

โรคไต

แพทย์หญิงสายพิน โชติวิเชียร กองโภชนาการ

ไตมีหน้าที่หลัก 3 ประการ คือ

1. ขับถ่ายของเสียอันเกิดจากการเผาผลาญอาหารประเภทโปรตีน (มีมากในเนื้อสัตว์และอาหารจำพวกถั่ว) ซึ่งของเสียประเภทนี้ ได้แก่ ยูเรีย ครีเอตินีน กรดยูริก และสารประกอบไนโตรเจนอื่น ๆ หากของเสียประเภทนี้คั่งอยู่ในร่างกายมาก ๆ จะเกิดอาการต่าง ๆ ซึ่งทางการแพทย์เรียกภาวะดังกล่าวว่า ยูริเมีย
 2. ควบคุมปริมาณน้ำ และเกลือแร่ น้ำและแร่ส่วนที่เกินควรจำเป็นจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เกลือแร่ดังกล่าว เช่น โซเดียม โปตัสเซียม แคลเซียมฟอสฟอรัส เป็นต้น
 3. ผลิตและควบคุมการทำงานของฮอร์โมน เช่น ฮอร์โมนที่ควบคุมปริมาณของแคลเซียม ฮอร์โมนที่กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง ดังนั้น หากไตมีความบกพร่องมาก ๆ ผู้ป่วยอาจมีโรคโลหิตจาง หรือกระดูกผุ เป็นต้น
- หากไตไม่ทำงาน หรือทำงานไม่เพียงพอ เนื่องจากได้รับบาดเจ็บ หรือมีโรคแทรกจะทำให้ระดับของเสีย และปริมาณน้ำคั่งค้างในร่างกาย หรือในเลือด จะปรากฏอาการเหล่านี้ คือ ปัสสาวะน้อย ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ โดยเฉพาะช่วงกลางคืน มีเลือดในปัสสาวะ โดยเฉพาะช่วงกลางคืน มีเลือดในปัสสาวะ มีอาการบวมที่มือและเท้า ปวดหลังในระดับชายโครง ความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยที่เกิดภาวะไตวายระยะสุดท้าย มีสาเหตุที่สำคัญมาจากเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ต้องรักษาโดยการล้างไต หรือผ่าตัดเปลี่ยนไต หากรักษาโรคทั้งสองนี้ได้ก็จะทำให้โรคไตที่เกิดขึ้นทุเลา หรือชะลอการเปลี่ยนแปลงได้

การป้องกันโรคไต

การป้องกันมิให้เกิดโรคไตนั้นจะต้องมีการควบคุมความดันโลหิตสูงให้อยู่ในระดับปกติ ด้วยการควบคุมน้ำหนักตัว ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรืออาจใช้ยาร่วมในการควบคุม และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ในผู้ป่วยเบาหวานให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม สม่ำเสมอ สาเหตุอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะไตวาย คือ โรคไตอักเสบ ซึ่งจะทำให้เกิดการทำลายของหน่วยกรองไต การเกิดโรคนี้บางรายไม่ทราบสาเหตุ บางรายถ่ายทอดทางพันธุกรรม และบางรายมีการติดเชื้อเป็นสาเหตุเสริม นอกจากนี้ยังมีโรคไตที่เกิดจากรู้น้ำในไต โรคติดเชื้อ สารเคมี เช่น ตะกั่ว ปรอทจากยา เช่น ยาแก้ปวด จากสารเสพติด เช่น เฮโรอีน เป็นต้น อาการของผู้ป่วยไตวายระยะสุดท้าย เกิดขึ้นเมื่อไตสูญเสียการทำงานไปประมาณร้อยละ 90-95 สามารถทราบได้โดยการตรวจเลือด ผู้ป่วยจะมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม โลหิตจาง เหนื่อยง่าย ถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

อาการที่สงสัยว่าจะเป็นโรคไตมีอะไรบ้าง

- ♥ ปัสสาวะมีเม็ดเลือดแดง อาจเกิดจากโรคนี้ ไตอักเสบหรือภาวะปัสสาวะอักเสบ มะเร็งของระบบทางเดินปัสสาวะหรือโรคไตเป็นถุงน้ำ เป็นต้น
- ♥ ปริมาณปัสสาวะมากกว่า 3 ลิตรหรือน้อยกว่า 400 ต่อวัน

- ♥ ถ่ายปัสสาวะบ่อย จำนวนครั้ง กลางวันมากกว่า 5-6 ครั้ง กลางคืนมากกว่า 3-4 ครั้ง โดยเฉพาะเวลากลางคืน
หลังจากที่นอนหลับแล้ว จะต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะ ถ้าเกิดเป็นประจำอาจจะเป็น โรคเบาหวาน เบาจืด โรคกระเพาะ
ปัสสาวะอักเสบ หรือเป็นโรคไตเรื้อรัง โดยทั่วไปการถ่ายปัสสาวะบ่อยในเวลากลางวัน มักจะเกิดจากความวิตกกังวลทางจิตใจ ซึ่งกระตุ้นให้อยากถ่ายปัสสาวะอยู่เรื่อยๆ โดยที่ไม่ได้เป็นโรคไต
- ♥ ปัสสาวะมีฟองมาก เมื่อตรวจทางห้องปฏิบัติการอาจพบว่ามีโปรตีน (ไข่ขาว) ออกมามากผิดปกติ
- ♥ อากาบบวม บวมที่ขาทั้งสองข้าง เปลือกตาบวม หรือบวมทั้งตัว
- ♥ อาการปวดหลัง หรือปวดท้อง ปวดแบบตื้อๆ เมื่อยๆ หรือเจ็บเวลากดหรือทุบเบาๆ ด้านหลัง แสดงว่าอาจจะเป็นโรคไตเรื้อรังหรือโรคไตอักเสบ ถ้ามีอาการไข้สูง หนาวสั่น ร่วมกับอาการปวดหลังมักเป็นอาการของกรวยไตอักเสบติดเชื้ออย่างเฉียบพลัน มีโรคที่ทำให้เกิดภาวะไตเสื่อม ร่วมด้วย เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรค SLE เป็นต้น

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคไต ???

การตรวจปัสสาวะ

เมื่อมีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นโรคของทางเดินปัสสาวะ แพทย์จำเป็นต้องตรวจปัสสาวะของผู้ป่วยเพื่อให้มีการวินิจฉัยที่ถูกต้อง การตรวจปัสสาวะเป็นการตรวจขั้นต้นที่สำคัญในการที่จะวินิจฉัยโรคต่าง ๆ ของทางเดินปัสสาวะ เช่น โรคนี้่ว โรคติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ กรวยไตอักเสบ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ และโรคไตอื่น ๆ

การตรวจเลือดเพื่อวินิจฉัยโรคไต

การตรวจเลือดเพื่อวินิจฉัยโรคไต และโรคทางเดินปัสสาวะมักจะทำเพื่อวินิจฉัยโรคไตวาย หรือความผิดปกติของไตอื่น ๆ เช่น เมื่อมีอาการบวม การตรวจเลือดเพื่อดูการทำงานของไตอย่างเดียว ไม่จำเป็นต้องงดน้ำ หรืองดอาหารก่อนเจาะเลือด แต่ถ้าสงสัยว่าจะเป็นเบาหวาน หรือต้องการตรวจไขมันในเลือดด้วยจะต้องงดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ผลเลือดที่แสดงถึงการทำงานของไตแพทย์จะสามารถบอกได้ถึงภาวะการทำงานของไตว่าปกติ หรือผิดปกติมากน้อยเพียงใด โดยทั่วไปในกรณีที่ตรวจเลือด เพื่อตรวจเช็คร่างกายประจำปีจะมีการตรวจการทำงานของไตร่วมด้วยเสมอ

โรคไตเป็นโรคที่รักษาไม่หาย จริงหรือไม่

โรคไตบางชนิดก็รักษาให้หายขาดได้ ถ้ารักษาถูกวิธี และเริ่มรักษาตั้งแต่ระยะแรก เช่น โรคไตอักเสบติดเชื้อในไต ไตวายเฉียบพลัน ถ้าหากเป็นโรคไตวายเรื้อรังก็สามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยการผ่าตัดปลูกถ่ายไต (เฉพาะผู้ป่วยบางราย)

ไตวายเฉียบพลัน

ไตวายเฉียบพลันเป็นภาวะที่มีการสูญเสียการทำงานของไตที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว สาเหตุที่สำคัญ เกิดจากการสูญเสียเลือด น้ำ หรือเกลือแร่จากร่างกายอย่างรุนแรง เช่น เสียเลือดจากอุบัติเหตุ เสียเลือดหลังการผ่าตัด เลือดออกใน

กระเพาะอาหาร ท้องเสียอย่างรุนแรง อาเจียนอย่างรุนแรง หรือช็อคจากสาเหตุต่าง ๆ ก็ทำให้เกิดไตวายเฉียบพลันได้นอกจากนี้อาจเกิดจากยา หรือสารพิษที่มีพิษกับไตโดยตรง

อาการสำคัญของไตวายเฉียบพลัน คือ มีปัสสาวะลดลงอย่างรวดเร็วร่วมกับสาเหตุต่าง ๆ ผู้ป่วยมักจะมีอาการหนักจนต้องรับรักษาตัวในโรงพยาบาล แพทย์จะให้การรักษาอย่างเร่งด่วน และจำเป็นต้องล้างไตในผู้ป่วยบางราย ผู้ป่วยมีโอกาสเสียชีวิตจากโรคที่เป็นสาเหตุของไตวายเฉียบพลัน ไม่ว่าจะเป็นการเสียเลือด เลือดออก ท้องเสีย อาเจียน หรือช็อค แต่ถ้ำรักษาหาย ไตก็จะฟื้นตัวกลับเป็นปกติได้ โดยไม่จำเป็นต้องรับการรักษาแบบไตวายเรื้อรัง

เป็นโรคไตห้ามดื่มน้ำมากและจำกัดอาหารเค็ม ไขมันหรือไม่

การจำกัดน้ำดื่มและจำกัดอาหารเค็ม นั้น จะจำกัดเฉพาะผู้ป่วยโรคไตที่มีปริมาณปัสสาวะน้อย อยู่ในระยะที่มีอาการบวม มีภาวะหัวใจล้มเหลว หรือมีความดันโลหิตสูง แต่ถ้ำไม่อยู่ในภาวะเหล่านี้ก็ไม่จำเป็นต้องจำกัดน้ำดื่ม

อาหารสำหรับคนเป็นโรคไต ควรเป็นอย่างไร

ผู้ป่วยด้วยโรคไตนอกเหนือจากการปฏิบัติตัวด้วยการพักผ่อนอย่างเพียงพอแล้ว ก็ควรรู้จักการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ในระยะแรกของผู้ป่วยโรคไตประเภทที่มีการรั่วของไข่ขาวออกมาทางปัสสาวะมากๆ จะมีระดับไข่ขาวในเลือดต่ำ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารประเภทโปรตีนให้เพียงพอเพื่อชดเชยไข่ขาวที่สูญเสียไปทางปัสสาวะ แต่ในทางตรงกันข้าม ผู้ป่วยที่มีไตวายเรื้อรังระยะหลังๆเมื่อมีสารพิษต่างๆคั่งอยู่ในร่างกายมากขึ้น ผู้ป่วยเหล่านี้จำเป็นต้องจำกัดอาหารประเภทโปรตีนเพราะการทานอาหารโปรตีนมากๆจะทำให้มีของเสียคั่งค้างมากขึ้น สำหรับผู้ป่วยโรคไตวายพิการระยะแรกๆ ที่ยังไม่มีความดันโลหิตสูงและยังไม่มีอาการบวม ระยะนี้ผู้ป่วยมักจะมีปริมาณปัสสาวะแต่ละวันเท่าเทียมกับคนปกติ ดังนั้นระยะนี้ผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องจำกัดหรือลดน้ำดื่มและเกลือโซเดียม ในทางตรงกันข้าม ผู้ป่วยที่เป็นไตวายในระยะหลังๆ เมื่อไตเสื่อมมากขึ้นจนไม่สามารถขับน้ำและเกลือโซเดียมได้เท่าคนปกติ ผู้ป่วยในระยะนี้จะมีปัสสาวะน้อย บวมและความดันโลหิตสูง ซึ่งอาการดังกล่าวจำเป็นต้องลดน้ำและเกลือโซเดียมลง โดยทั่วไป ควรจำกัดอาหารเค็ม โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคไตที่มีปริมาณปัสสาวะน้อย อยู่ในระยะที่มีอาการบวม มีภาวะหัวใจล้มเหลว หรือมีความดันโลหิตสูง แต่ในบางรายเป็นโรคไตที่มีการสูญเสียเกลือทางปัสสาวะมากกลับจำเป็นต้องให้อาหารเค็มหรือให้เกลือทดแทน ในรายที่มีอาการไตวายเรื้อรัง มีปัสสาวะน้อย ควรจำกัดอาหารโปรตีนไขมัน จำกัดผลไม้ ส่วนอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลมีผลดีในขณะที่เป็นไตวาย แต่ต้องระมัดระวังในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรัง

โรคไตวายเรื้อรังมีหลายระยะ ระยะเริ่มแรกอาการจะน้อยมาก แต่เมื่อเป็นจนถึงระยะปานกลาง และระยะรุนแรง อาการจะเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ถ้ำหากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง อาการจะเพิ่มพูนจนไปถึงไตวายระยะสุดท้ายอย่างรวดเร็ว ซึ่งการรักษาโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายนั้น นอกจากผู้ป่วยจะได้รับความทุกข์ทรมานแล้ว ยังเสียค่าใช้จ่ายสูงมาก ดังนั้นจึงควรชะลอการดำเนินของโรคไตวายเรื้อรังด้วยการควบคุมอาหาร

อาหารจำกัดโซเดียม

ใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการบวม ถ่ายปัสสาวะน้อย หัวใจวาย น้ำท่วมปอด หรือมีความดันโลหิตสูง เมื่อสั่งให้ "กินอาหารจำกัดโซเดียม" หมายความว่า จะต้องงดอาหารที่มีโซเดียมมาก

อาหารที่มีโซเดียมมาก ได้แก่

- ❖ อาหารที่มีรสเค็ม เพราะมีโซเดียมคลอไรด์ (เกลือ) มาก เช่น เกลือป่น เกลือเม็ด น้ำปลา น้ำนุคู ซอสหอย ซอสเนื้อ ซอสถั่ว ซีอิ๊ว ซอสที่มีรสอื่นนำ มีรสเค็มแฝง เช่น ซอสพริก (มีรสเปรี้ยว และเผ็ดนำ ความจริงมีรสเค็มด้วย) ซอสมะเขือเทศ ซอสรสเปรี้ยว ๆ เป็นต้น
- ❖ อาหารดองเค็ม เช่น เนื้อเค็ม กุ้งแห้ง กะปิ ผักดองเค็ม ผลไม้ดองเค็ม
- ❖ อาหารดองเปรี้ยว เช่น หล้าเจ้า แหนม ไม้กระถอกอีสาน หัวหอมดอง หน่อไม้ดอง ผักกูดเขียวดองเปรี้ยว ผักดองสามรส กระเทียมดองสามรส เป็นต้น
- ❖ อาหารที่มีรสหวาน และเค็มจัด เช่น ปลาหวาน กุ้งหวาน หมูหยอง หมูแผ่น กุนเชียง ผลไม้เชื่อม เป็นต้น

อาหารจำกัดโปแตสเซียม

การจัดอาหารให้มีโปแตสเซียมน้อย กระทำได้ยากกว่าการจัดให้มีโซเดียมน้อย เพราะธาตุโปแตสเซียมมีในอาหารทั่วไปทั้งสัตว์ และพืชต่างจากโซเดียม ซึ่งมีมากแต่ในสัตว์ (เช่น เนื้อ นม ไข่) อาหารที่มีโปแตสเซียมมาก คือ

- ❖ พวกเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เครื่องในสัตว์ ไข่ และนม
- ❖ พวกผัก ได้แก่ หัวผักกาดสีแสด ผักชี ผักที่มีใบสีเขียวเข้ม ถั่วดำ และถั่วปากอ้า มีมากเป็นพิเศษ
- ❖ พวกผลไม้ ได้แก่กล้วย ส้ม และน้ำส้มคั้น แดงโม แดงหอม มะละกอ ลูกท้อ ผลไม้แห้งทุกชนิด เช่น ลูกเกด ลูกพรุน เบ็ดเตล็ด กากน้ำตาล ช็อกโกแลต มะพร้าวขูด

ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยต้องกินอาหารจำกัดโปแตสเซียม จึงต้องจำกัดอาหารทั้งพวกเนื้อสัตว์ ผัก ผัก และผลไม้ประเภทที่มีโปแตสเซียมสูง ๆ

อาหารจำกัดโปรตีน มีประโยชน์อย่างไร

อาหารจำกัดโปรตีนจะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของไต และช่วยลดระดับของเสียที่คั่งอยู่ในร่างกายผู้ป่วย ทำให้มีอาการบางอย่างของโรคไตวายลดลง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มีแผลในปาก เป็นต้น

อาหารที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ (ทั้งเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อปลา) เครื่องในสัตว์ ไข่ นม และถั่ว

คำว่า "จำกัด" ในที่นี้หมายถึง ให้รับประทานแต่น้อย แต่ไม่ได้ห้ามรับประทานโดยเด็ดขาด คือให้รับประทานได้วันละ 20-25 กรัม นั่นคือ เนื้อสัตว์ประมาณ 4 ช้อนโต๊ะ หรือหมูย่างประมาณ 4 ไม้

การจำกัดปริมาณน้ำ

หากผู้ป่วยเป็นโรคไตวายเรื้อรังขั้นรุนแรง จะต้องจำกัดปริมาณน้ำดื่มในแต่ละวันให้เหมาะสม ตามวิธีการคำนวณง่าย ๆ คือ

ปริมาณน้ำดื่มแต่ละวัน = ปริมาณปัสสาวะของเมื่อวาน + 500 มิลลิลิตร

อาหารสำหรับผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ทำการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมต้องการ คือ

- อาหารโปรตีนต่ำ 40 กรัมโปรตีนต่อวัน ร่วมกับเสริมกรดอะมิโนจำเป็น 9 ชนิด หรืออาหารโปรตีนสูง 60-75 กรัมโปรตีนต่อวัน
- พยายามใช้ไข่ขาว และปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีน
- หลีกเลี่ยงเครื่องในสัตว์
- หลีกเลี่ยงไขมันสัตว์ และกะทิ
- งคอาหารเค็ม จำกัดน้ำ
- งคผลไม้ ยกเว้นเชอร์รี่ฟอกเลือด
- งคอาหารที่มีฟอสเฟตสูง เช่น เมล็ดพืช นมสด เนย ไข่แดง
- รับประทานวิตามินบีรวม, ซี และกรดโฟลิก
- รับประทาน อาหารวิตามินดีชนิด 1-alpha hydroxylated form ตามแพทย์สั่ง หลีกเลี่ยงวิตามินเอ

การรักษาโรคไตนั้นนอกจากจะรักษาด้วยยาแล้ว การปฏิบัติตัวของผู้ป่วย และเรื่องอาหารเป็นสิ่งสำคัญมาก ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากโรคไตส่วนใหญ่ใช้เวลารักษานาน ผู้ป่วยจึงไม่ควรเพิ่ม ลด หยุดยา หรือไปซื้อยารับประทานเอง เพราะอาจเป็นอันตราย
