



หยุด ! สูญเสียไต... จากภัยเบาหวาน

เพราะพบว่า 1 ใน 3 ของผู้ป่วยเบาหวานจะพัฒนาไปสู่ภาวะโรคไต วันเบาหวานโลกปีนี้ องค์การอนามัยโลก ร่วมกับสหพันธ์เบาหวานนานาชาติ ได้เน้นประเด็นรณรงค์ "เบาหวานกับภาวะแทรกซ้อนทางไต" โดยกำหนดคำขวัญว่า "Diabetes could cost you your kidneys : Act now !" หรือ "หยุด ! สูญเสียไตจากภัยเบาหวาน"

เบาหวานมีผลต่อไตอย่างไร

เมื่อเป็นเบาหวานระยะนานๆ จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต เช่น...

- **กระเพาะปัสสาวะอักเสบ** ผู้เป็นเบาหวานมักมีความผิดปกติในระบบขับถ่ายปัสสาวะ ทำให้เกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้บ่อย
- **บวม** เกิดขึ้นเมื่อไตทำงานน้อยกว่าปกติ หรือเกิดจากร่างกายสูญเสียโปรตีนทางปัสสาวะมาก ทำให้ระดับโปรตีนในเลือดต่ำลง ส่งผลให้เกิดอาการบวม
- **ไตอักเสบจากการติดเชื้อ** ผู้ป่วยจะมีอาการไข้ หนาวสั่น ปวดหลัง พบว่ามีเม็ดเลือดขาวและแบคทีเรียในปัสสาวะ
- **ไตวายเฉียบพลัน** เกิดขึ้นเมื่อรับประทานยาบางชนิดที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของเนื้อไต และเลือดที่ไปเลี้ยงไตลดลง ทำให้ปัสสาวะออกน้อยลงและมีของเสียคั่งในเลือด
- **ไตวายเรื้อรัง** เมื่อเป็นเบาหวานนานจนทำให้หลอดเลือดและเนื้อไตเสื่อมสภาพ ไม่สามารถรักษาให้กลับคืนสู่สภาพเดิมได้ การทำงานของไตจะเสียไป

หลีกเลี่ยง ! ภาวะแทรกซ้อนทางไตจากเบาหวาน

ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรดูแลตัวเองเพื่อหลีกเลี่ยง การเกิดภาวะแทรกซ้อนทางไตจากเบาหวาน ดังนี้

- ตระหนักในภัยร้ายของเบาหวาน
- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ และปฏิบัติตามแผนการรักษาอย่างเคร่งครัด
- ควบคุมและสังเกตการเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิต

โดยต้องไม่เกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท และต้องตรวจวัดความดันโลหิตทุกครั้งที่ไม่พบแพทย์

- ติดตามและเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน เช่น ภาวะไตวาย

จอประสาทตาเสื่อม การเป็นแผลที่เท้า การเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

- ตรวจหาโปรตีนหรือไข่ขาวทางปัสสาวะปีละ 1 ครั้ง
- บริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี โดยรับประทานอาหารที่เหมาะสมทั้งชนิดและปริมาณ

ลดอาหารไขมัน อาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และอาหารจำพวกโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ฯลฯ

- งดบุหรี่และเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที จะช่วยควบคุมน้ำหนัก

ช่วยเพิ่มการทำงานของอินซูลิน ช่วยการไหลเวียนของโลหิต ช่วยคลายเครียด ทำให้อนอนหลับ

- หลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อไต



ควบคุมและดูแลเบาหวานวันนี้ เพื่อชีวิตปลอดการสูญเสีย "ไต"

