



# โรคไต ใครว่ายาก

อธิบายทุกอย่างเกี่ยวกับโรคไต

ไตวายเฉียบพลัน ไตวายเรื้อรัง สาเหตุของโรคไต การชะลอไตเสื่อม  
อาหารโรคไต การฟอกเลือด การล้างไตทางหน้าท้อง การปลูกถ่ายไต  
รวมถึงรู้จัก 4 ยาหลักที่ชะลอไตเสื่อม แล้วเรื่องของโรคไต จะไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นพ.พัชรดนัย ศิริวงศ์รังสรรค์  
อายุรแพทย์โรคไต และเจ้าของช่อง YouTube ค่ายกับหมอ





# โรคไตใครว่ายาก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นพ.พัทธดนย์ ศิริวงศ์รังสรรค์

ราคา 225 บาท

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พัทธดนย์ ศิริวงศ์รังสรรค์.

โรคไตใครว่ายาก.--กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, 2568.

160 หน้า.

1. ไต--โรค. I. ชื่อเรื่อง.

616.61

ISBN 978-616-609-227-1

|                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| ที่ปรึกษากฎหมาย    | อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. น.ศ.ม. |
| บรรณาธิการอำนวยการ | ชรอใจ คันธพรศิริ                |
| บรรณาธิการบริหาร   | สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์        |
| ผู้เขียน           | ผศ.นพ.พัทธดนย์ ศิริวงศ์รังสรรค์ |
| บรรณาธิการ         | สทวัสส์ เฉลิมชัยวัฒน์           |
| กองบรรณาธิการ      | อังสนา ปรีक्षा<br>วรัญญา บาเปีย |
| พิสูจน์อักษร       | สยมพร ภูมิคอนสาร                |
| ออกแบบปก           | Evolution Art                   |
| ศิลปกรรม           | Evolution Art                   |

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558  
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 114 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpragay.com> E-mail : [feelgoodbook@hotmail.com](mailto:feelgoodbook@hotmail.com)

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์

105 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จنگลอน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

Homepage : <http://www.nalin.com>

“

**โรคไต**เป็นโรคที่มีรายละเอียด

และการรักษาที่ซับซ้อน...

ดังนั้น การมีความรู้

และความเข้าใจที่ถูกต้อง

จะช่วยส่งเสริมทำให้

ดูแลสุขภาพของตัวเองได้ดีขึ้น

”

# คำนิยม

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมีสัดส่วนประชากรที่อายุมากเพิ่มขึ้น การดูแลตัวเองจึงเป็นสิ่งที่ต้องทำเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ โรคไตเป็นหนึ่งในโรคที่พบบ่อยและมีความซับซ้อน ซึ่งยากที่คนทั่วไปจะเข้าใจได้โดยง่าย

หนังสือเรื่อง “โรคไตใครว่ายยาก” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นพ.พัทธดนย์ ได้อธิบายเรื่องโรคไตโดยใช้ภาษาที่ทำความเข้าใจได้ง่าย จึงทำให้บุคคลทั่วไปสามารถอ่านได้เข้าใจ รวมทั้งมีภาพประกอบและตารางที่ให้ข้อมูลที่ละเอียด และเนื้อหาครอบคลุมครบถ้วนตั้งแต่เรื่องการทำงานของไต จนถึง การปลูกถ่ายไต

ผมจึงมีความมั่นใจว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน ไม่น่ามาก็น้อย และเป็นหนึ่งในหนังสือที่ควรอ่านและมีเก็บไว้ ซึ่งไม่จำเพาะกับผู้ป่วยโรคไตเท่านั้น แต่รวมถึงบุคคลทั่วไปที่ต้องการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพอีกด้วย

สุรเดช บุญตันรัตน์

อดีตผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาปัญญาคม มหาวิทยาลัยมหิดล

# คำนิยม

ในมุมมองของผมซึ่งเป็่นนักวิชาการและวิทยากร หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้ ผมคิดว่าผู้เขียนสามารถจับประเด็นที่คนสงสัยเกี่ยวกับโรคไตได้ดี และสอดแทรกคำตอบลงไปในทุกๆ ของหนังสือได้อย่างลงตัว ซึ่งคำถามดังกล่าวคงมีที่มาจากผู้ป่วยที่คุณหมอได้เจอจริงๆ และจากช่องทาง YouTube ของคุณหมอ ซึ่งทำให้หนังสือเล่มนี้แตกต่างกับหนังสือสุขภาพอื่นๆ ผมจึงค่อนข้างมั่นใจว่าหนังสือเล่มนี้จะทำให้คนอ่านสนุกและตอบคำถามต่างๆ เรื่องโรคไตที่ท่านเคยสงสัยได้แน่นอนครับ

ดร.สวัสดิ์ เก่งชน  
อดีตรกรรมการผู้จัดการ  
บริษัท นูทรีเมดิคส์อินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย)

# คำนำสำนักพิมพ์

โรคไต นับเป็นหนึ่งในโรคยอดฮิต ที่แม้อาจไม่อันตรายถึงชีวิต สามารถรักษาได้ แต่ก็สร้างความยุ่งยากให้กับการใช้ชีวิตประจำวันมากทีเดียว การทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้ เพื่อจะได้ดูแลรักษาสุขภาพได้อย่างถูกวิธีจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ทั้งกับตัวผู้ป่วยเอง และผู้ที่มีหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโรคไต

ต้องขอขอบคุณคุณหมอมอพัทธดนย์ ศิริวงศ์รังสรรค์ อายุรแพทย์โรคไต และเจ้าของช่อง YouTube “คุยกับหมอ” ที่ได้รวบรวมเรียบเรียงข้อมูลต่างๆ จากประสบการณ์ที่ได้ดูแลรักษาผู้ป่วยโรคไต มาอย่างเป็นหนังสือที่อ่านง่าย ละเอียดและครบทุกด้าน ตั้งแต่การทำงานของไต สาเหตุ อาการ แนวทางการรักษา รวมไปถึงเรื่องของโภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคไต ซึ่งล้วนเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์มาก ทั้งกับผู้ป่วย ผู้ที่สงสัยว่าอาจจะป่วย ผู้ดูแล รวมไปถึงผู้ที่สนใจเรื่องโรคไต และการดูแลรักษาสุขภาพ

ไม่มีใครที่อยากป่วย แต่ถ้าเป็นไปแล้วก็ขอให้อย่าเพิ่งท้อแท้ หดห่อกำลังใจในการใช้ชีวิต การรักษาสุขภาพจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ จะเป็นหนึ่งในอาวุธที่ช่วยให้คุณต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ ได้อย่างแน่นอน

บรรณาธิการ

# คำนำผู้เขียน

โรคไตเป็นหนึ่งในโรคที่พบได้บ่อยในประเทศไทย ปัจจุบันพบว่าประชากรไทยเป็นโรคไตเรื้อรังถึงร้อยละ 17 จากการศึกษามีการประมาณการว่าประชากรไทย 70 ล้านคน ก็จะมีคนเป็นโรคไตถึงประมาณ 10 ล้านคนเลยทีเดียวครับ นอกจากนี้ยังมีคนที่ไตวายจนถึงขั้นต้องบำบัดทดแทนไตด้วยวิธีการฟอกเลือดและฟอกหน้าท้องกว่า 150,000 คนเลยทีเดียวครับ เป็นตัวเลขที่สูงมากเลยใช่ไหมครับ การรักษาด้วยการบำบัดทดแทนไตนั้นย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและอิสระในการใช้ชีวิตที่มีข้อจำกัด ดังนั้นการมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องก็จะช่วยส่งเสริมทำให้ดูแลสุขภาพของตัวเองได้ดีขึ้นครับ

โรคไตเป็นโรคที่มีรายละเอียดและการรักษาที่ซับซ้อน ปกติหมอจะใช้เวลาอธิบายให้ผู้ป่วยโรคไตใหม่เฉลี่ยประมาณ 30-60 นาทีต่อคนเลยทีเดียวครับ จากประสบการณ์ที่ดูแลคนไข้มากกว่า 10 ปี และการเป็นเจ้าของช่อง Youtube ชื่อว่า “คุยกับหมอ” ซึ่งก็จะมีคนมาโพสถามเป็นประจำ หมอจึงตั้งใจเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่ออธิบายโรคไต ด้วยภาษาที่คนทั่วไปจะเข้าใจได้ง่าย และได้สอดแทรกการนำไปใช้จริงไว้ด้วย หมอจึงอยากจะขอเชิญชวนทุกคนทั้งที่เป็นโรคไตและไม่เป็นโรคไตมาเพิ่มพูนความรู้ด้วยการอ่านหนังสือเล่มนี้กันครับ

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความสนใจโดยเฉพาะผู้ติดตามหมอในช่อง Youtube “คุยกับหมอ” ทำให้หนังสือเล่มนี้ออกมาเป็นรูปเป็นร่าง หากหนังสือนี้สามารถทำประโยชน์ให้ทุกท่านได้อย่างไร ขอมอบความดีนี้ให้แก่ครูอาจารย์ของหมอทุกท่านที่ได้สอนและให้ความรู้หมอมารับ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นพ.พัทธนัย ศิริวงศ์รังสรรค์

# สารบัญ

|          |                                             |    |
|----------|---------------------------------------------|----|
| บทที่ 1  | โตอยู่ที่ไหนและทำหน้าที่อะไร                | 10 |
| บทที่ 2  | โตทำงานได้อย่างไร                           | 14 |
| บทที่ 3  | อาการของโรคไตเรื้อรัง                       | 18 |
| บทที่ 4  | สาเหตุของโรคไตวายเรื้อรัง                   | 22 |
| บทที่ 5  | หมอแนะนำให้เจาะชิ้นเนื้อไต จะเจาะดีหรือไม่? | 28 |
| บทที่ 6  | แปลผลการตรวจเลือดโรคไตกันเถอะ               | 34 |
| บทที่ 7  | แปลผลการตรวจปัสสาวะกันเถอะ                  | 44 |
| บทที่ 8  | ภาวะไตวายเฉียบพลัน                          | 54 |
| บทที่ 9  | โรคไตเรื้อรัง                               | 58 |
| บทที่ 10 | ระยะของโรคไตเรื้อรัง                        | 62 |
| บทที่ 11 | อายุกับโรคไต                                | 66 |

|          |                                                    |     |
|----------|----------------------------------------------------|-----|
| บทที่ 12 | 7 วิธีชะลอการเสื่อมของไต                           | 70  |
| บทที่ 13 | รู้จัก 4 ยาหลัก ที่ช่วยชะลอไตเสื่อมก่อนจะสายเกินไป | 82  |
| บทที่ 14 | โอกาสไตวายเมื่อได้รับสารทึบรังสี                   | 96  |
| บทที่ 15 | การป้องกันไตวายจากสารทึบรังสี                      | 102 |
| บทที่ 16 | โรคไตกินอะไรได้ และห้ามกินอะไร?                    | 106 |
| บทที่ 17 | การบำบัดทดแทนไต                                    | 120 |
| บทที่ 18 | การปลูกถ่ายไต                                      | 126 |
| บทที่ 19 | โควิด ภัยร้ายของไต                                 | 130 |
| บทที่ 20 | สมุนไพรกับโรคไต                                    | 136 |
|          | Q & A กับช่อง YOUTUBE “คุยกับหมอ”                  | 150 |
|          | เกี่ยวกับผู้เขียน                                  | 156 |

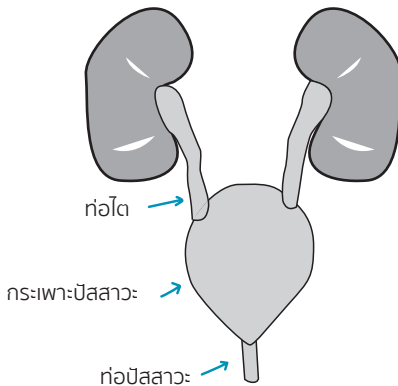
# บทที่ 1

ไต่อยู่ที่ไหน  
และทำหน้าที่อะไร





**ไต** เป็นอวัยวะรูปคล้ายถั่ว โดยปกติคนเราจะมีไต 2 ข้างอยู่ตรงบริเวณชายโครงด้านหลังบริเวณบั้นเอว ขนาดยาวประมาณ 10-12 เซนติเมตร ไตแต่ละข้างมีน้ำหนักประมาณ 150 กรัม ไตทั้งสองข้างเชื่อมต่อกับกระเพาะปัสสาวะด้วยท่อไต หลังจากนั้นปัสสาวะจะถูกเก็บไว้ที่กระเพาะปัสสาวะเพื่อรอปัสสาวะออกผ่านทางท่อปัสสาวะดังรูปด้านล่าง



#### หน้าที่ของไต

- กำจัดของเสีย
- ควบคุมสมดุลน้ำและเกลือแร่
- ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง
- ช่วยในการทำงานของวิตามินดี

โดยคนปกติจะมีท่อไตสองข้าง แต่มีท่อปัสสาวะเพียงท่อเดียว ดังนั้น ถ้าเกิดมีนิ่วอุดที่ท่อไตข้างหนึ่ง ผู้ป่วยจะยังคงมีปัสสาวะได้เนื่องจากท่อไตอีกข้างปกตินั่นเองครับ แต่ถ้ามีนิ่วอุดที่ท่อปัสสาวะผู้ป่วยก็จะมีปัสสาวะเลายนั่นเองครับ





โดยมีหน้าที่หลักๆ 5 อย่างด้วยกันคือ

## 1. กำจัดของเสียและน้ำส่วนเกิน

ซึ่งของเสียที่ว่าคือสารที่เกิดจากการย่อยสลายอาหารและปฏิกิริยาเคมีในร่างกายของเรานั้นเองครับ จะออกมาอยู่ในรูปของสารที่ชื่อว่ายูเรียเป็นหลัก นอกจากนี้ยังมีสารอื่นๆ เช่น ครีเอตินิน และกรดยูริก นอกจากนั้นยังกำจัดยาและสารพิษอื่นๆ ในร่างกายได้อีกด้วย

