



HƯỚNG DẪN

CHO NGƯỜI BỆNH THẬN MẠN





Giới thiệu về Thông tin trong Hướng dẫn này

Tài liệu này cung cấp các hướng dẫn và bình luận giúp các đơn vị chăm sóc sức khỏe của bạn đưa ra quyết định về việc điều trị của bạn.

Các giai đoạn của bệnh thận

Có năm giai đoạn của bệnh thận. Chúng được hiển thị trong bảng dưới đây. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn xác định giai đoạn bệnh thận của bạn dựa trên sự hiện diện của tổn thương thận và mức lọc cầu thận (GFR), là thước đo chức năng thận của bạn. Phương pháp điều trị dựa trên giai đoạn bệnh thận của bạn. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về giai đoạn bệnh thận hoặc cách điều trị của bạn.

CÁC GIAI ĐOẠN CỦA BỆNH THẬN		
Giai đoạn	Mô tả	Độ lọc cầu thận (GFR)*
1	Tổn thương thận (ví dụ, protein trong nước tiểu) với GFR bình thường	Từ 90 trở lên
2	Tổn thương thận với GFR giảm nhẹ	Từ 60 đến 89
3	GFR giảm vừa phải	Từ 30 đến 59
4	Giảm nghiêm trọng GFR	Từ 15 đến 29
5	Suy thận	Thấp hơn 15

* Chỉ số GFR của bạn nói cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn biết bạn chức năng thận của bạn như thế nào. Khi bệnh thận mạn tiến triển, chỉ số GFR của bạn sẽ giảm.

Thận là gì và tại sao chúng lại quan trọng?

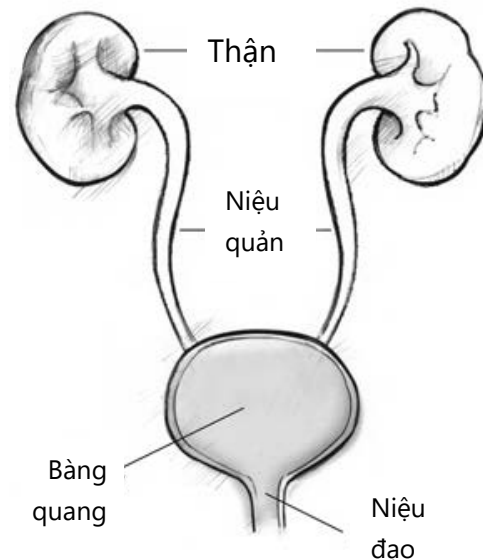
Bạn có hai quả thận. Mỗi quả thận có kích thước bằng nắm tay của bạn. Chúng nằm gần giữa lưng, ngay dưới khung xương sườn. Thận khỏe mạnh có thể thực hiện được nhiều chức năng quan trọng. Cụ thể là:

- Loại bỏ các chất cặn bã và nước thừa ra khỏi cơ thể
- Giúp kiểm soát huyết áp
- Giúp tạo ra các tế bào hồng cầu
- Giúp xương khỏe mạnh

THẬN KHỎE MẠNH

Hãy coi thận của bạn như một bộ lọc cà phê. Khi bạn pha cà phê, bộ lọc sẽ giữ các hạt cà phê bên trong nhưng cho nước đi qua. Thận của bạn làm điều gì đó tương tự. Chúng giữ những thứ bạn cần bên trong cơ thể nhưng lọc ra những thứ bạn không cần.

Mỗi quả thận của bạn có khoảng 1,5 triệu bộ lọc được gọi là cầu thận. Cầu thận loại bỏ chất thải và chất lỏng thừa ra khỏi máu của bạn dưới dạng nước tiểu. Nước tiểu chảy qua hai ống, được gọi là niệu quản, đến bàng quang. Nước tiểu được lưu trữ ở đó cho đến khi bạn đi vệ sinh. Chất thải đến từ sự phân hủy của những gì bạn ăn hoặc uống, thuốc bạn uống, cộng với hoạt động bình thường của cơ bắp.





Bệnh thận mạn là gì?

Bệnh thận mạn có nghĩa là thận bị hư hỏng. Thận bị hư không có khả năng giữ cho bạn khỏe mạnh. Chúng không thể làm tốt công việc lọc máu, và không thể làm tốt các công việc khác đúng chức năng.

