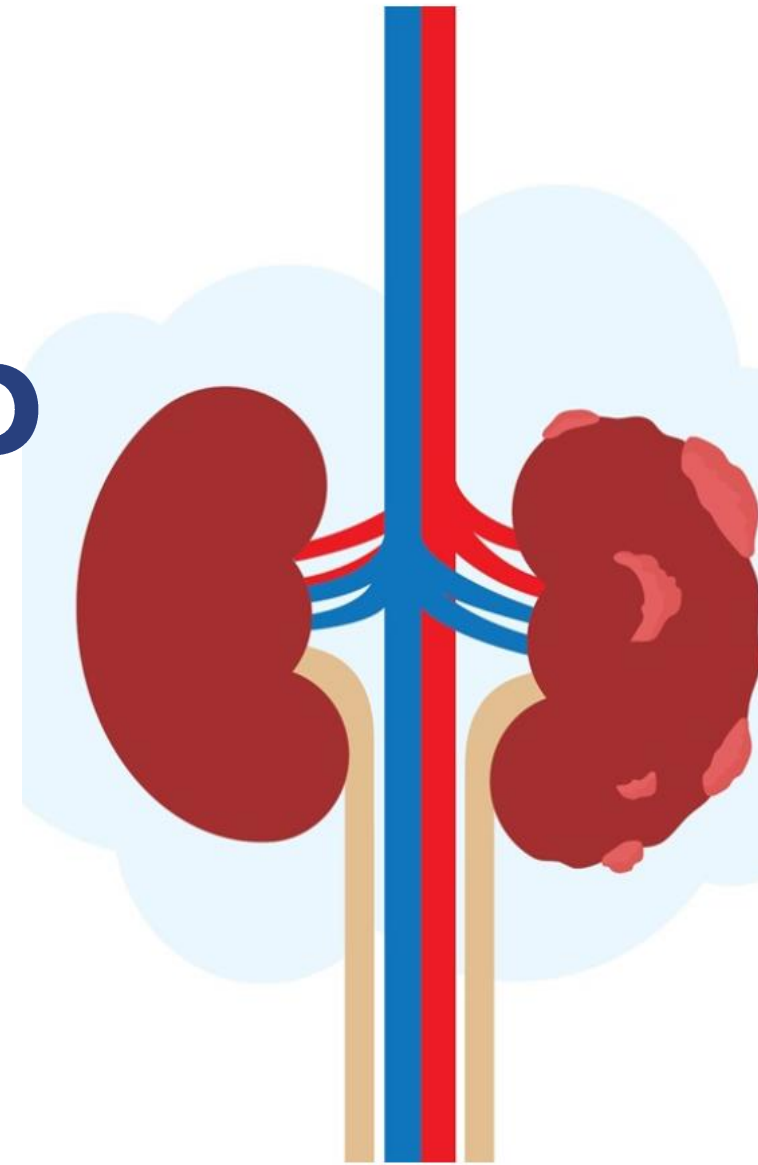
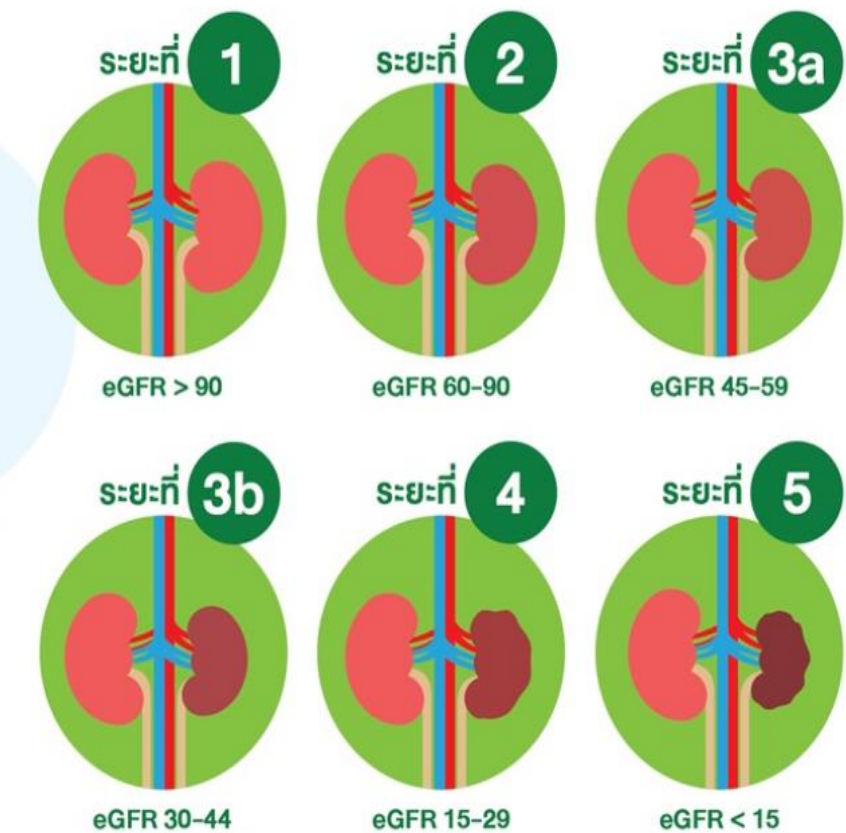


