

LIÊN HỆ GIỮA SỨC KHỎE THẬN, SỨC KHỎE

TIM, HUYẾT ÁP VÀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Kidney Health Australia

trang 1/4



GIỚI THIỆU

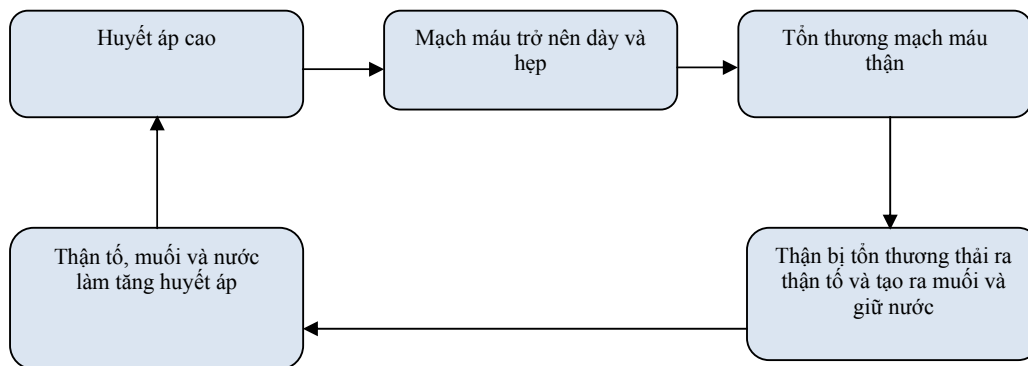
Bệnh thận được gọi là ‘căn bệnh thầm lặng’ vì thường không có dấu hiệu cảnh báo nào. Thông thường, mọi người mất tới 90% chức năng thận của mình trước khi nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào. Sự suy giảm chức năng thận đột ngột được gọi là Suy Thận Cấp Tính. Việc này thường diễn ra nhanh chóng và chỉ điều trị trong một thời gian ngắn. Trường hợp thường gặp hơn là chức năng thận giảm dần qua nhiều năm và được gọi là Bệnh Thận Mãn Tính.

Những người mắc bệnh tiểu đường, huyết áp cao và/hoặc bệnh về tim mạch có nguy cơ ngày càng cao đối với bệnh thận mãn tính. Phát hiện và kiểm soát bệnh sớm là rất quan trọng để làm chậm bất kỳ sự tổn thương nào đến thận, và có hi vọng tránh việc cần phải cấy ghép thận hoặc thẩm tách. Việc điều trị cũng sẽ giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim.

HUYẾT ÁP

Huyết áp là áp suất máu trong động mạch khi được tim bơm đi khắp cơ thể. Huyết áp của quý vị thay đổi để đáp ứng nhu cầu của cơ thể. Huyết áp thường ở mức cao nhất khi chúng ta tập thể dục và thấp nhất khi chúng ta ngủ. Huyết áp cũng có thể tăng do lo lắng, hưng phấn, hoạt động hoặc căng thẳng.

Huyết áp có liên quan chặt chẽ tới chức năng thận. Huyết áp cao có thể gây tổn thương thận và tổn thương thận có thể dẫn đến huyết áp cao. Không được điều trị thì nó sẽ là một vòng tròn luẩn quẩn.



Huyết áp thường được đo bằng cách quấn vòng đo áp suất có thể bơm phồng quanh cánh tay trên. Huyết áp có hai số đo. Huyết áp tâm thu là khi tim bơm máu và tâm trương là khi tim nghỉ. Chỉ số huyết áp bình thường là 120/80 (120 trên 80). Huyết áp được phân loại là bình thường, cao bình thường hoặc cao. Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường thì cần giữ huyết áp của quý vị ổn định dưới mức 130/80. Nếu quý vị mắc bệnh thận mãn tính thì cần giữ huyết áp của quý vị ổn định dưới mức 140/90.

Huyết Áp Tâm Thu/Tâm Trương(mmHg)

Bình Thường	Dưới 120/80
Bình Thường đến Cao	Từ 120/80 đến 140/90
Cao	Bằng hoặc trên 140/90
Rất Cao	Bằng hoặc trên 180/110

TÔI CÓ BỊ HUYẾT ÁP CAO KHÔNG?

Chỉ riêng một chỉ số cao chưa đủ để chẩn đoán về ‘huyết áp cao’. Quý vị cần có một loạt các chỉ số cao được đo vào nhiều ngày khác nhau, tại các thời điểm khác nhau, trước khi xác nhận huyết áp cao (còn được gọi là tăng huyết áp).

Tuân thủ lối sống lành mạnh như được thảo luận dưới đây sẽ giúp kiểm soát huyết áp của quý vị. Quý vị cũng có thể cần dùng thuốc để kiểm soát huyết áp của mình và rất nhiều thuốc trong số đó cũng bảo vệ thận của quý vị.

BỆNH TIM MẠCH

Bệnh tim mạch bao gồm tất cả các bệnh và tình trạng về tim và mạch máu, như động mạch và tĩnh mạch. Các tình trạng phổ biến nhất bao gồm đau tim, suy tim và đột quỵ.

Mối liên hệ giữa bệnh tim mạch và bệnh thận được xác định rõ ràng. Những người bị bệnh thận có khả năng bị đau tim nhiều hơn 10-20 lần. Ngoài ra nếu tổn thương thận của quý vị là do bệnh tiểu đường gây ra, quý vị có nguy cơ cao hơn nhiều vì bệnh tiểu đường cũng ảnh hưởng đến tim và mạch máu.

TÔI CÓ NGUY CƠ MẮC BỆNH TIM MẠCH KHÔNG?

Các yếu tố nguy cơ không thể thay đổi (Những điều quý vị không thể thay đổi)	Là nam giới Cao tuổi Ở giai đoạn sau mãn kinh Bệnh sử gia đình
Các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi (Những điều quý vị có thể thay đổi)	Huyết áp cao Lượng cholesterol hoặc chất béo cao Hút thuốc Thừa cân Ít vận động Chế độ ăn uống kém Bệnh tiểu đường loại 2 Trầm cảm, biệt lập với xã hội và thiếu sự hỗ trợ

Một trong những điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm là trao đổi với bác sĩ của quý vị về nguy cơ mắc bệnh tim mạch của mình và đánh giá các yếu tố nguy cơ. Sau đó bác sĩ của quý vị có thể cho quý vị biết phương pháp điều trị nào là phù hợp với quý vị.

Bệnh Thận Mãn Tính Thời Kỳ Sau Cùng và Bệnh Tim Mạch: Nếu quý vị mắc bệnh thận mãn tính thời kỳ sau cùng, quý vị không thể kiểm soát được mức độ của một số khoáng chất trong cơ thể mình như kali và natri (muối). Quá nhiều kali có thể dẫn đến nhịp tim bất thường và quá nhiều muối có thể làm tăng huyết áp của quý vị.

Bệnh thận mãn tính cũng làm thay đổi sự cân bằng của lượng canxi và photphat trong máu. Điều này cuối cùng dẫn đến việc tích tụ canxi kết tủa trong mạch máu và tim của quý vị hay còn được gọi là xơ vữa động mạch. Kiểm soát lượng canxi và photphat kém làm tăng nguy cơ theo thời gian. Thuốc có tên chất kết dính photphat có thể giúp quý vị kiểm soát vấn đề này.

Bệnh thận mãn tính thường gây ra thiếu máu, là sự giảm sút tế bào hồng cầu. Tim của quý vị sẽ phải làm việc nhiều hơn để duy trì mức oxy. Nếu tim làm việc quá sức, cơ tim trở nên lớn hơn và điều này có thể dẫn đến suy tim. Việc tiêm erythropoietin (hormone do tế bào thận tiết ra) hoặc bổ sung chất sắt có thể cải thiện tình trạng thiếu máu của quý vị.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Bệnh tiểu đường là nguyên nhân chính của bệnh thận mãn tính. Bệnh tiểu đường là kết quả của các vấn đề về sản xuất và/hoặc hoạt động của insulin. Insulin kiểm soát lượng đường trong máu của quý vị. Ở bệnh tiểu đường Loại 1, tuyến tụy không sản xuất đủ insulin. Ở bệnh tiểu đường Loại 2, cơ thể không thể sử dụng insulin đúng cách. Những người thừa cân có bệnh sử gia đình hoặc có xuất thân là Thổ Dân hoặc Người Dân Đảo Torres Strait có nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường cao hơn.

Bệnh tiểu đường làm tổn hại ống sinh niệu, là các bộ lọc thận nhỏ, dẫn đến bệnh thận do tiểu đường. Trong một số trường hợp bệnh thận do tiểu đường (còn được gọi là bệnh thận do đái tháo đường) khiến cho các bộ lọc thận bị nghẽn và ngừng hoạt động.

Bệnh tiểu đường cũng có thể gây ra:

Bệnh võng mạc: Các mạch máu của mắt bị hư tổn dẫn đến mù lòa hoặc giảm thị lực. Một số người có xuất thân là người dân tộc có nguy cơ mắc bệnh võng mạc cao hơn.

Bệnh thần kinh: Người mắc bệnh tiểu đường có thể có nguy cơ hư tổn các sợi thần kinh (bệnh thần kinh) cao hơn. Điều này có thể dẫn đến việc yếu tay và chân hoặc các vấn đề ở các cơ quan, ví dụ như đường tiêu hóa, tim và cơ quan sinh dục. Bệnh thần kinh cũng có thể góp phần gây ra hư tổn thận.