Bệnh thận không phải một sớm một chiều. Nó diễn ra từ từ và theo từng giai đoạn. Hầu hết mọi người trong giai đoạn đầu không có bất kỳ triệu chứng nào. Họ có thể không biết bất cứ điều gì không ổn nào đang diễn ra. Nhưng nếu nó được phát hiện và điều trị, bệnh thận thường có thể được làm chậm lại hoặc chấm dứt.

Nếu bệnh thận trở nên tồi tệ hơn, chất thải có thể tích tụ đến mức cao trong máu và khiến bạn cảm thấy không khỏe. Bạn có thể mắc các vấn đề khác như huyết áp cao, số lượng hồng cầu thấp (thiếu máu), xương yếu, dinh dưỡng kém và tổn thương thần kinh. Bạn cũng sẽ có nguy cơ mắc bệnh tim và mạch máu cao hơn.

Nếu tiếp tục tệ hơn, nó có thể dẫn đến suy thận. Điều này có nghĩa là thận của bạn không còn hoạt động đủ tốt để giữ cho bạn sống và bạn cần được điều trị như lọc máu hoặc ghép thận.



Nguyên nhân nào gây ra bệnh thận?

Hai nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh thận là:

- **Bệnh tiểu đường** xảy ra khi lượng đường trong máu của bạn quá cao. Điều này gây ra tổn thương cho nhiều cơ quan và cơ trong cơ thể của bạn, bao gồm thận, tim và mạch máu, dây thần kinh và mắt.
- **Huyết áp cao** xảy ra khi áp lực của máu lên thành mạch quá cao. Nếu huyết áp cao không được kiểm soát, nó có thể gây ra bệnh thận mạn, đau tim và đột quỵ.

Nhiều tình trạng khác có thể gây hại cho thận. Bao gồm:

- **Viêm cầu thận**, một nhóm bệnh làm tổn thương các bộ phận lọc của thận.
- **Các bệnh di truyền**, như bệnh thận đa nang, gây hình thành các u nang trong thận.
- **Lupus** và các bệnh khác ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch của cơ thể.
- **Các chương ngại vật** do các vấn đề như niệu quản có hình dạng bất thường, sỏi thận, khối u hoặc tuyến tiền liệt phì đại ở nam giới.
- **Nhiễm trùng đường tiết niệu** nhiều lần.

Có phải ai cũng có thể bị bệnh thận?

Đúng. Bất kỳ ai cũng có thể mắc bệnh thận ở mọi lứa tuổi. Nhưng một số người có nhiều khả năng mắc bệnh hơn những người khác. Bạn có thể có nguy cơ mắc bệnh thận cao hơn nếu bạn:

- Bị bệnh tiểu đường
- Bị huyết áp cao
- Có một thành viên trong gia đình bị suy thận
- Từ 60 tuổi trở lên
- Là người Mỹ da đen, người châu Á, người gốc Tây Ban Nha, người đảo Thái Bình Dương hay người Mỹ da đỏ
- Đã sử dụng thuốc trong nhiều năm gây hại cho thận

Các yếu tố nguy cơ làm tăng khả năng mắc bệnh thận. Bạn càng có nhiều yếu tố nguy cơ, rủi ro càng lớn.





Tôi nên làm gì nếu mình có nguy cơ mắc bệnh thận cao hơn?

Hãy kiểm tra nó. Hầu hết những người bị bệnh thận giai đoạn đầu không có triệu chứng. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải được kiểm tra. Có hai xét nghiệm đơn giản để kiểm tra bệnh thận:

- **Xét nghiệm nước tiểu**

Nước tiểu của bạn sẽ được kiểm tra để tìm protein. Cơ thể bạn cần protein. Nhưng nó phải ở trong máu, không phải nước tiểu. Có một lượng nhỏ protein trong nước tiểu có thể có nghĩa là thận của bạn không lọc máu đủ tốt. Đây có thể là dấu hiệu của bệnh thận giai đoạn đầu. Có protein trong nước tiểu của bạn được gọi là "albumin niệu".

- **Xét nghiệm máu**

Máu của bạn sẽ được xét nghiệm để tìm chất thải gọi là creatinine. Creatinine đến từ mô cơ. Khi thận bị tổn thương, chúng sẽ gặp khó khăn khi loại bỏ creatinine khỏi máu của bạn.

Nhưng xét nghiệm creatinine mới chỉ là bước đầu tiên. Tiếp theo, kết quả creatinine của bạn được sử dụng trong một công thức toán học với tuổi, chủng tộc và giới tính của bạn để tìm ra mức lọc cầu thận (GFR) của bạn. Số GFR của bạn cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn biết thận của bạn đang hoạt động tốt như thế nào.

Bạn cũng nên kiểm tra huyết áp thường xuyên. Huyết áp cao khiến bạn có nguy cơ mắc bệnh thận. Khám sức khỏe định kỳ giúp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn phát hiện và điều trị bệnh cao huyết áp. Điều này giúp giảm nguy cơ bị tổn thương thận.



Bệnh thận có triệu chứng không?

Hầu hết những người bị bệnh thận giai đoạn đầu không có triệu chứng. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải được kiểm tra. Trong giai đoạn sau của bệnh thận, bạn có thể:

- Cảm thấy mệt mỏi hoặc khó thở
- Khó suy nghĩ rõ ràng
- Không muốn ăn
- Gặp khó khăn khi ngủ
- Da khô, ngứa
- Bị chuột rút cơ vào ban đêm
- Cần đi tiểu thường xuyên hơn, đặc biệt là vào ban đêm
- Bị sưng bàn chân và mắt cá chân
- Có bọt quanh mắt, đặc biệt là vào buổi sáng



Tôi có thể ngăn ngừa bệnh thận, ngay cả khi tôi có nguy cơ cao?

Đúng. Không phải ai có nguy cơ mắc bệnh cũng sẽ mắc bệnh thận. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về cách làm giảm nguy cơ mắc bệnh thận. Bạn cũng nên:

- Kiểm tra sức khỏe định kỳ bởi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn
- Kiểm soát lượng đường trong máu nếu bạn bị tiểu đường
- Kiểm soát huyết áp của bạn nếu bạn bị huyết áp cao
- Lựa chọn thực phẩm lành mạnh
- Luyện tập thể dục đều đặn
- Giảm cân nếu bạn đang thừa cân
- Ngừng hút thuốc nếu bạn là người hút thuốc
- Hạn chế uống bia rượu
- Chỉ sử dụng các loại thuốc, vitamin và chất bổ sung mà nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn khuyến nghị. Một số có thể gây hại cho thận.
- Tránh các chất bổ sung thảo dược và những loại được sử dụng để tăng cường cơ bắp

LỜI KHUYÊN

Một số loại thuốc giảm đau có thể gây hại cho thận nếu chúng được sử dụng trong thời gian dài. Chúng được gọi là NSAID (thuốc chống viêm không steroid). Chúng bao gồm aspirin, ibuprofen và naproxen. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có thắc mắc về chúng

Điều gì sẽ xảy ra nếu kết quả xét nghiệm cho thấy tôi đã bị bệnh thận?

Các xét nghiệm khác có thể được thực hiện để giúp hiểu nguyên nhân gây ra bệnh thận của bạn. Điều này có thể giúp bạn lập kế hoạch điều trị. Bạn cũng có thể được yêu cầu gặp bác sĩ chuyên khoa. Ví dụ về các thử nghiệm có thể được thực hiện là:

- **Siêu âm hoặc chụp CT** để có hình ảnh về thận và hệ tiết niệu của bạn. Những hình ảnh này cho thấy kích thước của thận của bạn và liệu chúng quá lớn hay quá nhỏ. Chúng cũng cho biết bạn có bất kỳ khối u, sỏi thận hay u nang nào hay không.
- **Sinh thiết** để lấy một mảnh mô thận nhỏ để đánh giá. Mẫu được nghiền cứu dưới kính hiển vi để:
 - Xem những loại tổn thương thận đang xảy ra
 - Xem mức độ thiệt hại đã xảy ra
 - Lập kế hoạch điều trị

Nếu tôi bị bệnh thận, tôi nên điều trị cách nào?

Kế hoạch điều trị của bạn sẽ phụ thuộc vào giai đoạn bệnh thận của bạn và các vấn đề sức khỏe khác mà bạn có thể mắc phải. Nó có thể bao gồm:

- **Điều trị huyết áp cao**

Huyết áp cao có thể làm cho bệnh thận của bạn trở nên tồi tệ hơn. Bạn có thể cần dùng thuốc để giúp kiểm soát nó. Bạn cũng có thể cần ăn ít muối hơn, giảm cân nếu thừa cân và tuân theo một chương trình tập thể dục thường xuyên.

