

โรคไตคุกคาม8ล.คนไทย เหตุกิน'อาหารถุง-เค็มจัด'

แพทย์ชี้คนไทยป่วยโรคไต 8 ล้านคน ทำรัฐสูญเงินกว่า 3 พันล้านบาท/ปี
เผยเหตุกินจานด่วน อาหารถุง รสเค็ม เน้นเลี้ยงเมนู'ข้าวหน้าเบ็ด ข้าว
ชาหมู ข้าวคลุกกะปิ'

เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ร่วมกับราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แถลงจัดกิจกรรมสัปดาห์วันไตโลก และสัปดาห์ลดการบริโภคเค็ม โดยกิจกรรมวันไตโลก จัดวันที่ 9 มีนาคม ที่แกรนด์ฮอลล์ ชั้น 1 สยาม ดิสคัฟเวอรี ส่วนสัปดาห์ลดการบริโภคเค็ม วันที่

10-16 มีนาคม ที่โรงพยาบาลทุกแห่งทั่วประเทศ

ศ.นพ.เกรียง ตั้งสง่า ประธานราชวิทยาลัยอายุรแพทย์ฯ แถลงว่า ปัจจุบันมีคนไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 21.4 หรือ 11.5 ล้านคน โรคไต ร้อยละ 17.5 หรือ 7.6 ล้านคน โรคหัวใจขาดเลือด ร้อยละ 1.4 หรือ 0.75 ล้านคน โรคหลอดเลือดสมอง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ร้อยละ 1.1 หรือ 0.5 ล้านคน โดยโรคกลุ่มนี้เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง กินอาหารรสเค็มจัดเป็นประจำ คือ บริโภคอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมสูง โดยเฉพาะจากเครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ น้ำปลา กะปิ ซิ่วขาว เกลิอ ผงชูรส และผงปรุงรสต่างๆ ซึ่งจากการสำรวจพบว่าคนไทยบริโภคโซเดียมสูงเกินปริมาณแนะนำถึง 2 เท่า หรือโซเดียม 4,320 มิลลิกรัม หรือเปรียบเทียบกับเกลือ 10.8 กรัมต่อวัน

นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย แถลงว่า การบริโภคอาหารเค็มจัดเสี่ยงเกิดโรคไตสูง โดยพบว่าคนไทยป่วยเป็นโรคไตเรื้อรังประมาณ 8 ล้านคน ในจำนวนนี้ เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายถึง 2 แสนคน และยังป่วยเพิ่มอีกปีละ 7,800 คน รอการผ่าตัดเปลี่ยนไต 40,000 คน แต่ได้รับการเปลี่ยนถ่าย

ไตเพียง 400 คนเท่านั้น ทั้งนี้ ผู้ป่วยไต 1 คน จะมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ย 2 แสนบาทต่อคน เมื่อป่วยเป็นโรคไตเรื้อรัง ผู้ป่วยจะต้องได้รับการฟอกไตด้วยวิธีฟอกเลือด หรือล้างไตผ่านหน้าท้อง ซึ่งเป็นวิธีที่มีค่าใช้จ่ายสูง ทำให้แต่ละปีต้องใช้งบประมาณถึง 3,000 ล้านบาท และปัจจุบันภาครัฐให้สิทธิผู้ป่วยทุกคนฟอกไตผ่านช่องท้องฟรี

ขณะที่ ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ ประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์ฯ แถลงว่า คนไทยได้รับโซเดียมจากการกินอาหารในแต่ละมื้อโดยไม่รู้ตัว ซึ่งมักอยู่ในอาหารแปรรูป โดยเฉพาะจากเครื่องปรุงรสที่นิยมใช้มาก 5 ลำดับแรก คือ น้ำปลา ซิ่วขาว เกลิอ กะปิ และซอสหอยนางรม เมื่อเปรียบเทียบจะพบว่า เกลิอ 1 ซ้อนโต๊ะ มีโซเดียม 6,000 มิลลิกรัม น้ำปลา 1 ซ้อนโต๊ะ มีโซเดียม 1,160-1,420 มิลลิกรัม ซิ่วขาว 1 ซ้อนโต๊ะ มีโซเดียม 960-1,420 มิลลิกรัม ซอสปรุงรส 1 ซ้อนโต๊ะ มีโซเดียม 1,150 มิลลิกรัม กะปิ 1 ซ้อนโต๊ะ มีโซเดียม 1,430-1,490 มิลลิกรัม เป็นต้น ที่สำคัญคนไทยนิยมกินอาหารถุงปรุงสำเร็จ ซึ่งมีปริมาณโซเดียมเฉลี่ยต่อถุง 815-3,527 มิลลิกรัม อาทิ ไข่พะโล้ แกงไตปลา คั่วกลิ้ง เป็นต้น ส่วนอาหารจานเดียวที่มีปริมาณโซเดียม 1,000-2,000 มิลลิกรัมต่อหนึ่งจาน อาทิ ข้าวหน้าเบ็ด ข้าวมันไก่ ข้าวชาหมู และข้าวคลุกกะปิ เป็นต้น