

????? ????? "????????????????? ??????????????????"

???????? Administrator

???????????????? 08 ?????? 2013 ????? 09:25 ? - ?????????????? ????????????????? 08 ?????? 2013 ????? 09:48 ?.



??  
?????? ???  
????? ???

????????????? ???  
????????????????????? ?????????????????????????????????????  
????????????????????????????????????? ?????????????????

????????????????? ???  
??  
????????????????????????????????????? ?????????????????

?????????????????

1

เลขที่หนังสือ ก 407 4400.06 ลงวันที่ ๖ ก.ค. ๕๖  
เจ้าใจ โสภณ  
ร.ร.สุวิภา อุตสาหกรรม จังหวัดบุรีรัมย์  
ต.ชุมชนพัฒนา ๓ อ.เมืองบุรีรัมย์ จ.บุรีรัมย์

**ลดเค็มครึ่งหนึ่ง**  
คนไทยห่างไกลไตวาย

"มีนาถา" มีวิสัยทัศน์ทางสุขภาพ ๒ วันต่อวัน  
๑๔ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๑ วันไตโลก องค์การอนามัยโลก กำหนดให้เป็นวันที่สร้าง  
ความตระหนักถึงโรคไตเรื้อรังแก่ประชาชน  
๑๔-๑๕ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๑ มีพิธีกรรมลดเค็มลดการบริโภคเค็ม (How Action On  
Salt and Health (WASH) จัดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาเค็มและบริโภคเค็มอย่างปลอดภัย  
ทั้ง ๒ วัน มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับ จิตอาสาสมัครต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกินเค็ม  
และการบริโภคไต

**กินเค็มแล้วจะเป็นโรคไตหรือไม่**  
ถ้ากินเค็มมากเกินไปก็อาจเป็นโรคไตได้ แต่กินที่ระอบ มาดูกันก่อนว่ากินเค็มคืออะไร  
โดยทั่วไป อาหารที่มีรสชาติเค็มคืออาหารที่มีเกลือเป็นส่วนประกอบ โดยเกลือมีชื่อทางเคมีคือ  
**โซเดียมคลอไรด์** ส่วนใหญ่มีอยู่ในเครื่องปรุงรสและอาหารแปรรูป  
นอกจากนี้ การให้ความเค็มจะติดอยู่กับผักผลไม้สดในอาหาร ซึ่งผู้กินผักผลไม้สด  
อยู่เป็นประจำและบริโภคอาหารรสเค็มที่ปรุงแต่งต่างๆ เมื่อถึงอาหารเค็มที่มีโซเดียมเข้าไปใน  
ร่างกาย จะมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคไตเรื้อรัง  
เนื่องจากไตมีหน้าที่ขับโซเดียมในร่างกายออกสู่เลือด ถ้าร่างกายได้รับโซเดียมมากเกินไป  
ไตจะขับออกทางปัสสาวะ แต่ถ้าไตบกพร่องในโรคไตเรื้อรังก็ไม่สามารถขับออกได้  
เมื่อไตทำงานผิดปกติไตสามารถขับโซเดียมได้ในปริมาณที่ลดลง หรือเมื่อได้รับ  
โซเดียมมากเกินไปก็อาจเป็นโรคไตได้ ทำให้ไตเสื่อมลงและเกิดโรคไต  
โรคไตจะทำงานร่วมกับปริมาณน้ำมากขึ้น ปริมาณน้ำในหลอดเลือดจึงเพิ่มขึ้น ส่งผล  
ให้ไตทำงานหนักขึ้น เพื่อคืนความสมดุลของร่างกาย แต่หากมากเกินไปก็อาจส่งผล  
ให้ไตทำงานหนักขึ้น การบริโภคโปรตีนไม่เหมาะสมและบริโภคไขมันสูงก็อาจส่งผลต่อไตได้  
ทำให้ไตเสื่อมได้  
ดังนั้น จะเห็นว่าการกินเค็มจัดเป็นประจำ มีผลกระทบต่อไตได้ และ  
ผู้ประกอบโรคไตและผู้ที่มีความเสี่ยงสูงควรหลีกเลี่ยงการกินเค็มเป็นประจำ

????????? Administrator

???????????????????? 08 ??????? 2013 ????? 09:25 ? . - ?????????????? ?????????????????? 08 ??????? 2013 ????? 09:48 ? .

คณะกรรมาธิการที่ ๖

- ๑. อาหารรวมชาติ
- ๒. อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง อาหารที่สำเร็จรูป พบว่าอาหารเหล่านี้มีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ
- ๓. น้ำดื่มบรรจุขวด น้ำดื่มบรรจุขวดที่ผลิตในประเทศไทยส่วนใหญ่เป็นน้ำดื่มบรรจุขวดที่ผลิตจากน้ำประปา ซึ่งน้ำประปาในประเทศไทยส่วนใหญ่ยังไม่ผ่านการกรองน้ำอย่างจริงจัง
- ๔. ผลไม้สด ผลไม้สดที่นำเข้าจากต่างประเทศส่วนใหญ่เป็นผลไม้สดที่ปลูกในต่างประเทศ ซึ่งผลไม้สดที่ปลูกในต่างประเทศส่วนใหญ่ยังไม่ผ่านการตรวจสอบความปลอดภัยอย่างจริงจัง
- ๕. ผลสุก ผลสุกที่นำเข้าจากต่างประเทศส่วนใหญ่เป็นผลไม้สดที่ปลูกในต่างประเทศ ซึ่งผลไม้สดที่ปลูกในต่างประเทศส่วนใหญ่ยังไม่ผ่านการตรวจสอบความปลอดภัยอย่างจริงจัง
- ๖. ผลสุก (ผลไม้ที่ปลูกในต่างประเทศ) ผลไม้ที่ปลูกในต่างประเทศส่วนใหญ่ยังไม่ผ่านการตรวจสอบความปลอดภัยอย่างจริงจัง
- ๗. ผลสุก (ผลไม้ที่ปลูกในประเทศไทย) ผลไม้ที่ปลูกในประเทศไทยส่วนใหญ่ยังไม่ผ่านการตรวจสอบความปลอดภัยอย่างจริงจัง

คณะกรรมาธิการที่ ๗

การดำเนินงานของคณะกรรมาธิการที่ ๗ เกี่ยวกับการติดตามตรวจสอบการดำเนินงานของหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของคณะกรรมาธิการที่ ๗

การดำเนินงานของคณะกรรมาธิการที่ ๗ เกี่ยวกับการติดตามตรวจสอบการดำเนินงานของหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของคณะกรรมาธิการที่ ๗

การดำเนินงานของคณะกรรมาธิการที่ ๗ เกี่ยวกับการติดตามตรวจสอบการดำเนินงานของหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของคณะกรรมาธิการที่ ๗

ผลการดำเนินงานของคณะกรรมาธิการที่ ๖

การดำเนินงานของคณะกรรมาธิการที่ ๖ เกี่ยวกับการติดตามตรวจสอบการดำเนินงานของหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของคณะกรรมาธิการที่ ๖

- ๑. ผลไม้สด ผลไม้สดที่นำเข้าจากต่างประเทศส่วนใหญ่เป็นผลไม้สดที่ปลูกในต่างประเทศ ซึ่งผลไม้สดที่ปลูกในต่างประเทศส่วนใหญ่ยังไม่ผ่านการตรวจสอบความปลอดภัยอย่างจริงจัง
- ๒. ผลสุก ผลสุกที่นำเข้าจากต่างประเทศส่วนใหญ่เป็นผลไม้สดที่ปลูกในต่างประเทศ ซึ่งผลไม้สดที่ปลูกในต่างประเทศส่วนใหญ่ยังไม่ผ่านการตรวจสอบความปลอดภัยอย่างจริงจัง

ตารางที่ ๑ ผลไม้สดที่นำเข้าจากต่างประเทศ

ชนิด	ปริมาณ	มูลค่า (ล้านบาท)
แอปเปิ้ล	๑ ล้านตัน	๒,๐๐๐
ส้ม	๑ ล้านตัน	๕๐๐
กล้วย	๑ ล้านตัน	๕๐๐
องุ่น	๑ ล้านตัน	๕๐๐
ทุเรียน	๑ ล้านตัน	๕๐๐
มังคุด	๑ ล้านตัน	๕๐๐
เงาะ	๑ ล้านตัน	๕๐๐
ทุเรียน	๑ ล้านตัน	๕๐๐
มังคุด	๑ ล้านตัน	๕๐๐
เงาะ	๑ ล้านตัน	๕๐๐
ทุเรียน	๑ ล้านตัน	๕๐๐
มังคุด	๑ ล้านตัน	๕๐๐
เงาะ	๑ ล้านตัน	๕๐๐

ตารางที่ ๒ ปริมาณผลไม้สดที่นำเข้าจากต่างประเทศ

ชื่อผลไม้	ปริมาณ (ล้านบาท)
ทุเรียน	๑,๐๐๐
มังคุด	๑,๐๐๐
เงาะ	๑,๐๐๐
ทุเรียน	๑,๐๐๐
มังคุด	๑,๐๐๐
เงาะ	๑,๐๐๐
ทุเรียน	๑,๐๐๐
มังคุด	๑,๐๐๐
เงาะ	๑,๐๐๐

????? ????? "??"

????????? Administrator

???????????????????? 08 ??????? 2013 ????? 09:25 ? . - ??? 08 ??????? 2013 ????? 09:48 ? .

4

- ๓. พืชที่มีกลิ่นหรือรสเปรี้ยว เช่น ฝรั่งต้นไม่หวานฝรั่ง เป็นพืชที่ปลูกในเขตร้อน
- ๔. พืชที่มีรสขมหรือฝาด เช่น "ฝรั่งขมเทศ" (คนไทยเรียกว่าฝรั่ง) หรือ "ฝรั่งเปรี้ยว"
- ๕. พืชที่มีรสขมหรือฝาดหรือเปรี้ยว เช่น ฝรั่งเปรี้ยว ฝรั่งเปรี้ยว ฝรั่งเปรี้ยว

จะเห็นว่าอาหารสุขภาพที่กิน (พืชผักผลไม้) ส่งผลร้ายต่อไตและสุขภาพอย่างคาดไม่ถึง ความเค็มในอาหารที่กินหรือรสขมหรือเปรี้ยวที่กินมากเกินไปอาจเป็นอันตรายได้

โปรด  
ส่งงานมาให้ทันวันจันทร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๐๑๓

**สัมมนา-1**  
**สัมมนาวันโลก ลมพิษโลก**

ขอเชิญเข้าร่วมงาน "สัมมนาวันโลก ลมพิษโลก" จัดโดยสมาคมโรคผิวหนังแห่งประเทศไทย ร่วมกับสมาคมโรคผิวหนัง ๓ ไร่ มีเนื้อหาที่น่าสนใจเกี่ยวกับ ลมพิษและโรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง อาทิเช่น ๑๓ มิถุนายน พ.ศ.๕๕๕

5

**สัมมนา-2**  
**กินขนมปัง... ยิ่งโตพุง**

คุณมีปัญหาลมพิษหรือมีอาการคันที่ผิวหนังหรือไม่? โรคภูมิแพ้ทางผิวหนังเป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุดของโรคผิวหนัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กและวัยรุ่น

สมาคมโรคผิวหนังแห่งประเทศไทย ร่วมกับสมาคมโรคผิวหนังแห่งประเทศไทย และสมาคมโรคผิวหนังแห่งประเทศไทย ขอเชิญเข้าร่วมงานสัมมนา "กินขนมปัง... ยิ่งโตพุง" ในวันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ.๕๕๕

เนื้อหาที่น่าสนใจเกี่ยวกับ ลมพิษและโรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง อาทิเช่น ๑๓ มิถุนายน พ.ศ.๕๕๕

สมาคมโรคผิวหนังแห่งประเทศไทย ร่วมกับสมาคมโรคผิวหนังแห่งประเทศไทย และสมาคมโรคผิวหนังแห่งประเทศไทย ขอเชิญเข้าร่วมงานสัมมนา "กินขนมปัง... ยิ่งโตพุง" ในวันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ.๕๕๕