

## กรมการแพทย์ชวนดูแลสุขภาพ เน้นพฤติกรรมการบริโภคถูกต้องเนื่องในวันไตโลก

**กรมการแพทย์ โดยโรงพยาบาลราชวิถี** เผย ปัจจุบันสถานการณ์ของโรคไตในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยแบบก้าวกระโดด นับเป็นปัญหาสาธารณสุขและมีผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง กลายเป็นผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังรายใหม่ จึงอยากเชิญชวนคนไทยมาตรวจร่างกายคัดกรองโรคไต เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไต

**แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า “โรคไต” เป็นปัญหาใหญ่ทั่วโลกในรอบหลายปีที่ผ่านมา และคนไทยมีแนวโน้มป่วยโรคไตเพิ่มมากขึ้น โดยโรคไตเกิดได้จากปัจจัยหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยทางด้านพฤติกรรม ด้านพันธุกรรม และด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันพบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไตบ่อยที่สุดคือ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง โดยคิดเป็นสัดส่วนราวร้อยละ 80% ส่วนสาเหตุอื่นๆ ได้แก่ โรคไตอักเสบเรื้อรังชนิดต่างๆ หรือเกิดจากการติดเชื้อรุนแรงจนทำให้ไตถูกทำลาย ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงข้างต้นควรได้รับการคัดกรอง หากพบในระยะแรกๆ และได้รับการรักษารวมถึงการดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี จะช่วยชะลอการเสื่อมของไตได้ เพื่อไม่ให้พัฒนาไปสู่โรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย

**นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวต่อว่า โรคไตสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย หากไม่ได้รับการตรวจหาสาเหตุและการรักษาที่เหมาะสมอาจนำไปสู่การเกิดโรคไตเรื้อรังและเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคตามมาได้ เนื่องจากผู้ป่วยโรคไตระยะแรกๆ มักจะไม่แสดงอาการที่ชัดเจน แต่จะมีอาการเมื่อเป็นมากแล้ว อาการที่พบได้บ่อยและเป็นสัญญาณแจ้งเตือนโรคไต เช่น ตัวบวม เท้าบวม เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ปวดหลัง ปวดบั้นเอว ปัสสาวะมีความผิดปกติ รวมถึงมีความดันโลหิตสูงมาก ดังนั้น การตรวจสุขภาพประจำปี รวมทั้งการตรวจเลือดดูการทำงานของไตและการตรวจปัสสาวะถือว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในประชากรกลุ่มเสี่ยง อาทิเช่น อายุมากกว่า 60 ปี มีประวัติโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ โรคนิ่วในทางเดินปัสสาวะ หรือผู้ป่วยที่รับประทานยาที่อาจส่งผลต่อการทำงานของไต ทานยาสมุนไพร หรือได้รับยาบำบัดทางเคมีบำบัดที่มีผลต่อไต เป็นต้น

**ผศ.พญ.วรางคณา พิชัยวงศ์ นายแพทย์เชี่ยวชาญ กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวเพิ่มเติมว่า “วันไตโลก หรือ World Kidney Day” ประจำปี 2567 ตรงกับวันที่ 13 มีนาคม โดยมีการรณรงค์ภายใต้คำขวัญ “ครอบคลุมทุกสิทธิ์ พิชิตโรคไต ใส่ใจการใช้ยา” เพื่อให้ประชาชนทั่วโลกตระหนักต่อภัยร้ายจากโรคไต ที่ทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วยรุนแรงและเสียชีวิตได้ ดังนั้น การตรวจสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เช่น ลดการบริโภคอาหารเค็ม ลดอาหารไขมันสูง ลดอาหารหมักดองและอาหารที่มีรสจัด รวมถึงการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ นอกจากนี้ควรลดการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ปวด ยาสมุนไพรที่ไม่ทราบสรรพคุณ พร้อมกับใส่ใจสุขภาพตนเอง เพื่อลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคไต ในการนี้โรงพยาบาลราชวิถีได้จัดกิจกรรมให้ความรู้ประชาชนเนื่องในวันไตโลก อาทิ การให้คำปรึกษาโดยอายุรแพทย์โรคไต พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ นักโภชนาการ เภสัชกร และนักกายภาพบำบัด รวมทั้ง การตรวจคัดกรองโรคไตเบื้องต้น เพื่อเป็นการให้ความรู้ประชาชนและถือเป็นโอกาสดีที่จะรณรงค์ให้คนไทยเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคไต อีกด้วย

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลราชวิถี #โรคไต #วันไตโลก - ขอขอบคุณ - 13 มีนาคม 2567