กิจกรรมพัฒนาศูนย์คุณภาพ

การพัฒนารูปแบบเพื่อชะลอ การเสื่อมของไตในผู้ป่วย ไตวายเรื้อรังระยะที่ 5



อาการของ “ไตวายเรื้อรัง”



@ งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก

กลุ่มการพยาบาลโรงพยาบาลบ่อพลอย

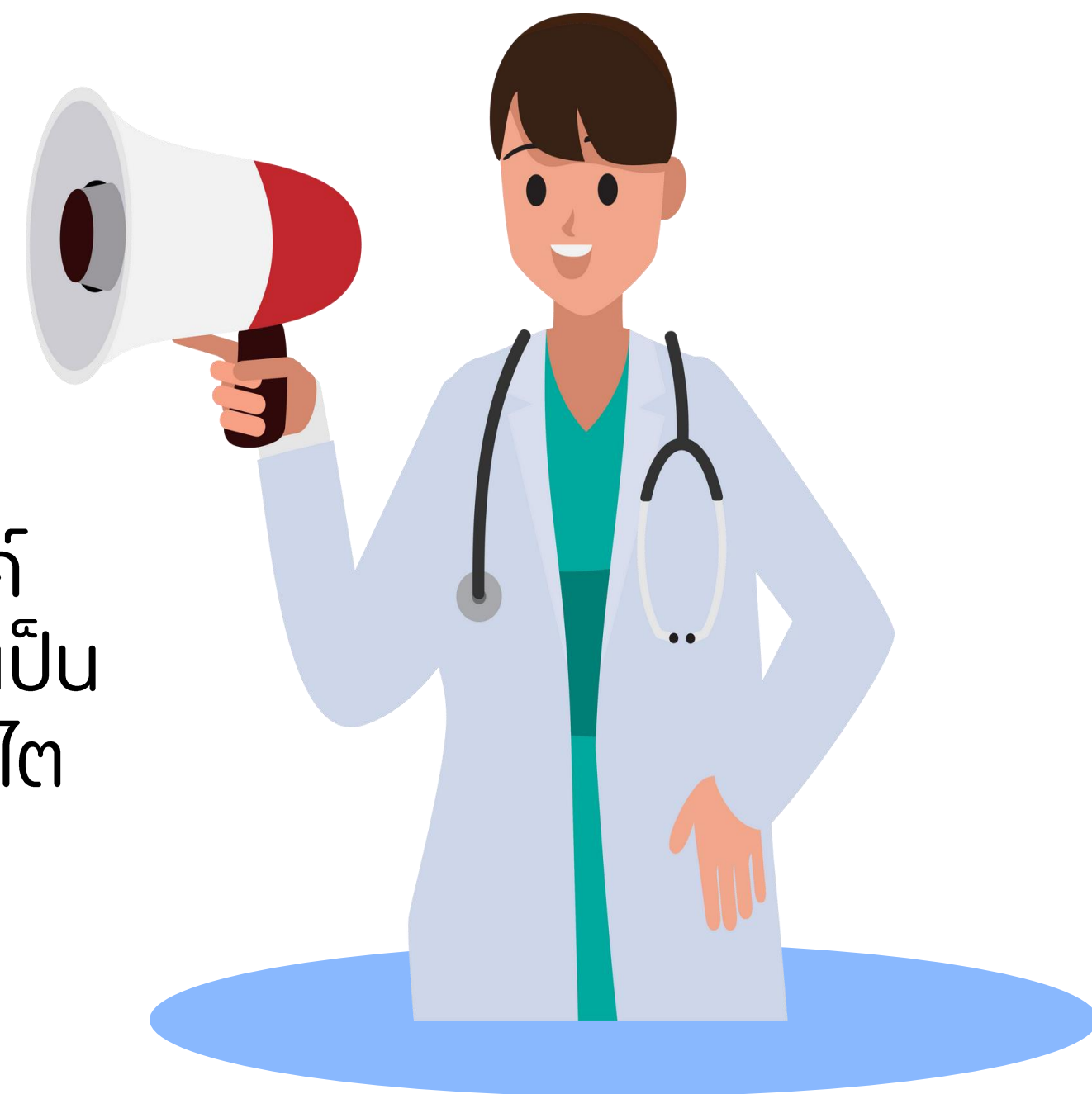
ปี 2568

คำสำคัญ

การชะลอการเสื่อมของไต

(Renal Function Preservation)

กระบวนการหรือวิธีการที่มุ่งเน้นการลดอัตราการเสื่อมถอย
ของการทำงานของไตในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง โดยมีวัตถุประสงค์
เพื่อชะลอการเข้าสู่ระยะสุดท้ายของโรค (ระยะที่ 5) ลดความจำเป็น
ในการเริ่มการบำบัดทดแทนไต เช่น การฟอกเลือดหรือการล้างไต
ทางช่องท้อง



