

SUY THẬN: KẼ GIẾT NGƯỜI NGƯỜI THẦM LẶNG ĐANG NHẢM VÀO NGƯỜI TRẺ

Không còn là "bệnh người già" -
Tại sao độ tuổi 30-45 đang trở thành
nạn nhân mới?



Bạn nghĩ mình còn quá quá trẻ để bị suy thận?

Hơn 10 triệu người Việt đang
sống chung với bệnh **thận
mạn tính**. Đáng báo động hơn,
căn bệnh này đang **trẻ hóa rất
nhanh**.
đang **trẻ hóa rất nhanh**.

Hàng nghìn người dưới 40 tuổi
đã phải chạy thận nhân tạo. Nếu
bạn nghĩ đây là chuyện xa vời,
hãy nhìn lại các con số.

10.000.000

Người Việt Mắc Bệnh Thận



↳ Cứ 10 người trưởng thành thì có 1 người mắc bệnh.

Khi “Nhà Máy Lọc” Ngừng Hoạt Động

Thận Khỏe



Thận Suy



Vai trò

Thận là "nhà máy lọc máu" của cơ thể.

Cơ chế bệnh

Khi thận hỏng (suy thận mạn), chất thải không thoát ra được mà ngấm ngược vào máu.

Diễn tiến

Bệnh chia làm 5 giai đoạn. Từ hư tổn nhẹ đến việc phải sống phụ thuộc hoàn toàn vào máy lọc máu.

Bức Tranh Y Tế Việt Nam: Những Con Số Biết Nói



8.000

Ca mắc mới mỗi năm.

46.000

Số người đang phải chạy thận định kỳ.

90%

Số người bệnh phát hiện khi đã ở giai đoạn nặng.

Cảnh báo: Nam giới làm văn phòng, ít vận động, thừa cân đang là nhóm có tỷ lệ mắc bệnh tăng nhanh nhất.

Tại Sao Lại Là Chúng Ta?

2 “Kẻ thù” lớn nhất chiếm đa số các ca suy thận.

1. Đái tháo đường



Chiếm 30-50% nguyên nhân gây suy thận. Đường huyết cao làm tổn thương mạch máu trong thận.

2. Tăng huyết áp



Áp lực máu cao phá hủy các màng lọc cầu thận.

Lưu ý: Nếu bạn đang mắc một trong hai bệnh này, bạn thuộc nhóm nguy cơ cao nhất.

Thói Quen Văn Phòng Đang 'Bào Mòn' Thận Của Bạn

Ăn mặn & Đồ chế biến sẵn

Chứa lượng muối vượt quá khả năng xử lý.



Ngồi quá nhiều Đồ chế biến sẵn

- Lối sống tĩnh tại làm chậm trao đổi chất.



Lười uống nước

Dưới 2 lít/ngày khiến thận khó đào thải độc tố.



Lười uống nước

- Dưới 2 lít/ngày khiến thận khó đào thải độc tố.

Lạm dụng thuốc giảm đau

Tự ý dùng thường xuyên gây tổn thương thận.



Lạm dụng thuốc giảm đau

- Tự ý dùng thường xuyên gây tổn thương thận.



Stress & Thức khuya

- Tăng huyết áp, gây áp lực lên thận.

Sự Im Lặng Chết Người

Giai đoạn 4-5
(Phần Nổi)

- Buồn nôn, thiếu máu
- Phù nề toàn thân
- Suy tim

Khi thấy dấu hiệu này, thường đã quá muộn.

Giai đoạn 1-3
(Phần Chìm)

- Không triệu chứng hoặc rất mơ hồ
- Mệt mỏi, khó tập trung
- Tiểu đêm nhiều (Dấu hiệu sớm)
- Nước tiểu có bọt, da khô ngứa

Lưu ý: Nếu bạn đang mắc một trong hai bệnh này, bạn thuộc nhóm nguy cơ cao nhất.

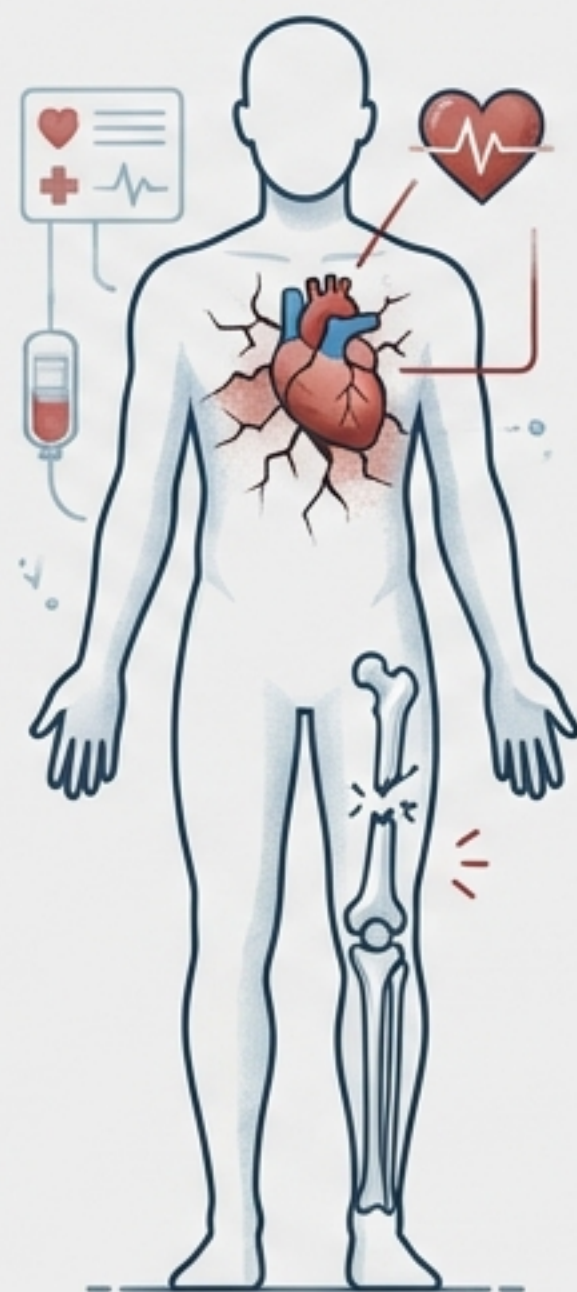
Cái Giá Phải Trả Cho Sự Chủ Quan



Gánh Nặng Tài Chính

Chi phí chạy thận:
10 - 22 triệu VNĐ/tháng.

“Làm cả đời chỉ đủ trả tiền máy lọc.” Hầu hết chi phí này người bệnh phải tự chi trả.



Gánh Nặng Sức Khỏe

- Suy tim, đột quỵ, nhồi máu cơ tim.
- Xương giòn dễ gãy.
- Chất lượng cuộc sống giảm sút, phụ thuộc hoàn toàn vào máy móc.

Tin Vui: Bạn Hoàn Toàn Có Thể Kiểm Soát

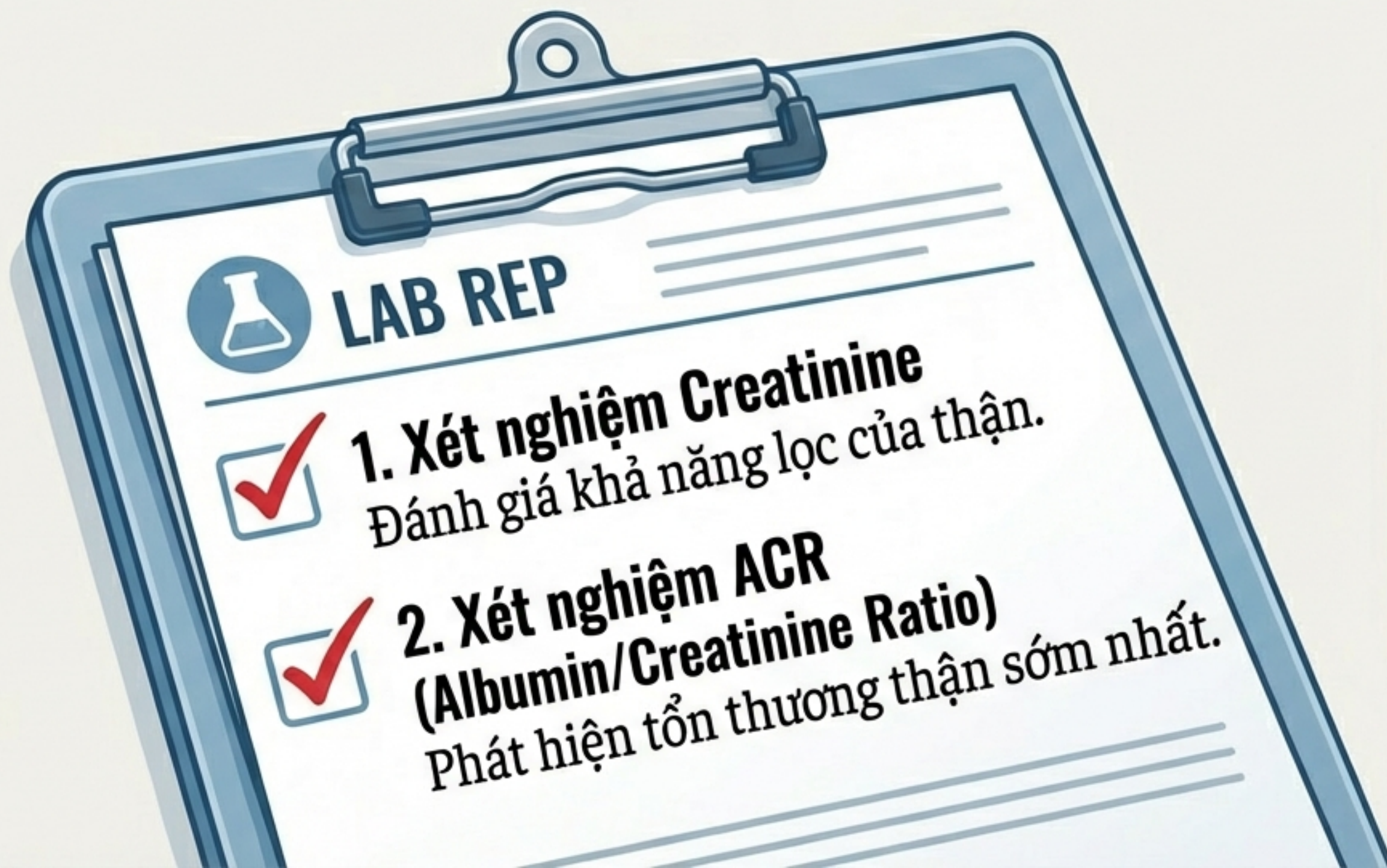
Suy thận là bệnh thầm lặng, nhưng phòng ngừa nó lại không hề phức tạp. Giai đoạn sớm hoàn toàn có thể kiểm soát tốt bằng thay đổi lối sống mà không cần can thiệp xâm lấn.



Dưới đây là lộ trình 5 bước bảo vệ thận dành cho người bận rộn.

Bước 1: Tầm Soát 'Đúng & Đủ'

Khám sức khỏe thông thường có thể bỏ sót dấu hiệu sớm.



Tần suất:

Ít nhất 1 lần/năm đối với người 25–50 tuổi, đặc biệt nếu có huyết áp cao, tiểu đường hoặc thừa cân.

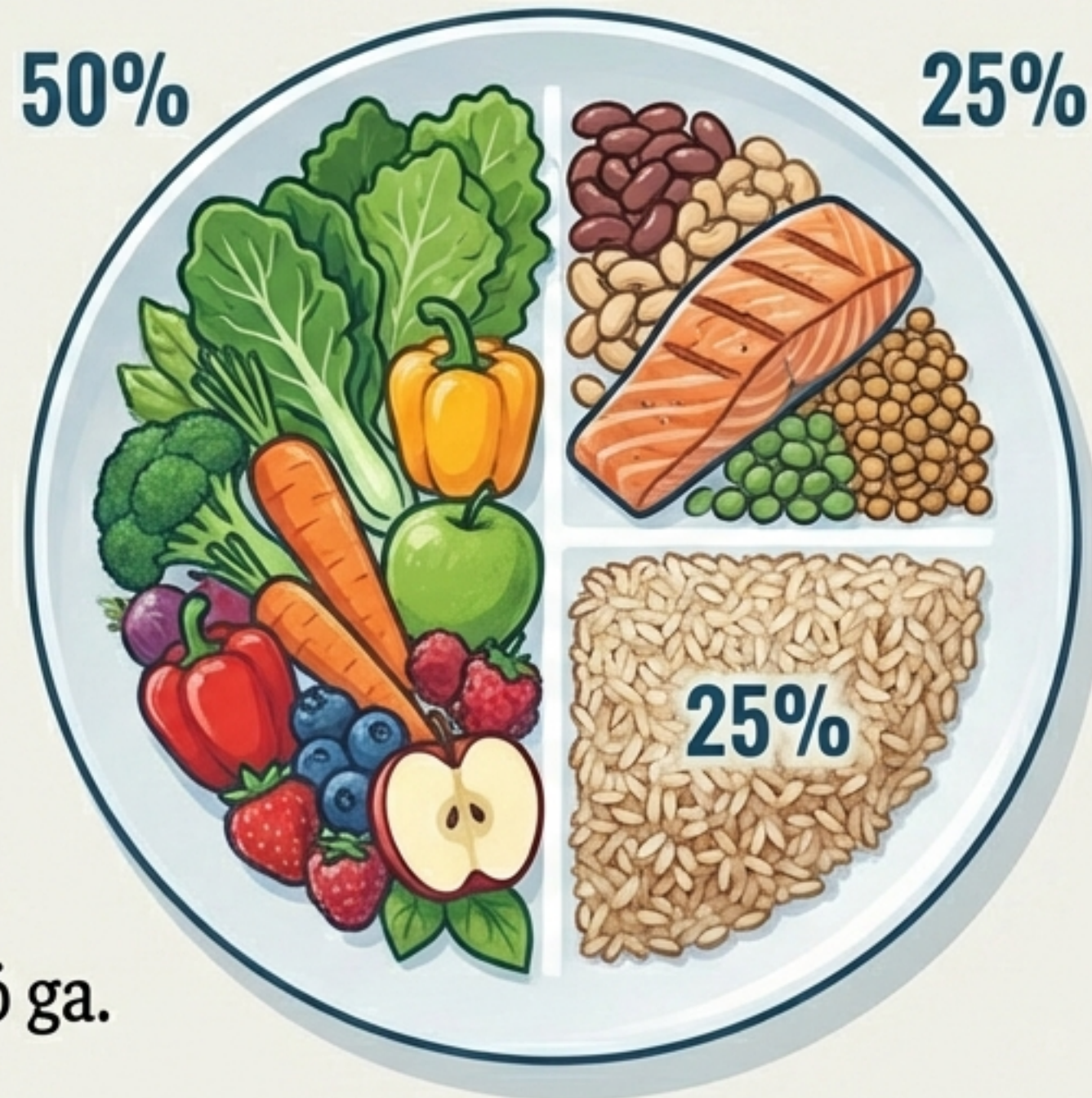
Bước 2: Chế Độ Ăn 'Thân Thiện Với Thận'



Giảm Mặn: < 5g muối/ngày. Hạn chế chấm thêm nước mắm.



Cắt Giảm: Đồ hộp, xúc xích, mì gói, nước ngọt có ga.



