



กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

WELLNESS *Magazine*

รับประทานอย่างไร ?

ป้องกันไตเสื่อม
ห่างไกลโรคไตวายเรื้อรัง



BEING HEALTHY AND HAPPINESS MAGAZINE

นิตยสารออนไลน์เพื่อสุขภาพดี มีความสุข

ฉบับที่ 3 ปีที่ 2 ประจำเดือนธันวาคม 2564

โรคไตเรื้อรัง หรือ โรคไตเสื่อม มาทำความรู้จักกับโรคนี้กันเถอะ

ระยะที่ 1 (ไตปกติหรือเริ่มเสื่อม)

ไม่พบอาการแสดงที่ผิดปกติ
อาจพบโปรตีนในปัสสาวะได้

ระยะที่ 2 (ไตเสื่อมเล็กน้อย)

ไตเริ่มทำงานน้อยลง
โดยทั่วไปยังมีอาการปกติ
ความดันโลหิตอาจเริ่มสูงขึ้น
เริ่มพบความผิดปกติในผลการตรวจทาง
ห้องปฏิบัติการ

ระยะที่ 3 (ไตเสื่อมปานกลาง)

มักยังไม่แสดงอาการผิดปกติ
ส่วนใหญ่พบความดันโลหิตสูง
อาจมีภาวะซีด แคลเซียมในเลือดต่ำ
และฟอสเฟตในเลือดสูง

ระยะที่ 4 (ไตเสื่อมมาก)

มักมีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่ออาหาร
บวม ความจำแย่ลง
ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการต่าง ๆ
ผิดปกติ

ระยะที่ 5 (ไตวายระยะสุดท้าย)

ผิดปกติเกือบทุกระบบของร่างกาย
มีอาการยูรีเมีย เช่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
ผิวแห้ง คัน คลื่นไส้ อาเจียน สะอึก
เป็นตะคริว นอนไม่หลับ
อาจเกิดหัวใจวายเนื่องจากน้ำเกิน
และความดันโลหิตสูงได้ จำเป็นต้องได้รับ
การบำบัดทดแทนไต

สิ่งกระตุ้นให้ไตเสื่อม มีอะไรบ้าง?



ได้รับสารพิษ



ผลข้างเคียงจากการใช้ยา



กินอาหารที่มีปริมาณเกลือโซเดียมสูง
(ในคนที่ความดันโลหิตปกติหรือสูง)



โรคเบาหวาน



โรคเกาต์/กรดยูริกในเลือดสูง




โรคความดันโลหิตสูง



โรคไตและทางเดินปัสสาวะ

คำแนะนำการกินอาหาร ตามแบบการแพทย์ทางเลือก เพื่อชะลอไตเสื่อม

- 
- กินน้ำตาลแต่น้อย หลีกเลี่ยงน้ำตาลผลไม้หรือฟรุคโตส
 - รัญพืชเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ดี
 - กินอาหารที่เป็นค่างและมีเส้นใยสูง เช่น ผักผลไม้ และรัญพืชไม่จัดสี
 - ลดอาหารที่มีความเป็นกรดสูง เช่น เนื้อสัตว์และน้ำอัดลม
 - กินไข่ทั้งฟอง ไม่เกินสองฟองต่อวัน
 - งดนมทุกชนิด เนื่องจากมีฟอสฟอรัสสูง
 - เลือกใช้น้ำมันที่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันรำข้าว
 - กินโซเดียมไม่เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม (เทียบเท่าเกลือแกง 1 ช้อนชา)
ในคนที่ความดันโลหิตปกติหรือสูง
 - ดื่มน้ำให้มาก ควรเป็นน้ำแร่ หรือน้ำกรอง

หมายเหตุ : กินแต่พอดี ไม่มีอะไรดีถ้ากินมากเกินไป



อาหารคลีนเพื่อสุขภาพ



อาหารแมคโครไบโอติกส์



อาหารชีวจิต



อาหารแดชไดเอท

อาหารสุขภาพ

ที่นำมาใช้บำบัดโรคไตเรื้อรัง

รับประทานอย่างไร ?

ป้องกันไตเสื่อม ห่างไกลโรคไตวายเรื้อรัง



ข้อมูลเพิ่มเติม





รับประทานอย่างไร ?

ป้องกันไตเสื่อม ห่างไกลโรคไตวายเรื้อรัง



www.thaicam.go.th



กองการแพทย์ทางเลือก



[thaicam_news](https://www.instagram.com/thaicam_news)



[@thaicam7](https://twitter.com/thaicam7)



02 591 7007