สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.)

SIRIRAJ

สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คู่มือการปฏิบัติตัว

สำหรับผู้ป่วยโรคนิ่ว

โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS2033264

จัดทำโดย

นางสาวเสวิตา แก้วกัณหา พยาบาล

นางสาวศุจินทรา บัวชื่น พยาบาล

หอผู้ป่วยเฉลิมพระเกียรติ 7 เหนือ

งานการพยาบาลศัลยศาสตร์และศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์

นางนิสากร อังกลมเกลียว

หัวหน้าหอผู้ป่วย และผู้ชำนาญการพิเศษ

หอผู้ป่วยเฉลิมพระเกียรติ 7 เหนือ

งานการพยาบาลศัลยศาสตร์และศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์

ที่ปรึกษา

อาจารย์ นายแพทย์เอกรินทร์ โชตกวาณิชย์

สาขาวิชาศัลยศาสตร์ยูโรวิทยา ภาควิชาศัลยศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2564

รหัสหน่วยงาน NS 07110066467

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ.การพิมพ์ 2537

แผ่นพับสุขภาพออนไลน์

SIRIRAJ

10. การสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นเมื่อกลับไปอยู่บ้านต้องรีบมาพบแพทย์ ได้แก่

- แผลติดเชื้อ มีการกดเจ็บ บวมแดง สิ่งขับหลั่งเป็นหนอง มีไข้ แผลแยก
- การอักเสบติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ ถ่ายปัสสาวะขัด ปัสสาวะขุ่น มีเลือดปน มีไข้ หนาวสั่น ปัสสาวะแสบ ปวดบริเวณเอว เป็นตน

11. ค้นหาชนิดของนิ่ว เพื่อป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำได้ถูกต้อง และหากมีนิ่ว เหลือค้างอยู่ควรทำให้ปัสสาวะมีคาความเป็นกรด-ด่าง ตรงกันข้ามกับชนิดของนิ่ว ที่เป็น

12. รักษาสาเหตุที่ทำให้เกิดการคั่งของปัสสาวะ เช่น ต่อมลูกหมากโต การตีบของท่อปัสสาวะ เป็นต้น

13. ผู้ป่วยที่ต้องนอนนิ่งๆอยู่เป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เสมอ เพื่อป้องกันการคั่งของน้ำปัสสาวะ ในรายที่คาสายสวนปัสสาวะควรดูแลให้ปัสสาวะระบายได้สะดวกและเปลี่ยนสายตามกำหนด

14. รับประทานอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม ไม่ควรรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำเป็นเวลานานๆ รับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่

- อาหารที่มีออกซาลิกสูง เช่น น้ำชา โกโก้ ใบชะพลู ยอดพริกชี้ฟ้า หน่อไม้ ผักโขม มันสำปะหลัง ผักขีเหล็ก ผักแพว และผักเสม็ด เป็นต้น
- อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น กุ้งแห้ง นม เนยแข็ง ชีส ปลาเล็กปลาน้อย งาขาว ตุ้งฮ่องเต้ คะน้า ใบขี้เหล็ก ใบยอ ใบสาระแหน่ ผักกระเฉด ใบโหระพา ใบชะพลู ผักโขม สะเดา และยอดแค เป็นต้น
- อาหารที่มีโปรตีนประเภทพิวรีนสูง เช่น เครื่องในสัตว์ทุกชนิด ปลาแอนโชวี่ ปลาซาร์ดีน ซุปไก่เข้มข้น กะปิ ถั่วเมล็ดแห้ง และหน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น

นิ่วในทางเดินปัสสาวะ เป็นโรคที่พบบ่อยในประเทศไทย ปัจจุบันสัดส่วนเพศชายต่อเพศหญิงใกล้เคียงกัน สามารถเกิดได้กับคนทุกวัยหากไม่ได้รับ การรักษาที่ถูกต้องจะก่อให้เกิดภาวะการณ์อุดกั้นทางเดินปัสสาวะ ติดเชื้อ และอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเรื้อรังได้

นิ่วเกิดจากการรวมตัวของผลึกสารประกอบที่มีอยู่ในน้ำปัสสาวะ เช่น แคลเซียม อ็อกซาเลต ฟอสเฟต กรดยูริก และซีสตีน เป็นต้น พบได้ทั้งที่ไต กรวยไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ และท่อปัสสาวะ ลักษณะคล้ายเม็ดกรวด เม็ดทราย หรือคล้ายก้อนหิน

ภาพนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ

ภาพนิ่วในไต

ภาพนิ่วเขากวาง

ภาพนิ่วที่เกาะสายปัสสาวะ

สาเหตุที่แท้จริงไม่ทราบแน่ชัด แต่มีปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้เกิดนิ่ว ดังนี้

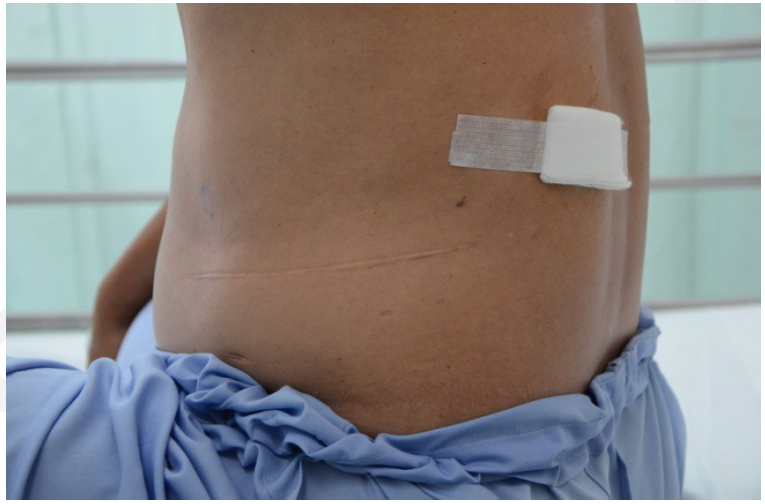
1. ความเข้มข้นของปัสสาวะที่เพิ่มขึ้น จากการดื่มน้ำน้อยเกินไป เสียน้ำมากจากการออกกำลังกาย หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง
2. มีการคั่งค้างของน้ำปัสสาวะ หรือเกิดการอุดกั้นของ ทางเดินปัสสาวะ เปิดโอกาสให้ผลึกของสารจับเป็นก้อนนิ่ว
3. มีสิ่งแปลกปลอมในทางเดินปัสสาวะ เช่น การคาสายสวนปัสสาวะ เป็นต้น จะเป็นแกนกลางที่ให้ตะกอนมาจับตัว เป็นก้อนนิ่ว
4. พฤติกรรมการรับประทานอาหารบางประเภทซึ่งมีเกลือแร่ หรือมีสารที่ก่อให้เกิดนิ่วขับออกมาทางน้ำปัสสาวะมาก และการรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน เช่น การรับประทาน เครื่องในสัตว์ น้ำชา โกโก้ น้ำอัดลม ผักบางชนิด (คะน้า ผักบุ้ง ผักกระเฉด ผักโขม สะตอ มันฝรั่ง) ในปริมาณ ที่มากเกินไป
5. การอักเสบหรือติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ ทำให้เยื่อบุ ของทางเดินปัสสาวะถูกทำลาย มีแผลถลอกทำให้ผลึกแร่ธาตุ ต่างๆมาเกาะเกิดเป็นนิ่วได้
6. โรคนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ มักเป็นโรคที่อาจเกิดร่วมกับ ผู้ป่วยโรคเกาต์ ซึ่งมีการขบกรดยูริกออกทางปัสสาวะมากขึ้น
7. การขาดสารยับยั้งนิ่วในน้ำปัสสาวะ ได้แก่ สารซิเตรทปกติพบได้ในพืชที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะนาว ส้ม เป็นต้น

★ การปฏิบัติตัวเมื่อกลับบ้าน ★

1. การดูแลแผลผ่าตัด ถ้ายังไม่ตัดไหม ต้องระวังไม่ให้แผลเปียกน้ำสกปรก ทำแผลทุกวัน ภายหลังตัดไหมแผลแห้งดีแล้วสามารถทำความสะอาดผิวหนังบริเวณแผลผ่าตัดได้ตามปกติ
2. ดื่มน้ำให้มากๆ วันละ 3,000 – 4,000 ซีซี เพื่อให้นิ่วที่อาจค้างอยู่หลุดออกมาและเจือจางน้ำปัสสาวะป้องกันการเกิดผลึกตะกอน
3. รับประทานยาตามคำแนะนำแพทย์จนครบ ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง
4. ในช่วง 2 – 4 สัปดาห์แรกหลังการผ่าตัด ยังไม่ควรออกกำลังกาย หรือยกของหนักจนกว่าปัสสาวะจะใส
5. ออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเดินหรือวิ่งเบาๆ ป้องกันการขังของน้ำปัสสาวะถ้ามีนิ่วก้อนเล็กๆ ช่วยให้หลุดออกง่ายขึ้น
6. ไม่กลั้นปัสสาวะ ถ่ายปัสสาวะทุกครั้งที่ปวดเพราะการมีน้ำปัสสาวะในกระเพาะปัสสาวะนานๆ จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดการติดเชื้อ
7. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงเสมอเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ถ้ามีการติดเชื้อควรมา พบแพทย์
8. การมีเพศสัมพันธ์ มีได้ตามความเหมาะสมของร่างกายไม่มีข้อห้ามใดๆ
9. การมาตรวจตามแพทย์นัด เพื่อติดตามผลการรักษาอย่างต่อเนื่องและพิจารณาให้การรักษาในระยะต่อไป

SIRIRAJ

3. **ชนิดผ่าตัดเปิด** เป็นการผ่าตัดเปิดเข้าไปเอานิ่วออกทางกรวยไตหรือเนื้อไต การผ่าตัดแบบเปิดนี้จะเลือกใช้ในรายที่มีก้อนนิ่วขนาดใหญ่ หรือเป็นนิ่วเขากวางที่มีกิ่งก้านหลายกิ่ง และไม่สามารถเอาออกได้ด้วยวิธีอื่น มีข้อเสียคือ อาจทำให้สูญเสียเนื้อไตหรือเนื้อไตฝ่อเพราะขาดเลือด อีกทั้งมีแผลเปิดขนาดใหญ่ และหลังผ่าตัดจะใช้เวลาในการพักฟื้นนาน ปัจจุบันจึงไม่ค่อยเป็นที่นิยมแล้ว



ภาพ แผลชนิดผ่าตัดเปิด

อาการ

1. อาการของผู้ป่วยโรคนิ่วจะแสดงอาการตามตำแหน่งที่เป็น

- **ที่ไต** ⇨ ปวดตื้อๆ บริเวณเอวหรือหลัง
- **ที่หลอดไต** ⇨ ปวดเสียดๆ ปวดบิด หรือมีอาการปวดร้าวจากด้านหลังมาด้านหน้าลงไปถึงหัวหน่าวไปถึงอัณฑะในผู้ชาย ไปช่องคลอดในผู้หญิงหรือ ด้านในของโคนขาบริเวณเอวข้างที่มีนิ่ว
- **ในกระเพาะปัสสาวะ** ⇨ จะมีอาการปวดตื้อ ปวดจี๊ดๆ เป็นมากตอนถ่ายปัสสวาวะสุด จะถ่ายปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะสะดุด ปัสสาวะบ่อยหรือปัสสาวะไม่ออก
- **ในท่อปัสสาวะ** ⇨ ปวดบริเวณฝีเย็บ องคชาต ลำปัสสาวะเล็กลง ปัสสาวะไม่ออก

2. ถ่ายปัสสาวะเป็นเลือด เนื่องจากก้อนนิ่วขูดกับเยื่อบุทางเดินปัสสาวะเกิดแผลและมีเลือดออก
3. ปัสสาวะขุ่น เนื่องจากการมีตะกอนของสารที่เป็นส่วนประกอบของนิ่ว
4. การติดเชื้อ เนื่องจากก้อนนิ่วไปอุดกั้นทางเดินปัสสาวะทำให้เกิดการสะสมของเชื้อโรค ปวดหลังมากขึ้น มีไข้ หนาวสั่น และปัสสาวะขุ่น
5. อาจเกิดภาวะไตวาย เนื่องจากการคั่งของของเสียในเลือดหรือเนื้อไตถูกทำลาย ซึ่งทำให้มีอาการ คลื่นไส้อาเจียน ซึมลง นอนไม่หลับ หรือความดันโลหิตสูง

การรักษา

ชนิดไม่ผ่าตัด

1. การรักษาแบบตามอาการ จะใช้ในรายที่นิ่วมีขนาดเล็กกว่า 5 มิลลิเมตร โดยการดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 3,000 ซีซี ให้ยาแก้ปวดเมื่อมีอาการปวดหรือยาคลายการหดเกร็ง ให้ยาปฏิชีวนะเมื่อมีการติดเชื้อ จำกัดอาหารบางชนิดเพื่อช่วยป้องกันการตกผลึกของก้อนนิ่ว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และมาตรวจตามแพทย์นัดเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของก้อนนิ่ว

2. การรับประทานยาละลายนิ่ว จะเหมาะสำหรับนิ่วชนิดยูริคเท่านั้น

3. การสลายนิ่วด้วยคลื่นเสียง นิ่วที่เหมาะกับการรักษาด้วยวิธีนี้จะต้องมีขนาดไม่เกิน 2 เซนตเมตร และมีปริมาณเม็ดนิ่วไม่มาก เป็นการใช้เครื่องมือที่มีต้นกำเนิดพลังงานจากภายนอกร่างกาย ส่งคลื่นพลังงานเข้าไปกระแทกนิ่วให้แตกเป็นชิ้นเล็กๆ และให้ร่างกายขับนิ่วออกมาเอง

ภาพ การสลายนิ่วด้วยคลื่นเสียง

ชนิดผ่าตัด

1. การส่องกล้องผ่านท่อปัสสาวะ การรักษาด้วยการส่องกล้องส่วนใหญ่จะใช้รักษานิ่วในกระเพาะปัสสาวะ นิ่วในท่อไต หรือนิ่วในไตที่มีขนาดไม่ใหญ่มาก สำหรับนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ทำโดยส่องกล้องผ่านรูท่อปัสสาวะเขาไปขบนิ่ว ส่วนนิ่วในท่อไตจะส่องกล้องเข้าไปผ่านท่อไตแล้วใช้เครื่องมือซึ่ง ส่วนใหญ่ได้แก่ เลเซอร์ ทำให้นิ่วมีขนาดเล็กลง จนสามารถหลุดผ่านท่อไตออกมาได้ วิธีนี้ผู้ป่วยจะไม่มีแผล จึงหายได้อย่างรวดเร็ว

2. การเจาะผ่านผิวหนังส่องกล้องภายในไตแล้วกรอนิ่วออก ใช้ได้กับนิ่ว ทุกขนาดที่อยู่ในไต โดยการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์เจาะผ่านทะลุผิวหนังเป็น รูเล็กๆเข้าไปที่ไต แล้วใช้กล้องส่องช่วยบอกทิศทางจนพบก้อนนิ่ว จากนั้นจึงใช้เครื่องมือใส่เข้าไปกรอนิ่ว ให้แตกออกเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ดูดหรือคบนิ่วออกมา การรักษานิ่วด้วยวิธีนี้ผู้ป่วยจะมีแผลขนาดเล็ก อาการเจ็บแผลจึงน้อยกว่า ทำให้ใช้เวลาในการพักฟื้นรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลาสั้นๆ เป็นวิธีที่นิยมในปัจจุบัน

ภาพแผลการเจาะผ่านผิวหนังส่องกล้องภายในไตแล้วกรอนิ่วออก และภาพเครื่องมือที่ใช้กรอนิ่ว