

การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกัน การเกิดโรคนิ่วไตซ้ำ

1. ควรดื่มน้ำปริมาณมาก ในแต่ละวันควรดื่มน้ำให้ได้มากกว่า 8 แก้วต่อวัน หรือให้ได้ปริมาตรของปัสสาวะมากกว่า 2 ลิตรต่อวัน เพื่อลดความเข้มข้นของสารก่อนิ่วในปัสสาวะ และลดโอกาสการก่อผลึกนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ
2. บริโภคอาหารที่มีประโยชน์
 - 2.1 อาหารจำพวกผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารยับยั้งการเกิดนิ่ว และสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด
 - 2.2 ไขมันจากพืชและไขมันจากปลา
 - 2.3. ลดอาหารที่มีเนื้อสัตว์ ไขมันสัตว์ อาหารหวาน และเค็มมาก และอาหารที่มีกรดยูริกสูง ได้แก่ หนั๋งสัตว์ปีก ตับ ไต ปลาซาร์ดีน
 - 2.4 หลีกเลี่ยงอาหารที่มีออกซาเลตสูง ได้แก่ งา ผักโขม ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วลิสง ชอกโกแลต และชา เป็นต้น



3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นเวลาอย่างน้อย 10-20 นาทีทุกวัน เช่น การเดินจะช่วยให้ นิ่วขนาดเล็กหลุดได้ การเดินสมาธิ โยคะ ไทเก๊ก ทำให้การทำงานของร่างกายดีขึ้นและลดความเครียด และลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดก้อนนิ่ว
4. การดื่มน้ำมะนาวหรือน้ำมะนาวเข้มข้น เป็นแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระและซิเทรตที่ตีมาก สามารถยับยั้งการก่อนิ่ว และลดการบาดเจ็บของเซลล์บุท่อไตได้ดี
5. ไม่ควรรับประทานวิตามินซีมากกว่า 500 มก.ต่อวัน เพราะจะไปเพิ่มออกซาเลตในปัสสาวะและเพิ่มปัจจัยเสี่ยงของการเกิดนิ่ว

น้ำอะไรที่ป้องกันนิ่วได้

- น้ำเปล่าจะป้องกันนิ่วได้ดี
- น้ำส้ม น้ำมะนาว ซึ่งมีสาร citrate จะลดการเกิดนิ่วชนิด calcium oxalate stones และ uric acid แต่อาจจะทำให้นิ่วชนิด calcium phosphate stones. เป็นมากขึ้น
- ชาและกาแฟจะช่วยลดการเกิดนิ่ว แต่มีสาร oxalate มากควรระวังในผู้ป่วยที่มีนิ่วชนิด Calcium oxalate stones



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM



โรคนิ่ว



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

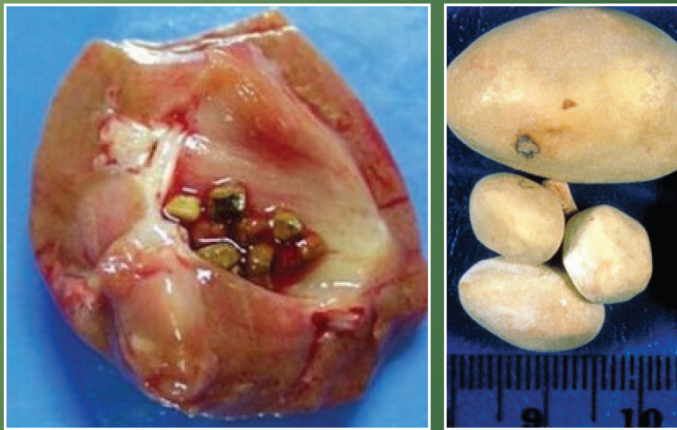
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

โรคนิ่ว

โรคนิ่ว เป็นหนึ่งในโรคของระบบทางเดินปัสสาวะที่พบได้บ่อยที่สุด และสร้างความเจ็บปวดแก่ผู้ที่ เป็น ส่วนมากจะพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และจะพบมากในช่วงอายุ 30-40 ปี ในประเทศไทยจะพบผู้ป่วยที่เป็นนิ่วในไตมากในภาคเหนือและอีสาน นิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะสามารถแบ่งออกตามตำแหน่งที่เป็นดังนี้

1. นิ่วในไต
2. นิ่วในท่อไต
3. นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ
4. นิ่วในท่อปัสสาวะ



สาเหตุ

นิ่วเกิดจากการตกผลึกของหิน ปูน(แคลเซียม) อ็อกซาเลต ฟอสเฟต กรดยูริก และซิสตีน การเกิดนิ่วจึงสัมพันธ์และมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะที่มีแคลเซียมหรือสารอื่นๆดังกล่าวในปัสสาวะ มากผิดปกติ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ที่มีสารดังกล่าวสูง นอกจากนี้ยังพบว่าโรคนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ มักเป็นโรคแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเกาต์ ซึ่งมีการขับกรดยูริกออกจากปัสสาวะ

อาการ

ผู้ป่วยที่เป็นนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะจะมีอาการปวดเอว ปวดหลังข้างใดข้างหนึ่ง หรือมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะเป็นเลือดร่วมด้วย ลักษณะอาการการปวดจะปวดเสียดๆ หรือปวดบิด หรือมีอาการปวดร้าวจากด้านหลังมาด้านหน้าลงไปถึงหัวหน้าว ถู้อันตะ หรือด้านในของโคนขา ซึ่งอาการปวดดังกล่าวข้างต้นจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับตำแหน่งของนิ่วหรือบางรายอาจไม่มีอาการแสดงเลยก็เป็นได้



การตรวจวินิจฉัย

แพทย์จะทำการตรวจวินิจฉัย โดยการตรวจปัสสาวะ เอ็กซเรย์ อัลตราซาวด์ เอ็กซเรย์ไตด้วยการฉีดสี ส่องกล้อง หรือตรวจพิเศษอื่นๆตามแนวทางการวินิจฉัยของแพทย์แต่ละท่าน

การรักษา

1. ชนิดไม่ผ่าตัด จะใช้ในรายที่นิ่วในไตมีขนาดเล็กกว่า 5 มม. โดยใช้วิธีการรับประทานยาละลายนิ่ว
2. การสลายนิ่วด้วยคลื่นเสียง (ESWL) นิ่วที่เหมาะสมกับการรักษาด้วยวิธีนี้จะต้องมีขนาดไม่เกิน 2 ซม.
3. ชนิดผ่าตัดเปิด เป็นการผ่าตัดเปิดเข้าไปเอานิ่วออกทางกรวยไต หรือเนื้อไตการผ่าตัดแบบเปิดนี้จะเลือกใช้ในรายที่มีก้อนนิ่วขนาดใหญ่ หรือเป็นนิ่วเขากวางที่มีกิ่งก้านหลายกิ่ง และไม่สามารถเอาออกได้ด้วยวิธีอื่น
4. การเจาะผ่านผิวหนังส่องกล้องกรอนิ่วในไต (PCNL) การรักษา นิ่วด้วยวิธีนี้ผู้ป่วยจะมีแผลขนาดเล็กประมาณ 1-2 ซม. ทำให้ใช้เวลาในการพักฟื้นรักษาตัวในโรงพยาบาลเพียง 3-5 วันหลังผ่าตัด อีกทั้งยังสามารถกลับไปทำงานได้ตามปกติเร็วกว่าการรักษาด้วยการผ่าตัดแบบเปิดมาก
5. การส่องกล้องผ่านท่อปัสสาวะ การรักษาด้วยการ ส่องกล้อง ส่วนใหญ่จะใช้รักษานิ่วในกระเพาะปัสสาวะและนิ่วในท่อไต

