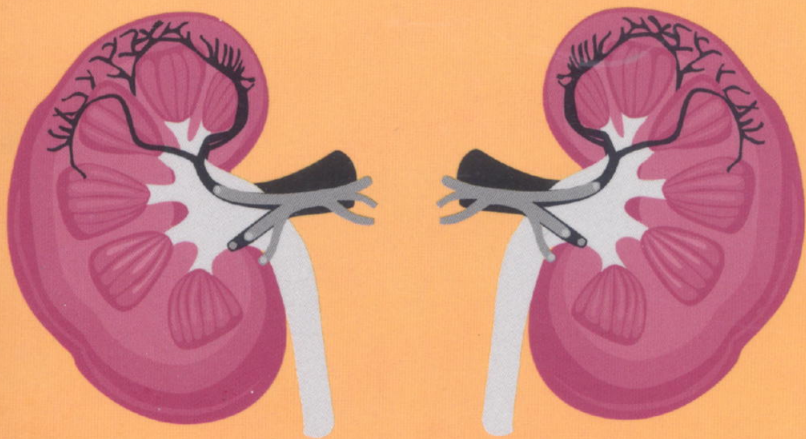


โรคไต



คู่มือป้องกัน
และดูแลผู้ป่วยโรคไต

โรคไต คู่มือป้องกันและดูแลผู้ป่วย..

WJ300 ย264ร 2561



B0000852
bib:13399115384

เพราะภ

โรคไต

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ยิ่งยศ อวิหิงสานนท์
อาจารย์ แพทย์หญิงปิยวรรณ กิตติสกุลนาม
ยูน

มูลค่าลิขสิทธิ์ทั้งหมดแก่กองทุนผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

พิมพ์ครั้งที่ 1

สารบัญ

| | |
|-------------------|------|
| คำนิยาม | (12) |
| คำแนะนำสำนักพิมพ์ | (14) |
| คำแนะนำผู้เขียน | (17) |

| | |
|------|---|
| บทนำ | 3 |
|------|---|

PART 1 : อุบัติการณ์โรคไต

| | |
|--|-----------|
| 1. เราเสี่ยงเป็น “โรคไต” กันอยู่หรือเปล่า | 6 |
| แบบสำรวจ | 6 |
| พฤติกรรมเหล่านี้เสี่ยงทำร้ายไต | 7 |
| ไม่ทำกับข้าวกินเอง ยิ่งเสี่ยงเป็นโรคไต | 12 |
| เครื่องปรุงโซเดียมต่ำเหมาะกับผู้ป่วยโรคไตหรือไม่ | 14 |
| 2. รู้รอบโรคไตเรื้อรัง | 18 |
| 3. โรคไต...ภัยเงียบที่น่ากลัว | 21 |
| โรคไตคือภัยเงียบ | 22 |
| สถิติผู้ป่วยโรคไต | 23 |
| เป็นโรคไตเรื้อรังมีค่าใช้จ่ายสูงแค่ไหนกัน | 26 |

PART 2 : ไต เครื่องกรองมหัศจรรย์

- 4. “ไต” สำคัญต่อชีวิตเราอย่างไร** 30
- ไต 30
 - ศัพท์น่ารู้เกี่ยวกับไต 34
 - หน้าที่และการทำงานของไต 39
- 5. ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับไต** 41
- โรคไตวายเฉียบพลัน 41
 - โรคไตเรื้อรัง 43
 - ไตอักเสบ 45
- 6. 6 สัญญาณอันตรายของโรคไต** 53

PART 3 : รู้จักโรคไตเรื้อรัง

- 7. โรคไตเรื้อรังเกิดจากอะไร** 62
- สาเหตุของโรค 63
 - การแบ่งระยะของโรค 64
 - เหตุใดผู้สูงอายุจึงเสี่ยงเป็น “โรคไตเรื้อรัง” 68
 - อะไรทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น 69
- 8. โรคไตเรื้อรัง “ชะลอได้” ยิ่งรักษาเร็วยิ่งดี** 72
- หลักสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
 - อย่างเหมาะสม 72
 - ถ้าไม่ “ชะลอความเสื่อมของไต” จะเกิดอะไรขึ้น 73

| | |
|---|-----------|
| 9. คุณเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดไม่ได้ เสี่ยงเป็นโรคไตเรื้อรังอย่างไร | 83 |
| เบาหวานส่งผลอย่างไรต่อโรคไต | 83 |
| ความดันโลหิตสูงส่งผลอย่างไรต่อโรคไต | 90 |
| ไขมันสูง อ้วน กับความเสี่ยงโรคไต | 91 |

