

Suy Thận Không Còn Là "Bệnh Của Ông Bà"

Sự thật 90% người trẻ đang bỏ qua.



Năm **2025**, những người bạn **25 tuổi của bạn có thể đã phải chạy thận.**

Đây không phải lời dọa suông.
Một câu chuyện có thật: Anh chàng văn phòng 32 tuổi, gym đều đặn, nhìn bề ngoài hoàn toàn khỏe mạnh... hiện đang nằm viện chờ ghép thận.

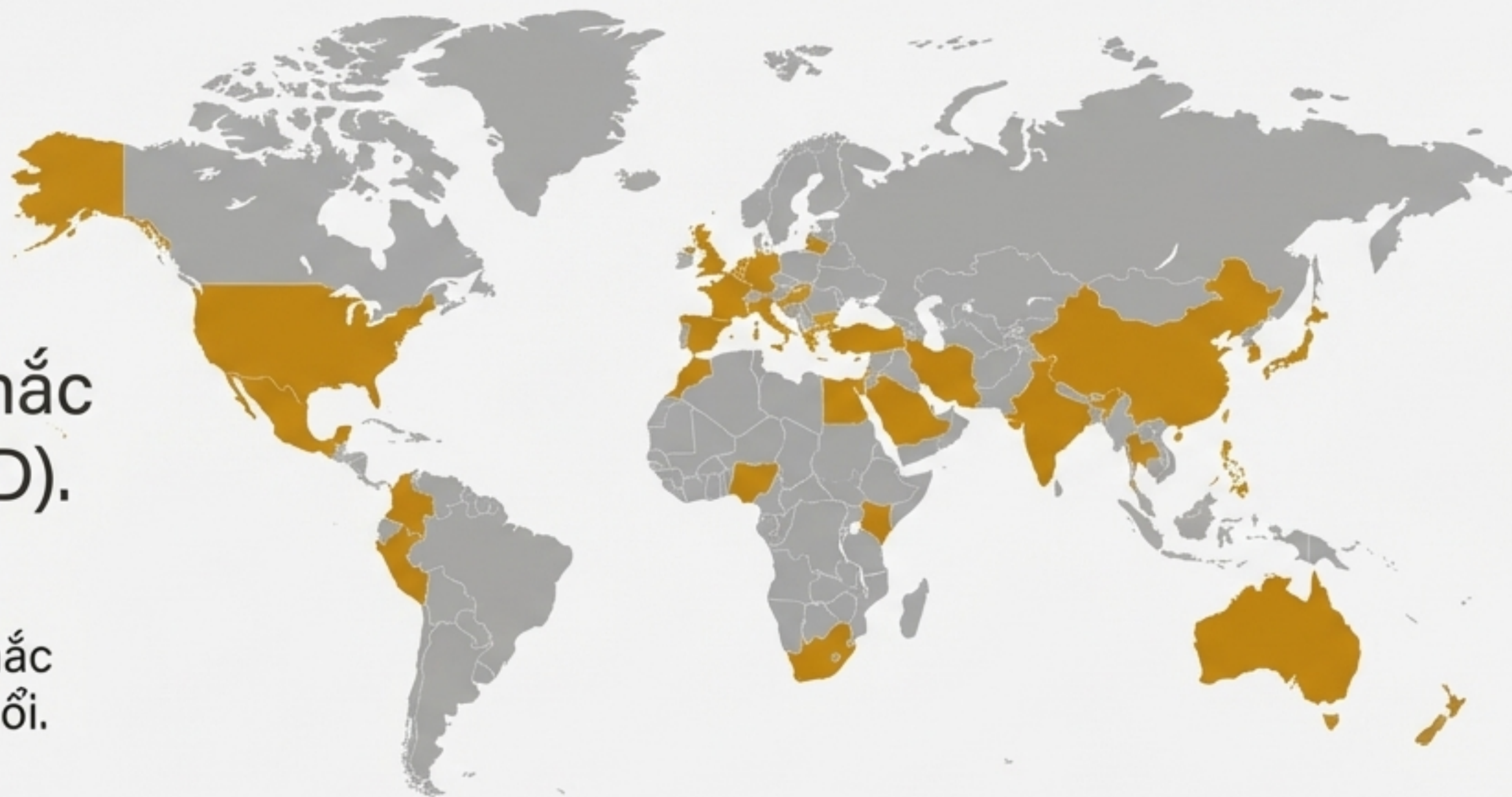


Đây là một đại dịch thầm lặng trên toàn cầu.

11-13%

...dân số thế giới đang mắc bệnh thận mạn tính (CKD).

Tại Mỹ, 37 triệu người trưởng thành mắc CKD, với một tỷ lệ đáng kể dưới 40 tuổi.



Tại Việt Nam, nguy cơ đang ngày càng trẻ hóa.



Hàng triệu người Việt Nam đang sống chung với bệnh thận.



Đã có ca suy thận từ 15 tuổi!



CẢNH BÁO QUAN TRỌNG

Giai đoạn 1-2 hầu như **KHÔNG CÓ TRIỆU CHỨNG**. Khi bạn cảm thấy mệt mỏi, phù nề, buồn nôn... bệnh đã ở giai đoạn 3-4. Đã quá muộn để cứu vãn hoàn toàn.

7 'sát thủ thầm lặng' mà dân văn phòng, gymmer, và tín đồ tiệc tùng đang 'nuôi' mỗi ngày

Thận của bạn không hỏng sau một đêm. Nó bị bào mòn từ từ bởi chính những thói quen bạn cho là vô hại. Bạn có nhận ra mình trong danh sách này?



Những kẻ thù giấu mặt trong bữa ăn và tủ thuốc của bạn.



NGỌT & TIỂU ĐƯỜNG (40% nguyên nhân suy thận)

“Trà sữa, nước ngọt, cơm tấm nước mắm ngọt mỗi ngày
→ đường huyết cao → thận chết dần.”



MẶN & CAO HUYẾT ÁP (25% nguyên nhân)

“Căng thẳng deadline + ăn mặn + ngủ ít → huyết áp cao
→ thận “nổ tung” từng vi mạch.”



LẠM DỤNG THUỐC GIẢM ĐAU

“Nhức đầu uống 1 viên, đau lưng uống 2 viên...
Vài năm sau, thận của bạn sẽ là người trả giá.”
(Các loại thuốc phổ biến: paracetamol, ibuprofen, diclofenac)



Lối sống "hiện đại" đang bào mòn sức khỏe của bạn.



QUÁ TẢI ĐẠM & SUPPLEMENTS (Nguy cơ cao cho dân gym)

"Ăn 200-300g ức gà/ngày + creatine dài hạn → thận phải lọc quá tải, kiệt sức."



LƯỜI UỐNG NƯỚC, NGHIỆN BIA RƯỢU

"Ngày chưa nổi 1 lít nước lọc nhưng tối nhất 5-7 lon bia → thận đang kêu cứu trong tuyệt vọng!"



THỨC KHUYA, NGỦ ÍT

"Ngủ 4-5 tiếng/ngày kéo dài → huyết áp tăng → thận hỏng dần."



KHÔNG KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ

"Sự thật đáng báo động: Rất nhiều bạn 30 tuổi chưa từng xét nghiệm creatinine trong máu bao giờ!"



Khi thận "hết pin", cuộc sống của bạn sẽ ra sao?

- Phù mắt, phù chân mỗi sáng thức dậy.
- Mệt lả, đi vài bước đã không thở nổi.
- Sống một cuộc đời gắn liền với máy móc: 3-4 tiếng/buổi, 3 buổi/tuần, suốt đời.





Cái giá của sự thờ ơ.



300 - 500 TRIỆU VNĐ/NĂM

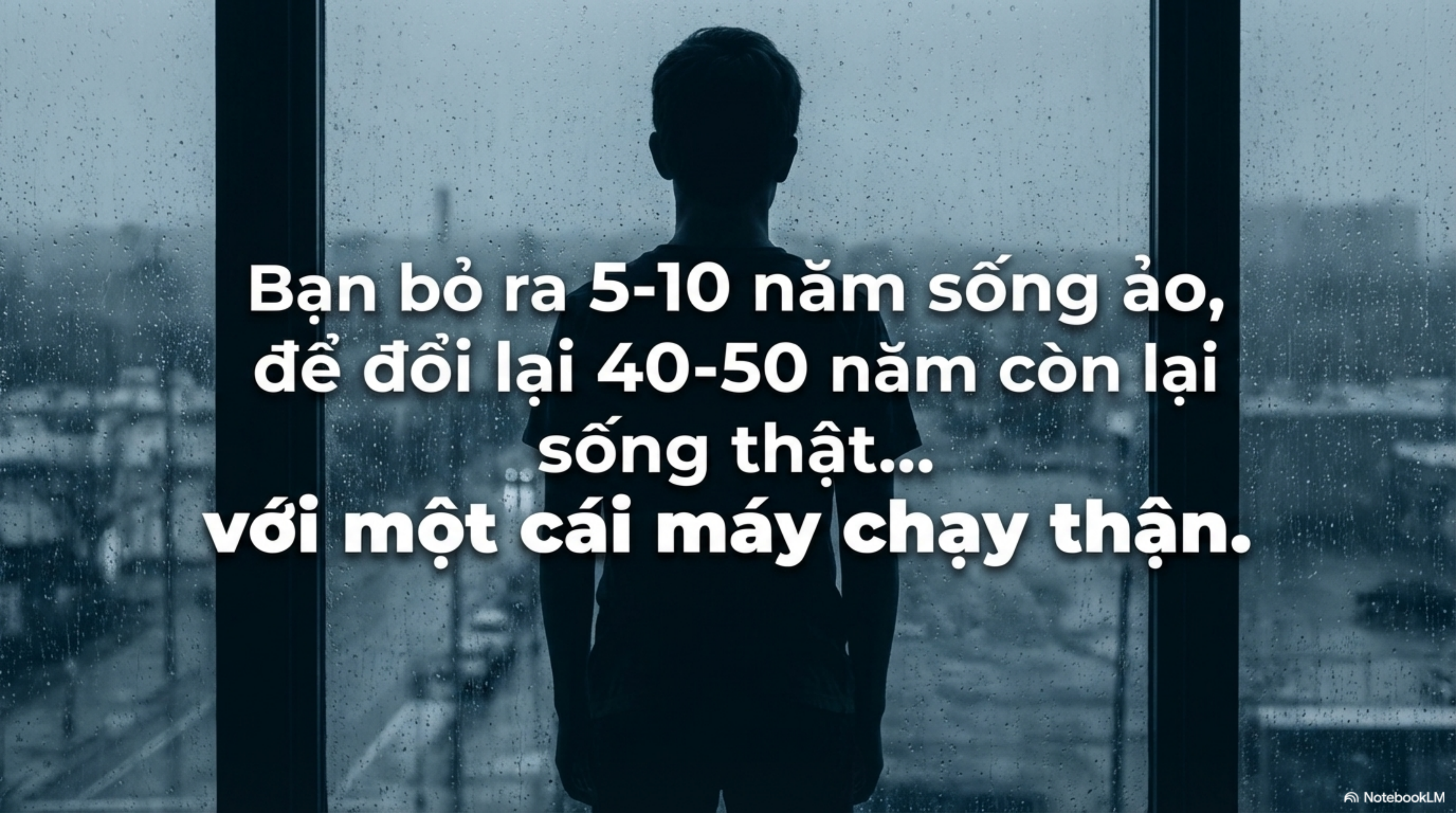
Chi phí chạy thận tại Việt Nam (nếu không có BHYT tốt).

~2.5 TỶ VNĐ/NĂM

Chi phí tương đương tại Mỹ.

Ghép thận?

Chờ đợi 5-10 năm
+ Chi phí 3-4 tỷ VNĐ
cho năm đầu tiên.

A silhouette of a person stands with their back to the camera, looking out a window. The window is covered in rain droplets, and the view outside is a blurred cityscape. The overall mood is contemplative and melancholic.

**Bạn bỏ ra 5-10 năm sống ảo,
để đổi lại 40-50 năm còn lại
sống thật...
với một cái máy chạy thật.**

Nhưng vẫn chưa quá muộn. Bạn có toàn quyền viết lại tương lai của mình.



**Bắt đầu xây dựng "LÁ CHẮN BẢO VỆ THẬN"
8 lớp ngay từ hôm nay.**

8 bước đơn giản, dễ áp dụng để giữ cho đôi thận của bạn khỏe mạnh đến già.

Lá Chẩn Bảo Vệ Thận: Nền tảng Dinh dưỡng & Thói quen



1. KIỂM SOÁT ĐƯỜNG HUYẾT & HUYẾT ÁP: Đo định kỳ. Đây là hai chỉ số quan trọng nhất.



2. UỐNG ĐỦ 2 - 2.5L NƯỚC MỖI NGÀY: Nước lọc, không phải bia hay trà sữa.



3. GIẢM MUỐI < 5G/NGÀY: Bỏ ngay thói quen chấm dầm, hạn chế nước chấm công nghiệp.



4. ĂN ĐẠM VỪA ĐỦ: 1 - 1.2g đạm trên mỗi kg cân nặng là lý tưởng. Không cần 2-3g/kg như các 'chiến thần' phòng gym.

Lá Chẩn Bảo Vệ Thân: Lối sống & Chủ động phòng ngừa



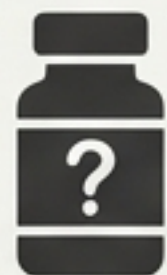
5. HẠN CHẾ BIA RƯỢU & NƯỚC NGỌT:

Coi chúng là 'phần thưởng' chứ không phải thức uống hàng ngày.



6. NGỦ ĐỦ 7-8 TIẾNG/ĐÊM:

Cố gắng đi ngủ trước 23h để cơ thể có thời gian phục hồi.



7. KHÔNG TỰ Ý DÙNG THUỐC GIẢM ĐAU DÀI NGÀY:

Luôn hỏi ý kiến bác sĩ.

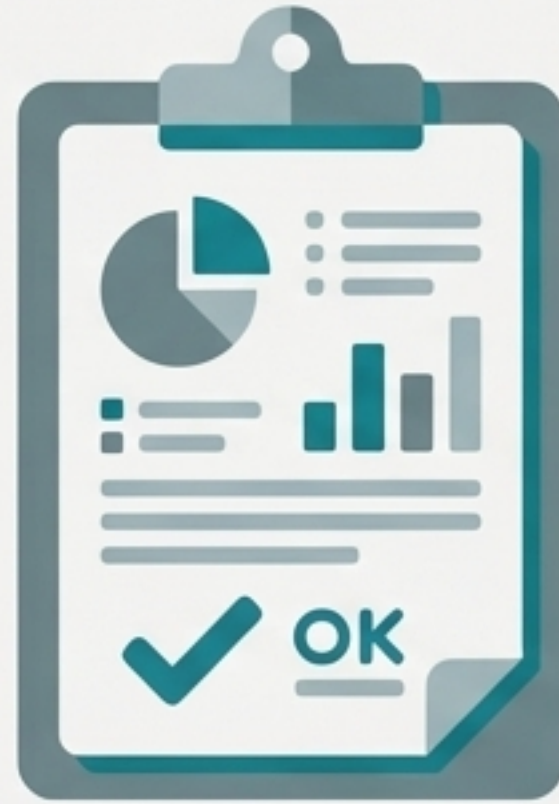


8. KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ 6-12 THÁNG/LẦN:

Đây là bước không thể bỏ qua.

****Nhóm nguy cơ cao**** (tiểu đường, cao huyết áp, gia đình có người suy thận) cần siêu âm thận và xét nghiệm ít nhất 1 lần/năm.

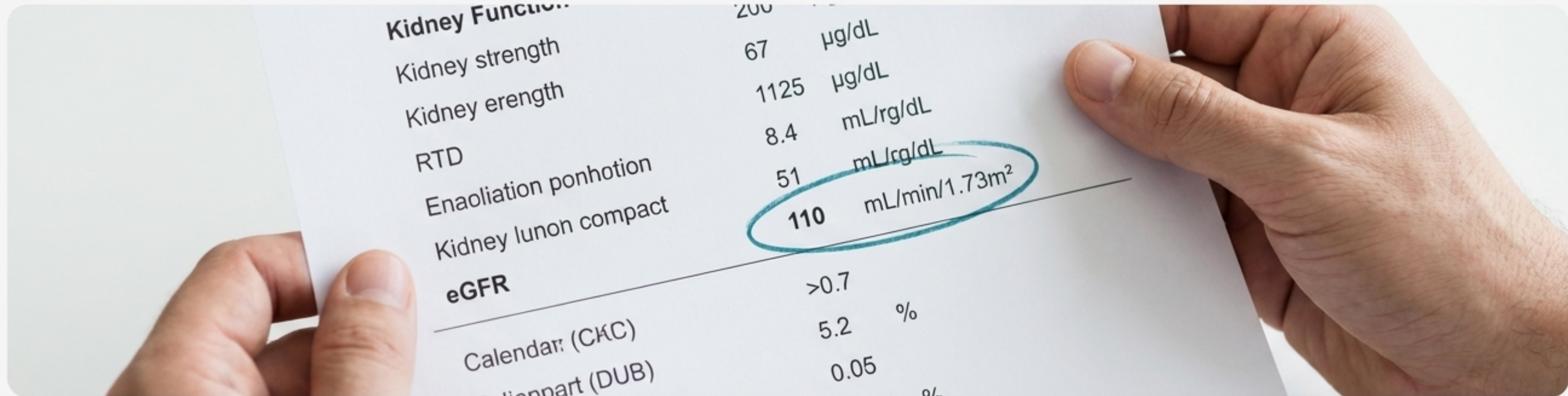
Trong 8 bước trên, đây là việc quan trọng nhất bạn có thể làm NGAY TUẦN NÀY.



ĐI XÉT NGHIỆM CHỨC NĂNG THẬN.

Key Tests to Request:

- Xét nghiệm máu: **Creatinine** và chỉ số **eGFR** (mức lọc cầu thận ước tính).
- Xét nghiệm **nước tiểu**.



Lần cuối bạn xét nghiệm chức năng thận là khi nào?

ĐẶT LỊCH XÉT NGHIỆM NGAY

Chỉ 200-300k để cứu cả cuộc đời bạn.

Thận khỏe thì mới đi đi chơi tiếp được chứ!

Tìm nơi xét nghiệm
uy tín gần bạn



Tải miễn phí checklist
“Lá Chẩn Bảo Vệ Thận”