สรุปผลงานโดยย่อ

จากข้อมูลผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังระยะที่ 5 ของโรงพยาบาลบ่อพลอย ตั้งแต่ปี 2565-2567 มีจำนวนผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังระยะที่ 5 ทั้งหมด 58 , 65 , 61 รายตามลำดับ และแนวทางการดูแลผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังจะต้องได้รับการตรวจคัดกรองการทำงานของไตอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง ผลลัพธ์การคัดกรองจำนวนผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะที่ 4 เปลี่ยนเป็นระยะที่ 5 มีจำนวน 4 , 9 , 6 รายตามลำดับ



สรุปผลงานโดยย่อ(ต่อ)

ทางหน่วยงานจึงได้พัฒนารูปแบบการดูแลเพื่อชะลอการเสื่อมของไตในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ 5 โดยการตรวจคัดกรองอัตราการทำงานของไต ปี 2568 ผลการดำเนินงานพบว่าผู้ป่วยระยะที่ 5 จำนวนหนึ่งมีค่า eGFR ดีขึ้นจนสามารถกลับมาอยู่ในระยะที่ 4 ได้เท่ากับ 25 % รวมทั้งผู้ป่วยสามารถควบคุมความดันโลหิตได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดเพิ่มขึ้น 8.34 % และอัตราการมาตามนัดมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และลดภาระค่าใช้จ่ายในการบำบัดทดแทนไต แต่ยังไม่ถึงเป้าหมาย

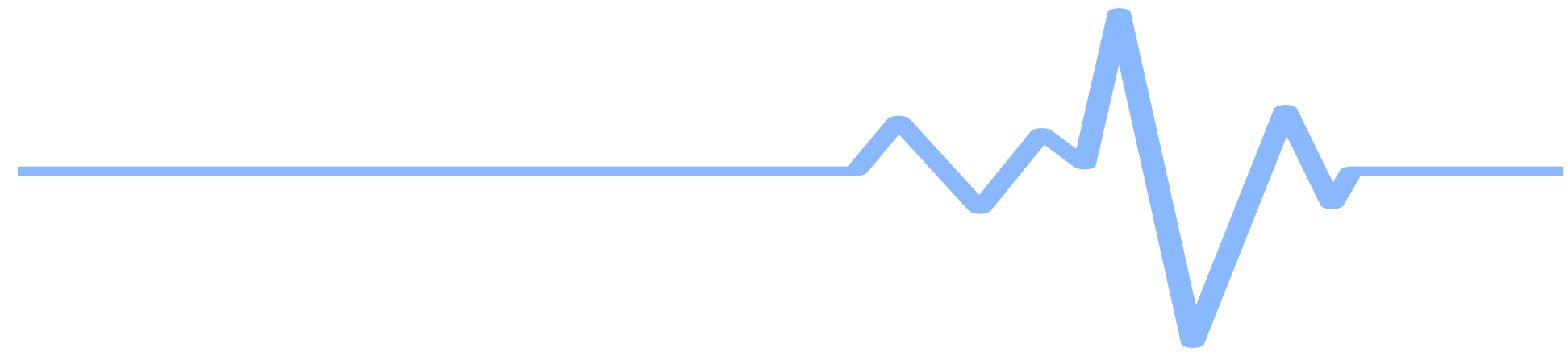


ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ



เนื่องจากผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังที่ได้รับการตรวจคัดกรอง
ขาดความรู้และความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อชะลอการเสื่อม
ของไต การควบคุมปัจจัยเสี่ยงยังไม่เหมาะสม การควบคุมโรคร่วม
(เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง) ไม่ดี รับประทานอาหารไม่เหมาะสม
โภชนาการไม่ถูกต้อง ขาดความต่อเนื่องในการรับบริการรักษา
ไม่มาตามนัด มีการใช้ยาที่เป็นพิษต่อไต (ยาสมุนไพรร, NSAIDs)
โดยไม่รู้ตัว งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกจึงพัฒนาระบบการให้บริการ
เพื่อออกแบบปรับปรุงคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

เป้าหมาย



1. เพื่อให้ผู้ป่วย CKD ระยะที่ 5 มีระดับการทำงานของไตเพิ่มขึ้น

KPI: อัตราการเพิ่มของ eGFR เฉลี่ย $\geq 2 \text{ ml/min/1.73m}^2/\text{ปี}$ ร้อยละของผู้ป่วยที่มี eGFR คงที่หรือเปลี่ยนแปลงมากกว่า $2 \text{ ml/min/1.73m}^2/\text{ปี} \geq 10\%$

2. เพื่อเพิ่มสัดส่วนผู้ป่วยที่สามารถควบคุมปัจจัยเสี่ยงได้ในเกณฑ์

KPI: ร้อยละของผู้ป่วยที่ควบคุมความดันโลหิตได้ ($<140/90 \text{ mmHg}$) $\geq 60\%$
ร้อยละของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลเฉลี่ย ($\text{HbA1c} < 7\%$) $\geq 40\%$

3. เพื่อพัฒนาระบบติดตามและประเมินผลอย่างเป็นระบบ

KPI: ร้อยละของผู้ป่วยที่มีการติดตามนัดหมายต่อเนื่อง $< 5\%$

4. เพื่อเพิ่มความรู้และพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยและครอบครัว

KPI: คะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคไตและการควบคุมโซเดียม เพิ่มขึ้น $\geq 20\%$ จากก่อนเริ่มโครงการ
ร้อยละของผู้ป่วยที่มีพฤติกรรม การดูแลตนเองตามเกณฑ์ $\geq 80\%$



กิจกรรมการพัฒนา

ระบบการดูแล

- ดูแลแบบสหวิชาชีพ มีแนวทางชัดเจนร่วมกันของแพทย์ พยาบาล เภสัชกร และนักโภชนาการ
- มีการบันทึกและแลกเปลี่ยนข้อมูลผ่านเวชระเบียนเดียวกัน

การคัดกรองผู้ป่วย

- มีระบบคัดกรองเชิงรุก
- มีเภสัชกรคัดกรองความเหมาะสมของยาที่ผู้ป่วยใช้อยู่ ตรวจสอบ ยาสมุนไพร หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ที่อาจเป็นอันตรายต่อไต

ตัวชี้วัดด้านสุขภาพ

- มีการบันทึกข้อมูลและสามารถค้นหาได้อย่างเป็นระบบ
- จัดแบ่งกลุ่มเสี่ยงชัดเจนและเหมาะสมกับระยะของโรค



กิจกรรมการพัฒนา

ความรู้ของผู้ป่วย

จัดกิจกรรมให้ความรู้

- แพทย์ให้คำปรึกษาผู้ป่วยและครอบครัวเกี่ยวกับการวินิจฉัย

และประเมินภาวะของผู้ป่วย

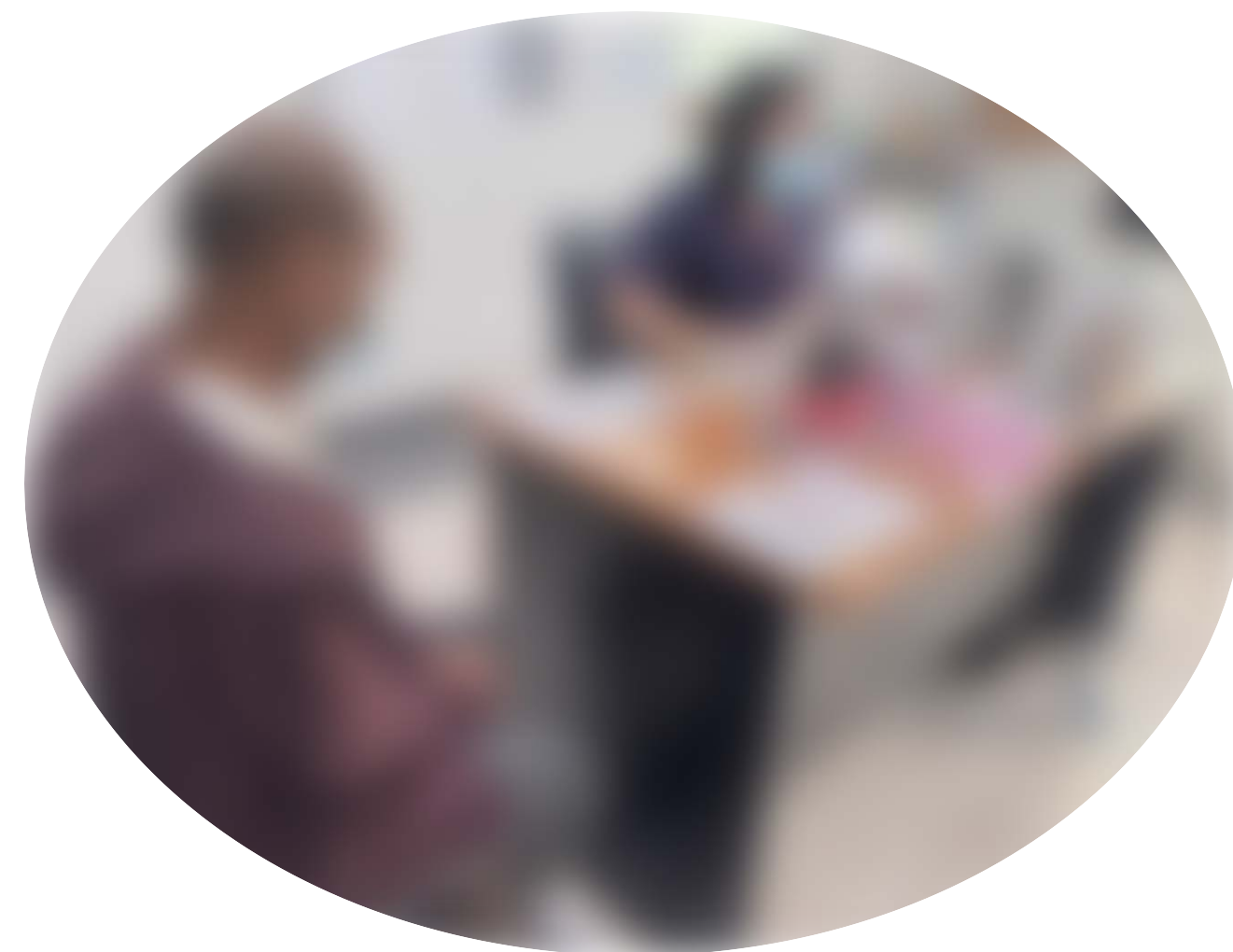
- พยาบาลให้ความรู้แก่ผู้ป่วยและครอบครัวเกี่ยวกับโรค พฤติกรรม

