

สัญญาณเตือน เมื่อไตมีปัญหา

อาการที่เกี่ยวข้องกับโรคไต



ความดันเลือดสูง >> ปวดศีรษะ



ปัสสาวะน้อยกว่า 2 แก้ว
หรือ 400 มิลลิลิตรต่อวัน
เป็นฟอง หรือสีผิดปกติ สีปนเลือด



นึ้ >> ปวดเอว
มีลักษณะอาการปวด
และคล้ายสลับกันเป็นพัก ๆ



เลือดจาง >> หน้าซีด

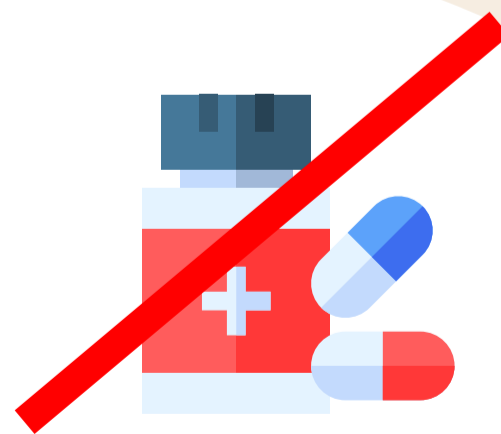


มีอาการบวมตามตัวและใบหน้า

การป้องกัน



ไม่กินรสเค็ม
และหวานเกินไป
ลดการปรุงอาหารเพิ่มเติม



หลีกเลี่ยงการกินยาเอง
โดยไม่จำเป็น



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