



ไตเป็นอวัยวะ
ที่อยู่ข้าง
กระดูกสันหลัง
เหนือระดับเอว



ไตมี 2 ข้าง



น้ำหนักประมาณ
150 กรัม

มีความยาว
9-12 เซนติเมตร



หน้าที่ของไต



สร้างฮอร์โมนที่
กระตุ้นการสร้าง
เม็ดเลือดแดง



CHRONIC KIDNEY DISEASE
NORTHEAST THAILAND

ขอบคุณแหล่งข้อมูลจาก เว็บไซต์ https://ckd.kku.ac.th/?page_id=1023

โครงการป้องกันและชะลอโรคไตเรื้อรังในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



ความสำคัญของ โซเดียม

โซเดียมเป็นแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย โดยเกี่ยวข้องกับสมดุลของน้ำการทำงาน
ของระบบประสาทและระบบต่างๆในร่างกาย หากร่างกายได้รับโซเดียมมากเกินไป
ความต้องการจะส่งผลเสียต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด

โรคความดันโลหิตสูง



โรคไตเรื้อรัง



โรคหัวใจ



โรคหลอดเลือด



โรคหลอดเลือดสมอง



แหล่งอาหาร ที่มีโซเดียม

อาหารธรรมชาติ เนื้อสัตว์ นม ไข่
ซึ่งมีโซเดียมสูงกว่าผักและผลไม้
แต่อาหารธรรมชาติทุกชนิด
มีปริมาณโซเดียมต่ำกว่าอาหารแปรรูป
หรืออาหารหมักดอง

เครื่องปรุงต่างๆ
เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส
ปลากระป๋อง กะปิ ซอสหอยนางรม ผงปรุงรส ผงชูรส

ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่
เค้ก คุกกี้ ขนมปัง โดนัท
ซึ่งมีผงฟูเป็นส่วนประกอบ

อาหารแปรรูป/การถนอมอาหาร
อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง
อาหารกึ่งสำเร็จรูปต่างๆ

ปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน

องค์การอนามัยโลก กำหนดปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน คือ 2000 มิลลิกรัม



ลดเค็มลดโรค



องค์การอนามัยโลก กำหนดปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน
ไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม หรือเท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา

ตัวอย่างเปรียบเทียบปริมาณโซเดียม ในเครื่องปรุงรส และอาหารแปรรูป

ซอสหอยนางรม
12 ช้อนชา



น้ำพริกแกง
6 ช้อนชา

**น้ำปลาร้า
แจ่วบอง
เต้าเจี้ยว**
5 ช้อนชา

ซีอิ๊วขาว
4 ช้อนชา
ครึ่ง



**กะปิ
ผงชูรส
ซอสปรุงรส
ซอสปลาร้า**
4 ช้อนชา

น้ำปลา
3 ช้อนชา
ครึ่ง

ซूपก๊อหม
1 ก๊อหม

ไส้กรอก
2 ชิ้น

ปลากระป๋อง
2 กระป๋อง

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
1 ช้อน

เจ๊กกึ่งสำเร็จรูป
2 ช้อน

ปลากระป๋อง
2 กระป๋อง

= เกลือ
1 ช้อนชา



= โซเดียม
2000 มิลลิกรัม

3 ช้อนชา
= 1 ช้อนโต๊ะ

ที่มา : โปสิเนส อินมุคัล-นูทริเอนท์
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
และเครือข่ายลดบริโภคเค็ม



ปริมาณโซเดียมในเมนูอาหาร



ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรส

เครื่องปรุงปริมาณ	ปริมาณ (ช้อนชา)	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ	1	2000
น้ำปลา	1	540
ซอสปรุงรส	1	504
ผงชูรส	1	493
ซุ้ผงปรุงรส	1	482
ซีอิ๊วขาว	1	453
เต้าเจี้ยว	1	400
ปลาร้า	1	399
กะปิ	1	240
น้ำพริกแกงเผ็ด	1	297
ซอสหอยนางรม	1	165
ซอสพริก	1	75
ซอสมะเขือเทศ	1	50



1 งานโซเดียม 1,615 มิลลิกรัม

จากตัวอย่างปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสอาหาร เช่น

ข้าวราดผัดกระเพรา 1 งานปรุงรสด้วย ซอสหอยนางรม + ซีอิ๊วขาว + ผงปรุงรส + ผงชูรส อย่างละ 1 ช้อนชา อาหารจานนี้โซเดียม 1,615 มก. (เทียบเท่ากับเกลือ 3/4 ช้อนชา) ถึงจุดที่ปกติใส่เกลือ



ขนมจีนน้ำยา
โซเดียมเฉลี่ย
1,700 มิลลิกรัม



สุกี้น้ำ
โซเดียมเฉลี่ย
1,560 มิลลิกรัม



ก๋วยจั๊ว
โซเดียมเฉลี่ย
1,450 มิลลิกรัม



ข้าวคลุกกะปิ
โซเดียมเฉลี่ย
1,412 มิลลิกรัม



เส้นเล็กแห้งหมู
โซเดียมเฉลี่ย
1,400 มิลลิกรัม



ไข่พะโล้
โซเดียมเฉลี่ย
1,400 มิลลิกรัม



มันโถ
โซเดียมเฉลี่ย
1,200 มิลลิกรัม



ข้าวมันไก่
โซเดียมเฉลี่ย
1,150 มิลลิกรัม



แกงส้มผักรวม
โซเดียมเฉลี่ย
1,100 มิลลิกรัม



มันผัดกุ้งไฟแดง
โซเดียมเฉลี่ย
900 มิลลิกรัม



ข้าวหมูแดง
โซเดียมเฉลี่ย
800 มิลลิกรัม



มันผัดกระว
โซเดียมเฉลี่ย
583 มิลลิกรัม



ข้อมูลจาก : เครื่องปรุงรสผลิตภัณฑ์

เพียง 1 งานปริมาณโซเดียมสูงเกือบ 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน (เทียบเท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา) ซิมก่อนปรุงทุกครั้งและลดการปรุงรสเพิ่มเพื่อถนอมสุขภาพไตและระบบอวัยวะของร่างกาย



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง



กุ้งแห้ง



เนื้อแดดเดียว



เครื่องปรุงรส



ปลากระป๋อง



ขนมขบเคี้ยว



ปลาเค็ม



อาหารหมักดอง



ไข่เค็ม



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

3 ผ่าน กินถูกวิธีรักษาสุขภาพไต

1 ซิมก่อนปรุง
ทุกครั้งลดการใช้
เครื่องปรุงรส

2 ใช้รสอื่นมา
ทดแทนเค็ม
เช่น เปรี้ยว
หรือเผ็ดจากพริก

3 อ่านฉลาก
โภชนาการทุกครั้ง
เลือกอาหารที่มี
โซเดียมน้อยที่สุด



โครงการป้องกันและชะลอโรคไตเรื้อรังในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

[f Ckdnet Kku](#)

ckdnet.kku@gmail.com

ckdnet.kku.ac.th

การป้องกันไม่ให้ไตเรื้อรัง

CKDNET

1

หลีกเลี่ยงกลิ่นปัสสาวะนานๆ



2 ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอวันละ 8-10 แก้ว

2

3

หลีกเลี่ยงการใช้ยาและสารที่มีพิษต่อไตติดต่อกันเป็นเวลานานๆ



4 ตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง รวมถึงตรวจเลือดและปัสสาวะ

4

5

หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่



6

หลีกเลี่ยงการกินเค็ม



ถนอมรักษาไตด้วยอาหารที่มีเครื่องปรุงโซเดียมน้อย



ลด“โซเดียม”อย่างไร ?

ใช้รสอื่นๆ มาทดแทนในการปรุงรสอาหาร เพื่อช่วยในการแต่งกลิ่นและรส



ชิมก่อนปรุงโดยไม่เติมเครื่องปรุงรสเพิ่มในอาหารที่ปรุงสุก



ลดความถี่และปริมาณการกินที่ใช้ น้ำจิ้ม เพราะ น้ำจิ้มมีโซเดียมสูง

ลดการปรุงรสโดยเครื่องปรุงรสต่างๆ ในปริมาณที่พอเหมาะ



ปรับนิสัยการกินให้จืดลง ไม่เติมเครื่องปรุงรสตามใจชอบและไม่กินอาหารรสเค็มจัด



หลีกเลี่ยงการทานอาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง ขนมขบเคี้ยว อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารหมักดอง ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่



อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อเพื่อดูปริมาณโซเดียมในอาหาร



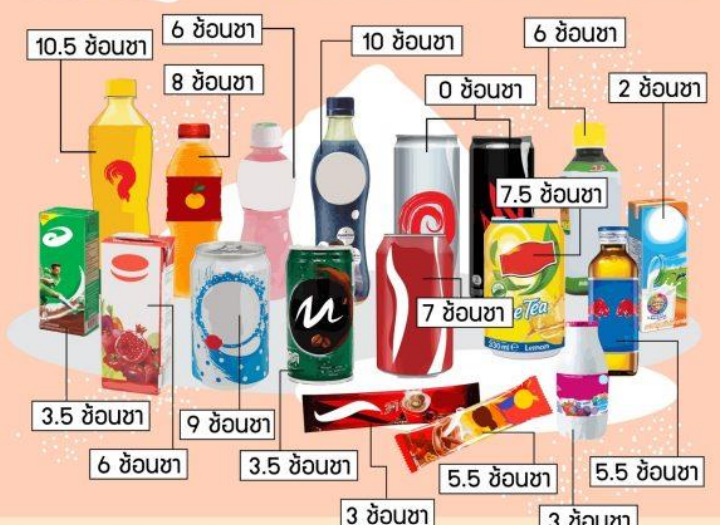
งานโภชนาการ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



กินหวานอย่างไร



ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม



แหล่งของความหวาน



ข้อเสนอแนะการบริโภคน้ำตาลสำหรับประชากรโดยทั่วไป คือ บริโภคน้ำตาลไม่เกิน "วันละ 6 ช้อนชาต่อวัน"

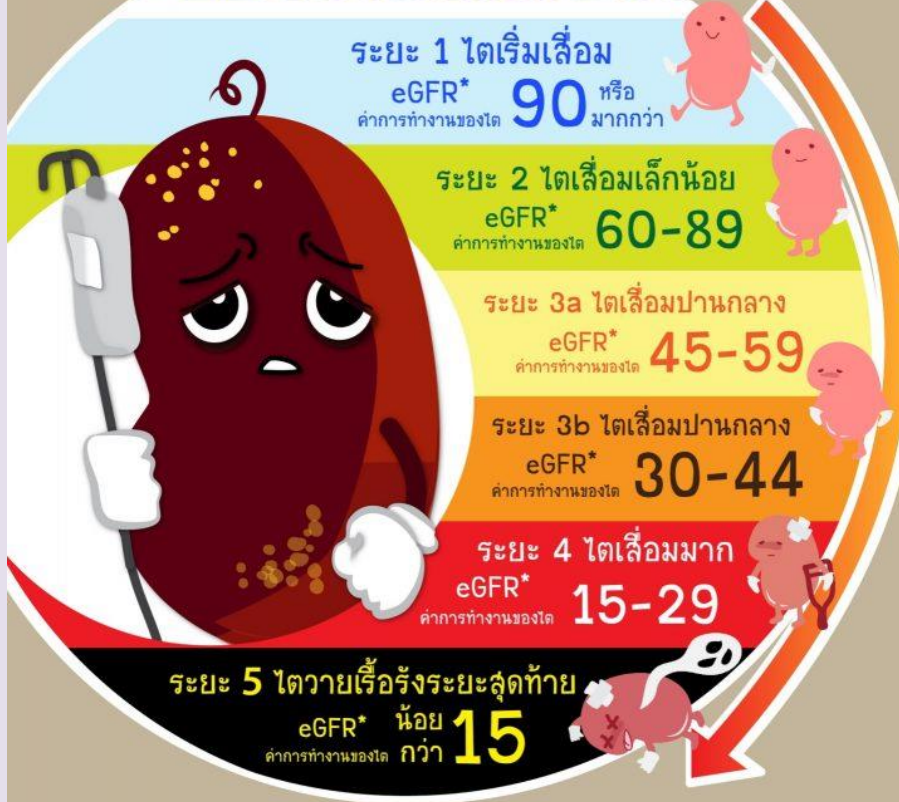
- เทคนิคลดหวาน**
1. ชิมก่อนปรุง
 2. หลีกเลี่ยงการปรุงรสเพิ่มโดยใช้น้ำตาล
 3. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและขนมหวาน
 4. อ่านฉลากก่อนซื้อ

ผลกระทบต่อสุขภาพ "หากกินหวานมากเกินไป"

- สาเหตุของฟันผุ
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคไตตื้อต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น



การแบ่งระยะของโรคไตเรื้อรัง



*eGFR ได้มาจากการคำนวณ ค่าGFRทำให้แพทย์บอกได้ว่าโรคไตเรื้อรังของท่านอยู่ในระยะใด



หากท่านเป็นโรคไตเรื้อรัง ควรปฏิบัติดังนี้

หากท่านเป็นโรคเบาหวาน ร่วมด้วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าให้อยู่ระหว่าง 80-130 มก./ดล.



โปรตีน

กินอาหารจำพวกโปรตีนในปริมาณที่พอเหมาะ และหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม

ควบคุมความดันโลหิตไม่ให้เกิน 130-80 มม.ปรอท



หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง

งดบุหรี่ หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์



หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ปวด ยาชุด ยาหม้อ สมุนไพรต่างๆ

ควบคุมน้ำหนักตัว และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม



พักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงความเครียด

ชะลอไตด้วยวิธีง่ายๆ ลองเลย



โครงการป้องกันและชะลอโรคไตเรื้อรังในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



Ckdnet Kku



ckdnet.kku@gmail.com



ckdnet.kku.ac.th



ไขมัน เลือกให้ถูก กินให้พอดี



ไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์

น้ำมันหมู ไข่ ไข่แดง นม เนยสด ไข่แดง



ไขมันหรือน้ำมันจากพืช

แบ่งได้ 3 ชนิด

1. ชนิดที่ให้กรดไขมันอิ่มตัวเชิงเดี่ยว ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว

ช่วยเพิ่มระดับไขมันดี ลดไขมันตัวร้าย

2. ชนิดที่ให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด

ช่วยลดระดับไขมันตัวร้าย แต่จะลดระดับไขมันดีไปด้วย ถ้าทานในปริมาณมากเกินไป

3. ชนิดที่ให้กรดไขมันอิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ

เพิ่มระดับไขมันตัวร้าย

เทคนิคลดมัน

1. ทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน/ไม่ติดหนัง เลาะหนัง เลาะมันออก
2. หลีกเลี่ยงอาหารทอด เลือกเมนูประเภทต้ม ตุ่น นึ่ง ย่าง อบแทน
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบ
4. เลือกไขมันดีจากพืชในการประกอบอาหาร
5. เลี่ยงอาหารที่มีมาการีนและเนยขาวเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากไขมันทรานส์สูง

ข้อเสนอแนะการบริโภคไขมันสำหรับประชากรทั่วไป คือ บริโภคไขมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชาต่อวัน

ตัวอย่างปริมาณน้ำมันในอาหาร

1 ช้อนชา ปาต่องไก่ 1 ตัวเล็ก	2 ช้อนชา เนย 1 ก้อนเล็ก(10กรัม)
1 ช้อนชา กะทิ 1 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนชา น่องไก่ทอด 1 ชิ้น
1 ช้อนชา น้ำสลัด 1 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนชา มันฝรั่งทอด 20 ชิ้น
1 ช้อนชา ถั่วลิสง 1 ช้อนกินข้าว	4 ช้อนชา พิซซ่า 1 ชิ้น

ที่มา : ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา กรมอนามัย

ผลกระทบต่อสุขภาพหากกินไขมันมากเกินไป

- ไขมันสะสมเสี่ยงต่อภาวะอ้วนลงพุง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ภาวะไขมันในเลือดสูง



ผู้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตเรื้อรัง



- 01 โรคเบาหวาน
- 02 โรคความดันโลหิตสูง
- 03 อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป
- 04 โรคแพ้ภูมิตัวเอง ที่อาจก่อให้เกิดโรคไตผิดปกติ
- 05 โรคติดเชื้อในระบบต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดโรคไต
- 06 โรคติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะส่วนบนซ้ำหลายครั้ง
- 07 โรคหัวใจและหลอดเลือด
- 08 โรคเกาต์หรือระดับกรดยูริกในเลือดสูง
- 09 รับประทานแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs หรือสารที่มีผลกระทบต่อไต
- 10 มีมวลเนื้อไตลดลง หรือมีไตข้างเดียว ทั้งที่เป็นมาแต่กำเนิด หรือเป็นในภายหลัง
- 11 มีประวัติโรคไตเรื้อรังในครอบครัว
- 12 ตรวจพบบวมในไตมากกว่า 3 ตำแหน่งขึ้นไป

สาเหตุของโรคไตเรื้อรัง

- 1 โรคความดันโลหิตสูง
- 2 โรคไตอักเสบ
- 3 โรคเกาต์
- 4 โรคที่มีการอุดตันของทางเดินปัสสาวะ
- 5 โรคเบาหวาน
- 6 การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะส่วนบนซ้ำหลายครั้ง
- 7 โรคทางพันธุกรรม
- 8 สาเหตุอื่นๆ เช่น รับประทานยาแก้ปวดหรือสมุนไพรบางชนิด
- 9 สารพิษจากสิ่งแวดล้อม



อาการของโรคไตที่พบบ่อย

! ระวัง! ระวัง! **!** ระวัง!
 ระวัง! ระวัง!
 ระวัง! ระวัง!

1 หน้าตาบวม บวมตามตัว



2 ปวดหัวเนื่องจาก ความดันโลหิตสูง



3 ซีด อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร



4 ปวดเอว เป็นๆ หายๆ



5 ปัสสาวะเป็นฟอง ปัสสาวะสีน้ำตาลเข้มเนื้อ หรือปัสสาวะเป็นเลือด



6 กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะแสบขัด หรือปัสสาวะไม่พุ่ง



7 ปัสสาวะน้อย ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน มากกว่า 1 ครั้ง



8 ปัสสาวะ มีก้อนนิ่วปน



โครงการป้องกันและชะลอโรคไตเรื้อรังในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | Ckdnet Kku | ckdnet.kku@gmail.com | ckdnet.kku.ac.th



การออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ



การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 - 30 นาทีขึ้นไป ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรมีการยืดกล้ามเนื้อ 5 - 10 นาที เพื่อป้องกันการได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และทำให้กล้ามเนื้อเตรียมพร้อมในการที่จะออกกำลังกายต่อไป

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- ◆ ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนจากการที่กระดูกถูกสลายได้น้อยลง
- ◆ ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคความดันโลหิต
- ◆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น
- ◆ ช่วยให้มีระบบภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น ด้านทานต่อการเกิดโรค
- ◆ ลดระดับไขมันในเลือด ช่วยให้ทำงานได้เพิ่มขึ้น
- ◆ ทำให้ไขมันดีในร่างกายเพิ่มขึ้น ลดระดับไขมันเลว
- ◆ เพิ่มการทรงตัวของผู้สูงอายุทำให้ไม่ล้มง่าย
- ◆ เพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว
- ◆ เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ
- ◆ ช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- ◆ ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ◆ ช่วยชะลอความชรา

ฝึกหายใจสร้าง ความสดชื่น

ลมหายใจเป็นพลังชีวิตที่มีคุณค่าช่วยให้เรานั้นมีสุขภาพแข็งแรง อารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน ถ้าระบบหายใจของเราจะมีพลังลมปราณที่ดีด้วย คนที่อารมณ์ดี ลมหายใจของเขาจะนิ่งๆ ซ่าๆ การฝึกให้ตัวเองมีลมหายใจที่ดีจึงเป็นการปรับสมดุลของอารมณ์ไปด้วย



หายใจออก, หายใจเข้า, หายใจออก, หายใจเข้า, หายใจออก, หายใจเข้า, หายใจออก

การออกกำลังกาย ในผู้ที่ล้างไตทางช่องท้อง

ผู้ที่ **ไต** ไม่สามารถขับของเสียได้ เนื่องจากไตที่มีเกิดการทำงานที่ล้มเหลว ต้องอาศัยวิธีการอื่นในการขับของเสียแทน เมื่อไตของเราไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม ทำให้ร่างกายเรามีการสร้างอิมูโนโกลบินลดลง ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการเหนื่อยง่ายทำให้การออกกำลังกายลดลง รวมทั้งทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงและลำไส้เคลื่อนไหวช้าลงเป็นเวลานานๆจะเกิดกล้ามเนื้อลีบตามมา

ท่าในการออกกำลังกาย

ในขณะที่นัยาซื้อฟัตีไลเเข้าในช่องท้องเราควรเริ่มออกกำลังกายบริหารส่วนแขนเพื่อทำให้เราหายใจได้แรงและลึกขึ้นเป็นการป้องกันการเกิดการหายใจลำบากเนื่องจากนัยาซื้อฟัตีไลเเข้าในช่องท้องจนเต็มจะดันกะบังลมขึ้นทำให้ปริมาตรปอดลดลง จึงทำให้เกิดการหายใจลำบากการออกกำลังกายในช่วงนัยาไลเออกอย่างต่อเนื่ง 20 - 30 นาที เพื่อให้นัยาไลเแรง และสามารถนำของเสียออกมาได้มากขึ้น

ท่าในการออกกำลังกายช่วงนัยาซื้อฟัตีไลเเข้าและไลเออก



มารู้จักไตกันเถอะ

KIDNEY

6 วิธีที่ไตช่วยให้คุณมีความสุขภาพดี



8 โรคที่อาจเกิดตามมา เมื่อไตทำงานผิดปกติ



9 ผู้ที่เสี่ยงเป็นโรคไต

- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคทางพันธุกรรม
- โรคเกาต์
- โรคไตอักเสบ
- สารพิษจากสิ่งแวดล้อม
- โรคที่มีการอุดกั้นของทางเดินปัสสาวะ
- การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะส่วนบนซ้ำหลายครั้ง
- สาเหตุอื่นๆ เช่น ได้รับความยากักปวดสมุนไพรมารงิน

6 อาการที่เสี่ยงเป็นโรคไต

- บวมตามตัว เช่น มือ ข้อมือ ท้อง เท้า
- ปวดศีรษะเพราะความดันเลือดสูง
- เจ็บแสบเวลาปัสสาวะ
- ปัสสาวะเป็นฟองหรือมีเลือดปน
- เหนื่อยง่าย
- ปวดแสบเป็นๆหายๆ

2 การตรวจที่คุณสามารถทำได้



การตรวจเลือด ประเมินอัตราการกรองของไต (GFR) เป็นวิธีที่เืดตรวจสอบการทำงานของไต เพื่อวินิจฉัยและแบ่งระยะความรุนแรงของโรคไต

การตรวจปัสสาวะ เพื่อประเมินปริมาณโปรตีนและเม็ดเลือดที่รั่วออกมาในปัสสาวะ ซึ่งอาจบ่งบอกถึงการอักเสบและการทำลายไต



โครงการป้องกันและชะลอโรคไตเรื้อรังในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โทร.095-196-3140