

# มารู้จัก...นิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ

ผศ.นพ.เอกรินทร์ โชติกวณิชย์

ภาควิชาศัลยศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อาการปวดเป็นครั้ง ๆ ที่บั้นเอวหรือหลัง ปวด ๆ หาย ๆ จนรบกวนการดำเนินชีวิตประจำวัน อาจส่งสัญญาณเตือนว่าคุณกำลังเป็นนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะได้หรือไม่ มาหาคำตอบกัน

**นิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ** คือ ตะกอนที่ตกอยู่ในน้ำปัสสาวะ ซึ่งปกติในน้ำปัสสาวะจะเป็นของเหลวและในน้ำปัสสาวะก็จะมีสารหลาย ๆ อย่างที่ละลายอยู่ในน้ำปัสสาวะ สภาวะบางอย่างทำให้สารต่าง ๆ เหล่านี้ตกตะกอนกลายเป็นผลึกและจากหลาย ๆ ผลึกจะรวมกันเป็นก้อนได้ง่ายมากขึ้น โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ สารต่าง ๆ เหล่านี้มีมากเกินไปในน้ำปัสสาวะ หรือดื่มน้ำน้อยเกินไปทำให้น้ำปัสสาวะน้อยก็จะเอื้อต่อการตกตะกอนของผลึกต่าง ๆ จนกระทั่งกลายเป็นก้อนนิ่วได้ง่ายมากขึ้น รวมทั้งค่าความเป็นกรดต่างของน้ำปัสสาวะ เช่น น้ำปัสสาวะที่มีความเป็นกรดมากก็จะเอื้อต่อการตกตะกอนของกรดยูริกง่ายมากขึ้น

สำหรับผู้ป่วยโรคนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะจะมีอาการค่อนข้างหลากหลาย ขึ้นอยู่กับขนาดและตำแหน่งและการอุดตันของก้อนนิ่วนั้น ๆ ว่ามีการอุดตันมากน้อยแค่ไหน ในกรณีที่เป็นมากที่สุด ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บปวดรุนแรงบริเวณท้องหรือบริเวณหลังหรือในตำแหน่งที่นิ่วอุดตันอยู่ ซึ่งจะเจ็บปวดทรมานพวดยมากจนกระทั่งทำให้ผู้ป่วยต้องรีบมาพบแพทย์ หรือในผู้ป่วยบางคนอาจไม่มีอาการอะไรเลย แต่สามารถตรวจพบในกรณีที่ผู้ป่วยรับการตรวจสุขภาพ และได้พบว่า ไตได้สูญเสียการทำงานไปแล้ว หรือที่เราเรียกว่าภาวะไตวาย

หากมีอาการดังกล่าวข้างต้น แนะนำผู้ป่วยให้มาพบแพทย์ โดยแพทย์จะทำการสอบถามอาการและทำการตรวจร่างกาย แต่อย่างไรก็ตาม โรคนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะจำเป็นจะต้องทำการตรวจเพิ่มเติม ซึ่งการ

ตรวจเพิ่มเติมที่จะช่วยระบุตำแหน่งหรือขนาดของนิ่ว คือ การทำเอกซเรย์ หรือการทำอัลตราซาวด์ เพื่อจะดูบริเวณการอุดตันของก้อนนิ่วนั้น ๆ หลังจากนั้นแพทย์จะแนะนำการรักษาที่ถูกต้องแก่ผู้ป่วยต่อไป

ในปัจจุบันการรักษาโรคนี้ในระบบทางเดินปัสสาวะ มีการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ที่หลากหลาย โดยขึ้นอยู่กับขนาดและตำแหน่งของนิ่วที่อุดตันอยู่ในผู้ป่วยแต่ละราย ซึ่งแพทย์จะให้คำแนะนำผู้ป่วยเป็นราย ๆ ไป

เบื้องต้นในการป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้ในระบบทางเดินปัสสาวะ อันดับแรก คือ ต้องบริโภคอาหารที่มีสารก่อกวนในปริมาณที่ลดลง เช่น สารเนื้อแดง อาหารที่มีรสเค็ม เนื่องจากอาหารดังกล่าวจะกระตุ้นให้เกิดสารก่อกวนในน้ำปัสสาวะเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ จะต้องดื่มน้ำในปริมาณเพิ่มขึ้น เพราะน้ำจะเป็นตัวที่ช่วยลดการตกตะกอนของสารก่อกวนได้เป็นอย่างดี โดยปริมาณน้ำดื่มที่แนะนำต่อวันคือประมาณ 2.5 - 3 ลิตร