

CHĂM SÓC BẢN THÂN KHI BỊ BỆNH THẬN

Kidney Health Australia

Trang 1/5



GIỚI THIỆU

Bệnh thận được gọi là một "căn bệnh thầm lặng" vì căn bệnh này thường không có dấu hiệu báo trước. Nhiều khi, các triệu chứng chỉ xuất hiện khi một người bị suy giảm tới 90% chức năng thận. Những biểu hiện đầu tiên có thể là ngứa, khó thở, buồn nôn và nôn, hơi thở có mùi hôi và có vị kim loại trong miệng. Để biết thêm thông tin, vui lòng xem tờ thông tin "*Những điều cần biết về bệnh thận mãn tính*".

Một khi bạn đã được chẩn đoán bị bệnh thận, có nhiều biện pháp bạn có thể thực hiện để làm giảm tổn thương thận và giúp bạn tránh khỏi các biện pháp điều trị như thẩm tách và ghép thận càng lâu càng tốt.

HUYẾT ÁP



Cao huyết áp gây ra bệnh thận, nhưng tổn thương thận cũng làm tăng huyết áp. Kiểm soát huyết áp cần có sự giám sát thường xuyên của chuyên gia y tế và dùng thuốc theo đơn. Bác sĩ của bạn cũng có thể khuyên bạn giảm lượng muối nạp vào cơ thể, bằng cách tránh sử dụng các thực phẩm mặn, thực phẩm chế biến sẵn và thực phẩm có bổ sung muối.

Kiểm soát được huyết áp không chỉ giúp bảo vệ thận, mà còn giúp bảo vệ trái tim và bộ não của bạn, giảm thiểu nguy cơ đau tim và đột quỵ.

Để biết thêm thông tin, vui lòng xem tờ thông tin "*Huyết áp và bệnh thận mãn tính*".

TIỂU ĐƯỜNG

Nếu bạn bị tiểu đường, căn bệnh này có thể sẽ phá hủy các mạch máu trong thận của bạn. Giám sát thường xuyên và kiểm soát cẩn thận lượng đường trong máu của bạn sẽ giúp làm giảm các tổn thương thận. Để biết thêm thông tin, vui lòng xem tờ thông tin "*Bệnh thận do tiểu đường*".

DINH DƯỠNG

Thận có nhiệm vụ điều tiết nhiều sản phẩm và chất thải của thức ăn. Thận còn phải loại thải lượng nước dư thừa bạn uống hay ăn hàng ngày trong đồ ăn của bạn.

Huyết áp hay tiểu đường cũng sẽ có thể trở nên tồi tệ hơn nếu bạn bị thừa cân. Nếu bạn hướng tới việc có trọng lượng cơ thể tốt cho sức khỏe thì bạn sẽ được lợi từ điều đó. Điều quan trọng là cần thực hiện giảm cân nhờ sự hỗ trợ của Chuyên Gia về Chế Độ Dinh Dưỡng Được Chuẩn Nhận Hành Nghề vì nhiều sản phẩm ăn kiêng trên thị trường có thể không có lợi nếu bạn bị bệnh thận.

Kali là một khoáng chất được tìm thấy trong nhiều thực phẩm. Nếu thận của bạn khỏe mạnh, chúng sẽ loại bỏ hàm lượng kali thừa khỏi máu. Nếu thận của bạn bị tổn thương, hàm lượng kali có thể tăng lên và ảnh hưởng đến tim của bạn. Hàm lượng kali cao hay thấp đều có

thể gây rối loạn nhịp tim. Bạn sẽ biết khi nào cần ăn ít kali đi bằng cách làm xét nghiệm máu định kì.

Protein có trong thịt, cá, các cây họ đậu và các sản phẩm từ sữa. Vì bị suy thận nên cơ thể của bạn không thể loại bỏ được một trong những sản phẩm thừa là u-rê. U-rê là một chất thải do protein bị phân hủy tạo thành trong cơ thể bạn. Bạn có thể phải giảm lượng protein vào cơ thể, nhưng phải theo lời khuyên của chuyên gia dinh dưỡng.

Để biết thêm thông tin, vui lòng xem tờ thông tin “*Dinh dưỡng và suy thận*”.

ĐỒ UỐNG/CHẤT LỎNG

Chất lỏng là bất kì thứ gì ở dạng lỏng trong điều kiện nhiệt độ phòng. Khi bệnh thận của bạn đang tiến triển, bác sĩ có thể kê một loại thuốc gọi là thuốc lợi tiểu giúp thận lọc nước được nhiều hơn. Khi thận bị hỏng hoàn toàn, bạn có thể cần hạn chế lượng chất lỏng trong đồ uống hoặc đồ ăn hàng ngày. Chất lỏng có thể tích tụ trong các mô, gây ra các biểu hiện như sưng mắt cá chân, sưng bàn tay hoặc phình bụng, khó thở. Nếu bạn cần giảm lượng chất lỏng nạp vào cơ thể thì Chuyên Gia về Chế Độ Dinh Dưỡng Được Chuẩn Nhận Hành Nghề có thể cho bạn lời khuyên.

Rượu chỉ gây tổn hại đến thận nếu bạn uống say hoặc uống quá 2 cốc tiêu chuẩn mỗi ngày. Tuy nhiên, bạn không nên uống rượu khi tổn thương thận đang phát triển và lượng chất lỏng nạp vào cơ thể bị hạn chế.

Trong chế độ ăn uống hàng ngày, bạn cũng không nên dùng đồ uống nhẹ và đồ uống tăng lực vì chúng có lượng đường cao. Đặc biệt là, bạn nên tránh sử dụng quá mức đồ uống từ cây cola vì đã có bằng chứng cho thấy chúng có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh thận.

TẬP THỂ DỤC

Điều quan trọng là mọi người đều cần tập thể dục ở mức độ mà họ có thể kiểm soát được và không gây căng thẳng cho cơ thể. Đi bộ 30 phút mỗi ngày, bơi lội và làm việc nhà là tất cả những hoạt động đơn giản giúp trái tim bạn luôn khỏe mạnh. Tập thể dục cũng có thể có ích trong việc giúp bạn kiểm soát cân nặng cơ thể.

Bạn nên bắt đầu chế độ tập luyện dần dần, và đặc biệt, cần phải có lời khuyên của chuyên gia nếu bạn đã lâu không tập thể dục hoặc cảm thấy đặc biệt khó thở. Nếu bạn bị đau ngực, bạn cần phải ngừng tập và xin tư vấn y tế.



THUỐC

Có thể bạn đang dùng thuốc chữa bệnh cao huyết áp hoặc tiểu đường. Hãy tiếp tục dùng các thuốc đó.

Khi bị suy thận, bạn có thể bắt đầu sử dụng hai loại thuốc khác, đó là:

- **Chất Gắn Kết Photphat** – Những viên thuốc này hấp thụ chất photphat trong thức ăn, giúp thận của bạn dễ dàng hơn trong việc giữ photphat ở mức bình thường. Có nhiều loại thuốc hấp thụ photphat, phần nhiều trong số chúng có chứa can-xi và ma-giê đóng vai trò là “chất gắn kết” chính.
- **Erythropoietin (EPO)** – Thận của bạn thường sản sinh ra EPO, nhưng khi thận yếu, quá trình này bị chậm lại. EPO cho phép cơ thể sản sinh các tế bào hồng cầu. Các tế bào hồng cầu

này mang oxy đi khắp cơ thể, giúp bạn luôn hoạt động. EPO thường được tiêm vào cơ thể và bác sĩ có thể dạy bạn cách tự tiêm.

HÚT THUỐC

Hút thuốc gây phá hủy các mạch máu, trong đó có cả các mạch máu trong thận, tim và não của bạn. Nếu bạn hút thuốc, hãy cân nhắc có nên bỏ thuốc hay không, hoặc ít nhất cũng nên giảm số lượng thuốc bạn hút. Điều này sẽ giúp làm giảm những tổn thương tới cơ thể. Dược sĩ hoặc bác sĩ đa khoa sẽ cho bạn lời khuyên và các sản phẩm có thể giúp bạn bỏ thuốc. Ngay cả khi trước đây bạn đã từng cố gắng bỏ thuốc, thì giờ đây, bạn vẫn nên tiếp tục cố gắng lại lần nữa.



TÌNH TRẠNG KHỎE MẠNH CHUNG

Tình trạng khỏe mạnh chung có mối quan hệ mật thiết với trạng thái tinh thần của bạn. Nhiều người bị bệnh thận trải qua các trạng thái cảm xúc khác nhau ở các giai đoạn bệnh khác nhau. Họ thường gặp phải các cảm giác từ hoài nghi đến buồn rầu, thất vọng, tuyệt vọng, sợ hãi, mất kiểm soát và thậm chí là trầm cảm. Điều này là bình thường, nhưng không nên để kéo dài.



Để giúp chính mình, bạn nên trò chuyện với một người bạn, một người họ hàng hoặc một chuyên gia về sức khỏe. Các nhân viên công tác xã hội và các nhà tâm lý học được đào tạo đặc biệt để giúp bạn tìm ra giải pháp cho các vấn đề đang khiến bạn lo lắng.

Nếu bạn lo ngại liệu bạn có bị trầm cảm hay không, hãy hỏi chính mình những câu hỏi sau:

- Tôi có phải vật vờ mỗi khi ra khỏi giường hay làm các hoạt động thường ngày không?
- Tôi có cảm thấy như thể bị đám mây đen vây kín xung quanh không?
- Tôi có hay khóc không?
- Tôi có dễ dàng nổi nóng một cách vô cớ không?
- Tôi đã bao giờ thôi chú ý đến điện mạo của mình chưa?
- Tôi ăn uống thoải mái không hay luôn bỏ bữa?
- Tôi có nghĩ đến việc tự làm hại mình không?

Nếu bạn có ít nhất một câu trả lời “Có” thì hãy nói chuyện với bác sĩ đa khoa hoặc chuyên gia về sức khỏe của bạn, họ sẽ có thể giới thiệu bạn với một vị tư vấn để giúp bạn và xác định loại thuốc nào có thể hữu ích cho bạn. Trầm cảm là một căn bệnh, trong 5 người bị bệnh thận mạn tính thì có 1 người bị trầm cảm, và trong 3 người trầm cảm thì có 1 người bị trầm cảm.

Bạn có thể liên hệ ngay tới đường dây thông tin [Beyond Blue Infoline](#) (Toàn Quốc) - 1300 224 636 để được giúp đỡ.

NHIỄM TRÙNG

Suy thận có thể khiến bạn dễ bị nhiễm trùng hơn bình thường. Cơ thể bạn không phản ứng được như bình thường để không bị nhiễm trùng. Nguy cơ này thậm chí còn cao hơn nếu bạn bị tiểu đường, nhưng điều trị sớm có thể giúp tránh mắc bệnh nghiêm trọng. Điều quan trọng là, bạn phải xin lời khuyên y tế về bất kỳ dấu hiệu lây nhiễm ban đầu nào như sốt, đau, nhức và cảm thấy toàn thân không khỏe.

FLUVAX

Người mắc bệnh thận thường được khuyến cáo nên sử dụng vắc-xin fluvax. Tuy nhiên, một số loại thuốc dùng trong thẩm tách và ghép thận phản ứng với fluvax và có thể làm giảm hiệu quả của nó. Điều quan trọng là trao đổi với bác sĩ chuyên khoa thận hoặc bác sĩ đa khoa về việc sử dụng vắc-xin đó.

PHỔ BIẾN KIẾN THỨC VỀ CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ KHI THẬN BỊ SUY HOÀN TOÀN

Một số người bị bệnh thận không bao giờ cần điều trị đặc biệt. Tuy nhiên, những người cần được điều trị đặc biệt cần có hiểu biết để giúp bạn quyết định phương pháp điều trị dài hạn nào tối ưu nhất cho mình. Các phương pháp bao gồm:

- Ghép thận
- Thẩm tách tại nhà: thẩm tách phúc mạc hoặc thẩm tách máu tại nhà
- Thẩm tách máu tại cơ sở
- Chăm sóc hỗ trợ không thẩm tách

Y tá tại cơ sở điều trị thận thường điều phối việc phổ biến kiến thức cho bạn. Họ sẽ thường xuyên gặp bạn và gia đình bạn để xác định phương pháp điều trị tốt nhất phù hợp với lối sống của bạn. Có thể bạn cũng sẽ được mời tới buổi phổ biến kiến thức cho nhóm, ở đó, bạn có thể được gặp các y tá chuyên khoa thận, nhân viên công tác xã hội, chuyên viên dinh dưỡng và các bệnh nhân thẩm tách khác. Các chuyên gia về sức khỏe sẽ hỗ trợ và hướng dẫn bạn, nhưng cuối cùng, bạn mới là người quyết định.

Phổ biến kiến thức diễn ra đúng lúc nhất là khi thận của bạn được chẩn đoán là sẽ bị hỏng hoàn toàn trong vòng từ 6 tháng tới 1 năm sau. Điều này sẽ giúp bạn có thời gian cân nhắc và nghiên cứu tất cả các phương pháp và sau đó chuẩn bị cho việc điều trị bằng phương pháp bạn đã chọn.

Để biết thêm thông tin về các phương pháp điều trị, vui lòng xem các tờ thông tin ‘*Hiển tặng trực tiếp*’, ‘*Quyết định hiển tặng trực tiếp*’, ‘*Thẩm tách máu tại nhà*’, ‘*Thẩm tách phúc mạc*’, ‘*Thẩm tách máu*’, và ‘*Chăm sóc hỗ trợ không thẩm tách*’.

THĂM KHÁM THẬN ĐỊNH KÌ

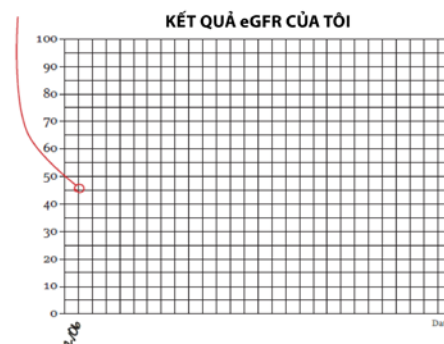
Bác sĩ đa khoa và bác sĩ chuyên khoa thận đều có thể khám thận. Thử máu và thử nước tiểu giúp xác định xem tình trạng suy thận của bạn có trở nên xấu hơn hay không. Sau khi khám, bác sĩ có thể điều chỉnh đơn thuốc. Để biết gợi ý về cách chuẩn bị cho buổi khám, vui lòng xem thêm tờ thông tin ‘*Hãy tận dụng tối đa buổi thăm khám bác sĩ*’.

CÁCH KIỂM SOÁT SỨC KHỎE

Nhiều bệnh nhân mắc bệnh thận mãn tính trở thành những nhà “chuyên gia” vì họ phải học các kỹ năng sống để đương đầu và kiểm soát cuộc sống của mình. Tự kiểm soát sức khỏe có thể giúp cải thiện chất lượng sức khỏe thể chất và tâm thần của bạn, giảm bớt phụ thuộc vào người khác.

Để duy trì sức khỏe, điều quan trọng là bạn cần phải tự kiểm soát được tình trạng của mình. Một kế hoạch hành động vì sức khỏe là cách tối ưu để đảm bảo bạn ở trong tình trạng sức khỏe tốt và cũng đạt các mục tiêu về lối sống của mình.

Ví dụ:
eGFR 45



Mua kẹp tài liệu và giữ hồ sơ lưu về mỗi buổi hẹn thăm khám sức khỏe, kết quả xét nghiệm và thuốc. Bằng cách này, bạn sẽ có thể tự mình theo dõi tiến trình phát triển của huyết áp, các xét nghiệm thử máu và thử nước tiểu. Bạn cũng có thể cần sử dụng giấy đồ thị để vẽ các kết quả xét nghiệm của mình (xem ví dụ).

