

กลัวมัย ! เบาหวานลงไต

อ.นพ.ไพฑูรย์ ขจรวัชร
สาขาวิชาวิสัญญีวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หากกล่าวถึงโรคเบาหวานแล้วหลายคนอาจส่ายหน้าและรู้สึกกลัว แต่ที่น่ากลัวยิ่งกว่าก็คือโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่ตามมา ที่ล้วนแต่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเป็นส่วนใหญ่ และที่อยู่ในอันดับต้น ๆ คือ “โรคไตจากเบาหวาน” ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด “โรคไตวาย” เป็นอันดับหนึ่ง ในประเทศไทย ดังนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้โรคไตจากเบาหวานมาอย่างกราย เราควรรู้เท่าทันเพื่อป้องกันครับ

เกิดขึ้นได้อย่างไร โรคไตจากเบาหวาน

เมื่อเป็นโรคเบาหวานและไม่สามารถควบคุมน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีได้ ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงเป็นระยะเวลานานก็จะก่อให้เกิดอันตรายต่อเซลล์ที่บริเวณอวัยวะต่าง ๆ เช่น ตา ระบบประสาทส่วนปลาย ไต หัวใจและหลอดเลือด

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไตจากเบาหวาน นอกจากระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงจนเกิดอันตรายต่อเซลล์ที่ไตแล้ว ยังทำให้เกิดความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดฝอยในไต และอัตราการกรองของไตสูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อไต

โรคไตจากเบาหวานแบ่งได้เป็น ๕ ระยะ

ระยะที่ ๑ และ ๒ - อาจไม่มีอาการ หรือมีเพียงอาการที่เกิดจากโรคเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย ถ้าตรวจอัตราการกรองของไตจะพบว่าสูงขึ้นกว่าคนปกติร้อยละ ๒๐ - ๔๐ ขนาดของไตอาจใหญ่ขึ้น การตรวจเลือดเพื่อดูการทำงานของไต (ครีเอตินินในเลือด) จะพบว่าปกติ ตรวจปัสสาวะอาจพบน้ำตาลในปัสสาวะ แต่ไม่พบอัลบูมินในปัสสาวะ หรือพบน้อยกว่า ๓๐ มิลลิกรัมต่อวัน

ระยะที่ ๓ - พบในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๑ ที่เป็นเบาหวานมานานมากกว่า ๕ ปี ส่วนในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ อาจพบได้ตั้งแต่เริ่มตรวจเจอว่าเป็นเบาหวาน การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ เริ่มตรวจพบอัลบูมินในปัสสาวะ อยู่ในช่วง ๓๐ - ๓๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน ถ้าตรวจเลือดเพื่อดูการทำงานของไตพบว่าปกติ ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ระยะนี้เรียกว่า microalbuminuria ...ถ้ามีการดูแลรักษาที่ดีอาจมีการเปลี่ยนกลับไปเป็นระยะที่ ๒ ได้ ในทางกลับกันถ้าการดูแลรักษาไม่ดี ร้อยละ ๕๐ - ๘๐ ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๑ และร้อยละ ๒๐-๔๐ ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ จะมีการดำเนินของโรคไปสู่ระยะที่ ๔

ระยะที่ ๔ - จะพบอัลบูมินในปัสสาวะมากกว่า ๓๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน การตรวจเลือดอาจพบว่าครีเอตินินสูงกว่าปกติซึ่งแสดงว่าการทำงานของไตลดลง ร้อยละ ๗๐ ของผู้ป่วยจะมีความดันโลหิตสูง ถ้ามีการดูแลรักษาที่ดีอัลบูมินในปัสสาวะอาจลดลงหรือหายไปและสามารถชะลอการเสื่อมของไตได้ แต่ถ้าวินิจฉัยการดูแลรักษาไม่ดีการทำงานของไตจะลดลงอย่างต่อเนื่องจนเกิดไตวายได้ ร้อยละ ๒๐-๕๐ ในระยะเวลา

๕ - ๑๐ ปี ระยะนี้เรียกว่า macroalbuminuria

ระยะที่ ๕ - ระยะนี้การทำงานของไตลดลงจนเป็นไตวาย จะมีปัสสาวะน้อย บวมตามร่างกาย เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คสึนได้เอาเจียน

*** อัลบูมิน คือ โปรตีนชนิดหนึ่งในร่างกาย ***

การป้องกันและดูแลโรคไตจากเบาหวาน

๑. ควบคุมน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีโดยมีระดับน้ำตาลสะสม (HbA_{1c}) น้อยกว่าร้อยละ ๗ การควบคุมน้ำตาลสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคไตจากเบาหวาน ลดปริมาณอัลบูมินในปัสสาวะ นอกจากนี้ยังช่วยลดการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

๒. ควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า ๑๓๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท โดยจำกัดเกลือที่รับประทานให้น้อยกว่า ๒ กรัมต่อวัน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม ในกรณีที่ใชยาลดความดันโลหิตควรใช้กลุ่ม ACEI หรือ ARB เป็นอันดับแรก ประโยชน์ของการควบคุมความดันโลหิต คือ ช่วยลดการเกิดโรคไตจากเบาหวาน ลดปริมาณอัลบูมินในปัสสาวะ ช่วยชะลอการเสื่อมของไต ช่วยลดการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

๓. ควบคุมไขมันไม่ดีชนิดแอลดีแอล (LDL) ให้น้อยกว่า ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ในผู้ป่วยเบาหวานมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสูง การควบคุมไขมันไม่ดีชนิดแอลดีแอลช่วยลดการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ยังอาจช่วยลดอัลบูมินในปัสสาวะและอาจชะลอการเสื่อมของไต

๔. จำกัดโปรตีนในอาหาร อาจช่วยชะลอการเสื่อมของไต โดยปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมคือ ๐.๘ กรัมต่อกิโลกรัมต่อวัน ซึ่งสามารถขอคำปรึกษากับนักกำหนดอาหารหรือแพทย์ในสถานพยาบาลที่ท่านรักษาเพื่อขอคำแนะนำปริมาณโปรตีนตามที่เหมาะสม

๕. เลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด เพราะหากยังดื้อสูต่อไป จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตจากเบาหวานและทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น แถมยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

๖. ระวังการรับประทานยาแก้ปวดลดการอักเสบกลุ่มเอ็นเสด (NSAID) เพราะอาจทำให้เกิดไตวายหรือการทำงานของไตลดลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้น ผู้ป่วยโรคไตจากเบาหวานที่มีการทำงานของไตลดลงควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานยา

๗. ถ้ามีอาการผิดปกติของทางเดินปัสสาวะ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลเพื่อหาสาเหตุและทำการรักษาต่อไป เช่น ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะไม่สุด ปัสสาวะแสบขัด ภาวะเหล่านี้อาจซ้ำเติมให้โรคไตจากเบาหวานแย่ลง

ความเสี่ยงต่อชีวิต ที่ผู้ป่วยโรคไตจากเบาหวานไม่ควรทำ

- ละเลยที่จะไปพบแพทย์ตามนัดปล่อยให้การรักษาชุดช่วง
- ไม่ปฏิบัติตามแผนการรักษา เช่น ไม่ควบคุมอาหาร รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ
- รับประทานยาหม้อ ยาสมุนไพร เพื่อรักษาโรคเบาหวานและหรือโรคไตโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่าเราสามารถป้องกันไม่ให้ป่วยได้ เพียงแค่ควบคุมดูแลสุขภาพให้ดี อยู่เสมอ ลดพฤติกรรมเสี่ยงที่จะส่งผลให้กลายเป็นโรคไตจากเบาหวาน เพราะโรคไตจากเบาหวานเป็นโรคแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยเบาหวาน อีกทั้งอัตราการเสียชีวิตสูงขึ้น และมีค่าใช้จ่ายในการรักษาที่สูง

โดยเฉพาะเมื่อเกิดไควซ ต้องฟอกเลือดหรือล้างไตทางช่องท้องซึ่งจะมีค่าใช้จ่ายสูงถึง

๒๐,๐๐๐ - ๓๐,๐๐๐ บาทต่อเดือน อย่างไรก็ตามผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานสามารถลดโอกาสที่จะเกิดโรคไตจากเบาหวานได้ถ้าได้รับการรักษาและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องครับ