

เตือนเด็กกลดกิน ขนมขบเคี้ยว

ชี้เสี่ยง'ป่วย' โรคไตเรื้อรัง

เผยคนไทยป่วยโรค
ไตเรื้อรังติด 1 ใน 3
ของ ◆ อ่านต่อหน้า 16

ขนมขบเคี้ยว ๐ ต่อจากหน้า 1

อาเซียน รองจากมาเลย์-สิงคโปร์ เฉพาะเด็กไทย ปีหนึ่งต้องล้างไตเกือบ 300 คน และสังเวช 5 คนต่อปี เตือนลดอาหารเค็มและขนมขบเคี้ยว ชื่ออาหารเกาหลี-ญี่ปุ่น จะเค็มกว่าอาหารปกติถึง 50 เท่า ส่วนอาหารแช่แข็งตามร้านสะดวกซื้อเค็ม 30 เท่า เน้นน้ำตาล-ไขมัน-โซเดียมและตัวบวม รับประทานทันที

เมื่อวันที่ 15 ก.พ. สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ร่วมกันแถลงข่าวการจัดกิจกรรมสัปดาห์วันไตโลก และสัปดาห์ลดการบริโภคเค็ม โดยมี นพ.ชาตรี บานชื่น ที่ปรึกษา รมว.สธ., ศ.นพ.สมชาย เยี่ยมอ่อน นายกสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย, ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ ประธานคณะทำงานการจัดงานวันไตโลก, ผศ.นพ.พรชัย กิ่งวัฒนกุล ประธานชมรมโรคไตเด็กแห่งประเทศไทย และนางแวณา สหวงษ์ หรือโบว์ กับน้องมะลิ-พาขวัญ สหวงษ์ ภรรยาและบุตรสาวของ “ปอ-ทฤษฎี” อดีตพระเอกผู้ล่วงลับมาร่วมงานครั้งนี้ด้วย

นพ.ชาตรี กล่าวว่า ปัจจุบันคนไทยป่วยโรคไตเรื้อรังราว 8 ล้านคน หรือร้อยละ 17 ครั้งหนึ่งมีสาเหตุมาจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง หากเข้าสู่ระยะที่ 5 ต้องรักษาด้วยการล้างไต ปีหนึ่งจะเปลี่ยนไตได้แค่ 500 คน ดังนั้นปีนี้กระทรวงจะเน้นชะลอความเสี่ยงเพื่อให้เข้าสู่ระยะล้างไตช้าลง โดยคนในกลุ่มโรคเบาหวานกับความดันโลหิตสูง ลดการรับประทานอาหารรสเค็ม คนไทยบริโภคโซเดียมสูงเกินค่าที่กำหนดขององค์การอนามัยโลก 2 เท่า หรือประมาณ 4,350 มิลลิกรัมต่อวัน

ด้าน ศ.นพ.สมชาย เปิดเผยเสริมว่า ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคไตติดอันดับ 1 ใน 3 ของอาเซียน คือมาเลเซีย สิงคโปร์และไทย ส่วนอาการของโรคไตสังเกตง่าย ๆ คืออาการบวมมือ บวมทั้งตัว ระยะแรกอาจบวมเพียงหนังตาและใบหน้า ต่อมาจะบวมที่ขาและเท้า ทั้งสองข้าง เกิดจากมีน้ำและเกลือในร่างกายเพิ่มขึ้น นอกจากนี้โรคไตเรื้อรังยังทำให้เกิดโรคหัวใจด้วย พบว่าคนเป็นโรคไตเรื้อรัง อาจเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดมากถึง 30 เท่า

ส่วน ผศ.นพ.สุรศักดิ์ ระบุอีกว่า ปัจจุบันการรับประทานอาหารได้เปลี่ยนไป ทำให้พบโรคไตในเด็กด้วย สาเหตุเกิดจากรับประทานอาหารเค็ม ขนมขบเคี้ยว หากไม่รักษาหรือป้องกัน อาจทำให้เข้าสู่ภาวะไตวายระยะสุดท้าย โดยเฉพาะอาหารญี่ปุ่นและอาหารเกาหลี ประกอบกับน้ำจิ้มที่มีปริมาณโซเดียมสูงอยู่แล้ว โดยรวมความเค็มจะมากกว่าอาหารปกติ 50 เท่า ขณะที่อาหารแช่แข็งที่ขายตามร้านสะดวกซื้อ มีความเค็มมากกว่าอาหารปกติ 30 เท่า การจัดงานวันไตโลกเพื่อให้ความรู้กับประชาชนในวันที่ 13 มี.ค.ที่เซ็นทรัลเวิลด์

ผศ.นพ.พรชัย ระบุว่า ประเทศไทยเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี มีประมาณ 14 ล้านคน เข้าสู่อายุล้างไตราว 200-300 คน โดยเด็กเสียชีวิตด้วยโรคไตประมาณ 5 คนต่อปี และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากไตพิการมาแต่กำเนิด บางคนอาจไตเล็กผิดปกติไตฝ่อ มักไม่แสดงอาการทำให้วินิจฉัยยาก หากเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบที่มิใช่สูงเพียงอย่างเดียว กุมารแพทย์ต้องตรวจว่าติดเชื้อทางปัสสาวะด้วยหรือไม่ มีปัญหาไตผิดปกติหรือไม่

ส่วนเด็กอายุ 2-3 ขวบ อาจเป็นไตบวม ขณะที่เด็กวัยประถมอาจมีปัสสาวะแดง ความดันโลหิตสูง ดังนั้นการป้องกันที่ดี คือการสังเกตอาการของบุตรหลาน ว่าเจริญเติบโตผิดปกติหรือไม่ ส่วนสูงน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่ ปัสสาวะพุ่งดีหรือไม่ ปัสสาวะเลือด รวด แสบคันหรือไม่ ทำความสะอาดส่วนล่างดีหรือไม่ การรู้ว่าเด็กป่วยโรคไตตั้งแต่ระยะแรก จะป้องกันไม่ให้ไตวายเรื้อรังในผู้ใหญ่ได้

ขณะที่นางแวณาหรือโบว์ กล่าวว่า ยุคนี้เป็นยุคที่เร่งรีบ ยิ่งคนเมืองต้องรีบตื่นแต่เช้าส่งลูกไปโรงเรียน บางครอบครัวต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าให้ลูกในรถ เพราะโรงเรียนไกล ให้ลูกรับประทานอาหารเช้าที่แช่แข็ง เรียกว่าเอาให้อิ่มไว้ก่อน การทำเช่นนี้ทุกวันจะปลอดภัยหรือไม่ คนไม่ยอมถามมองข้ามเรื่องเหล่านี้ไป เพราะสิ่งที่กินเข้าไปอาจสะสมและเกิดผลเสียกับเด็กในอนาคตได้ ไม่ใช่แค่ให้ลูกเรียนโรงเรียนที่ดี แต่สุขภาพกลับแย่ คนพยายามเลี้ยงไม่ให้ลูกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมขบเคี้ยว ให้ทานผักและผลไม้ประจำ และจะทำอาหารให้ลูกรับประทานเอง.