เรื่องจากปก

ผศ.นพ.พิสนธิ์ จงตระกูล
อนุกรรมการส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล
ประธานคณะทำงานสร้างความเข้มแข็งแก่ประชาชน
ด้านการใช้ยาอย่างสมเหตุผล (สยส.)

การใช้ยาอย่างสมเหตุผล เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาโรคไต

เรามักได้ยินประชาชนพูดกันเสมอว่า “กินยาแล้วกลัวเป็น (โรค) ไต” ข้อเท็จจริงในเรื่องนี้เป็นอย่างไร มาทำความเข้าใจกัน

1. ปัญหาโรคไต เป็นผลจากการทำงานของไตลดลง ซึ่งถ้าค่าการทำงานของไต **(ค่าอีจีเอฟอาร์ – eGFR)** ลดลงประมาณครึ่งหนึ่งจัดเป็นโรคไตเรื้อรังระยะที่ 3 ถ้าค่าการทำงานของไตเหลือน้อยมาก เช่นเหลือเพียง 15% จัดว่าเริ่มเข้าสู่การเป็นโรคไตเรื้อรังระยะที่ 5 และหากลดลงต่อไป ก็จะดำเนินสู่โรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย ซึ่งต้องรับการฟอกไต

2. ประชาชนทุกคนควรทราบค่าการทำงานของไตของตนเอง เพื่อจะได้ทราบว่าตนเองเป็นโรคไตเรื้อรังหรือยัง และหากเป็นโรคไตเรื้อรังแล้ว ควรทราบว่าเป็นโรคไตเรื้อรังในระยะใด ซึ่งมีตั้งแต่ระยะที่ 1 ถึง 5 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โรคไตเรื้อรังระยะต่างๆ และค่าการทำงานของไต

ระยะของโรคไตเรื้อรัง	ค่าการทำงานของไต (eGFR)	ร้อยละการทำงานของไต	คำอธิบาย
ยังไม่เป็นโรคไต	>90	100%	ไตทำงานปกติและตรวจไม่พบความผิดปกติใดๆ ของไต
ระยะที่ 1	>90	90-100%	ไตยังทำงานได้ดี แต่ตรวจพบความผิดปกติบางอย่าง เช่นมีไข่ขาวรั่วในปัสสาวะ
ระยะที่ 2	60-89	60-89%	ไตทำงานลดลงเล็กน้อย
ระยะที่ 3a	45-59	45-59%	ไตทำงานลดลงเล็กน้อยถึงปานกลาง
ระยะที่ 3b	30-44	30-44%	ไตทำงานลดลงปานกลางถึงมาก
ระยะที่ 4	15-29	15-29%	ไตทำงานลดลงอย่างมาก
ระยะที่ 5	<15	น้อยกว่า 15%	โรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย หรือภาวะไตวาย ซึ่งอาจต้องทำการฟอกไต

3. ยาบางชนิดเป็นอันตรายต่อไต ทำให้ไตทำงานลดลง ที่เรียกว่าทำให้ไตวายหรือไตเสื่อม เช่น หลังจากใช้ยาดังกล่าวแล้วไตทำงานลดลงจาก 50% เหลือเพียง 25% คือไตเสื่อมมากขึ้น เปลี่ยนจากโรคไตเรื้อรังระยะที่ 3 ไปสู่ระยะที่ 4 ตารางที่ 2 แสดงตัวอย่างยาที่เป็นอันตรายต่อไต ซึ่งอาจทำให้ไตวายหรือไตเสื่อม

3.1 เอ็นเสด (NSAIDs) (ภาพที่ 1) : เอ็นเสดเป็นชื่อกลุ่มยา จัดเป็นยาที่ประชาชนคุ้นเคยและมีการนำมาใช้ในโอกาสต่างๆ ยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์ต้านการอักเสบ จึงช่วยบรรเทาการปวดได้จากหลายสาเหตุ และเอ็นเสดบางชนิดสามารถใช้เป็นยาลดไข้ได้ด้วย

