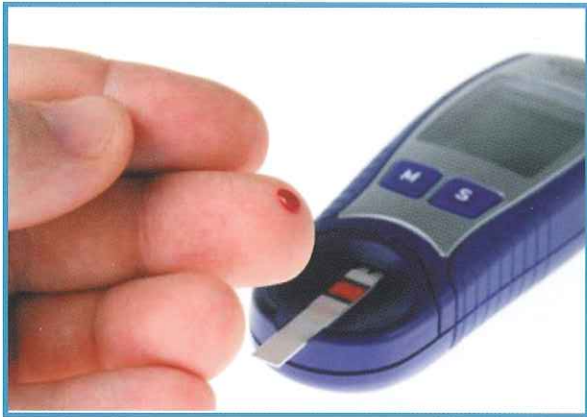


สาเหตุของโรคไตเรื้อรังที่พบบ่อย

1. โรคเบาหวาน
2. โรคความดันโลหิตสูง

โรคไตเรื้อรังจากเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือ ภาวะที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติ มีน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้หลอดเลือดทั่วร่างกายเสียหาย ซึ่งเบาหวานเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของโรคไตเรื้อรัง



รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคไตจากเบาหวาน

1. ตรวจน้ำตาลในเลือดตอนเช้า หลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง หากมีค่ามากกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แสดงว่าเป็นเบาหวาน
2. ตรวจปัสสาวะโดยแถบสีจุ่ม พบมีโปรตีนรั่ว
3. ความดันโลหิตสูงกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท

ความดันสูงทำให้ไตวาย

เพื่อป้องกันโรคไต
ต้องคุมความดัน ให้ต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท
แต่ถ้าท่านเป็นโรคไตแล้ว
ต้องคุมความดัน ให้ต่ำกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท

วิธีป้องกันโรคไตเรื้อรัง

1. เลี่ยงอาหารหวานจัด หากเป็นเบาหวาน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ให้ต่ำกว่า 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
2. เลี่ยงอาหารเค็มจัด หากเป็นโรคความดันสูง ควรควบคุมกินน้ำปลาไม่เกินวันละ 5 ช้อนชาไทย
3. ห้ามซื้อยาแก้ปวดข้ออย่างแรง “เอ็นเสด” หรือห้ามซื้อยาชุดกินเอง เพราะอาจมีพิษต่อไต
4. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที
5. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

การชะลอความเสื่อมของไต

1. ควบคุมความดันให้ต่ำกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท
2. หากเป็นเบาหวาน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ให้ต่ำกว่า 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
3. รับประทานอาหารตามคำแนะนำของแพทย์
4. งดดื่มสุรา และงดสูบบุหรี่
5. ตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

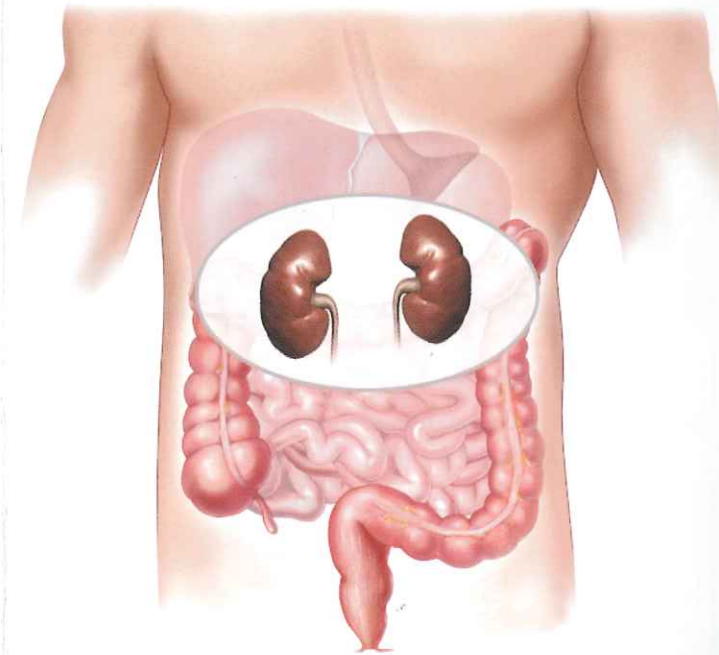


สนับสนุนโดย ThaiBev

พิมพ์ครั้งที่ 3 มกราคม พ.ศ. 2554
สงวนสิทธิ์ในประเทศไทย ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2550
ออกแบบโดย สำนักสื่อสารองค์กร บริษัทไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)

โรคไตเรื้อรัง ป้องกันได้

คนไทย 8 ล้านคน เป็นโรคไตเรื้อรัง*
* ข้อมูลปี 2552 ของสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย



คุณทำได้

ชะลอความเสื่อมของไต

ใช้แล้ว คุณทำได้

ข้อแนะนำอาหารเพื่อควบคุมความดัน

ตัวอย่างปริมาณเกลือโซเดียมในอาหาร

ข้อมูลจาก สมาคมนักกำหนดอาหาร

อาหารที่มีโซเดียมน้อย กินได้

อาหารที่มีโซเดียมน้อย ไม่เกิน 60 มิลลิกรัม



อาหารที่มีโซเดียมปานกลาง อย่ากินมาก

อาหารที่มีโซเดียมปานกลาง ไม่เกิน 120 มิลลิกรัม



เกลือทุกชนิด มีแร่ธาตุโซเดียม และโซเดียม จะทำให้ความดันสูงขึ้น **ไม่ควรกินเกลือโซเดียม เกินวันละ 2,400 มิลลิกรัม**

อาหารเค็มมีโซเดียมมาก ควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่มีโซเดียมมาก หลีกเลี่ยง หรืออย่ากินดีกว่า !



ข้อแนะนำ ในการปรุงรส

1. กินอาหารที่มีรสชาติพอดี **“ไม่ควรมีรสเค็มจัด”**
2. ฝึกนิสัย **“ชิมก่อนปรุง และ ไม่ควรปรุงรสเค็ม”** ถ้าต้องการเติม แนะนำให้เติมเครื่องปรุงทีละน้อยๆ
3. เลี่ยงอาหารที่มีรส **“เค็มจัด”** เช่น ของหมักดอง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไข่เค็ม เป็นต้น
4. **ไม่ควรเติมผงชูรส** เพราะ ผงชูรสเป็นผงโซเดียม

เกลือ 1 ช้อนชาไทย = น้ำปลา 5 ช้อนชาไทย = โซเดียม 1,200 มิลลิกรัม
ไม่ควรกินน้ำปลาหรือเครื่องปรุงอื่น ๆ เกินกว่าวันละ 5 ช้อนชา
ไม่ใส่น้ำปลา แต่ไปใส่ผงชูรส กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว แทนไม่ได้
เพราะมีปริมาณโซเดียมเท่า ๆ กันหมด