ควบคู่กับนักโภชนาการแนะนำการเลือกอาหาร การอ่านฉลากโภชนาการ

และการปรุงอาหารเพื่อลดปริมาณโซเดียม โพแทสเซียมหรือฟอสฟอรัส

- เภสัชกรแนะนำและอธิบายการใช้ยาให้ผู้ป่วยและญาติทราบอย่างชัดเจน

- มีการทำงานร่วมกันของทีมสหวิชาชีพ เมื่อให้ความรู้มีทำแบบสอบถาม เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจเสร็จและนำไปพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

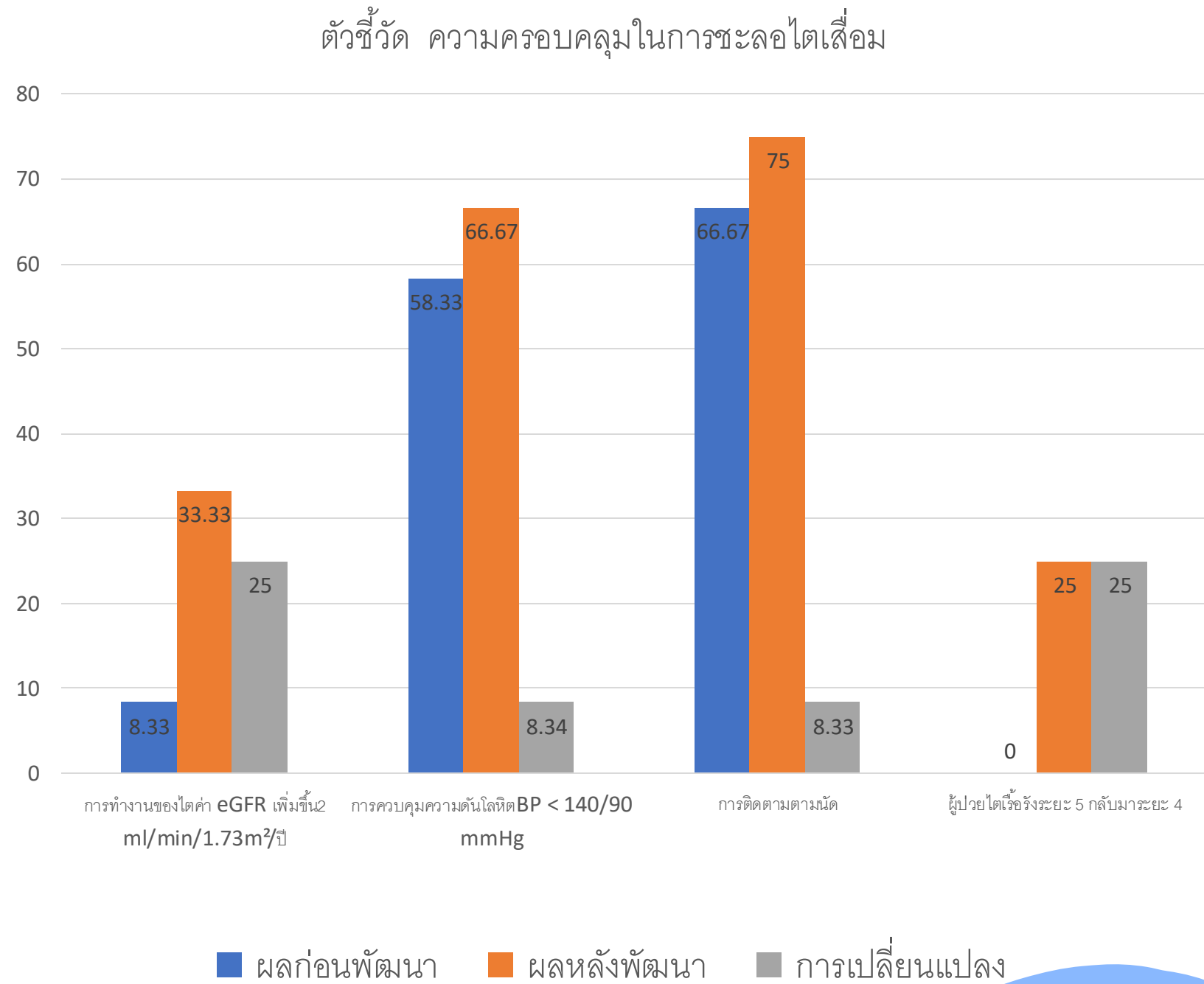


การประเมินผลการเปลี่ยนแปลง

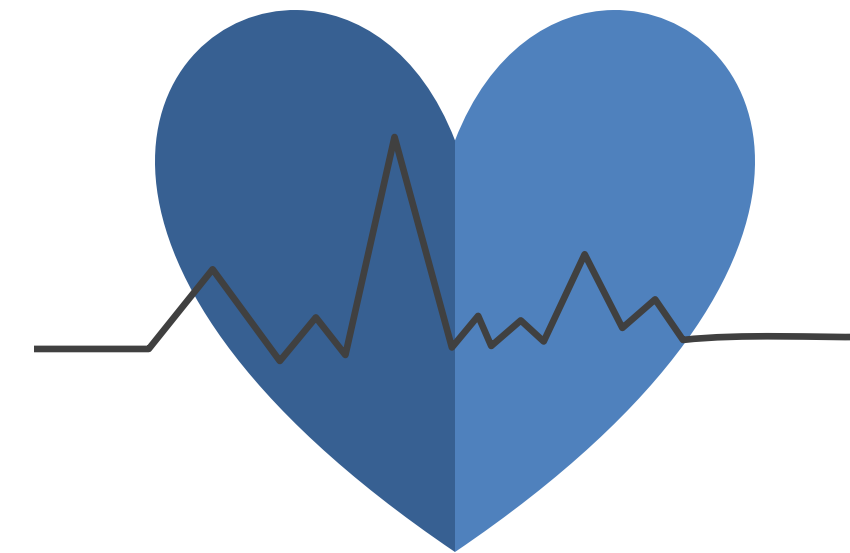
ตารางตัวชี้วัด

ด้านการประเมิน	ตัวชี้วัด	ผลก่อนพัฒนา	ผลหลังพัฒนา	การเปลี่ยนแปลง
การทำงานของไต	ค่า eGFR เพิ่มขึ้น ≥ 2 ml/min/1.73m ² /ปี	8.33% (1/12)	33.33% (4/12)	เพิ่มขึ้น 25%
ผู้ป่วยไตเรื้อรังระยะ 5 กลับมาระยะ 4	ค่า eGFR เพิ่มขึ้น ≥ 15 ml/min/1.73m ² /ปี	0	25% (3/12)	เพิ่มขึ้น 25%
การควบคุมความดันโลหิต	BP < 140/90 mmHg	58.33% (7/12)	66.67% (8/12)	เพิ่มขึ้น 8.34%
การติดตามตามนัด	อัตราการมาตามนัด	66.67% (8/12)	75% (9/12)	เพิ่มขึ้น 8.33%
การควบคุมน้ำตาล	HbA1C < 7	0	0	ไม่สามารถควบคุมได้
ความรู้เรื่องโรคไตกับการควบคุมโซเดียม	คะแนนเฉลี่ยก่อน-หลัง (80% = 32 คะแนน)	44% (17.60คะแนน)	62.78% (25.11คะแนน)	เพิ่มขึ้น 18.78%

แผนภูมิแสดงตัวชี้วัด



บทเรียนที่ได้รับ



- 1.การให้ข้อมูลความรู้และสร้างความตระหนักในการดูแลตนเอง ส่งผลให้เกิดความร่วมมือที่ดีในการรักษา
- 2.การทำงานร่วมกันเป็นทีมและการประสานงานที่ดีระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นสิ่งที่สำคัญ
- 3.การดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมและต่อเนื่องมีความจำเป็นอย่างยิ่ง
- 4.ความรู้และการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยเป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จ
- 5.การติดตามประเมินผลอย่างสม่ำเสมอช่วยให้สามารถจัดการโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ การประเมินค่าการทำงานของไต (เช่น ค่า eGFR)
- 6.ความร่วมมือของทีมนสหวิชาชีพเป็นปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญ ส่งผลต่อความสำเร็จของโครงการในภาพรวม

ผู้ดำเนินการ

สมาชิกทีม

- 1.แพทย์หญิงแสงอุษา มารูปหมอก นายแพทย์ชำนาญการ
 - 2.นางสาวรัชพรรณ ชื่นจิตต์ นักโภชนาการ
 - 3.นางสาวรัตติกาลญจน์ แจ่มสุวรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- บุคลากรพยาบาลวิชาชีพประจำแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลบ่อพลอย

การติดต่อกับทีมงาน

แผนกผู้ป่วยนอก นางสาวรัตติกาลญจน์ แจ่มสุวรรณ โรงพยาบาลบ่อพลอย
จังหวัดกาญจนบุรี 034-581139 ต่อ 511,512,
email rattikan908@gmail.com





