



ความเข้าใจผิด เกี่ยวกับโรคไต

1. “ยาล้างไต” ที่ชาวบ้านเรียกกันจนติดปากนั้น จริงๆ แล้วเป็นยาสำหรับ “ขับปัสสาวะ” นอกจากนี้ ยังมีการเติมสีเข้าไป เมื่อรับประทานยาขับปัสสาวะ จึงมีสีที่ต่างจากปกติ อาจทำให้ผู้ป่วยบางรายเข้าใจว่ายาไปขับสารพิษ หรือสิ่งสกปรกภายในไต และทางเดินปัสสาวะออกมา

2. ยาลดความดันโลหิต ทำให้ไตวาย “ไม่จริง” การกินยารักษาโรค ความดันโลหิตสูง มีความจำเป็นเพราะเป็นการควบคุมระดับความดันโลหิต ซึ่งถ้าควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดีก็จะช่วยลดและชะลอความเสื่อมของไต ยาบางรายการมีขนาดและระยะเวลารับประทานซึ่งแพทย์ได้พิจารณาจาก ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ (การทำงานของไต) อาจมีการปรับขนาด ตามความเหมาะสมในแต่ละครั้งที่ผู้ป่วยเข้ารับการตรวจรักษา ผู้ป่วยควร รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เพื่อประสิทธิภาพ และความปลอดภัยในการรักษา

3. สมุนไพรบำรุงไตไม่มี!! แต่มีผลเสียต่อไต หากใช้ไม่ระวัง โดยเฉพาะ ผู้ที่เป็นโรคไตเนื่องจากไม่สามารถขับสาร เช่น โพแทสเซียม ออกได้เหมือน คนปกติ ต้องระวังการใช้สมุนไพรบางชนิด อาจเกิดอันตรายถึงขั้น ไตวายได้

การป้องกัน

1. ปฏิบัติตนตามหลัก 3 อ. 2 ส. ได้แก่

- อ. อาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม จัด รับประทานอาหาร จำพวกโปรตีนในปริมาณที่พอเหมาะ และควบคุมการบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน
- อ. ออกกำลังกาย อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือที่เหมาะสม กับร่างกายเป็นประจำ และสม่ำเสมอ
- อ. อารมณ์ จัดการความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง
- ส. ลดการสูบบุหรี่
- ส. ลดการดื่มสุรา

2. ผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ควบคุมสถานะของโรคให้อยู่ในเกณฑ์ ปกติ

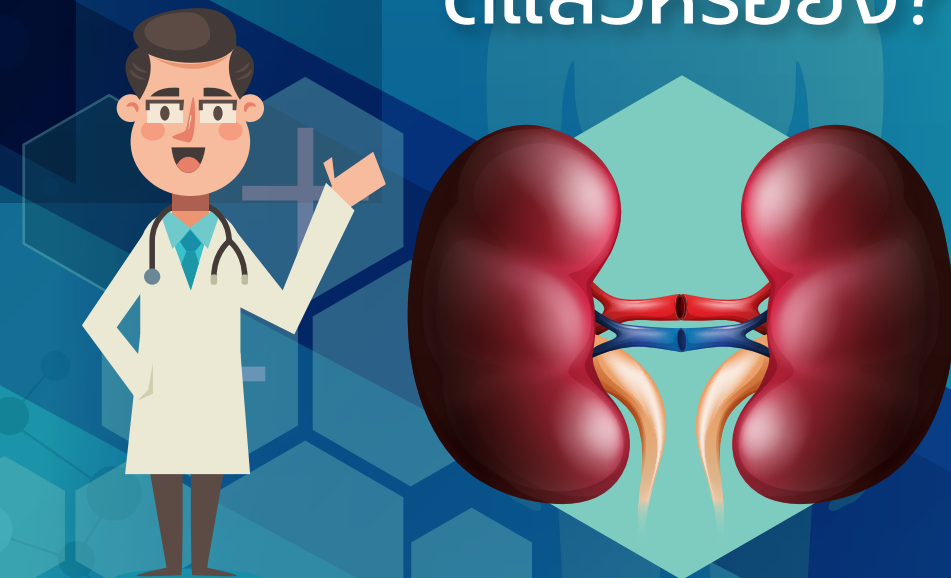
- ระดับความดันโลหิต น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท
- ระดับน้ำตาลในเลือด ต่ำกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือน้ำตาลสะสม (HbA1C) น้อยกว่า 7%

3. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคไตเรื้อรัง และตรวจเช็คร่างกาย อย่างสม่ำเสมอ ได้แก่

- ไม่ควรใช้ยาเกินขนาด หรือยาที่มีพิษต่อไต เช่น ยาแก้ปวดที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (กลุ่มเอ็นเสด) ยาชุด ยาสมุนไพร ฯลฯ
- ใช้ยาขับปัสสาวะเท่าที่จำเป็น และต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์เสมอ
- ป้องกันไม่ให้ทางเดินปัสสาวะติดเชื้ออักเสบบ่อยๆ
- ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

“การป้องกันไม่ให้เกิดโรคไตเรื้อรัง คือ
การรักษาที่ดีที่สุด เพราะเมื่อเป็นแล้วไม่หาย”

คุณรู้จัก โรคไตเรื้อรัง ดีแล้วหรือยัง?



กรมควบคุมโรค
สำนักโรคไม่ติดต่อ

สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 02 590 3987 www.thaincd.com



คุณรู้จัก

โรคไตเรื้อรังดีแล้วหรือยัง?

