

สาเหตุโรคไต ไม่ใช่แค่ "กินเค็ม"



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : พญ. เศรษฐพร เศรษฐการุณย์

โรคไต คือ ภาวะที่ไตทำงานผิดปกติ สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ แม้ว่าหนึ่งในสาเหตุของการเกิดโรคไตนั้นมาจากการกินเค็ม แต่การไม่กินเค็ม ไม่เติมเกลือ หรือน้ำปลาในอาหาร ก็ไม่ได้หมายความว่าท่านจะไม่เสี่ยงเป็นโรคไต

เนื่องจากโรคไตนั้นไม่ได้เกิดจากพฤติกรรมการกินอาหารที่มีรสเค็มเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังมีสาเหตุอื่นๆ ทั้งจากการใช้ชีวิตประจำวัน พันธุกรรม และโรคเรื้อรัง ก็ทำให้มีโอกาสป่วยเป็นโรคไตได้เช่นกัน

สาเหตุของโรคไต ไม่ใช่แค่ "กินเค็ม"

สาเหตุของการเป็นโรคไตไม่ใช่แค่กินเค็มเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ

ที่มีส่วนสำคัญในการกระตุ้นให้ร่างกายคนเรามีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคไต ได้เหมือนกัน โดยปัจจัยที่พบบ่อยได้แก่

- การมีโรคที่มีผลกระทบกับไต เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วนหรือมีภาวะน้ำหนักเกิน โรคเกาต์หรือระดับกรดยูริกในเลือดสูง โรคแพ้ภูมิตนเอง การสูบบุหรี่หรือรังสี ซึ่งจะส่งผลให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไตเสื่อมลง ส่งผลให้การทำงานของไตเสื่อมลง
- การมีภาวะไตผิดปกติ ไม่สมบูรณ์ตั้งแต่กำเนิด เช่น ไตฝ่อ มีมวลเนื้อไตลดลง หรือมีไตข้างเดียว เป็นต้น
- การมีภาวะหลอดเลือดฝอยในไตอักเสบ
- การเป็นโรคติดเชื้อทางเดินระบบปัสสาวะส่วนบนซ้ำหลายครั้ง
- การตรวจพบนิ่วในไตหรือระบบทางเดินปัสสาวะ หรือตรวจพบถุงน้ำในไตมากกว่า 3 ตำแหน่งขึ้นไป
- การมีประวัติครอบครัวเป็นโรคไตเรื้อรัง หรือ มีประวัติการเป็นโรคไตอักเสบ หรือถุงน้ำในไต
- การได้รับยาในกลุ่มยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs หรือสารพิษที่ทำลายไต (Nephrotoxic agents)
- ดื่มน้ำน้อยเกินไป เกิดภาวะขาดน้ำของไตจนทำงานบกพร่อง หรือเกิดการสะสมของสารเคมีในทางเดินปัสสาวะ จนตกตะกอนกลายเป็นโรคนิ่วในไตหรือทางเดินปัสสาวะ
- รับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงแต่ไม่เค็ม อาทิ ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มสุกี้ อาหารแปรรูปยอดนิยม เช่น แฮม เบคอน ขนมกรุบกรอบ ผลไม้กระป๋อง รวมถึงอาหารหมักดอง เช่น ผักกาดดอง หรือไข่เค็ม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ผงฟู สารกันบูด หรือสารกันเชื้อราในขนมปัง เป็นต้น

เช็กสัญญาณเสี่ยงโรคไต ควรพบแพทย์

- อาการบวม หน้าบวม ขาบวม
- ปัสสาวะผิดปกติ เช่น ปัสสาวะมีฟอง ปัสสาวะเป็นเลือด ปัสสาวะกลางคืนบ่อยกว่าปกติ
- ปวดเอว ปวดหลังมากผิดปกติ
- ความดันโลหิตสูงมากผิดปกติ
- คลื่นไส้อาเจียนมาก

อย่างไรก็ตาม “ไต” เป็นอวัยวะที่ต้องทำงานตลอดเวลา

ถ้าไตทำงานผิดปกติไปจะทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติตามไปด้วย

ฉะนั้นการดูแลไตและลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคไต

พร้อมนั้นตรวจสุขภาพไต่ว่ายังทำงานปกติอยู่หรือไม่จึงเป็นสิ่งสำคัญ

เพราะโรคไตถือว่าเป็นภัยเงียบ เนื่องจากในระยะแรกอาจไม่แสดงอาการชัดเจน

แต่จะเริ่มมีอาการเมื่อตอนที่ไตเสียหายไปพอสมควรแล้ว จนเข้าสู่โรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย
ต้องรักษาด้วยการฟอกไตตลอดชีวิตได้

พญ.เศรษฐพร เศรษฐการุณย์
อายุรศาสตร์โรคไต
ศูนย์อายุรกรรม

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย