



รณรงค์ " สัปดาห์ลดการบริโภคเค็ม " 10-16 มีนาคม 2557

เมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2557 นายแพทย์ประสิทธิ์ ลีจางพงษ์ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี เป็นประธานเปิดกิจกรรมรณรงค์ "สัปดาห์ลดการบริโภคเค็ม" 10-16 มีนาคม 2557 ณ ลานเอนกประสงค์อาคารผู้ป่วยนอก ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี เนื่องในวันวันพฤหัสบดีที่ 2 ของเดือนมีนาคม เป็นวันไตโลก (ปีนี้ตรงกับวันที่ 13 มีนาคม) ซึ่งคำขวัญในปีนี้เป็นคือ "โรคไต เสี่ยงทุภักข์ เป็นได้ทุกคน" การจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อให้ประชาชนตระหนักและรู้ทันภัยสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคเค็มเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการ ซึ่งในหนึ่งวันควรเราบริโภคโซเดียมในปริมาณไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมหรือไม่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ 1 ช้อนชา ทั้งนี้เรายังสามารถสังเกตปริมาณโซเดียมที่ได้รับจากฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ๆ การบริโภคอาหารรสเค็ม จะส่งผลทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น ยิ่งรับประทานเค็มมาก ยิ่งเพิ่มโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งในระยะแรกจะไม่แสดงอาการเตือน แต่จะทำลายอวัยวะต่างๆไปเรื่อยๆ ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น โรคหัวใจ เส้นเลือดสมองแตก ไตวาย กรณีสุนแรงอาจทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

