

Lời tựa

Theo thống kê của Nha Y tế, những năm gần đây, viêm thận, hội chứng thận hư và các biến chứng ở thận, đối với người dân là căn bệnh được xếp vào hàng thứ tám trong số 10 nguyên nhân dẫn đến tử vong và ngày càng tăng lên nhiều bệnh nhân bị bệnh thận. Có nhiều bệnh nhân mắc bệnh thận vì tin dùng các phương thuốc lang băm, khiến bệnh tình tiếp tục diễn biến xấu, để trở thành căn bệnh thận ở giai đoạn cuối, mà phải nhờ vào biện pháp điều trị thay thế bằng thẩm tách để duy trì sự sống. Thực ra, khi chúng ta nắm được những phương pháp sinh hoạt, nghỉ ngơi, hoạt động và chăm sóc đúng mức, có tri kỷ tri bỉ, như vậy sẽ giúp cho người và mình dự phòng được căn bệnh không xảy ra hay qua sự chẩn đoán và điều trị sớm để có thể khống chế tốt bệnh tình, hầu giảm bớt tình trạng tổn hại và sự tác động đến từ căn bệnh. Với bạn đã biết được bao nhiêu kiến thức về chức năng của bệnh suy thận ? Người bị bệnh thận phải làm như thế nào để điều chỉnh chế độ ăn uống ? Cũng như là làm thế nào để điều chỉnh trong sinh hoạt hàng ngày ? Phương pháp điều trị thay thế của bệnh suy thận ở giai đoạn cuối là gì ?

Để tăng cường sự hiểu biết của bệnh nhân và hiểu thêm những thông tin mới, một lần nữa Cục Sức Khỏe đã mời giới chuyên gia, học giả cho tập hợp lại nhiều bài viết thành cuốn sách “Chăm sóc sức khỏe với bệnh thận – Tìm hiểu bệnh thận”, mong rằng thông qua các bản vẽ minh họa sống động và chữ viết ngắn gọn, rõ ràng, dễ hiểu trong cuốn tài liệu giảng dạy này, bên cạnh kèm thêm những bài dạy học nghe nhìn đã hoàn thiện và được ứng dụng, để giúp đỡ bệnh nhân nâng cao khả năng tự chăm sóc cho mình, hầu làm chậm lại quá trình diễn biến của bệnh và giúp trì hoãn việc xảy ra các biến chứng. Vào những ngày thường, khi chúng ta có căn “thận” với sức khỏe thì mới có cuộc sống bảo đảm.

Cục Sức khỏe Quốc dân Nha Y tế Viện
Hành Chính
Cục trưởng Mei-Ling Hsiao kính viết

1. Tìm hiểu thận có những chức năng gì ?

1

Bài tiết chất phế thải ra ngoài cơ thể

Điều hòa nước

Điều tiết nồng độ acid kiềm, duy trì chất điện giải trong dịch cơ thể

Tiết ra hormon

2. Thế nào là thận bị bệnh ?

2

3. Thế nào là bệnh suy thận mãn tính ?

2

4. Bệnh thận mãn tính và 5 giai đoạn

3

Triệu chứng trong giai đoạn 1, 2

Điều trị và những điều cần lưu ý trong giai đoạn 1, 2

Triệu chứng trong giai đoạn 3, 4

Điều trị và những điều cần lưu ý trong giai đoạn 3, 4

Triệu chứng trong giai đoạn 5 (bệnh thận giai đoạn cuối)

Điều trị và những điều cần lưu ý trong giai đoạn 5

5. Biện pháp điều trị thay thế bệnh thận trong giai đoạn cuối

11

Thẩm tách máu

Thẩm tách màng bụng

Ghép thận

6. Những kiểm tra thường gặp của bệnh thận

14

7. Chăm sóc bệnh thận hằng ngày

16

Liên tục theo dõi điều trị

Không chế huyết áp

Không chế đường huyết

Điều hòa tốt hàm lượng mỡ máu

Cai thuốc lá

Theo quy trình điều trị đúng đắn

Không chế ăn uống

Được thân nhân hỗ trợ và hướng tới một nhân sinh quan tích cực

8. Chế độ ăn uống trong bệnh thận

19

ăn uống lượng đạm thấp

ăn uống hàm lượng phospho thấp

ăn uống hàm lượng kali thấp

ăn uống hàm lượng muối thấp

nguyên tắc hạn chế nước

9. Hỏi và Đáp

22

Tìm hiểu thận có những chức năng gì ?

1. Bài tiết chất phế thải ra ngoài cơ thể

Các chất phế thải trong máu của cơ thể được hình thành từ sự phân hủy thức ăn hoặc được tạo nên do cơ bắp hoạt động trao đổi chất, những chất thải này được thận lọc ra, bài tiết ra ngoài cơ thể theo nước tiểu.

2. Điều hòa nước

Lượng nước dư thừa sẽ được thận thanh lọc khi máu đi qua thận và tạo ra nước tiểu để bài tiết ra ngoài cơ thể. Trong một ngày hai quả thận có thể tạo ra từ 1.000cc tới 2.400cc lượng nước tiểu.

3. Điều tiết nồng độ acid kiềm, duy trì chất điện giải trong dịch cơ thể

Duy trì các chất điện giải calci, phospho, natri (muối), kali trong mức bình thường và điều tiết cân bằng nồng độ acid kiềm.

4. Tiết ra hormon

- 1 Tiết ra renin -
khống chế huyết áp
- 2 Tiết kích thích tố sinh hồng cầu -
cầu tạo hồng huyết cầu
- 3 Giúp chuyển hóa sinh tố D -
duy trì mật độ xương giúp
xương khỏe mạnh



2. Thế nào là thận bị bệnh ?

Bệnh thận giai đoạn đầu không thấy rõ dấu hiệu do đó không dễ bị phát hiện ; người bị bệnh thận thường xuất hiện triệu chứng tiểu máu, đạm niệu, tiểu nhiều, đi tiểu ít, phù thũng.

3. Thế nào là bệnh suy thận mãn tính ?

Do tổ chức của thận bị tổn thương kéo dài tới vài tháng hoặc nhiều năm, khiến chức năng của thận bị hư không thể phục hồi chức năng ban đầu, thì gọi là bệnh thận mãn tính. Quy trình tiến triển của bệnh thận mãn tính được chia làm 5 giai đoạn, và xuất hiện tình trạng sức khỏe sẽ yếu dần theo 5 giai đoạn này.

Giai đoạn 1

Nước tiểu khác thường nhưng chức năng thận vẫn bình thường



Giai đoạn 2

Bệnh suy thận mãn tính ở mức nhẹ



Giai đoạn 3

Bệnh suy thận mãn tính ở mức vừa



Giai đoạn 4

Bệnh suy thận mãn tính ở mức nặng



Giai đoạn 5

Bệnh thận giai đoạn cuối



Năm giai đoạn của bệnh suy thận mãn tính

Giai đoạn 1, 2

Chức năng của thận :

Thận có thể hoạt động được khoảng trên **60%** so với người bình thường (**mức bình thường 90%-100%**). Phần bình thường của thận có thể thay thế cho bộ phận thận bị tổn thương, làm tăng thêm chức năng bù trừ của thận.

Triệu chứng :

Thông thường trong giai đoạn này sẽ không thấy rõ dấu hiệu, nhưng về hình thái nước tiểu thải ra sẽ xuất hiện tình trạng : tiểu đêm, tiểu nhiều, tiểu máu, tiểu đạm, thông thường những người nằm trong giai đoạn này, vì không có triệu chứng rõ nên dễ bỏ qua việc tiếp tục theo dõi và điều trị.

Điều trị và những điều cần lưu ý

Bệnh suy thận trong giai đoạn đầu có thể nhờ xét nghiệm nước tiểu, máu hoặc kiểm tra tổ chức bệnh lý, để chẩn đoán chính xác tác nhân gây bệnh, nếu được điều trị tốt có thể khống chế căn bệnh và làm tăng cơ hội hồi phục chức năng thận.



① Sử dụng thuốc điều trị

Dùng steroid là một trong những biện pháp chữa bệnh quan trọng để điều trị đặc biệt cho bệnh suy thận, không liên quan tới tình trạng diễn biến xấu của bệnh thận, nên tránh việc tự mình điều chế thuốc uống hoặc ngưng không dùng thuốc. Nhưng thông thường người bệnh sẽ hiểu lầm thận trở nên xấu là do steroid gây nên. Do đó, không dám sử dụng thuốc steroid do

bác sĩ kê đơn, vậy sẽ đi trái hiệu quả dẫn tới việc rất khó không chế căn bệnh.

② Không chế tốt đường huyết.

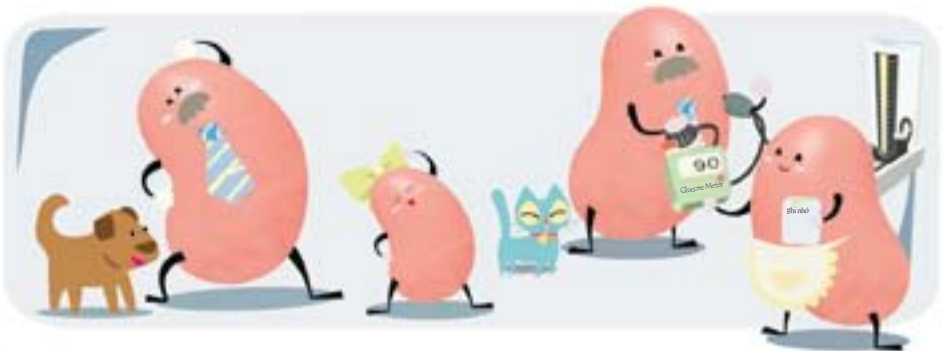
Đường huyết quá cao sẽ dẫn tới sự biến chứng của mao mạch và huyết quản, ảnh hưởng đến lưu lượng máu ở thận làm suy giảm chức năng thận. Cần không chế tốt lượng đường huyết lý tưởng cho bệnh nhân đái tháo đường trước khi ăn phải nằm trong mức thấp hơn 110mg/dl và dưới 140mg/dl sau khi ăn, đường hóa huyết sắc tố phải kém hơn 7.0%.

③ Không chế tốt cao huyết áp.

Áp huyết lên xuống bất thường sẽ làm tăng tốc độ phá hoại mạch máu thận, người bệnh phải uống thuốc hạ huyết áp theo giờ quy định, không được tùy tiện điều chỉnh liều lượng thuốc. Nếu có vấn đề nên thảo luận với bác sĩ, phải không chế huyết áp trong mức lý tưởng là huyết áp tâm thu có số đo dưới 130mmHg và huyết áp tâm trương dưới 80mmHg.

④ Vận động và sinh hoạt điều độ.

Không thức khuya, không nghiện rượu, không hút thuốc, mỗi tuần phải vận động ít nhất ba lần, mỗi lần 30 phút.



Giai đoạn 3, 4

Chức năng của thận :

Khả năng hoạt động của thận chỉ còn khoảng **15%-59%** so với người bình thường, chức năng của thận đã bị tổn thương nghiêm trọng, có thể xuất hiện các triệu chứng như sau

① Triệu chứng:

Mệt mỏi, suy nhược, sây sẩm, giảm khả năng sinh hoạt tình dục.

Vì thận không sinh ra được chất hormon epoetin(EPO)để tạo hồng cầu sẽ làm bệnh nhân bị thiếu máu dẫn tới các triệu chứng trên.

② Cao huyết áp, mỡ máu cao, mạch máu xơ cứng.

Tiểu đạm nghiêm trọng sẽ dẫn đến chứng mỡ cao trong máu ; khi tổ chức thận và mạch máu bị tổn thương có thể dẫn đến cao huyết áp, mạch máu xơ cứng.

③ Thủy thũng (phù) và suy tim

Tích tụ lượng nước dễ gây ra triệu chứng tứ chi phù thũng và suy tim, thí dụ : tăng thể trọng, thở hên hên khi đi bộ.

④ Đau nhức xương, ngứa ngoài da

Bởi thận không thể đưa chất điện giải trong cơ thể thải ra ngoài theo nước tiểu, khiến chất calci và phospho mất cân bằng dẫn đến sự biến chứng của xương và ngứa ngoài da

ngứa ngoài da



mạch máu xơ cứng



suy tim



phù chi dưới



Điều trị và những điều cần lưu ý

① Điều trị thiếu máu

Có thể đến bác sĩ xin kê đơn tiêm chích chất epoetin dạng tổng hợp và chất sắt để cải thiện chứng thiếu máu, không được tự tiện uống các loại sản phẩm bổ máu, để tránh việc làm tăng gánh nặng cho thận.

② Nuôi dưỡng thói quen sinh hoạt lành mạnh

Vận động điều độ, điều chỉnh chế độ ăn uống, không chế thể trọng và điều trị bằng thuốc, để giảm nguy cơ bị bệnh tim và mạch máu.

③ Dự phòng sự biến chứng của thận và xương

Hạn chế việc hấp thu thức ăn chứa phospho, sử dụng sevelamer hydrochloride trong bữa ăn để giảm hấp thu phospho và bổ sung chất calci (bổ sung viên calcium cần phải do bác sĩ kê đơn cho đúng liều lượng)



④ Dự phòng bị phù thũng, tích tụ nước

Không uống quá nhiều nước canh và ít hấp thu muối, bột ngọt, bác sĩ sẽ cân nhắc liều lượng cho người bệnh sử dụng thuốc lợi tiểu, để giảm lượng nước tích tụ.

⑤ Tự mình điều chỉnh tâm lý thích nghi.

Chấp nhận sự thực mắc bệnh: chức năng thận bị tổn thương sẽ không thể được hồi phục như cũ, lúc này không nên sử dụng các loại thuốc không thích hợp, đừng nghe theo tin nhảm và dùng các bài thuốc dân gian, để tránh việc làm tăng thêm thận của mình bị tổn hại.

Giảm bớt tâm trạng xấu của sự sợ hãi và lo lắng : đến nhờ thân nhân bạn bè giúp đỡ và tham gia quá trình điều trị, gia nhập nhóm người mang cùng bệnh, để chia sẻ kinh nghiệm điều trị chăm nom và quá trình nếm trải.

Học tập kiến thức tự chăm sóc: thảo luận với bác sĩ hoặc đội ngũ y tế để chọn một phương pháp chữa trị thay thế trong giai đoạn cuối của bệnh thận, thí dụ : chọn phương pháp thẩm tách hoặc thay, ghép thận sau này.

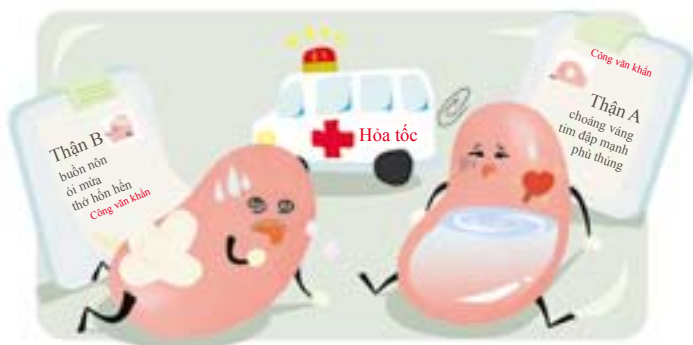
Giai đoạn 5 (bệnh suy thận trong giai đoạn cuối)

Chức năng thận :

Chức năng của thận xuống còn dưới 15%, thì thận đã không thể nào loại trừ chất thải sinh ra qua quá trình trao đổi chất trong cơ thể, không giữ được sự cân bằng acid và kiềm trong dịch cơ thể, lúc này chức năng thận sẽ bị suy thoái dần, và từ từ xuất hiện triệu chứng nhiễm độc urê - huyết.

Triệu chứng nhiễm độc urê -huyết :

Ăn không ngon miệng, buồn nôn, ói mửa dẫn tới suy dinh dưỡng ; kali máu cao gây ra nhịp tim không đều ; tích tụ nước tạo nên phù thũng, tim phổi ứ nước, thở hổn hển ; thiếu máu dẫn tới triệu chứng mất tái bệch, toàn thân mệt mỏi, choáng váng, đi bộ thở gấp gáp.



Điều trị và những điều cần lưu ý

① Cải thiện sự thiếu máu và suy tim

Phối hợp bác sĩ điều trị và tiêm chích epoetin dạng tổng hợp, để cải thiện tình trạng thiếu máu và giảm hội chứng suy tim.

② Giảm bớt tim phổi bị ứ nước, thở hổn hển

Theo lời dặn của bác sĩ sử dụng thuốc lợi tiểu để giảm bớt tình trạng tim phổi bị ứ nước, thở hổn hển, nếu không cách nào để cho nước được bài tiết ra ngoài, cần phải thông qua phương pháp lọc thẩm tách để loại trừ nước tích tụ ra khỏi cơ thể.

③ Cải thiện sự ăn không ngon miệng và buồn nôn

Có thể dùng thuốc điều trị tình trạng ăn không ngon miệng, thông qua phương pháp trị liệu bằng lọc thẩm tách và cải thiện sự mất thăng bằng của chất điện giải mà đã gây ra sự buồn nôn, ói mửa cho người bệnh.

④ Dự phòng kali máu cao

Nồng độ kali trong máu cao có thể gây rối loạn nhịp tim, gây nguy hiểm tính mạng, cho nên cần phối hợp chế độ ăn uống và điều trị bằng thuốc men.

⑤ Lựa phương pháp lọc thẩm tách và chuẩn bị sẵn sàng

Trước tiên chọn ra phương pháp thẩm tách và chuẩn bị sẵn sàng, thí dụ : thực hiện lọc thẩm tách máu tạo ra đường rò giữa động mạch tĩnh mạch, sẵn sàng làm thẩm tách phúc mạc, chuẩn bị và sắp xếp thực hiện ghép thận, như vậy có thể tránh bị đau và giảm bớt sự tổn hại trong trường hợp khẩn cấp đặt ống lọc thẩm tách.

thẩm tách máu
thẩm tách phúc
mạc



Biện pháp điều trị thay thế bệnh thận trong giai đoạn cuối

1. Khi nào cần sử dụng tới phương pháp thẩm tách để trị liệu

Xuất hiện hội chứng nhiễm độc urê-huyết : buồn nôn, ói mửa, ăn không ngon miệng, ngứa ngoài da, khó thở, tứ chi và tim phổi ứ nước, hôi miệng, hoặc nồng độ creatinine trong máu cao trên 80-100mg/dl, khi xuất hiện những tình hình trên có lời khuyên nên bắt đầu nhận trị liệu bằng phương pháp thẩm tách máu.

