



## “โรคไตวายเรื้อรัง” มหันตภัยเงียบ



โรคไตเรื้อรังเป็นมหันตภัยเงียบ เพราะผู้ป่วยจำนวนมากไม่ทราบว่าตนป่วยเป็นโรค และเมื่อโรคนี้ลุกลามไปมาก จนมีผู้กล่าวว่า “ไตวายร้ายกว่ามะเร็ง” เนื่องจากค่าใช้จ่ายสูงและต่อเนื่องไปนานตราบนานกว่าผู้ป่วยจะได้รับการผ่าตัดปลูกถ่ายไตหรือเสียชีวิต ดังนั้นการปลอดจากโรคไตทางที่ดีที่สุดคือ การป้องกันโรคไต หรือรู้ตัวตั้งแต่เป็นระยะเริ่มแรก สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย จึงร่วมกับ เครือข่ายลดบริโภคเค็ม ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทยและ สสส. รณรงค์ “ลดการกินเค็ม” เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงปัญหาโรคไตและปัจจัยหลักที่คนไทยบริโภคเค็มมากเกินไป

นาวาอากาศเอก นพ.อนุตตร จิตตินันท์ นายกสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย เปิดเผยว่า จากข้อมูลล่าสุดพบคนไทยป่วยเป็นโรคไตเรื้อรังร้อยละ 17.6 ของประชากร หรือประมาณ 8 ล้านคน เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย 2 แสนคน ป่วยเพิ่มปีละกว่า 7,800 ราย หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง จะเกิดโรคแทรกซ้อนถึงเสียชีวิต มีผู้ป่วยที่ไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายที่รอการผ่าตัดเปลี่ยนไตใหม่ประมาณ 40,000 ราย ซึ่งมีขั้นตอนในการรักษายุ่งยากและ



เสียค่าใช้จ่ายสูงถึงปีละประมาณ 2 แสนบาทต่อคน ส่วนผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดปลูกถ่ายไตมีเพียงปีละ 400 รายเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีข้อจำกัดคือขาดแคลนผู้บริจาคไต ผู้ป่วยจึงต้องรักษาเพื่อยืดอายุโดยวิธีฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม หรือล้างของเสียออกทางหน้าท้อง โดยในปี 2556 ที่ผ่านมาได้ใช้งบประมาณในการบำบัดทดแทนไตในสิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าประมาณกว่า 3,000 ล้านบาทต่อไป

ด้านผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ ประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย บอกว่า คนไทยจะต้องลดอาหารเค็มเพื่อรักษาไต จากการสำรวจพบว่าคนไทยบริโภคเกลือและโซเดียมสูงเกินกว่าที่แนะนำถึง 2 เท่า คือเกลือ 10.8 กรัม หรือโซเดียม 4,000 มิลลิกรัมต่อวัน (องค์การอนามัยโลกแนะนำบริโภคเกลือ 5 กรัม หรือโซเดียม 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน) การรับประทานอาหารรสเค็มจัด จะส่งผลให้ความดันโลหิตสูงเพิ่มการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะ และยังมีผลเสียต่อไตโดยตรง ทำให้

หัวใจทำงานหนัก ก่อให้เกิดภาวะหัวใจวายและความดันโลหิตสูง ความดันในสมองเพิ่มขึ้น มีโอกาสเป็นโรคอัมพฤกษ์อัมพาตได้

คนไทยได้รับโซเดียมจากการกินอาหารในแต่ละมื้อโดยไม่รู้ตัว ซึ่งมักอยู่ในอาหารแปรรูป โดยเฉพาะจากเครื่อง

ปรุงรสซึ่งนิยมใช้มาก 5 ลำดับแรก คือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว เกลือ กะปิ และซอสหอยนางรม เมื่อเปรียบเทียบจะพบว่าเกลือ 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาณโซเดียม 1,160-1,420 มิลลิกรัม ซีอิ๊ว 1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาณโซเดียม 960-1,420 มิลลิกรัม ซอสปรุงรส 1 ช้อน

โต๊ะ มีปริมาณโซเดียม 1,150 มิลลิกรัม กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาณโซเดียม 1,430-1,490 มิลลิกรัม ซอสหอยนางรม 1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาณโซเดียม 420-490 มิลลิกรัม นอกจากนี้ ยังพบว่าอาหารปรุงสำเร็จ มีปริมาณโซเดียมเฉลี่ยต่อถุง 815 - 3,527 มิลลิกรัม อาทิ ไข่พะโล้ แกงไตปลา คั่วกลิ้ง เป็นต้น ส่วนอาหารจานเดียว จะมีปริมาณโซเดียม 1,000-2,000 มิลลิกรัมต่อ

หนึ่งจาน (เทียบเท่า 50-100%ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน) อาทิ ข้าวหน้าเบ็ด ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู และข้าวคั่วลูกกะปิ เป็นต้น

สำหรับผู้ป่วยโรคไต ควรปฏิบัติดังนี้ 1.พบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ 2.ควบคุมความดันโลหิตน้อยกว่า 130 /80 และระดับน้ำตาลในเลือด 3.ควบคุมการทานอาหารรสเค็ม และจำกัดอาหารประเภทโปรตีน โดยให้บริโภคเกลือไม่เกินวันละ 5 กรัม ถ้าเทียบเป็นปริมาณโซเดียมก็ไม่ควรเกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม ซึ่งปริมาณดังกล่าวเทียบเท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา 4.หลีกเลี่ยงการชื้อยาแก้ปวด ยาหม้อ ยาชุดโดยไม่ปรึกษาแพทย์ 5.เลิกบุหรี่และงดดื่มสุรา และ 6.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

โรคไตเรื้อรังเป็นโรคที่ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษา จะเข้าสู่ไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ซึ่งนอกจากผู้ป่วยจะเสียค่าใช้จ่ายสูงในการรักษาด้วยการบำบัดทดแทนไตแล้ว ยังมีโอกาสเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ดังนั้นเราต้องลดกินเค็มเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า ดังคำที่ว่า ....“คุณจะเป็นอะไรตามสิ่งที่คุณกินเข้าไป”