เอกสารผ่านพับ



อาหารที่แนะนำ ของผู้ป่วยโรคไต เรื้อรัง

ควบคุมการบริโภคอาหาร
ลดหวาน มัน เค็ม
ดื่มน้ำ 1.5 ลิตรต่อวัน

ในผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังระยะ 3-5
ที่ปัสสาวะน้อยลง แนะนำปริมาณ
น้ำดื่มเท่ากับปริมาณปัสสาวะทั้งวัน
บวกเพิ่ม 500 มิลลิลิตร



กลุ่มคาร์โบไฮเดรตไม่เกิน 6 ก้าวฟี่
ต่อวัน ได้แก่ ข้าวขาว วนเส้น
ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ สาหร่าย เป็นต้น

หลีกเลี่ยงข้าวกล้องและขนมปัง

สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะ
1-3 บริโภคอาหารกลุ่มโปรตีน
ได้แก่ ไข่ขาว เนื้อปลา เนื้อไก่
เนื้อหมูไม่ติดมัน เป็นต้น ไม่เกิน
7 ช้อนโต๊ะต่อวัน

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะ 4-5 ไม่
ควรบริโภคโปรตีนเกิน 5 ช้อนโต๊ะ
ต่อวัน

หลีกเลี่ยงผักและผลไม้ที่มี
โพแทสเซียมและ
ฟอสฟอรัสสูง ได้แก่
แครอท บล็อกโคลี่
ถั่วฝักยาว ฟักทอง

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน
สูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์
ยอดผัก ควรควบคุม
โซเดียม

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์

อาการที่ต้องมา โรงพยาบาล ของผู้ป่วย CKD5



เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียมาก
เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน
ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ สับสน ชัก
มีอาการบวมมาก โดยเฉพาะหน้า
ขา หรือท้อง
ปัสสาวะน้อยลงหรือไม่มีปัสสาวะ
เลย
หายใจลำบาก หอบเหนื่อยแม้ขณะ
พัก
หัวใจเต้นผิดจังหวะ เจ็บแน่น
หน้าอก
คันตามร่างกายมากหรือคันเรื้อรัง
ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้

1 กลุ่มอาหารที่มีการแปรรูปหรือมี
การถนอมอาหาร เช่น

เนื้อสัตว์ปรุงรส เช่น ไส้กรอก เบคอน หมูยอ กุนเชียง
หมูหยอง แหนม
อาหารตากแห้ง เช่น เนื้อเค็ม หมูแดดเดียว กุ้งแห้ง
ปลาหมึกตากแห้ง ปลาเค็ม
อาหารหมักดอง เช่น ผักดองเค็ม ผลไม้ดอง กะปิ
ปลาร้า เต้าเจี้ยว

2 กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูป

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊กซอง
ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนม
เค็มเกลือบ เช่น ปลาเค็ม มันฝรั่งทอด
ปรุงรส ข้าวเกรียบ ถั่วลิสงอบเกลือบ
อาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง
ผักกาดกระป๋อง

3 กลุ่มอาหารทะเลแช่แข็ง หรือ แช่เย็น

SHRIMP SEAFOOD

4 อาหารที่ใส่ผงชู เช่น เค้ก
เบเกอรี่ ขนมปัง เป็นต้น

5 อาหารที่เติมเครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ 1,190 มก. เกลือป่น 1 ช้อนชา 2,000 มก.
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ 1,350 มก. ผงชูรส 1 ช้อนชา 600 มก.
ซอสถั่วเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ 1,187 มก.

**อาหารที่มีโซเดียมสูง
มีอะไรบ้าง ?**

ผักผลไม้โพแทสเซียมสูง โรคไต ห้ามกิน

กลุ่ม 1 อาหารที่มีโพแทสเซียมสูง
(กลุ่มผักสีเขียว)
ได้แก่ ทุเรียน ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ
เช่น ลูกเกด ลูกพรุน แครอท มะเขือเทศ
หน่อไม้ฝรั่ง คะน้า หัวปลี ผักชี มันฝรั่ง

กลุ่ม 2 อาหารที่มีโพแทสเซียมปานกลาง
ได้แก่ สับปะรด ฝรั่ง แอปเปิ้ล เฉาก๊วย ส้มโอ
มะม่วงดิบ มะเขือยาว หอมหัวใหญ่ ผักบุ้งจีน
มะละกอดิบ ถั่วพู (ฝักอ่อน) พร็อกหวาน

กลุ่ม 3 อาหารที่มีโพแทสเซียมต่ำ (กลุ่มผักสีส้ม)
ได้แก่ ชมพู่อุ่นเขียว แตงโม บวบเหลี่ยม
เห็ดหูหนู ฟักเขียว แผลง ผักกาดขาว
กะหล่ำปลี แตงกวา

ผักที่ผู้ป่วยไตเสื่อม ควรเลี่ยง
ผักสีเขียวเข้ม พืชหัวที่มีโพแทสเซียมสูง

ถั่วเขียว	ถั่วเหลือง	ถั่วดำ	ถั่วลิสง
หน่อไม้ฝรั่ง	แครอท	มันฝรั่ง	หัวปลี
คะน้า	ผักชี	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ

โรคไตระยะ 3-5
ผลไม้ที่ผู้ป่วยไตเสื่อม ควรเลี่ยง
ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง

กล้วย	ฝรั่ง	มะม่วง	สับปะรด
ทุเรียน	ถั่วลิสง	ถั่วเหลือง	ถั่วดำ
หน่อไม้ฝรั่ง	แครอท	มันฝรั่ง	หัวปลี
คะน้า	ผักชี	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ
ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ	ใบยอ

อาหารที่แนะนำและอาการCKD5

อาหารมีโซเดียมสูง

ผักและผลไม้โพแทสเซียมสูง

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่องการชะลอไตเสื่อม สำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ 5

คำชี้แจง: แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความรู้ ทักษะและพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ 5 ในการชะลอการเสื่อมของไต ข้อมูลนี้จะนำไปใช้เพื่อการวางแผนและพัฒนาการดูแลรักษาให้เหมาะสม กรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

- ☐ ชาย
- ☐ หญิง

2. อายุ ____ ปี

ส่วนที่ 2: ความรู้เกี่ยวกับการชะลอไตเสื่อม

3. การควบคุมระดับน้ำตาลและความดันโลหิตช่วยชะลอไตเสื่อมได้หรือไม่

- ☐ ไม่จริง
- ☐ จริง

4. ผู้ป่วยโรคไตควรจำกัดปริมาณโปรตีนในอาหารหรือไม่

- ☐ ควร
- ☐ ไม่ควร
- ☐ ไม่แน่ใจ

5. การกินยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอมีผลต่อการชะลอไตเสื่อมหรือไม่

- ☐ มีผล
- ☐ ไม่มีผล
- ☐ ไม่ทราบ

6. ผู้ป่วยโรคไตควรจำกัดปริมาณโพแทสเซียมในผัก ผลไม้หรือไม่

- ☐ ควร
- ☐ ไม่ควร
- ☐ ไม่แน่ใจ

ส่วนที่3 การควบคุมโซเดียม (พร้อมเก็บคะแนนประเมินผล)

3.1 ความรู้เกี่ยวกับโซเดียม (ตอบ: ใช่ / ไม่ใช่ / ไม่แน่ใจ) ให้ 1 คะแนนสำหรับคำตอบที่ถูกต้อง

ข้อ	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ	คะแนน
1	โซเดียมคือเกลือที่อยู่ในอาหารทุกชนิด				
2	การรับโซเดียมมากเกินไปทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น				
3	อาหารแช่แข็งและอาหารกระป๋องมีโซเดียมสูง				
4	คนไตเสื่อมควรกินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน				
5	ซอสปรุงรส เช่น ซีอิ๊ว น้ำปลา มีโซเดียมสูง				

คะแนนรวมความรู้: ____ / 5

3.2 ทักษะต่อการลดโซเดียม (ให้คะแนน 1-5 โดย 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง)

ข้อ	คำถาม	1	2	3	4	5
6	ฉันเชื่อว่าการลดเค็มช่วยชะลอการเสื่อมของไตได้					
7	ฉันสามารถควบคุมตัวเองไม่เติมเครื่องปรุงเพิ่มในอาหาร					
8	การปรุงอาหารโดยไม่เติมเกลือหรือซอสไม่ใช้เรื่องยาก					
9	ฉันยินดีเรียนรู้วิธีอ่านฉลากโภชนาการเพื่อเลือกอาหารโซเดียมต่ำ					
10	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมการกินเค็มได้					

คะแนนรวมทักษะ: ____ / 25

3.3 พฤติกรรมการบริโภคโซเดียมใน 7 วันที่ผ่านมา (ตอบ: เป็นประจำ / บางครั้ง / ไม่เลย)

ข้อ	พฤติกรรม	เป็นประจำ (2)	บางครั้ง (1)	ไม่เลย (0)	คะแนน
11	อ่านฉลากอาหารก่อนซื้อ				
12	เลือกอาหารที่มีคำว่า “โซเดียมต่ำ” หรือ “ลดเค็ม”				
13	เลี่ยงการเติมน้ำปลา/ซีอิ๊วเพิ่มในขณะกิน				
14	เลี่ยงอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม ปลากระป๋อง				
15	ปรุงอาหารเองและไม่เติมเกลือหรือผงชูรส				

คะแนนรวมพฤติกรรม: ____ / 10

แนวทางการตีความคะแนน : คะแนนเต็ม 40

31-40 คะแนน : ดีมาก - ควบคุมโซเดียมได้อย่างเหมาะสม

21-30 คะแนน : ปานกลาง - มีความเข้าใจแต่ควรปรับพฤติกรรมบางอย่าง

ต่ำกว่า 20 คะแนน : ควรได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมและติดตามอย่างใกล้ชิด

ขอบคุณค่ะ

