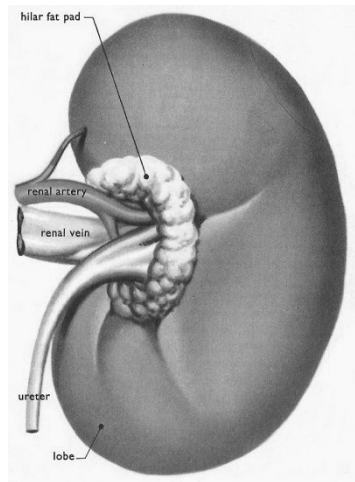


การดูแลรักษาไต



โรคไตเป็นโรคที่รักษาหายขาดได้น้อยมาก มักดำเนินไปสู่โรคไตเรื้อรัง และท้ายที่สุดอาจต้องใช้วิธีล้างไต ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม หรือปลูกถ่ายไตช่วยในการรักษา ซึ่งจะมีค่าใช้จ่ายสูง ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ต้องเข้าใจ และวินิจฉัยโรคไตได้ตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อวางแผนในการดูแลรักษาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

ผู้ที่มีโอกาสเป็นโรคไตมากกว่าคนอื่นๆ ได้แก่

1. ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไป
2. ผู้ที่มีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคไต
3. ผู้ที่น้ำหนักแรกคลอดต่ำ น้อยกว่า 2500 กรัม
4. ผู้ป่วยโรคนี้ไว้ในทางเดินปัสสาวะ
5. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
6. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
7. ผู้ป่วยโรคเนื้องอกในไต
8. ผู้ที่ได้รับสารพิษจากยาบางชนิด หรือสารแปลกปลอมอยู่เป็นประจำหรือมากเกินไป

ศ.พญ.ธัญญารัตน์ ชีรพรเลิศรัฐ

มูลนิธิสถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์

9. ผู้ป่วยโรคติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

10. ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้เซลล์ตนเอง

ในปัจจุบันเสี่ยงทั้ง 10 ข้อ โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง จะเป็น 2 โรคที่สำคัญในการนำไปสู่การเกิดโรคไตเรื้อรังได้บ่อยสุด

หน้าที่ของไต

ไตมีหน้าที่กำจัดของเสีย ดูดซึมและเก็บสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย รักษาสมดุลน้ำ เกลือแร่และกรดต่างของร่างกาย ควบคุมความดันโลหิตและสร้างฮอร์โมน

การดูแลรักษาไต

ผู้ที่เป็นโรคไต ถ้าเป็นน้อยๆ มักไม่แสดงอาการ เช่น อាកการบวม หรือซีด เมื่อไตเริ่มเสื่อม ไตจะทำหน้าที่ได้ลดลง ความผิดปกติและอาการแสดงจะมากขึ้น เช่น อ่อนเพลีย บวม เหนื่อยง่าย ความดันโลหิตสูง ถ้าเป็นมาก ใกล้เคียงไตวายเรื้อรังจะเพิ่มอาการซีด คันตามตัว เบื่ออาหาร จึงต้องดูแลรักษาไตตั้งแต่เป็นโรคไตเลยทีเดียว ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยเบื้องต้นว่าไตเริ่มทำหน้าที่น้อยลง เริ่มขจัดของเสียลดลงจะโดยสาเหตุจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง พิษต่อไตจากยาหรือสารเคมี หรือสาเหตุอื่นใดก็ตาม หากท่านรู้จักทะนุถนอมไตของท่านไว้ ชีวิตก็จะยืนยาวโดยไม่ต้องเข้าไปสู่กระบวนการล้างไต การฟอกเลือด และท้ายสุดก็คือรอการปลูกถ่ายไต

หลักการสำคัญในการดูแลรักษา ได้แก่

1. ความดันโลหิต ท่านควรจะได้รับ การวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ เพื่อควบคุมให้อยู่ในระดับปกติหรือใกล้เคียงปกติ ซึ่งมีผลต่อการทำงานของไต ถ้าความดันโลหิตปกติดีตลอดเวลา ก็จะช่วยทำให้ไตทำหน้าที่ได้ดี ตรงกันข้ามถ้าความดันโลหิตสูงๆ ต่ำๆ ไม่คงที่ จะส่งผลกระทบต่อไตอย่างมาก ทำให้ไตเสื่อมเร็วกว่าปกติ ส่วนความดันโลหิตของท่านควรอยู่ในระดับใด แพทย์ที่ดูแลจะเป็นผู้กำหนด เพราะอาจแตกต่างกันได้ตามโรคที่เป็น ที่สำคัญคืออย่าละเลยไม่กินยาลดความดันโลหิต เพราะคิดว่าสบายดีแล้ว ซึ่งไม่ถูกต้องและมีผลเสียต่อไตเป็นอย่างมาก

การเลือกใช้ยา ควรอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ผู้รักษา อาจไม่เหมือนผู้อื่นที่เป็นโรคไต เช่นกันทั้งขนาดและชนิดของยาก็ย่อมต่างกันไปด้วย

2. การควบคุมระดับน้ำตาล เฉพาะผู้ที่เป็นเบาหวานและไตเริ่มเสื่อมจากเบาหวาน ควรต้องระวังระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติเพื่อป้องกันการทำลายไตรวมทั้งการทำลายหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง หัวใจและตา การเลือกใช้อายรักษาเบาหวานที่เหมาะสมอาจเป็นยาฉีดหรือยารับประทาน ส่วนขนาดจะเปลี่ยนแปลงไปตามความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย แต่ละช่วงของโรคที่เป็น

3. การควบคุมอาหาร มีความจำเป็นต่อการชะลอการเสื่อมของไตอย่างมาก แบ่งเป็น

3.1 อาหารโปรตีน ผู้ป่วยที่ไตมีการทำหน้าที่น้อยลงมีการคั่งของสารยูเรียไนโตรเจน และของเสียอื่นๆ จำเป็นต้องลดอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ เครื่องใน



สัตว์ เพื่อไม่ให้ระดับของเสียเพิ่มขึ้นรวดเร็ว เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายและมีคุณค่าทางอาหารสูง คือ เนื้อปลา แต่ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตยังสามารถรับประทานอาหารประเภทเนื้อไก่ และเนื้อหมูได้ เพียงแต่ลดปริมาณลง อย่อดอาหารจนเกิดภาวะขาดอาหารเพราะจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย ซึ่งเป็นผลเสียมากกว่าผลดี

3.2 อาหารเค็ม สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงและบวม ควรหลีกเลี่ยงอาหารเค็มทุกชนิด รวมทั้งอาหารหมักดอง ซอสต่างๆ ซุปก้อน ผงชูรส เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว น้ำปลา และอาหารสำเร็จรูปจำพวกขนมขบเคี้ยว ซึ่งจะมีเครื่องปรุงที่มีรสเค็ม ทำให้อาการบวมไม่ลดลง และควบคุมความดันโลหิตยาก

3.3 น้ำดื่ม โดยทั่วไปสามารถดื่มน้ำได้ตามความต้องการ ไม่มากและไม่น้อย โดยดูน้ำหนักตัว ถ้าน้ำหนักเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ พร้อมกับมีอาการบวมก็ควรลดปริมาณน้ำดื่มโดยปรึกษาแพทย์ร่วมด้วย

3.4 อาหารไขมัน สามารถรับประทานได้พอประมาณโดยดูระดับไขมันในเลือดทั้งโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์เป็นหลัก หากควบคุมอาหารประเภทไขมันอย่างเต็มที่แล้วยังมีระดับไขมันสูง อาจต้องใช้อายลดไขมันภายใต้การดูแลของแพทย์ประจำ อาหารประเภทไขมันที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ กะทิ เนื้อมันของทอด ไข่แดง ปลาหมึก อาหารทะเล เป็นต้น ซึ่งถ้าไขมันในเลือดสูงมาก ทำให้เกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัวและเป็นผลเสียต่อไต



4. การสูบบุหรี่ ปัจจุบันมีการพิสูจน์ว่า ไตของผู้ที่สูบบุหรี่จะเสื่อมเร็วกว่าของผู้ไม่สูบบุหรี่ ดังนั้นผู้ป่วยที่ไตทำหน้าที่ไม่ค่อยดี จึงควรงดสูบบุหรี่

5. การใช้ยาที่เป็นผลเสียต่อไต ผู้ที่เป็นโรคไตต้องระวังการใช้ยา เพราะยาบางชนิดทำให้ไตเสื่อมเร็วหรือเป็นผลเสียต่อไต หากใช้ในขนาดสูง หรือนานเกินไป เช่น ยาแก้ปวดข้อ ปวดหลัง ทั้งชนิดรับประทานและแบบฉีดยกเว้นโรคบางชนิด เช่น โรคเก๊าท์ที่ต้องใช้ยาแก้อักเสบตามคำแนะนำของแพทย์ รวมทั้งยาสมุนไพร ยาจากรากไม้ที่ผู้ป่วยโรคไตไม่สามารถขับออกได้เช่นคนปกติ ได้แก่ สารโปแตสเซียม ซึ่งจะมีมากในรากไม้ ผลไม้ สมุนไพร พืชผัก ผู้ป่วยที่มีระดับโปแตสเซียมสูงอยู่แล้วอาจเกิดอันตรายทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ

นอกจากยาแก้ปวดต่างๆ เหล่านี้ก็ต้องระวังยาขับปัสสาวะบางชนิดที่ลดการขับโปแตสเซียมทางไต โดยเฉพาะผู้ที่เป็ไตวายเรื้อรังค่อนข้างมากแล้ว ตัวอย่างสารอาหารที่มีโปแตสเซียมสูง ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ เช่น ขนุน ทูเรียน ลำไย แต่ผู้ที่ระดับโปแตสเซียมในเลือดปกติหรือต่ำก็ยังควรรับประทานผลไม้ชนิดต่างๆ ได้

