

ไต คืออะไร ?

ไตมีรูปร่างคล้ายถั่วแดง มี 2 ข้าง
อยู่บริเวณบั้นเอวด้านหลัง

หน้าที่ของไต ?

1. ขับถ่ายของเสียของร่างกายทางปัสสาวะ

2. ผลิตฮอร์โมน

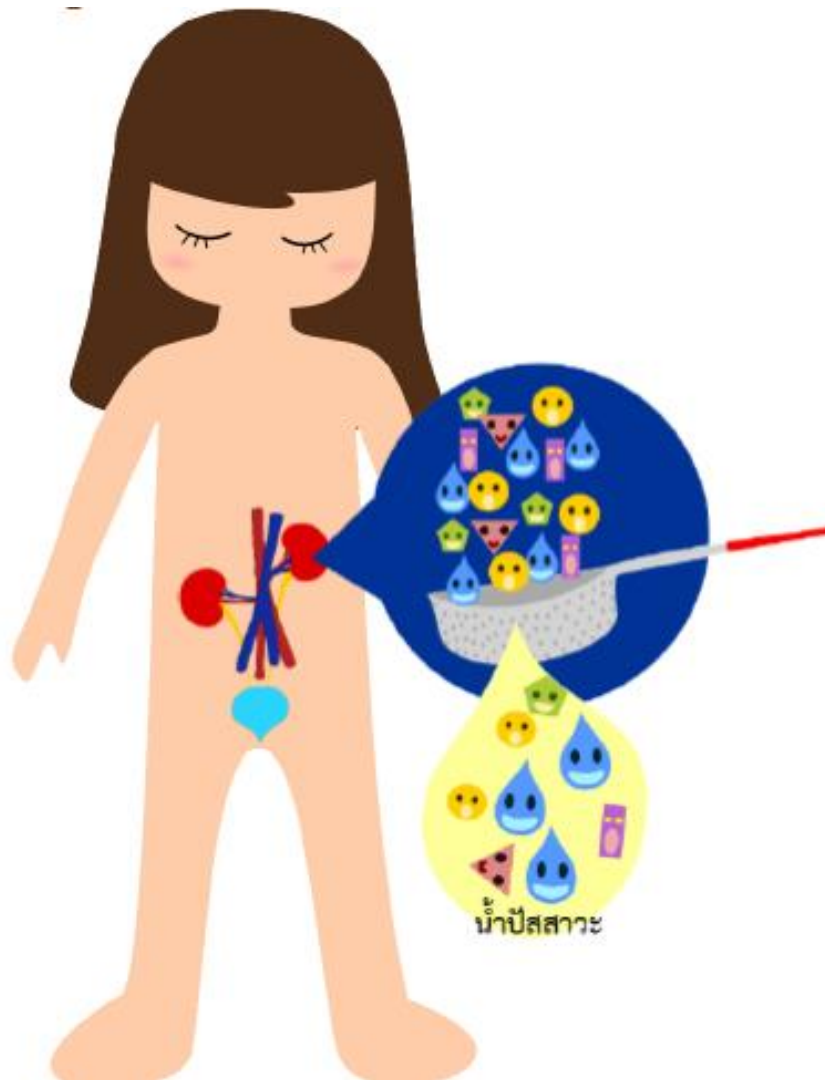
-Erythropoietin = กระตุ้นไขกระดูกให้สร้างเม็ดเลือดแดง

