

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 23,999 วันอาทิตย์ที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2558 หน้า 7

'โรคไต' ป้องกันได้แต่เนิ่นๆ

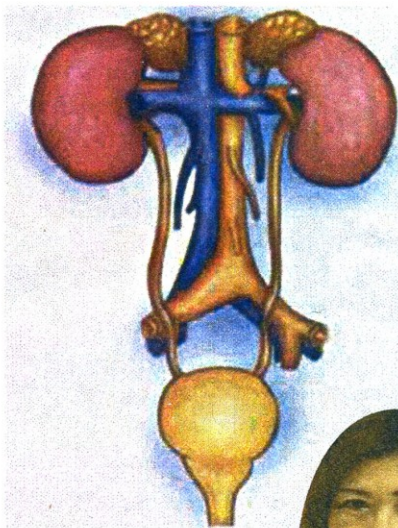


“ไต” เป็นอวัยวะสำคัญทำหน้าที่ในการขับของเสียออกจากร่างกาย ถ้าวันหนึ่งอวัยวะที่ว่าเกิดความ “เสื่อม” ถึงขั้นก่อโรคจะส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตที่เหลือต่อจากนี้ หากยังมองไม่ออกจะอธิบายคร่าว ๆ ให้เห็นภาพก็คือ ภาพผู้ป่วยผิวหน้าดำและหยาบกร้าน ข้างสะเอวมีถุงรองปัสสาวะห้อยระโยงระยาง ซึ่งทุกวันนี้ยังมีให้เห็นอยู่มากในสังคมถึงขั้นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญต้องออกมายอมรับว่า สถานการณ์ค่อนข้างน่าเป็นห่วง

“สถานการณ์ผู้ป่วยโรคไตในประเทศไทยขณะนี้ถือว่าค่อนข้างน่าเป็นห่วง เนื่องจากมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี 10-17% ซึ่งรายงานตัวเลขผู้ป่วยที่ลงทะเบียนฟอกเลือดของสมาคมโรคไต 48,000 ราย ยอดผู้ป่วยล้างไตทางช่องท้องผ่านโครงการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ 39,000 ราย ยอดรวม 2 กลุ่มอยู่ที่ 80,000 กว่าราย นี่ยังเหลือกลุ่มประกันสังคม และข้าราชการที่ยังไม่ได้นับรวม” พญ.ธันนดา ตระการอนิช หัวหน้าหน่วยโรคไต คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ระบุ

ทั้งนี้ สาเหตุของการเกิดโรคไตในประเทศไทย อันดับ 1 คือ การมีโรคเรื้อรังอย่างเบาหวาน ซึ่งโรคนี้จะมีผลต่อหลอดเลือดเล็ก ๆ ในร่างกาย ถ้าควบคุมเบาหวานไม่ดีจะเป็นเบาหวานขึ้นตา ตาบอด เบาหวานลงไต เส้นเลือดที่ขา เป็นแผลที่เท้า ถ้าไปที่สมองก็เป็นอัมพาต เส้นเลือดแตก ตีบ ฯลฯ สาเหตุรองลงมาคือการใช้ยาแก้ปวดอย่างไม่ถูกต้อง โรคแพ้ภูมิตัวเอง ความดันกรรมพันธุ์ ก็เป็นส่วนหนึ่ง รวมไปถึงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด

พญ.ธันนดา อธิบายว่า ความเค็มมีผลทำให้เกิดความดันสูง และเร่งให้ไตเสื่อมประสิทธิภาพเร็วขึ้นกว่าคนปกติหลายเท่าตัว ถ้าลดความเค็มลงก็จะช่วยถนอมการทำงานของไตได้ นอกจากนี้อาหารบางชนิดก็กลายเป็นตัวเร่งให้ไตทำงานเสื่อมลง เช่น สมุนไพร



หรือผลไม้บางอย่าง เช่น มะเฟือง ซึ่งจะมีผลึกตะกอน เพราะฉะนั้นถ้าจะทานของพวกนี้ก็ต้องระวัง โดยเฉพาะสมุนไพรนั้นมีรายงานว่าทำให้ไตวายได้

สำหรับโรคไตแบ่งออกเป็น 5 ระยะ โดยระยะที่ 1 การทำงานของไตยังเป็นปกติเกือบ 100% ระยะที่ 2 การทำงานของไตลดลงเหลือเพียง 60% ระยะที่ 3 ลดเหลือ 40% ระยะที่ 4 ลด

เหลือ 15% ตามลำดับ และเมื่อเข้าสู่ระยะสุดท้ายจะน้อยกว่า 15% ซึ่งหากระยะที่ 1-3 จะยังไม่แสดงอาการ แต่การคาบเกี่ยวของระยะที่ 3 ไประยะที่ 4 จะเริ่มบวม ความดันสูง อาการจะชัดเจนเมื่อการทำงานของไตถึงระยะสุดท้าย จะมีความดันสูง เหนื่อย เบื่ออาหาร ความวิตกกังวล ความจำลดลง ต้องรักษาด้วยการบำบัดทดแทนไต อาทิ ฟอกเลือด ล้างไตทางหน้าท้อง ผ่าตัดเปลี่ยนไต เป็นต้น

พญ.ธันนดา ยังบอกอีกว่า โรคไตพบได้ทุกช่วงอายุ หากเกิดขึ้นกับเด็กสาเหตุส่วนใหญ่มาจากกรรมพันธุ์ หรือระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ เกิดการติดเชื้อบ่อย ๆ ส่วนในวัยเจริญพันธุ์หรือวัยหนุ่มสาวเป็นกลุ่มแพ้ภูมิตัวเอง แต่ถ้าเป็นกลุ่มผู้สูงอายุส่วนมากจะมาจากโรคเบาหวาน การรับประทานยา ความดัน และการรับ

ประทานอาหารรสเค็มจัดสะสมมาเรื่อย ๆ ป้องกันได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ก็จะเป็นที่สุด อย่าปล่อยไว้ให้พังลง เพราะบางครั้งผู้ป่วยก็ไม่แสดงอาการเลย

สัญญาณเตือนที่บ่งบอกว่าต้องมาพบแพทย์เพื่อทำการรักษาคือ บวม ตื่นนอนตอนเช้าแล้วตามวมมาก ๆ ปัสสาวะผิดปกติ เช่น ปัสสาวะน้อยลง เป็นฟองแสดงว่ามีไขมันปนมาก เพราะไตถูกทำลาย ความดันสูง ถ้าไตเสื่อมมาก ๆ จะซีด อ่อนเพลีย ไม่อยากรับประทานอาหาร กลิ่นในอ้าอึ้นเหมือนกับคนแพ้ท้อง ถ้าเป็นมากจะซีดลง ของเสียคั่ง เหนื่อยง่าย การรู้สึกผิดถนัดถึงขั้นโคม่าไป



พญ.ธันนดา ตระการอนิช

อย่างไรก็ตาม อยากให้ประชาชนตระหนัก และใส่ใจกับการตรวจร่างกายมากขึ้น อย่างน้อยปีละครั้ง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคไต หรือเป็นโรคเรื้อรังอย่างเบาหวาน หรือแม้แต่ประชาชนทั่วไปเองก็ต้องตระหนัก ฝึกรับรู้ตัวเอง เพราะการตรวจเจอโรคในระยะที่เพิ่งจะก่อตัวยังสามารถปรับพฤติกรรมนำไปสู่การหายจากโรคได้ แต่ปัญหาส่วนใหญ่แล้วคนที่ป่วยโรคนี้จะไม่ค่อยรู้ตัวทราบอีกทีก็ตอนที่โรคดำเนินมาถึงระยะรุนแรงแก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว

“การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต รับประทานอาหารให้อ่อนเค็มลง ทานโปรตีนน้อยลงหมอยเพื่อถนอมไต ปรับวิถีชีวิต งดเหล้า บุหรี่ ช่วยได้ในระยะยาว”

เรื่องนี้ยังต้องรณรงค์ให้ความรู้กันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดี ซึ่งในวันที่ 15 ก.ค.นี้ ทางสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย ร่วมกับหน่วยโรคไต คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช จะมีการจัดเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรคไตให้กับประชาชนได้ทราบอีกทางหนึ่ง.

อภิวรรณ เสาเวียง