

ไตเสื่อม

ไตเสื่อม เป็นหนึ่งในภัยเงียบที่ค่อย ๆ กัดกร่อนสุขภาพของเราโดยไม่ทันรู้ตัว โรคไตเสื่อมไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด แต่จะค่อย ๆ ดำเนินไปอย่างช้า ๆ และมักไม่แสดงอาการในระยะแรก หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ดูแลหรือทำการตรวจคัดกรองตั้งแต่ยังไม่มีอาการ อาจนำไปสู่ภาวะไตวายเรื้อรังที่ต้องฟอกไตหรือปลูกถ่ายไตในที่สุด

บทความนี้จะพาไปรู้จักกับโรคไตเสื่อมแบบเข้าใจง่าย ตั้งแต่ความหมาย สัญญาณเตือน ปัจจัยเสี่ยง ไปจนถึงแนวทางในการดูแลและป้องกัน เพื่อให้ทุกคนสามารถดูแลตัวเองและคนรอบข้างได้อย่างถูกต้อง

ไตเสื่อม คืออะไร ?

ไตเสื่อม หรือที่เรียกกันว่าโรคไตเรื้อรัง (chronic kidney disease – CKD) คือภาวะที่ความสามารถในการของกรองไตลดลงอย่างต่อเนื่อง หรือมีความผิดปกติของปัสสาวะนานเกินกว่าสามเดือนขึ้นไป เมื่อไตเสื่อมมากจนไม่สามารถกรองของเสียและขับน้ำส่วนเกินออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจต้องทำการฟอกไต หน้าที่หลักของไต ได้แก่ การกรองเลือด ขจัดของเสีย สร้างฮอร์โมนบางชนิด เช่น ฮอร์โมนกระตุ้นการผลิตเม็ดเลือดแดง และรักษาสมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย

เมื่อไตเริ่มเสื่อม อาจไม่แสดงอาการชัดเจนในช่วงแรก แต่จะค่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งหากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้อง อาจพัฒนาไปสู่ไตวายระยะสุดท้าย ที่ต้องอาศัยการฟอกไตหรือปลูกถ่ายไตเพื่อมีชีวิตอยู่ต่อไป

อาการโรคไตเสื่อม

อาการของโรคไตเสื่อมอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และมักจะไม่รุนแรงในช่วงต้น แต่เมื่อโรคดำเนินไปถึงระดับที่มากขึ้น อาการที่พบได้บ่อย ได้แก่

- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- ปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะตอนกลางคืน
- บวมตามร่างกาย โดยเฉพาะที่เท้า ข้อเท้า และรอบดวงตา
- คลื่นไส้ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
- ผิวแห้ง คันตามร่างกาย
- ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมยาก

หากคุณมีอาการเหล่านี้ร่วมกันหลายข้อ ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจไตอย่างละเอียด

สัญญาณเตือนภาวะไตเสื่อม

บางคนอาจไม่มีอาการเด่นชัดในช่วงแรกของโรค แต่มีสัญญาณเตือนบางอย่างที่ควรใส่ใจ เช่น

- ความดันโลหิตสูงหรือคุมได้ยาก
- ปัสสาวะผิดปกติ เช่น ปัสสาวะเป็นเลือดหรือมีสีเหมือนน้ำล้างเนื้อ ปัสสาวะบ่อยในเวลากลางคืน ปัสสาวะมีฟอง
- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาการ คลื่นไส้ ปวดศีรษะ
- กล้ามเนื้อกระตุก ชัก
- ขาบวม กดแล้วบุ๋ม
- ผิวซีด คล้ำ คัน

การตรวจสุขภาพประจำปี โดยเฉพาะการตรวจค่าการทำงานของไต เช่น ค่า creatinine และ eGFR (estimated glomerular filtration rate) จะช่วยให้เรารู้สถานะไตของตนเองได้อย่างชัดเจน

ปัจจัยที่ส่งผลทำให้ไตเสื่อมสภาพเร็ว

หลายปัจจัยสามารถเร่งให้ไตเสื่อมสภาพได้เร็วกว่าปกติ เช่น

- โรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมไม่ดี
- การใช้ยา โดยเฉพาะยาแก้ปวดกลุ่ม NSIADS หรือยาสมุนไพรที่ไม่ได้

มาตรฐาน

- การดื่มน้ำน้อย หรือปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำบ่อย ๆ
- การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่อง
- กินอาหารเค็มหรือมีฟอสฟอรัสสูง เช่น ไส้กรอก บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- พันธุกรรม หากมีคนในครอบครัวเป็นโรคไต
- การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะซ้ำ ๆ

หากหลีกเลี่ยงและควบคุมปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ได้ ก็จะช่วยชะลอความเสื่อมของไตได้ในระดับหนึ่ง