

## คำถามที่พบบ่อย

คำถาม	คำตอบ
1. เป็นนิ่วแคลเซียมคิม นมได้หรือไม่	1. คิมได้
2. เป็นนิ่วแคลเซียม รับประทานยาแคลเซียม ได้หรือไม่	2. รับประทานแคลเซียมได้แต่ ควรรับประทานหลังอาหาร ทันที
3. เป็นนิ่วยูริก รับประทานเครื่องใน สัตว์ได้หรือไม่	3. ไม่ควรรับประทาน เนื่องจาก เครื่องในสัตว์มีกรดยูริกสูง ทำ ให้เกิดนิ่วได้
4. เป็นนิ่วรับประทาน อาหารเค็มได้หรือไม่	4. ไม่ควรรับประทานอาหารเค็ม และของหมักดอง
5. ควรดื่มน้ำปริมาณ เท่าไร	5. 3 ลิตรต่อวันหรือไม่ต่ำกว่า 2 ลิตรต่อวัน
6. น้ำที่เป็นด่างคิมแล้ว ป้องกันนิ่วได้หรือไม่	6. ไม่ช่วยป้องกัน
7. รับประทานอาหาร อะไรทำให้เป็นนิ่ว	7. อาหารที่มีออกซาเลตสูง เช่น ซ็อกโกแลต โกโก้ น้ำชา หน่อไม้ มะรุม ผักแขนง ใบ ขึ้นฉ่าย ผักคะน้า กะหล่ำปลี ฝรั่ง ส้ม อาหารที่มีกรดยูริกสูง เช่น เครื่องในสัตว์
8. ดื่มน้ำที่เป็นกรดหรือ ด่างทำให้เกิดนิ่วได้ หรือไม่	8. ไม่ทำให้เกิดนิ่ว



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ  
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

### จัดทำโดย

น.ส.พลอยรัตน์ อุทัยพัฒนาศักดิ์  
พยาบาลผู้ชำนาญการพิเศษ  
หน่วยตรวจโรคศัลยศาสตร์ งานการพยาบาลตรวจ  
รักษาผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศิริราช

### ที่ปรึกษา

ผศ.นพ.เอกรินทร์ โชติกวาณิชย์  
อาจารย์ภาควิชาศัลยศาสตร์ สาขาวิชาศัลยศาสตร์ยูโรวิทยา  
โรงพยาบาลศิริราช

### เอกสารอ้างอิง

พฤกษ์ กิติรัตน์ตระกูล. นิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ. ใน :  
พิษณุ มหาวงศ์, สุริธร สุนทรพันธ์, บรรณาธิการ. โรคที่พบบ่อย  
ในศัลยศาสตร์ระบบปัสสาวะ. เชียงใหม่ : กลางเวียงการ  
พิมพ์ ; 2558. น.67-94.

### สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล  
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2566  
รหัสหน่วยงาน NS 0321006669  
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

คลังข้อมูล  
สุขภาพศิริราช

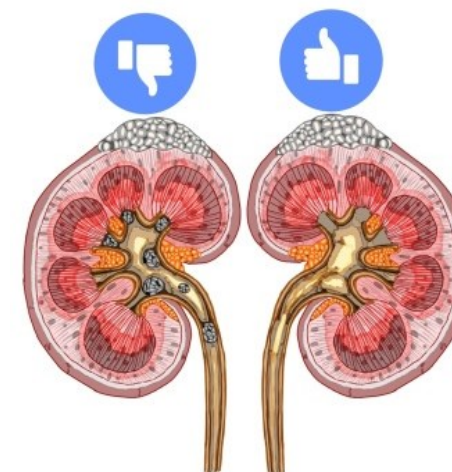


  
สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.)



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การปฏิบัติตัว  
สำหรับผู้ป่วยโรคนิ่วในไต ท่อไต



หน่วยตรวจโรคศัลยศาสตร์  
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1113166

## การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยโรคนี้ ในไต ท่อไต

นิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ คือ ผลึกตะกอนในน้ำปัสสาวะ เมื่อตกตะกอนผิดปกติจะอุดที่ทางเดินปัสสาวะ ได้แก่ นิ่วในไต นิ่วในท่อไต นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ นิ่วในท่อปัสสาวะ

### สาเหตุที่ทำให้เกิดนิ่ว

- 1.เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมและนิ่วบางชนิดสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้
- 2.สภาพอากาศที่ร้อนหรือแห้งแล้ง
- 3.เพศชายเป็นมากกว่าเพศหญิงพบมากในช่วงอายุ 40 - 60 ปี
- 4.ดื่มน้ำน้อย
- 5.ภาวะอ้วน
- 6.รับประทานอาหารที่มีออกซาเลตสูง หรือ กรดยูริก สูงบ่อยๆ และอาหารที่มีโซเดียมสูง (เกลือสูง)
- 7.ปัสสาวะคั่งค้าง การติดเชื้อแบคทีเรีย

### การรักษา

- 1.รับประทานยาละลายนิ่ว
- 2.การทำ ESWL คือ ใช้คลื่นเสียงความถี่สูงในการสลายนิ่ว ผ่านบริเวณหลังช่วงเอว
- 3.การผ่าตัด
- 4.การส่องกล้องเอานิ่วออก
- 5.การมาพบแพทย์เพื่อตรวจและติดตามอาการ

### วิธีป้องกัน

#### วิธีป้องกันนี้่วสำหรับบุคคลทั่วไปและผู้ที่เป็นนิ่วแต่ไม่ทราบชนิดของนิ่ว

ดื่มน้ำ 3 ลิตรต่อวัน รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายไม่รับประทานอาหารชนิดใดซ้ำๆ นานๆ ลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่เครียด นอนหลับให้เพียงพอ



### วิธีป้องกันนี้่ว สำหรับผู้ที่ทราบชนิดของนิ่ว

#### นิ่วแคลเซียม

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีออกซาเลตสูง เช่น ช็อกโกแลต โกโก้ น้ำชา ผักโขม ใบชะพลู หน่อไม้ ผักแพว มะรุม ผักกระโดน ผักแขนง ใบขึ้นฉ่าย ยอดมันสำปะหลัง ผักคะน้า กะหล่ำปลี มะเขือเทศ พริกไทย มันเทศ แครนเบอร์รี่ องุ่น ส้ม ไม้ จำเป็นต้องงดอาหารที่มีแคลเซียม

#### นิ่วยูริก

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกรดยูริกสูง เช่น เครื่องในสัตว์ทุกชนิด เนื้อแดง ตับไต หัวใจ สมอ กะปิ ปลาซาร์ดีน

นิ่วชนิดอื่นๆ ใช้หลักป้องกันนี้่วทั่วไป

ผู้ที่เคยเป็นนี้่วส่วนมากจะกลับเป็นซ้ำภายใน 3-5 ปี ถ้าไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเรื่องการดื่มน้ำ อาหารและออกกำลังกาย