- **Bảo vệ chức năng thận bằng cách dùng thuốc ức chế men chuyển hoặc ARB**

Bạn có thể được yêu cầu dùng thuốc cao huyết áp (được gọi là thuốc ức chế ACE hoặc ARB), ngay cả khi huyết áp của bạn bình thường. Nghiên cứu cho thấy rằng những loại thuốc này có thể làm chậm quá trình mất chức năng thận ở một số người - ngay cả ở những người có huyết áp bình thường.

- **Kiểm soát lượng đường trong máu nếu bạn bị tiểu đường**

Cách tốt nhất để ngăn ngừa hoặc làm chậm tổn thương thận là giữ cho lượng đường trong máu của bạn được kiểm soát tốt. Điều này thường được thực hiện với chế độ ăn kiêng, tập thể dục, và nếu cần, insulin hoặc thuốc viên (được gọi là thuốc hạ đường huyết).

- **Kiểm soát cholesterol cao bằng chế độ ăn uống và thuốc**

Nhiều người bị bệnh thận có lượng cholesterol trong máu cao. Cholesterol trong máu cao làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ kiểm tra cholesterol của bạn ít nhất mỗi năm một lần. Nếu nó quá cao, bạn có thể cần dùng thuốc và tập thể dục để giúp hạ thấp nó.

- **Điều trị bệnh thiếu máu**

Những người bị bệnh thận thường bị thiếu máu (số lượng hồng cầu thấp). Lý do tại sao điều này xảy ra? Thận khỏe mạnh giúp cơ thể tạo ra các tế bào hồng cầu. Nếu bạn bị bệnh thận, thận của bạn có thể không thực hiện tốt chức năng này và bạn có thể bị thiếu máu. Các loại thuốc được gọi là ESAs (tác nhân kích thích tạo hồng cầu) và chất bổ sung sắt được sử dụng để điều trị bệnh thiếu máu.

- **Điều trị chứng rối loạn chất khoáng và xương**

Nhiều người bị bệnh thận mạn bị rối loạn chất khoáng và xương. Rối loạn chất khoáng và xương có thể làm cho động mạch của bạn cứng lại và thu hẹp do có thêm canxi và phốt pho trong máu. Điều này làm chậm lưu lượng máu đến tim của bạn và có thể dẫn đến đau tim và tử vong. Bạn có thể cần các loại thuốc đặc biệt để giúp điều trị chứng rối loạn chất khoáng và xương. Bạn cũng có thể cần tiết chế thức ăn có chứa phốt pho, chẳng hạn như sữa, quả hạch, hạt, đậu khô và đậu hà lan.

- **Tuân theo một chương trình tập thể dục được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn chấp thuận**

- **Kiểm soát cân nặng của bạn bằng chế độ ăn kiêng và tập thể dục**

- **Theo dõi bạn làm tốt như thế nào**

- GFR của bạn sẽ được kiểm tra thường xuyên để biết liệu bệnh thận của bạn có trở nên tồi tệ hơn hay không.
- Lượng protein trong nước tiểu của bạn sẽ được kiểm tra thường xuyên.
- Các xét nghiệm dinh dưỡng sẽ được thực hiện để đảm bảo rằng bạn đang nhận đủ protein và calo. Bạn có thể được yêu cầu theo một chế độ ăn uống ít protein hơn. Nếu vậy, bạn có thể cần thêm calo từ các loại thực phẩm khác. Một chuyên gia dinh dưỡng được đào tạo đặc biệt về bệnh thận có thể giúp bạn lên kế hoạch cho bữa ăn của mình để có được những loại thực phẩm phù hợp với số lượng phù hợp.

Xem "Hiểu các chỉ số xét nghiệm của bạn" trên trang 17.

Nếu tôi bị bệnh thận, tôi có thể giữ cho nó không trở nên nặng hơn không?

Rất có thể. Điều trị có thể giúp làm chậm hoặc thậm chí ngăn chặn bệnh thận trở nên tồi tệ hơn. Việc điều trị của bạn có hiệu quả như thế nào sẽ phụ thuộc vào:

- Giai đoạn bệnh thận của bạn khi bạn bắt đầu điều trị. Bắt đầu càng sớm, càng có lợi.
- Bạn tuân thủ kế hoạch điều trị của mình một cách cẩn thận như thế nào. Tìm hiểu tất cả những gì bạn có thể về bệnh thận và cách điều trị bệnh. Đảm bảo tuân thủ tất cả các bước điều trị của bạn.
- Nguyên nhân gây ra bệnh thận của bạn. Có một số bệnh thận khó kiểm soát hơn.





Điều gì xảy ra nếu bệnh thận của tôi trở nên tồi tệ hơn?

Nếu bệnh thận nặng hơn có thể dẫn đến suy thận. Suy thận có nghĩa là thận của bạn không còn hoạt động đủ tốt để giữ cho bạn sống. Không có cách chữa khỏi bệnh suy thận. Nhưng có những phương pháp điều trị để thay thế công việc của quả thận bị hỏng của bạn.

Điều trị suy thận như thế nào?

Có hai phương pháp điều trị suy thận - lọc máu và ghép thận.

- **Lọc máu** là một phương pháp điều trị để loại bỏ chất thải và nước thừa ra khỏi máu của bạn. Có hai loại lọc máu: chạy thận nhân tạo hoặc lọc màng bụng.
- **Ghép thận** là một cuộc phẫu thuật đặt một quả thận mới vào bên trong cơ thể bạn. Quả thận mới sẽ tiếp nhận công việc của quả thận bị hỏng của bạn. Quả thận mới có thể đến từ một người hiến tặng còn sống (thường là người thân hoặc bạn bè) hoặc một người đã chết và muốn trở thành một người hiến tặng nội tạng.

Nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn có thể thảo luận với bạn về các phương pháp điều trị khác nhau này và trả lời tất cả các câu hỏi của bạn. Nếu bạn cần một phương pháp điều trị suy thận, họ sẽ giúp bạn chọn một phương pháp điều trị dựa trên sức khỏe chung, lối sống và sở thích điều trị của bạn.

Làm thế nào tôi có thể đối phó với bệnh thận?

Bạn sẽ có người giúp đỡ. Việc phát hiện ra mình bị bệnh thận có thể rất khó đối mặt. Nhưng bạn không cần phải đối mặt với nó một mình. Nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ giúp bạn. Bạn cũng có thể thấy hữu ích khi nói chuyện với những người bị bệnh thận khác. Tìm hiểu tất cả những gì bạn có thể về bệnh thận và cách điều trị của nó. Biết điều gì sẽ xảy ra và bạn có thể làm gì để giúp đỡ bản thân là điều quan trọng. Nó có thể giúp bạn kiểm soát bệnh của mình tốt hơn.

Tôi có thể lấy thêm thông tin ở đâu?

Nếu bạn có thắc mắc, hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn. Họ biết bạn và có thể trả lời các câu hỏi về bạn.

Bạn cũng có thể liên hệ trực tiếp với chúng tôi. Một chuyên gia được đào tạo sẽ lắng nghe mối quan tâm của bạn và giúp trả lời các câu hỏi của bạn.

Nếu bạn muốn đọc thêm về bệnh thận, có rất nhiều thông tin về nhiều chủ đề, chẳng hạn như:

- Lựa chọn phương pháp điều trị suy thận
- Dinh dưỡng và bệnh thận mạn
- Lọc máu
- Thẩm phân phúc mạc
- Cấy ghép thận
- Đối mặt với bệnh thận
- Mức lọc cầu thận (GFR)
- Huyết áp cao và thận của bạn
- Những điều bạn cần biết về phân tích nước tiểu
- Việc làm và bệnh thận mạn

Những điểm chính

- Thận khỏe làm nhiều công việc quan trọng. Chúng loại bỏ các chất cặn bã và nước thừa ra khỏi cơ thể, giúp cơ thể tạo ra các tế bào hồng cầu, giúp kiểm soát huyết áp và giữ cho xương của bạn khỏe mạnh.
- Khi bạn bị bệnh thận, thận của bạn từ từ mất khả năng thực hiện các công việc quan trọng giúp bạn khỏe mạnh. Nguyên nhân hàng đầu của bệnh thận là tiểu đường và huyết áp cao.
- Nếu bạn có các yếu tố nguy cơ mắc bệnh thận, hãy đi xét nghiệm để phát hiện.
- Có hai xét nghiệm đơn giản cho bệnh thận — xét nghiệm nước tiểu để kiểm tra protein trong nước tiểu của bạn và xét nghiệm máu để ước tính GFR của bạn. Chỉ số GFR của bạn giúp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn biết chức năng thận của bạn đang ở mức nào. Có protein trong nước tiểu trong vài tuần là dấu hiệu ban đầu của bệnh thận.
- Nếu bạn bị bệnh thận, bạn sẽ cần phải tuân theo một kế hoạch điều trị có thể bao gồm uống thuốc, hạn chế muối, hạn chế một số loại thực phẩm, tập thể dục, v.v. Kế hoạch điều trị của bạn sẽ phụ thuộc vào giai đoạn bệnh thận của bạn và bất kỳ vấn đề sức khỏe nào khác mà bạn có thể mắc phải.
- Phát hiện và điều trị bệnh thận sớm có thể giúp làm chậm hoặc thậm chí ngăn chặn bệnh thận trở nên tồi tệ hơn.
- Nếu bạn bị bệnh thận, hãy tìm hiểu tất cả những gì bạn có thể về nó. Bạn là một thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn. Việc bạn tuân thủ kế hoạch điều trị cẩn thận như thế nào có thể ảnh hưởng đến kết quả của bạn.
- Biết các chỉ số của bạn. Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về các xét nghiệm quan trọng như GFR và lượng protein trong nước tiểu của bạn. Theo dõi chúng.
- Nếu bệnh thận nặng hơn, nó có thể dẫn đến suy thận. Một khi thận bị suy, cần phải điều trị bằng lọc máu hoặc ghép thận để duy trì sự sống.





Kiểm tra kiến thức của bạn: Làm bài kiểm tra Đúng hay Sai này

- Công việc duy nhất của thận là loại bỏ chất thải và chất lỏng thừa ra khỏi cơ thể.
Đúng ☐ Sai ☐
- Những người bị bệnh tiểu đường hoặc huyết áp cao có nguy cơ mắc bệnh thận mạn cao hơn.
Đúng ☐ Sai ☐
- Những người bị bệnh thận mạn giai đoạn đầu luôn có rất nhiều triệu chứng.
Đúng ☐ Sai ☐
- Người Mỹ da đen có nguy cơ mắc bệnh thận mạn thấp.
Đúng ☐ Sai ☐
- Bệnh thận mạn có thể được phát hiện bằng cách sử dụng các xét nghiệm máu và nước tiểu đơn giản.
Đúng ☐ Sai ☐
- Phát hiện và điều trị sớm thường có thể giữ cho bệnh thận mạn không trở nên tồi tệ hơn.
Đúng ☐ Sai ☐
- Protein trong nước tiểu trong vài tuần là dấu hiệu ban đầu của bệnh thận mạn.
Đúng ☐ Sai ☐
- Cách tốt nhất để biết thận của bạn đang hoạt động như thế nào là biết mức lọc cầu thận (GFR) của bạn.
Đúng ☐ Sai ☐
- Thiếu máu và bệnh xương là những biến chứng thường gặp của bệnh thận mạn.
Đúng ☐ Sai ☐
- Những người bị bệnh thận mạn có nguy cơ thấp mắc bệnh tim mạch.
Đúng ☐ Sai ☐

(Xem câu trả lời ở trang 21)



Hiểu các chỉ số xét nghiệm của bạn

Một số hoặc tất cả các xét nghiệm này có thể được sử dụng để kiểm tra sức khỏe tổng quát của bạn. Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn những xét nghiệm nào bạn sẽ có và tần suất chúng sẽ được thực hiện. Nếu các con số của bạn không nằm trong phạm vi bình thường, hãy hỏi cách cải thiện chúng.

A1C:

Đây là một xét nghiệm máu đơn giản được sử dụng để chẩn đoán bệnh tiểu đường và sau đó để xem bạn đang kiểm soát bệnh tiểu đường của mình tốt như thế nào. Nó cho bạn biết mức đường huyết trung bình của bạn trong hai đến ba tháng qua.

Đường huyết:

Nếu bạn bị tiểu đường, kiểm soát lượng đường trong máu của bạn là rất quan trọng. Kiểm soát tốt lượng đường trong máu giúp bệnh thận mạn và các vấn đề khác không trở nên tồi tệ hơn. Có hai cách để theo dõi lượng đường trong máu của bạn. Đầu tiên là với máy đo đường huyết. Đây là một bài kiểm tra đơn giản mà bạn tự làm, thường là vài lần một ngày. Nó cho bạn biết lượng đường trong máu của bạn vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày. Cách khác là với bài kiểm tra A1C. (Xem "A1C" ở trên.)

