

อาหารแปรรูป

อาหารที่มีส่วนผสมของผงฟู ยีสต์

เช่น คุกกี้ แป้งซาลาเปา
ขนมเค้ก พาย ขนมปัง

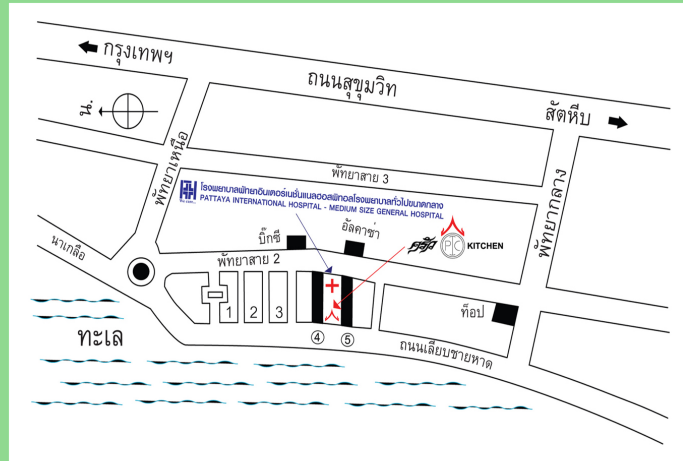


อาหารแช่แข็ง



เนื้อสัตว์แปรรูป

เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น กุนเชียง หมูยอ
แฮม กุ้งแห้ง เป็นต้น



โรงพยาบาลพญาอินเตอร์เนชั่นแนลฮอสพิทอล
โรงพยาบาลทั่วไปขนาดกลาง

255/4 ม.9 ซอยพญา 4 ถนนพญาสาย 2
ต.หนองปรือ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี 20150

โทร: (66 38) 42-8374 แฟกซ์: (66 38) 42-2773

E-mail : picpih@pih.co.th www.pih.co.th



We care...

โรงพยาบาลพญาอินเตอร์เนชั่นแนลฮอสพิทอล
โรงพยาบาลทั่วไปขนาดกลาง
PATTAYA INTERNATIONAL HOSPITAL
MEDIUM SIZE GENERAL HOSPITAL

ฟอสฟอรัส

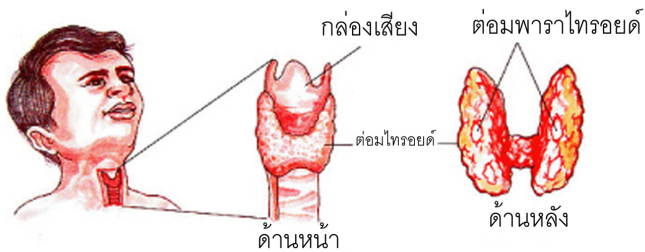
ทำให้ผู้ป่วยโรคไต
ค้นตามผิวหนัง และกระดูกบาง
หลอดเลือดแดงแข็ง



ฟอสฟอรัส

ฟอสฟอรัส เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายสะสมมากในกระดูก รองลงมาคือกล้ามเนื้อและเลือด เมื่อเรากินอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง ฟอสฟอรัสส่วนหนึ่งจะถูกขับออกทางปัสสาวะ แต่หากการทำงานของไตผิดปกติ ฟอสฟอรัส จะไม่สามารถขับออกมาได้ ทำให้เกิดภาวะฟอสฟอรัสในเลือดสูง ผู้ป่วยจะมีอาการคันตามผิวหนัง และอาจเป็นแผลเรื้อรังจากการตกตะกอนของแคลเซียมตามเนื้อเยื่อต่างๆ ในรายที่มีฟอสฟอรัสสูงเป็นเวลานานอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้แก่

ต่อมพาราไทรอยด์ทำงานมากกว่าปกติ



เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้ เราควรควบคุมฟอสฟอรัสในเลือดให้น้อยกว่า 5.5 มิลลิกรัม ต่อ เดซิลิตร โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง และรับประทานเนื้อสัตว์ตามปริมาณที่บุคลากรทางการแพทย์แนะนำ

อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูงควรหลีกเลี่ยง

อาหารธรรมชาติ

นม และผลิตภัณฑ์จากนม

เช่น นม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต นมข้นหวาน เนยแข็ง ไอศกรีม เครื่องดื่มที่มีการใส่นมทุกชนิด



ไข่แดง และผลิตภัณฑ์ที่มีไข่แดงเป็นส่วนประกอบ

เช่น ขนมไทย ขนมฝรั่ง ซาลาเปา เป็นต้น



ถั่ว เมล็ดพืช ธัญพืช และผลิตภัณฑ์ที่มีถั่ว เมล็ดพืช และธัญพืชเป็นส่วนประกอบ

เช่น ถั่วต้ม ถั่วคั่ว น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง ฟองเต้าหู้ เต้าหู้ เต้าฮวย งา เมล็ดแตงโม ลูกเดือย ข้าวกล้อง น้ำข้าวกล้อง ขนมใส่ถั่วต่างๆ



เครื่องในสัตว์ ไข่ปลา และสัตว์ที่กินทั้งกระดูก
เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เป็นต้น



เครื่องดื่ม

เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

เช่น น้ำอัดลมสีเข้ม ชา กาแฟ โกโก้



เครื่องดื่มผสมถั่ว และธัญพืช

เช่น น้ำข้าวกล้อง น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง เป็นต้น



กระดูกเปราะบางหักง่าย



หลอดเลือดแดงแข็ง

