

## GIỚI THIỆU

Thận của quý vị rất quan trọng nhưng đôi khi chúng có thể ngừng hoạt động. Sự suy giảm đột ngột chức năng thận được gọi là Suy Thận Cấp Tính. Tình trạng này thường diễn ra nhanh chóng và chỉ cần điều trị trong thời gian ngắn. Trường hợp thường gặp hơn là chức năng của thận xấu đi qua nhiều năm và được gọi là bệnh thận mãn tính. Cuối cùng, thận suy vĩnh viễn và khi chức năng của thận chỉ còn lại khoảng 10 %, cần thẩm tách hoặc cấy ghép thận.

Thẩm tách loại bỏ chất thải và chất lỏng thừa ra khỏi máu của quý vị. Có hai địa điểm để quý vị có thể thực hiện việc thẩm tách – tại gia hay tại trung tâm thẩm tách. Thẩm tách phúc mạc là một loại hình điều trị tại gia. Thẩm tách máu có thể được thực hiện tại gia hay tại trung tâm thẩm tách.

Cấy ghép bao gồm việc cấy ghép một quả thận từ người hiến tặng còn sống hoặc đã mất vào cơ thể của quý vị. Quý vị cần có sức khỏe tổng thể phù hợp để nhận cấy ghép. Bác sĩ của quý vị có thể tư vấn nếu đây là phương án dành cho quý vị. Vui lòng xem tờ thông tin ‘*Thủ Thuật Cấy Ghép*’ để biết thêm thông tin.

Nếu quý vị có sức khỏe yếu hoặc lớn tuổi, quý vị có thể quyết định biện pháp chăm sóc duy trì phù hợp hơn với mình. Chăm sóc duy trì sử dụng các loại dược phẩm và kiểm soát chế độ ăn uống và chất lỏng để kéo dài chức năng của thận. Điều này cho phép mọi việc diễn ra theo tự nhiên khi thận suy hoàn toàn. Vui lòng xem tờ thông tin về ‘*Chăm sóc duy trì: Một phương án điều trị*’ để có thêm thông tin.

## THẨM TÁCH PHỨC MẠC (PD) TẠI GIA

Phương án tốt nhất là chọn phương thức thẩm tách tại gia nếu quý vị có điều kiện. Thẩm tách phúc mạc được tiến hành tại nhà bởi chính quý vị và thành viên trong gia đình có thể được đào tạo để trợ giúp quý vị. Đào tạo ngắn hạn là cần thiết và do nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị tổ chức. Có hai loại thẩm tách phúc mạc, đó là Thẩm Tách Phúc Mạc Lưu Động Liên Tục (CAPD) vào ban ngày có sử dụng túi chứa và Thẩm Tách Phúc Mạc Tự Động sử dụng máy chạy thận vào ban đêm (APD).

## LỐI SỐNG KHI ĐIỀU TRỊ BẰNG THẨM TÁCH PHỨC MẠC

Việc lựa chọn giữa các phương thức thẩm tách phụ thuộc vào các yếu tố như sức khỏe và lối sống của quý vị. Các lợi ích và hạn chế của từng loại phương thức cần được trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe và gia đình của quý vị. Nếu chọn thẩm tách phúc mạc thì nhiều người bắt đầu bằng phương thức CAPD sau đó chuyển sang phương thức APD sau 6-8 tuần một khi cơ thể của họ đã đã quen với việc thẩm tách.

Có nhiều lợi ích từ việc điều trị bằng PD, bao gồm:

- Thoải mái đi lại chỉ cần sắp xếp đơn giản
- Linh hoạt trong việc thẩm tách tại nhà riêng của quý vị
- Kiểm soát lối sống của quý vị
- Kỹ thuật đơn giản mà hầu như ai cũng có thể học được trong một tuần
- Hầu hết mọi người không phải hạn chế về chế độ ăn uống và chỉ phải hạn chế rất ít về chất lỏng
- Quý vị có thể tập thể dục thể thao nhưng cần chú ý nếu quý vị lựa chọn bơi lội
- Quý vị có thể tiếp tục đi làm
- Tất cả các thiết bị thẩm tách được vận chuyển miễn phí đến tận nhà của quý vị



Thẩm tách phúc mạc diễn ra bên trong cơ thể của quý vị bằng cách sử dụng phúc mạc như một màng lọc. Phúc mạc có nguồn cung cấp máu dồi dào. Trong suốt tiến trình thẩm tách, phúc mạc được sử dụng để lọc các chất thải và chất lỏng thừa ra khỏi máu của quý vị. Ống thông tiểu đặc biệt (ống dẫn) được sử dụng để truyền dung dịch thẩm tách vào và ra khỏi khoang phúc mạc. Với thẩm tách phúc mạc (PD), dịch thẩm tách luôn ở trong cơ thể của quý vị, nhờ vậy máu của quý vị luôn được lọc sạch.

## CAPD – SỬ DỤNG CÁC TÚI CHỨA VÀO BAN NGÀY

Bốn lần trao đổi thường được thực hiện hàng ngày. Mỗi lần trao đổi bao gồm việc kết nối với túi chứa dịch truyền mới, dẫn dịch truyền cũ ra và đưa dịch truyền mới vào. Thường mất khoảng 30 phút để thực hiện việc trao đổi và điều này có thể được thực hiện hầu ở bất cứ nơi đâu, chỉ cần có một



số biện pháp phòng ngừa hợp lý. Giữa các lần trao đổi, quý vị có thể thoải mái làm các hoạt động hàng ngày của mình.

Ban đêm quý vị có thời gian dài nghỉ ngơi khi ngủ. Các lần trao đổi thường được thực hiện khi đi bộ, vào giờ ăn trưa, vào giờ uống trà và trước khi đi ngủ. Có thể linh hoạt một chút cho những ngày bận rộn.

CAPD hoạt động dựa trên trọng lực. Khi túi chứa chất thải được đặt trên sàn nhà, chất lỏng sẽ chảy ra. Bằng cách nâng túi chứa dịch thẩm tách mới lên cao hơn vai, dịch thẩm tách mới sẽ chảy vào khoang phúc mạc của quý vị.

## APD – MÁY CHẠY THẬN VÀO BAN ĐÊM

Trong suốt tiến trình APD, một loại máy gọi là máy chạy thận thực hiện việc trao đổi cho quý vị. Hàng đêm, ống thông tiểu của quý vị được gắn vào hệ thống ống của máy chạy thận. Máy chạy thận thực hiện một số hoạt động trao đổi, truyền dịch thẩm tách vào và ra khỏi cơ thể của quý vị khi quý vị đang ngủ. APD được thực hiện hàng đêm và thường mất 8 -10 tiếng. Ban ngày, dịch thẩm tách thường được giữ lại trong cơ thể của quý vị, nhờ vậy tiến trình thẩm tách vẫn được tiếp tục.

Vui lòng xem tờ thông tin '*Thẩm Tách Phúc Mạc*' để biết thêm thông tin.



## THẨM TÁCH MÁU – TẠI GIA HOẶC TẠI TRUNG TÂM

Thẩm tách máu (HD) có thể được quý vị thực hiện tại nhà nhưng đối với những người không đủ điều kiện, việc điều trị được thực hiện bởi các y tá tại trung tâm. Máu được lọc sạch nhờ bộ phận thẩm tách đặc biệt có trên máy thẩm tách máu.

### LỐI SỐNG KHI ĐIỀU TRỊ BẰNG THẨM TÁCH MÁU

- Đối với việc thẩm tách máu tại trung tâm, quý vị có ba buổi hẹn cố định, mỗi buổi hẹn mất khoảng 6 tiếng trong ngày. Quý vị đến phòng khám thẩm tách mỗi lần có hẹn.
- Đối với việc thẩm tách máu (HD) tại gia, quý vị cùng với nhóm chăm sóc y tế của mình thiết lập lịch thẩm tách cho quý vị và thực hiện tiến trình điều trị tại nhà vào ban ngày hoặc về đêm (Ban đêm). Đối với một số người, sự kiểm soát và linh hoạt này rất quan trọng, nhưng không cần thiết cho tất cả mọi người.



