

มาป้องกันโรคไต จากเบาหวานกันดีกว่า



นพ.ประเสริฐ ธนกิจจารุ

งานโรคไต กลุ่มงานอายุรศาสตร์

โรงพยาบาลราชวิถี

เหตุใดจึงต้องให้ความสำคัญกับโรคไตจากเบาหวาน

โรคไตจากเบาหวาน นับว่าเป็นสาเหตุของโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายที่พบได้บ่อยที่สุดในภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลก จากข้อมูลของสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย พบว่าโรคเบาหวานก็เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด (ร้อยละ 34) ของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายในระยะที่กำลังได้รับการฟอกเลือดเช่นเดียวกัน การรักษาผู้ป่วยในระยะที่ได้รับการฟอกเลือดแล้ว ถึงแม้จะทำให้อาการที่ไม่สบายจากภาวะยูริเมียลดลงได้ก็จริง แต่อัตราการรอดชีวิตที่เวลา 5 ปี ก็เหลือเพียง 1 ใน 5 เท่านั้น ซึ่งเป็นอัตราที่ต่ำกว่าผู้ป่วยที่ไม่เป็นโรคเบาหวานเป็นอย่างมาก ดังนั้นหากจะป้องกันโรคไตจากเบาหวาน จึงต้องมีการตรวจคัดกรองในผู้ป่วยเบาหวานเพื่อให้การวินิจฉัยภาวะแทรกซ้อนทางไตให้ได้ตั้งแต่ระยะแรกๆ ของโรค และให้การรักษาที่เหมาะสมเพื่อชะลอการเสื่อมของโรคไตจากเบาหวาน เนื่องจากหากรอให้ตรวจพบในระยะที่ผู้ป่วยมีอาการบวมหรือตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะอย่างชัดเจนแล้ว ก็จะมีการดำเนินของโรคไปสู่ระยะไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งมีอัตราการเสียชีวิตสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ตามระยะของโรคไตที่เสื่อมหนักที่ลง

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาทางสาธารณสุขของประเทศ แบ่งเป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ ได้แก่ โรคเบาหวานชนิดที่ 1 เกิดในเด็กหรือผู้ใหญ่อายุต่ำกว่า 30 ปี เกิดจากมีการทำลายของเซลล์ตับอ่อน ทำให้ไม่สามารถหลั่งอินซูลินได้ตามปกติ ส่วนโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดในผู้ใหญ่ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีประวัติเบาหวานในครอบครัว และมักมีน้ำหนักตัวเกิน ทำให้ไม่สามารถใช้อินซูลินได้ตามปกติ ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวานชนิดใดก็ตาม เมื่อเป็นมานานหลายปีจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนของอวัยวะต่างๆ ขึ้นได้ โดยจะเกิดปัญหาที่หลอดเลือดแดงทั่วร่างกายไม่ว่าขนาดเล็กหรือใหญ่ ปัญหาที่เกิดกับหลอดเลือดแดงขนาดใหญ่ทำให้ผนังหลอดเลือดแข็งและหนาตัวขึ้น ส่งผลให้หลอดเลือดตีบ เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมองตีบทำให้เป็นอัมพาต หลอดเลือดขาตีบทำให้เป็นแผลขาดเลือดเรื้อรังและอาจต้องถูกตัดขาในที่สุด ส่วนปัญหาที่เกิดกับหลอดเลือดแดงขนาดเล็กจะทำให้เกิดโรคประสาทตาเสื่อมจนอาจทำให้ตาบอด และโรคไตจากเบาหวานได้

ทราบได้อย่างไรว่าเกิดโรคไตจากเบาหวานแล้ว

โรคไตจากเบาหวานแบ่งออกได้เป็น 5 ระยะ

- ระยะที่ 1 มีเลือดกรองผ่านไตมากขึ้น พบได้ตั้งแต่เริ่มแรกที่ทำให้การวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน
- ระยะที่ 2 เริ่มมีการหนาตัวของผนังหลอดเลือดฝอยในไต เริ่มพบได้หลังวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานแล้ว 2 ปี
- ระยะที่ 3 จะเริ่มตรวจพบโปรตีนขนาดน้อยๆ ในปัสสาวะที่เรียกว่า “ไมโครอัลบูมิน” มักเกิดในเวลา 6-15 ปี ภายหลังจากวินิจฉัยโรคเบาหวาน จะเริ่มตรวจพบความดันโลหิตสูง และเริ่มมีอาการเสื่อมหน้าที่ของไตลงเป็นระยะที่สามารถทำให้พยาธิสภาพที่ไตดีขึ้นได้หากให้การรักษาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงอย่างจริงจัง
- ระยะที่ 4 สามารถตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะได้โดยวิธีปกติ ทำให้ปัสสาวะเป็นฟองมากขึ้น ผู้ป่วยมักมีอาการบวม ความดันโลหิตสูง การเสื่อมหน้าที่ของไตเร็วขึ้นอีก
- ระยะที่ 5 เป็นระยะที่ไตเสื่อมหน้าที่ลงอย่างมากจนเข้าสู่โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ส่วนใหญ่ใช้เวลา 7-10 ปี หลังเข้าสู่ระยะที่ 4 หากไม่ได้รับการรักษาใดๆ

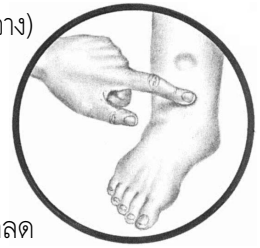
ระยะต่างๆ ของโรคไตจากเบาหวาน จะเห็นได้ชัดเจนในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 เนื่องจากรู้ว่าผู้ป่วยเริ่มเป็นเบาหวานตั้งแต่เมื่อไร ส่วนผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 อาจตรวจพบในระยะที่เป็นโรคไตชัดเจนแล้ว เนื่องจากมักไม่รู้ตัวว่าเป็นเบาหวานตั้งแต่เมื่อไรหากไม่ได้ตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

ในบรรดาโรคไตจากเบาหวานทั้ง 5 ระยะ นับว่าระยะที่ 3 มีความสำคัญมากที่สุด เนื่องจากเป็นโรคไตจากเบาหวานในระยะเริ่มแรกที่สามารถตรวจพบได้ด้วยวิธีทางคลินิก คือ การตรวจพบการรั่วของโปรตีนไข่ขาวขนาดน้อยๆ ที่เรียกว่า “ไมโครอัลบูมิน” ในปัสสาวะ ซึ่ง

อาศัยการตรวจพิเศษที่ตรวจได้ในโรงพยาบาลส่วนใหญ่ในปัจจุบัน การตรวจพบโรคไตในระยะนี้ นับว่ามีประโยชน์มาก เนื่องจากการควบคุมเบาหวานและความดันโลหิตสูงเป็นอย่างดีและทันที่ที่ ตลอดจนการรักษาอื่นๆ อย่างเหมาะสม อาจทำให้รอยโรคที่ไตจากเบาหวานไม่กำเริบมากขึ้น หรือกลับไปสู่สภาพปกติได้ ดังนั้นจึงมีการรณรงค์ให้มีการตรวจคัดกรองผู้ป่วยเบาหวานทั่วไป เพื่อค้นหาระยะที่ 3 ให้ได้ตั้งแต่ระยะเนิ่นๆ

แต่หากมีโปรตีนรั่วในปัสสาวะในปริมาณมากแล้ว (ระยะที่ 4) จะกลายเป็นโรคไตเรื้อรัง ซึ่งมีอาการและอาการแสดงคล้ายคลึงกับผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเรื้อรังทั่วไป ได้แก่

- มีอาการซีด (โลหิตจาง)
- บวม
- ความดันโลหิตสูง
- อาการคันตามตัว
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
- ระยะสุดท้ายจะมีอาการอ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน



อย่างไรก็ดี การเกิดโรคไตจากเบาหวาน มักมีสิ่งตรวจพบเพิ่มเติมจากผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังจากสาเหตุอื่น ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานที่เกิดขึ้นได้ในอวัยวะอื่นร่วมด้วย ได้แก่ อาการชาปลายมือปลายเท้าอาการตามัวจากเบาหวานขึ้นตา อาการจากการตีบของหลอดเลือดแดงต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดในสมองตีบ มีแผลเรื้อรังและขาดเลือดที่เท้าจากหลอดเลือดที่ขาตีบตัน เป็นต้น

ข้อแนะนำการตรวจคัดกรองโรคไตจากเบาหวาน

โดยทั่วไปแนะนำให้ตรวจคัดกรองหาภาวะไมโครอัลบูมินในปัสสาวะ ภายหลังจากวินิจฉัยโรคเบาหวานชนิดที่ 1 แล้วเป็นเวลา 5 ปี เนื่องจากปกติแล้วไม่ค่อยพบภาวะดังกล่าวก่อนระยะเวลานี้ แต่ก็มีรายงานว่าอาจพบได้บ้างก่อนถึงเวลา 5 ปี โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่คุมน้ำตาลและ

ไขมันในเลือดได้ไม่ดี ตลอดจนการควบคุมความดันโลหิตได้ไม่ดี หรือในผู้ป่วยที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ด้วยเหตุนี้จึงอาจตรวจคัดกรองภาวะไมโครอัลบูมินในปัสสาวะหลังจากวินิจฉัยโรคแล้วเพียง 1 ปี โดยเฉพาะในรายที่คุมน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดีและกำลังเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว

ส่วนในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 แนะนำให้เริ่มตรวจคัดกรองหาภาวะไมโครอัลบูมินในปัสสาวะทันทีที่ให้การวินิจฉัยได้ว่าผู้ป่วยเป็นเบาหวาน หากการตรวจคัดกรองครั้งแรกแล้วไม่พบไมโครอัลบูมินในปัสสาวะ ก็แนะนำให้ตรวจใหม่ทุกปี ในผู้ป่วยเบาหวานทั้ง 2 ชนิด จนถึงอายุ 70 ปี

จะเกิดโรคไตจากเบาหวานในคนที่เบาหวานทุกคนหรือไม่

โชคดีที่ไม่เกิดโรคไตจากเบาหวานในผู้ป่วยเบาหวานทุกคน พบว่าจะเกิดโรคไตเพียงร้อยละ 30-35 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด โดยมีปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรคไตจากเบาหวานได้มากขึ้น ได้แก่

- ระยะเวลาของการเป็นเบาหวานมานาน
- ปัจจัยด้านพันธุกรรม คือมีโรคไตจากเบาหวานหลายคนในครอบครัว
- ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูง จากการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี
- ภาวะความดันโลหิตสูง และควบคุมระดับความดันโลหิตได้ไม่ดี
- มีโปรตีนรั่วออกมาในปัสสาวะมากกว่าปกติ
- ภาวะไขมันในเลือดสูง
- เพศชาย
- การสูบบุหรี่

โดยทั่วไปการเกิดโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 อาจพบได้มากถึงร้อยละ 40 แต่พบได้เพียงร้อยละ 5 -10 ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จึงดูเหมือนว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 มีโอกาสเกิดโรคไตจากเบาหวานได้สูงกว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 แต่เนื่อง

จากความชุกของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีมากกว่าชนิดที่ 1 ถึง 10-15 เท่า ดังนั้นจึงทำให้ความชุกของโรคไตจากเบาหวานชนิดที่ 2 มีมากกว่าเบาหวานชนิดที่ 1 มาก และยังเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายในประเทศไทยและนานาชาติ

การตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะจะมีผลต่อผู้ป่วยอย่างไร



การตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะมีผลเสียต่อผู้ป่วยตั้งแต่วัยที่ 3 (มีไมโครอัลบูมินในปัสสาวะ) แล้ว โดยเชื่อว่าเป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีความผิดปกติของเยื่อหลอดเลือดแดงเสื่อมไปทั่วร่างกาย ซึ่งอาจเป็นตัวเร่งให้โมเลกุลไขมันที่อยู่ในเลือดมีการแทรกผ่านผนังหลอดเลือดเข้าไปเกาะที่ด้านในของผนังหลอดเลือด ดังนั้นจึงพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะไมโครอัลบูมินในปัสสาวะ มีอุบัติการณ์ของความดันโลหิตสูง หรือไขมันในเลือดสูงเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ยังมีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆจากโรคเบาหวานได้อีก ได้แก่ โรคจอประสาทตาเสื่อมจากเบาหวานซึ่งพบได้เกือบทุกรายในผู้ป่วยที่มีโรคไตจากเบาหวานในโรคเบาหวานชนิดที่ 1 แต่พบได้เพียงร้อยละ 50-60 ในผู้ป่วยที่มีโรคไตจากเบาหวานในโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ภาวะตาบอดที่เกิดจากโรคจอประสาทตาเสื่อมจากเบาหวานนั้นพบได้สูงเป็น 5 เท่าในผู้ป่วยที่มีโรคไตจากเบาหวานเมื่อเทียบกับผู้ป่วยที่มีระดับอัลบูมินในปัสสาวะปกติ ส่วน

โรคของหลอดเลือดแดงขนาดใหญ่จากเบาหวาน ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคหลอดเลือดแดงที่คอตีบ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดแดงที่ขาตีบ พบได้สูง เป็น 2-5 เท่าในผู้ป่วยที่มีโรคไตจากเบาหวาน และพบได้มากกว่าร้อยละ 50 ของผู้ป่วยที่มีโรคไตจากเบาหวานในระยะที่เป็นมากแล้ว

การดูแลผู้ที่เป็นเบาหวานเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคไต

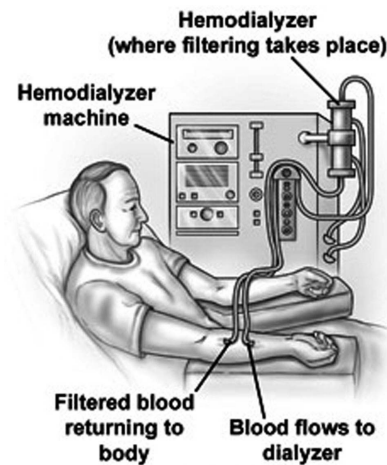
- ผู้ป่วยเบาหวานควรได้รับการตรวจปัสสาวะเพื่อเป็นการตรวจคัดกรองหาภาวะไมโครอัลบูมินในปัสสาวะทันทีที่ให้การวินิจฉัยได้ว่าเป็นโรคเบาหวาน หากการตรวจคัดกรองครั้งแรกแล้วไม่พบไมโครอัลบูมินในปัสสาวะ ก็แนะนำให้ตรวจใหม่ทุกปี
- ควรควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เท่ากับระดับปกติ หรือใกล้เคียงปกติให้มากที่สุด โดยให้ค่าน้ำตาลเฉลี่ยในเลือด (ระดับฮีโมโกลบิน A1C) ต่ำกว่า 7%
- รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ควรเกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท
- หลีกเลี่ยงการใช้ยา หรือสารที่อาจเป็นอันตรายต่อไต เช่น ยาต้านการอักเสบระบบปวด สารทึบรังสี เป็นต้น



