

# โรคไต ... ภัยคุกคามชีวิตเรื้อรัง รู้ป้องกัน รู้รักษา รู้ดูแลเพื่อสุขภาพที่ดี

โรคไตเป็นภัยเงียบที่ทุกคนไม่อาจมองข้าม โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคไตเรื้อรังซึ่งทุกเพศและทุกวัยมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคได้เช่นกัน ดังนั้นเราควรให้ความสำคัญและหมั่นตรวจสอบการทำงานของไตอย่างสม่ำเสมอ

**แพทย์หญิง จุฑาธิป ลิมฺมคุณกุล อายุรแพทย์โรคไต ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ** เผยว่า ไต เป็นอวัยวะที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์มีจำนวน 2 อันอยู่ที่บริเวณด้านหลังระดับชายโครงทั้งสองข้างมีหน้าที่คือกรองของเสียที่อยู่ในเลือดออกมาเป็นปัสสาวะ นอกจากนี้ยังทำหน้าที่ในการควบคุมความดันโลหิต ควบคุมสมดุลของเกลือแร่และภาวะกรดต่าง รวมทั้งมีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง และกระบวนการสร้างวิตามินดีทำให้กระดูกแข็งแรงอีกด้วย

โดยทั่วไปเราแบ่งโรคไตออกเป็น 2 ลักษณะ คือ โรคไตวายเฉียบพลัน และ โรคไตเรื้อรัง สำหรับโรคไตวายเฉียบพลันคือการที่ไตทำงานลดลงอย่างรวดเร็วในระยะเวลาเป็นวันหรือสัปดาห์โดยมีสาเหตุภาวะที่เลือดไปเลี้ยงไตน้อยลง เช่นขาดน้ำหรือท้องเสียรุนแรง การเสียเลือดจำนวนมากหรือจาก โรคไตอักเสบอย่างรุนแรง พิษจากยา ระบบทางเดินปัสสาวะอุดตันเฉียบพลันเป็นต้นถ้าภาวะข้างต้นได้รับการแก้ไข ไตอาจกลับมาทำงานปกติ ตรงกันข้ามหากแก้ไขช้าจะทำให้ไตทำหน้าที่ลดลงไปเรื่อยๆ จนเกิดเป็นโรคไตเรื้อรังได้

ส่วนโรคไตเรื้อรัง คือภาวะที่ไตเกิดความเสียหายทางโครงสร้างและหรือมีทำงานลดลง หรือพบว่ามีโปรตีนรั่วหรือมีเซลล์ผิดปกติในปัสสาวะเป็นระยะเวลามากกว่า 3 เดือน โดยเราสามารถแบ่งระยะโรคไตเรื้อรังตามความสามารถในการทำงานของไตที่เหลืออยู่ได้ 5 ระยะ โดยถ้าการทำงานไตเสื่อมมากคือตั้งแต่ระยะ 3ขึ้นไปเราถือว่าเป็นโรคไตเรื้อรัง โดยผู้ป่วยในระยะนี้ควรได้รับการเตรียมตัว เพื่อชะลอการเข้าสู่ระยะสุดท้ายหรือ ระยะที่ 5 ซึ่งนั่นหมายถึงไตไม่สามารถทำหน้าที่ของตนได้อีกและ ผู้ป่วยจะไม่สามารถดำรงชีวิตหากไม่ได้รับการรักษา

เราทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคไต ? เนื่องจากโรคไตเรื้อรังระยะเริ่มต้นอาจไม่มีอาการปรากฏหรือมีอาการเพียงเล็กน้อย ผู้ป่วยส่วนใหญ่แสดงอาการเมื่อไตเสื่อมมาก ซึ่งอาการผิดปกติ ได้แก่ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ไม่มีแรง แขนขาบวม ปัสสาวะน้อย ปัสสาวะบ่อย เวลากลางคืน ผิวหึ่ง แห้งคัน เป็นต้น

ใครเสี่ยง ? ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตเรื้อรัง ได้แก่ ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวป่วยเป็นโรคไต ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไตปัส โรครูมาตอยด์ โรคเก๊าท์ เป็นต้น

การทำงานของไตทำอะไร ? เภวัตการการทำงานของไตโดยวัดอัตราการความสามารถในการกรองของเสียออกจากเลือด หรือ Glomerular Filtration Rate (GFR) แพทย์จะเจาะเลือดตรวจสารที่มีชื่อว่าครีเอตินิน (creatinine) มาคำนวณในสูตรเพื่อประเมินการทำงานของไต รวมถึงการตรวจปัสสาวะเพื่อหาความผิดปกติและหาระดับโปรตีนซึ่งจะช่วยบอกสาเหตุและความรุนแรงของโรคไต นอกจากนี้ การอัลตราซาวด์ ก็มีประโยชน์เพื่อดูโครงสร้างและขนาดไต หรือบางกรณีแพทย์อาจเจาะชิ้นเนื้อไต เพื่อหาสาเหตุและประเมินผลการ รักษาตนเอง

ขั้นตอนในการรักษาโรคไต ? ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3 ขึ้นไป ต้องลดกินอาหารที่มีรสเค็ม อาหารที่มีเกลือโพแทสเซียมสูง ลดปริมาณเนื้อสัตว์ ไขมัน ผู้ป่วยสามารถดื่มน้ำได้อย่างน้อยวันละ 2 ลิตรหากไตเสื่อมไม่มาก แต่ถ้าไตเสื่อมมากผู้ป่วยจำเป็นต้องลดปริมาณน้ำดื่มลง หลีกเลี่ยงการใช้สารที่เป็นพิษต่อไต เช่น ยาแก้ปวดแก้อักเสบ การฉีดสารทึบรังสี หรือการฉีดสีเข้าหลอดเลือดระหว่างตรวจด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ หรือฉีดขณะสวนหัวใจ ผู้ป่วยโรคไตต้องควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ระหว่าง 120/70 ถึง 130/80 มิลลิเมตรปรอทและผู้ป่วยที่มีโรคเบาหวานร่วมจำเป็นต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงค่าปกติเพื่อชะลอความเสื่อมของไตและภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดและหัวใจ ต่อเมื่อผู้ป่วยเข้าสู่โรคไตเรื้อรังระยะที่ 5 ต้องเตรียมตัวสำหรับการรักษาด้วยการบำบัดทดแทนไตตลอดชีวิต ซึ่งมี 2 วิธี คือ การล้างไตผ่านทางหน้าท้อง และการล้างไตด้วยการฟอกเลือด

หากต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ใกล้เคียงปกติที่สุดผู้ป่วยควรได้รับการปลูกถ่ายไตทั้งนี้ไตใหม่ที่ใส่เข้าไปอาจได้รับบริจาคจากผู้เสียชีวิตหรือญาติสายตรงก็ได้ สุดท้ายนี้โปรดระลึกไว้ว่า “โรคไตเป็นได้ทุกวัย เสื่อมได้ทุกคน” ดังนั้นควรดูแลและตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเพื่อจะได้รู้เท่าทันรักษาได้ทันเวลา

น.ส.อาธร สิทธิสาร

สื่อสารองค์กร หน่วยเวชศาสตร์สาธารณสุข  
ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

21 กรกฎาคม 2557