-Renin = ควบคุมความดันโลหิต

-Vitamin D = สร้างกระดูก

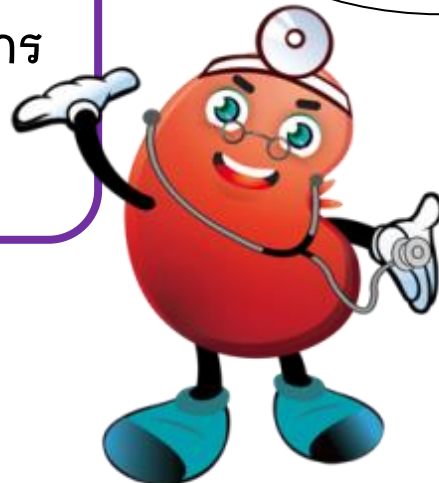
3. ควบคุมสมดุลน้ำและเกลือแร่

4. ขับถ่ายสารแปลกปลอมที่ร่างกายรับมา

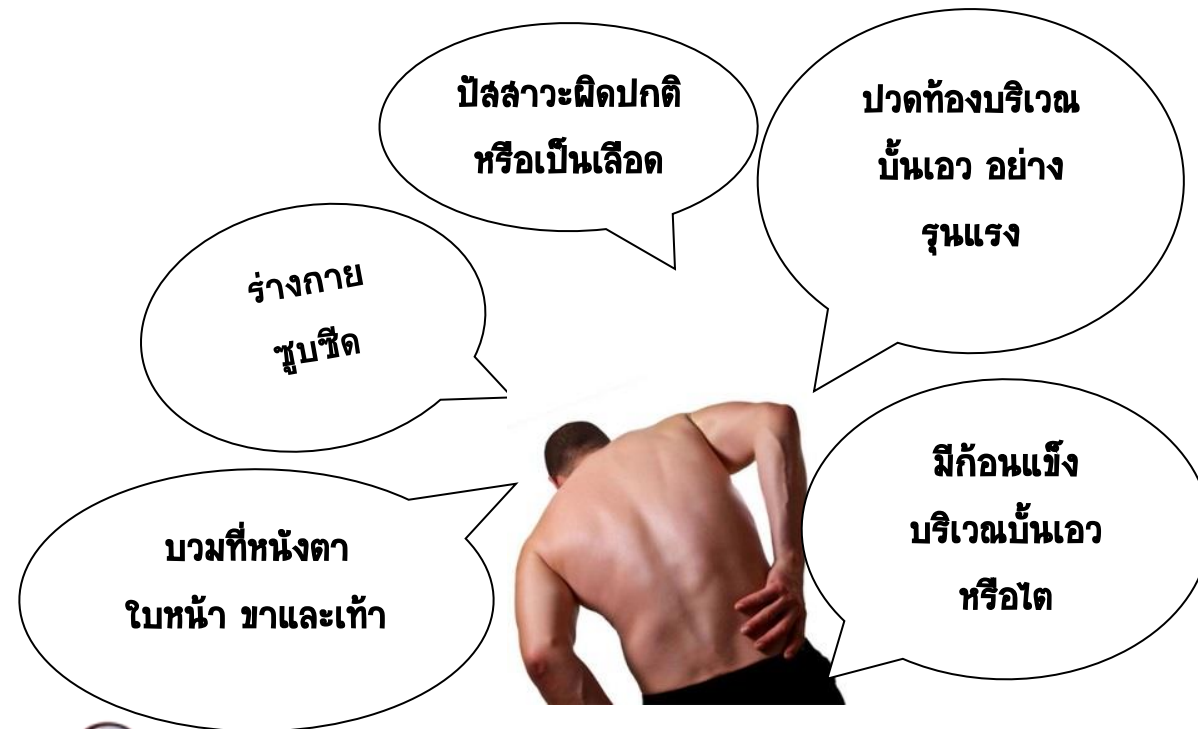


สาเหตุของโรคไตเรื้อรัง

1. โรคเบาหวาน
2. โรคความดันโลหิตสูง
3. ภาวะไตเสื่อมตามอายุ
(อายุ > 30 ปี)
4. โรคไตอักเสบ
5. โรคหัวใจทางเดินปัสสาวะ
6. โรคไตอักเสบเรื้อรังจากการ
ติดเชื้อ



อาการของโรคไตเรื้อรัง



ระยะของโรคไตเรื้อรัง

ระยะของโรคไตเรื้อรัง (CKD stages)	eGFR (ml/min/1.73m ²)	การดูแลตนเอง
ระยะที่ 1	≥ 90	งดสูบบุหรี่/งดดื่มสุรา ,ควบคุมระดับความดันโลหิตให้น้อยกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ให้ต่ำกว่า 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
ระยะที่ 2	60 - 89	จำกัดอาหารเค็ม หลีกเลี่ยงยาแก้ปวด ยาช้อมเส้น ยาชุด และ ยาลดไขมัน งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา
ระยะที่ 3a	45 - 59	จำกัดอาหารโปรตีน ออกกำลังกายวันละ 30 นาที
ระยะที่ 3b	30 - 44	
ระยะที่ 4	15 - 29	จำกัดการรับประทานผัก ผลไม้บางชนิด
ระยะที่ 5	< 15	เตรียมการล้างไตหรือผ่าตัดปลูกถ่ายไต

ความดัน เบาหวาน คุณเท่าไรดี

ระดับความดันโลหิต	ค่าบน	ค่าล่าง	คำแนะนำ
ระดับอันตราย	160 ↑	100 ↑	<u>พบแพทย์ด่วน + ลดเค็ม</u>
สูงมาก	140 - 159	90 - 99	พบแพทย์ + ลดเค็ม
ค่อนข้างสูง	121 - 139	80 - 89	ปรึกษาแพทย์ + ลดเค็ม
ปกติ	120 ↓	80 ↓	วัดความดันสม่ำเสมอ



วัดความดันสม่ำเสมอ



ควบคุม น้ำตาลในเลือด

ควบคุม น้ำตาลในเลือด

ให้ต่ำกว่า **130** (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)

หรือ น้ำตาลสะสม (ฮีโมโกลบินเอวันซี)

ให้น้อยกว่า **7** เปอร์เซ็นต์



แบบแผนอาหาร

สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง



ลดหวาน

กินน้ำตาลได้ไม่เกินวันละ 3 ช้อนชา (12 กรัม)

ลดหวาน ง่ายๆ แค่....



