

สารน่ารู้ เกี่ยวกับสุขภาพไต

โรคไต

หมายถึง โรคอะไรก็ได้ที่มีความผิดปกติหรือที่เรียกว่า พยาธิสภาพ เกิดที่บริเวณไต ที่พบมากได้แก่

โรค ไตวาย ฉับพลันจากเหตุต่างๆ

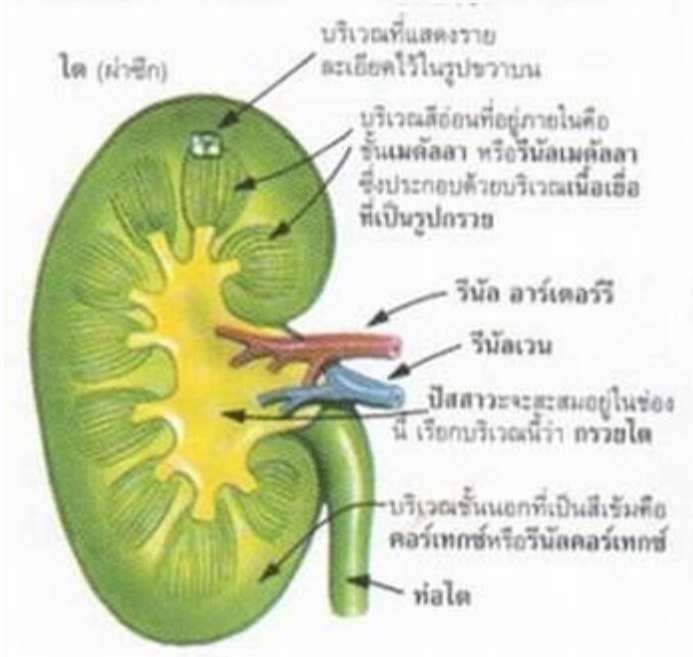
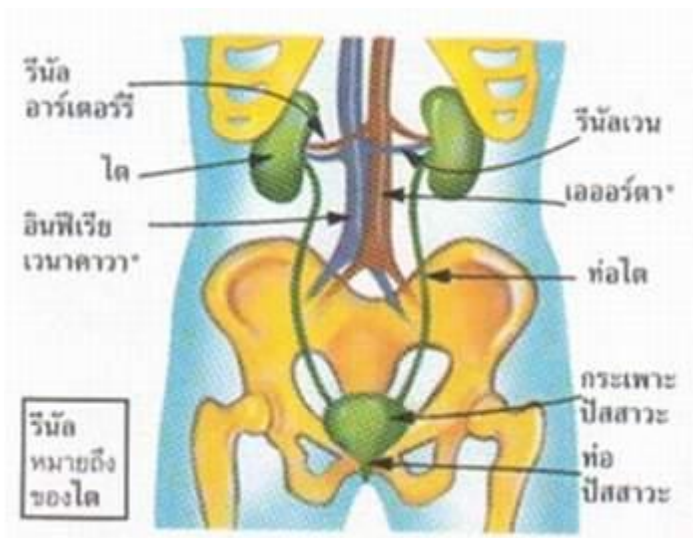
โรค ไตวายเรื้อรัง เกิดตามหลัง โรคเบาหวาน โรคไตอักเสบ หรือ โรคความดันโลหิตสูง

โรคไตอักเสบเนโฟรติก

โรคไตอักเสบ จากภาวะภูมิคุ้มกันสับสน (โรคเอส.แอล.อี.)

โรคติดเชื้อ ในระบบทางเดินปัสสาวะ

โรคถุงน้ำที่ไต (Polycystic Kidney Disease)



อาการ

ปัสสาวะเป็นเลือด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นโรคไต แต่ก็อาจจะไม่ใช่ก็ได้ โดยจะ ปัสสาวะเป็นเลือด อาจเป็นเลือดสด ๆ เลือดเป็นลิ่มๆ ปัสสาวะเป็นสีแดง สีน้ำตาล ล้างเนื้อ สีชาแก่ ๆ หรือปัสสาวะเป็นสีเหลืองเข้มก็ได้ปัสสาวะเป็นฟองมาก เพราะมี albumin หรือโปรตีนออกมามาก จะทำให้ปัสสาวะมีฟองขาว ๆ เหมือนฟองสบู่การมีปัสสาวะเป็นเลือด พร้อมกับมีไข่ขาว-โปรตีนออกมาในปัสสาวะพร้อมๆกัน เป็นข้อสันนิษฐานที่มีน้ำหนักมากกว่าจะเป็นโรคไต

