



โรคไตจากเบาหวาน

ผู้ที่ เป็นเบาหวานมานานหลายปี จะเกิดภาวะแทรกซ้อนของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะหลอดเลือดทั่วร่างกายจะ แข็งและหนา ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลง ถ้าควบคุมเบาหวานไม่ดี ภาวะแทรกซ้อน ต่างๆ จะเกิดเร็วกว่าปกติ โดยเฉพาะโรคไตมักจะเกิดตามหลังโรคเบาหวานมากกว่า 10 ปี ขึ้นไป ถ้าเริ่มมี อาการบวมตามแขน ขา ใบหน้า และลำตัว เป็นการบ่งชี้ว่าเริ่มมีความผิดปกติทางไต การตรวจพบโรคไต ระยะเริ่มแรกในผู้ป่วยเบาหวาน คือความดันโลหิตสูง ไชขาวหรือโปรตีนรั่วในปัสสาวะ เมื่อไตเริ่มเสื่อม ลง จะต้องเจาะเลือดเพื่อตรวจหน้าที่ไต โดยค่ายูเรียไนโตรเจน (BUN) และครีเอตินิน (Creatinine) จะสูง กว่าคนปกติ

ภาวะแทรกซ้อนทางไตในผู้ป่วยเบาหวาน

1. กระเพาะปัสสาวะอักเสบ
2. อาการบวม
3. ไตอักเสบจากการติดเชื้อ
4. ไตวายฉับพลัน
5. ไตวายเรื้อรัง

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคไตในผู้ป่วยเบาหวาน

โรคไตพบประมาณ 30 – 35 % ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคไต ได้แก่

- เพศชาย
- พันธุกรรม
- ระดับน้ำตาลสูง

- ความดันโลหิตสูง
- โปรตีนรั่วในปัสสาวะ
- การสูบบุหรี่

ทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคไตจากเบาหวาน

- มีอาการซีด
- บวม
- ความดันโลหิตสูง
- อาการคันตามตัว
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
- ระยะสุดท้ายจะอ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน

อย่างไรก็ดี การเกิดโรคไตจากเบาหวาน มักมีสิ่งตรวจพบเพิ่มเติม จากผู้ป่วยไตวายเรื้อรังจากสาเหตุอื่น ซึ่งก็คือ ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวาน ได้แก่

- อาการชาตามปลายมือ – เท้า
- เจ็บหน้าอก
- ตาฝ้า
- แขนขาอ่อนแรง
- แผลเรื้อรังตามผิวหนังและปลายเท้า

การดูแลผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อป้องกันโรคไต

1. ตรวจปัสสาวะ เพื่อหาโปรตีนทุกปี
2. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เท่ากับ หรือใกล้เคียงปกติเท่าที่สามารถทำได้
3. รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. หลีกเลี่ยงการใช้ยา หรือสารที่เป็นอันตรายต่อไต เช่น ยาต้านการอักเสบระยะยาว ปวด สารทึบรังสี
5. สืบถาม และให้การรักษาโรค หรือภาวะอื่นที่ทำให้ไตเสื่อมสมรรถภาพ เช่น การติดเชื้อทางปัสสาวะ

การดูแลผู้ป่วยเบาหวาน และเป็นโรคไต

1. ตรวจปัสสาวะและเลือด เพื่อดูหน้าที่ไตเป็นระยะๆ
2. กินยาตามแพทย์สั่งติดต่อกัน และพบแพทย์ตามนัด
3. งดบุหรี่ และแอลกอฮอล์ ซึ่งมีผลต่อหลอดเลือด
4. ถ้าต้องรับประทานยาแก้ปวด หรือยาอื่นๆ ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ และเภสัชกร
5. เมื่อมีอาการบวม ควรงดอาหารเค็ม รสจัด หมักดอง และอาหารกระป๋อง
6. ควบคุมความดันโลหิตให้ปกติ หรือใกล้เคียงมากที่สุด กินยาสม่ำเสมอ ไม่หยุดยาเองเพราะคิดว่าสบายดีแล้ว
7. ระวังอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง
8. รับประทานผักและปลามากขึ้น

9. ควรตรวจอวัยวะอื่นๆ ด้วย เช่น ตา หัวใจ ปอด
10. สำนวณผิวหนัง และเท้าให้สะอาด ไม่มีแผลเรื้อรัง
11. ระหว่างการรักษาด้วยเครื่องไตเทียม ควรรับประทานเนื้อสัตว์ และอาหารเค็มให้น้อยที่สุด
12. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างเคร่งครัด

ตัวอย่างอาหารไขมันสูงที่ควรระวัง

1. อาหารโคเลสเตอรอลสูง

- อาหารทะเล
- เนื้อ – หมูติดมัน
- กุ้ง
- หอย
- ทุเรียน
- เนย

2. อาหารไตรกลีเซอไรด์สูง

- อาหารจำพวกแป้ง
- ของหวาน
- ผลไม้รสหวาน
- เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอประวัติสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งคุย...คลิกมา...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม
โทร.044-591126 ต่อ 116