



# การดูแลไตให้แข็งแรง

01



**งดรับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม**

- ✓ เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 3 ช้อนชา/วัน
- ✓ น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน
- ✓ น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน

02



**ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว**

- ✓ เพื่อควบคุมสมดุลของเกลือแร่และรับของเสียอย่างเหมาะสม

03



**พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ**

- ✓ ครั้งละ 30 นาที
- ✓ อย่างน้อย 5 ครั้ง/สัปดาห์

04



**งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ปวดเป็นประจำ**

- ✓ โดยเฉพาะกลุ่มยาต้านการอักเสบชนิดที่ไม่ใช่สเตียรอยด์
- ✓ งดการใช้ยาสมุนไพร ยาชุด ยาหม้อหรือยาลูกกลอน

05



**ไม่ควรกลืนบัสสวาระนาน ๆ**

- ✓ เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง**
- ✓ วัดความดันโลหิต ตรวจปัสสาวะ และตรวจค่าการทำงานของไต

# สัญญาณเสี่ยงโรคไต

หน้าบวม ตาบวม ตัวบวม เท้าบวม หรือน้ำหนัก  
เพิ่มขึ้นผิดปกติ

1

มีอาการคันตามตัวผิดปกติ ซึมลง หรือชัก

2

ปัสสาวะมีลักษณะผิดปกติ เช่น ปัสสาวะเป็นฟอง  
ปัสสาวะมีเลือดหรือกรวดปน ปัสสาวะบ่อยกลางคืน  
หรือปริมาณปัสสาวะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

3

ปวดบั้นเอวข้างใดข้างหนึ่ง

4

5

อ่อนเพลียหรือเหนื่อยง่ายกว่าปกติ

6

โรคประจำตัวเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

7

มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคไต หรือ  
ฟอกไตตั้งแต่อายุน้อย

8

รับประทานยาที่ไม่ค่อยได้ มีอาการ  
เบื่ออาหาร คลื่นไส้หรืออาเจียน

9

ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี

เพราะฉะนั้นเราจึงควรให้ความสำคัญต่อการตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อการป้องกันที่ดีได้

