

Hầu hết mọi người đều có hai quả thận, mỗi quả có kích thước bằng nắm tay người lớn, nằm ở hai bên cột sống, ngay dưới khung xương sườn. Mặc dù có kích thước nhỏ nhưng thận của bạn thực hiện nhiều chức năng phức tạp và quan trọng để giữ cho phần còn lại của cơ thể được cân bằng. Ví dụ, thận:



Giúp loại bỏ chất thải và chất lỏng dư thừa



Lọc máu, giữ lại một số hợp chất trong khi loại bỏ những hợp chất khác



Kiểm soát việc sản xuất các tế bào hồng cầu



Tạo ra các loại vitamin kiểm soát sự tăng trưởng

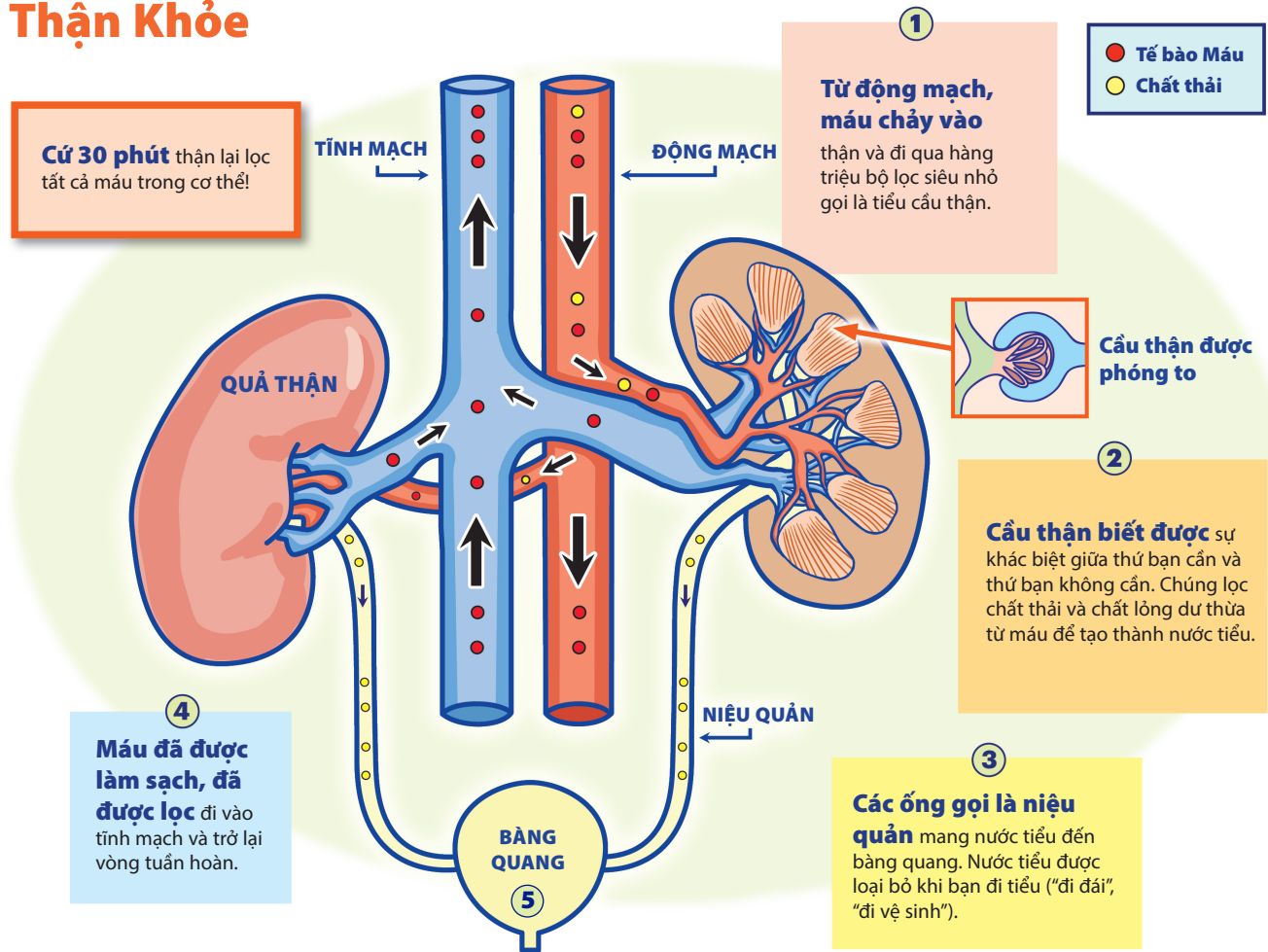


Giải phóng hormone giúp điều hòa huyết áp



Giúp điều chỉnh huyết áp, hồng cầu và hàm lượng của một số chất dinh dưỡng nhất định trong cơ thể, chẳng hạn như canxi và kali

# Thận Khỏe



## Cách thận thực hiện công việc quan trọng của chúng được mô tả như sau:

1. Máu đi vào thận qua một động mạch từ tim
2. Máu được làm sạch bằng cách đi qua hàng triệu bộ lọc máu siêu nhỏ
3. Chất thải đi qua niệu quản và được trữ trong bàng quang dưới dạng nước tiểu
4. Máu mới được làm sạch quay trở lại dòng máu theo đường tĩnh mạch
5. Bàng quang dẫn đầy nước và nước tiểu đi ra khỏi cơ thể qua niệu đạo

Thận thực hiện công việc duy trì sự sống của chúng là lọc và đưa trở lại dòng máu khoảng 200 lít chất lỏng mỗi 24 giờ. Khoảng hai lít được loại bỏ khỏi cơ thể dưới dạng nước tiểu, trong khi phần còn lại, khoảng 198 lít, được giữ lại trong cơ thể. Nước tiểu chúng ta bài tiết đã được trữ trong bàng quang trong khoảng một đến tám giờ.

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**