

ดูแลไตให้สุขภาพดี

ไตเป็นอวัยวะหนึ่งที่สำคัญกับร่างกาย รูปร่างคล้ายถั่วอยู่บริเวณใต้ชายโครงด้านหลังทางซ้ายและขวา ทำหน้าที่ขับของเสียและสารพิษจากกระแสเลือดออกจากร่างกาย และหน้าที่อื่นอีกหลายอย่าง รวมทั้งควบคุมสมดุลน้ำและเกลือแร่ตลอดจนความเป็น



กรดต่างในเลือด นอกจากนี้ไตยังทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเม็ดเลือดและวิตามินดี ดังนั้นการดูแลไตจึงเป็นสิ่งจำเป็นต้องให้ความสำคัญ เพื่อที่ไตจะได้คงสภาพการทำงานต่อไปได้

ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ สาขาวิชาโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลไต เพื่อให้กระบวนการกำจัดสารพิษทำงานได้อย่างสมบูรณ์ด้วย 5 ข้อ ได้แก่

1.เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ผักและผลไม้สด, ธัญพืชเต็มเมล็ดแทนธัญพืชที่ผ่านการขัดสีแล้ว, อาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 สูง เช่น ถั่ว ปลาที่มีไขมันสูง, จำกัดการรับประทานเนื้อแดง และอาหารที่มีไขมันสูง, หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูปประเภทเนื้อหมัก เนื้อกระป๋อง และมันฝรั่งทอด กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน และน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

2.ดื่มน้ำให้มากขึ้น โดยดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วต่อวัน การดื่มน้ำช่วยสนับสนุนให้ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างราบรื่น กรองสารพิษออกจากเลือดและขับสารพิษทางปัสสาวะ, หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง หรือเบรดา soft drink ทั้งหมด

3.ไม่สูบบุหรี่ เพราะสารพิษที่อยู่ในบุหรี่จะเข้าไปในกระแสเลือด และส่งผลกระทบต่อหัวใจและไต คนสูบบุหรี่มีแนวโน้มที่จะตกอยู่ในภาวะไตวายมากถึง 3 เท่า เมื่อเทียบกับคนที่ไม่สูบบุหรี่

4.หลีกเลี่ยงการกินยาแก้ปวดต้านการอักเสบ โดยเฉพาะยาแก้ปวดต้านการอักเสบที่ต้องทานหลังอาหาร ทันทักมีพิษต่อไต และสารทานยาติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จะเร่งให้การทำงานของไตเสื่อมถอยลง

และ 5.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยให้กระบวนการเผาผลาญทำงานดีขึ้น กระตุ้นการกำจัดของเสียที่สะสมในเลือดรวมถึงช่วยควบคุมความดันโลหิต