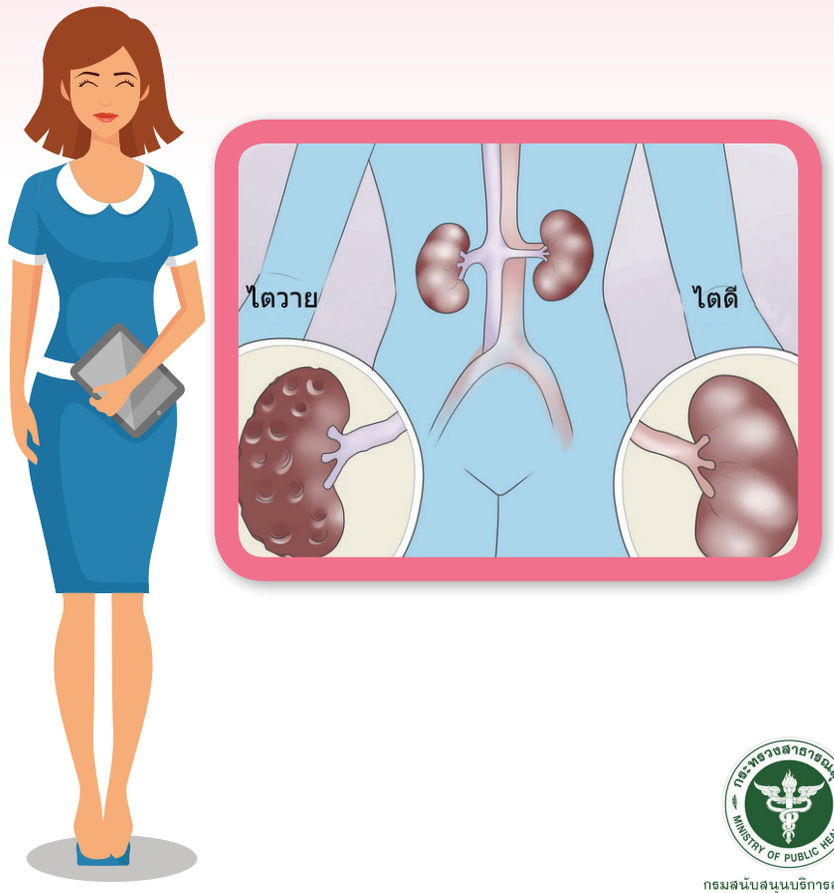
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

คู่มือ
อาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.)
กลุ่มดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (CKD)



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

คู่มือ

อาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.)

กลุ่มดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (CKD)

คู่มืออาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.)
กลุ่มดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (CKD)
พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2560
จำนวน 15,000 เล่ม
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

อสค.

เป็นผู้ทำงานดูแลสุขภาพของครอบครัวตนเอง ด้วยความรัก
เป็นผู้มีจิตวิญญาณอาสาสมัคร มีคุณธรรม จริยธรรม
ในการให้มากกว่าการรับเป็นพื้นฐาน
ถือเป็นหน้าที่ของตนเองในการดูแลสุขภาพ
โดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆ และไม่หวังสิ่งตอบแทน
รวมถึงจะไม่เรียกร้องสิ่งตอบแทนใดๆ
นอกเหนือไปจากการได้ช่วยเหลือคนในครอบครัว
และผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีความสุขและมีสุขภาพดี
ด้วยจิตเมตตาเป็นสำคัญ

คำนำ

ประเทศไทยได้รับการยกย่องจากองค์การอนามัยโลกและประเทศสมาชิกทั่วไปว่า เป็นประเทศที่สร้างระบบการสร้างความรู้ในชุมชน เพื่อให้คนมีความรู้เรื่องสุขภาพสามารถดูแลสุขภาพของประชาชนในระดับชุมชนได้เป็นอย่างดี ด้วยการสร้างการมีส่วนร่วมของประชาชนในรูปแบบอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

ส่วนในระดับครอบครัว ซึ่งเป็นแกนกลางของสังคมที่เป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตหากมีการสร้างเครือข่ายความรู้ด้านสุขภาพต่อยอดจากชุมชนเข้าสู่ครัวเรือน จะทำให้ประชาชนมีความรู้และทักษะในการวิเคราะห์และจัดการปัจจัยเสี่ยง ภัยสุขภาพ สามารถดูแลสุขภาพคนในครอบครัวตนเองได้

ครอบครัวเป็นกลุ่มบุคคล ที่มีความผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ญาติพี่น้อง ซึ่งแต่ละคนจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่แตกต่างกัน มีปัญหาด้านสุขภาพที่อาจจะเหมือนกันหรือต่างกันแล้วแต่สุขภาวะของแต่ละบุคคล การที่จะทำให้ครอบครัวนั้นๆ มีสุขภาพดี มีชีวิตยืนยาว และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขนั้นจะต้องได้รับการดูแล แนะนำ ส่งเสริม ป้องกัน จัดการความเสี่ยงและภัยสุขภาพ ไม่ให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพขึ้น หากมีผู้ป่วยหรือผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงในครอบครัวต้องได้รับการดูแล ซึ่งบุคคลที่ดีและเหมาะสมที่สุดก็คือ สมาชิกในครอบครัวนั้นๆ เอง

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จึงได้ดำเนินงานอาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) ด้วยการนำลูก หลาน ญาติ พี่น้องหรือสมาชิกในครอบครัว รวมถึงเพื่อนบ้านหรือบุคคลที่ครอบครัวไว้วางใจให้มาเป็นผู้ดูแลสุขภาพของครอบครัว นำมายกระดับ ปรับทัศนคติ และ

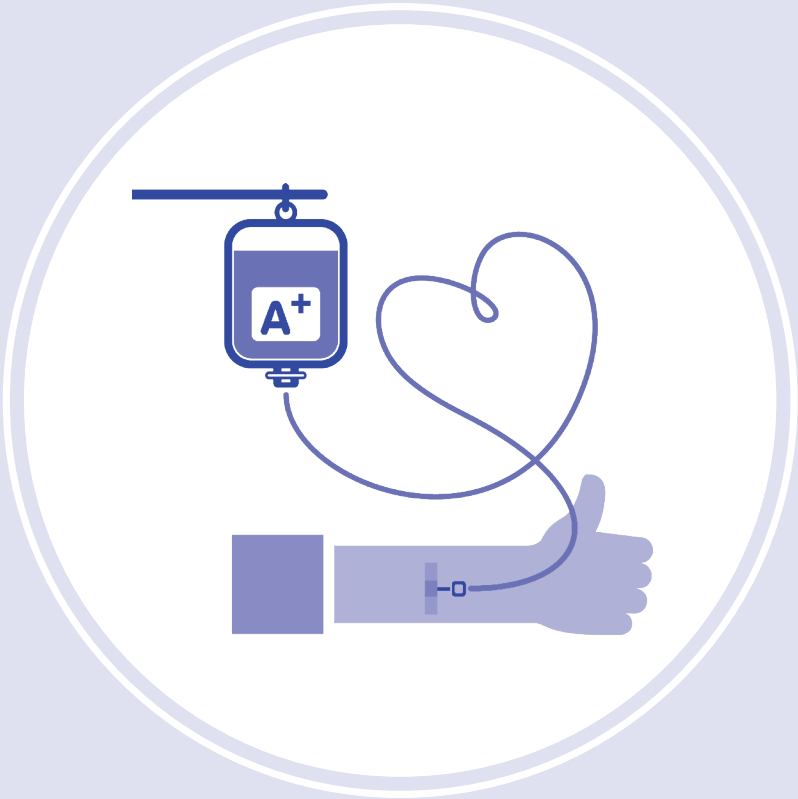
เพิ่มเติมความรู้ร่วมกับการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้มากขึ้น เพื่อนำบุคลากรเหล่านั้นมาเป็นพลังและเป็นเครือข่ายเข้าสู่ครัวเรือน ให้มีคนรู้วิธีในการดูแลสุขภาพคนในครอบครัวได้ โดยการเรียนรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จิตอาสา และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในปีงบประมาณ 2560 กระทรวงสาธารณสุขมุ่งเน้นให้มีการดูแลสุขภาพระดับครอบครัวหรือการส่งเสริมให้ครอบครัวมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยให้ อสค. แสดงบทบาท สมาชิกในครอบครัวมีการประพฤติปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเอง และเกิดผลจากการประฤติปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของคนในครอบครัว เช่น สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง ช่วยเหลือตัวเองมากขึ้น หรือลดการติดเตียงมาเป็นติดบ้านมากขั้น หรือครอบครัวที่มีสมาชิกป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานสามารถควบคุมความดัน เบาหวานได้ ไม่มีภาวะแทรกซ้อน หรือครอบครัวที่มีสมาชิกอยู่ป่วยเป็นโรคไตเรื้อรัง ลดระยะการป่วยจากระยะที่ 4 เป็นระยะที่ 3 หรืออยู่ในภาวะคงที่ระยะที่ 4 จึงได้จัดทำคู่มือ อสค. ขึ้น เพื่อใช้งานการดูแลสุขภาพครอบครัวเพื่อชะลอไตเสื่อม

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จึงได้จัดทำคู่มือ อสค. ในการดูแลสุขภาพครอบครัว เพื่อดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังให้มีอาการดีขึ้น หวังว่าเอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์กับอาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) ที่จะนำไปใช้เพื่อการดูแลครอบครัวให้มีสุขภาพดีมีชีวิตยืนยาว มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นพลังในการเสริมการเสริมสร้างศักยภาพการดูแลสุขภาพตนเองระดับครอบครัวให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ตุลาคม 2559

สารบัญ

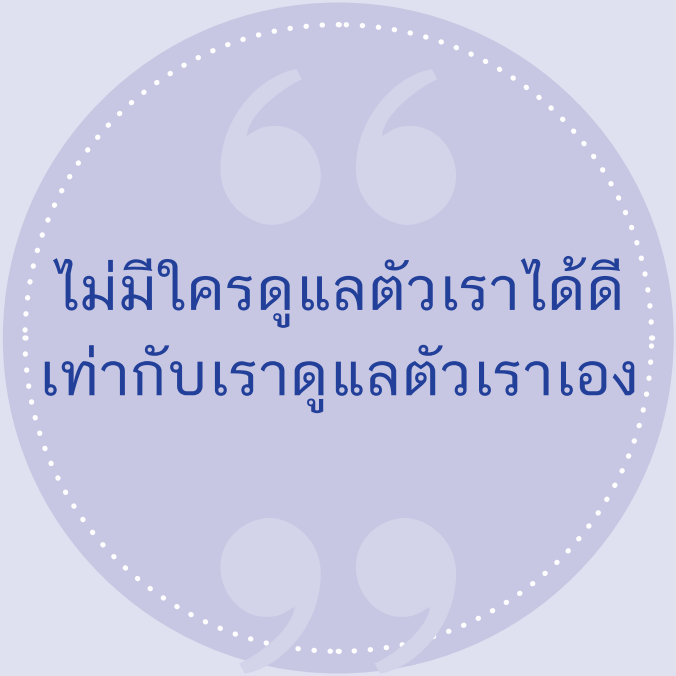
	หน้า
• ส่วนที่ 1 อาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.)	9
• ส่วนที่ 2 การดูแลสุขภาพครอบครัวเพื่อชะลอไตเสื่อม	13
• ไตคืออะไร ?	13
• มีหน้าที่อะไร ?	14
• สาเหตุของโรคไตเรื้อรังที่พบบ่อย	15
• อาการของโรคไตเรื้อรัง	16
• ชะลอการเสื่อมของไตเสื่อมทำอย่างไร ?	17
1. ควบคุมความดันโลหิตและเบาหวาน	18
2. ดูแลเรื่องอาหารการกินและการดื่ม	19
3. ดูแลเรื่องการใช้ยา	24
4. ออกกำลังกาย	25
5. บำรุงรักษาจิตใจ	31
• เอกสารอ้างอิง	32
• ภาคผนวก	35
• คณะผู้จัดทำ	47


A+

ส่วนที่ 1

อาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.)

เรื่องสุขภาพ



การดูแลสุขภาพ ระดับครอบครัว

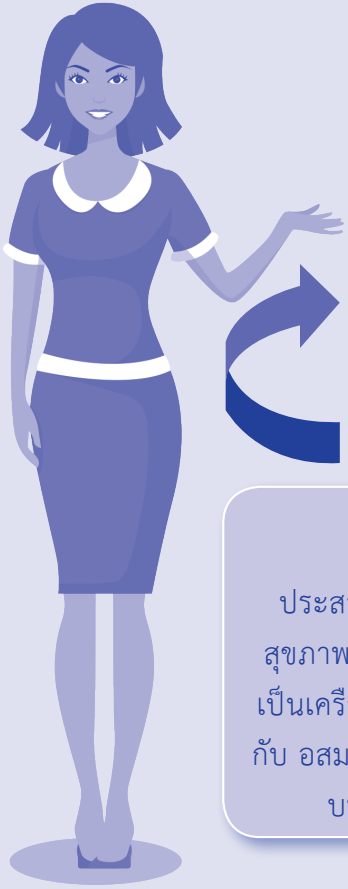
“คนในแต่ละครอบครัว
ดีที่สุด เหมาะสมที่สุด
ที่จะทำหน้าที่ในการดูแลสุขภาพ
คนในครอบครัวของตนเอง”

มาเป็น อสค. ดูแลสุขภาพ คนในครอบครัวเรากันเถอะ

อาสาสมัครประจำครอบครัว
หรือ อสค. คือ คนในครอบครัว
ของแต่ละครอบครัว
หรือเพื่อนบ้านที่ได้รับการคัดเลือก
และผ่านการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ
ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด
ให้มาทำหน้าที่ดูแลสุขภาพ
ของสมาชิกในครอบครัวตนเอง

อสค. ต้องทำอะไร

อสค. มีบทบาทหน้าที่ 3 ประการหลัก คือ



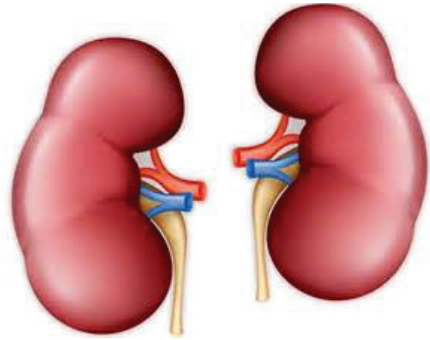
1.
เป็นแกนนำปฏิบัติตน
ด้านสุขภาพที่มีพฤติกรรม
เป็นแบบอย่างให้ครอบครัว
และเป็นผู้ดูแลสุขภาพของ
คนในครอบครัวตนเอง

2.
ถ่ายทอดความรู้ให้
คนในครอบครัวตนเอง
และช่วยเหลือผู้ที่อยู่ใน
ภาวะพึ่งพิง

3.
ประสานงานพัฒนา
สุขภาพครัวเรือน และ
เป็นเครือข่ายใยแมงมุม
กับ อสม. โดยไม่ซ้ำซ้อน
บทบาทกัน

ส่วนที่ 2
การดูแลสุขภาพครอบครัว เพื่อชะลอไตเสื่อม

ไตคืออะไร ?



- ไตเป็นอวัยวะสำคัญชนิดหนึ่งในระบบขับถ่าย
- มีรูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง มีขนาดเท่ากำปั้น
- คนปกติจะมีไตอยู่ 2 ข้าง คือ ข้างขวา และข้างซ้าย
- อยู่ทางด้านหลังของห้องและด้านหลังของไขมันสันหลังบริเวณเหนือเอว

มีหน้าที่อะไร ?

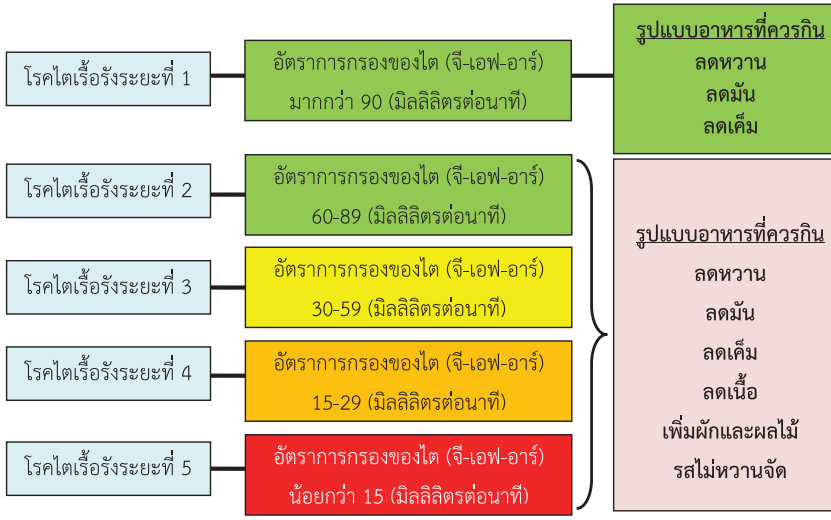
- กรองของเสียออกทางปัสสาวะ
- ควบคุมปริมาณน้ำและเกลือแร่ในร่างกายให้พอเหมาะ
- ควบคุมความดันโลหิตให้คงที่
- สร้างฮอร์โมนบางอย่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
  - ฮอร์โมนกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง
  - ฮอร์โมนวิตามินดี
- ขับถ่ายสารแปลกปลอมที่ร่างกายรับมา

ถ้าไตพิการหรือทำงานได้ไม่เต็มที่ ร่างกายจะขับของเสียลำบาก

สาเหตุของโรคไตเรื้อรังที่พบบ่อย

อาการของโรคไตเรื้อรัง

ชะลอการเสื่อมของไตเสื่อมทำอย่างไร ?



หมายเหตุ : จี-เอฟ-อาร์(GFR) = ค่าแรงม้า ได้มาจากการวัดค่าครีอะตินินจากเลือด Cr→ เข้าสมการคำนวณ

วิธีชะลอไตเสื่อม

- ควบคุมความดันโลหิตให้น้อยกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท
- ควบคุมน้ำตาลให้ต่ำกว่า 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือน้ำตาลสะสม (ฮีโมโกลบินเอวันซี) ให้น้อยกว่า 7%
- ดื่มน้ำวันละ 8 – 10 แก้ว (ยกเว้นเมื่อแพทย์สั่งจำกัดน้ำ)
- หลีกเลี่ยงยาแก้ปวดกลุ่มเอ็นเสด ยาซ่อมเส้น ยาชุดและยาสมุนไพร
- ออกกำลังกายวันละ 30 นาที
- งดดื่มสุราและงดสูบบุหรี่
- ตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
- ควรพบหมอโรคไต

1. ควบคุมความดันโลหิตและเบาหวาน

ความดัน เบาหวาน ต้องควบคุมเท่าไหร่ดี

ระดับความดันโลหิต	ค่าบน	ค่าล่าง	คำแนะนำ
ระดับอันตราย	สูงกว่าหรือเท่ากับ 160	สูงกว่าหรือเท่ากับ 100	พบแพทย์ด่วน + ลดเค็ม
สูงมาก	140 - 159	90 - 99	พบแพทย์ + ลดเค็ม
ค่อนข้างสูง	121 - 139	80 - 89	ปรึกษาแพทย์ + ลดเค็ม
ปกติ	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 120	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 80	วัดความดันสม่ำเสมอ

ควบคุมน้ำตาลในเลือด
ให้ต่ำกว่า 130 (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)
หรือ น้ำตาลสะสม (ฮีโมโกลบินเอวันซี)
ให้น้อยกว่า 7 เปอร์เซ็นต์

2. ดูแลเรื่องอาหารการกินและการดื่ม

กิน แบบลดหวาน

กิน แบบลดมัน

เลือก
กินน้ำมัน
(ประกอบอาหาร)
ไม่เกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน
หลีกเลี่ยง
เน้น...
ต้ม ลวก ตุ๋น
นึ่ง อบ ยำ
✓ อาหารต้ม ตุ๋น นึ่ง ย่าง
หรือผัดน้ำมันน้อยๆ
✓ เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น
เนื้อปลา ไข่ขาว อกไก่
✕ อาหารทอด ✕ อาหารผัดน้ำมันมาก ✕ อาหารที่มีกะทิ
✕ เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องใน เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก
หมูยอ แหนม กุนเชียง ลูกชิ้น
ลดมัน

กิน แบบลดเค็ม

ปริมาณโซเดียมเฉลี่ย ในเครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ

ชนิด	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ปริมาณที่กินได้ต่อมื้อ โดยไม่ใช้เครื่องปรุงชนิดอื่น (โซเดียม < 400 มก.)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000	น้อยกว่า ¼ ช้อนชา
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	950	น้อยกว่า ½ ช้อนชา
ผงชูรส	1 ช้อนชา	600	น้อยกว่า ½ ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนชา	400	1 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา	400	1 ช้อนชา
ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา	400	1 ช้อนชา
น้ำปลาร้า	1 ช้อนโต๊ะ	593	น้อยกว่า 1 ช้อนโต๊ะ
ซอสหอมนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	450	น้อยกว่า 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำจิ้มสุกี้	1 ช้อนโต๊ะ	280	1 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกกะปิ	1 ช้อนโต๊ะ	275	1 ½ ช้อนโต๊ะ
ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ	220	1 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	210	1 ½ ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ	140	1 ½ ช้อนโต๊ะ

หลีกเลี่ยง
นิสัยยังไม่ชิมก็เติมน้ำปลา !!

หลีกเลี่ยง
อาหารรสเค็มทุกชนิด

อาหารตากแห้ง อาหารหมักดอง อาหารจานด่วน

ปลาร้า ปลาส้ม อาหารแปรรูป อาหารเติมเกลือ

"กินจืดยืดชีวิต"
ใช้น้ำปลาปรุงอาหารไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน

ตัวอย่างอาหารเค็มที่ควรหลีกเลี่ยง

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป จากร้านสะดวกซื้อ | ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เนื้อสัตว์แดดเดียว กุ้งแห้ง | ปลากระป๋อง | ปลาทูเข่ง | ปลาร้า ปลาส้ม

ไข่เค็ม กุนเชียง หมูยอ แหนม | ผัก ผลไม้ดอง | เต้าหู้ยี้ ผงชูรส ผงปรุงรส | เครื่องปรุงรสเค็ม | ขนมอบกรอบ

กิน
อาหารธรรมชาติ
ใช้น้ำปลา
ไม่เกิน
3 ช้อนชา ต่อวัน

ไม่
กินไป ปรุงไป
หรือ
ปรุงก่อนชิม

หลีกเลี่ยง

อาหารเติมเกลือ
หรือใส่สารเจือปนอาหารแปรรูป

ปลาร้า ปลาสับ | น้ำจุปต่างๆ | อาหารตากแห้ง | อาหารจานด่วน | อาหารหมักดอง

กิน แบบลดเนื้อ

กินแบบลดเนื้อ คือ ลดเนื้อสัตว์และไข่ ตามที่แนะนำ
หลีกเลี่ยงนม ถั่ว ลดการกินข้าว
และกินแป้งปลอดโปรตีนแทนในบางมื้อ

กินโปรตีนมากไป
ก็ไม่ดี

แปลกแต่จริง ! อย่าง ! คำอธิบาย
ที่ว่า กินมากไป ก็ไม่ดี
เพราะของเสียในร่างกายเพิ่มขึ้น
ไตจะพรุดลง
และ กินน้อยไป ก็ไม่ดี
เพราะมีการสลาย กล้ามเนื้อตัวเองมาใช้แทน

กิน
โปรตีนน้อยไป
ก็ไม่ดี

ของเสียในร่างกายเพิ่มขึ้น

ควรกินโปรตีนให้เหมาะสมตามน้ำหนักตัว
ที่ควรจะเป็น โดยกินโปรตีนคุณภาพดี
เช่น ไข่ขาว เนื้อปลา อกไก่ เนื้อสันใน
ตามที่ได้รับคำแนะนำ

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนแกง (15 กรัม) ให้โปรตีน 3.5 กรัม

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนแกง = ไข่ขาว 1 ฟอง = ปลาทูตัวเล็กครึ่งตัว = กุ้ง 2 ตัว = ลูกชิ้น 2 ลูก

แป้งที่ไม่มีโปรตีน จึงไม่ทำให้มีของเสียเกิดขึ้น

แป้งปลอดโปรตีน ได้แก่

วุ้นเส้น | เส้นก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ | สาคู

ตัวอย่าง

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง เพศชาย สูง 175 เซนติเมตร เมื่อใช้ไม้บรรทัดวัดเนื้อ ได้ค่าเนื้อสัตว์และไข่ขาวที่กินได้ รวมกัน 10 – 12 ช้อนแกง ต่อวัน

ตัวอย่างรายการอาหาร

เช้า
ข้าวสวย 1 จาน
ต้มข่าไก่ (เนื้อไก่ 2 ช้อน)
ผัดพริกหมูใส่ถั่วฝักยาว
(เนื้อหมู 2 ช้อน)

กลางวัน
สุกี้แห้งหมู
(ไข่ไก่ 1 ฟอง เนื้อหมู 2 ช้อนแกง)

เย็น
ข้าวสวย 1 จาน
ปลาทู 1 ตัวเล็ก
น้ำพริกกะปิ 1 ชิ้น
ผักลวก

เพิ่มผักและผลไม้รสไม่หวานจัด

การดื่ม

การดื่มน้ำเปล่า สามารถช่วยขับเกลือและของเสียต่างๆ ออกจากร่างกายในรูปของปัสสาวะได้ *ในหนึ่งวันจึงควรดื่มน้ำ 1.5 - 2 ลิตร หรือ 8 - 10 แก้วต่อวัน*

หากน้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่องๆ และตัวบวม *ควรลดน้ำดื่มให้ใกล้เคียงกับปริมาณปัสสาวะ และกินอาหารจืดสนิท*

3. ดูแลเรื่องการใช้ยา

ผู้ป่วยโรคไตเรื้องรัง ควรใช้ยา ดังนี้

1. กินยาที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
2. หากมีอาการข้างเคียงจากการใช้ยา ควรปรึกษาแพทย์ – พยาบาล
3. ก่อนซื้อยามากินเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. อย่าซื้อยาสมุนไพร **ยาชุดแก้ปวด (ยาซ่อมเส้น)** หรือยาโฆษณาบำรุงไตมากินเอง

ระวัง ! ถูกคนหลอกลวง ยากินล้างไต ไม่มีในโลกนี้

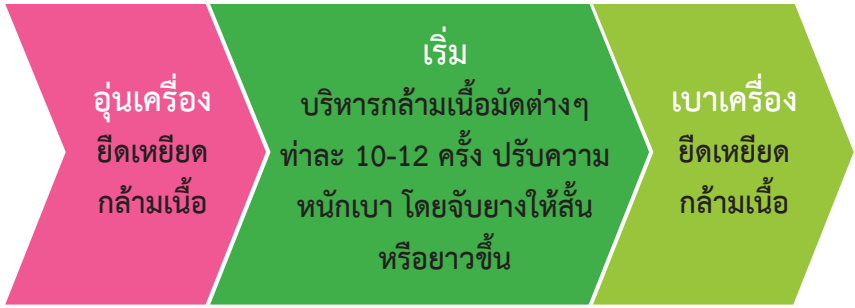
ยากินล้างไต เป็นน้ำสีผสมกับสมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ

ไม่มียาสมุนไพร ที่ได้รับการพิสูจน์ว่าบำรุงไต

4. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายด้วยยางยืด เป็นตัวอย่างรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ที่มีภาวะโรคไต

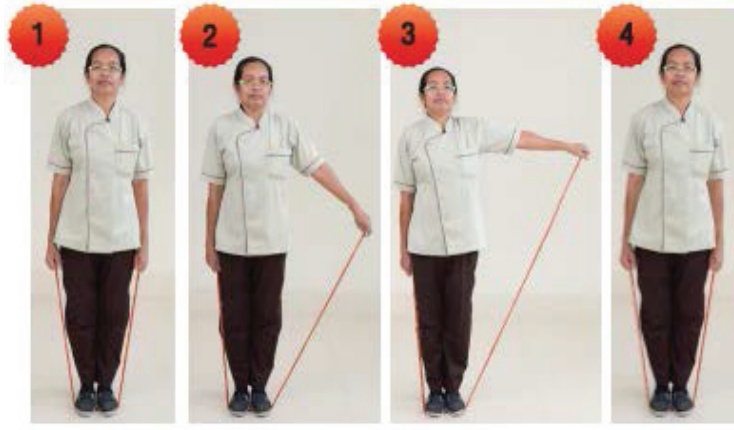
การบริหารกล้ามเนื้อร่างกายด้วยยางยืด คือ การให้ร่างกายได้ยืดเหยียด เพราะคนเรามักจะทำงานด้วยท่าทางซ้ำๆ เดิมๆ แต่ไม่ค่อยบริหารกล้ามเนื้อยางยืดทำหน้าที่เป็นแรงต้านที่ทำให้เราต้องออกแรงเอาชนะ กล้ามเนื้อจึงจะแข็งแรง และสามารถช่วยลดน้ำหนัก รักษาอาการปวดข้อ หรือกระดูก รวมทั้งเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้แข็งแรงมากขึ้น



ท่าบริหารกล้ามเนื้อออก

โปรดระวัง ยางยืดดีดถูกตา

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่



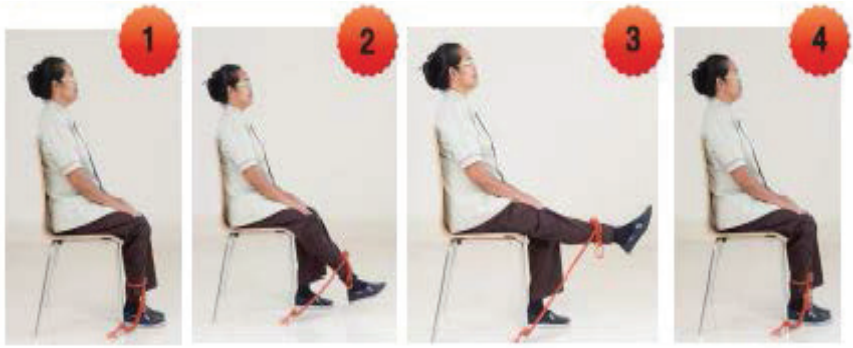
ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

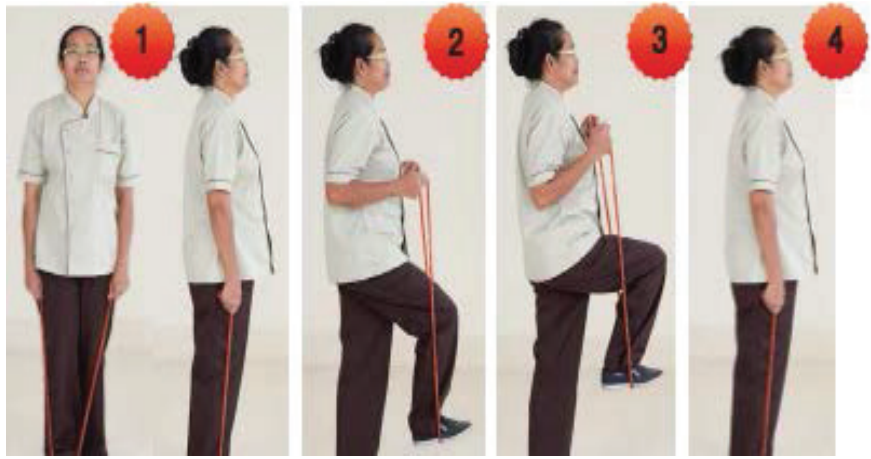
ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนหน้า

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา



ท่าบริหารกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อต้นขา



5. บำรุงรักษาจิตใจ

จากงานวิจัย คนไทยที่เป็นโรคไตเรื้อรังและโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายที่ต้องรักษา โดยการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม สามารถควบคุมความดันโลหิต ชีพจร และคุณภาพชีวิตดีขึ้น โดย

1. รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง
2. ทำจิตให้สงบวันละ 10 – 15 นาที
3. สวดมนต์ตามศาสนาของตนเองให้สม่ำเสมอทุกวัน

กรณีผู้มียารักษาโรคความดัน เบาหวานหรือโรคประจำตัวอื่นๆ ให้ดูแลการกินยาตรงเวลาและพาไปพบแพทย์ตามนัด

เอกสารอ้างอิง

กองการพยาบาลสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. (2558). **คู่มือผู้ดูแลผู้ที่ไม่สามารถดูแลสุขภาพพื้นฐานด้วยตนเองได้**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน.(2558). **คู่มือประกอบการเรียนรู้การพัฒนาศักยภาพ อสม.และชุมชน ในการป้องกันโรคไต เพื่อสนับสนุนระบบบริการสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: บริษัทบอร์น ทู บี พับลิชิ่ง.

_____ .(2558). **คู่มือแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว (กสค.) เพื่อการส่งเสริมบทบาทของครอบครัวในการดูแลสุขภาพตนเอง**. มปท.

_____ .(มปพ.). **กำหนดการอบรมตามหลักสูตรการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายระดับ อำเภอ/ตำบล เรื่องการดูแลป้องกันโรคไต โครงการพัฒนาศักยภาพ อสม.และชุมชนในการป้องกันโรคไต เพื่อสนับสนุนระบบบริการสุขภาพ ปีงบประมาณ 2558 วันที่ 3,6,9,23,24 มีนาคม 2558**.

การดูแลผู้ป่วย CKD. สืบค้นจากเว็บไซต์ http://www.sunpasit.go.th/booking/docs

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย.สืบค้นจากเว็บไซต์ https://goo.gl/JMvzzs

ทักษิณา ไกรราชและคณะ. **บทความวิจัยการพัฒนารูปแบบกระบวนการพัฒนาแกนนำสุขภาพชประจำครอบครัวในการดูแลผู้ด้อยโอกาสและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เขต 12** สืบค้นจากเว็บไซต์ http://www.thaksinaclinic.com/15371563

ธงโภชนาการ.สืบค้นจากเว็บไซต์ http://5groups.blogspot.com/2011/08/blog-post_7195.html

น.ต.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์.(2559). **ประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพระยะ 10 ปี (พ.ศ. 2560 – 2565)**. เอกสารประกอบการประชุม.

ปราณี ลัคนาจันทโชติ, ปิยวรรณ เหลืองจิรโณทัย. **Progression in the movement in DM Pharmacist**.

สืบค้นจากเว็บไซต์ http://hp.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index5

ธัญญารัตน์ ธีรพรเลิศรัฐ. ความรู้เรื่องโรคไตสำหรับประชาชน. สืบค้นจากเว็บไซต์ http://www.brkidney.org/download/knowledgekidney

สกานต์ บุนนาค. **กินอย่างไรไม่ให้ไตเสื่อม**. โรงพยาบาลราชวิถี. เอกสารประกอบการสอน.

_____ .**สิทธิรักษาผู้ป่วยโรคไต สปส**. โรงพยาบาลราชวิถี. เอกสารประกอบการสอน.

_____ .**สิทธิรักษาผู้ป่วยโรคไต สปสช**. โรงพยาบาลราชวิถี. เอกสารประกอบการสอน.

_____ .**เบาหวานกับโรคไต**. โรงพยาบาลราชวิถี. เอกสารประกอบการสอน.

_____ .**ความดันโลหิตสูงกับโรคไต**. โรงพยาบาลราชวิถี. เอกสารประกอบการสอน.

สถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์. (2558) **“ไตของเรา เราต้องรู้” กินอยู่อย่างไรห่างไกลเครื่องล้างไต เพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ระยะก่อนการล้างไต**.

สำนักงานเขตสุขภาพที่ 12 **รายงานผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในการพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพ ประจำครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและด้อยโอกาส**. เอกสารอัดสำเนา.

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคลากรโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

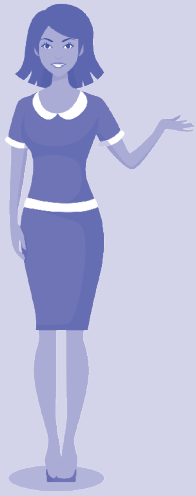
A+

ภาคผนวก

การประเมินครอบครัวที่มีศักยภาพ ในการดูแลสุขภาพตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด

1. อสค. แสดงบทบาท

1) เป็นแกนนำปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่มีพฤติกรรมเป็นแบบอย่างให้ครอบครัวและเป็นผู้ดูแลสุขภาพของคนในครอบครัว
2) ถ่ายทอดความรู้ให้คนในครอบครัวตนเอง และช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง
3) ประสานงานพัฒนาสุขภาพครัวเรือน และเป็นเครือข่ายใยแมงมุมกับ อสม. โดยไม่ซ้ำซ้อนบทบาทกัน



2. การปฏิบัติตนของสมาชิกในครอบครัว

1) คุมอาหารอย่างเป็นรูปธรรม
   - ลดหวาน
   - ลดมัน
   - ลดเค็ม
   - ลดเนื้อ
   - เพิ่มผักและผลไม้รสไม่หวานจัด
   - ดื่มน้ำเปล่า
2) ดูแลการกินยาให้ตรงเวลาและพาไปพบแพทย์ตามนัด
3) ออกกำลังกาย เช่น ใช้ยางยืด
4) บำรุงรักษาจิตใจ

ผลที่ต้องการให้เกิดจากครอบครัวที่มีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง

↓

ชะลอไตเสื่อม

↓

ผู้ป่วยติดเตียงลดลง

↓

ประชาชนลดป่วยสุขภาพดี

คุณธรรม จริยธรรม ของอาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.)

คุณธรรมพื้นฐานสำหรับอาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) คือ

อาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) จะต้องเป็นผู้มีจิตวิญญาณอาสาสมัคร ประกอบไปด้วยคุณธรรมเบื้องต้น 4 ประการ คือ

1. ชอบให้มากกว่ารับ ไม่เอารัดเอาเปรียบคนอื่น มีความสบายใจที่จะให้ด้วยจิตเมตตา
2. มีความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจคนให้มาร่วมมือร่วมใจกัน
3. ยึดมั่นปฏิบัติตนตามพรหมวิหาร 4 ได้แก่

   เมตตา คือ รักโดยไม่แบ่งแยก

   กรุณา คือ ลงมือช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์และมีความสุข

   มุทิตา คือ มีจิตใจอ่อนโยน ยิ้มแย้มแจ่มใส ลดความเห็นแก่ตัว ลดตนอยู่ตลอดเวลา

   อุเบกขา คือ ให้ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ ยุติธรรม ไม่ลำเอียง และทำตนให้มีประโยชน์ มีกิริยาท่าทีของความพยายามจะทำประโยชน์อยู่ตลอดเวลา เป็นผู้ที่ใช้เวลาทุกนาที ให้มีประโยชน์

4. ทำตนสม่ำเสมอ ทำด้วยอุดมการณ์ ทำด้วยจิตเมตตา โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่เอนเอียงไปตามกระแส

วิธีประเมินคนในครอบครัวเป็นโรคไตหรือไม่
คนในครอบครัวของท่าน มีอาการดังนี้ หรือไม่ ?

- ปัสสาวะขุ่น (หากมีเพียงอาการเดียวอาจเกิดจากดื่มน้ำน้อย)
- ปัสสาวะขัด อาจมีเลือดปน
- ปวดหลัง/เอว/สีข้างเป็นประจำ
  (หากมีเพียงอาการเดียวอาจเกิดจากการทำงานหนัก)
- เท้าบวม/หน้าบวม/หนังตาบวม

หากมีอาการตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป
แสดงว่า
“คนในครอบครัวของท่านอาจมีปัญหาโรคไต”

สิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้า กับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคไต

สิทธิการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม (ใช้สิทธิ์ได้เฉพาะในศูนย์ที่เซ็นสัญญากับกับ สปสช. เท่านั้น)

ประเภทผู้ป่วย	การสนับสนุน	ผู้ป่วยจ่ายเพิ่ม	จำนวนครั้ง/สัปดาห์
ผู้ป่วยใหม่ที่ล้างไตทางช่องท้องไม่ได้ หรือผู้ป่วยเก่าที่เคยล้างไตทางช่องท้องมาก่อนแต่ไม่สามารถทำต่อได้และได้รับการเห็นชอบจากกรรมการ สปสช. ระดับจังหวัดให้ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม	• ทั่วไป 1500 บาท/ครั้ง • อายุ > 60 ปีและมีโรคเรื้อรัง 1700 บาทต่อครั้ง (เฉพาะโรงพยาบาลที่มี ICU)	ไม่ต้องจ่ายเพิ่ม	ไม่จำกัด (ตามมาตรฐานและข้อบ่งชี้ทางการแพทย์)
ผู้ป่วยใหม่ที่เริ่มฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมตั้งแต่ 1 ต.ค. 2551 ที่ไม่สมัครใจรับการรักษาด้วยการล้างไตทางช่องท้องและไม่ได้ได้รับการเห็นชอบจากกรรมการ สปสช. ระดับจังหวัดให้ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมถาวร	ผู้ป่วยต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด		

หมายเหตุ

1. สปสช. เหมาจ่ายให้กับโรงพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการ ผู้ป่วยและผู้บริจาคไม่ต้องร่วมจ่ายในกรณีที่มีค่าใช้จ่ายเกินวงเงินที่เหมาจ่าย
2. แต่ละหน่วยบริการหรือแต่ละโรงพยาบาลอาจจะไม่ได้เข้าร่วมโครงการในทุกการรักษา เช่น บางแห่งอาจรับเฉพาะการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม แต่ไม่รับการล้างไตทางช่องท้องและการปลูกถ่ายไตก็ได้
3. สิทธิ์การรับยา erythropoietin จะได้มาพร้อมสิทธิ์การฟอกเลือดโดยอัตโนมัติ
4. การยื่นขอใช้สิทธิ์ในการปลูกถ่ายไตต้องยื่นแยกกับการขอใช้สิทธิ์ฟอกเลือด

สิทธิประกันสังคมกับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคไต

ผู้ที่มีสิทธิ์ในการรับการรักษาด้วยการบำบัดทดแทนไต

1. ไม่เป็นโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายก่อนเริ่มประกันตนในกรณีปลูกถ่ายไต

2. ความหมายของโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายตามประกาศของสำนักงานประกันสังคมคือ การทำงานของไตเสียไปอย่างถาวรเกิน 95% โดยพิจารณาได้จาก

1) ค่า BUN > 100 มก./ดล. อยู่ตลอดเวลา และ ค่า Cr ในเลือด > 100 มก./ดล. อยู่ตลอดเวลา

2) อัตราการกรองของเสียของไต < 5 มล./นาที อยู่ตลอดเวลา

3. ไตมีขนาดเล็กทั้ง 2 ข้างจากหลักฐานการตรวจทางรังสีหรือเทคโนโลยีที่เหมาะสม ยกเว้นโรคที่ไตวายเรื้อรังแล้วอาจไม่เล็ก (เช่น เบาหวาน โรคถุงน้ำในไต ไตวายจากการอุดตันของท่อไต โรคไตวายจากมีสารหรือเซลผิดปกติไปสะสมในไต)

4. ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้อื่นให้อยู่ในดุลพินิจของคณะกรรมการแพทย์ของสำนักงาน ปกส. โดยอ้างอิงจากหลักวิชาการแพทย์

ขั้นตอนการขอใช้สิทธิ

1. ผู้ประกันตนต้องยื่นคำร้องพร้อมหลักฐานตามที่กำหนดต่อสำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่ หรือจังหวัด

2. คณะกรรมการแพทย์ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้พิจารณาและลงความเห็น และเซ็นอนุมัติโดยเลขาธิการสำนักงาน ปกส. หรือผู้ที่ได้รับแต่งตั้งให้ทำหน้าที่แทน

3. กำหนดวันที่เริ่มใช้สิทธิ์ได้ขึ้นกับดุลพินิจของคณะกรรมการแพทย์ แต่ต้อง

1) ไม่ก่อนวันที่ยื่นคำร้องเกินกว่า 30 วัน

2) ยกเว้นค่าเตรียมเส้นสำหรับฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม หรือการวางท่อรับส่งน้ำยาเข้าออกช่องท้องสำหรับการล้างไตทางช่องท้องครั้งแรก แต่ต้องไม่ก่อนการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมหรือการล้างไตทางช่องท้องครั้งแรก เกิน 90 วัน

หมายเหตุ

1. จะใช้บริการได้เฉพาะสถานพยาบาลที่ สำนักงาน ปกส. กำหนดเท่านั้น

2. ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้ประกันตนต้องรับผิดชอบเอง

ความสัมพันธ์ของการเสื่อมของไต จากโรคเบาหวาน

อัตราความเสื่อมของไตจากโรคเบาหวาน

- **คนปกติ** อัตราการกรองของไต = 90-120 มล./นาที
  หลังอายุ 30 ปี อัตราการกรองจะลดลงเฉลี่ยปีละ 1 มล./นาที
- **ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี**
  อัตราการกรองจะลดลงเฉลี่ยปีละ 8-12 มล./นาที

