

โรคไตเรื้อรัง



คนเรามีไตสองข้าง คือ ไตข้างซ้ายและขวา ตำแหน่งอยู่บริเวณบั้นเอว

หน้าที่ของไตหลักๆ คือ

1. ขับของเสีย
2. ควบคุมสมดุลของน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย
3. สร้างฮอร์โมนที่มีหน้าที่ในการสร้างเม็ดเลือดแดง
4. สร้างวิตามินดี
5. ควบคุมความดันโลหิตให้คงที่

อาการของโรคไตเรื้อรัง

1. เหน็ดและข้อเท้าบวม
2. ตาบวม น้ำ โดยเฉพาตอนเช้า
3. ปัสสาวะโดยเฉพาตอนกลางคืน
4. ผิวแห้ง คัน
5. อ่อนเพลียง่าย
6. กล้ามเนื้อเป็นตะคริวบ่อย
7. เบื่ออาหาร
8. ถ้าอาการรุนแรงอาจถึงขั้นหมดสติและเสียชีวิตได้



ระยะของโรคไตเรื้อรัง

มีทั้งหมด 5 ระยะ โดยดูที่ค่าอัตราการกรองของไต

(glomerular filtration rate, GFR)

ระยะที่ 1 ไตเริ่มเสื่อม ค่า GFR เท่ากับ 90 หรือมากกว่า

ระยะที่ 2 ไตเสื่อมเล็กน้อย ค่า GFR 60 - 89

ระยะที่ 3 ไตเสื่อมปานกลาง ค่า GFR 30 - 59

ระยะที่ 4 ไตเสื่อมมาก ค่า GFR 15 - 29

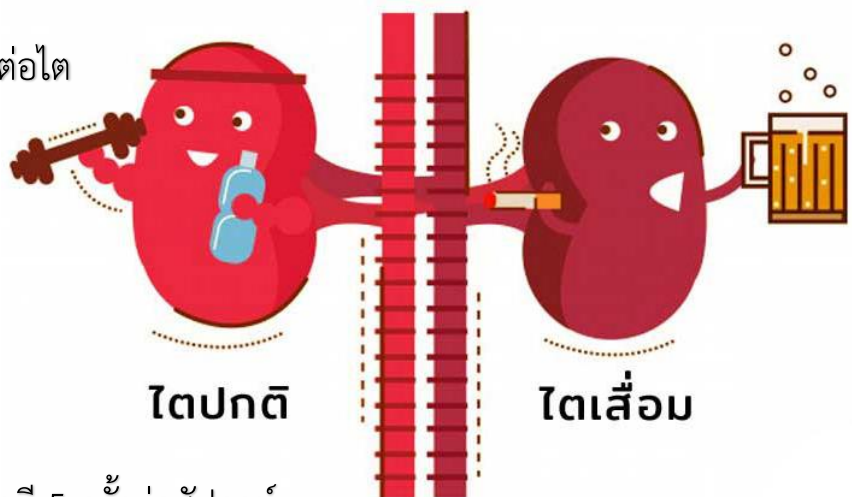
ระยะที่ 5 ไตวาย ค่า GFR น้อยกว่า 15

หลักการดูแลรักษาโรคไตเรื้อรัง

1. การดูแลเพื่อชะลอการเสื่อมของไต
2. การบำบัดทดแทนไต

ประกอบด้วย

1. การควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์
2. การควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์
3. หลีกเลี่ยงยาและสารพิษที่มีผลต่อไต
4. ควบคุมระดับไขมันในเลือด
5. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์
6. ลดอาหารเค็ม
7. ลดอาหารโปรตีนสูง
8. ออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาที 5 ครั้งต่อสัปดาห์
9. หยุดสูบบุหรี่





นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคไตควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโปแตสเซียมสูง เช่น กล้วย ส้ม ลำไย ลองกอง ขนุน ทูเรียน ฟักทอง แครอท มันฝรั่ง เห็ดโคน ใบชี่เหล็ก รวมถึงอาหารที่มีฟอสเฟตสูง เช่น ถั่ว นม ขนมปัง เค้ก โดนัท กาแฟ ไข่แดง เมล็ดพืชแห้งต่างๆ

ในกรณีที่ไตวายไปแล้ว ประกอบด้วย

1. การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม
(Hemodialysis)
2. การล้างไตทางช่องท้อง
(Peritoneal dialysis)
3. การปลูกถ่ายอวัยวะไต
(Kidney transplantation)