ลด การกินข้าว แป้ง
ข้าวเหนียว ข้าวโพด



หลีกเลี่ยง เครื่องดื่มรสหวาน นมหวาน
ชา กาแฟ น้ำอัดลม นมเปรี้ยว



ชิมก่อนปรุง **ไม่ใส่น้ำตาลเพิ่ม**



ไม่กิน ขนมหวาน

ลดหวาน

กินน้ำตาลได้ไม่เกินวันละ 3 ช้อนชา (12 กรัม)

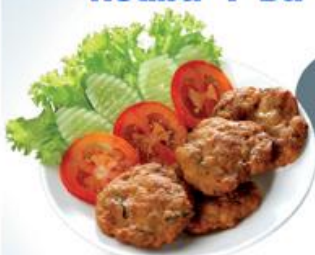
วันนี้คุณกินน้ำตาลมากเกินไปหรือไม่



ลดมัน

กินน้ำมันได้ไม่เกินวันละ 3 ช้อนชา (12 กรัม)

วันนี้คุณกินมันมากเกินไปหรือไม่

โดนัท 1 ชิ้น  มี 430 kcal มีน้ำมัน 4½ ช้อนชา	ปากทองไก่ 1 ชิ้นเล็ก  มี 70 kcal มีน้ำมัน 1 ช้อนชา	เฟรนช์ฟราย 20 ชิ้น  มี 330 kcal มีน้ำมัน 3 ช้อนชา	พิซซ่า 1 ชิ้น  มี 350 kcal มีน้ำมัน 4 ช้อนชา
ทอดมัน 1 ชิ้น  มี 40 kcal มีน้ำมัน 1 ช้อนชา	น่องไก่ทอด 1 ชิ้น  มี 300 kcal มีน้ำมัน 3 ช้อนชา	หอยทอด 1 จาน  มี 812 kcal มีน้ำมัน 13 ช้อนชา	ข้าวขาหมู 1 จาน  ไม่ราดน้ำ 430 kcal มีน้ำมัน 8 ช้อนชา ราดน้ำ 690 kcal

ลดมัน

กินน้ำมันได้ไม่เกินวันละ 3 ช้อนชา (12 กรัม)

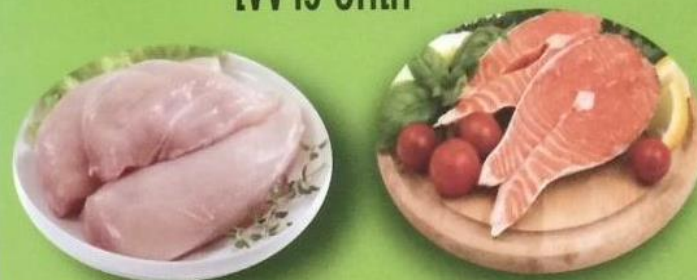
เลือก

เน้น..
ต้ม ลวก ตุ่น นึ่ง เหวฟ ยำ



- ✓ อาหารต้ม ตุ่น นึ่ง ย่าง หรือ ใช้น้ำมันน้อยๆ
- ✓ เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา

ไข่ขาว ออกไก่



ลดมัน

กินน้ำมันได้ไม่เกินวันละ 3 ช้อนชา (12 กรัม)

หลีกเลี่ยง

- ✗ อาหารทอด ✗ อาหารที่มีกะทิ
- ✗ อาหารผัดน้ำมันมาก
- ✗ เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องใน
- ✗ เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก หมูยอ แหนม กุนเชียง ลูกชิ้น



ลดเค็ม

กินโซเดียมได้วันละไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม

ใน 1 วัน

เกลือไม่เกิน
1 ช้อนชา/วัน

น้ำปลาไม่เกิน
3 ช้อนชา/วัน

โซเดียมในอาหารธรรมชาติ

เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ปลา ไข่ ฯ

โซเดียมในเครื่องปรุงรส

สารเติมแต่งอาหาร

ลดเค็ม

กินโซเดียมได้วันละไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม

กินอาหารธรรมชาติ
ใช้น้ำปลาไม่เกิน 3 ช้อนชา ต่อวัน



ไม่ กินไปปรุงไป
ไม่ ปรุงก่อนชิม

หลีกเลี่ยง



ปลาร้า ปลาต้ม



น้ำชูปต่างๆ



อาหารตากแห้ง



อาหารจานด่วน



อาหารหมักดอง



อาหารเติมเกลือ
หรือ ใส่สารเจือปนอาหารแปรรูป

ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุง

ปริมาณโซเดียมเฉลี่ย ในเครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ

ชนิด	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	950
ผงชูรส	1 ช้อนชา	600
น้ำปลา	1 ช้อนชา	400
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา	400
ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา	400
น้ำปลาร้า	1 ช้อนโต๊ะ	593
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	450
น้ำจิ้มสุกี้	1 ช้อนโต๊ะ	280
ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ	220
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	210
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ	140



หลักเลียง

นิสียังไม่ชิม ก็เติมน้ำปลา !!

หลักเลียง อาหารรสเค็มทุกชนิด



อาหารตากแห้ง



อาหารหมักดอง



อาหารจานด่วน



ปลาร้า ปลาสาม



อาหารแปรรูป



อาหารเค็มเกลือ

“กินจัดยึดชีวิต” ใช้น้ำปลาปรุงอาหารไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน

10

ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุง

ตัวอย่างอาหารเค็มที่ควรหลีกเลี่ยง



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



ปลาเค็ม เนื้อเค็ม
เนื้อสัตว์เค็มเคี้ยว กุ้งแห้ง



ปลากระป๋อง



ปลาทูเพ้ง



ปลาร้า ปลาสาม



ไข่เค็ม กุนเชียง
หนุ่ยยอ แหนม



ผัก ผลไม้ดอง



เต้าหู้ยี้ ผงชูรส
ผงปรุงรส



เครื่องปรุงรสเค็ม



ขนมบอกรอบ

อาหารโซเดียมสูงที่ควร

หลีกเลี่ยง



ลดเนื้อ

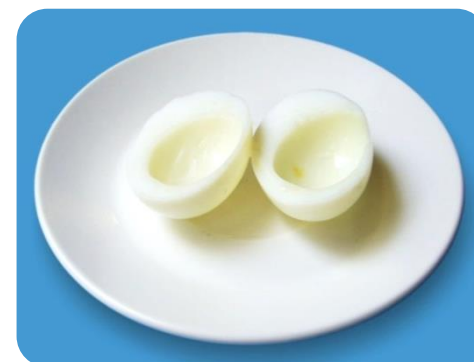
ควรกินโปรตีนให้เหมาะสมตามน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น โดยกินโปรตีนคุณภาพดี เช่น ไข่ขาว เนื้อปลา อกไก่ เนื้อสันใน ตามที่ได้รับคำแนะนำ



1 ช้อนโต๊ะ



=



*คำนวณตามไม้บรรทัดวัดเนื้อ

แป้งปลอดโปรตีน

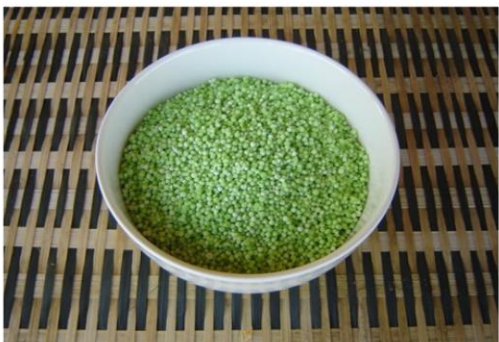
กินแบบลดเนื้อ คือลดเนื้อสัตว์และไข่ตามที่แนะนำ
หลีกเลี่ยงนม ถั่ว ลดการกินข้าว
และกินแป้งปลอดโปรตีนแทนในบางมื้อ



วุ้นเส้น



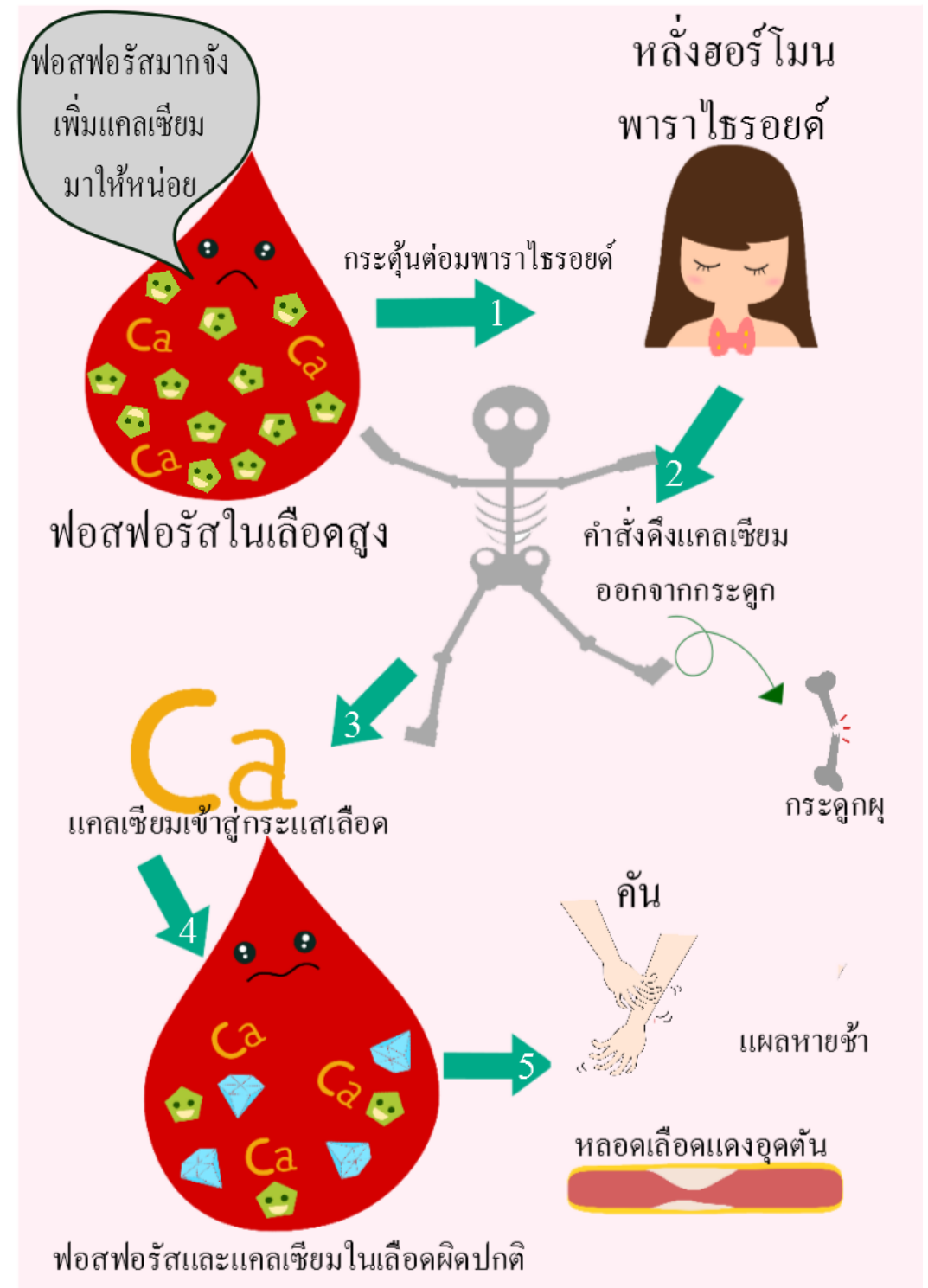
เส้นก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้



สาหร่าย



หลีกเลี่ยง ฟอสฟอรัส



อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง ควรเลี่ยง

รับประทานได้ตามปริมาณที่แนะนำ

อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง

เครื่องดื่มฟอสฟอรัสสูง ควรเลี่ยง

รับประทานได้ตามปริมาณที่แนะนำ

- ปลาที่กินได้ทั้งก้าง เช่น ปลากรอบ ปลาไส้ตัน
ปลาซาร์ดีน(กระป๋อง) ปลาแห้งต่างๆ

- เครื่องในสัตว์ทุกอย่าง

- ไข่ปลา

- เต้าหู้

- กบ เขียด อีงอ่าง แย้

- แมลงทุกชนิด เช่น หนอนรด่วน ตั๊กแตน ฯลฯ

- เนื้อปลานิตต่างๆทั้งปลาน้ำจืด และปลา
ทะเล หมูนเวียนสลับชนิดกันไป

- เนื้อหมู เนื้อไก่ ไม่ติดมัน หนัง

- เครื่องดื่มที่มีนมเป็นส่วนประกอบ นม กาแฟใส่นม ชา นม ชาเย็น นมเย็น นมเปรี้ยว เครื่องดื่มชงแบบ3 in 1 เช่น โอวัลติน/ไมโล/กาแฟ - เครื่องดื่มที่ใส่ครีมเทียม/คอฟฟี่เมต - น้ำอัดลมทุกสี เบียร์ - เครื่องดื่มปรุงสำเร็จรูปบรรจุขวดพร้อมดื่มมักมีการเติมสารประกอบของฟอสฟอรัสเพื่อป้องกันการตกตะกอน - เครื่องดื่มจากธัญพืช นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ น้ำข้าวกล้อง น้ำลูกเดือย ฯลฯ	น้ำขิง น้ำใบเตย น้ำมะนาว น้ำหวานโซดา น้ำมะนาวโซดา **ถ้ามีโรคเบาหวาน หรือน้ำหนักตัวมากให้ใช้น้ำตาลเทียมแทนน้ำตาล
--	--

อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง
หลักเลียงผล-ผลไม้
ที่มี โพแทสเซียมสูง



ผักที่มีโพแทสเซียมต่ำ - ปานกลาง



หลักเลียง ผักที่มีโพแทสเซียมสูง



ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำ- ปานกลาง

ผลไม้ที่ผู้ป่วยโรคไตกินได้
ในปริมาณที่เหมาะสม



มะม่วงดิบ



สับปะรด 8 ชิ้นคำ



ลูกแพร์



แอปเปิล 1/2 ผล



พุทรา 2 ผลใหญ่

ผลไม้ทั้งหมดนี้จัดอยู่ในกลุ่มผลไม้ที่มีปริมาณโพแทสเซียมต่ำ



มังคุด 3 ผล



องุ่นเขียว 8-10 ผล



ชมพู่ 2 ผล



ลองกอง 6 ผล



เงาะ 4 ผล

หลีกเลี่ยง ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง



× แก้วมังกร



× ขนุน



× ฝรั่ง



× มะขามหวาน



ผลไม้ต้องห้ามผู้ป่วยโรคไต

ควรทานอย่างระวัง



× แตงโม



× กล้วย



× ส้ม



× มะเฟือง

โรคไตเรื้อรังจากเบาหวาน

ปัจจัยเสี่ยงของโรคไตเรื้อรังจากเบาหวาน

- 1.ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- 2.ระดับความดันโลหิตสูง
- 3.ระดับไขมันในเลือดสูง
- 4.การสูบบุหรี่



ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีสิ่งเหล่านี้ จะทำให้เกิดโรคไตเรื้อรังจากโรคเบาหวานได้รวดเร็ว

ท่านควรทราบว่า ถ้าท่านมีญาติพี่น้องเป็นโรคไตเรื้อรังจากเบาหวาน ท่านก็มีโอกาสเกิดโรคไตเรื้อรังได้มากกว่าคนทั่วไป

สิ่งที่ทำให้โรคไตจากโรคเบาหวานเลวลงอย่างรวดเร็ว

-สิ่งที่กระตุ้นให้ไตเสื่อมลงอย่างรวดเร็วกว่าปกติ ได้แก่ การติดเชื้อ การอุดตันของทางเดินปัสสาวะ การขาดน้ำ ยาที่มีพิษต่อไต เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้อักเสบ ยาแก้ปวด หรือยาสมุนไพรบางชนิด ดังนั้นควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนใช้ยา และขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากแพทย์เมื่อมีปัญหา

โรคไตเรื้อรังจากเบาหวาน

ขั้นตอนที่เหมาะสมในการคัดกรองหาโรคไตเรื้อรังจากโรคเบาหวาน

1. ควรตรวจปัสสาวะด้วยวิธีมาตรฐานทุกราย
2. ผู้ป่วยที่ตรวจพบการรั่วของไข่ขาวออกมาในปัสสาวะ ควรตรวจเลือดเพื่อหาของเสียในเลือด (ครีเอตินินในเลือด) และคำนวณหาอัตราการทำงานของไต
3. ผู้ป่วยที่ตรวจพบการรั่วของโปรตีนเล็กน้อยในปัสสาวะ แพทย์จะตรวจซ้ำเพื่อยืนยันว่า ท่านมีภาวะโปรตีนรั่วในปัสสาวะจริง
4. ผู้ป่วยที่ตรวจไม่พบการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะ ควรได้รับการตรวจปัสสาวะเป็นประจำทุกปี



วิธีการป้องกันผู้ป่วยโรคไตจากเบาหวาน

- 1.ควบคุมระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C) น้อยกว่าร้อยละ 7 หรือระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหารเป็นเวลา 8 ชั่วโมง น้อยกว่า 126 มก./ดล.
- 2.ควบคุมระดับความดันโลหิตน้อยกว่า 130/80 มม.ปรอท
- 3.ควรใช้ยาลดความดันโลหิตในกลุ่มที่สามารถชะลอการเสื่อมของไต ได้แก่ ACEI และ ARB
- 4.ควบคุมระดับไขมันในเลือด ให้ระดับไขมัน LDL มีค่าน้อยกว่า 100 มก./ดล.
- 5.งดสูบบุหรี่
- 6.ควรลดอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่
เนื่องจากทำให้ไตเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว และเพิ่มปริมาณของเสียในร่างกาย
- 7.งดอาหารเค็ม เนื่องจากปริมาณเกลือในอาหารจะเพิ่มระดับความดันโลหิต และทำให้ไตเสื่อมมากขึ้น
- 8.ควรออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้คุณระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ได้ง่ายขึ้น
- 9.ควรลดน้ำหนักตัว โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน
- 10.ควรหลีกเลี่ยงยาที่มีผลเสียต่อไต เช่น ยาแก้ปวด ยาสมุนไพร ยาลูกกลอน ยาหม้อ เป็นต้น



การใช้ยาในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

ยาที่ควรหลีกเลี่ยง

- ยาแก้ปวด “พารา” ปริมาณมาก
- ยาปฏิชีวนะ (ยาฆ่าเชื้อ) บางชนิด
- ยาแก้ปวดกลุ่ม “เอ็นเสด” เช่น ไอบรูโพรเฟน ไพรอกซิแคม อินโดเมทาซิน