ระยะของโรคไตเสื่อมจากเบาหวาน

ระยะที่	ระยะเวลานับจากเริ่มเป็นเบาหวาน	การกรอง	โปรตีนในปัสสาวะ	ขนาดไต
1	เมื่อเริ่มเป็น	เพิ่มขึ้น	ปกติ	ใหญ่ขึ้น
2	2-3 ปี	เพิ่มขึ้น	ปกติ	
3	5-10 ปี	ปกติ	เพิ่มจากการตรวจอย่างละเอียด	ปกติ
4	10-20 ปี	ลดลงต่อเนื่อง	≥ 1 + จากการตรวจทั่วไป	ปกติหรือเล็ก
5	25-30 ปี	<10 มล./นาที	> 1 + จากการตรวจทั่วไป	เล็ก

ผลของโรคไตต่อเบาหวาน

- **เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด** ทำให้ควบคุมความดันโลหิตได้ยากขึ้น ฟอสเฟตในเลือดสูงทำให้หลอดเลือดแข็ง และมีสารที่ทำให้หลอดเลือดแข็งเพิ่มขึ้น

- **ยาเบาหวานบางชนิดจะถูกขับออกจากร่างกายได้น้อยลง หรือมีผลข้างเคียงง่ายขึ้น** ทำให้การใช้ อินซูลินและยาน้อยลง เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้ง่ายและยาวนานขึ้นในผู้ใช้ยาบางชนิด เกิดภาวะเลือดเป็นกรดรุนแรงได้ และผู้ที่ใช้อินซูลิน อาจเกิดภาวะน้ำและเกลือคั่งได้ง่ายขึ้น

การชะลอความเสื่อมไตในผู้ป่วยเบาหวาน

- **การควบคุมระดับน้ำตาลให้ดี** ในกรณีที่ยังไม่มีความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ที่รุนแรง ระดับน้ำตาล ก่อนอาหาร 90-130 มก./ดล. ระดับน้ำตาลเฉลี่ย (ฮีโมลโกลบินเอวันซี) <6.5 % ส่วนในกรณีที่ยังมีความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ที่รุนแรงแล้ว ระดับน้ำตาลก่อนอาหาร 110-140 มก./ดล. ระดับน้ำตาลเฉลี่ย <7 %

- **การควบคุมระดับความดันโลหิตให้ดี** โดยควรควบคุมให้ต่ำกว่า 130/80 มม.ปรอท งดกินเค็ม (กินอาหารที่มีเกลือโซเดียมต่ำ) ลดน้ำหนัก (ในรายที่อ้วน) งดบุหรี่และแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และควรได้รับยา

- **การควบคุมระดับไขมันในเลือดให้ดี** ควรควบคุมระดับไขมันเลวให้ต่ำกว่า 100 มก./ดล. ควบคุมอาหารที่ไขมันสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และอาจต้องใช้ยาลดไขมันร่วมด้วย

ผลของโรคไตต่อเบาหวาน ในผู้ป่วยที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ทำให้เส้นเลือดพิเศษสำหรับการฟอกเลือดโตและแข็งแรงช้า มีโอกาสติดเชื้อง่าย ความดันขณะฟอกเลือดตกหรือมีวาระแทรกซ้อนทางหัวใจได้ง่าย และมีน้ำตาลต่ำขณะฟอกเลือดได้ง่าย

ผลของโรคไตต่อเบาหวาน ในผู้ป่วยที่ฟอกเลือดด้วยการล้างไตทางช่องท้อง ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย และน้ำตาลจากน้ำยาล้างไตทางช่องท้องจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

ผลของโรคไตต่อเบาหวาน ต่อการปลูกถ่ายไต

1. หลังการปลูกถ่ายไตเบาหวานจะกลับมา 100% และอาจเป็นสาเหตุให้ไตที่ถูกปลูกถ่ายเสื่อมได้
2. หลอดเลือดที่แข็งทำให้การต่อเส้นเลือดทำได้ยากขึ้น
3. ผู้ที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจมีความเสี่ยงต่อการดมยา
4. ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงทำให้แผลหายช้า และติดเชื้อง่าย

ความสัมพันธ์ของการเสื่อมของไต จากโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงทำให้ไตเสื่อมได้อย่างไร

- ทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงเนื้อไตตีบตัน
- ทำให้ความดันในเส้นเลือดฝอยไตสูง และ มีโปรตีนรั่วออกมาทางปัสสาวะ ทำให้เยื่อบุหลอดไตฝอยเสื่อม

โรคไตมีผลต่อความดันโลหิตสูงอย่างไร

- มีการคั่งของน้ำและเกลือมากขึ้น
- ตอบสนองต่อยาลดความดันที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะลดลง
- ในกรณีที่เกิดจากหลอดเลือดแดงที่ไตตีบจะกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนที่มีผลเพิ่มความดันโลหิต
- เกิดผลข้างเคียงจากยาลดความดันบางอย่างได้ง่ายขึ้น

คุมความดันยากขึ้น ใช้ยามากขึ้น เกิดผลข้างเคียงจากยามากขึ้น

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

นพ.โสภณ เมฆธน	ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นพ.สมศักดิ์ อรรฆศิลป์	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
พญ.ประนอม คำเที่ยง	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นพ.วิศิษฎ์ ตั้งนภากร	อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นพ.ธีรพล โตพันธานนท์	อธิบดีกรมการแพทย์
นพ.วชิระ เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข	อธิบดีกรมควบคุมโรค
น.ต.นพ. บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นพ.สุเทพ วัชระปิยานันท์	อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นพ.สุขุม กาญจนพิมาย	อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเขต 1-13

สาธารณสุขนิเทศก์เขต 1-13

คณะผู้จัดทำ

นพ.ปพนธ์ ตั้งศรีเกียรติคุณ	รองอธิบดีกรมการแพทย์
นพ.ภาสกร ชัยวานิชศิริ	รองอธิบดีกรมการแพทย์
นพ.ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ.ประภาส จิตตาศิรินุวัตร	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นพ.ภานุวัฒน์ ปานเกตุ	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นางอัญธิกา ชัชวาลยางกูร	ผู้อำนวยการกองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน
นายชาติชาย สุวรรณนิตย์	รองผู้อำนวยการกองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน
นายจิรพันธุ์ วิบูลย์วงศ์	กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นางวิรุณศิริ อารยวงศ์	กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นางนิติกุล ทองน่วม	สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
นพ.สกานต์ บุนนาค	งานโรคไต กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์
นพ.ธีรวัฒน์ ธนชยานนท์	โรงพยาบาลสถาบันไตภูมิราชนครินทร์
นางวิมล บ้านพวน	สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย
นางสาวธิดารัตน์ อภิญญา	สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
นางช่อเพ็ญ นวลขาว	กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นายศิวะณัฐ โฮมวงค์	กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