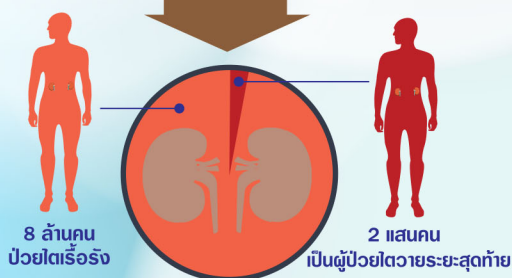


"โรคไต" ภัยร้ายใกล้ตัว



คนไทย 8 คน
พบป่วยเป็นไตเรื้อรัง 1 คน



8 ล้านคน
ป่วยไตเรื้อรัง

2 แสนคน
เป็นผู้ป่วยไตวายระยะสุดท้าย



รัฐเสียค่าใช้จ่ายกว่า 2 แสนบาท ต่อคนต่อปี



ผู้ป่วยไตเรื้อรัง เพิ่มขึ้น ปีละ 7,800 ราย
ตายสูงขึ้น 8 เท่า



โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคไตเรื้อรัง ถึงร้อยละ 70

โรคไตเรื้อรัง สภาวะที่ไตถูกทำลาย เป็นเวลานานมากกว่า 3 เดือน จนไม่สามารถกลับฟื้นคืนสภาพ ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานของไตลดลง

อาการของโรค คือ ปัสสาวะผิดปกติ เช่น มีฟองมาก หรือเป็นเลือด (สีน้ำตาลเข้ม) หรือขุ่นผิดปกติ ปวดท้องบริเวณบั้นเอวอย่างรุนแรง คลำได้ก้อนในท้อง มีอาการบวมที่ใบหน้า หนังตา ขา และเท้า มีอาการอ่อนเพลีย ร่างกายชูกัดผิดปกติ และมีก้อนแข็งบริเวณบั้นเอว หรือบริเวณไต

ผู้ป่วยไตวายระยะสุดท้าย ได้รับความเจ็บปวดทรมาน ต้องเสียเวลาในการฟอกเลือดครั้งละ 4-5 ชั่วโมง ไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ต้องเสียค่าใช้จ่ายในดูแลรักษาสูงมาก และเป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม

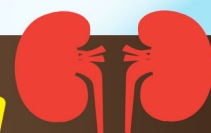
คาดการณ์ว่า ในปี 2560 อาจจะต้องใช้งบประมาณ ในการบำบัดทดแทนไตกว่า 17,000 ล้านบาท

10 จังหวัดที่มีอัตราการภาวะแทรกซ้อนทางไตสะสมสูง ในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ได้แก่ มุกดาหาร สกลนคร อุดรธานี ยโสธร กาฬสินธุ์ บึงกาฬ พัทลุง ชอนแก่น เพชรบูรณ์ และเพชรบุรี

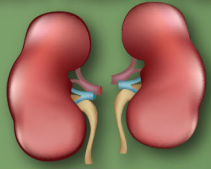
การป้องกันตนเองจากโรคไต ควบคุมความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ควรใช้ยาเกินขนาด หรือยาที่เป็นพิษต่อไต (ยาแก้ปวด ยาชุด ยาสมุนไพร ฯลฯ) และควรพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



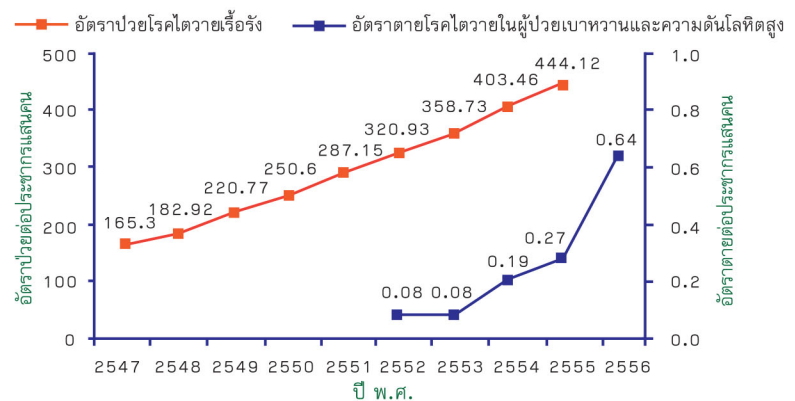
3 ลด.....รักษา



ลดเค็ม ลดน้ำตาล ลดความดัน



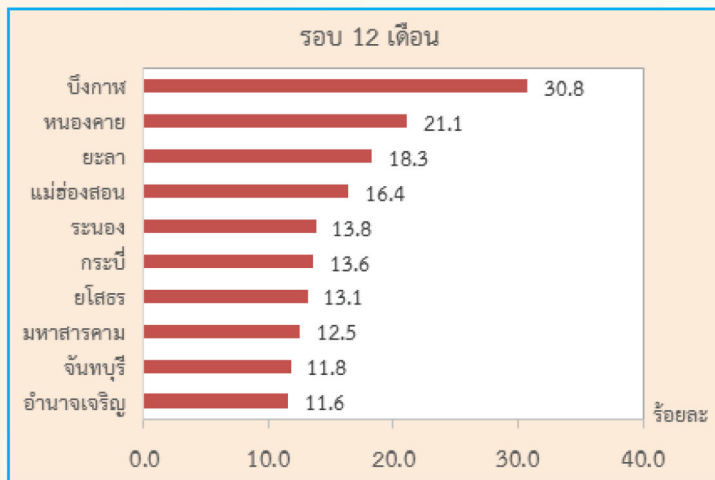
อัตราป่วยโรคไตวายเรื้อรัง ระหว่างปี พ.ศ. 2547-2556
และอัตราตายด้วยโรคไตวายในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง
ระหว่างปี พ.ศ. 2552-2556



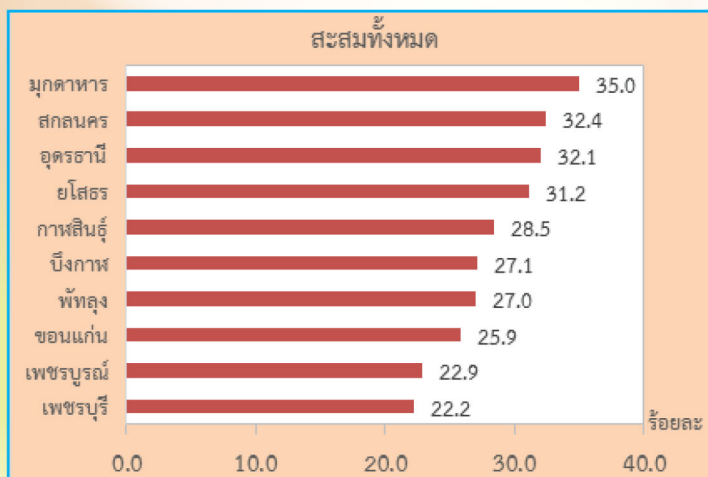
“10 อันดับ จังหวัด
ที่มีอัตราการแพร่กระจายทางไตสูงสุด”

แหล่งข้อมูล : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

อัตราการแพร่กระจายทางไตในรอบ 12 เดือน
ในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปี 2556

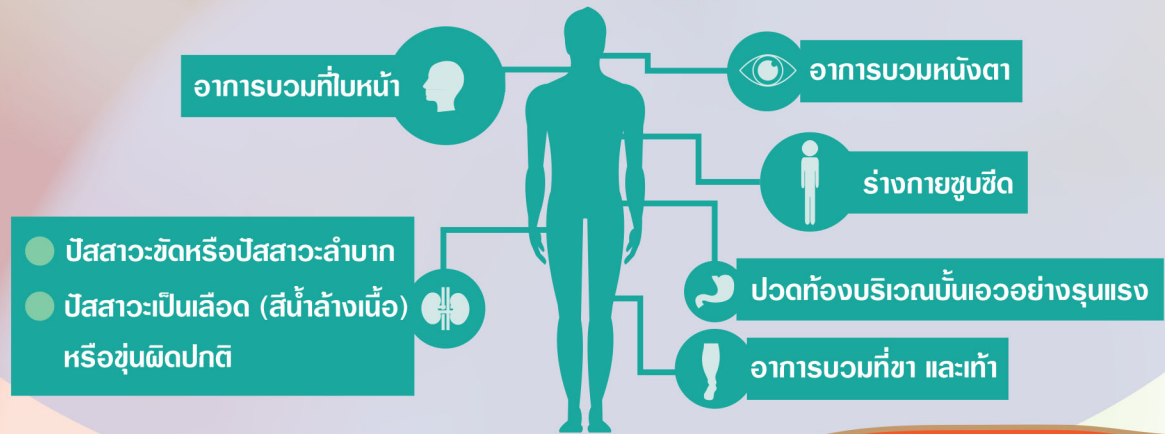


อัตราการแพร่กระจายทางไตสะสมทั้งหมด
ในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปี 2556



ปัจจุบันรัฐสูญเสียงบประมาณกว่า **“1.5 หมื่นล้านบาท”** ต่อปี ในการบำบัดทดแทนไต ซึ่งสูงกว่ามูลค่าการส่งออกข้าวหอมมะลิ ชั้น 1 ของประเทศไทย ในปี 2558 ถึง 30 เท่า และทำให้เสียโอกาสในการพัฒนาประเทศเป็นอย่างมาก

สัญญาณเตือนว่าอาจเป็นโรคไต



6 ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคไตเรื้อรัง

- อายุมากกว่า 60 ปี
- มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคไต
- เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน
- เคยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคหลอดเลือดอื่น ๆ
- มีประวัติการเป็นโรคเกี่ยวกับไตและติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น โรคไตอักเสบเอสแอลอี (SLE) โรคเกาต์ โรคไตอักเสบชนิดไม่ติดเชื้อโรคแบคทีเรีย
- รับประทานยาบางชนิดโดยเฉพาะยาแก้ปวดที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (non-steroidal anti-inflammatory drugs หรือ NSAIDs) เป็นประจำ

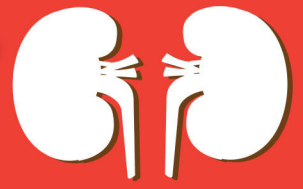
ลดเสี่ยง เลี่ยงโรคไต กินแบบลดเค็ม ออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงสุรา ดื่มน้ำสะอาด 8-10 แก้ว/วัน

ผู้ป่วยไตวายระยะสุดท้าย ต้องได้รับการบำบัดทดแทนไต มี 3 วิธี

- การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ต้องไปที่โรงพยาบาล สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 4-5 ชั่วโมง
- ล้างไตทางช่องท้อง สามารถล้างไตได้ที่บ้าน วันละ 4-5 ครั้ง ทั้งนี้ผู้ป่วยและผู้ดูแลต้องได้รับการอบรมการล้างไตทางช่องท้องจากพยาบาลไตเทียม
- การปลูกถ่ายไต รับไตจากผู้ป่วยสมองตายแล้วอุทิศให้ หรือจากพ่อแม่ พี่น้อง หรือลูก

มีผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังรอรับการบำบัดทดแทนไตถึง **“ 7 หมื่นราย ”** แต่มีเพียง **“ 600 ราย/ปี ”** เท่านั้นที่ได้รับการปลูกถ่ายไต

ร่วมด้วยช่วยกัน...ป้องกันได้



ประชาชน

- ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (ต่ำกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท)
- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (การตรวจวัดพลาสมากลูโคสในขณะอดอาหาร (FPG) ต่ำกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)
- หยุดสูบบุหรี่และงดดื่มสุรา
- ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว/วัน
- ไม่ควรใช้ยาเกินขนาด หรือยาที่มีพิษต่อไต เช่น ยาแก้ปวดข้อ คลายเส้น ยาชุด ยาสมุนไพร ฯลฯ
- ใช้ยาขับปัสสาวะเท่าที่จำเป็น และต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์เสมอ

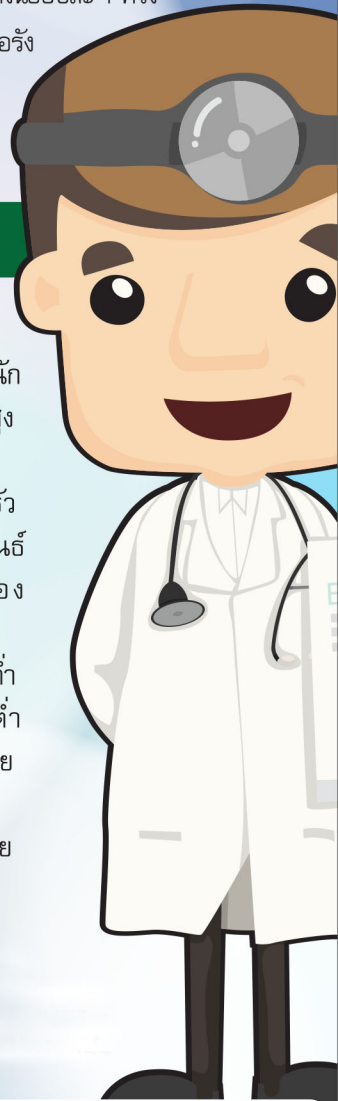
- ป้องกันไม่ใหทางเดินปัสสาวะติดเชื้ออีกเสบ่อยๆ
- หลีกเลี่ยงอาหารประเภทเบเกอรี่ อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง เนื้อสัตว์ตากแห้ง อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม
- ออกกำลังกาย อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือที่เหมาะสมกับร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
- พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง
- ควรไปพบแพทย์และตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ฝึการระวังสัญญาณเตือนของโรคไตเรื้อรัง



บุคลากรสาธารณสุข

- การคัดกรองในประชาชนทั่วไปที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - คัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- การคัดกรองภาวะแทรกซ้อน ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง
 - คัดกรองภาวะแทรกซ้อนทางตา ไต เท้า และโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน
 - คัดกรองภาวะแทรกซ้อนทางไต และโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ในกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
 - คัดกรองภาวะแทรกซ้อนทางไต ในผู้ที่มีประวัติการใช้ยา NSAIDs เป็นประจำ และอายุ 60 ปี ขึ้นไป
- การคัดกรองภาวะแทรกซ้อน ในกลุ่มผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
 - คัดกรองภาวะน้ำและเกลือเกิน สมดุลเกลือแร่ หรือกรดต่างในเลือดผิดปกติ ภาวะทุพโภชนาการ อาการจากการมีของเสียคั่งในเลือด

- ให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- สื่อสารเตือนภัย เพื่อสร้างความรู้ ความตระหนักเรื่องโรคไตเรื้อรัง เบาหวานและความดันโลหิตสูงผ่านสื่อต่าง ๆ
- สร้างและพัฒนาศักยภาพทีมหมอครอบครัว และ อสม. ในการให้ความรู้ และการประชาสัมพันธ์
- ค้นหาบุคคลต้นแบบในการดูแลตนเองจากไตเรื้อรังได้ดี เพื่อเป็นสื่อบุคคลในชุมชน
- กำหนดให้มีพื้นที่สำหรับผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำ รวมทั้งเพิ่มทางเลือกอาหารที่ปริมาณโซเดียมต่ำ และช่องทางการเข้าถึงที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคไตเรื้อรัง
- พัฒนารูปแบบการจัดการโรคไตเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงในสถานบริการสาธารณสุข



จัดทำโดย : งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลท่าตูม

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

WWW.thatoomHSP.com

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”