

โรคไตเรื้อรังเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลกทั้งในประเทศไทยโดยผู้ป่วยส่วนใหญ่มักไม่ทราบและตรวจพบเมื่อโรคเป็นมากแล้ว จึงส่งผลต่อคุณภาพชีวิต และสูญเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมาก

โรคไตเรื้อรัง คืออะไร?

ตามธรรมชาติเมื่อเราอายุมากขึ้นไตจะเริ่มเสื่อมลงช้าๆประมาณ 1% ต่อปี แต่ถ้าการทำงานของไตลดลงเร็วกว่านั้นและต่อเนื่อง จนเกิดความผิดปกติในหน้าที่ของไตอย่างถาวรเรียกว่าโรคไตเรื้อรัง(CKD) ซึ่งอาจตรวจพบได้จาก

- การตรวจปัสสาวะ อาจพบมีโปรตีนรั่วหรือสิ่งผิดปกติอย่างอื่น
- การตรวจเลือด อาจพบมีระดับของเสียเพิ่มขึ้น เช่น ยูเรีย (urea), ครีเอตินีน (creatinine)
- การตรวจทางรังสี เช่น อัลตราซาวด์หรือเอกซเรย์ อาจพบความผิดปกติของเนื้อไต ขนาดไต หรือพบการอุดตันในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

สาเหตุของโรคไตเรื้อรัง

- 1.เบาหวาน เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดจากการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดีเป็นเวลานาน
- 2.ความดันโลหิตสูง ที่เป็นมานานควบคุมได้ไม่ดีหรือไม่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง
- 3.โรคที่มีการอักเสบของหน่วยไต (GN) ซึ่งอาจเกิดเฉพาะที่ไตเองหรือเป็นโรคตามระบบอื่นๆ
- 4.การอุดตันของทางเดินปัสสาวะ เช่น นิ่ว ก้อนมะเร็งไปอุดตันหรือต่อมลูกหมากโต รวมทั้งการติดเชื้อซ้ำๆ ในทางเดินปัสสาวะ
- 5.ผลข้างเคียงจากยาหรือสารเคมี เมื่อซื้อมาใช้เองโดยไม่ระวังและไม่มีข้อบ่งชี้ เช่น ยาแก้ปวดกลุ่มเอ็นเสด

(NSAID) ยาปฏิชีวนะ ยาชุด สมุนไพรบางอย่าง สารเสพติดทุกชนิด

6.โรคที่เป็นแต่กำเนิด เช่น มีไตข้างเดียว ไตฝ่อ มีการไหลย้อนของปัสสาวะหรือโรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดในครอบครัว ซึ่งที่พบบ่อยคือ โรคไตเป็นถุงน้ำ (ADPKD)

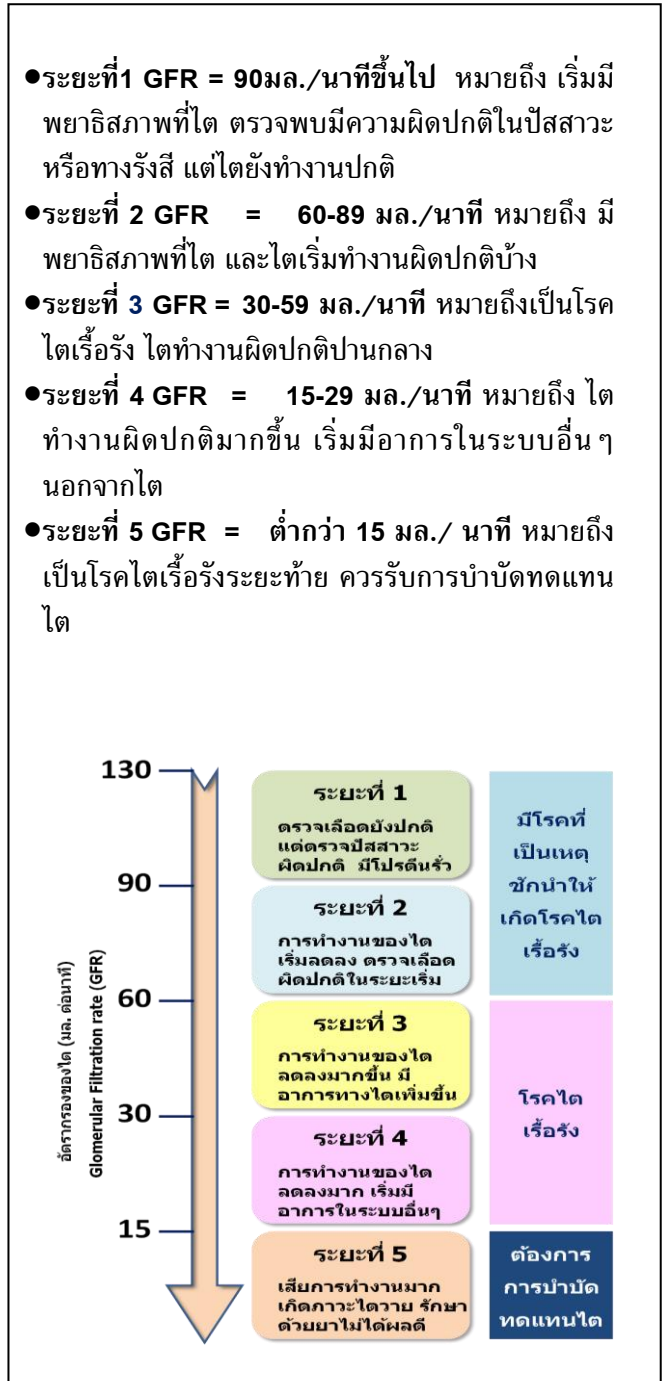
อาการทั่วไปของโรคไตเรื้อรัง

ในระยะแรกอาจไม่มีสิ่งเตือนนอกจากโรคที่เป็นอยู่เมื่อไตเสียหน้าที่มากขึ้น จึงเริ่มมีอาการ ได้แก่

- บวมที่เท้าหรือรอบเปลือกตาหลังตื่นนอน มักเป็นๆ หายๆ จากน้ำที่คั่งอยู่ในตัวเมื่อเป็นมาก อาจมีน้ำท่วมปอด ทำให้อึดอัดหายใจลำบาก
- ปัสสาวะผิดปกติเช่น บ่อยขึ้นโดยเฉพาะเมื่อเข้านอนแล้วสีเปลี่ยนขุ่น เป็นฟองมากขึ้น หรือมีปริมาณลดลง
- ปวดศีรษะ ความดันโลหิตมักสูงขึ้น
- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร จากภาวะซีดและมีของเสียคั่งในระยะหลัง อาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียน ง่วงซึมสับสนไม่รู้สึกร่างตัวและเสียชีวิตในที่สุดหากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม

การวินิจฉัย และระยะต่างๆ ของโรค

ปัจจุบันใช้การคำนวณหาอัตราการกรองของไตในหนึ่งนาที เรียก จีเอฟอาร์ (GFR หรือ glomerular filtration rate) โดยคำนวณจากค่าครีเอตินีน (creatinine) ในเลือด เป็นตัวบอกการทำงานของไตซึ่งค่านี้ใช้แบ่งโรคไตเรื้อรังเป็นระยะต่างๆ เพื่อวางแผนทางการตรวจและดูแลรักษา ดังนี้



- **ระยะที่ 1 GFR = 90ml./นาทีขึ้นไป** หมายถึง เริ่มมีพยาธิสภาพที่ไต ตรวจพบมีความผิดปกติในปัสสาวะหรือทางรังสี แต่ไตยังทำงานปกติ
- **ระยะที่ 2 GFR = 60-89 ml./นาที** หมายถึง มีพยาธิสภาพที่ไต และไตเริ่มทำงานผิดปกติบ้าง
- **ระยะที่ 3 GFR = 30-59 ml./นาที** หมายถึง เป็นโรคไตเรื้อรัง ไตทำงานผิดปกติปานกลาง
- **ระยะที่ 4 GFR = 15-29 ml./นาที** หมายถึง ไตทำงานผิดปกติมากขึ้น เริ่มมีอาการในระบบอื่นๆ นอกจากไต
- **ระยะที่ 5 GFR = ต่ำกว่า 15 ml./ นาที** หมายถึง เป็นโรคไตเรื้อรังระยะท้าย ควรรับการบำบัดทดแทนไต

การป้องกันและรักษาโรคไตเรื้อรัง

- ถ้ามีความดันโลหิตสูง ต้องควบคุมให้ต่ำกว่า 130/80 มม.ปรอทโดยการรับประทานที่แพทย์แนะนำ
- ถ้าเป็นเบาหวานต้องคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติมากที่สุดระดับน้ำตาลสะสม (HbA1c) น้อยกว่าร้อยละ 7 และถ้ามีไขมันในเลือดสูง ต้องรักษาให้ระดับ LDL (ไขมันตัวเลว) ไม่เกิน 100 มก. /ดล.
- ไม่กินอาหารรสเค็ม
- ควรรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนเกินไป โดยให้ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) อยู่ระหว่าง 18.5 – 24.9
- ดูแลร่างกายอย่าให้ขาดน้ำ ควรดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 1.5-2 ลิตร (6-8 แก้ว) โดยเฉพาะเวลาออกกำลังกายมากหรืออยู่ในที่ร้อนจัด
- ไม่ใช้ยาหรือสมุนไพรเพราะอาจเป็นพิษต่อไต
- ถ้าสูบบุหรี่อยู่ ต้องเลิกเด็ดขาด
- หากเข้ารับการรักษาพยาบาล ต้องแจ้งให้แพทย์และผู้เกี่ยวข้องทราบทุกครั้ง เพื่อประโยชน์ในการพิจารณาเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสมกับผู้ที่เป็โรคไตเรื้อรัง เช่น การเลือกสั่งยา การเลือกผ่าตัดหรือการเอ็กซเรย์ ชนิดฉีดสารทึบรังสี ซึ่งมีผลข้างเคียงต่อไต เป็นต้น
- รักษาความผิดปกติของเกลือแร่ในเลือด เช่น ยาโซดา มีนั้ เพื่อรักษาไม่ให้เลือดเป็นกรด, ยาจับฟอสเฟตในลำไส้ เช่น แคลเซียมคาร์บอเนต เมื่อระดับฟอสเฟตในเลือดสูง
- รักษาภาวะซีดด้วยยาบำรุงเลือด ไปจนถึงยาอีเอสเอ (ESA)

- ควบคุมปริมาณโปรตีนในอาหารเพิ่มขึ้น โดยเลือกโปรตีนคุณภาพสูง เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ขาว
- ควรปรึกษาโภชนากร หรือ บุคลากรทางการแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำในการเลือกอาหารที่มีฟอสเฟตต่ำ และการจำกัดโปแตสเซียม
- ในอนาคต ผู้ป่วยอาจต้องได้รับการบำบัดทดแทนไตด้วยการฟอกเลือด จึงควรถนอมหลอดเลือดที่แขนข้างที่ไม่ถนัดไว้เป็นช่องทางในการฟอกเลือดโดยหลีกเลี่ยงการเจาะเลือดหรือวัดความดันโลหิตที่แขนข้างนั้น



จัดทำโดย

ทีมสหสาขาดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

โรงพยาบาลศิริราช (12 พฤษภาคม 2556)

ที่ปรึกษา

ศ.นพ.ชัยรัตน์ ฉายากุล

อ.พญ.ไกรวิพร เกียรติสุนทร

สาขาวิชาวิภะวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 3000 ฉบับ ปี พ.ศ. 2558

รหัสหน่วยงาน NS 09210475863

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



การปฏิบัติตัว สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะก่อนบำบัดทดแทนไต)

- โรคไตเรื้อรัง คืออะไร
- สาเหตุ
- อาการทั่วไป
- การวินิจฉัย และระยะต่างๆ ของโรค
- การป้องกันและรักษาโรค

โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1028158