

การปฏิบัติตัวและดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยที่ไตเริ่มเสื่อม ผู้

ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. อำนวย ศิริโสภา

เมื่อป่วยเป็นโรคไต ประสิทธิภาพการทำงานของไตก็จะลดลง ส่งผลให้การควบคุมการขับของเสียออกจากร่างกายแย่ไปกว่าเดิม ต้องดูแลตัวเองให้ดีไม่แพ้ผู้ป่วยโรคอื่นๆ โดยเฉพาะเรื่องคุมความเสี่ยงและโรคร่วมซึ่งมีผลกับไต ระวังการใช้ยาและสมุนไพร รวมไปถึงการลดเค็มในอาหารที่รับประทานที่เป็นเรื่องต้องใส่ใจให้มาก เนื่องจากเกลือที่แฝงมากับอาหารในปริมาณที่สูงมากจะก่อให้เกิดโรคไตและทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตอยู่แล้วแย่ลงได้

การชะลอความเสื่อมของไต

หลักการที่สำคัญของการรักษาโรคไตเรื้อรัง คือ การปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงรวมกับการรักษาเพื่อชะลอความเสื่อมของไต และยืดระยะเวลาที่จะเข้าสู่ภาวะโรคไตเรื้อรังระยะสุดท้ายให้นานที่สุด ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังทุกระยะล้วนได้ประโยชน์จากการรักษาไม่ว่าจะเป็นระยะแรกซึ่งเนื้อเยื่อไตยังไม่ได้ได้รับความเสียหายมากนักและการทำงานของไตโดยรวมยังผิดปกติไม่มาก จนถึงระยะการรักษาเพื่อชะลอการเสื่อมของไต มีดังนี้

1. **การควบคุมโรคร่วมต่างๆ** ให้อยู่ในภาวะปกติ และควรรับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด เช่น ความดันโลหิต (หรืออาจให้ความดันตัวบนน้อยกว่า 120 mmHg ถ้าไม่มีอาการผิดปกติ) หรือ โรคเบาหวาน คุ้มน้ำตาล หรือ น้ำตาลเฉลี่ยสะสม (HbA1c) น้อยกว่า 6.5-7.0 ถ้าเป็นโรคเกาต์ พยายามอย่าให้โรคกำเริบ รักษาระดับกรดยูริกในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
2. **การควบคุมอาหาร** ซึ่งการรับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคไตจะไม่เหมือนกับคนทั่วไป จะต้องมีการควบคุมปริมาณและป้องกันภาวะขาดสารอาหาร แต่ก็ไม่มากเกินไปจนทำให้ไตทำงานหนักจากการขับของเสียจากการเผาผลาญ ส่วนใหญ่มักต้องเริ่มมีการจำกัดโปรตีนเมื่อไตเสื่อมเรื้อรังระยะที่ 4 ขึ้นไป นอกจากนี้ยังต้องควบคุมให้ปริมาณโซเดียมเพื่อควบคุมอาการบวม ความดันโลหิตสูง ป้องกันอาการแทรกซ้อนต่างๆ ที่เกิดขึ้น หลีกเลี่ยงอาหารไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไขมันจากสัตว์ ไขมันจากกะทิ เนย น้ำมันมะพร้าว ผลิตภัณฑ์นมเนย รวมทั้งอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืชต่างๆ ปูมา ปลาซาดีน ปลาไส้ตัน น้ำอัดลม โยเกิร์ต ช็อคโกแลต นอกจากนี้ควรดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์
3. **การใช้ยาและสมุนไพรบางชนิด** ยาบางชนิดหากใช้ในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้เกิดผลเสียต่อไตได้ โดยเฉพาะยาแก้ปวดและควรใช้ยาอย่างระมัดระวัง เช่น
 - ยาน้ำแก้อาการปวด ยาน้ำแก้ปวดทอน ส่วนใหญ่มีส่วนผสมของสมุนไพร หากรับประทานต่อเนื่องเป็นเวลานานอาจจะมีปัญหาได้ในผู้ป่วยโรคไตที่มีโอกาสเกิดการคั่งของเกลือแร่โพแทสเซียมง่าย
 - ยาแก้ปวดลดอักเสบ โดยเฉพาะกลุ่มยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ หรือที่เรียกกันว่า NSAIDs มีผลทำให้

ทำให้เกิดภาวะบวม น้ำ ความดันโลหิตสูง และเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้

- ยาระบายหรือยาลดกรดที่มีอะลูมิเนียมและแมกนีเซียม อาจทำให้เกิดการสะสมของเกลือแร่เหล่านี้จนเป็นพิษ
- ยาที่มีส่วนประกอบของโซเดียม ยาที่ต้องละลายน้ำ หรือวิตามินอื่นๆ เช่น ยาแอสไพรินชนิดเม็ดพู่ วิตามินที่แพ้อาจทำให้ร่างกายมีภาวะโซเดียม น้ำ และเกลือแร่เกินในร่างกาย
- อาหารเสริมต่างๆ ยาจีน ยาแผนโบราณ และสมุนไพรต่างๆ อาจมีส่วนประกอบของเกลือแร่บาง หรือสารเคมีที่

ทั้งนี้ญาติ ผู้ดูแล และผู้ป่วยควรแจ้งแพทย์และเภสัชกรทุกครั้งถึงรายการยา รวมทั้งวิตามิน อาหารเสริม สมุนไพร ที่ผู้ป่วย

4. **การงดสูบบุหรี่** เนื่องจากจะทำให้ความดันโลหิตสูงมากขึ้น ส่งผลต่อระบบหลอดเลือดทั้งร่างกายรวมทั้งที่ไต ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่สูบบุหรี่เป็นประจำจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น
5. **การออกกำลังกาย** ผู้ป่วยโรคไตสามารถออกกำลังกายได้ ตามความเหมาะสมแต่ต้องไม่รุนแรง และไม่เหนื่อยจนเกินไป หรือปั่นจักรยาน ซึ่งควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ โดยค่อยๆ เพิ่มเวลาจนสามารถออกกำลังกายได้ประมาณ 30 นาที และ ปรับปรุงความเข้มข้นของการออกกำลังกายเป็นแบบหนักปานกลาง (moderate intensity exercise) แต่ยังคงพอพูดเป็นประโยคสั้นๆ ได้

การดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่บำบัดทดแทนไต

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ที่อยู่ในระยะที่ 3 ถึงระยะที่ 5 รวมถึงผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการฟอกเลือดและผู้ป่วยที่ปลูกถ่ายไตที่ได้อาจทำให้ติดเชื้อได้ง่ายขึ้น ควรปฏิบัติตามขอแนะนำ ดังนี้

1. **การควบคุมน้ำหนักตัว** ในผู้ป่วยไตเรื้อรังระยะสุดท้ายที่ปัสสาวะออกน้อยมากหรือไม่มีปัสสาวะแล้ว ถ้าหากผู้ป่วยมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่า 1 กิโลกรัมต่อวัน) มักจะมีอาการบวม น้ำ เหนื่อย ความดันโลหิตสูง อาการเหล่านี้จะมีความรุนแรงขึ้นเมื่อได้รับการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมจำเป็นต้องมีการดึงน้ำออกจากร่างกายมากและรวดเร็ว ทำให้อวัยวะปรับตัว ความดันโลหิตต่ำ หรือ ตะคริวและมักจะมีอาการเพลียได้ ส่วนในผู้ป่วยที่ล้างไตผ่านช่องท้องหากทำได้สม่ำเสมอและมีประสิทธิภาพมักไม่ค่อยเกิดภาวะน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมาก เนื่องจากมีการขั้บน้ำจากการล้างไตผ่านช่องท้องอยู่ตลอด ยกเว้นแต่ไม่คุม น้ำและล้างไตไม่สม่ำเสมอหรือไม่ถูกวิธี ส่วนผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายไตมักจะยังมีปัสสาวะออกดีหรือยังตอบสนองด้วยการให้ยาขับปัสสาวะ จึงไม่ค่อยเจอภาวะน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจนต้องลดปริมาณการดื่มน้ำลง (รายที่ยังมีปัสสาวะออกดีอาจไม่มีปัญหาเรื่องบวม ยังสามารถดื่มน้ำได้ตามปกติ)
2. **ดื่มน้ำและเครื่องดื่มให้พอดี** โดยดูจากน้ำหนักตัว ปริมาณปัสสาวะที่ออกต่อวัน ควรชั่งน้ำหนักทุกวัน น้ำหนักตัวควรคงที่หรือน้ำหนักตัวมากขึ้นต้องลดปริมาณเครื่องดื่มให้น้อยลง (รายที่ยังมีปัสสาวะออกดีอาจไม่มีปัญหาเรื่องบวม ยังสามารถดื่มน้ำได้ตามปกติ)
3. **ควบคุมการรับประทานอาหาร เช่น**
 - หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีน้ำมาก เช่น ข้าวต้ม กวยเตี๋ยว น้ำ ซุป น้ำผลไม้
 - รับประทานอาหารรสอ่อน หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม รสจัด
 - หลีกเลี่ยงอาหารหมักดองเค็มและไม่เติมเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสเค็ม

- ระวังรับประทานผักและผลไม้ตามปริมาณที่แพทย์กำหนด
4. รับประทานยาที่แพทย์สั่งตามเวลาอย่างเคร่งครัด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะรับประทานอาหารเสริม ยาบำรุง ส
5. การป้องกันการติดเชื้อ เช่น
- การรักษาความสะอาดของร่างกาย โดยเฉพาะผิวหนังบริเวณมือและเท้า
 - หมั่นทำความสะอาดแขนบริเวณที่ลงเข็มทุกครั้งที่มาทำการฟอกเลือด และรักษาแผลบริเวณที่ลงเข็มหลังจาก
 - หรือสายล้างไตทางช่องท้องโดนน้ำ
 - กลุ่มเหล่านี้ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที เช่น ผู้ป่วยฟอกเลือดหากมีอาการปวดบริเวณเส้นฟอกเลือดและมีไข้ หรือ
 - น้ำยาที่ปล่อยจากการล้างท้องสีขุ่นมีเลือดปน หรือผู้ป่วยปลูกถ่ายไตที่มีอาการผิดปกติซึ่งอาจเกิดจากการติดเชื้อ
6. ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติและควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยให้เหมาะสมกับสภาพ
- การรู้สึกเหนื่อยมากหรือใจสั่นให้หยุดทันที
7. การสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นขณะอยู่ที่บ้าน หากพบอาการผิดปกติ ควรรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลใกล้
- อาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เป็นลมหน้ามืดง่าย
 - อาการแขนขาชา หรือไม่มีแรง
 - มีภาวะน้ำท่วมปอด เกิดจากมีน้ำและเกลือโซเดียมส่วนเกินคั่งทำให้น้ำท่วมที่ปอด จะมีอาการเหนื่อยหอบ ไอ
 - อาการชักเกร็งหรือวูบหมดสติ อาจเป็นโรคปัจจุบันของสมองหรือหัวใจ
 - อาการเจ็บหน้าอก ร้าวไปที่กรามแขนซ้ายหรือหลังอาจเป็นภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันได้
 - อาการใจสั่น ชีพจรเต้นผิดปกติ อาจเกิดจากอาการของโพแทสเซียมในเลือดสูงจนเกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะได้

ทั้งนี้ การดูแลสุขภาพตนเองนับว่าเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาที่สำคัญมาก ผู้ป่วยโรคไตควรทำตามคำแนะนำของแพทย์



.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย