

วิธีการรักษาผู้ป่วยโรคไต จากเบาหวาน

1. ควบคุมระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (hemoglobin A1C) น้อยกว่าร้อยละ 7 หรือระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารเป็นเวลา 8 ชั่วโมงน้อยกว่า 130 มก./ดล.
2. ควบคุมระดับความดันโลหิตน้อยกว่า 130/80 มม.ปรอท
3. ควรใช้ยาลดความดันโลหิตในกลุ่มที่สามารถชะลอการเสื่อมของไต ได้แก่ เอซีอีไอ เออาร์บี
4. ควบคุมระดับไขมันในเลือด ให้ระดับไขมันแอลดีแอล (LDL) มีค่าน้อยกว่า 100 มก./ดล.
5. งดสูบบุหรี่
6. ควรลดอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ เนื่องจาก ทำให้ไตเสื่อมลงอย่างรวดเร็วและเพิ่มปริมาณของเสียในร่างกาย



7. งดอาหารเค็ม เนื่องจากปริมาณเกลือในอาหารจะเพิ่มระดับความดันโลหิต โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีอาการบวม หัวใจล้มเหลว และไตเรื้อรัง
8. ควรออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ได้ง่ายขึ้น
9. ควรลดน้ำหนักตัว โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน
10. ควรหลีกเลี่ยงงาที่มีผลเสียต่อไต เช่น งาแก่ปอด งาสมุนไพร งาลูกกลอน งาหม้อ เป็นต้น



สนับสนุนการพิมพ์โดย



ป้องกันการเกิดโรคไต จากเบาหวาน



จัดทำโดย
สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย

ปัจจัยเสี่ยงของโรคไตเรื้อรัง จากเบาหวาน

1. ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
2. ระดับความดันโลหิตสูง
3. ระดับไขมันในเลือดสูง
4. การสูบบุหรี่



ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดโรคไตเรื้อรังจากโรคเบาหวานได้รวดเร็วและบ่อยกว่าผู้ป่วยที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวข้างต้น และท่านควรทราบว่า ถ้าท่านมีญาติพี่น้องเป็นโรคไตเรื้อรังจากโรคเบาหวาน ท่านก็มีโอกาสเกิดโรคไตเรื้อรังได้มากกว่าคนทั่วไป

สิ่งที่ทำให้โรคไตจากโรคเบาหวาน เลวลงอย่างรวดเร็ว

สิ่งที่กระตุ้นให้ไตเสื่อมลงอย่างรวดเร็วกว่าปกติ ได้แก่ การติดเชื้อ การอุดตันของทางเดินปัสสาวะ จากที่มีพิษต่อไต เช่น จากแก๊สเอสบี จากแก๊สดีเอชเอ จากสมุนไพรบางชนิด ดังนั้นควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนใช้ยา และขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากแพทย์เมื่อมีปัญหา

ขั้นตอนที่เหมาะสมในการคัดกรอง หาโรคไตเรื้อรังจากโรคเบาหวาน

1. ควรตรวจปัสสาวะด้วยวิธีมาตรฐานทุกราย
2. ผู้ป่วยที่ตรวจพบการรั่วของไข่ขาวออกมากในปัสสาวะ ควรตรวจเลือดเพื่อหาของแข็งในเลือด (ครีเอตินินในเลือด) และคำนวณหาการทำงานของไต

3. ผู้ป่วยที่ตรวจไม่พบการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะแพทย์ จะทำการตรวจการรั่วของโปรตีนเล็กน้อยในปัสสาวะต่อไปในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ที่เป็นมานานอย่างน้อย 5 ปี และในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ทุกราย
4. ผู้ป่วยที่ตรวจพบการรั่วของโปรตีนเล็กน้อยในปัสสาวะ แพทย์จะตรวจซ้ำเพื่อยืนยันว่าท่านมีภาวะโปรตีนรั่วในปัสสาวะจริง
5. ผู้ป่วยที่ตรวจไม่พบการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะควรได้รับการตรวจปัสสาวะเป็นประจำทุกปี