Ngoài ra, hãy mua tạp chí hoặc sách hướng dẫn tập thể dục và bắt đầu ghi nhật ký theo dõi sức khỏe của mình. Hãy ghi ra các mục tiêu sức khỏe của bạn, mỗi ngày dành từ hai đến ba phút suy nghĩ cách đạt được các mục tiêu đó.

Đây là tình trạng của tôi ngày hôm nay		Đây là tình trạng tôi muốn đạt tới trong tương lai	
Bệnh Tiểu Đường	Có <input type="checkbox"/> Không <input type="checkbox"/>	Có <input type="checkbox"/> Không <input type="checkbox"/>	
Huyết Áp	_____	_____	
Cân Nặng	_____	_____	
Vòng eo	_____	_____	
Hút Thuốc	_____ Điều/ngày (điều thuốc mỗi ngày)	_____ Điều/ngày (điều thuốc mỗi ngày)	
Tập thể dục	_____ Lần một tuần _____ Phút một ngày	_____ Lần một tuần _____ Phút một ngày	

Hãy mang theo nhật ký sức khỏe để có thể ghi chép lại các thông tin khi chúng còn vẹn nguyên trong đầu bất cứ khi nào bạn đến chuyên gia sức khỏe thăm khám.

Các chuyên gia thường khuyến cáo không sử dụng một số loại thuốc hoặc thủ thuật y tế nếu bạn bị bệnh thận. Điều quan trọng là, bạn phải báo cho các chuyên gia sức khỏe biết rằng bạn đang bị bệnh thận- đừng nghĩ rằng họ đã biết cả rồi.

Tờ thông tin này cung cấp thông tin ngắn gọn về những điều cần lưu ý khi bạn đã được chuẩn đoán bị bệnh thận. Để biết thêm thông tin, bạn có thể mua một bản “Sống Chung với Suy Thận” do tổ chức Kidney Health Australia phát hành.

Để biết thêm thông tin về sức khỏe Thận hay Đường Tiết Niệu, vui lòng liên hệ Dịch Vụ Thông Tin Sức Khỏe về Thận (KHIS) theo số điện thoại miễn phí 1800 454 363. Ngoài ra, bạn có thể gửi email tới địa chỉ KHIS@kidney.org.au hoặc truy cập trang web www.kidney.org.au cung cấp kiến thức miễn phí về sức khỏe.

Đây là tài liệu giới thiệu tổng quan về chủ đề này, không có nghĩa tài liệu này có thể thay thế lời khuyên từ Chuyên Gia Sức Khỏe hoặc bác sĩ của bạn. Chúng tôi đã hết sức thận trọng để đảm bảo các thông tin cung cấp phù hợp với độ chính xác và có khả năng ứng dụng tại mỗi bang trên nước Úc. Xin lưu ý, Kidney Health Australia ghi nhận rằng, mỗi người có những trải nghiệm riêng biệt và rằng, những khác biệt xảy ra trong quá trình điều trị và quản lý là do tình trạng cá nhân từng người, chuyên gia sức khỏe và bang bạn đang sinh sống. Nếu bạn muốn biết thêm thông tin, hãy luôn tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe của bạn.

Sửa Đổi Tháng 7 năm 2013

Nếu bạn bị khiếm thính hoặc bị suy giảm chức năng nghe, nói, hãy liên hệ Dịch Vụ Tiếp Âm Quốc Gia www.relayservice.com.au:

- Người dùng TTY gọi 1800 555 677 sau đó yêu cầu chuyển tới số 1800 454 363
- Người Khiếm Thính và Khiếm Ngôn gọi 1800 555 727 sau đó yêu cầu chuyển tới số 1800 454 363
- Người dùng chuyển tiếp qua Internet - www.relayservice.com.au – Vào mục “Make an internet relay call now” (Gọi chuyển tiếp qua internet ngay bây giờ), sau đó yêu cầu chuyển tới số 1800 454 363