2. Cách thức trị liệu bằng thẩm tách

① Lọc thẩm tách máu:

■ Phương pháp :

Trong dân gian thường gọi cách thẩm tách máu là “rửa thận” sẽ lợi dụng bộ máy thẩm tách và máy lọc (quả thận nhân tạo) để đưa máu của bệnh nhân đi qua bộ thẩm tách, nó sẽ lọc hết chất thải và nước thừa trong máu.

■ Tiến trình trị liệu :

Mỗi tuần đến trung tâm thẩm tách để tiến hành 3 lần trị liệu thẩm tách, thời gian thực hiện cho mỗi lần từ 4~5 tiếng đồng hồ.

■ Làm đường nối thông thẩm tách :

Khi bệnh nhân bắt đầu thực hiện lọc thẩm tách máu, việc trước nhất phải làm tốt đường nối thông mạch máu, đường thông mạch máu có nghĩa là khi tiến hành thẩm tách máu, cần phải có một đường nối thông đi vào mạch máu để thực hiện phép trị liệu bằng thẩm tách máu.



② Thẩm tách phúc mạc

■ Phương pháp :

Trong dân gian thường gọi cách thẩm tách phúc mạc là “rửa bụng”, bằng cách áp dụng cấu tạo màng bụng thiên nhiên của cơ thể làm màng lọc, thông qua dung dịch thẩm tách đi vào xoang bụng đưa lượng nước dư thừa và chất thải tồn đọng trong cơ thể để tiến hành loại trừ.

■ Tiến trình trị liệu:

Bệnh nhân tự thao tác tại nhà hoặc trong môi trường thích nghi để chuyển đổi dung dịch 4 lần trong ngày, mỗi lần thay đổi dung dịch, trước tiên đưa dung dịch thẩm tách chứa chất thải trong xoang bụng cho hút ra ngoài, sau đó, cho bơm vào một dung dịch thẩm tách mới, mỗi lần thay khoảng 20 – 30 phút dung dịch, và dung dịch thẩm tách mới sẽ ở lại trong xoang bụng được 4 ~ 6 tiếng đồng hồ để tiến hành công việc tẩy trừ chất thải, rồi cho thay đổi dung dịch mới một lần nữa ; vì vậy, bệnh nhân không cần đến trung tâm thẩm tách, trong thời gian làm, cũng có thể thực hiện các hoạt động như đi làm, đi học, làm việc nhà hoặc đi chợ.

■ Ống dẫn thẩm tách :

Một tuần trước khi thực hiện thẩm tách phúc mạc cần làm phẫu thuật ngoại khoa để đặt một ống vĩnh viễn vào xoang bụng để chuyển dịch thẩm tách.

3.Cấy ghép thận mới:

■ Phương pháp :

Qua cuộc phẫu thuật ngoại khoa để đưa một quả thận khỏe hiển cho bệnh nhân suy thận thì gọi là ghép thận, quả thận được cấy ghép có thể thay thế chức năng cho quả thận bị hư.



■ Nguồn cung cấp thận :

- ① Có thể do thân nhân cùng huyết thống (trong dòng họ) hiến tặng.
 - ② Gia đình của người não chết đồng ý hiến cơ quan còn sống của người thân đã mất cho người nhận thận.
- Người hiến cần phải nhận cuộc xét nghiệm máu và kiểm tra để xác định xem thận có được bình thường hay không.
 - Ghép đôi tổ chức của người nhận và người hiến cần đạt đến những điều kiện phù hợp nhất định, mới tiến hành ca cấy ghép.

➡ Cấy ghép thận



6. Những kiểm tra thường gặp của bệnh thận

1. Thử nghiệm nước tiểu

■ Thử nghiệm nước tiểu theo mỗi đợt :

Có thể cho thấy protein (đạm) , hồng huyết cầu (tiểu máu), bạch huyết cầu.

■ Thu thập mẫu nước tiểu trong 24 giờ :

Đem nước tiểu được thải ra 24 giờ trong một ngày cho thu thập lại, để tìm hiểu chức năng thận bằng cách đo mức lọc cầu thận.

2. Lấy máu xét nghiệm

Creatinine là một chất thải được tạo ra trong quá trình hoạt động của các cơ bắp, thận khỏe mạnh bình thường có thể loại creatinine ra từ máu (mức bình thường từ 0,7~ 1,2mg/dl). Khi thận bị tổn thương, creatinine sẽ tích tụ trong máu. Từ định lượng creatinine trong huyết thanh có thể khảo sát được chức năng thận trong phần còn lại.



3. Siêu âm thận

Làm siêu âm sẽ dò thấy được tình trạng thận quá to hoặc bị teo nhỏ, có sỏi ở thận hoặc khối u hay không, xem cấu trúc thận và hệ tiết niệu có vấn đề không. Đa số bệnh thận mãn tính có thể gây teo thận, còn bệnh tiểu đường, thận đa nang, chất dạng tinh bột lắng đọng, cỡ lớn nhỏ của thận thông thường sẽ không có sự thay đổi, hoặc không thấy dấu hiệu thu nhỏ rõ ràng.

4. Kiểm tra bệnh lý tổ chức của thận

Có thể tìm ra nguyên nhân gây bệnh thận và mức nghiêm trọng của biến chứng, để chữa đúng theo bệnh nào thuộc ấy.

5. Tiêm tĩnh mạch chụp X quang bể thận hoặc chụp cắt lớp vi tính

Bác sĩ sẽ xem xét tình trạng bệnh khi cần sẽ cho bệnh nhân làm các xét nghiệm cần thiết.



7.

Chăm sóc bệnh thận hằng ngày

1. Đến phòng mạch điều trị và theo dõi liên tục

Định kỳ đến phòng mạch khám bệnh theo dõi sẽ dò được chức năng thận, để điều trị kịp thời, và làm việc với bác sĩ y tá thảo luận biện pháp trị liệu cùng với phương pháp tự bảo vệ tốt sức khỏe, tránh việc tự động ngưng dùng thuốc hoặc tăng thêm thuốc uống, không nên tin dùng các bài thuốc kinh nghiệm dân gian, thảo dược, và thuốc lang băm được quảng cáo không thực, không sử dụng loại thuốc giảm đau mà chưa được bác sĩ kê đơn.

2. Không chế phạm vi huyết áp trong mức lý tưởng có số đo 130/80 mmHg

■ Tạo thói quen sinh hoạt lành mạnh:

Không thức khuya, không nghiện rượu, không hút thuốc, mỗi tuần vận động ít nhất 3 lần, mỗi lần 30 phút.

■ Không chế cách dùng thuốc:

Sự lên xuống của huyết áp sẽ làm tăng tốc độ phá hoại mạch máu thận, người bệnh phải uống thuốc hạ huyết áp theo giờ quy định, không được tùy tiện điều chỉnh liều lượng thuốc, nếu có vấn đề nên thảo luận với bác sĩ.

■ Điều chỉnh ăn uống:

Tránh thức ăn quá mặn hay quá dầu mỡ

3. Không chế đường huyết trong phạm vi an toàn, nhất là những người có bệnh đái tháo đường

Tự kiểm tra và giám sát đường huyết:

Theo chỉ thị của bác sĩ đo đường huyết trước bữa ăn và trước khi lên giường ngủ, lập bản ghi chép dùng làm tài liệu tham khảo khi điều trị. Không chế đường huyết bằng việc vận động, lập chế độ ăn uống, sử dụng thuốc men (thuốc uống chống đái tháo đường hoặc insulin) thì nên đến tư vấn bác sĩ và nhân viên dinh dưỡng.

4. Dự phòng mỡ máu cao

Từ việc ăn uống và vận động để khống chế thể trọng, giảm lượng cholesterol trong máu và nồng độ triglyceride (TG).

5. Cai thuốc lá

Nếu không có hút thuốc thì không nên bắt đầu hút thuốc. Nếu người có hút thuốc, có thể đến trao đổi với bác sĩ cách làm sao bỏ thuốc lá.



6. Không chế ăn uống

Tư vấn bác sĩ dinh dưỡng để thiết kế bản kế hoạch không chế ăn uống, làm hoãn lại chức năng thận không bị xấu đi.

7. Dự phòng nhiễm khuẩn

Đường tiết niệu và đường hô hấp nhiễm khuẩn sẽ ảnh hưởng chức năng thận.

① **Dự phòng nhiễm khuẩn đường tiết niệu:** khi đi vệ sinh phải giữ thói quen vệ sinh cá nhân, đừng cố nhịn tiểu, khi tắm dùng cách tắm dội.

② **Dự phòng nhiễm khuẩn đường hô hấp:** chú ý thời tiết thay đổi, nếu cần thiết mặc thêm áo giữ ấm, vào mùa dịch cúm nên hết sức tránh ra vào các môi trường công cộng, mỗi năm (tháng 10 - tháng 11) tiêm vắc xin phòng cúm để giảm xuống số lần bị cúm.

8. Được thân nhân hỗ trợ và hướng tới một nhân sinh quan tích cực.

Nhận được sự hỗ trợ, ủng hộ tinh thần và sự an ủi tình cảm đến từ gia đình là trợ lực lớn nhất để chống lại căn bệnh.



8. Chế độ ăn uống trong bệnh thận


1. Ăn uống lượng đạm thấp


Trong ăn uống, thức ăn giàu chất đạm gồm có : cá, thịt, trứng, sữa, đậu, nếu bệnh nhân suy thận hấp thu quá nhiều đạm, sẽ tăng tốc độ phá hoại thận, do tiến trình bệnh của mỗi bệnh nhân khác nhau, cho nên, có lời khuyên một người hấp thu mỗi ngày khoảng 2 – 4 lạng thịt (1 lạng=3,75gram, lớn cỡ 3 ngón tay), và làm theo kế hoạch ăn uống do chuyên viên dinh dưỡng chỉ dẫn.

Hạn chế chất đạm, dễ khiến người bệnh không thể hấp thu đầy đủ nhiệt lượng, làm cho bệnh tình ngày càng nặng. Muốn có đủ nhiệt lượng, cần phải do những loại thức ăn sau đây chứa hàm lượng đạm rất thấp cung cấp :

- ① **Loại tinh bột nitrogen thấp**:bột viên, bột bán, miến, bánh phở, bột củ sen, bột năng, bột bắp, bột khoai, thạch.
- ② **Đường tinh chế**:đường cát, đường quả, đường phèn, mật ong, kẹo.
- ③ **Đường glucose polymer**:kẹo mạch nha.
- ④ **Loại dầu mỡ**:gồm dầu thực vật như dầu salad, dầu ô-liu .

2. Ăn uống hàm lượng phospho thấp


Thức ăn có hàm lượng phospho cao	
 Những loại nên tránh ăn	Những loại nên ăn lượng ít
Loại nội tạng : gan heo, tim heo, mề gà Thực phẩm chế biến từ sữa : yaourt, pho-mát, sữa chua, sữa lên- men, pho-mát. Thực phẩm ngũ cốc toàn vẹn : ngũ cốc, cơm (chứa 10 loại ngũ cốc), hạt sen, ý dĩ (hạt bo bo), gạo lứt, thực phẩm chế biến từ lúa mì nguyên hạt, mầm lúa mạch, hạt dẻ, đậu đỏ, đậu xanh. Loại đậu khô : đậu đen, đậu tằm Loại quả hạch : đậu phộng, hạt dứa, quả hạnh nhân, hạt pistachio, hạt điều, hạch đào, mè.	Sữa tươi Sữa bột

Thức ăn chứa hàm lượng phospho cao	
 Những loại nên tránh ăn	Những loại nên ăn lượng ít
Những loại khác : kẹo men, bột nổi, cô-ca, nước ngọt, lòng đỏ trứng, bột ca-cao, trứng cá, thịt cá viên (thịt heo viên), xá xị, thịt chà bông, sữa uống lên men yakult, kem.	Các thực phẩm dinh dưỡng bán trên thị trường Thí dụ : Ensure Gold, Nutricia, đạm sữa Sento Khi sử dụng những loại trên cần tư vấn chuyên gia dinh dưỡng

Mẹo vặt ít hấp thu phospho trong bữa ăn cơm tiệm hoặc quán ăn :

- ① Nên chọn loại thịt tươi.
- ② Không chan nước canh thịt vào thức ăn, uống ít canh sườn.


3. Ăn uống hàm lượng kali thấp

Thức ăn chứa hàm lượng kali cao	
 Cấm ăn	Những loại nên ăn lượng ít
Quả khế Muối natri thấp Muối vị ngon Nước tương không muối	Trái cây : dưa tây, dưa mật, đu đủ, quả kiwi, cà chua, đào, dâu tây, ổi, măng cầu, chuối già, cam, sầu riêng Rau cải : tảo đỏ, mộc nhĩ, rau chân vịt, rau dền, rau tàu bay Những loại khác : sô-cô-la, nước quả mặn, tương cà chua, trái cây sấy khô, canh thuốc bắc Thức uống : cà phê, trà, nước gà cô đặc, nhân sâm, thức uống bổ sung thể lực

Mẹo giảm lượng kali

- ① Rau cải đem luộc xong cho xào hoặc trộn với dầu ăn.
- ② Tránh việc uống canh cải, canh tăng sức lực, ăn rau xà lách.
- ③ Không uống nước cô đặc như nước trái cây và dùng nước canh ăn chan với cơm.
- ④ Uống nước lọc là sự lựa chọn tốt nhất.

4. Ăn uống hàm lượng muối thấp

Thức ăn chứa hàm lượng muối cao	
 Cấm ăn (nên tránh)	Những loại nên ăn lượng ít
<p>Các loại thực phẩm ướp muối, hun khói, nấu kho : Rau cải ướp muối (rau ướp, cải chua, kim chi, rau cải bẹ sắt nhỏ xào ớt, món rau cải mặn của người Hẹ), thịt jambon, lạp xưởng, thịt gà hun khói, thịt cá chà bông, cá khô, hột vịt bắc thảo, hột vịt muối, đồ ăn kho.</p> <p>Thực phẩm đông hộp : dưa ướp, thịt bằm, cá sardine, cá tuna, chao, tương satay, tương cà chua, dấm đỏ, súp miso.</p> <p>Rau đông lạnh có thêm muối : đậu hà lan, đậu xanh.</p> <p>Những loại khác : mì chỉ, mì, mì ăn liền, bánh so-da, mứt, trái cây sấy khô.</p>	<p>Loại rau cải : củ cải trắng, tảo đỏ, rong biển, rau cần</p>

Mẹo bớt ăn muối

- ① Lúc nấu ăn có thể thay vào các loại gia vị như đường trắng, dấm tây, rượu, nước chanh, hành, gừng, tỏi, ngũ vị hương, hoa tiêu, rau mùi, ngọc quế v.v...để tăng thêm hương vị và sự ngon miệng cho thức ăn.
- ② Khi ăn cơm tiệm hoặc tại quán ăn, có thể sử dụng nước sôi để tẩy rửa lượng muối thừa.
- ③ Không cho thêm gia vị có trên bàn ăn như : tiêu, tương ớt.
- ④ Không uống canh.

5. Nguyên tắc hạn chế nước

Nếu như bệnh nhân suy thận mãn tính có hiện tượng ít nước tiểu, cách ước tính lượng nước trong mỗi ngày phải tính theo lượng nước tiểu của bạn trước một ngày đó và cho cộng thêm từ 500ml ~700ml nước, hoặc trên nguyên tắc không xảy ra chứng bị thủy thũng. (sự thay đổi thể trọng trong mỗi ngày không vượt hơn 0,5 kilogram)



9. Hỏi và Đáp

H Sử dụng steroid có làm ảnh hưởng tới thận hay không ?

Đ Sử dụng thuốc steroid do bác sĩ kê đơn có thể chữa bệnh, nhất là hệ thống miễn dịch của bệnh thận cần đến các thuốc steroid để cải thiện và khống chế bệnh tình, bệnh tình xấu không phải do steroid gây nên, mà do bản thân bệnh thận biến chứng tạo nên.

H Tôi có cần nhất định làm sinh thiết thận hay không ?

Đ Lấy ra một mẫu mô thận 0,5 cm lớn cỡ như ruột cây viết qua kính hiển vi kiểm tra để xác định nguyên nhân gây bệnh và dự đoán tiến triển bệnh lý của bệnh thận, để lợi cho về sau sẽ điều trị bệnh nào theo thuốc ấy.

H Xuất hiện đau lưng tức là dấu hiệu báo trước bệnh thận ?

Đ Ở tư thế không đúng hoặc do bệnh lý cột sống cũng dẫn tới vùng cơ bắp của lưng, hai bên hông bị đau nhức, do đó có lời khuyên hãy đến chuyên khoa thận thực hiện cuộc rà soát kỹ lưỡng.

H Đi tiểu tiện sỏi bọt (đạm niệu) có phải chắc chắn là thận không được tốt ?

Đ Không nhất thiết, nước tiểu sỏi bọt có thể trong nước tiểu chứa albumin nồng độ cao, cũng có thể do những nguyên nhân khác gây ra, nhưng vẫn phải theo dõi và kiểm tra chi tiết.

H Tôi bị bệnh thận có phải biểu thị tôi sẽ có hội chứng “thận hư” ?

Đ Thông thường mọi người xem hai chứng bệnh này là cùng chung một căn bệnh, thực ra, bệnh thận là chỉ tổ chức hoặc chức năng của thận bị tổn thương, không liên quan gì tới vấn đề “thận hư” như Đông y đã nói.

H Người bệnh bị suy thận có ion kalium cao sẽ gặp những nguy hiểm gì ?

Đ Triệu chứng của bệnh nhân có ion kalium cao bao gồm toàn thân bị mất sức, áp huyết giảm, sự thay đổi trong tâm điện đồ, mạch đập không đều, lúc nghiêm trọng sẽ làm cho nhịp tim của tâm thất đập quá nhanh dẫn tới tình trạng tim ngưng đập.

H Sau khi khống chế huyết áp đạt mức bình thường, không cần uống thêm thuốc giảm huyết áp để tránh gây tổn hại tới thận ?

Đ Nên duy trì huyết áp lý tưởng nằm trong phạm vi 130/80mmHg. Sự lên xuống của huyết áp sẽ làm tăng tốc độ phá hoại mạch máu thận, cho nên, có lời khuyên không nên tự mình hoặc tùy ý ngưng sử dụng thuốc giảm huyết áp, nhất định do bác sĩ quyết định để xem có nên giảm thuốc hoặc điều chỉnh thuốc dùng hay không.

H Tôi đang dùng thuốc trị bệnh thận, bây giờ thấy sức khỏe đã thoải mái rồi, vậy có được ngưng thuốc hay không ?

Đ Thông thường bệnh thận trong giai đoạn đầu không có cảm giác lạ và dấu hiệu rõ, cho đến bệnh thận giai đoạn cuối, thông thường sẽ xuất hiện triệu chứng tinh thần suy yếu, mệt mỏi, thiếu máu. Sau khi được chẩn đoán có bệnh suy thận, nên tiếp tục điều trị và theo dõi, không nên vì triệu chứng được cải thiện mà tự điều chế thuốc uống hoặc ngưng theo dõi, có nghi vấn nên thảo luận với bác sĩ chủ nhiệm khoa và để điều chỉnh thuốc uống.

H Hai năm trước bác sĩ chẩn đoán tôi có bệnh thận mãn tính, tôi có tuân theo lời chỉ dẫn của bác sĩ uống thuốc, thế nhưng, chỉ số creatinine trong máu không giảm, ngược lại đang trong tình hình tăng dần.

Đ Bệnh thận trong giai đoạn đầu có thể điều trị ; nhưng với bệnh thận mãn tính có mức độ vừa và nặng, theo nguyên tắc dùng thuốc chữa trị, chủ yếu là kéo chậm lại tốc độ thận bị tổn thương, nhưng tùy theo thời gian tăng dần, thận bị tổn thương cũng sẽ tăng mức độ nghiêm trọng hơn, do đó, khiến chỉ số creatinine trong máu ngược lại sẽ được tăng dần lên.

H Hội chứng nhiễm độc urê huyết là căn bệnh không được chữa khỏi ?

Đ Hội chứng nhiễm độc urê huyết là triệu chứng biểu hiện của bệnh thận mãn tính trong giai đoạn cuối, lúc này chức năng thận còn dưới 15%, không thể có hiệu quả tẩy trừ trao đổi chất trong cơ thể và duy trì mức cân bằng acid kiềm trong dịch cơ thể. Bởi vì, bệnh thận mãn có tính chất không thể được hồi phục, khi tiến tới giai đoạn tăng urê huyết, thì không bao lâu người bệnh sẽ cần điều trị bằng phương pháp thẩm tách.

H Có phải chạy thận nhân tạo sẽ thành thói quen ?

Đ Bệnh thận trong giai đoạn cuối dẫn đến hội chứng tăng urê huyết là do chức năng của thận trong suốt đời sẽ không thể thải độc tố và nước thừa ra ngoài cơ thể, cần phải qua phương pháp thẩm tách đưa chất thải không ngừng được tạo ra trong cơ thể để đào thải một cách điều độ, nếu không thì bệnh nhân sẽ chết vì phù phổi, kali máu cao, hoặc bị nhiễm acid, cho nên, bệnh thận đến giai đoạn cuối, người bệnh cần phải trường kỳ chạy thận nhân tạo, để duy trì hiện tượng sinh lý được bình thường.

H Người có bệnh thận, trong tương lai nhất định phải chấp nhận chạy thận nhân tạo ?

Đ Không nhất thiết, không phải mỗi một bệnh nhân suy thận đều phải đi vào tiến trình điều trị thẩm tách (chạy thận nhân tạo). Nguyên nhân gây ra bệnh thận và có nhiều loại hình khác nhau, hoặc xem người bệnh có chấp nhận theo phương

pháp chữa và chăm sóc chính quy hay không (không nên tin vào các bài thuốc kinh nghiệm dân gian, thảo dược), và hiện nay tiến trình của bệnh phải chăng đã đi vào giai đoạn 3, 4, đây là yếu tố quyết định cho bệnh nhân sau này có chữa trị bằng phương pháp thẩm tách (chạy thận nhân tạo) hay không.

H Chức năng thận của tôi không được khỏe, gần đây cảm thấy thể lực không được tốt, người mệt mỏi, người thân và bạn bè khuyên tôi phải tắm bỏ và bổ sung khí lực, tôi có được ăn uống như vậy không ?

Đ Ăn bổ sẽ làm tăng tốc độ chức năng thận trở nên xấu đi, trong các thức ăn bổ có :

- * Thức ăn như thịt gà, vịt, heo, dê, cá v.v... sẽ tăng nồng độ creatinine, bun (nitơ urê máu)
 - * Thuốc bắc thảo dược, đương quy, canh thang Tào Tử vật bổ dưỡng, canh gừng trong món ăn hầm tắm bổ sẽ làm tăng ion kali
 - * Rượu và chất dầu mỡ trong thịt sẽ dẫn tới mỡ máu tăng
 - * Nước canh và chất muối dễ tạo nên sự tích trữ nước
- Chức năng thận không tốt sẽ dẫn tới thể lực yếu sức và mệt mỏi, có thể do suy thận thiếu máu mà gây nên, thông qua xét nghiệm máu để biết được tình hình triệu chứng, từ sự ăn uống hấp thu dưỡng chất khiến chức năng thận không tốt, có thể nhờ chuyên viên dinh dưỡng chỉ dẫn và thiết kế bản ăn uống cho phù hợp.

H Được bác sĩ chẩn đoán chức năng thận không tốt, lượng nước tiểu giảm, bị phù thũng, vậy tôi có được ăn đậu xanh để lợi tiểu không ?

Đ Chè đậu xanh là thức ăn chứa lượng phospho cao và purine cao, khi chức năng thận xuống thấp, phospho không được bài tiết ra ngoài và gây ra chứng phospho máu cao, dẫn tới sự biến chứng của xương. Ngoài ra, khi hàm lượng phospho quá cao cũng làm ngứa ngoài da, cho nên, cần hạn chế hấp thu chất phospho. Về tình hình lượng nước tiểu giảm xuống và phù thũng, cần đo bác sĩ xem xét đánh giá, kê đơn thuốc để giải quyết vấn đề.

H Chức năng thận của tôi không được tốt, lại thường bị cảm cúm, tôi có thể ăn mè đen hoặc gạo ngũ cốc để tăng cường sức đề kháng hay không?

Đ Mè đen và gạo ngũ cốc là thức ăn chứa kali cao và phospho cao, khi chức năng thận xuống thấp, phospho không được bài tiết ra ngoài, gây nên chứng phospho máu cao, dẫn tới sự biến chứng của xương xấu. Có lời khuyên bệnh nhân nhận tiêm chủng vắc xin cúm, hoặc vận động điều độ để tăng cường sức miễn dịch.

H Chức năng thận bị thoái hóa, hấp thu quá nhiều protein sẽ làm tăng gánh nặng cho thận, vậy tôi hoàn toàn không ăn thức ăn đậm có được không.

