



Thận của bạn làm việc 24/7 để giúp cơ thể bạn khỏe mạnh bằng cách lọc chất độc và chất lỏng dư thừa, đồng thời điều hòa huyết áp. Tổn hại đối với các cơ quan chủ chốt này có thể không khắc phục được và nhiều người không nhận ra rằng họ đang gây hại. Sau đây là năm cách bạn không ngờ tới mà bạn có thể gây hại cho thận của mình:

Sử dụng trong thời gian dài thuốc chống viêm không steroid (thuốc giảm đau không kê đơn, được gọi là NSAID)

- Mỗi năm, có đến 3% đến 5% những người mới bị suy thận mạn tính có thể do lạm dụng thuốc giảm đau
- Việc sử dụng trong thời gian dài, đặc biệt là ở liều cao, gây tác hại cho mô và cấu trúc thận
- Những loại thuốc này cũng có thể làm giảm lưu lượng máu chảy đến thận



Hút thuốc lá

Những người hút thuốc có nhiều khả năng:

- » Có đạm trong nước tiểu, đó là dấu hiệu của tổn thương thận
- » Cần được lọc máu hoặc ghép thận.



Tiếp xúc với thuốc nhuộm cản quang thường được sử dụng trong các quy trình chụp X-quang như chụp mạch và chụp CT

Đôi khi thuốc nhuộm có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng ở thận được gọi là bệnh thận do thuốc cản quang (contrast induced nephropathy – CIN).

- » CIN là một biến chứng hiếm gặp và có thể phòng ngừa được
- » Hãy thảo luận về bất kỳ mối lo ngại nào bạn có thể có với bác sĩ trước khi làm thủ thuật



Hấp thụ lượng lớn muối

Chế độ ăn nhiều natri làm tăng mức huyết áp, trong đó:

- » Gây tổn thương thận sau một thời gian
- » Là nguyên nhân hàng đầu gây suy thận



Uống một lượng lớn đồ uống giải khát có cola

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng uống từ hai cốc cola trở lên mỗi ngày—dù là loại không đường hay loại thường—có tương quan với nguy cơ cao hơn về bệnh thận mạn tính.



Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với National Kidney Foundation (Tổ chức Thận Quốc gia)

Đường dây trợ giúp miễn phí: **855.NKF.CARES** hoặc email: **nkfcares@kidney.org**