

งานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สสจ.ภูเก็ต ขอประชาสัมพันธ์ #วันไตโลก

ขอเชิญชวนชาวภูเก็ตร่วมใจ “งดซด ลดเค็ม ลดโซเดียม” เนื่องจากวันพฤหัสบดีที่ 2 ของเดือนมีนาคมของทุกปีเป็นวันไตโลก หากประชาชนไม่ตระหนักในพิษภัยของโรคไตเรื้อรัง และหันมาดูแลตนเองเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค

อาหารที่มีโซเดียมสูง

โซเดียม (Na⁺) เป็นแร่ธาตุที่สำคัญต่อการทำงานของระบบร่างกายมนุษย์ เช่น กลไกการควบคุมระดับความดันโลหิต กระบวนการรักษาระบบสมดุลต่างๆในร่างกาย เป็นต้น ร่างกายไม่สามารถผลิตโซเดียมได้เอง จึงได้รับมาจากการบริโภคเป็นหลัก หากได้รับในปริมาณที่มากกว่าความจำเป็นจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย

อาหารแปรรูป หรืออาหารที่ผ่านกรรมวิธีก่อนนําอาหาร โดยโซเดียมเป็นส่วนประกอบ เช่น เนื้อสัตว์เคี้ยวได้สะดวก ปลากระป๋อง นมเปรี้ยว นมรสหวาน อาหารแช่แข็ง อาหารกระป๋อง เป็นต้น

อาหารที่ใส่สารปรุงแต่ง เช่น ขนมปัง คุกกี้ ข้าวต้ม ซุปต่างๆ ทั้งชนิดก้อนและชนิดซอง เป็นต้น

เครื่องดื่มรสหวาน เช่น เครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มรสเปรี้ยว น้ำผลไม้รสหวานเข้มข้น น้ำดื่มรสเค็ม เป็นต้น

เครื่องดื่มรสเค็ม เช่น เครื่องดื่มเกลือแร่ น้ำเกลือแร่รสหวานที่เติมสารกันบูดลงไปด้วย

ขนม เบเกอรี่ต่างๆ ที่มีการเติมผงฟู เช่น ขนมปัง ขนมเค้ก โดนัท คุกกี้ เป็นต้น

ขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ปลาเส้น ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

NCD สำนักโรคไม่ติดต่อ
Bureau of Non Communicable disease

สายด่วนกรมควบคุมโรค
1422

ไตคืออะไร ?

ไต (Kidney) เป็นอวัยวะที่สำคัญของระบบทางเดินปัสสาวะอยู่บริเวณข้างละ 2 ข้าง รับเลือดจากหลอดเลือดเข้าปัสสาวะผ่านหน่วยไตเล็ก (Nephron) ข้างละกว่า 1 ล้านหน่วยไต เพื่อกรองและดึงของเสียออกมาในรูปแบบปัสสาวะ

หน่วยไต (Nephron)

- มีขนาดยาวประมาณ 9-12 เซนติเมตร
- มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 150 ไมครอน

หน้าที่ของไต

- ปรับสมดุลของน้ำในร่างกาย
- ปรับสมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย (Na⁺, K⁺)
- สร้างฮอร์โมนหลายชนิด
- ปรับสมดุลของเลือด (erythropoietin) ที่ช่วยให้เซลล์ต่างๆในร่างกายมีชีวิตอยู่ได้
- ปรับสมดุลของน้ำตาลในเลือด
- ปรับสมดุลของไขมันในร่างกาย
- กำจัดของเสียออกจากร่างกาย

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

NCD สำนักโรคไม่ติดต่อ
Bureau of Non Communicable disease

สายด่วนกรมควบคุมโรค
1422

สาเหตุ... และ ปัจจัยเสี่ยง

สาเหตุของของถกรเกิดโรคไตเรื้อรัง

- โรคเบาหวาน 38.57%
- โรคความดันโลหิตสูง 30.71%
- โรคไตเรื้อรังจากสาเหตุอื่น 1.37%
- โรคไตเรื้อรังจากสาเหตุอื่น 1.64%
- โรคไตเรื้อรังจากสาเหตุอื่น 3.74%

สถานการณ์โรคไตเรื้อรังในประเทศไทย
ความรุนแรงของโรคไตเรื้อรังแบ่งตามระยะ: ได้ดังนี้

ระยะ	ร้อยละ
ระยะ 1	3.3%
ระยะ 2	5.6%
ระยะ 3	7.5%
ระยะ 4	0.8%
ระยะ 5	0.3%

รวมทั้งหมดเป็นร้อยละ: **17.5%**

คนไทยป่วยประมาณ 8 ล้านคน
ป่วยเป็นโรคไตเรื้อรัง
คนไทย **8 คน**
ป่วยเป็นโรคไตเรื้อรัง **1 คน**

ปัจจัยเสี่ยง (Risk Factor)

- ความดันโลหิตสูง
- เบาหวาน
- อายุมากกว่า 60 ปี
- คนในครอบครัวเป็นโรคไต
- ทานยากลุ่ม NSAIDs เป็นประจำ
- ประวัติการเป็นโรคไตเฉียบพลัน

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

NCD สำนักโรคไม่ติดต่อ
Bureau of Non Communicable disease

สายด่วนกรมควบคุมโรค
1422