

ชื่อเรื่อง ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก



ศิริราช
กาญจนา

ตะลิงปลิง

อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัด เชื่อกันว่ามีสรรพคุณทางยาสมุนไพร สามารถทานสด ๆ ผลสมในอาหาร หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้ แต่การทานมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อไตได้ เนื่องจากตะลิงปลิง มีสารออกซาลิกสูง เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียม ทำให้เกิด ผลึกออกซาลิก ซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสม มากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

อาการแสดงของโรคไตจากผลึกออกซาลิก

อาจปรากฏอาการตั้งแต่ 24 - 48 ชม. แรกหากทานในปริมาณมาก หรืออาจไม่ปรากฏ ให้เห็นในระยะเริ่มแรก แต่เมื่อโรคดำเนินไปโดยอาจมีอาการดังต่อไปนี้

- ปวดหลังโดยเฉพาะบริเวณเอว
- ปัสสาวะมีเลือดปนอาจเป็นสีชมพู แดง หรือน้ำตาล
- ปัสสาวะขุ่นหรือมีตะกอน
- คลื่นไส้ อาเจียน
- เบื่ออาหาร
- อ่อนเพลีย

กินตะลิงปลิงอย่างไรให้ปลอดภัย

- ทานปริมาณพอเหมาะ ไม่ควรทานมากเกินไป
- หลีกเลี่ยงน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากมีปริมาณ สารออกซาลิกสูงมาก
- หลีกเลี่ยงการทานตะลิงปลิงตอนท้องว่าง เพราะร่างกายจะ ดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

นัดหมาย คลินิกโรคไต โทร. 02-849-6600 ต่อ 2631 - 2633
หรือสแกนเพื่ออ่านรายละเอียดเพิ่มเติม



ข้อมูลจาก พญ.มลินพร แจ่มพวงษ์

จัดทำโดย งานสื่อสารองค์กร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

โทร. 02-849-6600

gj.mahidol.ac.th

ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
@sigj_mahidol

ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัดด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณทางยาสมุนไพรที่เชื่อกันว่ามีมากมาย ทำให้ตะลิงปลิงถูกนำมาใช้ประโยชน์ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งรับประทานสด ๆ ผสมในอาหาร หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ แต่ในอีกด้านหนึ่งการรับประทานตะลิงปลิงมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อไตได้ เนื่องจากตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง สารชนิดนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียมในร่างกาย ทำให้เกิดผลึกออกซาลิเลท ซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

อาการแสดงของโรคไตจากผลึกออกซาลิเลท

อาจปรากฏอาการตั้งแต่ 24-48 ชม.แรกหากรับประทานในปริมาณมาก หรืออาจไม่ปรากฏให้เห็นในระยะเริ่มแรกแต่เมื่อโรคดำเนินไป อาจมีอาการดังต่อไปนี้

- ปวดหลังโดยเฉพาะบริเวณเอว
- ปัสสาวะมีเลือดปนอาจเป็นสีชมพู แดง หรือน้ำตาล
- ปัสสาวะขุ่นหรือมีตะกอน
- คลื่นไส้ อาเจียน
- เบื่ออาหาร
- อ่อนเพลีย

กินตะลิงปลิงอย่างไรให้ปลอดภัย

- รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินตะลิงปลิงในปริมาณมากเกินไป
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากน้ำคั้นจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก
- หลีกเลี่ยงการรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง เพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

ที่มา <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/>

ผู้เขียน พญ.มลินพร แจ่มพงษ์ (หน่วยโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์และตจวิทยา)

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใด ไม่ใช่ อาการของโรคไตจากผลึกออกซาเลท

- 1. เบื่ออาหาร
- 2. คลื่นไส้ อาเจียน
- 3. ปัสสาวะขุ่น หรือมีตะกอน
- 4. มีไข้สูง หนาวสั่น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. มีไข้สูง หนาวสั่น

กระบวนการอ่าน : การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความเรื่อง ตะลิงปลิงอาจเป็นภัยต่อไตของคุณ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น
จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ในบทความนี้ ตะลิงปลิงมีสรรพคุณทางยาสมุนไพรมากมายทำให้ถูกนำมาใช้ประโยชน์ทั้งรับประทานสด ๆ ผสมในอาหาร หรือแปรรูป		
กินตะลิงปลิงอย่างไรให้ปลอดภัย เป็นเรื่องที่น่าสนใจ		
สารออกซาลิกเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดผลึกออกซาเลทซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต		
จากบทความนี้ทุกคนควรหลีกเลี่ยงการกินตะลิงปลิงในปริมาณที่มากเกินไป		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง ตะลิงปลิงอาจเป็นภัยต่อไต่คุณ

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัดด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณทางยาสมุนไพรที่เชื่อกันว่ามีมากมาย	
อาการแสดงของโรคไตตั้งแต่ 24-48 ชม.แรกหากรับประทานในปริมาณมาก ปัสสาวะมีเลือดปนอาจเป็นสีชมพู แดง หรือน้ำตาลเป็นขุ่นมีตะกอน คลื่นไส้ อาเจียน	
การรับประทานตะลิงปลิงมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อไตได้ เนื่องจากตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง ทำให้เกิดผลึกออกซาลิเคท	
รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ และหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากน้ำคั้นจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก	
สารออกซาลิกจะสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 3 5 2 4

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบแบบปิด**

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใดการกินตะลิงปลิงในปริมาณที่มากเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อไต ?

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การรับประทานตะลิงปลิงมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อไตได้ เนื่องจากตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง สารชนิดนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียมในร่างกาย ทำให้เกิดผลึกออกซาลาท ซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

การดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง : ควรหลีกเลี่ยงเนื่องจากน้ำคั้นจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก

การรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง : ควรหลีกเลี่ยงเพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

กระบวนการอ่าน: **การบูรณาการและตีความ**

สถานการณ์: **บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา**

แหล่งที่มา: **เนื้อเรื่องเดียว**

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบแบบเปิด**

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยกับบทความ “ตะลิงปลิง อาจจะเป็นภัยต่อไตคุณ” ซึ่งถ้าหากรับประทานในปริมาณมากก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้
จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- การรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง : ควรหลีกเลี่ยงเพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว
- การดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง : ควรหลีกเลี่ยงเนื่องจากน้ำคั้นจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก
- สรรพคุณของตะลิงปลิงและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ : มีสรรพคุณทางยาสมุนไพรที่เชื่อกันว่ามีมากมาย ทำให้ตะลิงปลิงถูกนำมาใช้ประโยชน์ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งรับประทานสด ๆ ผสมในอาหาร หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ แต่ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: คำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน