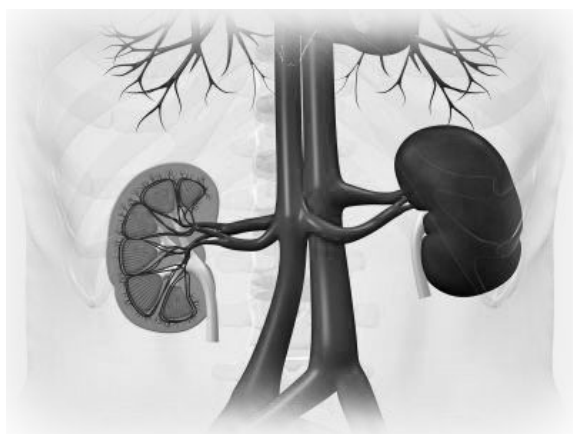


ปัจจัยเสี่ยง



ต่อการเป็นโรคไต

นพ.สุวัฒน์ วาณิชยการ

มูลนิธิโรคไตแห่งประเทศไทย

เป็นที่ทราบกันดีทั่วไปว่า โรคไตเป็นโรคเรื้อรัง ต้องการการดูแลรักษาที่ยาวนาน หลายรายต้องรักษาตลอดชีวิต อีกทั้งค่าใช้จ่ายก็สูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณี que เข้าสู่ภาวะไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายต้องการการรักษาที่เรียกว่า การบำบัดทดแทนไต ซึ่งได้แก่ การล้างช่องท้องด้วยน้ำยา การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม และการผ่าตัดเปลี่ยนไต

ถึงแม้ในปัจจุบันนี้ กองทุนทั้ง 3 กองทุน คือ กองทุนสวัสดิการข้าราชการและรัฐวิสาหกิจ กองทุนประกันสังคม และกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ จะขยายสิทธิประโยชน์ครอบคลุมค่าใช้จ่ายการบำบัดทดแทนไตให้มากขึ้น จนนับได้ว่าประชาชนคนไทยมีสิทธิได้รับการรักษาโรคไตกันอย่างทั่วถึงทุกคน

แต่คงไม่มีใครในโลกที่อยากเป็นโรคไต เพราะฉะนั้น คำกล่าวที่ว่า

“ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” ยังเป็นลัทธิธรรม เป็นความจริงที่ทุกคนยอมรับ ทำอย่างไร จึงจะไม่เป็นโรคไต ?

การป้องกัน จึงเป็นสิ่งที่ดีกว่าการรักษาตามคำโบราณว่า

“กันไว้ดีกว่าแก้ แยกแล้วแก้ไม่ทัน”

การป้องกันสำหรับโรคไต แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนหนึ่งป้องกันไม่ให้เกิด อีกส่วนหนึ่งคือป้องกันไม่ให้เสื่อมหรือไม่ให้เสื่อมเร็ว หลายๆ กรณีเราป้องกันไม่ให้เกิดไม่ได้ จึงเพียงแต่ป้องกันไม่ให้เสื่อม หรือป้องกันไม่ให้เกิดเสื่อมเร็ว คือดูแลรักษาให้เสื่อมช้าที่สุดที่จะช้าได้

วิธีการหนึ่งคือการศึกษถึง **ปัจจัยเสี่ยงในการเป็นโรคไต** ซึ่งพอจะนับได้ดังนี้

1. กรรมพันธุ์ / ครอบครัว
2. ความดันโลหิตสูง
3. โรคเบาหวาน
4. ภูมิลำเนา
5. ความอ้วน
6. อายุ
7. ยา / อาหาร
8. อาชีพ / อุบัติเหตุ

