



สาระน่ารู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานในไตว่าด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

พจ.เยาวเกียรติ เยาวพันธุ์กุล (丘立富)

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับโรคเบาหวานในไตทางด้านแพทย์แผนตะวันตกกันก่อน โรคเบาหวานในไตนั้นเป็นโรคแทรกซ้อนรุนแรงเกี่ยวกับหลอดเลือดขนาดเล็กในร่างกาย เกิดได้ทั้งในผู้ป่วยโรคเบาหวาน type 1 และ type 2 ปัจจุบันพบว่าโรคนี้ได้คร่าชีวิตคนไปจำนวนไม่น้อย อาการที่ปรากฏในระยะแรกของผู้ป่วยโรคเบาหวานคือมักพบโปรตีนหรือไข่ขาวในปัสสาวะ จากนั้นจึงมีภาวะบวม น้ำและความดันโลหิตสูงร่วมด้วย ภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้หากปล่อยไว้เป็นเวลานานส่งผลให้การทำงานของระบบไตเสื่อมลงและทำให้เกิดโรคไตวายได้ในที่สุด

การวินิจฉัยโรคโดยแพทย์จะพบ UREA (อัตราการขับโปรตีนในไต) ในปัสสาวะสูงกว่าปกติ ซึ่งอยู่ระหว่าง 20-200 Ug/min หรือ 24 H-TP 30-300 mg/24 h รวมถึงการตรวจปัสสาวะติดต่อกัน 2 ครั้ง พบว่ามีไข่ขาวในปัสสาวะมากกว่า 0.5g/24h ซึ่งในทางคลินิกนั้นผู้ป่วยโรคเบาหวานเมื่อมีการตรวจพบว่าตัวเองมีค่า UREA หรือ 24h-TP (อัตราการขับโปรตีนในปัสสาวะใน 24ชม.) สูงมีอาการบวม น้ำ ความดันโลหิตสูง ค่าต่างๆ ในไตสูงขึ้น หรือดวงตาฝ้าฟาง เช่นนี้แล้วควรคำนึงถึงโรคเบาหวานในไตด้วย แต่มีข้อยกเว้นสำหรับคนที่มึโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตอื่นๆ โรคหัวใจวาย โรคเหล่านี้อาจทำให้ค่าไข่ขาวหรือโปรตีนในปัสสาวะเพิ่มสูงขึ้นได้เช่นกัน

ปัจจุบันการแบ่งระยะของโรคเบาหวานในไตมีดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 : ค่า GFR (อัตราที่เลือดไหลผ่านไตเรียกว่า glomerular filtration rate) สูงขึ้น ในระยะเริ่มแรก ลักษณะของไตจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเลือดไปเลี้ยงไตมากขึ้น ในระยะแรกนี้จะไม่มีการโปรตีนในปัสสาวะและไม่มีอาการแสดงของโรค

ระยะที่ 2 : UREA ยังคงมีค่าปกติแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพที่ตัวกรองไตแต่ยังคงไม่แสดงอาการใดๆ ในระยะนี้เกิดภายหลังจากเป็นโรคเบาหวานแล้วประมาณ 2 ปี

ระยะที่ 3 : โรคเบาหวานลงไตในระยะแรก เกิดหลังจากเป็นโรคเบาหวานแล้วประมาณ 10-15 ปี ในระยะนี้จะตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะในปริมาณเล็กน้อย ระยะนี้ค่าของ UAER จะมีค่าประมาณ 20-200 $\mu\text{mol}/\text{min}$ หรือ 30-300 mg/24 ชม ถ้าหากมีภาวะความดันโลหิตสูงมาพร้อมด้วยส่งผลให้การเสื่อมของไตเร็วขึ้น

ระยะที่ 4 : ระยะของโรคเบาหวานลงไตหรือผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานมานาน 15-20 ปี ระยะนี้ค่า UREA มีค่าประมาณ $\geq 200 \mu\text{mol}/\text{min}$ หรือ $\geq 300 \text{ mg}/24 \text{ ชม}$. ในระยะนี้ถ้าหากไม่รีบรักษาอัตราการเสื่อมของไตจะเสื่อมเร็วกว่าคนปกติถึง 10 เท่า เข้าสู่ระยะไตวายได้อย่างรวดเร็ว ในระยะนี้ผู้ป่วยมักมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ไม่มีแรง อ่อนเพลีย หนาวง่าย คันตามผิวหนังโดยไม่รู้สาเหตุ และมีอาการซีดเนื่องจากปริมาณเม็ดเลือดแดงในร่างกายต่ำลง เป็นต้น

และระยะสุดท้าย ไตวาย ค่า GFR น้อยกว่า 10 ml/min เป็นไตวายระยะสุดท้าย การทำงานของไตลดลงเหลือไม่ถึงร้อยละ 5 ของปกติ และมีของเสียคั่งในร่างกายจำนวนมาก ผู้ป่วยปัสสาวะน้อยมากจนไม่มีปัสสาวะ มีอาการซึมเศร้า ไม่รู้สึกตัว มีอาการช็อกหมดสติและเสียชีวิตในเวลาต่อมา ในระยะนี้จะต้องมีการรักษาที่เหมาะสม เช่น การล้างไต เป็นต้น

ทั้งนี้โดยส่วนใหญ่แล้วในระยะที่ 1 หรือ 2 นั้นจะไม่เห็นอาการที่แน่ชัด ผู้ป่วยจึงละเลยการดูแลเอาใจใส่ตัวเอง ฉะนั้นเมื่อเรารู้ตัวว่าเป็นโรคนี้แล้วควรป้องกันและรักษาแต่เนิ่นๆ เช่น ในระยะแรก ถ้าหากรู้ว่าเป็นโรคเบาหวานแล้วควรที่จะเข้ารับการรักษาทันที หรือดูแลสุขภาพร่างกายเพื่อไม่ให้อาการของโรคลามไปเป็นไตวายในระยะสุดท้าย

ทางด้านการรักษาแบบแพทย์แผนจีนเน้นไปทางป้องกัน บรรเทาอาการ ลดปริมาณโปรตีนที่ไหลออกมากจากปัสสาวะและลดปริมาณของเสียที่อยู่ในเลือดของผู้ป่วย ผลการวิจัยจำนวนมากในประเทศจีนพบว่าผู้ป่วยที่รับประทานยาจีนร่วมด้วยนั้น มีคุณภาพชีวิตแตกต่างจากก่อนที่ไม่รับประทานยาจีน และเมื่อรับประทานยาจีนร่วมด้วยในระยะเวลาหนึ่ง อาการต่างๆ สามารถทุเลาลงอย่างเห็นได้ชัด ภูมิคุ้มกันในร่างกายเพิ่มขึ้น คุณภาพชีวิตก็ดีขึ้นตามลำดับ ผู้ป่วยหลายท่านกล่าวว่า การรับประทานยาจีนนั้นอาจจะทำให้กระบวนการกรองของเสียของไตทำงานหนักกว่าปกติ ปัจจุบันในประเทศจีนมีการวิจัยและยอมรับในแพทย์แผนตะวันตกแล้วว่า การรักษาโรคเบาหวานลงไตด้วยศาสตร์แพทย์แผนจีนนั้นถ้ารักษาตั้งแต่เนิ่นๆ ดีกว่ารักษาในระยะสุดท้าย เพราะเมื่อเป็นระยะสุดท้ายแล้วต้องรักษาโดยการฟอกไต ล้างไตหรือเปลี่ยนไตเท่านั้น

อนึ่ง โรคเบาหวานในไตตามหลักของแพทย์แผนจีนคือ การนำชื่อของโรคเบาหวานและโรคไตมารวมกัน เรียกว่า 消渴病 ซึ่งแต่ละตัวอักษรมีความหมายตามลำดับดังนี้ 消 แปลว่าเผาผลาญ 渴 คืออาการกระหายน้ำ เพราะคนที่ เป็นโรคนี้ส่วนใหญ่มีอาการกระหายน้ำ รับประทานอาหารมาก ปัสสาวะมาก บางคนถึงกับน้ำหนักลดลงเปรียบเสมือนกับไฟที่คุกรุ่นเผาผลาญอยู่ในร่างกายและยังมีอาการของโรคไตเข้าร่วมด้วย

นอกจากนี้การวิเคราะห์อาการตามหลัก อิน - หยาง สามารถจำแนกลักษณะอาการต่างๆ ได้ดังนี้

1. ซี่พร่อง ผู้ป่วยมีอาการหลักคือ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ไม่อยากพูด เหงื่อออกง่าย เป็นต้น

2. เลือดพร่อง ผู้ป่วยสีหน้าไม่มีชีวิตชีวา หมองคล้ำ เล็บมือสีจาง เป็นต้น
3. ธาตุหยินพร่อง ผู้ป่วยมีอาการร้อนภายใน เช่น รู้สึกฝ่ามือฝ่าเท้าและรอบแก้มร้อน เหงื่อออกง่าย เหงื่อออกเวลากลางคืน ท้องผูกง่าย อ่อนเพลียได้ง่าย เป็นต้น
4. ธาตุหยางพร่อง ผู้ป่วยมีอาการปวดเอว จี๋หนาว บวมน้ำ ปัสสาวะบ่อยกลางคืน เป็นต้น
5. เลือดคั่ง มีอาการปวดเหมือนเข็มแทง ปวดมากในเวลากลางคืน อาการชาบริเวณมือและเท้า ผิวหนังตกระตือรือร้นกว่าคนปกติทั่วไป เป็นต้น
6. เสมหะติดค้ำ ผู้ป่วยมีอาการรู้สึกอึดอัดบริเวณหน้าอกหรือท้องอึดบ่อยๆ ไม่อยากอาหาร น้ำหนักตัวมาก รู้สึกตัวหนักศีรษะและเหนื่อยง่าย เป็นต้น
7. ความชื้น ผู้ป่วยมีอาการไม่อยากอาหาร รับประทานอาหารน้อย อาการคลื่นไส้ อาเจียน อาการเหนียวในปาก ปากมีกลิ่นเหมือนแอปเปิ้ลเน่า ความรู้สึกนึกคิดช้ากว่าคนปกติ และมีอาการคันตามผิวหนัง เป็นต้น

ทั้งนี้แพทย์แผนปัจจุบันยังไม่มีการรักษาที่หายขาด ผู้ป่วยต้องรักษาสมดุลของน้ำตาลในเลือด ควบคุมความดันโลหิต ควบคุมไขมันในเลือดไปพร้อมกัน ถ้าหากควบคุมไม่ได้นั้นต้องปรึกษาเข้าร่วมด้วย เป็นต้น

การดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคนี้

- 1) ปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร อาหารที่รับประทานควรเป็นโปรตีนที่มาจากสัตว์วันละไม่เกิน 100 กรัม นำนม 250 มิลลิลิตร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มหรือไขมันสูง ซึ่งอาหารเหล่านี้ส่งผลให้ไตทำงานหนักมากยิ่งขึ้น ทั้งยังควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้น้ำตาลสูงด้วย
- 2) ถ้าหากมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ไม่มีแรง อ่อนเพลีย หนาวง่าย คันตามผิวหนัง โดยไม่รู้สาเหตุ อาการแบบนี้อย่านิ่งดูเฉย ควรรีบไปปรึกษาหรือพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

- 3) ควบคุมอารมณ์ตามหลักแพทย์จีน การควบคุมอารมณ์นั้นสำคัญมาก เพราะความเครียดทำให้ไม่หายจากโรค รวมถึงยังบั่นทอนจิตใจไปในคราวเดียวกันอีกด้วย
- 4) พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ควรทำงานหนักหรือเหนื่อยจนเกินไป การทำงานหนักทำให้ระบบหมุนเวียนของเลือดไหลเร็วมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ไตทำงานหนักยิ่งขึ้น ทั้งนี้ตามหลักแพทย์แผนจีน การพักผ่อนควรมีลักษณะของการเข้านอนเร็วและตื่นเช้าเพื่อให้เลือดลมในร่างกายไหลเวียนได้สะดวก ธาตุหยินและหยางได้ปรับสมดุล และมีภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับโรคนั้นๆ
- 5) หมั่นตรวจสุขภาพตัวเองบ่อยๆ อย่างน้อย 3-6 เดือนครั้ง โดยเฉพาะตรวจค่าตับ ค่าไต ค่าเลือดและค่าบีเอสวาระ เป็นต้น เพื่อให้อยู่ในเกณฑ์ที่ควบคุมได้

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.