

ป้องกันอย่างไร.. ไม่ให้ไตเสื่อม

โรคไตเสื่อมเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในสังคมปัจจุบัน เป็นโรคที่บั่นทอนทั้งสุขภาพกายและใจ วันนี้คุณหมอมมีแนวทางป้องกันโรคไตเสื่อมมาแนะนำกันครับ

- รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วยต้องรีบไปพบแพทย์
- รับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วน ไม่รับประทานอาหารรสจัด และควบคุมอาหารโดยเฉพาะอาหารเค็ม
- ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาแก้แสบ หรือยาแก้ปวดต่างๆ
- ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดภาวะเสี่ยงต่อระบบหลอดเลือดหัวใจ และลดระดับไขมันในเลือดได้
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และสารเสพติดทุกประเภท
- ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ไม่กลั้นปัสสาวะโดยไม่จำเป็น เพราะอาจเป็นสาเหตุของการอักเสบของระบบทางเดินปัสสาวะได้
- ควบคุมน้ำหนักตัว ไม่ปล่อยให้โรคอ้วน
- ทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส ลดภาวะเครียด เพราะความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการทำงานของร่างกาย

ไตเสื่อมไม่มีวัคซีนป้องกัน.. แต่ป้องกันได้ด้วยการรักษาสุขภาพนะครับ

ข้อมูลดีๆ จาก.. นพ.ณรงค์ฤทธิ์ ศิริวัฒนสิทธิ์ อายุรแพทย์เฉพาะทางโรคไต
คลินิกอายุรกรรม โรงพยาบาลหัวเฉียว