



Việc nhận được chẩn đoán mắc bệnh thận mạn tính (chronic kidney disease – CKD) có thể là một thời gian rất khó khăn và căng thẳng đối với tất cả những người có liên quan—bệnh nhân, gia đình và bạn bè của họ. Nhưng việc biết thông tin có thể rất có ích trong việc hỗ trợ mọi người kiểm soát tình hình. Một bệnh nhân biết điều gì sắp xảy ra, điều gì cần chú ý và có những phương án điều trị nào được cung cấp nếu họ bị suy thận thì có thể đưa ra những quyết định sáng suốt về việc chăm sóc cho sức khỏe của chính họ.



Trước tiên, hãy nói chuyện với bác sĩ về việc xác định chính xác chẩn đoán của bạn để đánh giá chức năng thận nhằm giúp lên kế hoạch điều trị. Các xét nghiệm được tiến hành để xác định giai đoạn và loại bệnh thận, kích thước của thận và tổn thương đã xảy ra. Sau khi nhận được những kết quả này, bác sĩ và bạn sẽ cần phải ngồi với nhau và lập một kế hoạch hành động.



Những người bị bệnh thận cũng có nguy cơ cao hơn là sẽ mắc các vấn đề về tim. Một trong những điều đầu tiên cần làm khi nhận được chẩn đoán CKD là kiểm soát bất kỳ vấn đề sức khỏe nào khác mà bạn có thể có, bao gồm bệnh tiểu đường, huyết áp cao và thiếu máu.



Nếu bạn bị tiểu đường, bạn sẽ cần theo dõi lượng đường trong máu, tuân theo chế độ ăn uống cụ thể và dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ.



Nếu bạn bị huyết áp cao, bác sĩ có thể khuyên bạn nên giảm cân, cắt giảm lượng muối trong chế độ ăn uống và dùng thuốc. Thiếu máu (lượng máu thấp) cũng có thể dẫn đến tổn thương tim và có thể được kiểm soát bằng cách dùng một loại hormone gọi là EPO và bổ sung sắt. Bạn cũng nên có mức cholesterol tốt cho sức khỏe và dùng thuốc.



Khi bệnh thận và các vấn đề sức khỏe khác của bạn được kiểm soát, điều cực kỳ quan trọng là phải theo dõi tiến trình của bạn. Mức lọc cầu thận (glomerular filtration rate – GFR) của bạn nên được kiểm tra định kỳ để làm rõ tình trạng bệnh thận của bạn. Ngoài ra, lượng đạm trong nước tiểu của bạn sẽ được kiểm tra định kỳ để đảm bảo rằng thận của bạn đang hoạt động tốt.



Cuối cùng, các xét nghiệm dinh dưỡng có thể được thực hiện để đảm bảo bạn đang nhận đủ đạm và calo nhằm duy trì sức khỏe tổng thể. Bác sĩ có thể chuyển bạn đến một chuyên gia dinh dưỡng về thận đã đăng ký, người này sẽ giúp bạn lên kế hoạch cho các bữa ăn để bạn có thể ăn các loại thực phẩm phù hợp với lượng phù hợp.

**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**