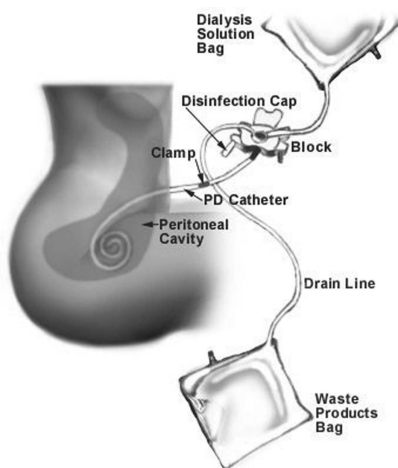
- คอยเฝ้าระวัง สำรวจ และให้การรักษาโรคหรือภาวะอื่นที่อาจทำให้ไตเสื่อมสมรรถภาพ เช่น การติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้เป็นเบาหวาน และมีโรคไตแทรกซ้อน

- เมื่อเป็นโรคเบาหวาน ควรตรวจปัสสาวะและตรวจเลือดเพื่อดูหน้าที่การทำงานของไตเป็นระยะๆ จะได้ทราบและหาวิธีป้องกันไม่ให้ไตเสื่อมหน้าที่เร็วกว่าปกติ
- ผู้เป็นโรคเบาหวาน ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมีผลทางอ้อมต่อหลอดเลือดทั่วร่างกาย รวมทั้งที่ไต ซึ่งจะทำให้ไตเสื่อมหน้าที่เร็วขึ้น
- ควรหลีกเลี่ยงยาแก้ปวด ยาแก้แสบบางชนิดที่ซบถ่ายหรือออกฤทธิ์ที่ไตมากกว่าชนิดอื่นๆ หากมีความจำเป็นต้องใช้ยา ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร



- เนื่องจากความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ไตเสื่อมเร็วกว่าปกติ ผู้เป็นเบาหวานต้องพยายามควบคุมความดันโลหิตให้ได้ค่าปกติ หรือใกล้เคียงค่าปกติ (130/80 มิลลิเมตรปรอท) มากที่สุด ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ และควรรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ไม่หยุดยาเองเพราะความเข้าใจคิดว่าสบายดีแล้ว
- เมื่อมีอาการบวม ควรดอาหารเค็มและรสจัดทุกประเภท รวมทั้งของหมักดอง



- ควรได้รับการตรวจอวัยวะอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ตา หัวใจ ปอด ท่อน้ำส้วมเท้า และผิวหนังทั่วร่างกาย ว่าสะอาดไม่มีมีแผลเรื้อรัง ซึ่งมักเป็นบ่อเกิดของการอักเสบ ติดเชื้อรุนแรงต่อไปได้
- ผู้เป็นเบาหวานมักมีภาวะไขมันในเลือดสูงร่วมด้วย ซึ่งเป็นอันตรายต่อหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือด

แข็ง ผนังหลอดเลือดหนาตัว ทำให้รูของหลอดเลือดตีบเล็กลง เลือดไปเลี้ยงหัวใจและสมองน้อยลง และเกิดอาการขาดเลือดของอวัยวะนั้นๆ จึงต้องลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันโคเลสเตอรอลสูง และเลือกรับประทานอาหารประเภทผักและปลาให้มากขึ้น

- การควบคุมเบาหวานมีความสำคัญมาก ช่วยชะลอการเสื่อมหน้าที่ของไตให้ช้าลง และป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ จากโรคเบาหวานเองด้วย ผู้ป่วยควรให้ความสำคัญและเคร่งครัดในการควบคุมน้ำตาลในเลือดอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะส่งผลดีในระยะยาวสำหรับอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย
- เมื่อเป็นโรคไตวายเรื้อรังระยะรุนแรง แพทย์จะแนะนำการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมหรือการล้างไตทางช่องท้องให้ การเลือกวิธีใดนั้น เป็นไปตามความเหมาะสมของผู้ป่วยและญาติที่ช่วยดูแล ซึ่งแพทย์จะให้ข้อมูลสำหรับประกอบการตัดสินใจ 🌟

