

เรื่อง

ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

ศิริราช
กาญจนา

ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ



ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัด เชื่อกันว่ามีสรรพคุณทางยาสมุนไพร สามารถทานสด ๆ ผสมในอาหาร 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

กินตะลิงปลิงอย่างไร ให้ปลอดภัย

- ทานปริมาณพอเหมาะ ไม่ควรทานมากเกินไป
- หลีกเลี่ยงน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากมีปริมาณ สารออกซาลิกสูงมาก
- หลีกเลี่ยงการทานตะลิงปลิงตอนท้องว่าง เพราะร่างกายจะ ดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

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

หรือสแกนเพื่ออ่านรายละเอียดเพิ่มเติม



ข้อมูลจาก พญ.มลินพร แจ่มพงษ์

จัดทำโดย งานสื่อสารองค์กร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

โทร. 02-849-6600

gj.mahidol.ac.th

ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

@sigj_mahidol

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 1 : ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

อาการใดที่ไม่ได้เกิดจากการกินตะลิงปลิง

1. คลื่นไส้ อาเจียน
2. เบื่ออาหาร
3. ปัสสาวะใสไม่มีตะกอน
4. ปวดหลังโดยเฉพาะบริเวณเอว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 3 ปัสสาวะใสไม่มีตะกอน

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ได้ตอบ

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 2 : ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

จากบทความ ใช้เนื้อหาจากบทความ เรื่อง “ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ” เพื่อตอบคำถามว่า สอดคล้องกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ไม่ใช่

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัด		
2	ตะลิงปลิงทานเท่าไรก็ไม่มีผลกระทบต่อไต		
3	ในผลตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง		
4	สารออกซาลิกเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียมทำให้เกิดผลึกออกซาลาท		
5	ผลึกออกซาลาทเมื่อมีมากไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไตและนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลัน		
6	หากทานในปริมาณมากอาการแสดงของโรคไตจากผลึกออกซาลาท จะปรากฏตั้งแต่ 20-28 ชม.		
7	ควรหลีกเลี่ยงการคั้นน้ำจากตะลิงปลิง เนื่องจากมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก		
8	หลีกเลี่ยงการทานตะลิงปลิงตอนท้องว่าง		

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม

ตอบถูกทั้ง 8 ข้อ

ได้คะแนนบางส่วน

ตอบถูก 4 ข้อ

ไม่ได้คะแนน

ตอบถูก 2 ข้อ หรือน้อยกว่า หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 : ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

11.....

၅.....

.....

คะแนนเต็ม ต้องตอบ ข้อ ก. ควรทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรทานมากเกินไป

ข้อ ค. หลีกเลี่ยงการทานตะลิงปลิงตอนท้องว่าง เพราะร่างกายจะดูดซึมสาร
ออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 4 : ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

ข้อความด้านล่างในตารางเป็นการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทความตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ ให้นักเรียนพิจารณาข้อความใดที่จริงหรือไม่จริง เกี่ยวกับ โดยใช้เครื่องหมายวงกลมรอบคำตอบ

ข้อความ	คำตอบ
1. ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสชาติหวานอมเปรี้ยว	จริง / ไม่จริง
2. ในผลตะลิงปลิงจะมีสารชนิดหนึ่งชื่อว่า สารออกซาลิก	จริง / ไม่จริง
3. ผลึกออกซาลิกจะแสดงอาการเมื่อเวลาผ่านไป 24-48 ชั่วโมง	จริง / ไม่จริง
4. กรดออกซาลิกรวมตัวกับแคลเซียมทำให้เกิดผลึกชื่อว่า “ผลึกออกซาลิก”	จริง / ไม่จริง
5. ควรรับประทานตะลิงปลิงตอนที่ท้องว่าง เพื่อที่ร่างกายจะได้ดูดซึมสารอาหารได้อย่างเต็มที่	จริง / ไม่จริง

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบถูกทั้ง 5 ข้อ

คะแนนบางส่วน ตอบถูก 3 ข้อ

ไม่ได้คะแนน ตอบถูก 2 ข้อ หรือน้อยกว่า หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน