

# ป้องกันดีกว่ารักษา

เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะไตวายจากเบาหวาน ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยการ...

- มีความตระหนักในภัยของเบาหวาน
- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติและปฏิบัติตามแผนการรักษาอย่างเคร่งครัด



● ควบคุมและสังเกตการเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิต โดยต้องไม่เกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท และต้องตรวจวัดความดันโลหิตทุกครั้งที่ไม่พบแพทย์

● ติดตามและเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน เช่น ภาวะไตวาย จอประสาทตาเสื่อม การเป็นแผลที่เท้า การเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

● ตรวจหาโปรตีนหรือไปขาวทางปัสสาวะปีละ 1 ครั้ง



● บริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี โดยรับประทานอาหารให้เหมาะสมทั้งชนิดและปริมาณ ลดอาหารไขมัน เช่น กะทิ เนื่อสัตว์ติดมัน หลีกเลี่ยงการประกอบอาหารโดยใช้น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว ลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล อาหารจำพวกโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ฯลฯ

● งดบุหรี่และเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์

● ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การว่ายน้ำ ฯลฯ การออกกำลังกายจะช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยเพิ่มการทำงานของอินซูลิน ช่วยการไหลเวียนของโลหิต ช่วยคลายเครียด ทำให้นอนหลับ

● หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายหรือสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อไต

ด้วยความปรารถนาดีจาก...

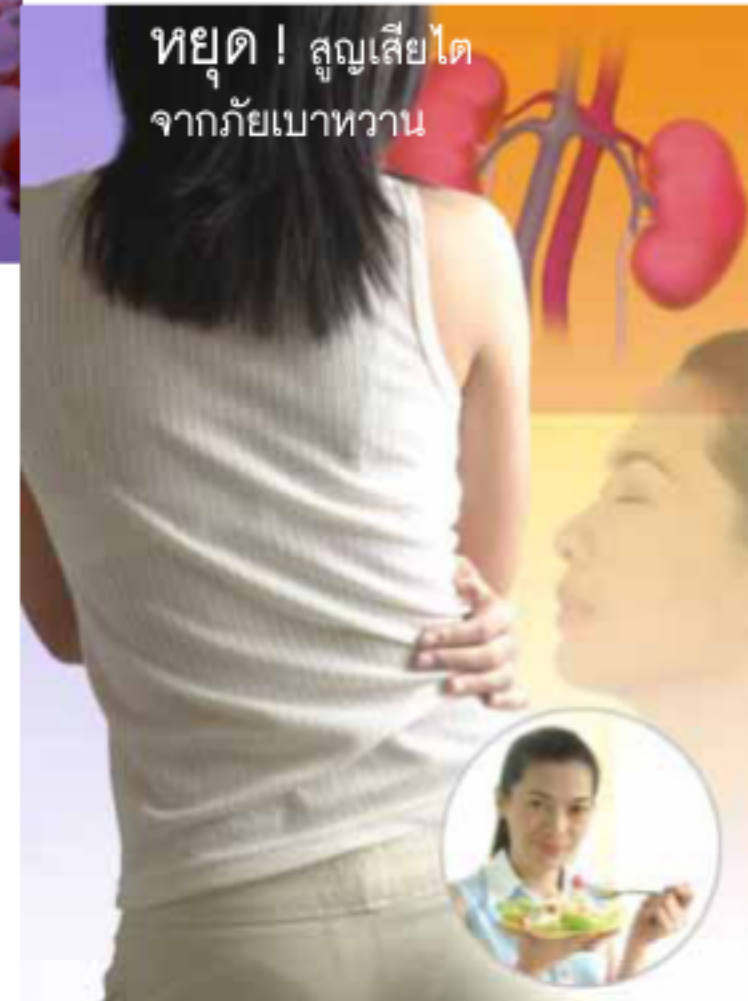
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
สำนักงานเทศบาลตำบลปลาไหล



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
สำนักงานเทศบาลตำบลปลาไหล  
[www.plalo.go.th](http://www.plalo.go.th)

