

### คำถามข้อ 2.6 - 2.7 เป็นอาการจอประสาทตาเสื่อม

(หากพบอาการข้อใดข้อหนึ่ง ให้แนะนำพบแพทย์)

2.6 ท่านมีอาการเวลามองเหมือนเห็นจุดดำ ลอยไปลอยมา หรือรู้สึกเหมือนมีขี้ตาแต่เช็ดไม่ออก หรือรู้สึกเหมือนมีเยื่อมีใยในตา หรือไม่

ไม่มีอาการ       มี → แนะนำพบแพทย์

(ปัญหาอาจมาจากเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงจอประสาทตา บาง โป่ง พอง หรือเส้นเลือดฝอยอุดตัน)

2.7 ท่านมีอาการตามัวลง มองคล้ายมีฝนตก มีม่านมาบัง หรือมีใยหรือควั่นมาบังตา

(เมื่อนอนพักผอนแล้ว จะรู้สึกไม่มีอาการในช่วงแรก แต่อาการจะกลับเป็นอีก)

ไม่มีอาการ       มี → แนะนำพบแพทย์

### สรุปอาการเสี่ยงต่อการเกิดจอประสาทตาเสื่อม

ปกติ

พบอาการเสี่ยงต่อการเกิดจอประสาทตาเสื่อม (มีอาการข้อ 2.6 และหรือ ข้อ 2.7)

### 3. การทดสอบสายตา โดยใช้แผ่นชาร์ตตัวเลข (ทดสอบปีละ 1 ครั้ง)

#### วิธีการวัดและการแปลผล

- 1) วิธีการวัด ให้ยืนห่างจากภาพ 6 เมตร ปิดตาที่ละข้าง เริ่มอ่านตัวเลขบนสุดลงมาล่าง ถ้าอ่านได้แค่แถวบนสุด ค่าที่ได้ คือ 6 / 60 (ค่าแรกคือ ระยะห่าง / ค่าที่ 2 คือ ขนาดตัวอักษร)
- 2) ค่าสายตาปกติ คือ ค่า 6/6 นั่นคือ ต้องสามารถอ่านแถวที่ 7 (แถวล่างสุด) ได้ ในระยะ 6 เมตร
- 3) หากพบปัญหาว่า อ่านเลขแถวบนสุดไม่ได้ แนะนำให้พบจักษุแพทย์
- 4) หากไม่สามารถอ่านได้ในระยะ 6 เมตร ให้เลื่อนเข้ามาที่ละ 1 เมตร จนกว่าจะอ่านได้ เช่น ยืนระยะ 4 เมตร อ่านได้ แถวที่ 6 ค่าที่ได้ คือ = 4 / 9 (หมายถึง อ่านได้ระยะ 4 เมตร ตัวอักษรขนาด = 9)
- 5) หากอ่านได้ไม่ถูกต้องถูกตัวในแต่ละแถว ถ้าถูกเกินครึ่ง ให้ค่าเท่ากับแถวนั้น แต่ถ้าอ่านได้น้อยกว่าครึ่ง ให้ค่าเท่ากับแถวก่อนแถวนั้น
- 6) หากต้องการทดสอบปัญหาสายตายาว หรือตาบอดสี ให้ดูแผ่นสแนลเลนชาร์ต (หน้า 13)

#### ค่าการอ่านสายตา ด้วยชาร์ตตัวเลข

มี 7 แถว

ค่าแต่ละแถว มีดังนี้

บนสุด = 6/60

แถว 2 = 6/36

แถว 3 = 6/24

แถว 4 = 6/18

แถว 5 = 6/12

แถว 6 = 6/9

แถว 7 = 6/6

● ค่าตาขวา ...../ .....

● ค่าตาซ้าย ...../ .....