PART 4 : ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไต

| | |
|--|------------|
| 10. ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคไต | 98 |
| 11. การใช้ยาและสมุนไพรกับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง | 101 |

PART 5 : การรักษาโรคไตเรื้อรัง

| | |
|---|------------|
| 12. แนวทางการรักษาโรคไตเรื้อรัง | 108 |
| แนวทางที่ 1 การรักษาแบบประคับประคอง | 108 |
| แนวทางที่ 2 การฟอกเลือด | 109 |
| แนวทางที่ 3 การผ่าตัดปลูกถ่ายไต | 113 |
| 13. วิธีชะลอความเสื่อมของโรคไตเรื้อรัง | 117 |
| 14. เมื่อไหร่ที่ต้องฟอกไต | 120 |
| หลักเกณฑ์ในการพิจารณา ก่อนเริ่มต้นการบำบัด ทดแทนไต | 121 |

| | |
|--|------------|
| 15. การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม | 123 |
| ผลข้างเคียงจากการฟอกไตด้วยเครื่องไตเทียม | 125 |
| 16. การล้างไตทางช่องท้อง | 127 |
| วิธีปฏิบัติตนสำหรับผู้ป่วยที่ต้องล้างไตทางช่องท้อง | 130 |
| การสังเกตความผิดปกติในการล้างไตทางช่องท้อง (CAPD) | 142 |
| การรักษาอาการติดเชื้อ | 143 |
| ผลข้างเคียงจากการฟอกไตทางช่องท้อง | 150 |
| 17. นานาคำถามเกี่ยวกับการปลูกถ่ายไต | 151 |
| ข้อดี - ข้อเสียของการปลูกถ่ายไต | 151 |
| หลังปลูกถ่ายไต สุขภาพจะเป็นอย่างไร | 154 |
| สุขภาพของผู้บริจาคไตที่เหลือไตข้างเดียวจะเป็นอย่างไร | 155 |
| กินยากดภูมิแล้วสุขภาพจะดีไหม | 156 |
| สัดส่วนผู้บริจาคไตมีน้อยกว่าความต้องการมาก | 156 |

PART 6 : โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะก่อนบำบัดทดแทนไต)

| | |
|---|------------|
| 18. อาหารและโภชนาการระยะก่อนบำบัดทดแทนไต | 160 |
| รู้จักอาหารที่มีโปรตีนต่ำ | 161 |
| หมวดอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง | 162 |

| | |
|--|------------|
| 19. ภาวะพร่องโปรตีนและพลังงานในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง | 166 |
| ภาวะพร่องโปรตีนและพลังงาน | 166 |
| การวินิจฉัยภาวะพร่องโปรตีนและพลังงาน | 168 |
| แนวทางโภชนบำบัด | 170 |
| 20. คำแนะนำเรื่องอาหารระยะก่อนบำบัดทดแทนไต | 172 |
| พลังงานและสารอาหารหลัก (Macronutrients) | 172 |
| โภชนาการในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง | |
| ระยะก่อนบำบัดทดแทนไต | 175 |
| ระดับความเป็นกรดในเลือด (Metabolic Acidosis) | 178 |
| เกลือแร่และวิตามิน (Micronutrients) | 179 |
| 21. คำแนะนำด้านโภชนาการระยะก่อนการบำบัดทดแทนไต | 191 |

PART 7 : โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง (ระยะการบำบัดทดแทนไต)

| | |
|--|------------|
| 22. อาหารและโภชนาการของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง | |
| ที่ฟอกเลือดหรือล้างไตทางช่องท้อง | 198 |
| หมวดอาหารของผู้ป่วย | |
| ที่ฟอกเลือดหรือล้างไตทางช่องท้อง | 199 |
| หลักในการรับประทานอาหารของผู้ป่วย | |
| ที่ล้างไตทางช่องท้อง | 204 |

PART 8 : ปรับพฤติกรรมป้องกันโรคไต

23. “กินเป็น” ไม่เป็นโรคไต 206

ฝึกบริโภค “โซเดียม” แต่พอดี 208

24. เคล็ดลับการป้องกันโรคไต 212

**25. ปรับพฤติกรรมลดเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
และไขมันในเลือดสูง** 216

บรรณานุกรม 220

ประวัติผู้เขียน 225