ยาสมุนไพรที่ควรหลีกเลี่ยง



น้ำลูกยอ

โพแทสเซียมในเลือดสูง
ทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ



มะเฟือง

สะอึก สับสนและชัก



โสม

ความดันโลหิตสูง
หัวใจเต้นเร็ว



ชะเอมเทศ

ความดันโลหิตสูง

การใช้ยาในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ควรใช้ยา ดังนี้

1. กินยาที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
2. หากมีอาการข้างเคียงจากการใช้ยา ควรปรึกษาแพทย์ - พยาบาล
3. ก่อนซื้อยามากินเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. อย่าซื้อยาสมุนไพร ยาชุดแก้ปวด (ยาช่อม้าน) หรือยาโฆษณาบำรุงไตมากินเอง



ระวัง ! ถูกคนหลอกลวง ยากินล้างไต ไม่มีในโลกนี้
ยากินล้างไต เป็นน้ำสีผสมกับสมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ
ไม่มียาสมุนไพร ที่ได้รับการพิสูจน์ว่าบำรุงไต

ภาวะโลหิตจางในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง



1.ทำไมจึงเกิดภาวะโลหิตจาง ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

ไตเป็นอวัยวะที่สร้างฮอร์โมนอีริโธรพอยิติน ซึ่งมีหน้าที่กระตุ้นให้ไขกระดูกสร้างเม็ดเลือดแดง ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่มีไตเสื่อมจนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนตัวนี้ได้พอ ทำให้ไม่มีตัวกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือด ผู้ป่วยจึงมีภาวะโลหิตจาง นอกจากนี้มักจะมีปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง ได้แก่ การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง เช่น กรดโฟลิก ธาตุเหล็ก วิตามินบี 12

ภาวะโลหิตจางในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

2.ภาวะโลหิตจาง มีผลต่อร่างกายอย่างไร ?

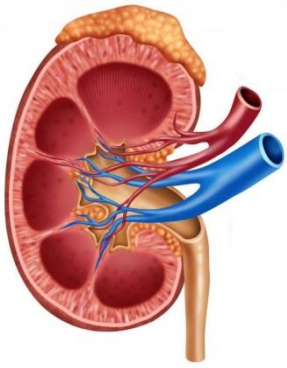
ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่มีภาวะโลหิตจาง จะมีอาการ “อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ มึนงง เบื่ออาหาร ทนต่ออากาศหนาวเย็นได้น้อย ลื่นลื่นกินไม่อร่อย นอนไม่ค่อยหลับ กิจกรรมทางเพศลดลง”

เมื่อเกิดภาวะโลหิตจาง โดยไม่ได้รับการดูแล จะมีผลทำให้เกิดภาวะหัวใจโต ขาดสารอาหาร ติดเชื้อ ภาวะหัวใจล้มเหลว

3.แนวทางการดูแลรักษาภาวะโลหิตจาง ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

หาสาเหตุร่วมและแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง เช่น เลือดออกในกระเพาะอาหาร ริดสีดวงทวาร ภาวะขาดสารอาหาร เช่น กรดโฟลิก ธาตุเหล็ก วิตามินบี 12

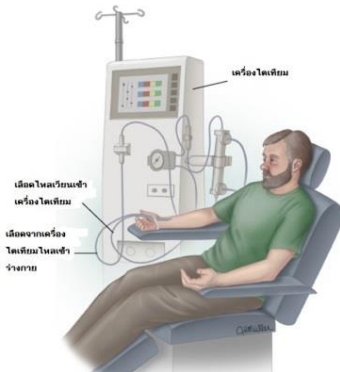
การดูแลรักษา ควรได้รับการรักษาเมื่อความเข้มข้นของเลือดต่ำกว่า 30% โดยวิธีการให้เลือดหรือการฉีดยากระตุ้นการสร้างเม็ดเลือด (ฮอร์โมนอีริโธรพอยิติน) โดยขึ้นกับดุลพินิจของแพทย์



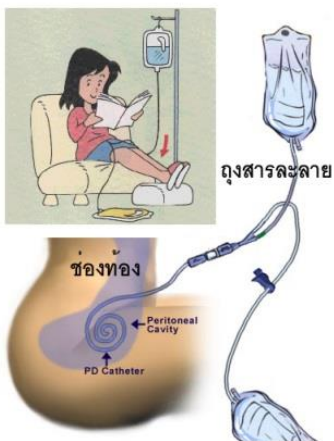
วิธีการรักษาผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง “ระยะสุดท้าย”

การบำบัดทดแทนไต เป็นวิธีการกำจัดของเสีย น้ำ และเกลือแร่ส่วนเกินออกจากร่างกายของ
ผู้ป่วยไตวาย ในกรณีของไตวายเรื้อรัง จำเป็นต้องรักษาโดยการล้างไตแล้วต้องทำการล้างไตไปตลอด
ชีวิต หรือจนกว่าจะได้รับการปลูกถ่ายไต

การบำบัดทดแทนไตมี 3 แบบ

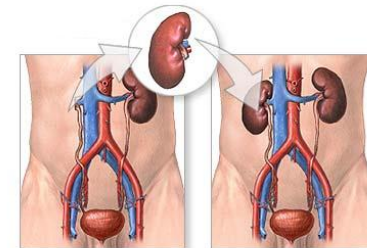


แบบที่ 1 การฟอกเลือด ผู้ป่วยล้าง
ไตโดยการฟอกเลือด ต้องมาทำใน
โรงพยาบาลที่มีเครื่องไตเทียม
สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง
ครั้งละ 3 - 5 ชั่วโมง



แบบที่ 2 การล้างทางช่องท้อง
สามารถล้างไตได้ที่บ้านด้วยตนเอง
โดยการใส่น้ำยาเข้าช่องท้องเอง
วันละ 4 - 5 ครั้ง

การผ่าตัดเปลี่ยนไต



3.การปลูกถ่ายไต เป็นวิธีการรักษาโดยแพทย์จะผ่าตัดใส่ไตที่
ได้รับบริจาคฝังเข้าไปในตัวผู้ป่วย โดยไตที่จะนำมาปลูกถ่ายให้กับผู้ป่วย
อาจจะได้จาก 2 วิธีคือ 1) จากผู้ที่สมองตายแล้วอุทิศให้ หรือ 2) ได้
จากบุคคลที่มีชีวิตอยู่ มักได้จาก พ่อแม่ พี่น้อง หรือลูก ซึ่งสมควรใจที่จะ
บริจาคไตให้ผู้ป่วย ในกรณีแรกการได้รับไตเร็วหรือช้าจะขึ้นกับว่า
เนื้อเยื่อของผู้รับไตกับผู้บริจาคเข้ากันได้ดีมากน้อยแค่ไหน ดังนั้น
ระยะเวลาที่ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่รอรับไตอยู่จนได้รับการปลูกถ่าย จึง
ไม่สามารถกำหนดได้แน่นอน ส่วนไตของผู้บริจาคที่ยังมีชีวิต ถ้า
เนื้อเยื่อเข้ากันได้ดี ก็สามารถทำการปลูกถ่ายได้เลย

ออกกำลังกายด้วยยางยืด



อุ่นเครื่อง
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

เริ่ม บริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ทำละ
10-12 ครั้ง ปรับความหนักเบาโดยจับ
ยางให้สั้น หรือยาวขึ้น

เบาเครื่อง
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ท่าบริหารกล้ามเนื้ออก

1



โปรระวัง ยางยืดติดถูกตา

2

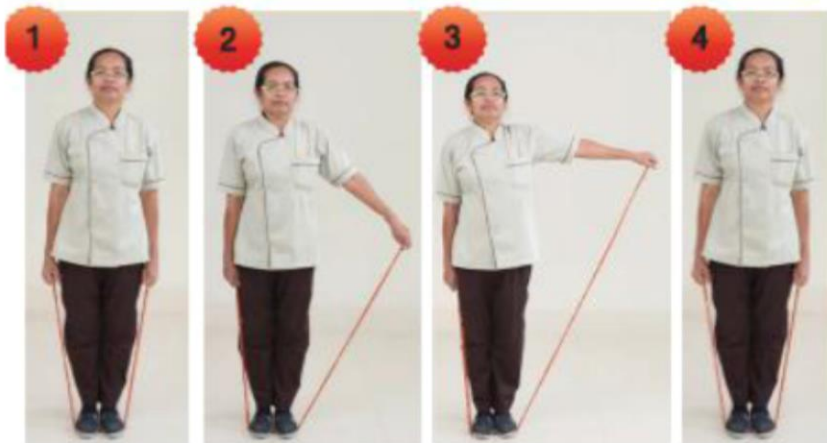


3



ออกกำลังกายด้วยยางยืด

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่



ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า



ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง



ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนหน้า



ออกกำลังกายด้วยยางยืด

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง



ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา



ท่าบริหารกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อต้นขา



การบำรุงรักษาจิตใจ

จากงานวิจัย คนไทยที่เป็นโรคไตเรื้อรัง และโรคไตวายเรื้อรังระยะ

สุดท้ายที่ต้องรักษาโดยการปกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม

สามารถควบคุมความดันโลหิต ชีพจร และคุณภาพชีวิตดีขึ้น โดย

1. รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง
2. ทำจิตใจให้สงบ วันละ 10-15 นาที
3. สวดมนต์ตามศาสนาของตนเอง ให้สม่ำเสมอทุกวัน

