

ผู้ป่วยโรคไต กักตัวอยู่บ้านอย่างไรในช่วงโควิด-19

อ.ภญ.ศยามล สุขชา

รศ.ภญ.บุษบา จินดาวิจักษ์ณ์

ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

จากสถานการณ์การระบาดระลอกใหม่ของไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ที่ยังคงมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ รวมทั้งในขณะนี้โควิด-19 ได้มีการเปลี่ยนสายพันธุ์ใหม่ที่ทำให้มีการแพร่กระจายที่ง่ายขึ้นมากกว่าปกติ หน่วยงานทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชนจึงมีมาตรการส่งเสริมให้ทำงานจากบ้าน (work from home) การเรียนออนไลน์ กันมากขึ้นเพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

ผู้ป่วยโรคไตเป็นกลุ่มผู้ป่วยที่มีแนวโน้มของการเกิดอาการ และภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงจากการติดเชื้อโควิด-19 ได้มากกว่าคนปกติ ดังนั้นผู้ป่วยโรคไตจึงควรเพิ่มความเข้มงวดกับมาตรการในการป้องกันการติดเชื้อ มีการเดินทางเท่าที่จำเป็น อยู่บ้านมากขึ้น บทความนี้จะนำเสนอข้อแนะนำของการดูแลตนเองเมื่ออยู่ที่บ้านของผู้ป่วยโรคไต โดยครอบคลุมผู้ป่วยโรคไตทุกระยะ และผู้ป่วยไตวายที่ต้องได้รับการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมหรือฟอกเลือดทางหน้าท้อง เพื่อให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดีที่ดี และห่างไกลจากการติดเชื้อโควิด-19

1. ลักษณะอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในผู้ป่วยโรคไต^{1,2}

- อาหารที่มีโซเดียมสูง จากคำแนะนำผู้ป่วยโรคไตไม่ควรรับประทานโซเดียมมากกว่า 2 กรัมต่อวัน หรือคิดเป็นปริมาณเกลือแกง 1 ช้อนชา โซเดียมมีผลเสียต่อการทำงานของไต และทำให้เกิดภาวะคั่งน้ำ ภาวะบวม และความดันโลหิตสูงได้ อาหารที่มีโซเดียมสูงที่พบบ่อยในครัวเรือน เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ซีอิ๊ว ซอสหอยนางรม กะปิ เครื่องปรุงรสต่าง ๆ ขนมกรุบกรอบ ถั่วอบเกลือ เป็นต้น
- อาหารที่มีโพแทสเซียมสูง ไตเป็นอวัยวะหลักในการกำจัดโพแทสเซียม ดังนั้นผู้ป่วยโรคไตจึงเกิดการคั่งของโพแทสเซียมได้โดยง่าย ซึ่งภาวะโพแทสเซียมสูงที่เป็นอันตรายคือการเกิดผลเสียต่อหัวใจ อาหารที่มีโพแทสเซียมสูงมักพบในผลไม้ที่มีสีส้ม และในช่วงนี้อาจต้องระวังเป็นพิเศษเนื่องจากเป็นช่วงผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูงออกตามฤดูกาล ตัวอย่างเช่น พุริณ มะม่วงสุก กล้วย หรือพบในน้ำผักหรือน้ำผลไม้ อย่างไรก็ตามผู้ป่วยโรคไตบางกลุ่ม เช่นผู้ป่วยที่ฟอกเลือดทางหน้าท้องอาจมีภาวะโพแทสเซียมในเลือดต่ำ ดังนั้นคำแนะนำในเรื่องการบริโภคอาหารที่มีโพแทสเซียมจึงขึ้นกับระดับโพแทสเซียมในเลือดของผู้ป่วยด้วยเช่นกัน
- อาหารที่มีฟอสเฟตสูง ในผู้ป่วยโรคไตจะเกิดการคั่งของฟอสเฟตได้ง่ายเช่นเดียวกับโพแทสเซียม โดยฟอสเฟตที่สูงจะส่งผลกระทบต่อระบบกระดูก แร่ธาตุ และระบบหลอดเลือด อาหารที่มีส่วนประกอบของฟอสเฟตสูง ได้แก่ ไข่แดง ผลิตภัณฑ์จากนม เมล็ดพืช เช่น เมล็ดแตงโม เมล็ดทานตะวัน ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วเขียว อาหารที่เขยีสต์ เช่น ขนมปัง ซาลาเปา โดนัท เป็นต้น

2. พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนของโรคไต

ผู้ป่วยบางคนที่ต้อง work from home อาจทำงานหน้าคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่อง หรือมีการประชุมออนไลน์อย่างต่อเนื่อง มักจะไม่อยากลุกไปเข้าห้องน้ำขณะทำงานหรือประชุม จึงเกิดการกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ๆ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดนิ่ว หรือการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะได้ ซึ่งในกรณีนี้คนทั่วไปที่กลั้นปัสสาวะนาน ๆ ก็มีโอกาสของการเกิดนิ่ว และติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ผู้ป่วยบางคนมีการดื่มน้ำลดลงเมื่ออยู่ที่บ้าน หากผู้ป่วยดื่มน้ำไม่เพียงพอจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการขาดน้ำ ทำให้ลดปริมาณน้ำและเลือดที่ไปเลี้ยงไต และเกิดภาวะไตวายเฉียบพลันได้ อย่างไรก็ตามผู้ป่วยโรคไตที่ต้องจำกัดน้ำตามที่แพทย์แนะนำ ก็ต้องควบคุมการดื่มน้ำตามคำแนะนำของแพทย์

3. คำแนะนำเรื่องการไ้ยยา ในช่วงที่ผู้ป่วยอาจได้รับยาต่อเนื่องที่บ้าน (telemedicine)

ในผู้ป่วยโรคไตที่มีภาวะของโรคคrotchที่ แพทย์อาจพิจารณาให้ผู้ป่วยรับยาที่บ้านเพื่อลดความเสี่ยงของการติดเชื้อที่อาจแพร่กระจายในโรงพยาบาล สิ่งสำคัญที่ผู้ป่วยพึงระวังคือยาหมดก่อนนัด ดังนั้นผู้ป่วยจึงควรตรวจเช็ค และนับจำนวนเม็ดยาที่เหลืออยู่อย่างสม่ำเสมอ และรีบติดต่อโรงพยาบาลล่วงหน้า เพื่อให้ทางโรงพยาบาลมีเวลาเตรียมจัดส่งยาทางไปรษณีย์ได้ทันก่อนที่ยาจะหมด นอกจากนี้สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือผู้ป่วยควรควบคุมโรคประจำตัวของตนเองให้ดี โดยการรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ไม่หยุดยารับประทานยาเองแม้ว่าผู้ป่วยจะรู้สึกดีขึ้นก็ตาม และหากมีอาการผิดปกติใด ๆ ให้รีบมาปรึกษาแพทย์โดยไม่ต้องรอจนถึงวันนัด

ผู้ป่วยในช่วงอยู่บ้านอาจมีการทำกิจกรรมที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกปวดเมื่อย ยาแก้ปวดที่ควรหลีกเลี่ยงการใช้ในผู้ป่วยโรคไต คือยารับประทานในกลุ่มเอ็นเสด (NSAID – non steroidal anti-inflammatory drug) ตัวอย่างเช่น ไอบูโพรเฟน ไพร็อกซิแคม ไดโคลฟีแนค ซีลีสโคกซิบ เป็นต้น เนื่องจากยาดังกล่าวมีผลเสียต่อไต เช่นทำให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลัน หรือไตอักเสบได้ อย่างไรก็ตามยาในกลุ่มเอ็นเสดที่ใช้ภายนอก เช่นยาทาในรูปแบบเจล หรือ ครีม นั้นสามารถใช้ได้ในผู้ป่วยโรคไต เนื่องจากมีการดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดที่น้อย นอกจากนี้ยาแก้ปวดที่สามารถใช้ได้กับผู้ป่วยโรคไตคือ พาราเซตามอล (ขนาดยาที่แนะนำคือ 325-650 มิลลิกรัม ทุก 6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ โดยไม่เกิน 3,000 มิลลิกรัมต่อวัน)³ แต่การใช้พาราเซตามอลยังต้องใช้อย่างระมัดระวัง หากผู้ป่วยมีโรคประจำตัวอื่น ๆ เช่น โรคตับ โรคพิษสุราเรื้อรัง เป็นต้น ทั้งนี้ขอให้ปรึกษาเภสัชกรก่อนไ้ยยา

4. คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ที่ต้องเดินทางมาฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมที่สถานพยาบาล⁴