Huyết áp:

Huyết áp đo lực đẩy của máu lên thành mạch máu. Huyết áp cao xảy ra khi áp suất tăng lên đủ để gây ra tổn thương. Nếu bạn bị huyết áp cao, hãy đảm bảo rằng bạn tuân thủ tất cả các bước trong kế hoạch điều trị của mình. Điều trị rất quan trọng vì huyết áp cao làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và mạch máu.

Canxi:

Canxi là một khoáng chất trong máu rất quan trọng cho xương và răng chắc khỏe. Những người bị bệnh thận thường bị rối loạn xương và khoáng chất do lượng canxi bất thường. Kiểm tra mức canxi của bạn giúp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đánh giá xem bạn có bị rối loạn chất khoáng hoặc xương và cần điều trị hay không.

Cholesterol:

- Tổng lượng chất béo

Cholesterol là một chất giống như chất béo trong máu của bạn. Mức cholesterol cao có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về tim và tuần hoàn. Tuy nhiên, mức cholesterol quá thấp có thể có nghĩa là bạn không ăn uống đủ chất để duy trì sức khỏe.

- Chất béo



HDL cholesterol là một loại cholesterol “tốt” bảo vệ trái tim của bạn.

- **LDL Cholesterol**

Cholesterol LDL là một loại cholesterol “xấu”. Mức LDL cao có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về tim và mạch máu. Nếu mức LDL của bạn quá cao, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể khuyên bạn nên thay đổi chế độ ăn uống và tăng mức độ hoạt động của bạn.

- **Triglyceride**

Triglyceride là một loại chất béo khác được tìm thấy trong máu của bạn. Mức triglyceride cao, cùng với mức cholesterol toàn phần và LDL cao, có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về tim và mạch máu.

Độ thanh thải creatinin:

Độ thanh thải creatinin của bạn là một xét nghiệm khác cho bác sĩ biết chức năng thận của bạn như thế nào. Nó được thực hiện bằng cách sử dụng một mẫu nước tiểu của bạn. Nếu độ thanh thải creatinin của bạn giảm xuống dưới 15, bạn sẽ cần phải điều trị suy thận, như lọc máu hoặc ghép thận.

GFR:

GFR (mức lọc cầu thận) của bạn là một phép đo chức năng thận có thể được ước tính từ một xét nghiệm máu đơn giản.

Nếu GFR của bạn giảm xuống dưới 30, chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ nói chuyện với bạn về các phương pháp điều trị suy thận. GFR dưới 15 cho thấy rằng bạn cần bắt đầu một trong những phương pháp điều trị này.

Huyết sắc tố:

Hemoglobin là một phần của các tế bào hồng cầu mang oxy từ phổi của bạn đến tất cả các mô trong cơ thể bạn. Nếu hemoglobin của bạn quá thấp, bạn bị thiếu máu. Thiếu máu có thể khiến bạn cảm thấy mệt mỏi và ít năng lượng. Kiểm tra nồng độ hemoglobin của bạn là rất quan trọng vì nó giúp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn biết liệu bạn có bị thiếu máu hay không và cần điều trị nó. Nó cũng giúp cho thấy việc điều trị bệnh thiếu máu của bạn hiệu quả như thế nào. Nếu bạn bị thiếu máu do bệnh thận, bạn có thể cần dùng một loại thuốc gọi là chất kích thích tạo hồng cầu (ESA), cùng với sắt bổ sung.

Sắt:

- TSAT và Ferritin huyết thanh



TSAT và ferritin huyết thanh là thước đo lượng sắt trong cơ thể bạn. Sắt giúp cơ thể bạn tạo ra các tế bào hồng cầu. Bạn có thể cần thêm sắt nếu bị thiếu máu.

- **Hormone tuyến cận giáp (PTH)**

Mức PTH của bạn cung cấp thông tin về tình trạng sức khỏe xương và chất khoáng của bạn. Mức PTH cao có thể do sự cân bằng canxi và phốt pho trong máu của bạn kém. Điều này có thể gây ra rối loạn chất khoáng và xương. Việc kiểm tra PTH thường xuyên là rất quan trọng vì nó giúp xác định xem bạn có cần điều trị chứng rối loạn về xương và chất khoáng hay không.

