

การป้องกันโรคไต

วิธีการป้องกันไม่ให้โรคไต ได้แก่ การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อต้องเสียเหงื่อและเกลือแร่จากอาการท้องเดิน หรือการออกกำลังกายอย่างหักโหมในช่วงอากาศร้อน และหลีกเลี่ยงการบริโภคยาที่เป็นพิษต่อไต เช่น ยาฆ่าเชื้อบางชนิด ยาแก้ปวด ยาสมุนไพรบางอย่าง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้ออย่างรุนแรง ซึ่งเป็นสาเหตุของไตวายเฉียบพลันได้ รวมทั้งตรวจหารอยโรคไต หรือโรคที่เป็นสาเหตุของโรคไต เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคนี้ โรคเกาต์ โรคถุงน้ำในไต โรคไตพิการแต่กำเนิด โรคทางพันธุกรรมต่างๆ โรคไตอักเสบเรื้อรังชนิดต่างๆ โรคเอสแอลอี นอกจากนี้ควรตรวจค้นหาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังในกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคไตเรื้อรัง ผู้ป่วยที่ฟื้นจากภาวะไตวายเฉียบพลัน ผู้ที่สูญเสียเนื้อไตจากโรคหรือการผ่าตัด ผู้ที่รับประทานยาแก้ปวดเป็นประจำ หรือได้รับสารเคมีที่เป็นพิษบ่อยๆ และผู้ที่มีน้ำหนักแรกคลอดน้อย ส่วนการป้องกันไม่ให้เกิดโรคไตเกิดโรคไตเรื้อรังสามารถทำได้ คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรควบคุมระดับน้ำตาล ให้ใกล้เคียงคนปกติ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท และลดอาหารเค็ม ผู้ป่วยโรคเกาต์ควรควบคุมอาหารและยา ผู้ป่วยโรคเอสแอลอีควรวินิจฉัย และรักษาในระยะแรก เพื่อป้องกันไม่ให้โรคลุกลามถึงไต ผู้ป่วยโรคอ้วนลงพุงควรลดน้ำหนัก และผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงมาก ควรลดไขมัน โดยควบคุมอาหารและให้ยา ตลอดจนงดสูบบุหรี่



*ผู้ป่วยโรคไตควรควบคุมอาหารที่มีไขมัน เพื่อไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคไตเรื้อรัง

แนวทางในการป้องกันโรคไตเรื้อรังทั่วไป ได้แก่

ก. การวินิจฉัยโรคทุกชนิดให้ได้ในระยะแรก ขณะที่โรคยังเป็นน้อย โดยเฉพาะโรคที่ทำให้เกิดโรคไตเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเอสแอลอี โรคอ้วน



ยากรดระบบภูมิคุ้มกัน

ข. ติดตามการรักษาอย่างใกล้ชิด ควบคุมโรคและปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่จะทำให้ไตวาย เช่น ควบคุมความดันโลหิต ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ควบคุมระดับน้ำตาล ไขมัน กรดยูริก หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่เป็นพิษต่อไต

ค. แนะนำอาหารที่เหมาะสมตามระยะของโรคและวิธีการรักษา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ

ง. พยายามป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น รักษาสมดุลของน้ำ กรด-ด่าง และเกลือแร่ในร่างกาย

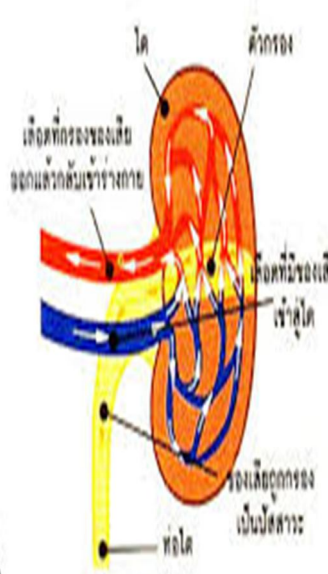
จ. ป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดตีบของสมอง หัวใจ และแขนขา

ฉ. ส่งต่อผู้ป่วยไปยังผู้เชี่ยวชาญในเวลาที่เหมาะสม เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน และโรคไต ต้องส่งจักษุแพทย์ เพื่อรักษาภาวะเบาหวานขึ้นจอประสาทตา (diabetic retinopathy) ป้องกันไม่ให้ตาบอด และส่งต่อผู้ป่วยไปที่อายุรแพทย์โรคไต เพื่อติดตามการรักษาอย่างใกล้ชิด และให้การบำบัดทดแทนไตในเวลาที่เหมาะสม



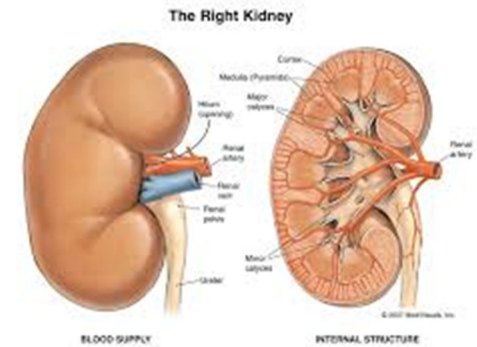
*ความเครียด ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคไต

การดูแลผู้ป่วยโรคไตอย่างใกล้ชิดนอกจากช่วยชะลอการเสื่อมของไต หรือป้องกันภาวะแทรกซ้อนและความพิการต่างๆ แล้ว ยังเป็นการช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาลของผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ



การป้องกัน

โรคไต



องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยตะพาน

