**การอบรมให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยที่ ๓ ใน ๓ รพ.สต. (หน่วยปฐมภูมิที่มีคลินิกหมอครอบครัว (PCC)) จำนวน ๑๐๐ คน**

วันที่ ๙/๑/๒๕๖๗ รพ.สต.เขาพระ จำนวน ๓๕ ราย
วันที่ ๑๖/๑/๒๕๖๗ รพ.สต. คลองยางแดง จำนวน ๓๓ ราย
วันที่ ๒๓/๑/๒๕๖๗ รพ.สต.หนองกวางข้อง จำนวน ๓๒ ราย

| | |
|---|---|
| ๘.๐๐ น. – ๘.๒๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๘.๒๐ น. - ๘.๔๕ น. | พิธีเปิดการอบรม |
| ๙.๐๐ น – ๑๒.๐๐ น. | การอบรมให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยที่ ๓<br>นายแพทย์ธนธร ลัพกิตโร เฉพาะทางเวชศาสตร์ครอบครัว รพ.รัตภูมิ |

**ไตเสื่อมเรื้อรัง เรื่องจริงที่ควรรู้**

**๑. ไตและหน้าที่ของไต**

ไต คืออะไร ?

อวัยวะในช่องท้องทางด้านหลัง ขนาบกระดูกสันหลังบริเวณเอว คล้ายเม็ดถั่วแดง

ไตทำหน้าที่อะไร ?

๑. ช่วยกรองของเสียในเลือดเพื่อขับทิ้งทางปัสสาวะ
๒. ควบคุมสารน้ำและรักษาสมดุลเกลือแร่
๓. เป็นแหล่งสร้างฮอร์โมนบางชนิด เพื่อกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง
๔. ควบคุมความดัน
๕. ควบคุมสมดุลกระดูก

**๒. โรคไตเสื่อมเรื้อรัง คืออะไร**

**ไตเสื่อมเรื้อรัง** คือ มีโปรตีนรั่วในปัสสาวะมากกว่า ๓ เดือน หรือมีความผิดปกติการกรองของไต รูปร่าง โครงสร้างของไตที่ผิดปกติเรื้อรังมากกว่า ๓ เดือน ปกติอัตราการกรองของไตจะลดลดหลังจากอายุ ๓๐ ปี ปีละ ๑ % ค่าความสามารถการกรองของไต หรือ ค่าไต เรียกว่า GFR (ความสามารถในการกรองสารที่ชื่อว่า ครีตีนีน creatinine ปกติร่างกายจะขับสารนี้ออกทั้งหมด ) ปกติอยู่ที่มากกว่า ๙๐

**๓. โรคไตเสื่อมเรื้อรัง ไม่เหมือน ไตวายเฉียบพลัน**

**ไตวายเฉียบพลัน** มักเกิดจาก ร่างกายขาดน้ำ ติดเชื้อในเลือดหรือทางเดินปัสสาวะ นิ่วทางเดินปัสสาวะ ยาบางชนิด สารพิษ ทำให้ค่าไตลดลงเฉียบพลันและของเสียในร่างกายเพิ่มขึ้น ถ้าแก้สาเหตุได้ ค่าไตจะเพิ่มขึ้นและค่าไตจะกลับมาระดับที่เคยเป็นอยู่เดิมได้

**ไตเสื่อมเรื้อรัง** ค่าไตจะเท่าๆเดิมตลอด หรือลดลงได้ ตามวัย หรือ ตามสาเหตุอื่นๆ ไม่มียาที่สามารถเพิ่มค่าไต แต่สามารถคุมไม่ให้ค่าไตเสื่อมเร็วมากว่าเดิมได้ เช่น คุมอาหาร คุมโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน ให้ยาชะลอการเสื่อมของไตได้

**๔. อาการโรคไตเสื่อมเรื้อรัง**

๑. ของเสียคั่ง
๒. เกลือแร่ไม่สมดุล
๓. ปัสสาวะออกน้อย
๔. กระดูกพรุน
๕. โลหิตจาง

๖. คุมความดันโลหิตได้ยากขึ้น

**๕. โรคไตเสื่อมเรื้อรังมีสาเหตุจากอะไร ?**

๑. ความผิดปกติแต่กำเนิดของไต และทางเดินปัสสาวะ เช่น มีไตเพียงข้างเดียว ไตเล็ก การอุดกั้นของทางเดินปัสสาวะ ภาวะปัสสาวะไหลย้อน

๒. การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะที่รุนแรง หรือการติดเชื้อซ้ำหลายครั้ง ซึ่งในเด็กมักพบร่วมกับความผิดปกติทางโครงสร้างของทางเดินปัสสาวะ

๓. โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคเกาต์ นิ่วในไต อ้วนอย่างรุนแรง โรคเอสแอลอี (SLE) หรือโรคพุ่มพวง และไตอักเสบเฉียบพลันที่ไม่ได้แก้สาเหตุ

**๖. สิ่งที่มักเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคไต**

๑. ทานยาเบาหวาน ยาความดัน นานๆ ไม่ได้ทำให้เกิดโรคไต แต่ยาความดัน เบาหวาน นั้นช่วยชะลอความเสื่อมของไตได้สิ่งที่ทำให้ไตเสื่อม คือ เบาหวาน ความดันที่คุมไม่ได้ และสาเหตุอื่นๆตามข้างต้น

๒. ขาบวม ตัวบวม อาจไม่ใช่โรคไตแค่อย่างเดียว อาจมาจากโรคหัวใจ โรคตับ โรคทางเส้นเลือดดำเส้นเลือดแดง

๓. โรคไตเรื้อรัง ไม่ได้ปวดหลัง โรคไตหรือโรคทางเดินปัสสาวะที่มักปวดหลัง มักเป็นพวกนิ่วในไต ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะก้อนเนื้อที่ไต

**๗. เบาหวาน ความดัน ส่งผลต่อไต อย่างไร**

๑. เบาหวาน : น้ำตาลที่สูงจะเกาะผนังเส้นเลือดไต ทำให้เปื่อย ทำให้เกิดรูรั่วและเสื่อมได้

๒. ความดันโลหิตสูง : แรงดันสูงจากเลือดจะดันผนังเส้นเลือดไตทำให้รั่วและเสื่อมได้

**๘. การปฏิบัติตัวเพื่อชะลอความเสื่อมของไต**

๑. คุมอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกาย งดเหล้า บุหรี่ ยาเสพติด

๒. คุมโรคประจำตัว เบาหวาน น้ำตาล ๘๐ -๑๓๐ (ดีสุด ๗๐-๑๑๐) น้ำตาลสะสมน้อยกว่า ๗.๕ (ดีสุด <๗)

- ความดันโลหิตสูง ตัวบนให้น้อยกว่า ๑๓๐ ตัวล่างน้อยกว่า ๘๐
- ไขมันตัวร้าย หรือ ไขมันเลว หรือ LDL น้อยกว่า ๑๐๐

๓. หลีกเลี่ยงยาที่ทำให้ไตเสื่อม เช่นยาแก้ปวดบางชนิด ยาฆ่าเชื้อบางชนิด ยาสมุนไพรที่ขนาดสูงหรือทานระยะยาว ไม่ซื้อยาทานเองโดยไม่ผ่านเภสัชกรหรือแพทย์

๔. รักษาโรคที่ทำให้ไตเสื่อม หรือ อักเสบ เช่น โรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ นิ่วทางเดินปัสสาวะ โรคเนื้องอกที่ไต โรคไตอักเสบ

๕. ทานยาที่แพทย์สั่ง เพื่อชะลอการเสื่อมของไต เช่น ยาความดันบางชนิด ยาเบาหวานบางชนิด ยาลดกรดยูริค โซเดี่ยมไบคาร์บอเนต ยาลดไขมัน

๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐น. – ๑๔.๓๐ น.  อาหารสำหรับผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง

นายแพทย์ธนธร ลัพกิตโร เฉพาะทางเวชศาสตร์ครอบครัว รพ.รัตภูมิ

**๙. กินอย่างไรไม่ให้เป็นไตเสื่อมเรื้อรัง?**

**สารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย**

**สารอาหารหลัก** โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต

โปรตีน เช่น เนื้อ นม ไข่

ไขมัน เช่น น้ำมันต่างๆ เนย ชีต

คาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง ธัญพืช

**สารอาหารรอง** แร่ธาตุ เกลือแร่ น้ำ วิตามิน

**๑. ลดเค็ม** โซเดี่ยมไม่เกิน ๒๐๐๐ มก. / วัน หรือ เกลือไม่เกิน ๑ ช้อนชา น้ำปลาไม่เกิน ๓ ช้อนชา

**๒. ลดหวาน** ทานน้ำตาลไม่เกิน ๑๕ กรัม/วัน หรือ น้ำตาล ๔ ช้อนชา

**๓. ลดมัน** ทานน้ำมันน้อยกว่า ๔ ช้อนชาต่อวัน

**๔. ทานเนื้อสัตว์** ๒-๓ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำหนักตัว ๑๐ กก. ต่อวัน

**๕. ผัก** หลากหลาย ดีที่สุด ๕ สี ๖-๘ ทัพพีต่อวัน เพื่อเพิ่มเกลือแร่ วิตามิน

**๖. แป้ง** เน้นแป้งไม่ขัดสี หรือ ดัชนีน้ำตาลต่ำ

**๗.น้ำสะอาด** วันละ ๘-๑๒ แก้วต่อวัน หรือ ๒-๓ ลิตร

**๑๐. ไตเสื่อมเรื้อรังทานอย่างไร ??**

หากเป็นไตเสื่อมเรื้อรังระยะ ๑-๓ คุมอาหารได้เหมือนคนไม่เป็นโรคไตเสื่อมเรื้อรังเนื่องจากไตยังกรองไตเทียบเท่าปกติอยู่ แต่!!! ระยะ ๔-๕ ต้องคุม โปรตีน เกลือแร่ แร่ธาตุ น้ำ เป็นพิเศษ เนื่องจากไตกรองไม่ดีแล้ว

**๑. คุมการทานโปรตีน**

การเผาผลาญโปรตีนในร่างกายปกติเกิดเป็นของเสียที่ชื่อว่ายูเรีย หากไตเสื่อมมากทำให้ขับยูเรียได้น้อย เกิดยูเรียคั่งเป็นพิษจากยูเรียได้ เช่น ซึม เพลีย สั่น ผิวหนังแห้ง โปรตีนในเลือดปริมาณมากทำให้ได้ทำงานหนักเพื่อจะต้องขับโปรตีนส่วนเกินออกจากร่างกาย คุมโปรตีนโดย ทานเนื้อสัตว์ไม่เกิน ๐.๕ ช้อนโต๊ะต่อน้ำหนักตัว ๑๐ กก. ต่อวัน หรือ โปรตีนไม่ควรเกิน ๐.๕-๐.๗ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กก.ต่อวัน

**๒. จำกัดโพแทสเซียม** ในคนที่ โพแทสเซียมมากกกว่า ๕ โพแทสเซียมสูงทำให้หัวใจวาย หัวใจเต้นผิดจังหวะตายได้

**ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง** มักจะมีรสชาติหวานจัด หรือ เปรี้ยวจัดเนื้อแน่น และนิ่ม หรือมีสีสวยสด เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน มะละกอ กล้วยหอม ลูกพลับ

**ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมไม่สูงมาก** ได้แก่แอปเปิ้ลเขียว องุ่นเขียว แตงโม

**ผลไม้แห้งจะมีความเข้มข้นโพแทสเซียมสูง** ได้แก่ลูกเกดลุกพรุน ผลไม้แช่อิ่ม

**๓.จำกัดน้ำ และของเหลว**

ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ เนื่องจากผู้ป่วยไตเรื้อรังระยะท้ายจะขับน้ำออกทางไตไม่ได้ ทำให้น้ำคั่งบริเวณต่างๆของร่างกายหากผู้ป่วยปัสสาวะไม่ออก มีภาวะน้ำท่วมปอด ของเสียคั่งในเลือดมาก ส่วนใหญ่ให้ ทานน้ำหรือของเหลวได้ไม่เกิน ๘๐๐-๑๐๐๐ มล./วัน

๑๔.๓๐ น. – ๑๖.๓๐ น. การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง

นางสาวศรันญา ระหัด นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ รพ.รัตภูมิ

**การออกกำลังกาย แบ่งเป็น ๓ ระยะ**

ระยะที่ ๑ เตรียมพร้อมร่างกาย (Warm up) ใช้เวลา ๕ – ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ออกกำลังกาย (Exercise) ใช้เวลา ๑๐ – ๒๐ นาที

ระยะที่ ๓ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) ๕ – ๑๐ นาที

ในผู้สูงอายุการออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ถ้ามีปัญหาข้อเข่าเสื่อมให้มีอุปกรณ์ช่วยให้ความมั่นคงในการทรงตัวระหว่างออกกำลังกาย

***สาธิตท่าในการออกกำลังกายทั้ง ๓ ระยะ

ภาพกิจกรรม

วันที่ ๙/๑/๒๕๖๗ รพ.สต.ขาพระ

explore beyond limits
ลินิกไร้พุง (DPAC)
ติดต่อ 074-395234 ต่อ 1192
กิจกรรมทางกาย

วันที่ ๑๖/๑/๒๕๖๗ รพ.สต. คลองยางแดง

วันที่ ๒๓/๑/๒๕๖๗ รพ.สต. หนองกวางข้อง