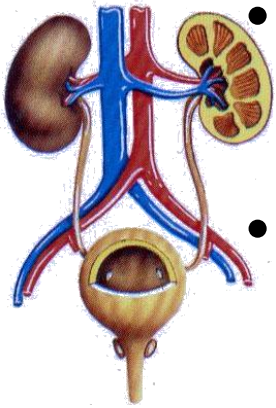


โครงสร้างของไต



- ไตมี 2 อัน อยู่ทางด้านหลังข้างกระดูกสันหลังบริเวณเอวทั้งสองข้าง
- ไตมีรูปร่างคล้ายถั่ว แดง ยาวประมาณ 10 – 12 เซนติเมตร

- ไตประกอบไปด้วย “หน่วยไต” เล็กๆ จำนวนหนึ่งล้านหน่วยต่อไตหนึ่งข้าง
- หน่วยไตที่เสื่อมแล้วจะไม่มียาหรืออาหารที่จะรักษาหน่วยไตให้กลับคืนมาได้ และไม่สามารถสร้างทดแทนหน่วยไตที่เสื่อมแล้วได้

ไต มีหน้าที่อะไร

1. กำจัดของเสียและน้ำออกทางปัสสาวะ
2. รักษาปริมาณน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย
3. เก็บสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
4. สร้างฮอร์โมนบางชนิด
5. ช่วยในการทำงานของ วิตามิน ดี
6. กำจัดยาหรือสารพิษออกจากร่างกาย

อะไรที่ทำให้ไตเสื่อม

- ความดันโลหิตสูง
- เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้
- นิ่วในไตที่อุดตันท่อไตหรือติดเชื้อ
- ไขมันในเลือดสูง
- การกินอาหารเค็ม กินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว
- การสูบบุหรี่
- การใช้ยาประจำโดยไม่ปรึกษาแพทย์ เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้ชักเสบ

เมื่อไตเริ่มเสื่อมจะเกิดอะไรขึ้น

- เมื่อไตเสื่อม จะเกิดการคั่งของของเสีย , น้ำ, เกลือแร่และกรดในร่างกาย ทำให้เกิดการผิดปกติ
- ในระยะแรกจะไม่มีอาการแสดง เนื่องจากไตที่เหลืออยู่ยังทำหน้าที่ทดแทนได้จนไตเสื่อมมากขึ้นจนเกิดอาการแสดง
- โรคไตในระยะแรกตรวจพบได้ โดยการตรวจร่างกาย ตรวจเลือดหรือปัสสาวะ

การชะลอการเสื่อมของไต ทำได้อย่างไร



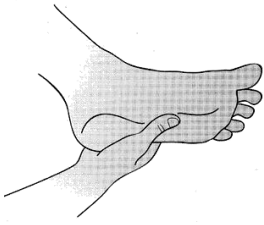
1. ควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท
2. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ต่ำกว่า 126 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
3. ลดการกินอาหารโปรตีน (ตามคำแนะนำของแพทย์)
4. ลดการกินอาหารเค็มและอาหารไขมันสูง
5. หลีกเลี่ยงการซื้อยาต่อไปนี้กินเอง ได้แก่ ยาแก้ปวด ยาหม้อ ยาลูกกลอน ยาชุด

โรคไตที่พบบ่อยเกิดจากอะไร

- จากโรคเบาหวาน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- จากโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ควบคุมความดันโลหิตได้ไม่ดี
- จากการติดเชื้อ
- จากยาหรือสารพิษ เช่น ยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะ สารตะกั่ว
- จากการอุดตันของทางเดินปัสสาวะ เช่น นิ่ว

อาการของโรคไตมีอะไรบ้าง

- บวมบริเวณหลังตาหลังตื่นนอนตอนเช้า และบวมเท้าหรือขาในตอนเย็นเมื่อยืนหรือนั่งนานๆ



- ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ซีด เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ชิม ชัก หมดสติ
- ปัสสาวะแสบขัด กะปริบกะปรอย กลั้นปัสสาวะไม่ได้หรือไม่พุ่ง ปัสสาวะน้อยลง
- ปัสสาวะสีแดงคล้ายเลือดปน หรือสีน้ำตาลเนือ

ผู้ป่วยโรคไตควรปฏิบัติอย่างไร

1. กินยาตามแพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด
2. กินอาหารโปรตีน , เกลือ และ น้ำ ตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด
3. หลีกเลี่ยงยาที่มีผลกระทบต่อไต
4. พักผ่อนให้เพียงพอ
5. ไม่ปรับเปลี่ยนยา หรือซื้อยาเอง
6. ออกกำลังกายให้พอเหมาะกับสภาพร่างกาย

การรักษาโรคไตมีอะไรบ้าง



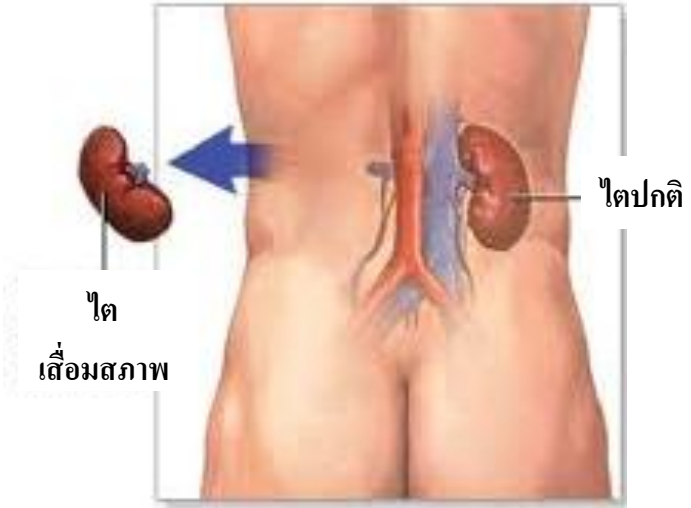
- การรักษาโรคไตขึ้นอยู่กับชนิดและระยะของโรคไต
- โรคไตบางชนิดสามารถรักษาให้หายได้ ถ้าได้รับการรักษาในระยะเริ่มแรก

- โรคไตบางชนิดเป็นโรคที่รักษาไม่ได้ แต่สามารถลดอาการของผู้ป่วยและช่วยชะลอไม่ให้เกิดไตวายได้
- การรักษาโรคไตประกอบด้วย การรักษาด้วยยา การควบคุมอาหารและการปรับวิถีชีวิต
- ผู้ป่วยควรปฏิบัติตามแพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด

กลุ่มยาที่มีผลเสียต่อไต

- กลุ่มยาด้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เป็นยาที่ใช้ในการรักษาอาการปวดข้อ และปวดกล้ามเนื้อ การรับประทานยาในกลุ่มนี้เป็นเวลานาน จะทำให้ความดันโลหิตสูง บวมน้ำ และเกิดอาการพิษต่อไตได้บ่อย
- กลุ่มยาปฏิชีวนะ เป็นยาที่ใช้ฆ่าเชื้อโรค การใช้ยาไม่ถูกต้องอาจเกิดพิษต่อไตได้

รู้ไว้ ไตไม่เสื่อม



ผลิต / เผยแพร่โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0-5621-9888 ต่อ 5200, 9801