DẤU HIỆU CỦA BỆNH THẬN LIÊN QUAN ĐẾN BỆNH TIỂU ĐƯỜNG HOẶC HUYẾT ÁP LÀ GÌ?

Đáng tiếc là bệnh thận thường không thể hiện các dấu hiệu cho đến khi quý vị mất đến 90% chức năng thận của mình. Có thể đánh giá chức năng thận bằng xét nghiệm máu đơn giản, còn được gọi là độ lọc cầu thận hay GFR. Khi GFR giảm, thận bị hư tổn nghiêm trọng hơn.

GFR trên 90 là tốt. GFR dưới 60, kéo dài trong hơn ba tháng có nghĩa là quý vị đã mắc bệnh thận mãn tính. Một số dấu hiệu bao gồm:

Tăng lượng albumin (hoặc protein) trong nước tiểu	Protein trong nước tiểu tăng có liên quan đến việc hư tổn thận gây sọc và giảm chức năng thận.
Tăng huyết áp	Ngay cả tăng huyết áp nhẹ cũng cần được điều trị như huyết áp cao mất kiểm soát làm tăng nguy cơ hư tổn thận.
Suy giảm chức năng thận	Nếu chức năng thận giảm xuống mức quá thấp, chất thải và chất lỏng sẽ tích tụ trong máu. Các triệu chứng chung có thể xuất hiện và bao gồm: thay đổi lượng và số lần tiểu tiện, mệt mỏi, chán ăn, đau đầu, mắt tập trung, thở gấp, buồn nôn và nôn

KIỂM TRA SỨC KHỎE THẬN

Kiểm tra sức khỏe thận là kiểm tra đơn giản huyết áp, nước tiểu về lượng protein và xét nghiệm máu để đánh giá GFR của quý vị (được gọi là eGFR).

Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường hoặc huyết áp cao, quý vị cần kiểm tra sức khỏe thận **hàng năm**.

Nếu quý vị cho rằng mình đang có các dấu hiệu của bệnh thận, bệnh tim mạch, quý vị là người hút thuốc, thừa cân, gia đình có tiền sử về bệnh thận hoặc quý vị là người trưởng thành có nguồn gốc là Thổ Dân hoặc Người Dân Đảo Torres Strait thì việc quan trọng là phải gặp bác sĩ của quý vị (Bác Sĩ Đa Khoa (GP)) và thực hiện kiểm tra sức khỏe thận tối thiểu là **hai năm một lần**.

LỰA CHỌN LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

Có một số cách mà quý vị có thể giảm nguy cơ mắc các biến chứng khác của bệnh huyết áp cao, bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim mạch bằng cách quản lý các lựa chọn về lối sống của mình.

- Hãy là người không hút thuốc (để biết thông tin về việc bỏ thuốc lá, hãy gọi Đường Dây Bỏ Thuốc theo số 13 7848).
- Giảm lượng hấp thu muối của quý vị. Tránh cho muối khi nấu ăn, mua các sản phẩm có hàm lượng muối thấp và tránh các thực phẩm mua mang về.
- Đạt được và duy trì cân nặng cơ thể ở mức khỏe mạnh. Bác sĩ của quý vị (Bác Sĩ Đa Khoa (GP)) hoặc Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng Được Chính Thức Công Nhận Hành Nghề (APD) có thể giúp nếu quý vị đang gặp vấn đề với cân nặng của mình.
- Duy trì mức cholesterol khỏe mạnh, tránh các thực phẩm nhiều mỡ và chiên rán.
- Hạn chế lượng rượu uống vào của quý vị ở không quá hai ly tiêu chuẩn mỗi ngày.
- Dành ra 30 phút để tập thể dục tối thiểu là 3 lần một tuần. Đi bộ, đạp xe và bơi là những lựa chọn tuyệt vời. Quý vị được khuyến nghị tăng dần mức độ hoạt động của mình.
- Hãy xem xét liệu quý vị có thể giảm căng thẳng trong cuộc sống và có thời gian thư giãn.
- Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, hãy theo dõi và kiểm soát chặt chẽ lượng đường trong máu của mình. Hãy thường xuyên đến gặp nhóm chăm sóc sức khỏe bệnh tiểu đường của quý vị.



QUÝ VỊ CÓ CẦN THÊM THÔNG TIN KHÔNG?

Nếu quý vị cho rằng mình đang có nguy cơ mắc bệnh tim mạch, bệnh thận, bệnh tiểu đường hoặc huyết áp cao, nơi tốt nhất để bắt đầu tìm hiểu thông tin là đến gặp bác sĩ hoặc Bác Sĩ Đa Khoa tại địa phương của quý vị.

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

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:

- 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 - Nhấp vào "Make an internet relay call now" sau đó yêu cầu số 1800 454 363