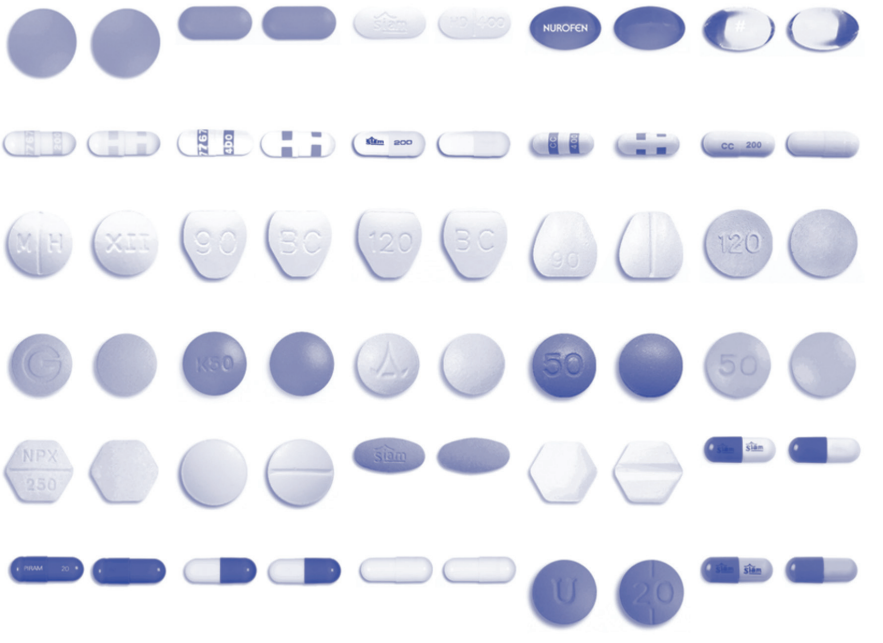
3.2 ยาชุด (ภาพที่ 2) : ยาชุดประกอบด้วยยาหลายชนิด หลากสี นิยมบรรจุในซองพลาสติกใส โดยให้กินทีเดียวทั้งชุด หากเป็นยาชุดแก้ปวดจะมีเอ็นเสด 2-3 ชนิด ยาชุดบางชนิดมีสเตอรอยด์เป็นส่วนประกอบ ยาชุดเป็นอันตรายร้ายแรงต่อไต การใช้ยานี้เพียง 1 ชุด อาจทำให้ไตวายหรือไตเสื่อมได้

3.3 สมุนไพร : สมุนไพรบางชนิดเป็นพิษต่อไต และอาจมีอันตรายต่อตับหรืออันตรายต่อสุขภาพด้านอื่นๆ เช่นก่อให้เกิดมะเร็ง อย่าเข้าใจผิดว่า “สมุนไพรมาจากพืชไม่น่าจะมีอันตรายอะไร” เนื่องจากมีรายงานว่าสมุนไพรบางชนิด สามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น ไคร้เครือ ซึ่งเป็นเครื่องยาสมุนไพรชนิดหนึ่งที่ใช้กันมากในตำรับยาไทย โดยเฉพาะตำรับยาแก้ไข้ แก้อักเสบ และคลายกล้ามเนื้อ มีงานวิจัยในต่างประเทศพบว่าไคร้เครือเป็นพิษต่อไต ทำให้ไตวายและก่อให้เกิดมะเร็งทางเดินปัสสาวะได้ด้วย

ตารางที่ 2 ตัวอย่างยาที่เป็นอันตรายต่อไต ซึ่งอาจทำให้ไตวายหรือไตเสื่อม หากประชาชนนำมาใช้ด้วยตนเอง โดยขาดความรู้และขาดความระมัดระวัง

ชื่อกลุ่มยา	ตัวอย่างชื่อยา		ข้อบ่งใช้ของยา
เอ็นเสด และยาชุดแก้ปวด	**ชื่อสามัญ**	**ตัวอย่างชื่อการค้า**	ปวดไมเกรน ปวดประจำเดือน ปวดเข่า ปวดหลัง ปวดฟัน ปวดกล้ามเนื้อ
• Ibuprofen	ไอบูโพรเฟน	บรูเฟน	
• Diclofenac	ไดโคลฟีแนค	โวลทาเรน	
• Piroxicam	ไพร็อกซิแคม	เฟลดีน	
• Indomethacin	อินโดเมธาซิน	อินโดสิด	
• Naproxen	นาพร็อกเซน	นาโปรซีน	
• Mefenamic acid	เมเฟนามิค แอสิด	พอนสแตน	
• Meloxicam	มีล็อกซิแคม	โมบิก	
• Celecoxib	เซเลค็อกสิบ	เซเลเบร็ก	
• Etoricoxib	เอโทริค็อกสิบ	อาร์ค็อกเซีย	
สมุนไพร	ไคร้เครือ พบในตำรับยาไทยบางชนิด เช่น ยาหอมนวโกฐ ยาหอมแก้ลมวิงเวียน ยาหอมอินทจักร์ ยาธาตุบรรจบ ยาประสะกานพลู ยาประสะเจตพังคี ยามันทธาตุ ยาวิสัมพยาใหญ่ ยาเขียวหอม ยาอำมฤควาที		แก้ไข้ แก้อักเสบ คลายกล้ามเนื้อ แก้ลมวิงเวียน

ภาพที่ 1 ตัวอย่างเม็ดยาในกลุ่มเอ็นเสด ได้แก่ ไอบูโพรเฟน เซเลค็อกสิบ เอโทริค็อกสิบ ไดโคลฟีแนค นาพร็อกเซน และไพร็อกซิแคม (ภาพจาก mims.com, Thailand)



4. ยาบางชนิดทำให้ไตทำงานดีขึ้น เช่น ยาบางชนิดช่วยลดการรั่วของไข่ขาวทางปัสสาวะ และทำให้ค่าการทำงานของไตดีขึ้น ยากลุ่มนี้จึงทำหน้าที่ปกป้องไตและแก้ไขปัญหาโรคไตในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคไตเรื้อรัง ตารางที่ 3 แสดงตัวอย่างยาบางชนิดที่ทำให้ไตทำงานดีขึ้น

5. คำกล่าวที่ว่า “กินยาแล้วทำให้เป็นโรคไต” จึงเป็นคำกล่าวที่คลาดเคลื่อน เนื่องจาก

5.1 ยาบางชนิดเท่านั้นที่อาจเป็นอันตรายต่อไต (ตารางที่ 2)

5.2 ยาบางชนิดใช้แล้วเป็นผลดีต่อไต (ตารางที่ 3)

5.3 ยาบางชนิดใช้รักษาโรคที่หากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมจะทำให้ไตวายหรือไตเสื่อมอย่างรวดเร็ว เช่นยาเบาหวาน ดังนั้นยาเบาหวานจึงเป็นยาที่ทำหน้าที่ปกป้องไต ช่วยชะลอการเสื่อมของไตไม่ให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

6. จากความเชื่อผิดๆว่า “ยา (ต่างๆ) กินแล้วทำให้เป็นโรคไต” ทำให้ผู้ป่วยจำนวนมาก ไม่กินยาตามที่แพทย์สั่ง เช่น กินยาไม่ครบทุกชนิด กินยาด้วยขนาดยาต่ำกว่าที่แพทย์สั่ง กินยาไม่ต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องเรียกว่าเป็น “พฤติกรรมการใช้ยาอย่างไม่สมเหตุผล” แบบหนึ่ง

6.1 การกินยาไม่ครบทุกชนิด โดยเลือกกินยาเฉพาะบางชนิด ไม่กินครบทุกซองที่แพทย์จ่ายมา จะทำให้การควบคุมไม่ดี เช่น ในโรคเบาหวาน ทำให้คุมน้ำตาลได้ไม่ดี ในโรคความดันเลือดสูง ทำให้คุมความดันเลือดได้ไม่ดี ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดสูงเกินไป หรือความดันเลือดสูงเกินไป จะนำไปสู่การเป็นโรคไตเรื้อรัง ผู้เป็นโรคไตเรื้อรังอยู่แล้ว จะยิ่งมีการทำงานของไตลดลงเรื่อยๆอย่างรวดเร็ว และเปลี่ยนจากระยะที่ 3 ไปสู่ระยะที่ 4 และ 5 ในที่สุด

6.2 การกินยาด้วยขนาดยาต่ำกว่าที่แพทย์สั่ง หรือกินยาไม่ต่อเนื่อง กินๆหยุดๆ ส่งผลเสียทำนองเดียวกับการกินยาไม่ครบทุกชนิด คือทำให้คุมโรคได้ไม่ดี และนำไปสู่ผลเสียต่อไตตามข้อ 6.1

ภาพที่ 2 ภาพตัวอย่างของ “ยาชุด” ที่มีขายกันอย่างกว้างขวาง ทั้งๆที่เป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย

ตารางที่ 3 ตัวอย่างยาที่ทำหน้าที่ปกป้องไตและแก้ไขปัญหาโรคไตในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคไตเรื้อรัง (แต่อาจทำให้ไตวายหรือไตเสื่อมได้ หากใช้โดยขาดความรู้และขาดความระมัดระวัง)

ชื่อกลุ่มยา	ตัวอย่างชื่อยา		ข้อบ่งใช้ของยา
เอซีอีไอ (ACEI)	**ชื่อสามัญ**	**ตัวอย่างชื่อการค้า**	• ลดความดันเลือด • แก้ไขภาวะหัวใจล้มเหลว • ลดการรั่วของไข่ขาวทางปัสสาวะ
• Enalapril	อีนาลาพริล	แอนนาพริล	
• Captopril	แค็บโตพริล	แค็ปโตพริล	
• Lisinopril	ไลซิโนพริล	วาสพริล	
• Ramipril	รามิพริล	ลิสพริล	
• Perindopril	เพอรินโดพริล	โคเวอร์ซิล	
• Quinapril	ควินาพริล	แอคคูพริล	
เออาร์บี (ARB)	ชื่อสามัญ	ตัวอย่างชื่อการค้า	• ลดความดันเลือด • แก้ไขภาวะหัวใจล้มเหลว • ลดการรั่วของไข่ขาวทางปัสสาวะ
• Losartan	โลซาร์แทน	ลอแรนต้า	
• Valsartan	วาลซาร์แทน	วาลซาร์แทน	
• Olmesartan	โอลมีซาร์แทน	โอล์มีเทค	
• Candesartan	แคนดีซาร์แทน	โทดีซาร์	
• Telmisartan	เทลมิซาร์แทน	ไมคาดิส	
• Irbesartan	เออร์บีซาร์แทน	บีแซนทา	

7. การใช้ยาอย่างสมเหตุผลมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการรักษาโรค และช่วยป้องกันการเกิดปัญหาโรคไตจากการใช้ยาได้เป็นอย่างดี พฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล มีชื่อเรียกอย่างสั้นๆว่า พฤติกรรม “อาร์ดียู” ซึ่งมาจากคำว่า RDU (Rational Drug Use)

8. พฤติกรรม “อาร์ดียู” ที่ประชาชนพึงมี เพื่อป้องกันปัญหาโรคไต ได้แก่

8.1 ไม่ใช้ยาที่ไม่ทราบส่วนประกอบ ไม่ทราบชื่อยา ไม่ทราบแหล่งผลิต ไม่มีเลขอย.ให้ตรวจสอบ เช่นยาชุด ยาลูกกลอน ยาผงบรรจุซอง ยาน้ำบรรจุขวด

8.2 ผู้มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะโรคไตต้องปรึกษาแพทย์ผู้รักษาก่อนซื้อยา อาหารเสริมหรือสมุนไพรทุกชนิดมาใช้

8.3 ไม่ใช้ยาในกลุ่ม “เอ็นเสด” ด้วยตนเอง (ดูรายชื่อยาเอ็นเสดในตารางที่ 2)

8.4 ไม่ซื้อ ไม่ใช้ “ยาชุด” เพราะยาชุดมักมีเอ็นเสดและสเตอรอยด์ 2-3 ชนิดเป็นส่วนประกอบ ซึ่งอาจเป็นอันตรายร้ายแรงต่อไต ทำให้ไตวายหรือไตเสื่อมได้ แม้จะใช้ยาเพียงชุดเดียว การขายยาชุดจึงเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ.2510 ซึ่งกำหนดโทษทั้งจำทั้งปรับ ดังนี้

8.4.1 หากขายยาชุดในร้านยา ผู้ขายมีโทษตามมาตรา 75 ทวิ ฐาน “ขายยาบรรจุเสร็จหลายขนาน โดยจัดเป็นชุดในคราวเดียวกัน จำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 50,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

8.4.2 หากขายยาชุดนอกร้านยา เช่นขายในร้านชำ รถเร่ ตลาดนัด ผู้ขายมีความผิดเพิ่มเติมตามมาตรา 12 ฐาน “ขายยาโดยไม่ได้รับอนุญาต” ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี และปรับไม่เกิน 10,000 บาท

8.5 ควรสอบถามผู้สั่งยาเสมอ ไม่ว่าผู้สั่งยาจะเป็นแพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกรหรือพยาบาลว่ายาที่สั่งมีเอ็นเสดเป็นส่วนประกอบหรือไม่

8.6 แจ้งผู้สั่งยาเสมอว่าเราเป็นโรคไตเรื้อรังระยะที่เท่าใด และถามย้ำว่ายาที่สั่งให้เป็นอันตรายต่อไตหรือไม่

8.7 เมื่อทราบว่ายาที่ได้รับมาเป็นเอ็นเสด ควรใช้ยานี้อย่างระมัดระวัง เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดไตวายหรือไตเสื่อม โดยมีข้อควรปฏิบัติดังนี้

8.7.1 ใช้เอ็นเสดในขนาดต่ำที่สุด ใช้ยาน้อยครั้งที่สุด ใช้ยาติดต่อกันสั้นที่สุด เท่าที่ช่วยบรรเทาอาการได้

8.7.2 หยุดเอ็นเสดเมื่ออาการบรรเทาแล้ว ยกเว้นแพทย์สั่งให้ใช้อย่างต่อเนื่อง

8.7.3 ไม่นำตัวอย่างยาเอ็นเสดไปขอซื้อจากร้านยาเพื่อใช้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

8.7.4 ไม่ใช้เอ็นเสดขณะร่างกายขาดน้ำ เช่น หลังการออกกำลังกายที่เสียเหงื่อมากและยังไม่ได้ดื่มน้ำทดแทนอย่างพอเพียง หรือขณะมีอาการคลื่นไส้/อาเจียนรุนแรงทำให้ร่างกายเสียน้ำมาก หรือเสียน้ำอย่างมากจากการปัสสาวะหลังได้รับยาขับปัสสาวะจากโรงพยาบาล

8.7.5 ระวังการใช้เอ็นเสดร่วมกับยาในตารางที่ 3 เพราะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดไตวายหรือไตเสื่อม

8.7.6 หากกำลังใช้ยาเอ็นเสดหรือยาในตารางที่ 3 ให้แจ้งผู้สั่งยาทราบเพื่อพิจารณาหลีกเลี่ยงการสั่งเอ็นเสด

สรุป

ยาบางชนิดโดยเฉพาะเอ็นเสด ก่อให้เกิดไตวายหรือไตเสื่อมได้ แต่หากประชาชนมีพฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล หรือที่เรียกว่า พฤติกรรม “อาร์ดียู” จะช่วยป้องกันการเกิดปัญหาโรคไตจากยาได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

1. Kidney Failure Risk Factor: Estimated Glomerular Filtration Rate (eGFR). National Kidney Foundation. https://www.kidney.org/content/kidney-failure-risk-factor-estimated-glomerular-filtration-rate-egfr
2. ‘ไคร้เครือ’ พ้นบัญชียา พบมีสารพิษก่อเกิดมะเร็งทำให้’ไตวาย. เว็บไซต์ Hfocus.org เจาะลึกระบบสุขภาพ https://www.hfocus.org/content/2013/01/2084