ปัสสาวะขุ่น อาจเกิดจากมี เม็ดเลือดแดง (ปัสสาวะเป็นเลือด) เม็ดเลือดขาว(มีการอักเสบ) มีเชื้อแบคทีเรีย (แสดงว่ามีการติดเชื้อ) หรืออาจเกิดจากสิ่งที่ ร่างกายขับออกจากไต แต่ละลายได้ไม่ตี เช่นพวกผลึกคริสตัลต่างๆ เป็นต้น

การผิดปกติของการถ่ายปัสสาวะ เช่นการถ่ายปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะแสบ ปัสสาวะราด เบ่งปัสสาวะ อาการเหล่านี้ล้วนเป็นอาการผิดปกติของระบบทางเดินปัสสาวะ เช่นกระเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมากและท่อทางเดินปัสสาวะ

การปวดท้องอย่างรุนแรง (colicky pain) ร่วมกับการมีปัสสาวะเป็นเลือด ปัสสาวะขุ่น หรือมีกรวดทราย แสดงว่าเป็นนิ่วในไตและทางเดินปัสสาวะการมีก้อนบริเวณไต หรือบริเวณบั้นเอวทั้ง 2 ข้าง อาจเป็น โรคไตเป็นถุงน้ำการอุดตันของไต หรือเนื้องอกของไต

การปวดหลัง ในกรณีที่เป็นกรวยไตอักเสบ จะมีอาการไข้หนาวสั่นและปวดหลังบริเวณไตคือบริเวณสันหลังใต้ซี่โครงซี่กสุดท้าย

อาการบวม โดยเฉพาะการบวมที่บริเวณหนังตาในตอนเช้า หรือหน้าบวม ซึ่งถ้าเป็นมากจะมีอาการบวมทั่วตัว อาจเกิดได้ในโรคไตหลายชนิด แต่ที่พบได้บ่อย โรคไตอักเสบชนิดเนฟโรติก ซินโดรม (Nephrotic Syndrome)

ความดันโลหิตสูง เนื่องจากไตสร้างสารควบคุมความดันโลหิต ประกอบกับไต มีหน้าที่รักษาสมดุลของน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย เพราะฉะนั้นความดันโลหิต สูงอาจเป็นจากโรคไตโดยตรง หรือในระยะไตวายมากๆความดันโลหิตก็จะสูง ได้

ซีดหรือโลหิตจาง เช่นเดียวกับความดันโลหิตสูง สาเหตุของโลหิตจางมีได้ หลายชนิด แต่สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับโรคไตก็คือ โรคไตวายเรื้อรัง (Chronic renal failure) เนื่องจากปกติไตจะสร้างสารอีริโทรโปอิติน (Erythropoietin) เพื่อไป กระตุ้นให้ไขกระดูกสร้างเม็ดเลือดแดง เมื่อเกิดไตวายเรื้อรังไตจะไม่สามารถ สร้างสารอีริโทรโปอิติน (Erythropoietin) ไปกระตุ้นไขกระดูก ทำให้ซีดหรือ โลหิตจางมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หน้ามือ เป็นลมบ่อย ๆ

อย่างไรก็ตามควรต้องไปพบแพทย์ ทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และตรวจทางห้องปฏิบัติการ

เช่น ตรวจปัสสาวะ ตรวจเลือด เอ็กซเรย์ จึงจะพอบอกได้แน่นอนขึ้นว่าเป็นโรคไตหรือไม่

สาเหตุ

เป็นมาแต่กำเนิด (Congenital) เช่นมีไตข้างเดียวหรือไตมีขนาดไม่เท่ากัน โรคไต เป็นถุงน้ำ

(Polycystic kidney disease) ซึ่งเป็น กรรมพันธุ์ด้วย เป็นต้น เกิดจากการอักเสบ

(Inflammation) เช่นโรคของกลุ่มเลือดฝอยของไตอักเสบ (glomerulonephritis)

เกิดจากการติดเชื้อ (Infection) เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเป็นส่วนใหญ่ เช่น กรวยไตอักเสบ ไตเป็น

หนอง กระเพาะปัสสาวะอักเสบ (จากเชื้อ โรค) เป็นต้น

เกิดจากการอุดตัน (Obstruction) เช่นจากนิ่ว ต่อมลูกหมากโต มะเร็งมดลูกไปกดท่อไต เป็นต้น
เนื้องอกของไต ซึ่งมีได้หลายชนิด

คำแนะนำ

1. กินอาหารโปรตีนต่ำ หรือ อาหารโปรตีนต่ำ มากร่วมกับ กรดอะมิโนจำเป็น โดยกินอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ซึ่งหมายถึง โปรตีน ที่ได้จากเนื้อสัตว์ทุกชนิดจำนวน 0.6 กรัม ของโปรตีน / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน โดยไม่ต้องให้กรดอะมิโนจำเป็นหรือ กรดคีโต (Keto Acid) เสริม เพราะอาหารโปรตีนในขนาดดังกล่าวข้างต้นให้กรดอะมิโนจำเป็นในปริมาณที่พอเพียงกับความ ต้องการของร่างกายอยู่แล้ว ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยซึ่งมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย ประมาณ 50-60 กิโลกรัม ควรกินอาหารที่มีปริมาณโปรตีนสูงประมาณ 30-60 กรัม / วัน อาจจำกัดอาหารโปรตีนเพื่อชะลอ การเสื่อมหน้าที่ของไตได้อีกวิธีหนึ่งโดยให้ผู้ป่วยกินอาหารโปรตีนต่ำมาก (0.4 กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน) ร่วมกับกรดอะมิโนจำเป็นหรือ อนุพันธ์คีโต (Keto Analog) ของกรดอะมิโนจำเป็น ในกรณีผู้ป่วยมีน้ำหนักเฉลี่ย 50-60 กิโลกรัม ควรกินโปรตีนประมาณ 20-25 กรัม / วัน เสริมด้วย กรดอะมิโนจำเป็น หรือ อนุพันธ์คีโต ของกรดอะมิโนจำเป็น 10-12 กรัม / วัน

2. กินอาหารที่มี โคลเลสเตอรอล ต่ำ โดยผู้ป่วยที่เป็นโรคไตวายเรื้อรังควรควบคุมปริมาณ โคลเลสเตอรอลในอาหารแต่ละวันไม่ให้เกิน 300 มิลลิกรัม / วัน ด้วยการจำกัดอาหารที่มี

โคเลสเตอรอลมาก เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ทุกชนิด และนม เป็นต้น

3. งดกินอาหารที่มีฟอสเฟตสูง ฟอสเฟต มักพบในอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ ไข่แดง นม และ เมล็ดพืชต่าง ๆ เช่น ถั่วลิสง เม็ดทานตะวัน เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดอัลมอนด์ ควรหลีกเลี่ยงอาหารดังกล่าว พบว่าอาหารที่มีฟอสเฟตสูง จะเร่งการเสื่อมของโรคไตวายเรื้อรังให้รุนแรงมากขึ้น และมีความรุนแรงของการมีโปรตีนรั่วทางปัสสาวะมากขึ้น นอกเหนือจากผลเสียต่อระบบกระดูกดังกล่าวข้างต้น

4. ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังที่ไม่มีอาการบวม การกินเกลือในปริมาณไม่มากนัก โดยไม่ต้องถึงกับงดเกลือโดยสิ้นเชิง แต่ไม่ควรกินเกลือเพื่อการปรุงรสเพิ่ม ผู้ป่วยที่มีอาการบวกร่วมด้วย ควรจำกัดปริมาณเกลือที่กินต่อวันให้น้อยกว่า 3 กรัมของน้ำหนัก เกลือแกง (เกลือโซเดียมคลอไรด์) ต่อวัน ซึ่งทำได้โดยกินอาหารที่มีรสชาดจืด งดอาหารที่มีปริมาณเกลือมาก ได้แก่ เนื้อสัตว์ทำเค็ม หรือหวานเค็ม เช่น เนื้อเค็ม ปลาแห้ง กุ้งแห้ง รวมถึง หมูแฮม หมูเบคอน ไส้กรอก ปลาริวกิว หมูสวรรค์ หมูหยอง หมูแผ่น ปลาสาม ปลาเจ้า เต้าเจี้ยว งดอาหารบรรจุกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง เนื้อกระป๋อง

5. ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักจริงที่ควรเป็น (Ideal Weight for Height) ในคนปกติ ควรจำกัดปริมาณ แคลอรี ให้พอเพียงในแต่ละวันเท่านั้น คือ ประมาณ 30-35 กิโลแคลอรี / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน