

โรคไต

ปกติไตจะเป็นอวัยวะที่สำคัญ โดยมีหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือด ในร่างกายคนเราเมื่อมีการเผาผลาญอาหารที่ได้รับเข้าไป ส่วนที่เหลือจากการนำไปใช้ประโยชน์ก็จะถูกขับถ่ายเป็นของเสีย และขับถ่ายออกมาในรูปปัสสาวะ ถ้าสมรรถภาพของไตเสื่อมลง สารเคมีหรือของเสียจะสะสมในเลือด ดังนั้นจึงมีการตรวจวัดระดับของเสียในร่างกาย โดยใช้ค่าครีเอตินิน (Creatinine) โดยปกติเมื่อเกิดไตเสื่อมระยะแรกๆ จะไม่ค่อยแสดงอาการ แต่เมื่อเสื่อมมากกว่า 70% ระดับของเสียที่วัดได้ในเลือดจึงจะแสดงอาการ อาการต่างๆ ไปของไตเสื่อมจะเกิดอาการอาเจียน คลื่นไส้ ทานอาหารไม่ลง อาจมีบวมตามขา และเท้า ถ้าเป็นมากอาจทำให้มีอาการซึม และสุดท้ายอาจไตวาย ทันที

สาเหตุที่ทำให้ภาวะไตเสื่อม และการปฏิบัติตน

1. เมื่อมีภาวะความดันโลหิตสูง ต้องพยายามควบคุมความดันโลหิต และหมั่นตรวจวัดเพื่อให้ความดันอยู่ในระดับปกติ
2. การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ เนื่องจากประสิทธิภาพการขับถ่ายมีการอักเสบ หรือการติดเชื้อ ดังนั้นต้องรักษาความสะอาดหลังถ่ายปัสสาวะทุกครั้ง ซึ่งจะช่วยให้ไตเสื่อมช้าลง
3. งดการสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้มีผลระดับไขมัน และความดันผิดปกติ
4. ควบคุมระดับน้ำตาล (Glucose) อาจใช้การวัดระดับฮีโมโกลบินเอ1ซี (HbA_{1c}) เพื่อเป็นดัชนี ไข่ควบคุมน้ำตาลที่ผ่านมา 2-3 เดือน และพบแพทย์สม่ำเสมอ เพื่อควบคุมระดับน้ำตาล และความดันโลหิต
5. ตรวจร่างกายประจำปี เพื่อติดตามการทำงานของไต เมื่อมีภาวะไตเสื่อมควรงดของเค็ม ทานอาหารที่มีโซเดียม เพื่อช่วยเพิ่มโปรตีนในร่างกาย

โรคเกาต์ เป็นโรคข้ออักเสบชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดจากร่างกายสร้างกรดยูริกมาก ทำให้มีการตกตะกอนของกรดยูริกในข้อ ทำให้มีอาการปวดบวมที่ข้อ โดยเฉพาะข้อหัวแม่เท้า พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ช่วงอายุที่พบมากกว่า 30 ปีขึ้นไป ประมาณ 90% และในเพศหญิงวัยหมดประจำเดือน ประมาณ 10%

โรคเกาต์

ผู้ป่วยจะมีอาการปวดที่หัวแม่เท้า หรือข้อเท้า และปวดแดงมาก และคลำดูจะรู้สึกร้อน บางครั้งอาจเดินไม่ได้ นอกจากนี้จะเจ็บปวดมาก ระหว่างโรคกำเริบ ถ้าเป็นมากๆ จะทำให้ข้อบิดเบี้ยว และอาจพิการได้ ผู้ป่วยโรคเกาต์จะต้องรักษาตลอดชีวิต เพราะโรคนี้จะเป็นๆ หายๆ นอกจากนี้บางกรณี เช่น การได้รับยาลดความดันโลหิตบางตัว อาจมีสาเหตุทำให้เกิดการคั่งของกรดยูริกได้

การป้องกันและการรักษา

1. กินอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. หลีกเลี่ยงการดื่มเบียร์และเหล้า เพราะมีสารพิวรีนสูง อันเป็นสารตั้งต้นของกรดยูริกทำให้ปวดข้อ และโรคกำเริบได้
3. งดอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์ปีก หมู ไก่ กะปิ และกลุ่มยอดผักเขียวต่างๆ เช่น กระถิน ชะอม ซึ่งเป็นอาหารที่มีสารพิวรีนสูง
4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ไม่เครียด
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น กลุ่มธัญพืช ผัก ไข่ นม เป็นต้น ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยในการขับถ่ายกรดยูริก
7. การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง เพราะโรคเกาต์เป็นโรคกรรมพันธุ์

โรคความดันโลหิตสูง

การป้องกันและปฏิบัติตน

เมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตของคนปกติจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามอายุ พฤติกรรมต่างๆ และโรคบางชนิด เช่น เมื่อเส้นเลือดที่หัวใจมีการแข็งตัว หรือการอุดตันเนื่องจากไขมัน ย่อมส่งผลให้มีความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น เป็นต้น

โรคความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย

แต่สามารถป้องกันได้จากการลดปัจจัยเสี่ยง ดังนี้

1. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน โดยรับประทานผัก ผลไม้ และลดอาหารมัน หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง
2. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด
3. ลดความเครียด และทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ
4. งดการสูบบุหรี่ และไม่อยู่ในที่มีควันบุหรี่ ตลอดจนงดการดื่มสุรา
5. หลีกเลี่ยงอาหารกระป๋องสำเร็จรูป
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
7. ผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี หรือมีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคนี้ ควรได้รับการตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละครั้ง

ภาวะกลุ่มไขมันสูง

โคเลสเตอรอล และความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ

อันตรายของการมีภาวะไขมันในเลือดสูง

1. การที่มีระดับโคเลสเตอรอล (Cholesterol) และแอลดีแอลสูง (LDL-C) จะทำให้เกิดพยาธิสภาพที่หลอดเลือด โดยทำให้เกิดการแข็งตัวของไขมันอุดตัน และมีการอุดตันในหลอดเลือดอันเป็นสาเหตุทำให้เกิดเป็นโรคหัวใจขาดเลือดได้ โดยอุบัติการณ์ดังกล่าวจะเพิ่มขึ้นประมาณ 3-5 เท่า ในกลุ่มที่มีระดับโคเลสเตอรอลมากกว่า 220 mg/dL

การปฏิบัติตนเพื่อลดโคเลสเตอรอล และความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ

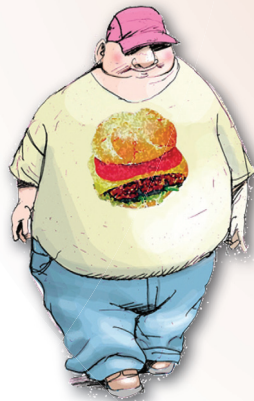
2. ควบคุมระดับโคเลสเตอรอลในเลือดให้เหลือน้อยกว่า 200 mg/dL โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมันสัตว์ อาหารทอด รับประทานผลไม้ที่ไม่หวานมากเป็นประจำ เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอ
3. งดสูบบุหรี่ พบว่าสารพิษในบุหรี่ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอด และเส้นเลือดตีบตัน เสี่ยงต่อการทำให้เกิดหัวใจวายอย่างเฉียบพลัน อาจเกิดภาวะสมองมีเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ โดยเฉพาะผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าคนที่ไม่สูบ 1-7 เท่า
4. ควบคุมความดันโลหิต โดยปกติควรจะมีค่าความดันโลหิตน้อยกว่า 140/90 mmHg ความดันโลหิตสูงจะทำให้หัวใจทำงานหนัก เกิดอาการเหนื่อยง่าย และเมื่อมีความเครียด หรืออารมณ์รุนแรง อาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ เกิดหัวใจวายภายใน 5-10 นาที
5. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (70-100 mg/dL) ผู้เป็นโรคเบาหวานเมื่อควบคุมน้ำตาลไม่ดี จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน และมีโอกาสเกิดโรคหัวใจขาดเลือด เป็นอันตรายเนื่องจากภาวะสมองขาดเลือดได้
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกิน

โดยปกติการตรวจร่างกายเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจจะตรวจ 4 ตัวคือ

คลอเลสเตอรอล (Cholesterol),

ไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides), ไขมันตัวดี (HDL-C),

และไขมันตัวที่ก่อให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือด (LDL-C)



โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานคืออะไร อยู่อย่างไรให้มีความสุข

เบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน ที่ไม่สามารถจะผลิตฮอร์โมนอินซูลินออกมาได้เพียงพอ ที่จะนำน้ำตาลในร่างกายนที่ได้รับจากอาหารกลุ่มแป้ง ไขมัน และโปรตีนไปเป็น พลังงาน ผลคือ ร่างกายจะมีระดับน้ำตาลกลูโคส (Glucose) ในเลือดสูงกว่าปกติ (ระดับน้ำตาลในเลือดคนปกติ = 70-100 mg/dL) ส่วนเกินก็จะขับออกมาในปัสสาวะ ทำให้ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ โรคเบาหวานเป็นโรคที่เรื้อรังเมื่อเป็นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ถ้าสามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่เกณฑ์ปกติ ก็สามารถจะดำเนินชีวิต เช่น คนปกติได้ ซึ่งมีหลักการปฏิบัติ 5 ข้อใหญ่ ดังนี้

การควบคุมอาหาร

หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งและไขมัน ลดจำพวกน้ำตาล ของหวาน และรับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารหรือมีไฟเบอร์ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ

การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด เช่น การรับประทานยา การออกกำลังกาย เพื่อควบคุมมิให้อ้วน และควรมีการควบคุมระดับไขมันและความดันโลหิต

หมั่นตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ เพราะ

1. ผู้ป่วยเบาหวานจะมีปัญหาที่ตา โรคแทรกซ้อนที่ต้องระวัง เช่น การเกิดภาวะไตเสื่อมหลอดเลือดในสมองตีบ ประสาทตาเสื่อมอาจตาบอดได้และมีภาวะการติดเชื้อได้ง่าย
2. อาจทำให้เกิดปัญหาที่ไต ทำให้เกิดภาวะไตวายได้
3. อย่าสวมรองเท้าคับ ถ้ามีแผลที่เท้าต้องรีบรักษา เพราะถ้ามีการติดเชื้อ อาจต้องตัดเท้าทิ้ง

ควรงดสูบบุหรี่

เพราะจะช่วยลดหรือป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่หลอดเลือดแดงใหญ่ โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจได้

ออกกำลังกาย

ควรควบคุมน้ำหนักตัวให้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่เกิน 25 กก./ม² และหมั่นออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะเทคนิคการแพทย์

แนวปฏิบัติตนเอง เพื่อป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อโรค

โรคไต

โรคเบาหวาน

ภาวะกลุ่มไขมันสูง

โรคเกาต์

โรคความดันโลหิตสูง

งานบริการเทคนิคการแพทย์ชุมชน
ศูนย์ความเป็นเลิศการบริการสุขภาพและมาตรฐานวิชาชีพ

ให้บริการตรวจประเมินสถานะสุขภาพ

และการสร้างเสริมสุขภาพแบบเคลื่อนที่ครบวงจร

และบริการที่ติดคณะฯ วิทยาเขตศิริราช

โทร. 0-2411-2347, 0-2419-7167, 0-2419-7166 ต่อ 151