ผู้ป่วยต้องสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่รับบริการในหน่วยไตเทียม ทำการคัดกรองความเสี่ยงของการติดเชื้อ COVID-19 ตามที่สถานพยาบาลกำหนด วัดอุณหภูมิก่อน และหลังการฟอกเลือดล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องก่อนเข้าเครื่องฟอกเลือด หากมีการไอ จาม หรือสั่นน้ำมูก ต้องทิ้งกระดาษทิชชูในถังขยะที่เหมาะสม และหากผู้ป่วยมีอาการแสดงที่สงสัยการติดเชื้อของ COVID-19 ในขณะอยู่ที่บ้านต้องรีบโทรศัพท์ติดต่อทางสถานพยาบาลเพื่อการคัดกรอง หรือการเข้าสู่ระบบการส่งต่อสถานพยาบาลอย่างเหมาะสมต่อไป

5. การฉีดวัคซีนโควิด-19 ในผู้ป่วยโรคไต⁵

ผู้ป่วยโรคไตถือเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโควิด-19 และอาจมีอาการเจ็บป่วยรุนแรง จึงเป็นกลุ่มผู้ป่วยที่ควรได้รับวัคซีน โดยควรอยู่ภายใต้การพิจารณาจากแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วย และเมื่อผู้ป่วยได้รับวัคซีนแล้วก็ไม่ควรละเลยมาตรการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ที่เป็นข้อปฏิบัติมาตรฐานเช่นเดิม

นอกจากนี้แม้ว่าผู้ป่วยโรคไตจะกักตัวอยู่ที่บ้าน แต่ก็ควรระวังการติดเชื้อจากบุคคลในครอบครัว ที่อาจจะนำพาเชื้อมาสู่ผู้ป่วย หรือการมีกรรวมตัวของญาติตามเทศกาลต่าง ๆ ผู้ป่วยควรมีมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมเมื่อต้องอยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นในบ้านที่มีความเสี่ยง เช่น การใส่หน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างจากผู้อื่นประมาณ 1-2 เมตร การล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ เลือกรับประทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ ๆ ควรแยกสำหรับอาหาร หรือหากรับประทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง หลีกเลี่ยงการเอามือขยี้ตา เช็ดจมูกหรือปาก อีกทั้งผู้ป่วยควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผู้ป่วยอาจเลือกกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ๆ เช่น เดินในบ้าน และควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อวัน เพียงเท่านี้ผู้ป่วยโรคไตก็สามารถอยู่ดีมีสุขกับโรคไต และปลอดภัยห่างไกลจากโควิด-19

โดยสรุป ในช่วงโควิด-19 ผู้ป่วยโรคไต ควรอยู่บ้านเพื่อลดโอกาสเสี่ยงที่จะติดโควิด-19 รับประทานยาอาหาร น้ำดื่ม ตามที่แพทย์แนะนำ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน ให้ปฏิบัติตามมาตรการที่กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขแนะนำ

เอกสารอ้างอิง

1. สมาคมผู้ให้อาหารทางหลอดเลือดดำและทางเดินอาหารแห่งประเทศไทย และสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย. คำแนะนำแนวทางเวชปฏิบัติโภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคไตในผู้ใหญ่ พ.ศ. 2561 [อินเทอร์เน็ต]. ปรับปรุงครั้งที่ 1 2563 [เข้าถึงเมื่อ 18 เม.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก: www.nephrothai.org.
2. ขวลิท รัตนกุล. อาหารบำบัดในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะก่อนฟอกเลือด [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 21 เม.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก: www.nephrothai.org.
3. Lexicomp®. Acetaminophen (paracetamol): drug information: In UpToDate. UpToDate, Waltham, MA: UpToDate Inc. <https://www.uptodate.com>. Accessed on April 18, 2021.
4. สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทยและสมาคมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย. แนวทางการดูแลผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายที่ได้รับการบำบัดทดแทนไต โดยการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมในผู้ป่วยโควิด-19 โดย (วันที่ 9 เมษายน พ.ศ. 2564) [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 21 เม.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก: www.nephrothai.org.

5. คณะอนุกรรมการวิชาการ สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย. คำแนะนำเรื่องการฉีดวัคซีน COVID-19 ในผู้ป่วยโรคไต (วันที่ 15 มีนาคม 2564) [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 18 เม.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก: www.nephrothai.org.