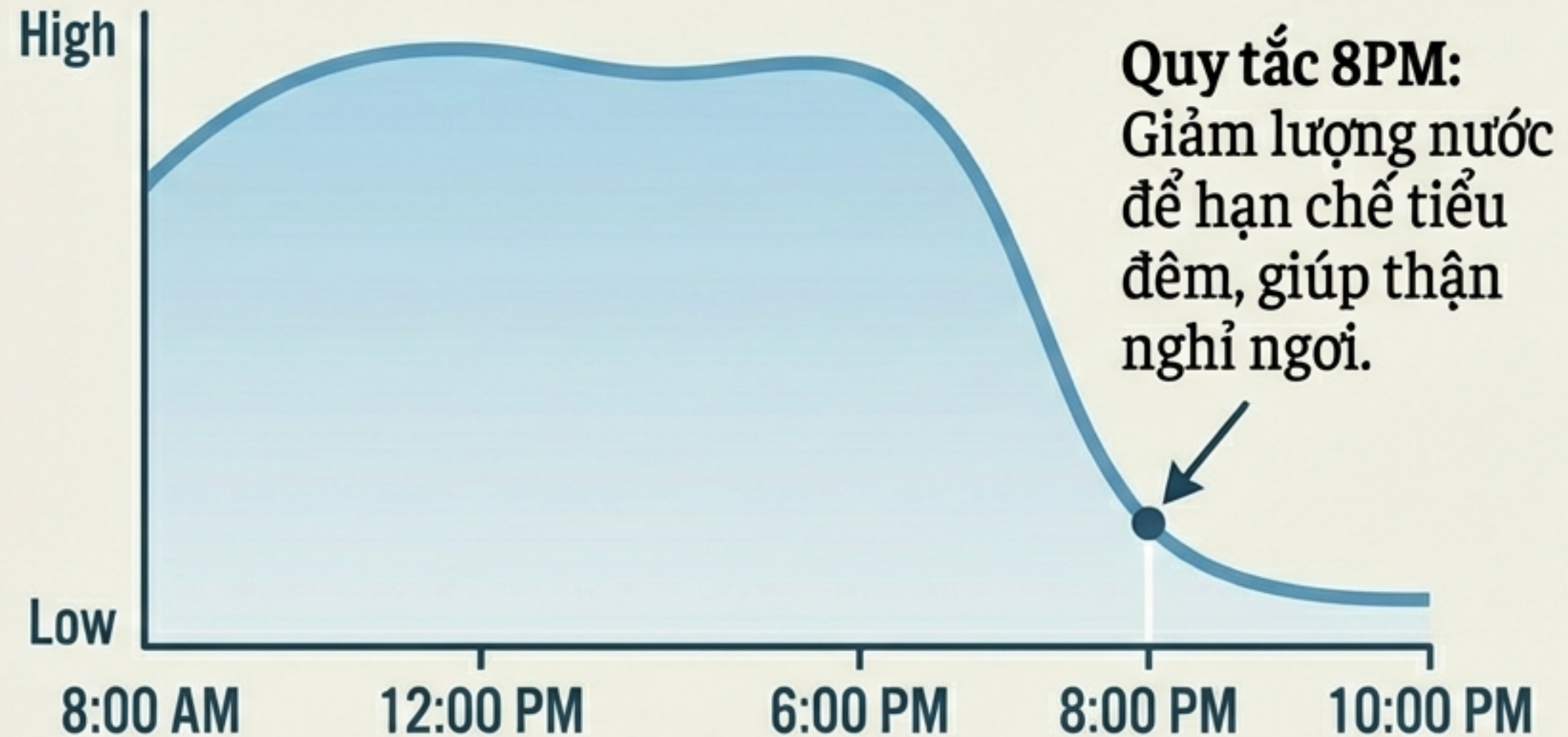
Protein Vừa Đủ: Ưu tiên cá, đạm thực vật (đậu). Không ăn quá nhiều thịt đỏ.



Tăng Cường: Rau xanh và trái cây tươi.

Bước 3: Uống Nước Đúng Khoa Học

- **Công thức chuẩn:** 2 - 2.5 lít nước/ngày.
- **Cách uống:** Chia nhỏ, uống rải rác, không uống ực một hơi quá nhiều.



Pro Tip: Sử dụng App nhắc uống nước nếu bạn hay quên.

Bước 4: Vận Động & Lối Sống

VẬN ĐỘNG



Vận động: Đi bộ nhanh 30 phút/ngày (Tổng 150 phút/tuần).

Quy tắc văn phòng: Đứng dậy đi lại 1 phút sau mỗi 45 phút ngồi.

CẢNH BÁO THUỐC



Cảnh báo thuốc: Không dùng thuốc giảm đau không kê đơn quá 3 ngày liên tiếp.

CHẤT KÍCH THÍCH



Chất kích thích: Hạn chế rượu bia (< 2 ly/tuần) và tuyệt đối nói không với thuốc lá.

Checklist Bảo Vệ Thận Cho Dân Văn Phòng

- Đi xét nghiệm Creatinine + ACR ngay trong tháng này.
- Giữ huyết áp < 130/80 mmHg.
- Ăn nhạt hơn: Bột chấm, bột húp nước dùng.
- Uống đủ 2-2.5L nước, giảm uống buổi tối.
- Đứng dậy vươn vai sau mỗi 45 phút.
- Hạn chế tối đa thuốc giảm đau và rượu bia.

Chụp màn hình slide này để nhắc nhở bản thân mỗi ngày!

Đừng Đợi Đến Khi Phải Chạy Thận Mới Hối Hận



Lần cuối cùng bạn kiểm tra chức năng thận là khi nào?

Hãy chia sẻ tài liệu này cho người thân và bạn bè từ 25-50 tuổi.
Một hành động nhỏ hôm nay có thể cứu sống một quả thận ngày mai.

Disclaimer: Tài liệu mang tính chất tham khảo thông tin y khoa thường thức. Hãy tư vấn bác sĩ để có chẩn đoán chính xác nhất.