



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที ๒๐ เดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๖  
ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูทีได้

โรคไตเป็นภัยเงียบที่ทุกคนไม่อาจมองข้าม โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคไตเรื้อรังซึ่งทุกเพศและทุกวัยมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคได้เช่นกันดังนั้นเราควรให้ความสำคัญและหมั่นตรวจสอบการทำงานของไตอย่างสม่ำเสมอ

พ.ญ.จุฑาธิป ลิ่มคุณากุล อายุรแพทย์โรคไต ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เผยว่า ไต เป็นอวัยวะที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์มีจำนวน 2 อันอยู่ที่บริเวณด้านหลังระดับชายโครงทั้งสองข้างมีหน้าที่คือกรองของเสียที่อยู่ในเลือดออกมาเป็นปัสสาวะ นอกจากนี้ยังทำหน้าที่ในการควบคุมความดันโลหิต ควบคุมสมดุลของเกลือแร่และภาวะกรดด่าง รวมทั้งมีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง และกระบวนการสร้างวิตามินดี ทำให้กระดูกแข็งแรงอีกด้วย

โดยทั่วไป โรคไตแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ โรคไตวายเฉียบพลัน และ โรคไตเรื้อรัง สำหรับ โรคไตวายเฉียบพลัน คือการที่ไตทำงานลดลงอย่างรวดเร็วในระยะเวลาเป็นวันหรือสัปดาห์ โดยมีสาเหตุภาวะที่เลือดไปเลี้ยงไตน้อยลง เช่นขาดน้ำหรือท้องเสียรุนแรง การเสียเลือดจำนวนมากหรือจากโรคไตอักเสบอย่างรุนแรง พิษจากยา ระบบทางเดินปัสสาวะอุดตันเฉียบพลัน เป็นต้น ถ้าภาวะข้างต้นได้รับการแก้ไขไตอาจกลับมาทำงานปกติ ตรงกันข้ามหากแก้ไขช้าจะทำให้ไต



## โรคไต...ภัยคุกคามชีวิตเรื้อรัง รู้ป้องกัน รู้รักษา รู้ดูแลเพื่อสุขภาพที่ดี

ทำหน้าที่ลดลงไปเรื่อยๆ จนเกิดเป็นโรคไตเรื้อรังได้

ส่วน **โรคไตเรื้อรัง** คือภาวะที่ไตเกิดความเสียหายทางโครงสร้างและหรือมีการทำงานลดลง หรือพบว่าโปรตีนรั่วหรือมีเซลล์ผิดปกติในปัสสาวะเป็นระยะเวลามากกว่า 3 เดือน โดยเราสามารถแบ่งระยะโรคไตเรื้อรังตามความสามารถในการทำงานของไตที่เหลืออยู่ได้ 5 ระยะ โดยถ้าการทำงานไตเสื่อมมากคือตั้งแต่ระยะ 3 ขึ้นไปเรถือว่าเป็นโรคไตเรื้อรัง โดยผู้ป่วยในระยะนี้ควรได้รับการเตรียมตัวเพื่อชะลอการเข้าสู่ระยะสุดท้ายหรือ ระยะที่ 5 ซึ่งนั่นหมายถึงไตไม่สามารถทำหน้าที่ของตนได้อีก และผู้ป่วยจะไม่สามารถดำรงชีวิตหากไม่ได้รับการรักษา

**เราทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคไต...**เนื่องจากโรคไตเรื้อรังระยะเริ่มต้นอาจไม่มีอาการปรากฏหรือมีอาการเพียงเล็กน้อย ผู้ป่วยส่วนใหญ่แสดงอาการเมื่อไตเสื่อมมาก ซึ่งอาการผิดปกติ ได้แก่ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ไม่มีแรง แขนขาบวม ปัสสาวะน้อย ปัสสาวะบ่อยเวลากลางคืน ผิวหนังแห้งคัน เป็นต้น

**ใครเสี่ยง...**ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตเรื้อรัง ได้แก่ ผู้ที่มีประวัติไตในครอบครัวป่วยเป็นโรคไต ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรค

เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคเกาต์ เป็นต้น

**การทำงานของไตทำอะไร?** ราวด้วยการกรองของเสียออกจากเลือด หรือ Glomerular Filtration Rate (GFR) แพทย์จะเจาะเลือดตรวจสารที่มีชื่อว่าครีเอตินิน (creatinine) มาคำนวณในสูตรเพื่อประเมินการทำงานของไตรวมถึงการตรวจปัสสาวะเพื่อหาความผิดปกติและหาระดับโปรตีนซึ่งจะช่วยบอกสาเหตุและความรุนแรงของโรคไต นอกจากนี้ การอัลตราซาวด์ ก็มีประโยชน์เพื่อดูโครงสร้างและขนาดไต หรือบางกรณีแพทย์อาจเจาะชิ้นเนื้อไต เพื่อหาสาเหตุและประเมินผลการรักษานั้นเอง

**ขั้นตอนในการรักษาโรคไต....** ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ 3 ขึ้นไป ต้องลดกินอาหารที่มีรสเค็ม อาหารที่มีเกลือโพแทสเซียมสูง ลดปริมาณเนื้อสัตว์ ลดของมัน ผู้ป่วยสามารถดื่มน้ำได้อย่างน้อยวันละ 2 ลิตรหากไตเสื่อมไม่มาก แต่ถ้าไตเสื่อมมากผู้ป่วยจำเป็นต้องลดปริมาณน้ำดื่มลง หลีกเลี่ยงการใช้สารที่เป็นพิษต่อไต เช่น ยาแก้ปวดแก้แสบ การฉีดสารทึบรังสี หรือการฉีดสีเข้าหลอดเลือดตรงระหว่างตรวจ





ด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ หรือฉีดขณะสวนหัวใจ ผู้ป่วยโรคไตต้องควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ระหว่าง 120/70 ถึง 130/80 มิลลิเมตรปรอทและผู้ป่วยที่มีโรคเบาหวานร่วมจำเป็นต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงค่าปกติเพื่อชะลอความเสี่ยงของไตและภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดและหัวใจ ต่อเมื่อผู้ป่วยเข้าสู่โรคไตเรื้อรังระยะที่ 5 ต้องเตรียมตัวสำหรับการรักษาด้วยการบำบัดทดแทนไตตลอดชีวิต ซึ่งมี 2 วิธี คือ การล้างไตผ่านทางหน้าท้อง และการล้างไตด้วยการฟอกเลือด

หากต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ใกล้เคียงปกติที่สุดผู้ป่วยควรได้รับการปลูกถ่ายไตทั้งนี้ไตใหม่ที่ใส่เข้าไปอาจได้รับบริจาคจากผู้เสียชีวิตหรือญาติสายตรงก็ได้ สุดท้ายนี้โปรดระลึกไว้ว่า “โรคไตเป็นได้ทุกรวยเสื่อมได้ทุกคน” ดังนั้นเรามารักษาไตกันเถอะ