สรุป  อ่านเลขบนสุดได้       อ่านเลขบนสุดไม่ได้ → ส่งต่อพบแพทย์ เพื่อดูภาวะตามัว

# ส่วนที่ 3 เบาหวานลงไต

อาการที่สำคัญ คือ ภาวะไตวายเรื้อรัง อาการเริ่มต้นจะไม่ปรากฏชัด มักแสดงอาการในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานมานาน 10-15 ปี ได้แก่ ตรวจพบไข่ขาว หรือโปรตีนในปัสสาวะเพิ่มขึ้นทุกปี ความดันโลหิตจะสูงขึ้นทุกปีจนสูงกว่าค่า 140/90 การตรวจเลือดเพื่อหาค่าสารของเสียที่ขับออกมา โดยเฉพาะค่าปียูเอีน (BUN) และค่าครีเอตินิน (Cr) เพื่อดูการทำหน้าที่ของไต ถ้าค่าสูงกว่าปกติ แสดงว่า มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะไตวาย<sup>5)</sup>



## 1. ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคไต/ไตอักเสบ/นิ่ว/ไตวาย

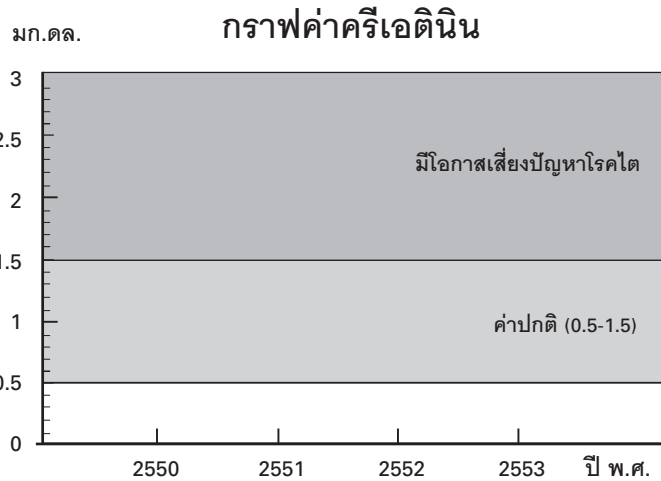
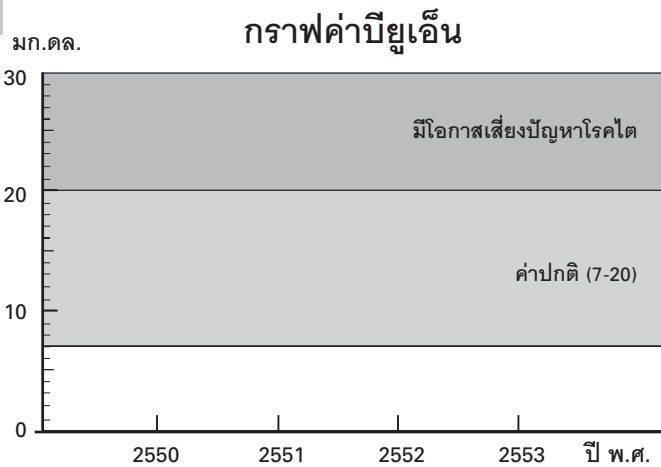
- ไม่เคยเจ็บป่วยด้วยโรคไต/ไตอักเสบ/นิ่ว/ไตวาย
  - เคย
    - กำลังรักษา
    - รักษาหายแล้ว
- } ผู้ป่วยต้องระวัง  
ภาวะไตวายเรื้อรัง

## 2. ประวัติค่าปียูเอีน และค่าครีเอตินิน ย้อนหลัง 2 ค่า ในปี 2550 - 2551

ปี	วันที่	ค่าปียูเอีน	ค่าครีเอตินิน
2550			
2551			

## 3. บันทึกค่าปียูเอีน และค่าครีเอตินิน ปี 2552 เพื่อเฝ้าระวังการทำงานของไต

วันเดือนปี	ค่าปียูเอีน	ค่าครีเอตินิน



สรุปผลการตรวจเลือดครั้งล่าสุด  ปกติ  มีค่าปียูเอีนมากกว่า 20 และ/หรือ มีค่าครีเอตินินมากกว่า 1.5

**ค่าปกติ<sup>6)</sup>** ● ปียูเอีน อยู่ระหว่าง 7 - 20 มก./ดล. ● ครีเอตินิน อยู่ระหว่าง 0.5 - 1.5 มก./ดล.

**หมายเหตุ :** ค่าปกติอาจแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ขึ้นกับการตั้งค่าผลตรวจของห้องปฏิบัติการ อย่างไรก็ตามผู้ป่วยเบาหวานจำเป็นต้องจดค่า 2 ตัวนี้ไว้ทุกครั้ง เพื่อดูแนวโน้มค่าของเสียที่ขับออกมาในเลือด ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้การทำงานของไต หากสูงกว่าค่าปกติมักมีโอกาสร้อยเกิดการเกิดภาวะไตวาย

**4. การซักถาม** เพื่อสังเกตอาการที่บ่งชี้ปัญหาของนิ้ว และช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานเข้าใจปัญหาของตนเอง และนำไปสู่การปรับพฤติกรรมเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น

4.1 ในรอบ 1-2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการบัสสาวะแสบขัด / บัสสาวะขุ่นขาวหรือไม่

ไม่มี                       มี → อาจมีปัญหาเรื่องนี้ แนะนำให้พบแพทย์

4.2 ในรอบ 1-2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการปวดหลัง หรือปวดเอว หรือมีอาการปวดร้าวมาที่ท้องน้อยหรือไม่ (อาการปวดที่เกิดขึ้นไม่ใช่เนื่องมาจากทำงานหนัก)

ไม่มี                       มี → แนะนำให้พบแพทย์

4.3 ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านซื้อยากินเอง ประเภทยาชุด ยาลูกกลอน ยาประดง ยาแผนโบราณหรือไม่

กิน                       ไม่กิน

↓  
ต้องระวังพิษจากสารสเตียรอยด์ที่ผสมในยา

4.4 เมื่อรับประทานอาหารประเภทหน่อไม้ ขนมหจัน แล้ว ท่านมีอาการปวดเพิ่มขึ้นจากเดิม ไม่ว่าจะปวดหลัง / ปวดเอว / ปวดข้อ / ปวดเส้น หรือปวดกล้ามเนื้อ หรือไม่

ไม่มี                       มี → ให้งดอาหารดังกล่าว

4.5 ท่านมีพฤติกรรมในการดื่มน้ำในแต่ละวัน อย่างไร

น้อยกว่า 6 แก้ว (แก้วละ 250 ซีซี) หรือ 2 ลิตรต่อวัน                       6 - 8 แก้วต่อวัน หรือมากกว่า 8 แก้ว

↓  
ต้องปรับปรุงปริมาณการกินน้ำให้มากขึ้น เพื่อป้องกันภาวะการแทรกซ้อนของโรคไต

**ข้อควรพึงระวัง<sup>(7)</sup>** ผู้ป่วยเบาหวานที่มีโอกาสเสี่ยงโรคไตวาย ควรปฏิบัติตัวดังนี้

1. กินเนื้อสัตว์ แต่พอควร (ไม่ควรเกิน 0.6 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กก.ต่อวัน)
2. กินอาหารสด ไม่กินอาหารรสเค็ม อาหารที่ใส่ผงชูรส หรือใส่สารกันบูด หรือบะหมี่ซอง หรือปรุงอาหารด้วยซूपก้อน
3. กินยาเท่าที่จำเป็น
4. ควรระวังการกินยอดฝักบางชนิด เช่น ยอดหวาย, ยอดผักต้ว, ยอดผักกระโดน, ยอดชะอม รวมทั้ง อาหารจำพวก ขนมหจัน และหน่อไม้
5. ห้ามทานยาชุด หรือยาลูกกลอนที่ไม่มีเลขทะเบียนตำรับยา เนื่องจากอาจมีส่วนผสมของยาสเตียรอยด์ ซึ่งสามารถสะสมในร่างกาย จนทำให้เกิดปัญหาโรคไตได้

**พิษของสารสเตียรอยด์ต่อโรคเบาหวาน<sup>(8)</sup>**

อย. ได้มีการเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบของชาวบ้านที่กินยาลูกกลอนตรานกขุนทองว่า มีปัญหาระดับน้ำตาลในเลือด และความดันโลหิตสูงขึ้น และพบปัญหาที่สำคัญจากพิษสเตียรอยด์ คือ ทำให้มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานสูงขึ้น มีอาการบวม กระเพาะอาหารทะลุ ปวดตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระดูกพรุน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีไข้ และอาจเกิดต่อกระจกสูงขึ้น