



ป้องกันอย่างไรไม่ให้ เป็นโรคไต?

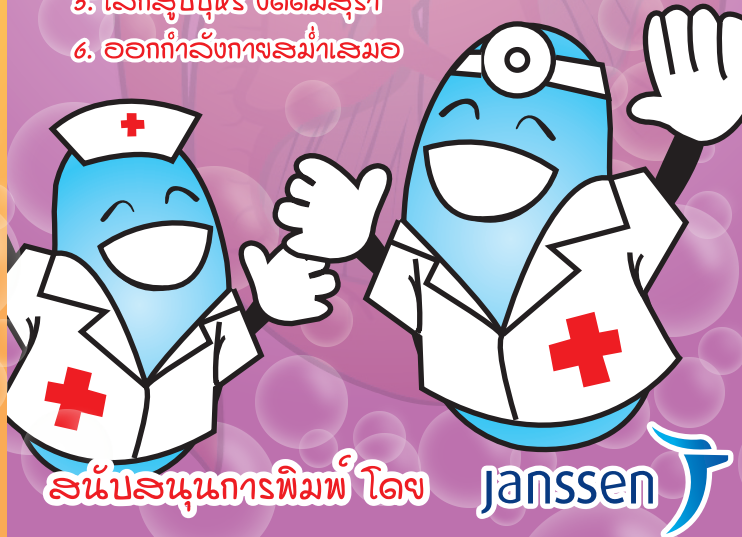
1. ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง รวมถึงการตรวจปัสสาวะ และตรวจเลือด
2. หลีกเลี่ยงการทานอาหารรสเค็ม
3. หลีกเลี่ยงการใช้ยา และสารพิษต่างๆติดต่อกันเป็นเวลานาน ไตจะเสื่อมสมรรถภาพจนเป็นไตวายได้ เช่น
 - ยาลดไข้หรือยาแก้ปวดข้อ ปวดกระดูก ยาแก้อักเสบ
 - ยาขับปัสสาวะ
 - ยาปฏิชีวนะ เช่น เจนตามัยซิน ดานามัยซิน
 - เฮโรอีน ยาแก้ปวด
4. หลีกเลี่ยงการกลั้นปัสสาวะนานๆ หรือการสวนปัสสาวะเพราะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะ และเกิดการอักเสบได้
5. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่



ปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อ รู้ว่าเป็นโรคไตเรื้อรัง?

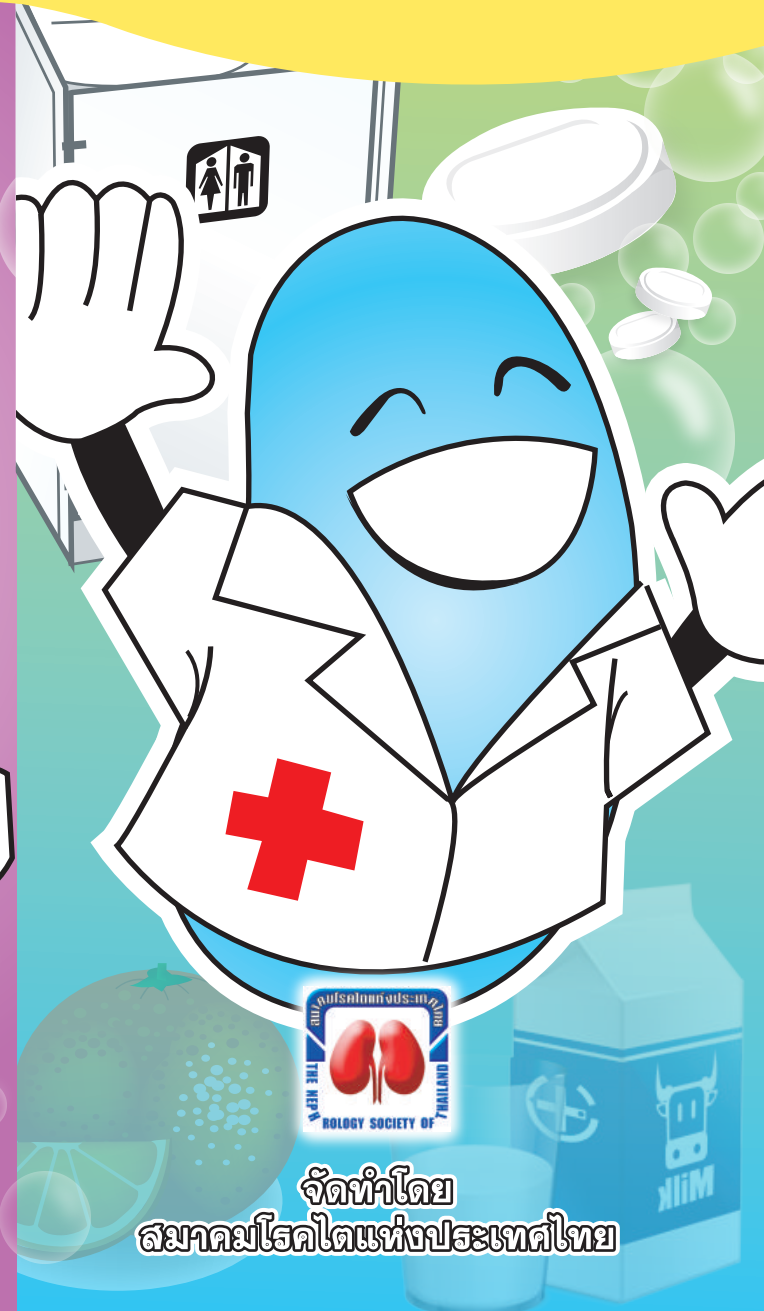
สาเหตุของโรคไตเรื้อรังหลายอย่าง สามารถป้องกันได้ ถ้าได้รับการรักษาแต่เนิ่นๆ เช่น การควบคุมเบาหวาน และความดันโลหิตสูงให้ดี แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า ผู้ป่วยโรคไตบางคนละเลยการรักษา จนทำให้ไตวายอย่างรวดเร็วจนเสียชีวิต ดังนั้นผู้ป่วยที่รู้ว่าเป็นโรคไตเรื้อรังจากสาเหตุใดๆก็ตาม ควรปฏิบัติตัวดังนี้