โรคไตเรื้อรัง (Chronic Kidney Disease: CKD) เกิดจากสภาวะที่ไตถูกทำลาย เป็นเวลานานมากกว่า 3 เดือน จนไม่สามารถกลับฟื้นคืนสภาพ ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานของไตลดลง โรคไตเรื้อรัง แบ่งออกเป็น 5 ระยะ ดังนี้



ค่า eGFR (ml/min/1.73m²)

1	≥ 90	ปกติหรือสูง
2	60-89	ลดลงเล็กน้อย
3	a 45-59 b 30-44	ลดลงเล็กน้อยถึงปานกลาง ลดลงปานกลางถึงมาก
4	15-29	ลดลงมาก
5	< 15 หรือได้รับการบำบัดทดแทนไต	ไตวายระยะสุดท้าย

หมายเหตุ: ค่า eGFR คือ อัตรากรองของไต (estimated Glomerular Filtration Rate, eGFR) เพื่อบอกระยะของโรคไต

ปัจจัยเสี่ยง

1. อายุมากกว่า 60 ปี
2. มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคไต
3. เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน
4. เคยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมอง, หรือโรคหลอดเลือดอื่น ๆ
5. มีประวัติการเป็นโรคเกี่ยวกับไต และติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น โรคไตอักเสบเอสแอลอี (SLE) โรคเกาต์ โรคไตอักเสบชนิดไม่ใช้ติดเชื้อแบคทีเรีย
6. รับประทานยาบางชนิดโดยเฉพาะยาแก้ปวดที่ไม่ใช่ สเตียรอยด์ (non-steroidal anti-inflammatory drugs หรือ NSAIDs) เป็นประจำ

การบำบัดทดแทนไต คือ วิธีการรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังในระยะที่ไตไม่สามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้ มี 4 วิธี ได้แก่

การบำบัดทดแทนไต	ข้อจำกัด
1 การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม (Hemodialysis) คือ การนำเลือดที่มีของเสียจากผู้ป่วยผ่านเข้าเครื่องฟอกเลือด เพื่อกำจัดของเสีย และนำเลือดที่ผ่านการฟอกแล้วกลับคืนสู่ผู้ป่วย	1. ต้องมารักษาที่โรงพยาบาล สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 4-5 ชั่วโมง 2. ไม่สามารถเดินทางไกลได้ เนื่องจากต้องมารักษาที่โรงพยาบาลเป็นประจำ
2 การล้างไตทางช่องท้อง (Chronic Ambulatory Peritoneal Dialysis) คือ การกำจัดของเสียออกจากร่างกายผู้ป่วย โดยการผ่าตัดใส่สายที่มีลักษณะเฉพาะเข้าไปในช่องท้อง และให้เยื่อเมือกช่องท้องเป็นตัวกรอง ผ่านน้ำยาล้างไต	1. ต้องทำทุกวัน วันละ 4-5 ครั้ง 2. ระวังเรื่องความสะอาด อาจเกิดการติดเชื้อในช่องท้อง (peritonitis) ได้ ต้องปฏิบัติตามขั้นตอนการล้างไตอย่างเคร่งครัด
3 การปลูกถ่าย (Kidney Transplantation) คือ การผ่าตัดไตจากผู้บริจาคให้กับผู้ป่วย เพื่อทำหน้าที่ทดแทนไตที่เสียไป	1. มีผู้บริจาคไตจำนวนน้อย 2. ต้องได้รับยากดภูมิคุ้มกันตลอดชีวิต และต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์
4 การรักษาแบบประคับประคอง (Palliative care) คือ การดูแลรักษาผู้ป่วยแบบองค์รวม ทั้ง กาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มีการวางแผน และเป้าหมายการรักษาร่วมกันกับทีมสหวิชาชีพ	1. ต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด เนื่องจากผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ 2. ผู้ป่วยอาจมีอาการไม่พึงประสงค์จากการดำเนินของโรค เช่น อาการปวดท่อน้ำเดิน

แพทย์ ผู้ป่วย และญาติ ตัดสินใจเลือกวิธีการบำบัดทดแทนไตร่วมกัน โดยพิจารณาจากข้อจำกัด และข้อมูลของผู้ป่วยเพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย

ยาที่มีผลต่อไต

หนึ่งในสาเหตุของการทำให้เกิดโรคไต คือ การใช้ยา และสมุนไพรบางชนิด “ยา” หากใช้อย่างไม่เหมาะสม อาจทำให้เป็นโรคไตเรื้อรังได้

1. ยา “เอ็นเสด” (NSAIDs) แก้ปวด ลดการอักเสบ โดยกินติดต่อกันเป็นเวลานาน ตัวอย่างยา
 - แอสไพริน
 - ไบโคลฟีแนค
 - ไอบูโพรเฟน
2. ยาปฏิชีวนะฆ่าเชื้อ ควรอยู่ในการให้คำปรึกษาของแพทย์และเภสัชกรเท่านั้น ตัวอย่างยา
 - โคไตรม็อกซาโซล
 - ทานาไมซิน
 - วัลโฟนาไมด์
3. ยาชุด ยาลูกกลอน ที่อาจจะมีส่วนผสมสเตียรอยด์ ทำให้เกิดพิษต่อไต
4. สมุนไพร และพืชผัก ผลไม้บางชนิด เช่น มะเฟือง ลูกเหมียนดิบ

