

รับรู้ร่วมกัน ป้องกัน ตนไว้ เรื่องไต รักษาไต ...ต้องใส่ใจสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2552

ชีวิตล้ำค่า สุขภาพนำพา ร่วมด้วยช่วยรักษา ป้องกันตนเอง

รับรู้ร่วมกัน ป้องกัน ตนไว้ เรื่องไต รักษาไต

ไตเป็นอวัยวะที่ซับซ้อนของเสีย ถ้าดูตามรูป ระบบทางเดินปัสสาวะ จะเริ่มจากไต (kidney) ที่มีรูปร่างคล้ายถั่ว อยู่สองข้างบริเวณชายโครง ด้านหลัง และมีท่อไต (ureter) ลงมาถึงกระเพาะปัสสาวะ(Bladder) นิ่ว ส่วนใหญ่จะเกิดอยู่ที่ไต และไหลลงมา อาจติดอยู่ที่ท่อไต หรือถ้าก้อนเล็ก ก็ลงมาเรื่อย ๆจนออกมาที่ปัสสาวะ

นิ่วไต (Renal calculus/kidney stone)

นิ่วไต (นิ่วในไต ก็เรียก) เป็นโรคที่พบได้บ่อยในคนทุกเพศทุกวัย แต่จะพบมากในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง และพบมากในช่วงอายุ 30-40 ปี

ในบ้านเราพบมากทางภาคเหนือและภาคอีสาน นิ่วอาจมีขนาดต่างๆ กัน อาจมีเพียงก้อนเดียว หรือหลายก้อนก็ได้ ส่วนมากมักเป็นที่ไตเพียงข้างเดียว ที่เป็นทั้งสองข้างอาจพบได้บาง บางรายอาจเป็นซ้ำๆ หลายครั้งก็ได้

สาเหตุ

ก้อนนิ่วที่เกิดขึ้นในไตประกอบด้วยหินปูน (แคลเซียม) กับสารเคมีอื่นๆ เช่น ออกซาเลต, กรดยูริก เป็นต้น การเกิดนิ่วจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะที่มีแคลเซียมในปัสสาวะมากผิดปกติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการกินอาหารที่แคลเซียมสูง การดื่มนมมากๆ หรือมีภาวะผิดปกติอื่นๆ (เช่น ต่อมพาราไทรอยด์ทำงานมากเกินไปซึ่งทำให้แคลเซียมในเลือดสูง) นอกจากนี้ ยังพบเป็นโรคแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเกาต์ ซึ่งมีการขับกรดยูริกออกทางปัสสาวะ

ส่วนกลไกของการเกิดนิ่วนั้น ในปัจจุบันยังไม่ทราบแน่ชัด เชื่อว่าคงมีปัจจัยร่วมกันหลายอย่างด้วยกัน เช่น การอยู่ในเขตร้อนที่ร่างกายสูญเสียเหงื่อง่าย แลวดื่มน้ำน้อย ทำให้ปัสสาวะมีความเข้มข้นของแคลเซียม, การติดเชื่อในทางเดินปัสสาวะ, ความผิดปกติทางโครงสร้างของไต เป็นต้น

คนที่ชอบกินอาหารที่มีสารซาเลตสูง หรือกินวิตามินซีขนาดสูงๆ (ซึ่งจะกลายเป็นสารออกซาเลตสูง) ก็มีโอกาสเป็นนิ่วมากกว่าคนปกติ

อาการ



รูปแสดงบริเวณที่ปวดจากนิ่ว

ผู้ป่วยอาจมีอาการปวดเอวปวดหลังข้างใดข้างหนึ่ง ลักษณะปวดแบบเสียดๆ หรือปวดบิดเป็นพักๆ อาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียน ปัสสาวะอาจมีลักษณะขุ่นแดง หรือมีเม็ดทราย ถ้าก้อนนิ่วมีขนาดเล็ก อาจตกลงมาที่ท่อไต ทำให้เกิดอาการปวดบิดในท้องรุนแรง บางรายอาจไม่มีอาการแสดงเลยก็ได้

อาการแทรกซ้อน

อาจทำให้เกิดการติดเชื้อกลายเป็นกรวยไตอักเสบ และถ้าปล่อยไว้นานๆ มีการติดเชื้อบ่อยๆ ก็ทำให้เนื้อไตเสีย กลายเป็นไตวายเรื้อรังได้

การรักษา

หากสงสัยควรส่งโรงพยาบาล

มักจะวินิจฉัยโดยการตรวจปัสสาวะ (พบมีเม็ดเลือดแดงจำนวนมาก) ตรวจเลือด เอกซเรย์ อัลตราซาวนด์ เอกซเรย์ไตด้วยการฉีดสี (intravenous pyelogram หรือ IVP) และอาจตรวจพิเศษอื่นๆ ถ้าจำเป็น

ถ้าหนักก่อนเล็กอาจหลุดออกมาได้เอง แต่ถ้าก้อนใหญ่อาจต้องผ่าตัดเอาออก



หรือใช้เครื่องสลายนิ่ว (extracorporeal shock wave lithotripsy/ESWL)



สลายนิ่วโดยการใช้เสียงความถี่สูงทำให้นิ่วระเบิดเป็นผงโดยไม่ต้องผ่าตัด

ถ้ามีอาการปวดให้ยาแก้ปวด หรือแอนติสปาสโมติก ถ้ามีอาการติดเชื้อให้ยาปฏิชีวนะ เช่น อะม็อกซิซิลลิน, โคไตรม็อกซาโซล หรือนอร์ฟล็อกซาซิน เช่นเดียวกับการรักษากรวยไตอักเสบเฉียบพลัน

ในรายที่มีสาเหตุชัดเจน ควรให้การรักษาตามสาเหตุที่พบ เช่น ให้ยารักษาโรคเกาต์ในรายที่เป็นโรคเกาต์ เป็นต้น

ข้อแนะนำ

1. โรคนี้แม้ไม่มีอาการแสดง ก็ควรระวังรักษาอย่างจริงจัง ถ้าจำเป็นอาจต้องผ่าตัดเอาออก หรือใช้เครื่องมือสลายนิ่ว หากปล่อยทิ้งไว้อาจเกิดแทรกซ้อนเป็นอันตรายได้

2. ผู้ป่วยควรดื่มน้ำมากๆ และลดอาหารที่มีกรดยูริก แคลเซียม และสารออกซาเลตสูงถ้าเป็นนิ่วก้อนใหญ่ ควรรักษาด้วยการใช้เครื่องมือสลายนิ่วหรือการผ่าตัด

ขอบคุณสาระสุขภาพจาก...<http://www.thaihealth.net/h/article521.html> ขอบคุณครับ