## 2. ควบคุมสมดุลของเกลือแร่ และความเป็นกรดด่างในร่างกายให้เป็นปกติ

โดยร่างกายเราจะมีเกลือแร่ที่สำคัญซึ่งใช้ในการทำงานของร่างกาย เกลือแร่ที่มีความสำคัญ เช่น โซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม และฟอสเฟต เป็นต้น

## 3. ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง

หน้าที่นี้คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยทราบกัน คือไตจะสร้างฮอร์โมนตัวหนึ่งที่ชื่อ อิริโทรพอยติน “Erythropoietin” เพื่อช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงที่ไขกระดูก ดังนั้นบางคนที่เป็นโรคไตจะมีภาวะซีด คือเม็ดเลือดแดงน้อยกว่าปกติได้ ดังนั้น ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเรื้อรังที่เป็นมากแล้วจึงต้องฉีดยาฮอร์โมน Erythropoietin ทดแทน



#### 4. ช่วยกระตุ้นเปลี่ยนให้วิตามินดีเป็นรูปแบบที่ทำงานได้เต็มที่หรือแอกทีฟฟอร์ม

โดยปกติแล้ววิตามินดีคือ ทำหน้าที่เกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ แต่จะทำงานได้เต็มที่ที่จะต้องได้รับการเติมหมู่ที่ชื่อว่าหมู่ hydroxy ที่ตำแหน่งที่ 25 ของโมเลกุลที่ตับ และตำแหน่งที่ 1 ของโมเลกุลที่ไต กลายเป็นวิตามินดีที่พร้อมทำหน้าที่ได้เต็มที่ โดยมีชื่อเต็มคือ 1,25-dihydroxyvitamin D ครับ ผู้ป่วยโรคไตบางคนจึงต้องได้รับวิตามินดีเสริมในรูปแบบที่ทำงานได้เต็มที่แล้วนั่นเองครับ

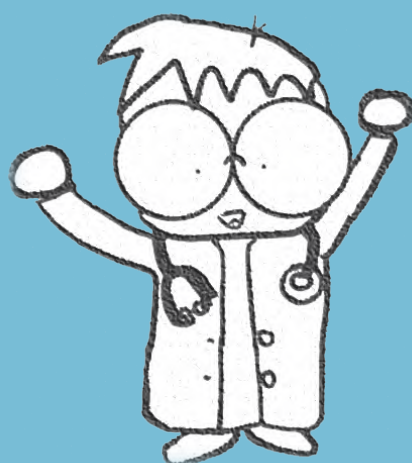
#### 5. ช่วยควบคุมระบบความดันโลหิต

โดยที่ไตจะมีเซลล์ชื่อ เจจี เซลล์ ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนชื่อ เรนิน และเรนินจะหลั่งมากขึ้นถ้ามีเลือดมาเลี้ยงที่ไตลดลง ฮอร์โมนเรนินที่เพิ่มขึ้นจะไปกระตุ้นการทำงานของระบบเรนินและแองจิโอเทนซิน โดยรวมจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หลอดเลือดหดตัวเพิ่มขึ้น มีการดูดกลับของเกลือแร่และน้ำที่ไต และเกิดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก



## บทที่ 2

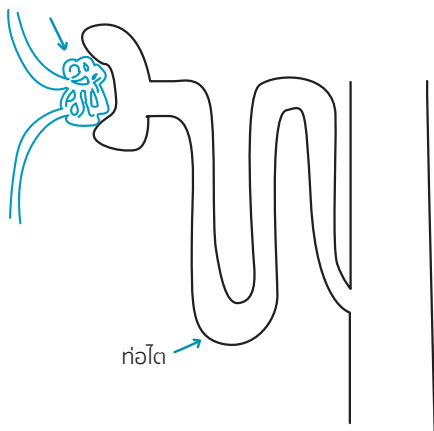
ไตทำงานได้อย่างไร





**ก่อน** จะเข้าใจว่าไตทำงานอย่างไร หมอจะขอแนะนำโครงสร้างของไตกันก่อน ไตประกอบด้วยเซลล์หลายชนิดเรียงตัวกันเป็นหน่วย เรียกว่าหน่วยไต (nephron) ครับ โดยหนึ่งคนจะมีหน่วยไตประมาณ 1-1.2 ล้านหน่วย หน่วยไตหนึ่งหน่วยมีความยาวประมาณ 3.5-5.5 เซนติเมตร ประกอบรวมเป็นไตขึ้นมา โดยหน่วยไตจะประกอบด้วยกระจุกของหลอดเลือด (glomerulus) ท่อไต (renal tubule) และหลอดเลือด ที่นำเลือดมาเลี้ยงที่หน่วยไต

กระจุกของหลอดเลือด  
(glomerulus)



ท่อไต

