

# โรคไตและการดูแลรักษาตัว

โรคไตเป็นปัญหาสำคัญและมีจำนวนคนไทยเป็นโรคนี้เพิ่มขึ้น จากการศึกษาโดยสมาคมโรคไต พบว่ามีการเกิดโรคไตเรื้อรังเพิ่มขึ้น เป็นจำนวนหลักล้านคน แต่มีผู้ทำการฟอกไตจริงๆ ในปัจจุบันมีจำนวนไม่ถึงแสนคน ดังนั้นหากจะมาดูที่วิธีป้องกันว่าโรคไตเรื้อรัง เกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง อันดับหนึ่งพบว่าเกิดจากเบาหวานที่เป็นมาระยะเวลานาน , อันดับสองเกิดจากโรคความดันโลหิตสูง , อันดับสามเกิดจากไตอักเสบเรื้อรัง มีภาวะอุดกั้นทางเดินปัสสาวะ พวกริ้วในไต และอีกสาเหตุคือการที่คนไทย นิยมซื้อยารับประทานเอง อาทิ ยาแก้ปวด , ยาสมุนไพรต่างๆ เป็นต้น ทั้งนี้ “ไต” มีหน้าที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1. การขับของเสีย ขับน้ำส่วนเกินออกจากร่างกาย ฉะนั้นถ้าขับไม่ได้ จะมีการบวมตามตัว 2. มีหน้าที่เกี่ยวกับการสมดุลของเกลือแร่ ประเภทกรดต่างๆ 3. ไตมีหน้าที่ สังเคราะห์ฮอร์โมนวิตามินต่างๆ สร้างฮอร์โมนที่กระตุ้นเม็ดเลือดต่อวิตามินดี ฉะนั้นหากไตเสื่อมการทำงานของไตก็อาจจะมีเลือดจาง และมีภาวะขาดวิตามินได้

โดยโรคไตเรื้อรังเป็นภัยเงียบ ช่วงแรกจะไม่มีอาการแสดงให้เห็นและยังสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ โดยผู้ป่วยอาจมาพบแพทย์อีกที เมื่อมีอาการผิดปกติมากแล้ว ซึ่งเมื่อแพทย์สอบถาม มักจะพบอาการ ดังต่อไปนี้

1. บวมตามตัว โดยเฉพาะบริเวณขาหรือเท้าและหน้าตา ซึ่งคนปกติหากไม่เคยบวมแล้วบวมขึ้นมา ถือว่าน่าสงสัย
2. ปัสสาวะผิดปกติ เช่น เวลาที่ราดน้ำหรือกดชักโครก แล้วเกิดมีฟอง ยิ่งฟองเยอะหรือหลายชั้น แสดงว่าผิดปกติ รวมไปถึงสีของปัสสาวะผิดปกติ เช่น มีสีน้ำตาล เนื้อ สีแดงจางๆ การเข้าห้องน้ำบ่อย ทั้งระหว่างวัน และตอนนอน หมายถึงมีการติดเชื้ในทางเดินปัสสาวะ ซึ่งคนไข้ควรสังเกตอาการ
3. อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ทานได้น้อย คลื่นไส้อาเจียน

โรคไตเรื้อรังแบ่งออกเป็น 5 ระยะ สามารถทราบระยะได้จากการตรวจเลือดและดูค่าของไต ที่เรียกว่า Creatinine มาวิเคราะห์ตามสูตร โดยคำนวณอายุ เพศ น้ำหนัก และคิดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ ถ้าได้ 100 % แสดงว่าปกติ แต่หากคำนวณแล้วอยู่ที่ระหว่าง 90% คือ เป็นโรคไตระยะที่ 1 หากค่าอยู่ที่ 60 – 90 % คือระยะที่ 2 ค่าระหว่าง 30 – 60 % เป็นระยะที่ 3 ซึ่งทั้ง 3 ระยะ แทบจะไม่มีอาการแสดงให้เห็น แพทย์ต้องซักประวัติและถามอาการอย่างละเอียด แต่หากคนไข้พบว่าเป็นโรคไต ในระยะต้นๆ ถือว่าโชคดี ที่จะทำการรักษา ต่อมาในระยะที่ 4 คือมีค่าไต 15 – 30% ระยะที่ 5 ค่าไตทำงานต่ำกว่า 15 % ถือว่าเป็นโรคไตเรื้อรัง หรือ ไตวายระยะสุดท้าย ซึ่งจะต้องมีการบำบัดทดแทนไตต่อไป

สำหรับการป้องกันภาวะไตวาย ได้แก่ การเลี่ยงการกินยาที่เราไม่ทราบสรรพคุณหรือว่ากินยาที่ไม่จำเป็นโดยเฉพาะ พวดยาแก้ปวด หรือ ยาสมุนไพรเป็นระยะเวลานาน ซึ่งหากทราบว่าคุณเองมีความเสี่ยงแล้ว ควรรีบมาพบแพทย์เพื่อหาแนวทางป้องกัน กลุ่มเสี่ยงได้แก่ ผู้สูงอายุเกิน 60 ปี , ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง อาทิ เบาหวาน หรือโรคเก๊าท์ , ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ตั้งแต่อายุน้อยกว่า 35 ปี หรือว่ามากกว่า 60 ปี รวมทั้งผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคไต อย่างไรก็ตามการรักษาผู้ป่วยเป็นโรคไต แพทย์จะพิจารณาตามระยะและสาเหตุของการเกิดโรค เพื่อไปควบคุมที่

สาเหตุหลัก เช่น หากเป็นเบาหวานก็ต้องคุมน้ำตาล , ความดันก็ต้องคุมความดัน , หากเกิดจากยาที่รับประทาน ก็ต้องหยุดยา ควบคุมยาที่มีผลกับไต สิ่งสำคัญ คือ ต้องควบคุมอาหาร ลดอาหารเค็ม เพื่อช่วยไม่ให้ไตทำงานหนัก ทั้งยังเป็นการควบคุมความดัน ลดอาหารที่มีไขมันสูงและงดสูบบุหรี่ รวมทั้งการดื่มน้ำเปล่าที่มีอุณหภูมิปกติมากๆ เพราะการดื่มน้ำไม่มีข้อห้ามใดๆ และดีต่อสุขภาพ ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการบำรุงไต ให้ทนทานต่อภาวะต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้

บทความโดย : นายแพทย์วีรศักดิ์ แพร์ชินวงศ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์โรคไต โรงพยาบาลเวสต์เมดิคอล  
ติดต่อ 02-836-9999 ต่อ 2921-2