

โรคไตเสี่ยงทุกรัย เป็นได้ทุกคน ป้องกันดีกว่ารักษา

ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. อำนวย ศิริโสภาก

โรคไตสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงสูง เช่น ผู้สูงอายุ มีโรคประจำตัวที่ส่งผลต่อไต เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และระบบทางเดินปัสสาวะ โรคอ้วน เป็นต้น รวมทั้ง มีพฤติกรรมการทานอาหารเค็มจัด หวานจัด มันจัด ทานยาหรือใช้ยาที่ไม่เหมาะสม ซึ่งหากละเลยอาจส่งผลให้เกิดโรคไตเรื้อรัง และดำเนินโรคจนถึงระยะรุนแรงจนต้องรับการฟอกไตไปตลอดชีวิต ดังนั้นการป้องกัน

ไต คืออะไร

ไต เป็นอวัยวะที่มีรูปร่างคล้ายถั่ว ขนาดประมาณกำปั้นมีมือ หรือประมาณ 10-12 ซม. มี 2 ข้าง อยู่บริเวณไตชายโครงด้านหลังของกระดูกซี่โครงหน้าและของเสียที่ไม่มีประโยชน์ เช่น สารพิษและยาส่วนเกิน ออกจากร่างกายโดยขับออกมาในรูปปัสสาวะ, ดูดซึม กักเก็บ และขับถ่ายของเสียและเกลือแร่ในร่างกายตลอดจนควบคุมความเป็นกรด-ด่างในเลือด, ควบคุมความดันโลหิต และยังทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนในการกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงในร่างกาย

รู้จักโรคไตเรื้อรัง

โรคไตคือภาวะที่ไตทำงานผิดปกติ มีหลายชื่อเรียก เช่น ไตวาย ไตเสื่อม ไตทำงานลดลง แบ่งเป็น 2 ประเภทหลัก คือ โรคไตเฉียบพลัน (Acute kidney disease) ซึ่งเกิดขึ้นภายในระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือน มีโอกาสรักษาให้หายขาดได้ และ โรคไตเรื้อรัง (Chronic kidney disease) ซึ่งเกิดขึ้นอย่างช้าๆ และอาจดำเนินโรคต่อเนื่องจนเข้าสู่โรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย

ข้อมูลล่าสุดในประเทศไทย พบว่ามีความชุกของโรคไตเรื้อรัง เท่ากับ 17.5 % ของประชากร และสาเหตุของโรคไตเรื้อรังเกิดจากโรคไตเรื้อรัง (Chronic kidney disease) มากที่สุด รองลงมาเกิดจากโรคเบาหวาน (Diabetic kidney disease) โดย 2 สาเหตุนี้คิดเป็นสัดส่วนราว 70% ของโรคไตเรื้อรังชนิดต่างๆ (Chronic glomerulonephritis), ภาวะอุดกั้นของระบบทางเดินปัสสาวะ (Obstructive nephropathy) และโรคไตเรื้อรังชนิดอื่นๆ ส่วนใหญ่มักทำให้เกิดโรคไตทั้งสองข้างพร้อมกัน ยกเว้นภาวะอุดกั้นของระบบทางเดินปัสสาวะ อาจเกิดข้างใดข้างหนึ่ง หรือ

วินิจฉัยโรคไตเรื้อรังอย่างไร

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง หมายถึง ผู้ป่วยที่มีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งในสองข้อต่อไปนี้

1. มีภาวะไตผิดปกติมานานติดต่อกันเกิน 3 เดือน เช่น ตรวจพบโปรตีนรั่วในปัสสาวะ เม็ดเลือดแดงรั่วในปัสสาวะ ตรวจเลือดพบนิ่ว ภาวะน้ำ หรือมวลไตเล็กผิดปกติจากการตรวจรังสีวิทยา ตรวจพบความผิดปกติทางโครงสร้างหรือพยาธิสภาพจากการตรวจ estimated glomerular filtration rate; eGFR) อาจผิดปกติหรือไม่ก็ได้

โดยกลุ่มนี้จะแบ่งออกเป็น 5 ระยะ โดยวัดจากอัตราการกรองของไต (eGFR หน่วย mL/min/1.73m²) ดังนี้

- ระยะที่ 1 ค่า eGFR > 90 (ปกติ)
- ระยะที่ 2 ค่า eGFR 60-89 (ถือว่าลดลงเล็กน้อย)
- ระยะที่ 3 ค่า eGFR 30-59 (ถือว่าลดลงปานกลาง)
- ระยะที่ 4 ค่า eGFR 15-29 (ถือว่าลดลงมาก)
- ระยะที่ 5 ค่า eGFR < 15 (ถือเป็นไตวายระยะสุดท้าย)

2. มี GFR น้อยกว่า 60 mL/min/1.73m² ติดต่อกันเกิน 3 เดือน โดยอาจตรวจพบหรือไม่พบว่ามี ภาวะไตผิดปกติก็ได้
การทำงานของไตจะบ่งบอกให้แพทย์ทราบได้ว่าไตทำงานได้มากน้อยเพียงใด เมื่ออาการโรคไตยังคงดำเนินต่อไปเรื่อยๆ

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไตเรื้อรัง

- อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป
- โรคที่มีผลกระทบต่อไต เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วนหรือมีภาวะน้ำหนักเกิน โรคไตเรื้อรัง ซึ่งจะส่งผลให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไตเสื่อมลง ส่งผลให้การทำงานของไตเสื่อมลง
- รับประทานในกลุ่มยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs หรือสารพิษที่ทำลายไต (Nephrotoxic agents)
- มีมวลเนื้อไตลดลง หรือมีไตข้างเดียว
- โรคติดเชื้อทางเดินระบบปัสสาวะส่วนบนซ้ำหลายครั้ง
- ตรวจพบนิ่วในไตหรือระบบทางเดินปัสสาวะ หรือตรวจพบถุงน้ำในไตมากกว่า 3 ตำแหน่งขึ้นไป
- มีประวัติครอบครัวเป็นโรคไตเรื้อรัง หรือ มีประวัติการเป็นโรคไตอักเสบ หรือถุงน้ำในไต

อาการของโรคไตเรื้อรัง

- เบื่ออกตา ใบหน้าบวม เท้าและขาบวม กดบวม เกิดจากการคั่งของน้ำและเกลือในร่างกาย หรือจากโปรตีนรั่วมาในปัสสาวะ อาการบวมนี้ อาจเกิดร่วมกับปริมาณปัสสาวะที่ลดลงหรือไม่ก็ได้
- ปัสสาวะมีสีเลือดปน และ/หรือมีฟองมากผิดปกติ

- การรักษาด้วยวิธีบำบัดทดแทนไต เพื่อทดแทนไตที่ทำงานได้น้อยมากในผู้ป่วยไตเรื้อรังระยะสุดท้าย ได้แก่ การปลูกถ่ายไต และการล้างไตผ่านทางช่องท้อง

โรคไตเรื้อรังป้องกันไว้ดีกว่ารักษา

การป้องกันที่ดีที่สุดคือการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตโดยตรง และต่อการเกิดโรคที่จะเป็นสาเหตุของโรคไตในอ

- ผู้มีความเสี่ยงดังกล่าวข้างต้น ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองโรคไตอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัดหรือมีโซเดียมสูง หวานจัด มันจัด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดัน เบาหวาน ควรควบคุมอาการของโรค และเข้ารับการตรวจรักษาอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
- หลีกเลี่ยงการรับประทานยาติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เช่น กลุ่มยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs ยาชุด สมุนไพร เป็นต้น ค

ส่วนใหญ่ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเรื้อรังมักไม่รู้ตัวหากไม่ได้รับการตรวจ เนื่องจากไม่มีอาการผิดปกติแสดงออกมา เมื่อโรคไตเรื้อรังดำเนินไปเรื่อยๆ แต่มักเป็นอาการไม่จำเพาะซึ่งอาจทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นอาการของโรคอื่นทั่วไป หรืออาจแฝงมากับโรคของระบบอวัยวะอื่น

จะรู้ตัวอีกทีก็เมื่อตรวจพบโดยบังเอิญจากการตรวจเลือด หรือ ตรวจปัสสาวะ

ดังนั้นการหมั่นคอยสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นและรีบพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีจะช่วยให้วินิจฉัยโรคได้เร็วขึ้น และยังถือเป็นการเฝ้าระวังก่อนการเกิดโรคที่ดีด้วย



•

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย