



## **THIẾU MÁU VÀ BỆNH THẬN MẠN TÍNH**

## **THIẾU MÁU LÀ GÌ?**

Thiếu máu xảy ra khi khối lượng hồng cầu xuống thấp. Hồng cầu mang oxy từ phổi đến các cơ quan trong cơ thể của bạn, mang năng lượng đến cho các hoạt động hàng ngày của bạn.

Thiếu máu có thể dẫn đến:

- Nhìn mờ, da nhợt
- Mệt mỏi
- Nhanh mệt mỏi trong các hoạt động hàng ngày của bạn
- Ăn không ngon miệng
- Ngủ không ngon giấc
- Thường suy nghĩ miên man
- Cảm thấy khó chịu và đau đầu
- Thở ngắn
- Cảm thấy mệt nhọc và buồn chán

## **NGUYÊN NHÂN THIẾU MÁU LÀ GÌ?**

Thiếu máu có nhiều nguyên nhân:

- Bệnh lý thận, gan, HIV/AIDS, bệnh hệ thống, ung thư.
- Các bệnh lý tổn thương hoặc phá hủy hồng cầu, như bệnh tan máu hồng cầu hình liềm.
- Mất máu sau tai nạn, phẫu thuật, ung thư dạ dày, ung thư thận hoặc bàng quang, ung thư hoặc polyp ruột.
- Nhiễm trùng hoặc viêm.
- Thiếu sắt, Vitamin B12 hoặc acid folic: sắt là một khoáng chất được cung cấp trong quá trình ăn uống thức ăn như gan, lách, rau xanh. Cả vitamin B12 và acid folic là những chất quan trọng có trong thức ăn như trứng, cá, gan. Cơ thể của bạn cần sắt và những vitamin này để tạo hồng cầu.
- Ăn quá kiêng: Bạn sẽ bị thiếu máu nếu ăn thiếu những chất như sắt, vitamin B12, acid folic. Cơ thể của bạn cần sắt và những vitamin này để tạo hồng cầu.

Trước khi bắt đầu điều trị thiếu máu, bác sỹ của bạn sẽ làm một vài các xét nghiệm để đi tìm nguyên nhân thiếu máu của bạn

## **TẠI SAO NGƯỜI CÓ BỆNH THẬN MẠN TÍNH LẠI BỊ THIẾU**

### **MÁU?**

Thận của bạn sản xuất một hormon quan trọng được gọi là erythropoietin (EPO). Hormon là một chất được cơ thể bạn tiết ra để duy trì hoạt động của cơ thể và giữ cho bạn khỏe mạnh. EPO giúp cho cơ thể bạn sản sinh ra hồng cầu. Khi bạn bị bệnh thận mạn tính, thận của bạn không tiết ra đủ lượng EPO cần thiết. Nó là nguyên nhân làm cho hồng cầu giảm dần và thiếu máu tăng dần.

### **CÓ PHẢI MỌI BỆNH NHÂN THẬN CÓ NGUY CƠ THIẾU MÁU?**

Hầu hết những bệnh nhân thận đều có thiếu máu. Thiếu máu có thể có từ rất sớm trong trường hợp bệnh thận tiến triển xấu nhanh và thận mất khả năng làm việc và tạo EPO. Thiếu máu nhìn chung sớm nếu bạn:

- Có bệnh đái tháo đường
- Bạn là người châu Phi
- Bạn có bệnh thận nặng (giai đoạn 3, 4)
- Bạn suy thận giai đoạn cuối
- Bạn là phụ nữ

### **LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI BIẾT MÌNH ĐANG THIẾU MÁU?**

Không phải tất cả mọi thiếu máu đều có triệu chứng. Nếu bạn có bệnh thận mạn tính, bạn nên kiểm tra xét nghiệm ít nhất 1 lần một năm để đánh giá thiếu máu. Hemoglobin là một phần cấu tạo hồng cầu có nhiệm vụ mang oxy đi nuôi cơ thể bạn. Bác sỹ sẽ nói cho bạn biết nếu bạn thiếu máu. Nếu số lượng hemoglobin thấp hơn khoảng bình thường (12.0 đối với nữ, 13,5 đối với nam), nó cho bạn biết bạn đang bị thiếu máu. Trong trường hợp này, bác sỹ sẽ phải tìm nguyên nhân thiếu máu của bạn và lên kế hoạch điều trị cho bạn.

*Chú ý: Bạn hãy nói chuyện với bác sỹ nếu bạn cảm thấy mình đang bị thiếu máu. Hãy chuẩn bị những câu hỏi. Viết ra những triệu chứng, biểu hiện, thuốc, và các vấn đề sức khỏe khác của bạn. Hãy chỉ ra hàng loạt những triệu chứng đó cho bác sỹ. Cùng bác sỹ thảo luận và hỏi những câu hỏi.*

## **THIẾU MÁU ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ NHƯ THẾ NÀO?**

Điều trị thiếu máu phụ thuộc trên những nguyên nhân chính xác gây ra thiếu máu của bạn. Nếu bạn thiếu máu do bệnh thận, bạn cần phải điều trị với:

- Một loại thuốc được gọi là erthropoietin tái tổ hợp (ESAs) hay thường được gọi là thuốc tăng hồng cầu. Thuốc tăng hồng cầu giúp cho cơ thể bạn sản sinh ra hồng cầu. Thuốc thường đượ dùng đường tiêm dưới da trong phòng bệnh.
- Bổ xung thêm sắt: Cơ thể của bạn cần một lượng sắt để sản xuất hồng cầu – đặc biệt khi bạn đang dùng thuốc tăng hồng cầu. Nếu bạn không ó đủ sắt, thuốc tăng hồng cầu sẽ không có hiệu quả tốt. Sắt có thể đưa vào đường uống hoặc tốt nhất dùng đường tiêm tĩnh mạch.