Phốt pho:

Phốt pho là một khoáng chất trong máu giúp giữ cho các tế bào và xương khỏe mạnh. Thận giữ mức phốt pho trong máu ở mức cân bằng. Mức phốt pho cao có thể dẫn đến xương yếu. Những người bị bệnh thận cần được theo dõi mức độ phốt pho để có thể điều trị sớm sự mất cân bằng.

Kali:

Kali là một khoáng chất có trong máu giúp tim và cơ của bạn hoạt động tốt. Thận khỏe mạnh sẽ loại bỏ thêm kali trong máu của bạn. Những người bị bệnh thận nên hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ nếu họ cần ăn thực phẩm ít kali. Nồng độ kali quá cao (tăng kali máu) hoặc quá thấp (hạ kali máu) có thể có hại và cần được điều trị để đưa nồng độ về mức bình thường.

Huyết thanh creatinine:

Creatinine là một chất thải trong máu đến từ hoạt động bình thường của cơ bắp. Thận khỏe mạnh loại bỏ creatinine khỏi máu của bạn, nhưng khi chức năng thận chậm lại, mức creatinine của bạn sẽ tăng lên. Mức độ creatinine của bạn được sử dụng để đo chức năng thận. Kết quả của creatinine huyết thanh của bạn được sử dụng để ước tính tốc độ lọc cầu thận (GFR).

Phương pháp đánh giá dinh dưỡng chủ quan (SGA):

Chuyên gia dinh dưỡng của bạn có thể sử dụng SGA để giúp kiểm tra các dấu hiệu của các vấn đề dinh dưỡng. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ hỏi bạn một số câu hỏi về chế độ ăn uống hàng ngày, đồng thời kiểm tra cân nặng cũng như lượng mỡ và cơ dự trữ ở mặt, bàn tay, cánh tay, vai và chân. Hỏi chuyên gia dinh dưỡng về điểm số của bạn trên SGA. Nếu điểm của bạn quá thấp, hãy hỏi cách cải thiện nó.

Albumin nước tiểu (ACR):



Albumin là một loại protein được tạo ra từ thực phẩm bạn ăn hàng ngày. Albumin không được bài tiết qua nước tiểu. Có albumin trong nước tiểu là một phát hiện bất thường. Có albumin trong nước tiểu từ 3 tháng trở lên là bệnh thận. Albumin nước tiểu có thể được đo bằng nhiều cách. Hai bài kiểm tra thường được sử dụng là:

- Tỷ lệ Albumin trên Creatinine (ACR): Xét nghiệm này so sánh lượng albumin với lượng creatinine trong một mẫu nước tiểu. Khi thận khỏe mạnh, nước tiểu sẽ chứa một lượng lớn creatinin nhưng hầu như không có albumin. Ngay cả một sự gia tăng nhỏ tỷ lệ giữa albumin và creatinine trong 3 tháng hoặc hơn là một dấu hiệu của tổn thương thận.
- Que thăm đặc hiệu albumin: Xét nghiệm này phát hiện albumin trong một mẫu nước tiểu. Kết quả có thể dương tính hoặc âm tính. Kết quả dương tính cho thấy có albumin và bất thường. Những người có kết quả que thăm dương tính nên làm xét nghiệm ACR.

Vitamin D:

Cơ thể bạn cần vitamin D để có thể hấp thụ canxi từ thức ăn và đưa canxi vào xương. Thận của bạn giúp làm điều này. Chúng lấy vitamin D mà bạn nhận được từ ánh sáng mặt trời và thức ăn, và biến nó thành dạng "hoạt động" mà cơ thể bạn có thể sử dụng. Khi thận của bạn không hoạt động tốt, chúng có thể không tạo đủ vitamin D hoạt động để giữ cho xương của bạn khỏe mạnh.

Cân nặng:

Duy trì cân nặng hợp lý là điều quan trọng đối với sức khỏe tổng thể của bạn. Tăng hoặc giảm cân đột ngột cũng có thể là một vấn đề. Bạn nên kiểm tra cân nặng tại nhà vào mỗi buổi sáng. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu cân nặng của bạn thay đổi đột ngột.



Đặt Lịch Hẹn
Zalo 0901142238

Ghi chú

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CÂU TRẢ LỜI CHO TRANG 16

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. Sai | 5. Đúng | 9. Đúng |
| 2. Đúng | 6. Đúng | 10. Sai |
| 3. Sai | 7. Đúng | |
| 4. Sai | 8. Đúng | |

(Nguồn: The National Kidney Foundation)