

กลัวมั๊ย ! เบาหวานลงไต

อ.นพ.ไพฑูรย์ ขจรวิฑูรย์

สาขาวิชาวิสัญญีวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หากกล่าวถึงโรคเบาหวานแล้วหลายคนอาจส่ายหน้าและรู้สึกกลัว แต่ที่น่ากลัวยิ่งกว่าก็คือ โรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่ตามมา ที่ล้วนแต่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเป็นส่วนใหญ่ และที่อยู่ในอันดับต้น ๆ คือ “โรคไตจากเบาหวาน” ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด “โรคไตวาย” เป็นอันดับหนึ่ง ในประเทศไทย ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้โรคไตจากเบาหวานมาอย่างกราย เราควรรู้เท่าทันเพื่อป้องกันครับ

เกิดขึ้นได้อย่างไร โรคไตจากเบาหวาน

เมื่อเป็นโรคเบาหวานและไม่สามารถควบคุมน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีได้ ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงเป็นระยะเวลานานก็จะก่อให้เกิดอันตรายต่อเซลล์ที่บริเวณอวัยวะต่าง ๆ เช่น ตา ระบบประสาทส่วนปลาย ไต หัวใจและหลอดเลือด

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไตจากเบาหวาน นอกจากระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงจนเกิดอันตรายต่อเซลล์ที่ไตแล้ว ยังทำให้เกิดความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดฝอยในไต และอัตราการกรองของไตสูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อไต

โรคไตจากเบาหวานแบ่งได้เป็น 5 ระยะ

ระยะที่ 1 และ 2 - อาจไม่มีอาการ หรือมีเพียงอาการที่เกิดจากโรคเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย ถ้าตรวจอัตราการกรองของไตจะพบว่าสูงขึ้นกว่าคนปกติร้อยละ 20 - 40 ขนาดของไตอาจใหญ่ขึ้น การตรวจเลือดเพื่อดูการทำงานของไต (ครีอะตินินในเลือด) จะพบว่าปกติ ตรวจปัสสาวะอาจพบน้ำตาลในปัสสาวะ แต่ไม่พบอัลบูมินในปัสสาวะ หรือพบน้อยกว่า 30 มิลลิกรัมต่อวัน

ระยะที่ 3 - พบในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 ที่เป็นเบาหวานมานานมากกว่า 5 ปี ส่วนในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 อาจพบได้ตั้งแต่เริ่มตรวจเจอว่าเป็นเบาหวาน การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ เริ่มตรวจพบอัลบูมินในปัสสาวะ อยู่ในช่วง 30 - 300 มิลลิกรัมต่อวัน ถ้าตรวจเลือดเพื่อดูการทำงานของไตพบว่าปกติ ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ระยะนี้เรียกว่า microalbuminuria ...ถ้ามีการดูแลรักษาที่ดีอาจมีการเปลี่ยนกลับไปเป็นระยะที่ 2 ได้ ในทางกลับกันถ้าการดูแลรักษาไม่ดี ร้อยละ 50 - 80 ของผู้ป่วยเบาหวาน

ชนิดที่ 1 และร้อยละ 20-40 ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จะมีการดำเนินของโรคไปสู่ระยะที่ 4

ระยะที่ 4 - จะพบอัลบูมินในปัสสาวะมากกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน การตรวจเลือดอาจพบว่า ีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติซึ่งแสดงว่าการทำงานของไตลดลง ร้อยละ 70 ของผู้ป่วยจะมีความดันโลหิตสูง ถ้ามีการดูแลรักษาที่ดีอัลบูมินในปัสสาวะอาจลดลงหรือหายไปได้และสามารถชะลอการเสื่อมของไตได้ แต่ถ้า การดูแลรักษาไม่ดีการทำงานของไตจะลดลงอย่างต่อเนื่องจนเกิดไตวายได้ ร้อยละ 20-50 ในระยะเวลา 5 - 10 ปี ระยะนี้เรียกว่า macroalbuminuria

ระยะที่ 5 - ระยะนี้การทำงานของไตลดลงจนเป็นไตวาย จะมีปัสสาวะน้อย บวมตามร่างกาย เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน

***** อัลบูมิน คือ โปรตีนชนิดหนึ่งในร่างกาย *****

การป้องกันและดูแลโรคไตจากเบาหวาน

- 1. ควบคุมน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีโดยมีระดับน้ำตาลสะสม (HbA_{1c}) น้อยกว่าร้อยละ 7**
การควบคุมน้ำตาลสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคไตจากเบาหวาน ลดปริมาณอัลบูมินในปัสสาวะ นอกจากนี้ยังช่วยลดการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- 2. ควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท** โดยจำกัดเกลือที่รับประทานให้น้อยกว่า 2 กรัมต่อวัน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม ในกรณีที่ใช้ยาลดความดันโลหิตควรใช้กลุ่ม ACEI หรือ ARB เป็นอันดับแรก ประโยชน์ของการควบคุมความดันโลหิต คือ ช่วยลดการเกิดโรคไตจากเบาหวาน ลดปริมาณอัลบูมินในปัสสาวะ ช่วยชะลอการเสื่อมของไต ช่วยลดการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- 3. ควบคุมไขมันไม่ดีชนิดแอลดีแอล (LDL) ให้น้อยกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร** ในผู้ป่วยเบาหวานมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสูง การควบคุมไขมันไม่ดีชนิดแอลดีแอล ช่วยลดการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ยังอาจช่วยลดอัลบูมินในปัสสาวะและอาจชะลอการเสื่อมของไต
- 4. จำกัดโปรตีนในอาหาร** อาจช่วยชะลอการเสื่อมของไต โดยปริมาณโปรตีนที่เหมาะสม คือ 0.8 กรัมต่อกิโลกรัมต่อวัน ซึ่งสามารถขอคำปรึกษากับนักกำหนดอาหารหรือแพทย์ในสถานพยาบาลที่ท่านรักษาเพื่อขอคำแนะนำปริมาณโปรตีนตามที่เหมาะสม
- 5. เลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด** เพราะหากยังดื้อสูบบุหรี่ต่อไป จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตจากเบาหวานและทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น แถมยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

6. ระวังการรับประทานยาแก้ปวดลดการอักเสบกลุ่มเอ็นเสด (NSAID) เพราะอาจทำให้เกิดไตวายหรือการทำงานของไตลดลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้น ผู้ป่วยโรคไตจากเบาหวานที่มีการทำงานของไตลดลงควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานยา

7. ถ้ามีอาการผิดปกติของทางเดินปัสสาวะ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลเพื่อหาสาเหตุและทำการรักษาต่อไป เช่น ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะไม่สุด ปัสสาวะแสบขัด ภาวะเหล่านี้อาจซ้ำเติมให้โรคไตจากเบาหวานแย่ลง

ความเสี่ยงต่อชีวิต ที่ผู้ป่วยโรคไตจากเบาหวานไม่ควรทำ

- ละเลยที่จะไปพบแพทย์ตามนัดปล่อยให้การรักษาขาดช่วง
- ไม่ปฏิบัติตามแผนการรักษา เช่น ไม่ควบคุมอาหาร รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ
- รับประทานยาหม้อ ยาสมุนไพร เพื่อรักษาโรคเบาหวานและหรือโรคไตโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่าเราสามารถป้องกันไม่ให้ป่วยได้ เพียงแค่ควบคุมดูแลสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ลดพฤติกรรมเสี่ยงที่จะส่งผลให้กลายเป็นโรคไตจากเบาหวาน เพราะโรคไตจากเบาหวานเป็นโรคแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยเบาหวาน อีกทั้งอัตราการเสียชีวิตสูงขึ้น และมีค่าใช้จ่ายในการรักษาที่สูง โดยเฉพาะเมื่อเกิดไตวาย ต้องฟอกเลือดหรือล้างไตทางช่องท้องซึ่งจะมีค่าใช้จ่ายสูงถึง 20,000 - 30,000 บาทต่อเดือน อย่างไรก็ตามผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานสามารถลดโอกาสที่จะเกิดโรคไตจากเบาหวานได้ถ้าได้รับการรักษาและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องครับ