

การดูแลรักษา ก่อนและหลังฟอกไต

ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ต้องทำการรักษาด้วยวิธีการฟอกไต (Hemodialysis) เพื่อกำจัดของเสียที่สะสมอยู่ในเลือดออกไป ทดแทนไตที่ไม่สามารถทำหน้าที่กรองของเสียออกไปได้อีก

แต่ผู้ป่วยฟอกไตสามารถที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ หากรู้จักดูแลตัวเอง โดยการฟอกไตอาจทำให้มีอาการข้างเคียงได้ เช่น เหนื่อย อ่อนเพลียง่าย เวียนศีรษะ ข้นถ่ายลำบาก ผิวแห้ง คันตามตัว ไม่อยากอาหาร เป็นต้น

การดูแลตัวเองของผู้ป่วยฟอกไต

1. พักผ่อนให้เพียงพอ ก่อน – หลังทำการฟอกไต ผู้ป่วยควรพักผ่อนให้มาก นอนหลับให้เพียงพอ เพราะการฟอกไตทำให้ผู้ป่วยเหนื่อย อ่อนเพลียง่าย อีกทั้งการพักผ่อนให้เพียงพอเป็นการเสริมสร้างเจิ้งชี่ (正气) หรือภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้อีกด้วย
2. ควบคุมการรับประทานอาหารจำพวกโปรตีน แต่ให้รับประทานโปรตีนชนิดดี เช่น ไข่ขาว เนื้อปลา เนื้อแดง นม เป็นต้น
3. ควบคุมปริมาณน้ำเข้าสู่ร่างกาย น้ำในที่นี้คือน้ำดื่ม และ น้ำที่มาจากอาหาร เช่นน้ำแกง เป็นต้น เพื่อป้องกันร่างกายขับน้ำไม่ทัน อาจส่งผลให้ตัวบวมหรือน้ำท่วมปอดได้
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของเกลือสูง เช่น อาหารแปรรูป หมักดอง หรือเครื่องปรุงรสต่างๆ
5. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณของโพแทสเซียม และฟอสฟอรัสสูงเกินไป เช่น ถั่วชนิดต่างๆ เครื่องในสัตว์ น้ำอัดลม กล้วย ส้ม เป็นต้น
6. ผู้ป่วยฟอกไตอาจมีอาการเหนื่อย อ่อนเพลียง่าย หากรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลียสามารถอมโสมอเมริกา (西洋参) โสมอเมริกามีฤทธิ์เย็น รสหวาน ช่วยบำรุงชี่และอิน ลดอาการกระหายน้ำ ให้ความชุ่มชื้น ระบายความร้อน โดยอมประมาณ 3-5 แผ่น ในช่วงเช้าจะช่วยบรรเทาอาการได้ดี
7. ในบางครั้งผู้ป่วยฟอกไตมีอาการไม่อยากอาหาร คลื่นไส้ สามารถดื่มน้ำขิงประมาณ ½ ถ้วย (อาจใช้เครื่องต้มขิงผงสำเร็จรูปได้) ก่อนรับประทานอาหารครึ่งชั่วโมง จะทำให้ทานข้าวลง ลดอาการคลื่นไส้ เพราะขิงสดมีสรรพคุณให้ความอบอุ่นบำรุง กระเพาะอาหาร กระตุ้นให้เกิดความอยากอาหารได้