Đ Hạn chế đúng mức thức ăn đậm có thể giảm nhẹ gánh nặng cho thận, nhưng không thể hoàn toàn không ăn chút gì về thức ăn đậm. Bởi vì, không hấp thu thức ăn đậm sẽ sinh ra triệu chứng suy dinh dưỡng, thí dụ : giảm chất protein trong máu, giảm tính năng miễn dịch, dễ nhiễm trùng. Lượng hấp thu protein sẽ tùy theo mức độ nghiêm trọng của người có suy thận để thiết định, ước chừng mỗi người hấp thu từ 2- 4 lạng thịt trong mỗi ngày (1 lạng =37,5 gram, lớn cỡ 3 ngón tay), hơn nữa, chất đậm có vật giá cao về sinh học (thí dụ : thịt, cá, gà, vịt, thực phẩm chế biến từ đậu nành, trứng và thực phẩm chế từ sữa), là nguồn cung ứng tốt nhất.

H Trong ăn uống, bệnh nhân suy thận phải ăn ít muối, vậy tôi ăn uống với hàm lượng muối natri thấp thì sao ?

Đ Đại bộ phận trong hàm lượng muối natri thấp đều chứa thành phần kali cao, vì kali trải qua thận để bài tiết ra ngoài, bệnh thận rất dễ bị kali máu cao, tốt nhất nên sử dụng chất muối thường dùng hàng ngày, chỉ cần cho điều chỉnh trong lượng sử dụng (ít lượng) là được.

H Bác sĩ nói tôi ngoài chức năng của thận không được tốt, mà mỡ máu cũng cao nữa, như vậy, tôi phải ăn uống theo cách nào ?

- Đ**
1. Ít ăn loại thức ăn rán, đồ chiên hoặc thức ăn chiên giòn, và da heo, da gà, da vịt, da cá v.v...
 2. Tránh ăn những loại bánh, xúc xích nóng kẹp vào bánh mì, bánh mì hamburger, bánh ngọt, thực phẩm gia công gồm thịt viên, thịt băm chiên, lạp xưởng.
 3. Khi ra ngoài ăn cơm tiệm hoặc quán ăn, ăn ít canh, ít dùng món ăn có nấu với nước sền sệt bằng bột năng.
 4. Khi xào rau nên chọn loại dầu có đơn vị acid béo không bão hòa và cao (dầu ô-liu, dầu hạt cải, dầu đậu phộng), ít ăn loại dầu chứa hàm lượng acid béo bão hòa cao (thí dụ mỡ heo, mỡ bò, thịt mỡ, bơ v.v...)
 5. Người thích ăn đồ ngọt, có thể cân nhắc dùng chất đường giả để thay thế vị ngọt.
 6. Hấp thu thịt có thể lấy một bộ phận cá giàu acid béo ω -3 để thay thế (thí dụ : cá thu đao, cá hồi, cá thu, con lươn, cá chim trắng).

H Được biết người có chức năng thận không tốt, sẽ không được ăn đậu phụ ?

Đ Nguyên liệu làm đậu phụ là đậu nành, chất lượng protein của đậu nành không kém hơn chất đạm của thịt, người có chức năng thận không tốt, nếu được hạn chế hấp thu protein, vậy đậu phụ sẽ là nguồn cung cấp chất đạm tốt cho người bệnh, và bổ ích trong việc duy trì chức năng của thận.

H Chuyên viên dinh dưỡng góp ý với tôi mỗi ngày cần có bữa ăn nhẹ đạm thấp để bổ sung nhiệt lượng, vậy có phải ăn đều mỗi ngày ?

Đ Trong tình hình hạn chế nghiêm khắc hấp thu chất đạm, để làm cho bệnh nhân không được hấp thu đầy đủ nhiệt lượng, dẫn tới chất đạm trong tổ chức của cơ thể bị phân giải, khiến bệnh tình nặng thêm. Cho nên, muốn có đủ nhiệt lượng để hấp thu, thì cần có sự cung cấp từ thức ăn chứa nhiệt lượng cao và chất đạm cực thấp, do đó, có lời khuyên mỗi ngày dùng bữa ăn nhẹ đạm thấp, để duy trì sự hấp thu nhiệt lượng nhất định.

H Ngày xưa tôi đều có thói quen tắm bỏ vào mùa đông để giữ ấm cho cơ thể, bây giờ chức năng thận của tôi không được tốt, vậy mùa đông có được ăn bỏ không ?

Đ Thông thường có lời khuyên rằng mùa đông không cần ăn bỏ, vì lo ngại khi ăn bỏ sẽ làm cho chức năng thận càng trở nên xấu đi, nên cần thận và chú ý.

H Tôi có được ăn lẩu không ?

Đ Khi ăn lẩu, nên chú ý những việc như sau :

1. Nên hết sức sử dụng nguyên vật liệu tươi làm nguồn hấp thu chính, ăn ít loại thịt gói bánh xếp gia công của món lẩu, để tránh hấp thu lượng muối quá cao.
2. Tốt hơn nên chọn ăn thịt miếng, loại thức ăn thủy sản, đậu phụ (đậu hũ), nhưng không được hấp thu quá nhiều, để gây nên sự hấp thu chất đạm quá lượng, có thể xin chuyên viên dinh dưỡng góp ý xem mình có thể được hấp thu lượng protein là bao nhiêu.
3. Miến là món ăn chính cũng là thức ăn có chất đạm thấp, có thể cung cấp một cảm giác no nê, khi ăn lẩu có thể ăn được nhiều hơn.
4. Trong món lẩu nên cho nhiều rau cải và có thể ăn được nhiều.

5. Không nên húp nước canh trong món lẩu, bởi vì, trong nước canh chứa hàm lượng muối cao, kali cao và purine cao.

H Ngày thường tôi rất thích ăn canh, như vậy, chức năng thận không được tốt thì có được ăn hay không ?

Đ Thông thường trong nước canh ẩn tàng quá nhiều chất muối, người có huyết áp cao và chức năng thận không được tốt, nên cần tránh ăn canh. Ngoài ra, đối với những người bị hạn chế ion kali, trong món canh cũng có hàm lượng ion kali rất cao. Do đó, ít ăn canh hoặc không ăn canh, đây là lời khuyên tốt nhất cho những người có chức năng thận không tốt.