- Những người thăm tách máu tại gia có thể dành nhiều thời gian hơn thực hiện việc thăm tách, điều này có thể cải thiện sức khỏe của quý vị và thực sự cải thiện chất lượng cuộc sống của nhiều người.
- Chế độ ăn uống và chất lỏng được hạn chế khi thực hiện thăm tách máu nếu quý vị không thể dành thêm thời gian thăm tách máu trên máy.
- Đối với các ngày lễ, quý vị cần đăng ký thăm tách máu tại phòng khám thăm tách khác.
- Việc đi lại đến trung tâm thăm tách là do quý vị tự chi trả. Tại nhà, hầu hết các chi phí được hoàn trả. Quý vị có thể đã tăng chi phí điện nước, nhưng sẵn có một số khoản trợ cấp cho quý vị. Thăm tách máu tại gia thường là phương án tiết kiệm chi phí hơn cho quý vị.

## TIẾP CẬN MẠCH MÁU LÀ GÌ?

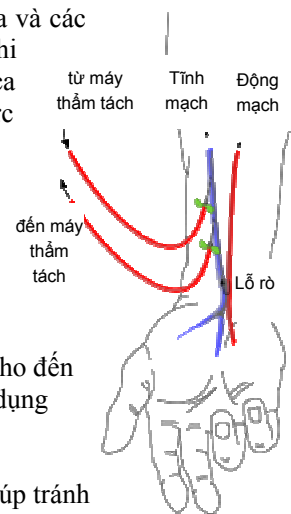
Việc tiếp cận đến dòng máu của quý vị là cần thiết để có thể lọc sạch nước thừa và các chất thải ra khỏi máu của quý vị. ‘Tiếp cận mạch máu’ được thực hiện trong khi phẫu thuật để lọc sạch máu. Việc phẫu thuật thường được thực hiện như là ca bệnh diễn ra trong ngày. Có thể cần đến 2 tháng để việc tiếp cận mạch máu ‘thực sự’ sẵn sàng cho việc thăm tách.

Có ba hình thức tiếp cận mạch máu.

**Lỗ rò:** Nối một trong các động mạch đến tĩnh mạch của quý vị. Tĩnh mạch mở rộng và được biết đến như là lỗ rò. Lỗ rò thường ở cánh tay trên hoặc cẳng tay và đôi khi còn nằm ở chân. Các kim tiêm được đặt vào lỗ rò.

**Chỗ ghép:** Sử dụng một mẫu ống truyền được gắn giữa một trong các động và tĩnh mạch của quý vị.

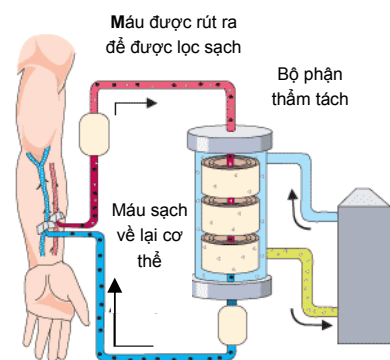
**Ống thông:** Ống thông thường là ống tạm thời được đặt vào tĩnh mạch lớn cho đến khi lỗ rò hoặc chỗ ghép sẵn sàng để sử dụng. Các ống thông có thể được sử dụng ngay lập tức.



Quý vị sẽ cần chăm sóc chỗ tiếp cận mạch máu của mình. Vệ sinh sạch sẽ giúp tránh nhiễm trùng.

## THĂM TÁCH MÁU HOẠT ĐỘNG NHƯ THỂ NÀO?

Trong suốt tiến trình thăm tách máu, máu của quý vị đi qua bộ lọc đặc biệt được gọi là ‘bộ phận thăm tách’ trước khi được làm sạch để quay trở lại cơ thể của quý vị. Bộ phận thăm tách có nhiều sợi nhỏ (các ống truyền). Mỗi sợi có những lỗ nhỏ ở thành sợi. Dịch truyền đặc biệt được gọi là dịch thăm tách làm sạch quanh các sợi. Nước thừa và các chất thải quý vị cần loại bỏ sẽ đi từ máu qua các lỗ nhỏ của sợi và vào dịch thăm tách. Máu sạch chảy trở lại cơ thể của quý vị. Dịch thăm tách đi xuống ống dẫn lưu.



## TÔI SẼ ĐƯỢC ĐÀO TẠO VỀ THĂM TÁCH MÁU (HD) TẠI GIA NHƯ THỂ NÀO?

Nếu quý vị chọn thăm tách máu tại gia, hệ thống các ống đặc biệt được lắp đặt và máy móc cũng như tất cả các nguồn tiếp liệu được cung cấp. Quý vị dành 6-8 tuần đến phòng khám thăm tách để học cách tự quản lý việc thăm tách máu của mình. Vợ/chồng của quý vị có thể được đào tạo để trợ giúp quý vị nhưng một số người có thể tự mình thăm tách máu. Vui lòng xem tờ thông tin ‘Thăm Tách Máu Tại Gia’ để biết thêm thông tin.

## LIỆU TRUNG TÂM (BỆNH VIỆN HOẶC TRẠM XÁ) CÓ LÀ LỰA CHỌN PHÙ HỢP NHẤT ĐỐI VỚI TÔI HAY KHÔNG?

Tình trạng ở nhà của quý vị hay sức khỏe của quý vị có thể có nghĩa là quý vị cần trợ giúp điều dưỡng đối với từng biện pháp điều trị bằng thăm tách. Trạm xá thường có ở cộng đồng của quý vị và có các nhân viên trợ giúp quý vị. Thăm tách tại bệnh viện thường chỉ dành cho những người cần được tiếp cận ngay dịch vụ chăm sóc y tế chuyên môn. Nhân viên sẽ sắp xếp các

cuộc hẹn định kỳ với quý vị. Thường các cuộc hẹn sẵn có cả vào ban ngày và buổi tối. Vui lòng xem tờ thông tin *'Thẩm tách máu – Một phương án điều trị'* để biết thêm thông tin.

## CHĂM SÓC DUY TRÌ

Chăm sóc duy trì là lựa chọn điều trị cho bệnh suy thận khi quý vị đã quyết định các phương án thẩm tách và cấy ghép không thích hợp với quý vị. Đối với nhiều bệnh nhân, phương án này là vì sức khỏe của họ đã quá yếu và họ không muốn các biện pháp điều trị phức tạp. Một số người đã trải qua biện pháp điều trị phức tạp trong một thời gian và giờ họ muốn dừng lại. Đối với nhiều người đã đau ốm suốt quãng đời của mình vì bệnh suy thận, việc điều trị hay không điều trị bằng thẩm tách cũng giống nhau cả.



Chăm sóc duy trì có nghĩa là việc chăm sóc của quý vị cần tiếp tục được giám sát và trợ giúp bởi các chuyên gia y tế. Quý vị có thể sử dụng các dược phẩm và chế độ ăn uống hạn chế để cải thiện chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, chăm sóc duy trì sẽ không kéo dài đời sống nhân tạo của quý vị khi thận của quý vị bị suy hoàn toàn. Điều này cũng được biết đến như là chăm sóc hỗ trợ và có thể cần đến nhóm chăm sóc giảm đau.

## QUÝ VỊ CẦN LÀM GÌ NẾU QUYẾT ĐỊNH ĐIỀU TRỊ DUY TRÌ ?

Bước đầu tiên là cần trao đổi với gia đình và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chính của quý vị. Nếu tất cả mọi người đều hiểu nhau và hợp tác cùng nhau, quý vị có thể đảm bảo rằng quý vị có chất lượng cuộc sống tốt nhất cho tới khi thận của quý vị hoàn toàn ngừng hoạt động. Cũng là điều thông minh khi đảm bảo rằng tất cả công việc của quý vị được sắp xếp, ví dụ như:



- Đảm bảo quý vị đã lập Di Chúc
- Cân nhắc lập Giấy Ủy Quyền Y Tế
- Cân nhắc lập Chi Thị Trước về Chăm Sóc Sức Khỏe
- Lập danh sách các hồ sơ tài chính bao gồm tài khoản ngân hàng, bất động sản, hợp đồng bảo hiểm, v.v...
- Cung cấp thông tin liên hệ của những người sẽ giúp giải quyết tài sản của quý vị, chẳng hạn như luật sư, kế toán và người thi hành Di Chúc của quý vị

- Cho mọi người biết các lựa chọn về dịch vụ tang lễ của quý vị

## VAI TRÒ CỦA CHĂM SÓC GIẢM ĐAU VÀ KẾT THÚC CUỘC SỐNG

Nhóm chăm sóc giảm đau là bác sĩ và các chuyên gia điều dưỡng, những người này trợ giúp quý vị trong việc kiểm soát cơn đau và triệu chứng. Gặp nhóm chăm sóc giảm đau không giảm tuổi thọ của quý vị mà có thể còn tăng chất lượng cuộc sống của quý vị. Quý vị có thể gặp nhóm chăm sóc giảm đau để kiểm soát triệu chứng thậm chí cả khi quý vị đã chọn điều trị bằng thẩm tách hoặc cấy ghép.

Các triệu chứng suy thận có thể bao gồm ngứa da, chân bứt rứt và đau toàn thân. Nhóm chăm sóc giảm đau trợ giúp quý vị và gia đình của quý vị để có thể sống thật độc lập và thoải mái đến mức có thể. Một số người đến gặp nhóm chăm sóc giảm đau trong nhiều năm, ngay cả khi đang được điều trị bằng thẩm tách. Đối với nhiều người, việc sử dụng dịch vụ chăm sóc giảm đau cũng giúp kết thúc cuộc sống một cách êm ái.

## QUÝ VỊ CÓ CẦN THÊM THÔNG TIN KHÔNG?

Việc giáo dục bởi nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị rất quan trọng trước khi quý vị chọn phương án điều trị của mình. Tờ thông tin *'Tận dụng hiệu quả nhất lần thăm khám bác sĩ của quý vị'* có những lời khuyên giá trị liên quan đến những thắc mắc cần hỏi bác sĩ của quý vị. Quý vị càng được tiếp cận nhiều thông tin, việc đưa ra các quyết định sáng suốt về việc điều trị của quý vị càng trở nên dễ dàng hơn.

**Để biết thêm thông tin về sức khỏe thận hoặc về chủ đề này, vui lòng liên hệ Kidney Health Australia:** Đường Dây Thông Tin về Thận (gọi miễn phí) theo số 1800 4 KIDNEY (1800 4 543 639) hoặc truy cập trang web [www.kidney.org.au](http://www.kidney.org.au) hoặc [www.homedialysis.org.au](http://www.homedialysis.org.au)

**Biên Soạn Tháng 11 Năm 2012**

Tài liệu này nhằm mục đích giới thiệu chung về chủ đề này và không phải để thay thế lời khuyên của bác sĩ hoặc Chuyên Gia Y Tế của quý vị. Tất cả nỗ lực được thực hiện để đảm bảo rằng thông tin phù hợp với độc giả và áp dụng cho mỗi tiểu bang tại Úc. Xin lưu ý rằng Kidney Health Australia công nhận mỗi cá nhân đều có trải nghiệm riêng và có sự khác nhau trong việc điều trị và quản lý tùy theo các trường hợp cá nhân, chuyên gia y tế và tiểu bang nơi bệnh nhân sinh sống. Nếu quý vị cần thêm thông tin, hãy luôn hỏi bác sĩ hoặc chuyên gia y tế của quý vị.

Nếu quý vị bị điếc, khiếm thính hoặc khiếm ngôn, hãy liên hệ Dịch Vụ Tiếp Âm Quốc Gia [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au):

- Người dùng TTY gọi số 1800 555 677 sau đó yêu cầu số 1800 454 363
- Người dùng có khả năng Nghe Nói gọi số 1800 555 727 sau đó yêu cầu số 1800 454 363
- Người dùng tiếp âm internet - [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au) - Nhấp vào “Make an internet relay call now” sau đó yêu cầu số 1800 454 363