

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
หัวข้อข่าว 5 อาหารที่ทานบ่อยเสี่ยงไตเสื่อม

ลิงก์ข่าว : <https://www.tiktok.com/@lekrichy/video/7195930811651198234>

ผลการตรวจสอบ :  ข่าวจริง  ข่าวบิดเบือน  ข่าวปลอม  ไม่สามารถชี้แจงได้

**รายละเอียดตอบกลับ :** ไต เป็นอวัยวะสำคัญของร่างกาย ที่ทำหน้าที่ช่วยกำจัดของเสีย และช่วยควบคุมของเกลือแร่และน้ำภายในร่างกาย กรณีไตเกิดภาวะเสื่อมอาจเกิดโรคไตลักษณะต่างๆตามมาได้ เช่น โรคไตเรื้อรัง,โรคไตวาย, โรคไตวายเฉียบพลัน เป็นต้น สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไตมีอยู่ด้วยกันหลายประการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะการบริโภคอาหารรสจัด เค็มจัด หวานจัด มันจัด และอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก เบคอน แฮม ผักกาดดอง อาหารกระป๋อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊ก ข้าวต้มสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น ซอสปรุงรส ซอสพริก นอกจากนี้ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีอาหารอื่นๆ อีกมากมายที่เราควรลด เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการเป็นโรคไต รวมถึงการกินยาชนิดต่างๆ เช่น ยาลดอักเสบลดปวดกลุ่ม NSAIDs ซึ่งมีผลเสียต่อไตด้วยเช่นกัน

**เอกสารอ้างอิง :** 1. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.(2563). คู่มืออาหารบำบัดโรคไตเสื่อม [เข้าถึงเมื่อ 29 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://thaicam.go.th/wp-content/uploads/2020/08/คู่มืออาหารบำบัดโรคไตเสื่อม-New.pdf>  
2. ผศ.ดร.พญ.อติพร อิงค์สาธิต พญ.กชรัตน์ วิภาสวัช ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ. สวัสดิ์. ภาควิชา อายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (ม.ป.ป). บทบาทของอาหารเค็มต่อการเกิดโรคไต. [เข้าถึงเมื่อ 29 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก : [https://www.rama.mahidol.ac.th/rama\\_hospital/th/services/knowledge/10282020-1441](https://www.rama.mahidol.ac.th/rama_hospital/th/services/knowledge/10282020-1441)  
3. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). ยากับอันตรายต่อไต. [เข้าถึงเมื่อ 29 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge-article-info-old.php?id=467>

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

**ผู้ตรวจสอบ :** นางสาวสไบ อินทโชติ

**ตำแหน่ง :** นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ปฏิบัติการ

**เบอร์โทรศัพท์ :** 029687619

**วันที่ตรวจสอบ :** 30 มิ.ย. 66