1. กรรมพันธุ์ / ครอบครัว

โรคไตบางชนิดเป็นกรรมพันธุ์ เช่นโรคไตเป็นถุงน้ำ (Polycystic Kidney Disease) เพราะฉะนั้นคนที่พ่อแม่ปู่ย่าตายายเป็นโรคนี ก็มีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคนีเช่นกัน โรคนีมี 2 แบบ แบบทารก (Infantile PKD) มักจะเสียชีวิตตั้งแต่เกิด ส่วนแบบผู้ใหญ่ (Adult PKD - APKD) มักพบความผิดปกติเมื่ออายุ 20 - 30 ปี ขึ้นไป



ครอบครัว เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง เราพบว่า มีสมาชิกของครอบครัวเดียวกันเป็นโรคไตชนิดเดียวกัน พิสูจน์ไม่ได้ว่าเป็นจากกรรมพันธุ์หรือไม่ อาจเป็นเพราะกินอยู่ในสภาพเดียวกัน หรืออุปนิสัยคล้ายๆ กัน

2. ความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง จะมีผลกระทบต่ออวัยวะที่สำคัญๆ คือ หัวใจ หลอดเลือด ไต และสมอง คนที่มีความดันโลหิตสูงนานๆ จะมีผลทำให้ไตเสื่อมลง แรกๆ จะมีไข่ขาวออกมาในปัสสาวะ นานๆ จะทำให้เกิดไตวาย และต่อไปจนถึงภาวะไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย



ขณะเดียวกัน คนที่เป็นไตวายหรือโรคไตบางชนิด ก็ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้

นอกจากนี้ยังพบว่า ถ้าเกิดความดันโลหิตสูงชนิดร้ายแรง (malignant hypertension) อยู่นาน 1 ปี จะทำให้จากไตปกติกลายเป็นไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายได้

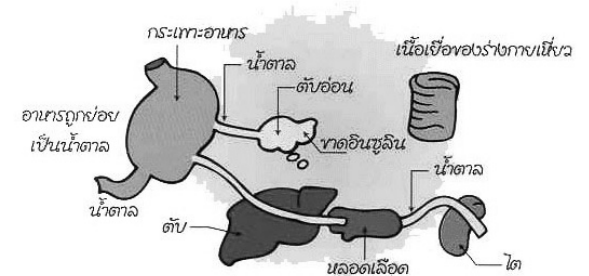
การรักษาควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จะทำให้การเกิดโรคไตข้างลง หรือไตเสื่อมข้างลงได้

ความดันโลหิตสูงนี้มีความสำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของไตวายเรื้อรัง ไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายประมาณ 30 - 50 %

3. โรคเบาหวาน

เป็นสาเหตุของไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายราวๆ 30 %

ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน เมื่อเป็นมาราวๆ 10 - 15 ปีก็จะมีกรเปลี่ยนแปลงที่ไตโดยเฉพาะที่หลอดเลือดของไต มีไข่ขาวออกมาในปัสสาวะ ต่อไปก็เกิดไตเสื่อม ไตวายเรื้อรังและไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายในที่สุด



โรคเบาหวาน ยังมีผลทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ซึ่งจะมีผลกระทบต่อไตอีกด้วย

นอกจากนี้ ผู้ป่วยโรคเบาหวานยังติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะและกรวยไตอักเสบ ซึ่งถ้าเป็นบ่อยๆ และ/หรือรุนแรง ก็มีผลทำให้ไตเสื่อม ไตวายได้

4. ภูมิสำเนา

เป็นที่ทราบกันดีว่า ในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย จะมีผู้ป่วยเป็นโรคนี้ในไตและทางเดินปัสสาวะมาก สาเหตุอาจเกี่ยวเนื่องจาก



อาหาร น้ำ และปัจจัยอื่น เพราะฉะนั้นคนที่มีความเสี่ยงสูงอยู่ในบริเวณนี้ ก็จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตได้

5. ความอ้วน

คนอ้วนจะมีเมตาบอลิซึมสูงกว่าคนปกติ เกิดของเสียต่างๆ มากขึ้น ทำให้ไตและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากขึ้น ทั้งหัวใจ ปอด ความดันโลหิตที่สูง ไตต้องทำงานรับภาระมากขึ้น เปรียบเสมือนรถบรรทุกน้ำหนักเกิน จะมีโช้ขาดในปัสสาวะก่อน แล้วต่อมาไตจะเสื่อมหรือวายได้

6. อายุ

ไตคนปกติจะเจริญเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 2 ขวบ และจะเริ่มเสื่อมเมื่ออายุ 35 ปี

เพราะฉะนั้นผู้สูงอายุ สมรรถภาพการทำงานของไตก็จะเสื่อมไปตามอายุ นอกจากนี้ในผู้ชายสูงอายุ โอกาสที่ต่อมลูกหมากจะโตก็มีสูง อาจทำให้เกิดการอุดตันของทางเดินปัสสาวะ ทำให้การทำงานของไตเสื่อมลงได้

การรับประทานยา / ฉีดยาต่างๆ ที่มีพิษต่อไต จำเป็นต้องลดขนาดลงด้วย มิฉะนั้นก็อาจทำให้เกิดไตวายได้

7. ยา / อาหาร

ยาหลายชนิด อาหารบางประเภท มีพิษต่อไต ถ้า

เลี้ยงได้ก็ควรเลี้ยง ถ้าจำเป็นต้องใช้ก็ต้องปรับขนาดของยาให้พอเหมาะ และหมั่นติดตามการทำงานของไตอย่างใกล้ชิด มิฉะนั้นก็จะรู้ก็ไตวายเสียแล้ว เช่น ยาแก้ข้อ - กระดูกอักเสบ (พวกเอนเสด - NSAID) เป็นต้น

อาหารพิเรนบางชนิด เช่น ดิงู เป็นต้น ก็ทำให้เกิดไตวายได้



นอกจากนี้ สารที่รังสี ที่ใช้ฉีดให้ผู้ป่วยเวลาตรวจทางเอ็กซเรย์ ก็อาจมีผลทำให้ไตวายได้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวาน ต้องเลี้ยง ใช้สารที่ปลอดภัยมากๆ หรือให้น้ำให้เพียงพอเมื่อต้องใช้สารพวกนี้

8. อาชีพ / อุบัติเหตุ

บางอาชีพอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตได้ เช่น นักมวย อาจถูกต่อย ถูกเตะ บริเวณไตเกิดอันตรายได้ หรือบางคนทำงานในโรงงาน ซึ่งได้รับสารพิษต่อไตอย่างสะสมยาวนาน ก็เสี่ยงต่อการเป็นโรคไตได้



เพราะฉะนั้น บุคคลใดที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตดังกล่าว ก็ควรมีสติรู้ตัวและระวังตัวรวมทั้งพยายามหลีกเลี่ยงหรือลดความเสี่ยงต่างๆ ความเสี่ยงหลายๆอย่างสามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น การใช้ยา การกินอาหาร อาชีพ อุบัติเหตุ แต่ความเสี่ยงบางอย่างก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น กรรมพันธุ์ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และความอ้วน แต่สามารถลดความรุนแรงได้ เช่นโรคที่เป็นกรรมพันธุ์ ก็รีบตรวจกับแพทย์เป็นระยะๆ เพื่อให้รู้ตั้งแต่โรคเป็นน้อยๆ จะสามารถดูแลรักษาให้ชีวิตยืนยาวได้ รวมทั้งโรคความ

ดันโลหิตสูงและเบาหวาน ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า ถ้าควบคุมความดันโลหิตและเบาหวานได้อย่างต่อเนื่อง โรคไตที่จะเกิดหรือจะเป็นก็จะช้าลง หรือรุนแรงน้อยลง ส่วนความอ้วนก็รู้ๆ กันอยู่ พุงตุงายแต่ทำยาก ถ้าใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง ก็น่าจะรับได้

ขอให้ทุกท่านจงโชคดี
ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

