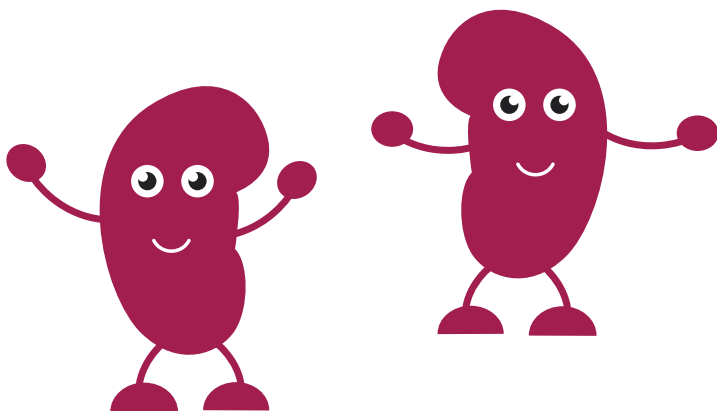
ข้าวไข่เจียว 1 จาน
ได้รับโซเดียม
362 มิลลิกรัม

*ปริมาณของโซเดียมจะเพิ่มขึ้นอีก
หากมีการปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว
ซอสมะเขือเทศ และเครื่องปรุงรสอื่นๆ
ที่มีส่วนผสมของโซเดียม

เครื่องปรุงโซเดียมต่ำ เหมาะกับผู้ป่วยโรคไตหรือไม่

แม้ว่าเครื่องปรุงโซเดียมต่ำที่วางขายอยู่ในท้องตลาดทุกวันนี้จะดีต่อสุขภาพของคนทั่วไป แต่สำหรับผู้ป่วยโรคไตแล้วยังเป็น **“สิ่งต้องห้าม”** เพราะแม้ว่าเครื่องปรุงชนิดนี้จะมีโซเดียมต่ำ แต่กลับถูกแทนที่ด้วย **โพแทสเซียมคลอไรด์ (Potassium Chloride)** ซึ่งนำมาใช้เป็นส่วนผสมในอาหารเพื่อลดปริมาณโซเดียมคลอไรด์ลง

อย่างไรก็ดี เกลือโพแทสเซียมคลอไรด์ก็ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคไต เพราะยังคงเป็นเกลือที่มีรสเค็มเช่นกัน เพียงแต่เปลี่ยนจากโซเดียมเป็นโพแทสเซียม สุดท้ายไตก็ยังคงต้องทำงานหนักเพื่อกำจัดโพแทสเซียมคลอไรด์ออกไปจากร่างกายอยู่ดี

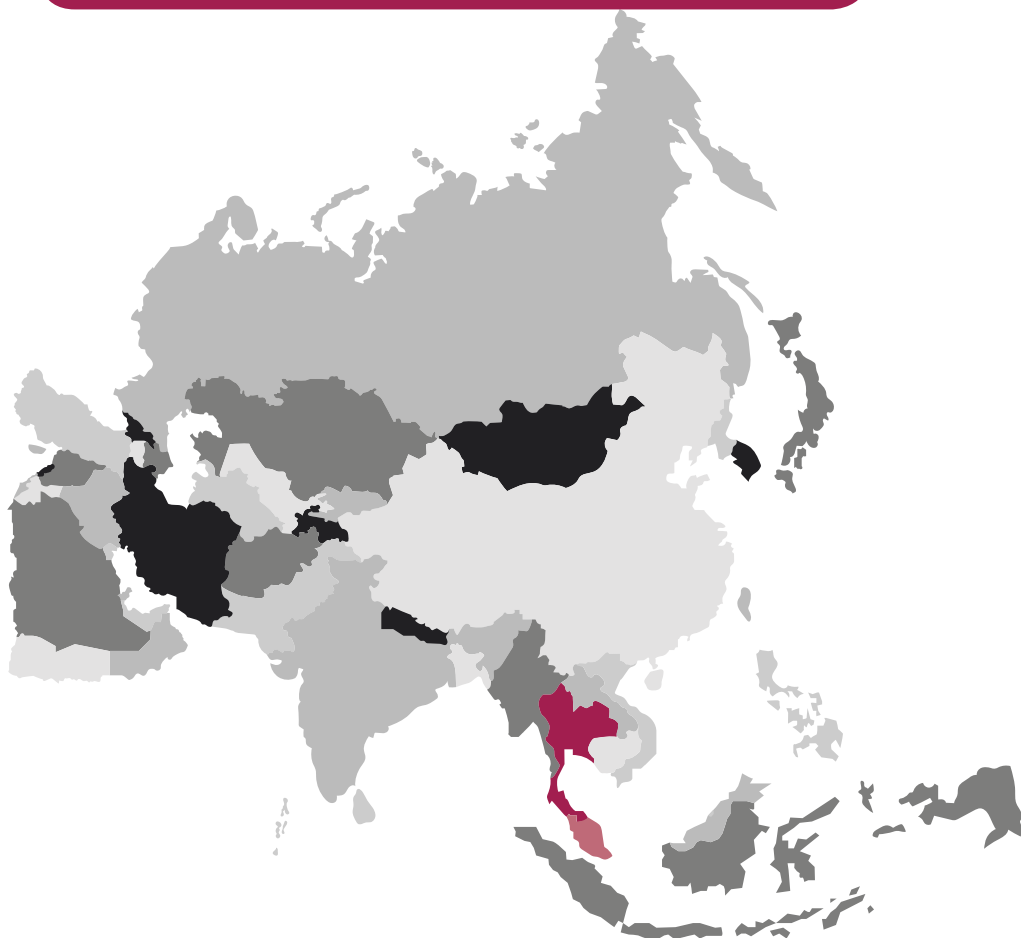


เครื่องปรุงรสชนิดไหน ให้ความเค็มมากกว่ากัน

ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2560 พบว่า ผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสที่ครัวเรือนไทยนิยมใช้กันมากที่สุด 5 ลำดับ คือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว เกลือ กะปิ และซอสหอยนางรม โดยแหล่งอาหารที่พบเกลือสูง ได้แก่

- เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาณโซเดียม 6,000 มิลลิกรัม
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาณโซเดียม 1,160-1,420 มิลลิกรัม
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาณโซเดียม 960-1,420 มิลลิกรัม
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาณโซเดียม 1,150 มิลลิกรัม
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาณโซเดียม 1,430-1,490 มิลลิกรัม
- ซอสหอยนางรม 1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาณโซเดียม 420-490 มิลลิกรัม

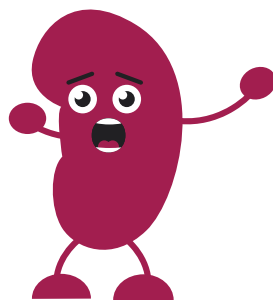
พ.ศ. 2559
จำนวนผู้ป่วยโรคไตในประเทศไทย
ติด 1 ใน 3 อันดับของอาเซียน
ร่วมกับมาเลเซียและสิงคโปร์



ในประเทศไทยมีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีประมาณ 14 ล้านคน
ในจำนวนนี้มีเด็กที่ต้องเข้ารับการล้างไตประมาณ 200-300 คน

มีเด็กเสียชีวิตด้วยโรคไตประมาณ 5 รายต่อปี
และยังพบว่า เด็กที่ป่วยด้วยโรคไตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

พ.ศ. 2560 มีคนไทยป่วยด้วยโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย
ทั้งสิ้น จำนวน 39,411 ราย
แบ่งเป็นผู้ป่วยล้างไตผ่านช่องท้อง จำนวน 20,993 ราย
ผู้ป่วยฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม จำนวน 13,503 ราย
ผู้ป่วยฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมที่รับเฉพาะ
ยาอีพ็โอ (EPO) จำนวน 4,951 ราย
และมีผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะสุดท้ายที่กำลังรอการผ่าตัด
เปลี่ยนไตใหม่ประมาณ 4,000 ราย



ที่มา : ข้อมูลจากสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2559