

20 อาหารและยาที่ควรระวัง

ในผู้ป่วยโรคไต

“ การดูแลรักษานอกจากจะใช้ยาแล้ว การดูแลเรื่องอาหารและการระมัดระวังในการใช้ยาก็มีส่วนสำคัญในการช่วยลดอาการและอาจมีผลช่วยชะลอการเสื่อมของไต ”

อาจารย์แพทย์หญิงพรเพ็ญ แสงถวัลย์

ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

อาการที่เป็นปัญหาในผู้ป่วยโรคไตมีหลายแบบ การดูแลรักษานอกจากจะใช้ยาแล้ว การดูแลเรื่องอาหารและการระมัดระวังในการใช้ยาก็มีส่วนสำคัญในการช่วยลดอาการ และอาจมีผลช่วยชะลอการเสื่อมของไตด้วย โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีภาวะไตเสื่อม

อาหารที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคไต

ขอแยกเป็นกลุ่มๆ ตามอาการที่เป็นปัญหา

1. ผู้ป่วยที่มีอาการบวม และความดันโลหิตสูง

อาการบวมเกิดจากมีการคั่งของเกลือมากเกินไปในร่างกาย ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดอาการบวมแล้ว ยังมีผลให้มีความดันโลหิตสูงด้วย ผู้ป่วยที่มีอาการบวมและความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เค็ม

ปัญหาที่มักจะพบในผู้ป่วยที่แพทย์สั่งงดอาหารเค็มคือ ผู้ป่วยจะเบื่ออาหารกินไม่ได้ ทั้งนี้เนื่องจากความเข้าใจผิดในการกินอาหาร การงดอาหารเค็ม คนทั่วไปมักจะเข้าใจว่าหมายถึงอาหารจืดไม่มีรสชาติ ทำให้กินอาหารได้น้อยลงมาก เป็นความทุกข์ทรมาน แต่ที่จริงการอดอาหารรสเค็ม หมายถึงใช้เกลือหรือน้ำปลาให้น้อยในการปรุงอาหาร ผู้ป่วยก็ยังสามารถกินอาหารที่มีรสอื่นได้ เช่น รสเปรี้ยว รสเผ็ด หรือรสหวาน (ยกเว้นถ้าเป็นเบาหวาน) การใช้เครื่องเทศช่วยในการปรุงอาหาร เช่น กระเทียม ต้นหอม ผักชี พริกไทย หรือเครื่องเทศอื่นๆ ตามใจชอบ และการกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ร้อนๆ จะช่วยให้เจริญอาหารได้

อาหารที่มีรสเค็มที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ ของหมักดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม ผักกาดดอง เต้าหู้ยี้ กะปิ บูด ปลาจ๋า อาหารที่มีรสเค็มแอบแฝงที่บางครั้งมองข้ามไป เช่น ขนมถนุง (ข้าวเกรียบกุ้ง, มันฝรั่งทอด) และควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำปลา, ซีอิ๊วเพิ่มเติมที่โต๊ะอาหาร เช่น เวลาปรุงก๋วยเตี๋ยว อย่าลืมน้ำเกลือ, น้ำปลา และซีอิ๊ว มีความเค็มเท่ากัน

อีกข้อที่ควรระวังคือ ถ้าเข้าไปในซูเปอร์มาร์เก็ตบางแห่ง คุณอาจพบผลิตภัณฑ์ที่ข้างภาชนะเขียนว่าให้รสเค็ม ใช้แทนเกลือได้ สารนี้เป็นเกลือโปแตสเซียม ซึ่งควรระวังอย่างยิ่งในผู้ป่วยโรคไตเสื่อมที่ไม่สามารถขับเกลือโปแตสเซียมได้ มีผลทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ อันตรายได้ ถ้าจะใช้เกลือชนิดนี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

2. ผู้ป่วยที่มีภาวะไตเสื่อม และระดับเกลือแร่โปแตสเซียมในเลือดสูง

อย่างที่กล่าวมาแล้ว ระดับเกลือแร่โปแตสเซียมที่สูงในเลือด มีผลต่อการเต้นของหัวใจ ทำให้เดินผิดจังหวะ อาจถึงหยุดเดินได้ ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญในการขับเกลือแร่ชนิดนี้ถ้ามีมากออกไปจากร่างกาย

อาหารที่มีโปแตสเซียมต่ำ เช่น กะเพรา, ผักโขม, ถั่วงอก, พริกหวาน, ผักบุ้ง, ถั้วผักยาว, มะขามดิบ, เงาะ, กล้วยไซ้, สับปะรด, แดงโม

อาหารที่มีโปแตสเซียมปานกลาง เช่น ข้าวโพดอ่อน, ถั่วลันเตา, พักทอง, คะน้า, เห็ด, ผักกาดหอม, มะเขือ, กะหล่ำปลี, ผักกาดขาว, แดงกวา, ลูกเกตแห้ง, ลูกพรุน, ทูเรียน, มะขามสุก, กล้วยน้ำว้า, ส้มเขียวหวาน, มะม่วงสุก, องุ่น, มังคุด

อาหารที่มีโปแตสเซียมสูง เช่น แคร้รอต, มันเทศ, มะเขือเทศ, มะระ, น้ำเต้า, กล้วยหอม, ฝรั่ง, มะละกอสุก

