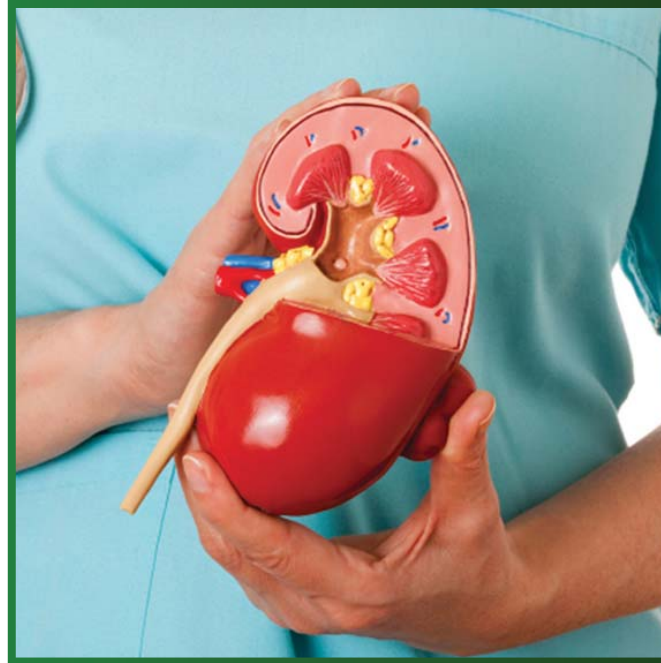




การป้องกันการเกิดโรคนิ่ว

ให้ดื่มน้ำมากกว่าวันละ 8 แก้ว หรือให้ได้ปริมาณของปัสสาวะมากกว่า 2 ลิตรต่อวัน เพื่อลดความเข้มข้นของสารก่อนิ่วในปัสสาวะและลดโอกาสการก่อผลึกนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ บริโภคอาหารที่มีประโยชน์มีสารอาหารครบถ้วนและสัดส่วนเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเนื้อสัตว์ไขมันสัตว์ อาหารหวานและเค็มมาก และอาหารที่มีกรดยูริกสูง ได้แก่ หนั๋ง สัตว์ปีก ตับ ไต ปลาซาร์ดีน ลด อาหารที่มีออกซาเลตสูง ได้แก่ งา ผักโขม ซ็อกโกแลต สตรอเบอร์รี่ ชา ถั่ว แอปเปิ้ล หน่อไม้ฝรั่ง บล็อกโคลี่ ซีส เบียร์ น้ำอัดลม กาแฟ โกโก้ ไอศกรีม นม ส้ม สับปะรด วิตามินซี โยเกิร์ต ผู้ที่มีนิ่วควรรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้ที่มีอาการผิดปกติและสงสัยว่ามีนิ่วไตควรปรึกษาแพทย์ ผู้ที่เคยเป็นนิ่วแล้วมีโอกาสที่จะกลับมาเป็นโรคนิ่วอีกครั้งได้มาก ดังนั้น การป้องกันรักษาตัวไม่ให้เกิดโรคนิ่วจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด และควรพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอหลังการรักษา

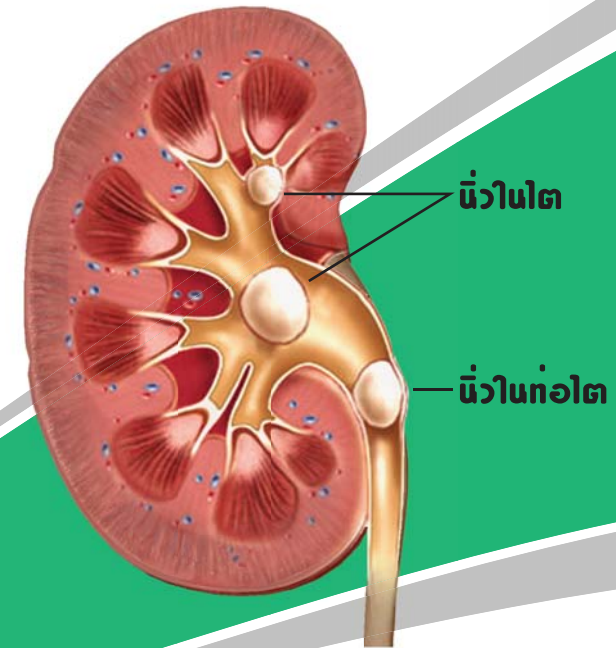


เรียบเรียงโดย จีรานุช สาขา
พยาบาลวิชาชีพ หน่วยผ่าตัด 3
แผนกการพยาบาลห้องผ่าตัด
โรงพยาบาลศรีนครินทร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

www.cascap.in.th



โรคนิ่วในไต และทางเดินปัสสาวะ Kidney stone



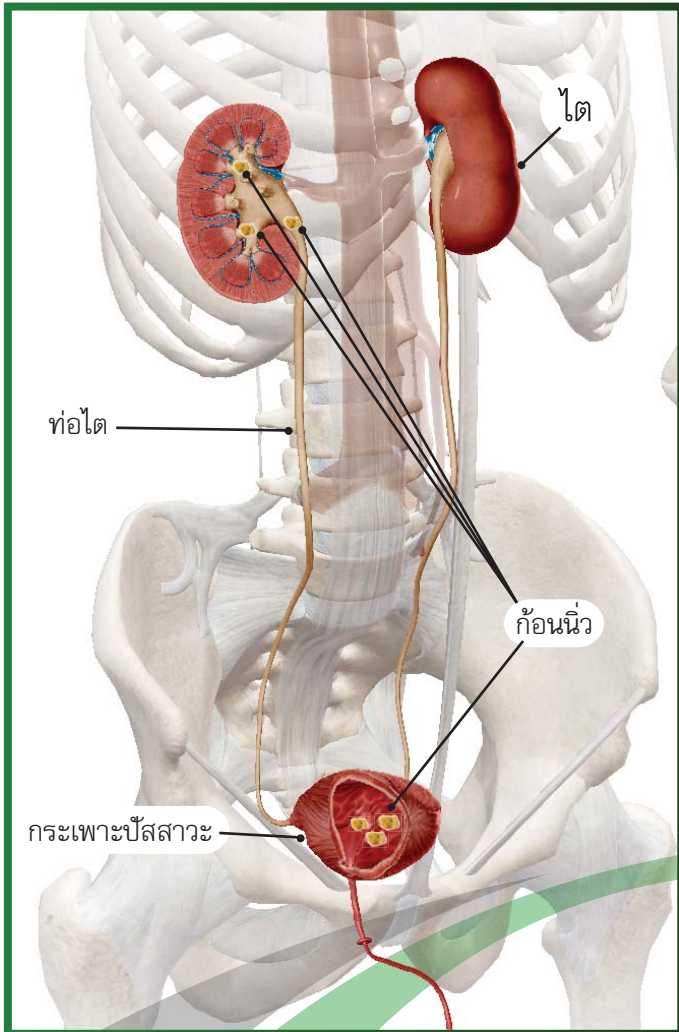
ภายใต้
โครงการแก้ไขปัญหาโรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดี
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (CASCAP)

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40002 โทร.043-202691

โรคนิ่วในไตและทางเดินปัสสาวะ

(Kidney stone)

ไต เป็นอวัยวะที่ขับถ่ายของเสีย ระบบทางเดินปัสสาวะ จะเริ่มจากไตที่มีรูปร่างคล้ายถั่ว อยู่สองข้างบริเวณชายโครง ด้านหลังและมีท่อไตลงมาถึงกระเพาะปัสสาวะ นิ่วส่วนใหญ่ จะเกิดอยู่ที่ไตและไหลลงมา อาจติดอยู่ที่ท่อไตหรือถ้าก้อน เล็กก็ลงมาเรื่อยๆ จนออกมากับปัสสาวะ



ภาพแสดงนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ

สาเหตุ

ก้อนนิ่วที่เกิดขึ้นในไตประกอบด้วยหินปูน (แคลเซียม) กับสารเคมีอื่นๆ เช่น ออกซาเลต, กรดยูริก เป็นต้น การเกิด นิ่วจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะที่มีแคลเซียมในปัสสาวะมากผิดปกติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการกินอาหารที่แคลเซียมสูง หรือมีภาวะผิดปกติอื่นๆ (เช่น ต่อมพาราไทรอยด์ทำงาน มากเกินไปซึ่งทำให้แคลเซียมในเลือดสูง) การดื่มน้ำน้อย, การติดเชื้ในทางเดินปัสสาวะ, ความผิดปกติทางโครงสร้าง ของไต นอกจากนี้ยังพบเป็นโรคแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเกาต์

อาการของนิ่วในไต หรือท่อไต

มีอาการปวดบริเวณเอวด้านหลังที่เป็นตำแหน่งของไต เวลาที่ก้อนนิ่วมันหลุดมาอยู่ในท่อไตจะปวดชนิดที่รุนแรงมาก เหงื่อตก เกิดเป็นพักๆ ปัสสาวะอาจมีเลือดหรือเป็นสีน้ำตาล หนึ่ร่วมด้วยได้ อาการปวดหลัง ถ้าปวดเพราะทำงานหนัก หรือนั่งทำงานมานานๆ กล้ามเนื้อหลังอาจล้าหรือปวดได้ เป็นการปวดเมื่อยซึ่งอาจจะสับสนว่าเป็นนิ่วได้ ถ้านิ่วลงมา อุดบริเวณที่ท่อไตต่อกับกระเพาะปัสสาวะ ผู้ป่วยจะมีอาการ ระคายเคืองเวลาปัสสาวะ อยากปัสสาวะ แต่ปัสสาวะขัด กะปริดกะปรอย ในกรณีที่มีการติดเชื้อแทรกซ้อนจะมีอาการ ไข้ร่วมด้วย หากปล่อยให้เป็นนิ่วไปนานๆ โดยมิได้รับการรักษา จะทำให้ไตบาดเจ็บเรื้อรังส่งผลให้ไตมีรูปร่างและทำงานผิดปกติ มากขึ้นและนำไปสู่ภาวะไตวายในที่สุด ซึ่งพบว่ามีผู้ป่วยจำนวน ไม่น้อยไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ ดังนั้นหากมีอาการที่ น่าสงสัยก็ควรไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

อาการของนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ

ปัสสาวะจะขัด สะดุด ถ่ายเจ็บ ไม่สะดวก บางทีออก กะปริดกะปรอยหรือออกเป็นหยดขุ่นหรือขาวเหมือนนมผงแป้ง อยู่ บางครั้งมีเลือดหรือเป็นสีน้ำตาลหนึ่ อาจมีสิ่งแปลกปลอม ทรายปนออกมากับปัสสาวะ ถ้านิ่วไปอุดท่อทางเดินปัสสาวะ ก็จะทำให้เกิดการอักเสบถ่ายปัสสาวะอยู่เสมอ แต่ก็ถ่ายไม่ออก

การวินิจฉัย

- เมื่อมีอาการดังกล่าวควรจะทำการศึกษาวินิจฉัยเพิ่มเติม ดังนี้
1. ส่งตรวจปัสสาวะ (UA) จะพบเม็ดเลือดแดงปนในปัสสาวะ
 2. อัลตราซาวด์ (Ultrasound) เป็นการตรวจที่มีความ ปลอดภัยสูงสามารถทำได้ในผู้สูงอายุ แต่ ข้อเสีย คือมักจะ ไม่พบนิ่วในท่อไต จึงต้องตรวจรวมกับการตรวจด้วยวิธีอื่น
 3. เอ็กซเรย์ เงามไตที่เรียกว่า KUB (Kidney, Ureter and Bladder)
 4. ตรวจ IVP (Intravenous Pyelogram) เป็นการฉีดสี เข้าทางเส้นเลือดดำและสีนั้นจะถูกขับออกทางไตผ่านทาง ปัสสาวะหลังการฉีดสี แต่การตรวจด้วยวิธีนี้มีข้อจำกัด สำหรับผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่มีปัญหาทางไต

การรักษา

การรักษาทางยา เหมาะในรายที่เป็นนิ่วขนาดเล็กในไตหรือ ท่อไต ลักษณะกลม เรียบ มีอาการปวดได้น้อย ไม่อักเสบรุนแรง

การรักษาด้วยการใช้เครื่องสลายนิ่ว เหมาะสำหรับนิ่วในไต หรือท่อไตขนาดปานกลาง ไตประมาณ 2 - 3 เซนติเมตร

การรักษาด้วยการใช้กล้องส่อง เข้าไปคีบ ขบ กรอนิ่ว เหมาะ สำหรับนิ่วในกระเพาะปัสสาวะและท่อไต ผู้ป่วยไม่มี แผลผ่าตัด สามารถสอดกล้องเข้าไปตามท่อปัสสาวะได้เลย

การรักษาด้วยการเจาะสีก้างเข้าไปในไตเพื่อส่องกล้องและกรอนิ่ว เหมาะสำหรับนิ่วขนาดปานกลาง และไตแบบไม่แตกแขนง

การรักษาด้วยการผ่าตัด เหมาะสำหรับนิ่วขนาดใหญ่ เช่น นิ่วเขากวางในไต นิ่วในท่อไตที่ติดแน่น ผู้ป่วยที่มีอาการ อักเสบรุนแรงซึ่งต้องรีบขจัดนิ่วออก ผู้ป่วยที่มีไตเสื่อม มากแล้ว เป็นต้น

