



การออกกำลังกายเพื่อชะลอความเสื่อมของไต ในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

ลักขณา ชอบเสียง
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สรรพสิทธิประสงค์

บทคัดย่อ

โรคไตเรื้อรัง ถือเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกรวมทั้งในประเทศไทย เนื่องจากเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่จะนำไปสู่การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดการดำเนินของโรคไปสู่ภาวะโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย แนวทางการดูแลรักษานั้นประกอบด้วยหลายปัจจัย ประกอบด้วยการจัดการตนเองของผู้ป่วย ได้แก่ การควบคุมอาหาร การควบคุมความดันโลหิตและการรับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์ และการใส่ใจดูแลของสมาชิกในครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อที่จะชะลอการเสื่อมของไตและคงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ของไตให้ยาวนานที่สุด นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายของผู้ป่วยก็เป็นปัจจัยที่สำคัญอีกประการ บทความนี้นำเสนอแนวทางการออกกำลังกายเพื่อชะลอความเสื่อมของไตในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง โดยผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายได้ในระดับที่แตกต่างกันไปตามระดับการดำเนินของโรค กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้แก่ แอโรบิกในน้ำ แอโรบิกทั่วไปที่มีความแข็งแรงกระแทกต่ำเช่น การเดิน การวิ่งช้าๆ การก้าวขึ้นลงบันได การทำสวน การเดินรำเข้าจังหวะ การปั่นจักรยาน และการเดินหรือวิ่งบนลู่วิ่งทำให้แรงกระแทกต่ำ ซึ่งจะส่งผลดีต่อผู้ป่วยทั้งในด้านลดความเครียด เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของแขนและขา โครงสร้างของเส้นเลือดฝอยดีขึ้นแต่จะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์และพยาบาลที่เชี่ยวชาญ เพื่อการประเมินความเสี่ยงต่อการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังในแต่ละราย

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย ความเสื่อม โรคไตเรื้อรัง



Exercise for Delaying Progression in Chronic Kidney Disease

Lakhana Chopsiang

Boromarajonani College of Nursing, Sanprasittiprasong

Abstract

Chronic kidney disease is a global health problem, including in Thailand. This is a major risk factor for cardiovascular disease and can lead to disease progression to chronic renal failure. The guidelines for the care of patients with chronic kidney is also important are the self-management of the patient and the care of family members to encourage patients to modify their lifestyle, diet control, blood pressure control and medication control. In addition, the exercise of the patient is another important factor. This article presents exercise for delaying progression in chronic kidney disease patients. It was found that patients were able to perform different exercise activities at different levels of disease progression. Proper exercise includes aerobics in water, general aerobics, low impact exercise and walking or running on a low friction treadmill. The exercise is the effect that hit the patient in terms of reducing stress. Strengthen upper arm and leg muscles. The structure of the capillaries improved. However, it must be under the supervision of medical personnel and skilled nursing staff for assessing the risk of exercise in patients with chronic renal failure in each patient.

Keywords : Exercise Management, Delaying Progression, Chronic Kidney Disease

บทนำ

โรคไตเรื้อรังได้เปลี่ยนจากเดิมที่เคยใช้คำว่า Chronic Renal Failure มาเป็น Chronic Kidney Disease (CKD) หมายถึงภาวะที่มีการทำลายของเนื้อไต ซึ่งมีตัวบ่งชี้ประกอบด้วยหลักฐานที่บ่งชี้ทางอ้อม (Marker) หรือจากการตรวจชิ้นเนื้อโดยตรงหรือผู้ป่วยมีลักษณะดังข้อใดข้อหนึ่งในจำนวนสองข้อติดต่อกันเป็นเวลานานเกิน 3 เดือน ซึ่งโรคไตเรื้อรังนี้ถือเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกรวมทั้งในประเทศไทยเราด้วยเช่นกัน VivekanandJhaและคณะ (2013) ได้นำเสนอและสรุปถึงอุบัติการณ์และความชุกของโรคไตเรื้อรังรายประเทศพบว่าประเทศที่มีอุบัติการณ์สูงสุดคือประเทศไต้หวัน สหรัฐอเมริกาและเม็กซิโก ตามลำดับ โดยประเทศไทยนั้นจะมีอุบัติการณ์ในอัตราที่ต่ำกว่า 200 ต่อประชากร 1,000,000 คน ส่วนประเทศที่มีความชุกของโรคสูงสุดนั้นคือประเทศไต้หวัน ญี่ปุ่นและ

สหรัฐอเมริกา ตามลำดับ ซึ่งประเทศไทยนั้นจะมีความชุกในอัตราที่ต่ำกว่า 750 ต่อประชากร 1,000,000 คน โรคไตเรื้อรังจะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการของการนำไปสู่การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ในเวลาต่อมา ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดการดำเนินของโรคไปสู่โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย (End-stage renal disease, ESRD) เมื่อเข้าสู่ภาวะไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ผู้ป่วยต้องได้รับการรักษาด้วยการบำบัดทดแทนไตและการปลูกถ่ายไต (Renal Replacement Therapy) แล้วนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรในที่สุด

สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย (2560) ได้ให้คำจำกัดความของโรคไตเรื้อรัง ดังนี้

1. ผู้ป่วยที่มีลักษณะแสดงความผิดปกติของไตอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ โดยไม่ขึ้นกับอัตราการกรองของไต (Glomerular filtration rate, eGFR)