*Chú ý: Không có đủ EPO (một loại hormon được sản xuất tại thận) là nguyên nhân gây thiếu máu lớn nhất trong bệnh thận mạn tính. EPO giúp cơ thể bạn sản sinh hồng cầu. Khi bạn không còn đủ EPO, điều trị với ESAs(thuốc tăng hồng cầu) là bắt buộc*

## **MỤC TIÊU ĐIỀU TRỊ THIẾU MÁU LÀ GÌ?**

Mục tiêu điều trị thiếu máu nhìn chung là cần phải tăng hemoglobin trong không 11 12. Nhìn chung để đạt được, bạn cần chú ý tăng cường năng lượng và ít có bệnh tật hơn.

*Chú ý: Bạn cần nói chuyện với bác sỹ nếu bạn phải nằm viện. Bác sỹ của bạn cần những kế hoạch tối thiểu để duy trì mục tiêu điều trị.*

## **TÔI CẦN BAO NHIÊU ESA?**

Bác sỹ sẽ kê đơn cho bạn đủ ESA để tăng lượng hemoglobin cho bạn từ từ đến mức độ cần đạt được. Bạn cần bao nhiêu ESA thường phụ thuộc vào:

- Mức độ hemoglobin của bạn.
- Đáp ứng của bạn với điều trị ESA
- Loại thuốc ESA

Có nhiều loại thuốc ESA: loại có có tác dụng ngắn hay dài. Bác sỹ sẽ quyết định cho bạn sử dụng loại nào.



## **LÀM THẾ NÀO BÁC SỸ BIẾT ĐƯỢC TÔI CÓ ĐÁP ỨNG VỚI ESA?**

Bác sỹ sẽ kiểm tra hemoglobin của bạn ít nhất là hàng tháng. Nó sẽ chỉ cho bác sỹ biết những việc cần làm. Liều ESA của bạn có thể sẽ thay đổi, phụ thuộc vào bạn đáp ứng với điều trị như thế nào.

## **TÔI CÓ CẦN BỔ XUNG THÊ SẮT KHÔNG?**

Sắt cần cho quá trình tạo hồng cầu. Cứ mỗi lần bạn dùng ESA, cơ thể bạn sẽ sản sinh nhiều hồng cầu hơn, và cơ thể bạn cần bổ xung thêm sắt nhanh hơn. Nếu không bổ xung thêm sắt, điều trị bằng ESA không có hiệu quả.

## **TÔI CẦN BAO NHIÊU SẮT?**

Bác sỹ của bạn sẽ quyết định bạn cần bao nhiêu sắt dựa trên mức độ hemoglobin của bạn, liều ESA, và kết quả xét nghiệm sắt. Mục tiêu điều trị bổ xung sắt là cơ thể của bạn đủ sắt để tạo được hemoglobin của bạn trong khoảng 11 – 12.

## **TÔI XÉT NGHIỆM SẮT NHƯ THẾ NÀO?**

Có hai xét nghiệm sắt quan trọng nói lên bạn có đủ sắt hay không. Chúng được gọi là *transferin bão hòa (TSAT)* và *ferritin*. Để chắc chắn bạn có đủ sắt, bạn cần:

- TSAT ít nhất 20%
- Ferritin của bạn cần ít nhất 100 ng/ml

## **TÔI LÀM XÉT NGHIỆM SẮT BAO NHIÊU LÂU MỘT LẦN?**

Bạn đang thiếu máu và điều trị bằng ESA, bạn cần làm xét nghiệm sắt hàng tháng cho đến khi thiếu máu được kiểm soát. Nếu bạn không thiếu máu hoặc thiếu máu đang được kiểm soát, sắt của bạn nên được kiểm tra mỗi ba tháng.

## **CHẾ ĐỘ ĂN CÓ GIÚP ĐIỀU TRỊ THIẾU MÁU KHÔNG?**

Thức ăn có hàm lượng sắt, vitamin B12, và acid folic cao rất hữu ích cho điều trị thiếu máu. Bác sỹ sẽ chỉ cho bạn biết thức ăn nào có nhiều vitamin B12 và acid folic. Hãy kiểm tra nếu bạn thay đổi chế độ ăn.

## **ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA NẾU TÔI KHÔNG ĐIỀU TRỊ?**

Nếu bạn không điều trị thiếu máu, thiếu máu sẽ càng trở lên trầm trọng. Thiếu máu sẽ làm tim của bạn yếu dần. Tim bạn phải làm việc nhiều hơn. Thiếu máu sẽ dẫn đến bệnh tim được gọi là phì đại thất trái. Thật không may, một vài bệnh nhân bị bệnh thận mạn tính đã có bệnh phì đại thất trái trước khi họ bị suy thận, và một vài nguyên nhân có thể là do thiếu máu. Điều trị sớm thiếu máu sẽ phòng ngừa những biến chứng nặng này.

*Điều trị thiếu máu quan trọng bởi:*

- *Thay đổi được các bệnh nghiêm trọng như bệnh tim mạch.*
- *Bạn có nhiều năng lượng hơn cho công việc hàng ngày*
- *Chất lượng cuộc sống của bạn sẽ tốt hơn*
- *Khả năng cải thiện hoạt động thể thao.*

## **ĐIỀU GÌ XẢY RA NẾU TÔI GHÉP THẬN?**

Thật không may, quả thận mới sẽ không sản sinh đủ EPO cho sản xuất hồng cầu. Lý do là các thuốc ức chế miễn dịch cần duy trì cuộc sống của quả thận sẽ ảnh hưởng đến sản xuất EPO. Vì vậy điều trị thiếu máu là cần thiết nếu bạn thay thận thành công.