จะเห็นได้ว่าไม่มีผักและผลไม้ใดไม่มีโปแตสเซียม ดังนั้นจะอย่างไรเมื่อจำเป็นต้องจำกัดอาหารที่มีโปแตสเซียม มีผู้ป่วยบางรายหลังจากได้รับคำแนะนำจากแพทย์ถึงกับไม่กล้ากินอะไรนอกจากข้าวเปล่า ที่จริงแล้วมักแนะนำให้กินผัก เพราะผักเป็นแหล่งวิตามินอีกทั้งเพิ่มกากอาหารช่วยไม่ให้ท้องผูก และคงไม่สามารถกินแต่ข้าวได้ อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงผักที่มีโปแตสเซียมสูง ส่วนผลไม้ไม่นั้นขึ้นกับคำแนะนำที่ได้จากแพทย์ผู้รักษา ถ้าให้จำกัดโปแตสเซียมบ้างควรเลือกกินกลุ่มผลไม้ที่มีโปแตสเซียมต่ำถึงปานกลาง แต่ถ้าแพทย์แนะนำให้งดอาหารที่มีโปแตสเซียมเลย ควรงดผลไม้ทุกชนิด ที่ควรระวังคือน้ำผลไม้และผลไม้แห้งซึ่งมีโปแตสเซียมสูงมากและไม่ควรให้ท้องผูก เพราะจะทำให้โปแตสเซียมในเลือดสูงขึ้นได้ในผู้ป่วยที่มีไตเสื่อม

3. อาหารสำหรับผู้ป่วยที่มีไตเสื่อม

ในผู้ป่วยที่มีไตเสื่อม ปัญหาที่พบคือมีเกลือแร่ฟอสเฟตในเลือดสูง ซึ่งมีผลทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น และมีผลต่อกระดูก ทำให้กระดูกเปราะและหักได้ง่าย ดังนั้นในผู้ป่วยที่มีปัญหาควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีฟอสเฟตสูง ซึ่งได้แก่ถั่วทุกชนิด นมและผลิตภัณฑ์จากนม (นมข้นหวาน, เนย, ชีส) น้ำอัดลม ซึ่งเป็นอาหารที่สามารถหลีกเลี่ยง ไม่กินได้

อาหารที่เป็นที่นิยมในปัจจุบันเป็นอาหารกลุ่มเสริมแคลเซียม ซึ่งในผู้ป่วยโรคไตควรปรึกษาแพทย์ก่อน เนื่องจากผู้ป่วยไตบางรายมีแคลเซียมในเลือดสูงอยู่แล้ว การกินเสริมอาจทำให้เกิดอันตรายได้

4. อาหารที่มีไขมันสูง

สาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคไตคือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ซึ่งปัญหาสำคัญที่มักพบร่วมด้วยคือ หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อัมพาต หรืออัมพฤกษ์ ซึ่งปัจจัยที่สำคัญอันหนึ่งในการเกิดโรคหลอดเลือดเหล่านี้คือ ภาวะไขมันในเลือดสูง ผู้ป่วยโรคไตจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อติดมัน, อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันปาล์ม, น้ำมันมะพร้าว, อาหารทะเล (ปลาหมึก, มันกุ้ง)

การใช้จ่ายที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคไต

เนื่องจากโรคไตเป็นโรคที่ฟังดูน่ากลัว ดังนั้นผู้ป่วยโรคไตมักจะระวังตัวในการกินยาและมักกินยาตามที่แพทย์แนะนำ มียาบางกลุ่มที่อาจใช้เองโดยที่คิดไม่ถึงว่าจะมีผลต่อไต ยากลุ่มนี้ที่สำคัญคือ *ยาแก้ปวด*

กลุ่มยาแก้ปวด ที่แนะนำให้ใช้ได้กับผู้ป่วยโรคไตคือพาราเซตามอล ซึ่งโอกาสที่จะมีผลทำให้ไตมีปัญหา มักต้องได้กับยาแก้ปวดตัวอื่นซึ่งเลิกใช้แล้วและจำเป็นต้องกินติดต่อกันทุกวันเป็นเวลาหลายปี จึงค่อนข้างปลอดภัยในการใช้ ซึ่งมักแนะนำให้ใช้ได้วันละไม่เกิน 6 เม็ด

ส่วนกลุ่มที่อันตราย มีผลทำให้ไตทำงานแย่ลงโดยฉับพลันหรือในระยะยาวได้ คือ กลุ่มยาแก้ปวดลดการอักเสบที่มีผลทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ รวมทั้งยาที่มีใจ, ปวดหาย ข้อสังเกตุคือยาในกลุ่มนี้จะต้องกินพร้อมอาหารเพื่อไม่ให้แสบท้องหรือแสบใน ปัจจุบัน มีการผลิตยาลดการอักเสบของข้อ, กล้ามเนื้อที่ไม่มีผลให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร แต่พบว่ายังอาจมีผลต่อการทำงานของไต

ดังนั้น ในผู้ป่วยที่มีการปวดข้อ ปวดกระดูก ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนใช้ยาในกลุ่มนี้ และถ้าไม่ใช้แพทย์ที่ทราบอาการทางไตของท่าน ควรแจ้งให้แพทย์ทราบถึงปัญหาทางไตของท่านด้วย

คำแนะนำในการใช้จ่ายและอาหารในผู้ป่วยโรคไตนี้เป็นเพียงข้อแนะนำเบื้องต้น ในผู้ป่วยโรคไตแต่ละรายก็มีความแตกต่างกันในแง่อาการ ความรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยด้วย เพื่อให้ได้คำแนะนำที่ตรงกับผู้ป่วยแต่ละคนมากที่สุด