

## โรงพยาบาลราชวิถีชวนดูแลสุขภาพ หมั่นคัดกรอง ป้องกันโรคไต เนื่องในวันไตโลก

**โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์** ชวนประชาชนรณรงค์ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ลดการปรุงอาหารให้น้อยที่สุด ลดการทานอาหารสำเร็จรูป ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ลดการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพื่ออนามัยที่ดี และลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต

**นายแพทย์สกานต์ บุนนาค รองอธิบดี กรมการแพทย์** กล่าว โรคไตเรื้อรัง เป็นภาวะการทำงานของไตที่ลดลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป นานมากกว่า 3 เดือน พบบ่อยในผู้ป่วย โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง หากไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เข้าสู่ภาวะไตเรื้อรังระยะสุดท้าย จนต้องได้รับการบำบัดทดแทนไตในที่สุด ซึ่งปัจจุบันมี 3 วิธีการ ได้แก่ 1. การปลูกถ่ายไต 2. การล้างไตที่บ้าน (การล้างไตช่องท้อง) 3. การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม โดยมีสาเหตุจากหลายปัจจัย ดังนี้ โรคประจำตัวต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง คนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคไต เคยมีประวัติไตวายฉับพลันมาก่อน ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ผู้ที่ใช้ยาลดปวด หรือยาสมุนไพรเป็นประจำ เป็นต้น

**นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวต่อว่า โรคไตสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย หากไม่ได้รับการตรวจหาสาเหตุและการรักษาที่เหมาะสมอาจนำไปสู่การเกิดโรคไตเรื้อรังและเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคตามมาได้ เช่น ตัวบวม เท้าบวม เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ปวดหลัง ปวดบั้นเอว ปัสสาวะมีฟอง รวมถึงมีความดันโลหิตสูงมาก ดังนั้น การตรวจสุขภาพประจำปี รวมทั้งการตรวจเลือดดูการทำงานของไตและการตรวจปัสสาวะถือว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในประชากรกลุ่มเสี่ยง อาทิเช่น อายุมากกว่า 60 ปี มีประวัติโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ โรคนิ่วในทางเดินปัสสาวะ หรือผู้ป่วยที่รับประทานยาที่อาจส่งผลต่อการทำงานของไต ทานยาสมุนไพร หรือได้รับยาบำบัดทางเคมีบำบัดที่มีผลต่อไต ทั้งนี้หากพบว่าตนเองมีความเสี่ยงเป็นโรคไต แนะนำให้ไปพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อการตรวจคัดกรองอย่างละเอียดอีกครั้ง

**งานโรคไต กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวเพิ่มเติมว่า “วันไตโลก หรือ World Kidney Day” ประจำปี 2568 ตรงกับวันที่ 13 มีนาคม โดยมีการรณรงค์ภายใต้คำขวัญ “หมั่นดูแลไต ใส่ใจคัดกรอง ป้องกันโรคไต” เพื่อให้ประชาชนทั่วโลกตระหนักต่อภัยร้ายจากโรคไต ที่ทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วยรุนแรงและเสียชีวิตได้ ดังนั้น การตรวจสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เช่น ลดการบริโภคอาหารเค็ม อาหารไขมันสูง อาหารหมักดอง รวมถึงการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ รักษาระดับน้ำตาลในเลือด และความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ นอกจากนี้ควรงดการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ปวด ยาสมุนไพรที่ไม่ทราบสรรพคุณ พร้อมกับใส่ใจสุขภาพตนเอง เพื่อลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคไต ในการนี้โรงพยาบาลราชวิถีได้จัดกิจกรรมให้ความรู้ประชาชนเนื่องในวันไตโลก อาทิ การให้คำปรึกษาโดยอายุรแพทย์โรคไต พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ นักโภชนาการ เภสัชกร และนักกายภาพบำบัด รวมทั้ง การตรวจคัดกรองโรคไตเบื้องต้น เพื่อเป็นการให้ความรู้ประชาชนและถือเป็นโอกาสดีที่จะรณรงค์ให้คนไทยเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคไต อีกด้วย

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลราชวิถี #โรคไต #วันไตโลก

 - ขอขอบคุณ –

 13 มีนาคม 2568