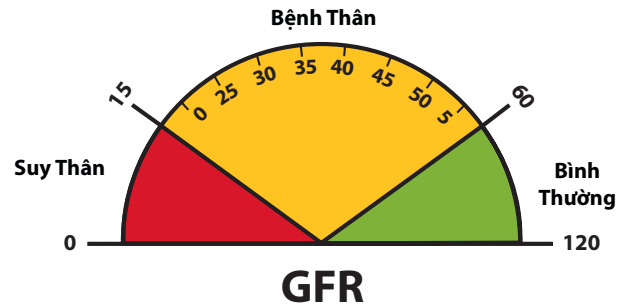


Thận của quý vị làm việc tốt như thế nào?

Giải Thích Kết Quả Thử Nghiệm Thận của Quý Vị

Vào ngày _____ mức lọc tiểu cầu thận (GFR) của quý vị là _____.
Ngày

- Mức GFR từ 60 trở lên thì khoảng bình thường.
- GFR dưới 60 thì ám chỉ có thể bị bệnh thận.
- GFR từ 75 trở xuống thì ám chỉ có thể bị suy thận.



GFR là gì?

GFR là chữ viết tắt của mức lọc tiểu cầu thận (glomerular filtration rate). GFR là thước đo để đánh giá thận của quý vị lọc máu tốt như thế nào.

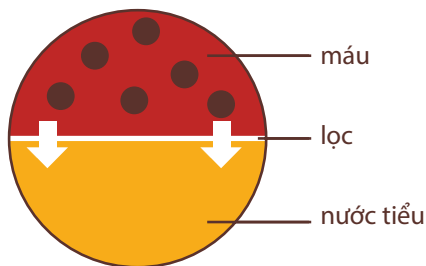
Vào ngày _____ kết quả anbumin trong nước tiểu của quý vị là _____.
Ngày

- Kết quả anbumin trong nước tiểu dưới 30 là bình thường.
- Kết quả anbumin trong nước tiểu trên 30 thì ám chỉ có thể bị bệnh thận.

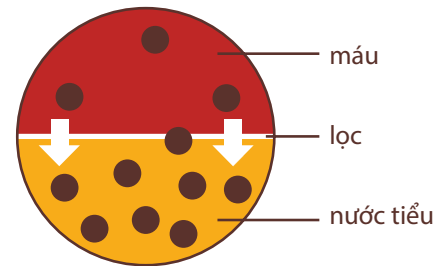
Anbumin trong nước tiểu là gì?

Anbumin là 1 chất đậm (protein) được tìm thấy trong máu. Thận khỏe mạnh sẽ không để anbumin chuyển vào nước tiểu. Thận hư sẽ để cho vài anbumin lọt vào nước tiểu. Càng ít anbumin trong nước tiểu thì càng tốt.

Bên trong thận khỏe mạnh



Bên trong thận hư

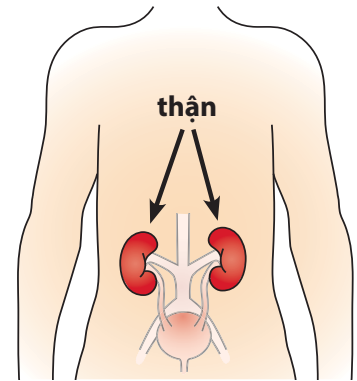


Vào ngày _____ kết quả huyết áp của quý vị là _____.
Ngày

Kiểm soát huyết áp của quý vị có thể giúp bảo vệ thận của quý vị.

Chức năng của thận là gì

Quý vị có hai trái thận. Chức năng chính của thận là lọc nước thải và lượng nước thừa ra khỏi máu để tạo thành nước tiểu.



Cách kiểm tra thận

Có 2 thử nghiệm được dùng để kiểm tra bệnh thận.

- Thử nghiệm máu, kiểm tra GFR, cho biết thận của quý vị đang lọc tốt như thế nào.
- Thử nghiệm nước tiểu kiểm tra anbumin trong nước tiểu của quý vị, là dấu hiệu bị hư thận.

Tại sao cần nên kiểm tra thận

Quý vị cần phải kiểm tra thận của mình do quý vị không thể cảm thấy mình bị bệnh thận. Thử nghiệm thận rất quan trọng cho những người nào bị bệnh tiểu đường, huyết áp cao hoặc bệnh tim. Những trường hợp này có thể hại thận của quý vị.

Việc gì xảy ra nếu quý vị bị bệnh thận

Bệnh thận có thể được chữa trị. Quý vị càng sớm biết mình bị bệnh thận, thì quý vị có thể càng sớm được chữa trị để làm bệnh chậm lại hay phòng ngừa suy thận. Chữa trị bệnh thận cũng giúp phòng ngừa bệnh tim.

Mục đích chữa trị là để:

- Giữ mức GFR của quý vị tránh giảm xuống
- Giảm anbumin trong nước tiểu của quý vị

DỪ kết quả của quý vị là gì đi nữa thì:

- Giữ huyết áp, mức đường glucoza và cholesterol trong máu của quý vị trong phạm vi chỉ tiêu của quý vị.
- Chọn thức ăn lành mạnh cho tim của quý vị và giảm bớt lượng muối.
- Tập thể dục thêm.
- Nếu quý vị hút thuốc, hãy cố gắng bỏ hút thuốc.
- Dùng thuốc theo chỉ định của nhóm chăm sóc.

LƯU ý:

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.niddk.nih.gov hoặc gọi số 1-800-860-8747.

NIH Xuất bản Số 12-6220V • Duyệt lại tháng Hai, 2012 An Adaptation of NIDDK's Explaining Your Kidney Test Results: A Tear-off Pad for Clinical Use.

Dành cho Người Chăm Sóc

Chỉ Đan cho Bệnh Nhân về Bệnh Thận Mãn Tính

Bốn Khái Niệm và Mục Bàn Thảo Chính Yếu

1 Bàn thảo với bệnh nhân về bệnh thận, CKD, và nguy cơ của họ.

CKD là gì? CKD (chronic kidney disease, hay bệnh thận mãn tính) nghĩa là thận bị hư hại và không còn lọc máu tốt nữa. Tình trạng hư hại này xảy ra từ từ trong nhiều năm. Khi bị hư hại nặng hơn, thì thận không thể giữ cho cơ thể khỏe mạnh—khi đó thì cần phải thẩm tách hoặc ghép thận để giữ cho lành mạnh.

Làm sao để hạ thấp nguy cơ bị CKD? Phương thức để điều quản bệnh tiểu đường và huyết áp cao cũng bảo vệ thận. Mọi phương thức quan trọng là chọn thức ăn lành mạnh, bỏ hút thuốc, và tập thể dục thêm.

2 Nói về mức quan trọng của thử nghiệm và cách CKD được chẩn đoán.

Triệu chứng của CKD như thế nào? Hầu hết những người bị CKD đều không có triệu chứng nào cho đến khi họ sắp bị suy thận. Chỉ có một cách để biết có bị bệnh thận hay không là làm thử nghiệm. Phát hiện bệnh thận càng sớm, thì càng có thể sớm bắt đầu chữa trị và giữ thận khỏe mạnh lâu hơn.

Cách kiểm tra để tầm soát CKD? Thử máu và nước tiểu để tìm bệnh thận. Vì có nguy cơ, quý vị nên làm các thử nghiệm này thường xuyên:

GFR—Thử máu để đo xem thận lọc được bao nhiêu máu trong một phút, cũng còn gọi là mức lọc tiểu cầu thận (glomerular filtration rate, hay GFR).

Anbumin trong nước tiểu—Thử nước tiểu để kiểm tra chất anbumin trong nước tiểu. Anbumin là một chất đạm có thể vào trong nước tiểu khi chức năng lọc của thận bị hư hại.

3 Giải thích tánh chất tiến triển của CKD và căn bản chữa trị.

CKD có thể thuyên giảm không? CKD thường không thuyên giảm và có khả năng trở nên nặng hơn. Việc chữa trị chỉ để làm cho bệnh thận tiến triển chậm lại và giữ thận khỏe mạnh lâu hơn.

Cách chữa trị CKD? Cách chữa trị bao gồm giữ huyết áp ở mức mà nhóm chăm sóc của quý vị đã định, giảm bớt lượng muối trong thức ăn và dùng đúng lượng chất đạm, và kiểm soát mức đường trong máu nếu quý vị bị bệnh tiểu đường.

Có thuốc nào để trị CKD không? Những người bị CKD thường dùng thuốc để hạ huyết áp, kiểm soát mức đường trong máu, và hạ thấp mức cholesterol trong máu. Có hai loại thuốc hạ huyết áp—ARB và chất ức chế ACE—có thể làm cho CKD tiến triển chậm lại và trì hoãn bị suy thận, dù họ không bị huyết áp cao.

4 Bắt đầu bàn thảo về thể thức thẩm tách và ghép thận.

Đến lúc nào tôi mới cần thẩm tách thận? Nếu điều quản đúng cách, thì quý vị có thể không bao giờ cần thẩm tách hoặc, ít nhất, trong thời gian rất dài. Nhưng nếu quý vị bị suy thận, thì chúng tôi cần phải chọn cách chữa trị nào có thể thay thế chức năng của thận để giữ cho lành mạnh. Có hai loại thẩm tách—một loại là thực hiện tại nhà hàng ngày và loại kia được thực hiện tại trung tâm thẩm tách thận ba lần một tuần.

Ghép thận có là lựa chọn không? Quý vị có thể được ghép thận. Thận hiến tặng có thể được lấy từ người hiến tặng ẩn danh nào vừa mới chết hoặc từ người còn sống. Ghép thận là cách chữa trị—chứ không trị dứt.