



BỆNH THẬN MẠN TÍNH

THẬN LÀ GÌ? NÓ DUY TRÌ SỨC KHỎE NHƯ THẾ NÀO?

Thận của bạn là hai cơ quan hình hạt đậu. Chúng nằm giữa lưng, dưới các xương sườn. Thận của bạn là một hệ thống lọc. Mỗi thận có khoảng một triệu đơn vị rất nhỏ được gọi là nephron (nê-phờ-rông). Thận lọc khoảng 180 lít máu mỗi ngày. Chúng loại bỏ 1,5 lít các chất thải và nước thành một dạng được gọi là nước tiểu. Nước tiểu được chảy qua hai ống được gọi là niệu quản, để đến bàng quang. Nước tiểu được chứa cho đến khi bạn đi vệ sinh. Các chất thải là



BSCKI Nguyễn Thanh Hùng

các chất chuyển hóa từ thức ăn và các hoạt động hàng ngày của bạn.

Thận của bạn còn có vai trò quan trọng khác:

- Cân bằng nước và các chất hóa học trong máu của bạn như kali, natri, phosphorua, canxi.
- Loại bỏ thuốc và các độc tố
- Giải phóng ra hormon vào trong máu của bạn giúp bạn:
 - Kiểm soát huyết áp
 - Sản sinh hồng cầu
 - Làm cho xương chắc khỏe

BỆNH THẬN MẠN LÀ GÌ?

Bệnh thận mạn là các bệnh lý tổn thương thận do các bệnh lý như đái tháo đường, cao huyết áp, viêm thận và các rối loạn chuyển hóa khác. Thận tổn thương không còn khả năng làm việc. Nếu bệnh thận xấu đi, bạn sẽ có những biến chứng như cao huyết áp, thiếu máu, loãng xương, suy dinh dưỡng và tổn thương thần kinh. Bệnh thận làm tăng nguy cơ các bệnh lý tim mạch. Các vấn đề trên diễn biến chậm trong một khoảng thời gian dài.

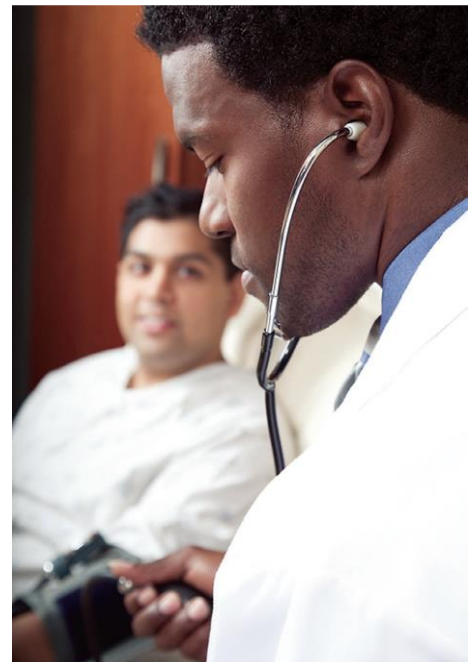
Phát hiện sớm và điều trị sẽ làm chậm quá trình diễn biến xấu đó. Nếu bệnh thận xấu đi, các chất độc sẽ tích lũy ngày một nhiều trong máu và bạn sẽ thấy mệt. Nếu bạn suy thận giai đoạn cuối, bạn phải điều trị lọc máu hoặc ghép thận để duy trì sự sống.

NGUYÊN NHÂN NÀO GÂY BỆNH THẬN MẠN?

Hai nguyên nhân lớn gây bệnh thận mạn là đái tháo đường và cao huyết áp (đối với các nước đang phát triển) và viêm cầu thận (đối với các nước chậm phát triển). Đái tháo đường xảy ra khi lượng đường trong máu của bạn cao. Nó là nguyên nhân gây lên các tổn thương cơ quan và cơ, bao gồm cả thận, tim và mạch máu, thần kinh, và mắt. Tăng huyết áp là máu của bạn tác động lớn đến thành mạch máu. Không kiểm soát huyết áp sẽ gây lên các tổn thương tim, đột quỵ và bệnh thận mạn.

Các nguyên nhân khác gây bệnh thận mạn gồm:

- Viêm cầu thận, nhìn chung là nhóm bệnh lớn thứ ba gây bệnh thận.



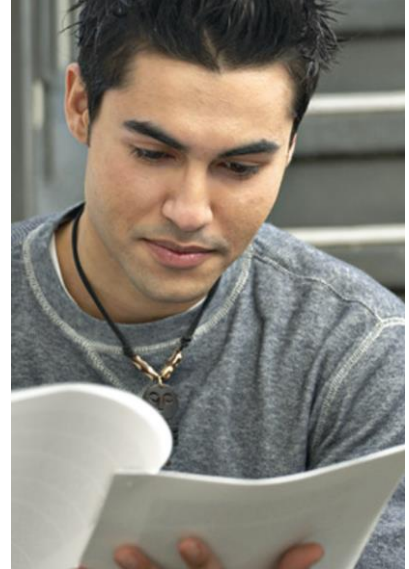
BSCKI Nguyễn Thanh Hùng

- Bệnh thận di truyền như bệnh thận đa nang, thận có nhiều nang lớn và các nang này làm tổn thương các mô xung quanh chúng.
- Bệnh miễn dịch như luput
- Các tắc nghẽn đường niệu như bất thường về niệu quản, sỏi thận, ung thư, phì đại tiền liệt tuyến ở nam giới
- Nhiễm trùng đường niệu tái phát nhiều lần

TRIỆU CHỨNG BỆNH THẬN MẠN LÀ GÌ?

Hầu hết mọi người đều không có triệu chứng đến khi bệnh thận tiến triển. Tuy nhiên có một vài dấu hiệu cần chú ý:

- Thấy mệt mỏi và thiếu năng lượng
- Mất tập trung
- Chán ăn
- Rối loạn giấc ngủ
- Chuột rút vào ban đêm
- Phù căng và bàn chân
- Phù quanh mắt, đặc biệt vào buổi sáng
- Da khô và ngứa
- Tiểu nhiều lần, đặc biệt vào buổi tối.



CÓ PHẢI BẤT KỲ AI CŨNG CÓ THỂ MẮC BỆNH THẬN MẠN?

Đúng. Bệnh thận có thể mắc ở mọi lứa tuổi. Nhưng một số người có thể có nguy cơ cao đối với bệnh thận mạn:

- Đái tháo đường
- Tăng huyết áp
- Trong gia đình có người mắc bệnh thận
- Tuổi cao
- Chủng tộc như người gốc Phi, Châu Mỹ La tinh, người Á đông, Ấn Độ

TÔI SẼ PHẢI LÀM GÌ NẾU TÔI CÓ NGUY CƠ CAO ĐỐI VỚI BỆNH THẬN MẠN?

Hãy đến khám bác sỹ thường xuyên. Làm các xét nghiệm như:

- Đo huyết áp
- Tỷ lệ creatinin/albumin để đo protein trong nước tiểu. Protein không có trong nước tiểu. Protein là chất quan trọng trong cơ thể bạn, và thận bình thường không cho phép protein qua nước tiểu. Khi thận bị tổn thương, protein

xuất hiện trong nước tiểu. Có protein trong nước tiểu là dấu hiệu sớm của bệnh thận mạn.

- Các xét nghiệm đo nồng độ creatinin (cờ-re-a-ti-nin), một chất thải từ hoạt động của cơ. Khi thận bị tổn thương, creatinin tích lũy trong máu. Do đó creatinin được sử dụng đánh giá chức năng thận của bạn được gọi là **mức lọc cầu thận**. **Mức lọc cầu thận** chỉ cho bạn biết bạn còn bao nhiêu chức năng thận còn lại.

CÁC XÉT NGHIỆM KHÁC GIÚP TÌM RA BỆNH THẬN KHÔNG?

Các xét nghiệm khác giúp tìm bệnh thận mạn gồm:

- Phân tích nước tiểu đo được các chất không bình thường trong nước tiểu như máu, protein, đường, mỡ, vi khuẩn
- Microalbumin (Mi-cờ-rô-an-bu-min) niệu có thể đo lượng rất thấp protein trong nước tiểu
- Creatinin niệu đo nồng độ trong nước tiểu của bạn
- Tỷ lệ protein/creatinin đánh giá lượng protein niệu trong 1 ngày

TÔI CÓ THỂ PHÒNG NGỪA BỆNH THẬN MẠN KHÔNG NẾU TÔI LÀ NGƯỜI CÓ NGUY CƠ CAO?

Có. Bạn hãy nói chuyện với bác sỹ về các phương pháp giảm thiểu bệnh của bạn để thay đổi tình trạng bệnh lý. Bạn có thể được nói chuyện về:

- Các xét nghiệm thường quy bởi bác sỹ
- Điều trị theo đơn về cao huyết áp và đái tháo đường
- Giảm cân khi bạn theo một chế độ ăn hợp lý và tập thể thao
- Bỏ thuốc lá, nếu bạn hút thuốc lá
- Tránh những tác dụng phụ của thuốc
- Thực hiện chế độ ăn như ăn ít muối và protein
- Hạn chế uống rượu



KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM NÀO CHỈ RA TÔI BỊ SUY THẬN?

Bác sỹ sẽ cần một vài kết quả xét nghiệm để chẩn đoán và đánh giá chức năng thận. Bác sỹ sẽ hỏi và khám trong trường hợp của bạn và giúp bạn quản lý bệnh. Các xét nghiệm cần làm là:

- **Mức lọc cầu thận**, một xét nghiệm chỉ ra chức năng thận của bạn còn bao nhiêu. Bạn không cần quá nhiều xét nghiệm để đánh giá. Bác sỹ sẽ xét nghiệm từ creatinin (cờ-re-a-ti-nin) trong máu của bạn, tuổi, giới, chủng tộc và các yếu tố khác (xem bảng phân độ giai đoạn suy thận ở dưới). Mức lọc cầu thận là cách tốt nhất để đo chức năng thận của bạn.

- **Siêu âm hoặc chụp CT thận và đường niệu**. Nó sẽ cho bạn biết thận quá to hay quá nhỏ, nếu bạn có cản trở đường niệu như sỏi thận hoặc ung thư thì có thể gây tắc nghẽn đường niệu của bạn.

- **Sinh thiết thận** nhìn hình thái mô thận của bạn dưới kính hiển vi. Sinh thiết thận sẽ được làm trong những trường hợp sau:

- Các bệnh thận đặc biệt
- Đánh giá tổn thương thận như thế nào
- Lập kế hoạch điều trị

Bảng phân độ giai đoạn bệnh thận mạn

Giai đoạn	Mô tả	Mức lọc cầu thận (ml/phút)
1	Tổn thương thận (vd có protein niệu) với MLCT bình thường	90 hoặc hơn
2	Tổn thương thận với MLCT giảm trung bình	60 – 89
3	MLCT giảm trung bình	30 – 59
4	Giảm MLCT nặng	15 – 29
5	Suy thận giai đoạn cuối	Dưới 15

NẾU TÔI MẮC BỆNH THẬN MẠN, TÔI SẼ ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ NHƯ THẾ NÀO?

Kế hoạch điều trị cho bạn phụ thuộc vào giai đoạn bạn đang mắc bệnh và các vấn đề bệnh lý khác mà bạn đang có. Điều trị cho bạn bao gồm:

- Kiểm soát các bệnh lý khác

Bạn đang có các rối loạn chuyển hóa, như đái tháo đường và tăng huyết áp, những nguyên nhân gây tổn thương thận. Một mục tiêu điều trị là bạn kiểm soát tốt chúng. Bác sỹ sẽ kê đơn cho bạn một loại thuốc được gọi là ức chế men chuyển và chẹn thụ thể beta 1 như một phần của điều trị. Các nghiên cứu chỉ ra rằng thuốc đó có tác dụng bảo vệ thận cho bạn. Bạn có thể cần thuốc hạ huyết áp để kiểm soát huyết áp. Bác sỹ có thể yêu cầu bạn giảm cân nếu bạn đang thừa nhiều cân và giảm muối trong chế độ ăn của bạn để giúp bạn có huyết áp thấp hơn. Nếu bạn đang bị đái tháo đường, bạn cần đo đường máu, sử dụng thuốc hạ đường huyết theo đơn thuốc của bác sỹ.

- Phòng ngừa bệnh tim

Người bị bệnh thận mạn tính thường có nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Kiểm soát đái tháo đường và cao huyết áp là một phần quan trọng trong phòng ngừa bệnh tim. Cần nói thêm, thiếu máu phải được điều trị bởi nó là nguyên nhân gây

tôn thương tim mạch. Để điều trị thiếu máu bạn cần một loại thuốc được gọi là thuốc tăng hồng cầu (erthropoietin – ê-ri-tờ-rô-pô-i-ê-tin) và bổ xung sắt. Nếu cholesterol (co-lét-sờ-te-rôn) của bạn cao bất thường, bạn cần thay đổi chế độ ăn, tập thể thao, và sử dụng thuốc hạ cholesterol. Hút thuốc lá làm cho bệnh tim mạch của bạn xấu hơn. Nếu bạn là người hút thuốc, bạn cần bỏ thuốc ngay. Dựa trên triệu chứng của bạn, bác sỹ sẽ cho bạn là các xét nghiệm về tim mạch.

- Điều trị các biến chứng của bệnh thận

Bệnh thận có thể gây các biến chứng như thiếu máu và loãng xương. Ngoài điều trị thiếu máu và bổ xung sắt, bạn cần điều trị để có bộ xương khỏe mạnh. Nó bao gồm hạn chế các thức ăn chứa nhiều phosphorua (phốt-pho-rua), uống thuốc được gọi là thuốc gắn photphat (phốt-phát) trong bữa ăn chính và bữa ăn nhanh và uống một loại vitamin D3.



- Theo dõi thường xuyên kết quả điều trị

- Mức lọc cầu thận được làm thường xuyên để kiểm tra diễn biến. thường được làm bằng xét nghiệm máu.
- Số lượng protein trong nước tiểu sẽ được kiểm tra định kỳ.
- Kiểm tra về dinh dưỡng để chắc chắn bạn ăn đủ protein và năng lượng. Bạn có thể theo một chế độ ăn hạn chế protein, vì vậy bạn phải ăn đủ năng lượng. Bác sỹ sẽ chỉ cho bạn một chế độ ăn đủ năng lượng và protein.

TÔI CÓ THỂ LÀM THẬN CỦA TÔI BÓT XẤU HƠN KHÔNG?

Không hẳn. Mục tiêu điều trị là làm chậm hoặc phòng ngừa bệnh thận tiến triển đến mức độ xấu. Bác sỹ sẽ khám những triệu chứng đặc biệt của bệnh thận. Những mục tiêu điều trị phụ thuộc vào:

- Giai đoạn suy thận của bạn ở thời điểm chẩn đoán và bắt đầu điều trị. Mức lọc cầu thận là cách tốt nhất cho bạn biết chức năng thận của bạn. Phát hiện bệnh thận sớm hơn thì điều trị và làm chậm tiến triển tốt hơn.

- Bạn theo được kế hoạch điều trị như thế nào? Bạn là chìa khóa thành công của điều trị. Bạn phải học về bệnh thận mạn và các phương thức điều trị nó. Hãy theo điều trị theo từng bước. Hỏi bác sỹ về các kết quả xét nghiệm. Duy trì mức lọc cầu thận để suy thận không nặng thêm.

- Nguyên nhân bệnh thận. Một vài nguyên nhân khó kiểm soát.



ĐIỀU GÌ XẢY RA NẾU THẬN CỦA TÔI XẤU ĐI?

Nếu thận của bạn trở lên tồi tệ hơn, mức lọc cầu thận của bạn xuống dưới 30, bạn có thể được gọi là đã suy thận. Bạn phải đến khám bác sỹ chuyên khoa thận. Bác sỹ phải xem các điều trị trước đó của bạn của bác sỹ khác điều trị để lên kế hoạch điều trị cho bạn. Bác sỹ chuyên khoa thận sẽ quản lý bệnh của bạn và cung cấp cho bạn những thông tin về bệnh suy thận. Điều này giúp bạn và bác sỹ lựa chọn tốt nhất các phương pháp điều trị dựa trên:

- Điều kiện thuốc
- Lối sống và sở thích của bạn

Nếu mức lọc cầu thận của bạn xuống dưới 15, bạn cần bắt đầu điều trị thay thế thận. Hai phương pháp thành công là lọc máu và ghép thận .

- Lọc máu là một phương thức điều trị nhằm loại bỏ các chất thải và nước từ máu của bạn. Có hai loại lọc máu là lọc màng bụng và thận nhân tạo. Trong thận nhân tạo, máu của bạn sẽ được đưa ra ngoài để qua một hệ thống lọc. Trong lọc màng bụng, máu của bạn sẽ được làm sạch bên trong cơ thể của bạn nhờ sự giúp đỡ của dịch lọc được đưa vào trong bụng của bạn qua một ống thông vào ổ bụng.

- Ghép thận cần đưa một quả thận vào trong cơ thể bạn để làm việc thay cho quả thận đã bị suy. Quả thận mới được lấy từ một người khác đã chết (người cho) hoặc từ người cho vẫn còn sống mà thích hợp với bạn, bạn bè hoặc người thân. Với ghép thận, bạn cần sử dụng thuốc để phòng thải ghép do thận từ người cho là một vật lạ và cơ thể bạn khó chấp nhận nó.

Bác sỹ sẽ giúp bạn quyết định phương thức điều trị tốt nhất.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI ĐÔI PHÓ VỚI BỆNH THẬN MẠN?

Khi bạn chẩn đoán mắc bệnh thận có thể khó cho sự thích nghi của bạn. Bạn và gia đình của bạn cần thay đổi lối sống để có được điều kiện điều trị mới. Điều quan trọng là bạn sẽ không nên sống cô đơn. Vẫn còn có một tập thể luôn giúp đỡ bạn. Bạn sẽ thấy hữu ích nếu bạn tâm sự với người khác về bệnh thận của bạn. Bạn hãy học tập về bệnh thận và các phương thức điều trị. Tìm hiểu về những gì cần mong chờ và những gì bạn cần làm để bạn tự giúp mình tốt hơn và kiểm soát bệnh tốt hơn.