1. พบแพทย์สม่ำเสมอ
2. ควบคุมความดันโลหิตน้อยกว่า 130 / 80 และระดับน้ำตาลสะสมน้อยกว่า 7%
3. ควบคุมการทานอาหารรสเค็ม และจำกัดอาหารจำพวกโปรตีน
4. หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ปวด ยาขับปัสสาวะ และยาขับถ่าย ไตโดยไม่ปรึกษาแพทย์
5. เลิกสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



สนับสนุนการพิมพ์ โดย **Janssen**

ความรู้เรื่อง โรคไตเรื้อรัง



จัดทำโดย
สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย



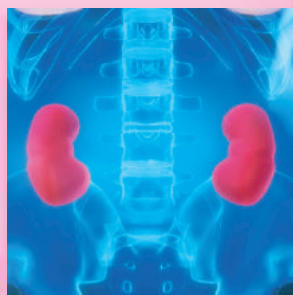


โรคไตเรื้อรัง

โรคไตเรื้อรังเป็นโรคที่ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษาจะทำให้สูญเสียไตบางส่วน: หนึ่งถึงสองไต ซึ่งนอกจากผู้ป่วยจะเสียด่างไตแล้ว ยังส่งผลต่อการรักษาด้วยการบำบัดทดแทนไตแล้ว ยังมีโอกาสเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ไตคืออะไร?

ไตเป็นอวัยวะที่มีรูปร่างคล้ายถั่วแดง ขนาดเท่ากำปั้นอยู่บริเวณบั้นเอว ทั้ง 2 ข้าง



ไตทำหน้าที่อะไร ?

ไตทำหน้าที่ขจัดน้ำและของเสียจากเลือดออกนอกร่างกาย ควบคุมปริมาณน้ำและเกลือแร่ ควบคุมการทำงานของฮอร์โมนในร่างกาย ที่ควบคุมความดันโลหิต การสร้างเม็ดเลือดแดง และการดูดซึมแคลเซียม

โรคไตเรื้อรังคืออะไร?

โรคไตเรื้อรังเป็นภาวะที่เนื้อไตถูกทำลายลงอย่างถาวร ทำให้ไตค่อยๆ ฝ่อเล็กลง แม้อาการจะสงบแต่ไตจะค่อยๆ เสื่อม และทำให้สูญเสียไตบางส่วน: หนึ่งถึงสองไตในที่สุด ซึ่งไตบางส่วนที่ตายแล้วสามารถฟื้นกลับมา ทำหน้าที่ได้อีก หากเป็นปกติได้ ซึ่งแตกต่างจากไตวาย

โรคไตเรื้อรังเกิดจากอะไร

1. อันดับหนึ่ง โรคเบาหวาน
2. อันดับสอง ความดันโลหิตสูง
3. สาเหตุอื่น ๆ ได้แก่
 - โรคหัวใจ
 - โรคไตอักเสบเรื้อรังจากการติดเชื้อ
 - โรคเก๊าท์
 - โรคไตจากการกินยาแก้ปวดต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ
 - โรคถุงน้ำในไตที่ต่างทอดทางกรรมพันธุ์
 - โรคหลอดเลือดฝอยไตอักเสบ
 - โรค เอส- แอล - อี

ผู้ที่มีภาวะหรือโรคดังกล่าว จะมีโอกาสเกิดโรคไตเรื้อรังในอนาคตถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง

ใครมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต?

1. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
2. ผู้ที่มีโรคเบาหวาน
3. ผู้ที่มีโรคไตอักเสบชนิดต่าง ๆ และ / หรือ โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบจากการติดเชื้อ
4. ผู้ที่ใช้ยาแก้ปวดระดูก ยาแก้อักเสบ ยาชุด ยาหม้อ ติดต่อกันเป็นเวลานาน
5. ผู้ที่มีโรคเก๊าท์
6. ผู้ที่มีโรคหัวใจ และ โรคหลอดเลือด
7. ผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคไต
8. ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป



อาการแสดงเมื่อเป็นโรคไต

1. บวม
2. ปัสสาวะผิดปกติ เช่น ชุ่ม เป็นฟอง เป็นเลือด สีขุ่น น้ำล้างเนื้อ แสบขัด
4. ความดันโลหิตสูง
5. ซีด อ่อนเพลียง

โรคไตวายเรื้อรังรักษาให้ห่างได้ไหม ?

เมื่อไตเสื่อมหน้าที่อย่างเรื้อรัง การทำงานของไตจะเสื่อมลงเรื่อยๆ จนกระทั่งไตฝ่อ ซึ่งไม่สามารถรักษาให้ห่างเป็นปกติได้ แต่เราสามารถชะลอการเสื่อมของไตได้ โดยการลดอาหารประเภทโปรตีน และควบคุมความดันโลหิต ให้อยู่ในภาวะปกติ