# ไตกับเบาหวาน

หยุด! สูญเสียไต  
จากภัยเบาหวาน



# วันเบาหวานโลก

วันเบาหวานโลกปีนี้ องค์การอนามัยโลก ร่วมกับสหพันธ์เบาหวานนานาชาติ เน้นประเด็นรณรงค์ “เบาหวานกับภาวะแทรกซ้อนทางไต” โดยกำหนด คำขวัญว่า “Diabetes could cost you your kidneys : Act now!” หรือ “หยุด! สูญเสียไตจากภัยเบาหวาน”

## ความเสี่ยงของโรคไต จากเบาหวาน

สหพันธ์เบาหวานนานาชาติพบว่า คนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานอย่างน้อย 50 เปอร์เซ็นต์ จะมีโปรตีน คือ **อัลบูมิน** หรือ **ไข่ขาว** ออกมาทางปัสสาวะ และ 1 ใน 3 ของจำนวน 50 เปอร์เซ็นต์นี้ จะพัฒนาไปสู่ภาวะโรคไต และโรคมักจะทำเนิ่นต่อไปจนเข้าสู่ **ภาวะไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย** ในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า สาเหตุของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังจากเบาหวานสูงถึง 40 เปอร์เซ็นต์ ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายจำเป็นต้องรักษาชีวิตไว้ โดยรับการรักษาด้วยวิธีฟอกเลือดด้วยไตเทียมหรือล้างช่องท้อง หรือ ผ่าตัดเปลี่ยนไต ก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติ ในการดูแลรักษาอย่างมาก

## เบาหวาน มีผลต่อไตอย่างไร

**ไต** เป็นอวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่หลายอย่าง เช่น ขับถ่ายของเสียออกทางปัสสาวะ ดูดซึมและเก็บสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย รักษาปริมาณน้ำเกลือแร่และกรด-ด่างภายในร่างกาย ให้สมดุล ช่วยควบคุมความดันโลหิต สร้างสารกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดและฮอร์โมน เมื่อเป็นเบาหวานระยะนานๆ จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต เช่น...

● **ภาวะปัสสาวะอักเสบ** ผู้เป็นเบาหวานมักมีความผิดปกติในระบบขับถ่ายปัสสาวะ ทำให้เกิดภาวะปัสสาวะอักเสบได้บ่อย เมื่อถ่ายปัสสาวะจะเจ็บ หรือต้องเบ่งแรง ปัสสาวะบ่อยและออกทีละน้อย เมื่อตรวจปัสสาวะจะพบว่ามีเม็ดเลือดขาวและแบคทีเรีย

● **อาการบวม** เกิดขึ้นเมื่อไตทำงานน้อยกว่าปกติ หรือเกิดจากร่างกายสูญเสียโปรตีนทางปัสสาวะมาก ทำให้ระดับโปรตีนในเลือดต่ำลง ส่งผลให้เกิดอาการบวม

● **ไตอักเสบจากการติดเชื้อ** ผู้ป่วยจะมีอาการไข้ หนาวสั่น ปวดหลัง พบว่ามีเม็ดเลือดขาวและแบคทีเรียในปัสสาวะ

● **ไตวายเฉียบพลัน** เกิดขึ้นเมื่อรับประทานยาบางชนิดที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของเนื้อไตและเลือดที่ไปเลี้ยงไตลดลง ทำให้ปัสสาวะออกน้อยลงและมีของเสียคั่งในเลือด

● **ไตวายเรื้อรัง** เมื่อเป็นเบาหวานนานจนทำให้หลอดเลือดและเนื้อไตเสื่อมสภาพ ไตทำงานน้อยลงมาก และไม่สามารถรักษาให้กลับคืนสู่สภาพเดิมได้ การทำงานของไตจะเสียไป ผู้ป่วยจะมีอาการบวม ชีต ความดันโลหิตสูง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ระยะสุดท้ายจะอ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน

1 ใน 3 ของคนเป็นเบาหวาน จะเกิดภาวะไตวายแทรกซ้อน



## คนที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต จากเบาหวาน

- มีประวัติเบาหวานมานานกว่า 10 ปี
- ประวัติครอบครัวมีภาวะแทรกซ้อนทางไตจากเบาหวาน
- ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
- ตรวจพบจอประสาทตาเสื่อมจากเบาหวาน
- ตรวจพบโปรตีนหรือไข่ขาวทางปัสสาวะ