6. ภาวะซีดหรือโลหิตจาง มีรายงานการศึกษาพบว่า ถ้ารักษาภาวะซีด หรือโลหิตจางให้ดี จะทำให้ไตเสื่อมช้าลงได้ จึงควรดูแลรักษาภาวะนี้ไว้ด้วยเสมอ โดยต้องหาสาเหตุและรักษาต้นเหตุไปพร้อมกัน

7. ภาวะฟอสเฟตในเลือด ผู้ป่วยโรคไตส่วนใหญ่มักมีระดับฟอสเฟตในเลือดสูง เนื่องจากถูกขับออกทางไตลดลง สารฟอสเฟตมีมากในถั่วทุกประเภท นม โยเกิร์ต เค้กและพาย น้ำเต้าหู้ โกโก้ กาแฟ พืชชา ช็อกโกแลต น้ำอัดลมที่มีสีน้ำตาล และเนยแข็ง ถ้าลดปริมาณอาหารแล้ว

ยังมีระดับฟอสเฟตสูง แพทย์จะให้ยาที่ขับสารนี้ออกทางอุจจาระ เพื่อปรับระดับฟอสเฟตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

8. ภาวะติดเชื้ ในระบบต่างๆ ของร่างกายมีผลกระทบต่อไตได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ จึงควรได้รับการดูแลรักษาอย่างทันทีและเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้ไตเสื่อมลงเร็ว ถ้ามีอาการไข้หรือปัสสาวะผิดปกติควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยโรค และให้การรักษาที่เหมาะสมต่อไป



9. การใช้ยาขับปัสสาวะ ยาทุกชนิดมีทั้งคุณและโทษ จำเป็นต้องใช้ที่เหมาะสมและมีข้อบ่งชี้ที่ถูกต้อง บางครั้งยาขับปัสสาวะก็มีประโยชน์และจำเป็นต้องใช้ การมีปัสสาวะออกมากเกินไปก็เป็นผลเสีย เพราะร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือจนกระทบการทำงานของไต ดังนั้นการเฝ้าดูแลอาการของตนเองและติดตามการรักษาที่สม่ำเสมอจะป้องกันเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ได้

10. การออกกำลังกาย ผู้เป็นโรคไตสามารถออกกำลังกายได้ตามความเหมาะสม แต่ต้องไม่รุนแรงและไม่เหนื่อยจนเกินไป เช่น การเดิน การบริหารร่างกายชนิดอยู่กับที่ ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น สุขภาพโดยทั่วไปแข็งแรงกว่าเดิม แต่ต้องดูแลสุขภาพของหัวใจประกอบด้วย โดยปรึกษาแพทย์ประจำของท่านเสียก่อน

11. แนะนำให้พักผ่อนอย่างเพียงพอทั้งร่างกายและจิตใจ คือ อย่าให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อย อ่อนล้าจากการทำงานมากเกินไป การนอนหลับสนิทอย่างน้อยคืนละไม่ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง จะทำให้สุขภาพร่างกายไม่ทรุดโทรม



มีโอกาสซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และมีภูมิคุ้มกันที่ดี

12. การปฏิบัติสมาธิ ควรทำอย่างสม่ำเสมอวันละ 10-15 นาที เพื่อให้จิตใจพักผ่อนลดความเครียด ซึ่งมีผลดีต่อระบบประสาทและความดันโลหิต หากไม่สามารถปฏิบัติสมาธิได้ การสวดมนต์ ไม่ว่าจะของศาสนาใดก็เป็นสิ่งที่ดีมากและช่วยให้จิตใจสงบ

“ข้อแนะนำต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว เป็นเพียงหลักใหญ่ๆ เพื่อใช้ในการดูแลตนเอง สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคไตตั้งแต่ขนาดน้อยจนมาก แต่มีใช้กฎเกณฑ์ที่เคร่งครัด



จนมีอาจเปลี่ยนแปลงได้ ผู้ป่วยแต่ละคนจะมีลักษณะความผิดปกติ ระดับของเสียในเลือด สาเหตุของโรคไตที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่ควรนำหลักการรับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคไตแต่ละรายมาเปรียบเทียบหรือเลียนแบบกัน เพราะจะไม่เหมือนกัน มีปัจจัยหลายอย่าง que แพทย์จะนำมาพิจารณาประกอบ การดูแลรักษาผู้ป่วยแต่ละราย บางรายอาจคล้ายคลึง บางรายก็ต่างกัน ยาที่ใช้ก็เช่นเดียวกัน ที่สำคัญคือข้อแนะนำที่แพทย์ให้ การสังเกตความผิดปกติที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ไตของท่านเข้มแข็งได้นาน สัมกับความตั้งใจของผู้เป็นเจ้าของ”

