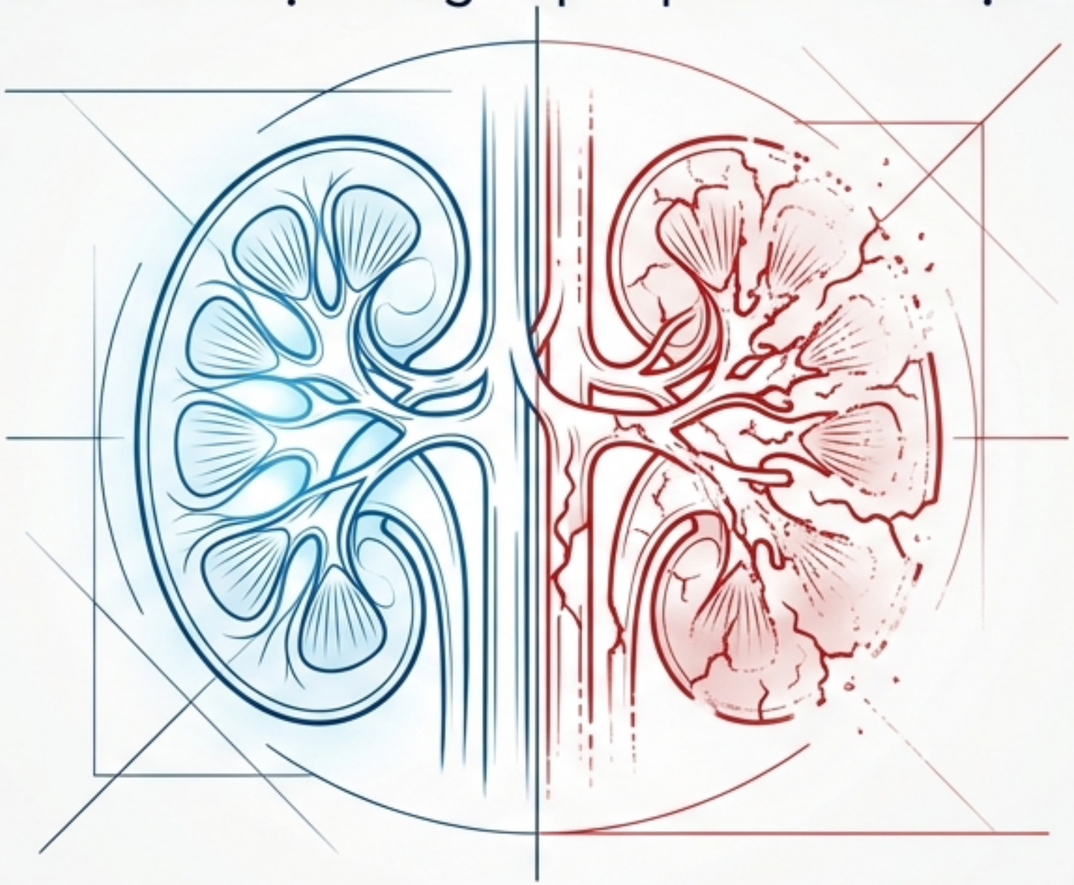
Suy Thận Mạn: Kẻ Giết Người Thầm Lặng

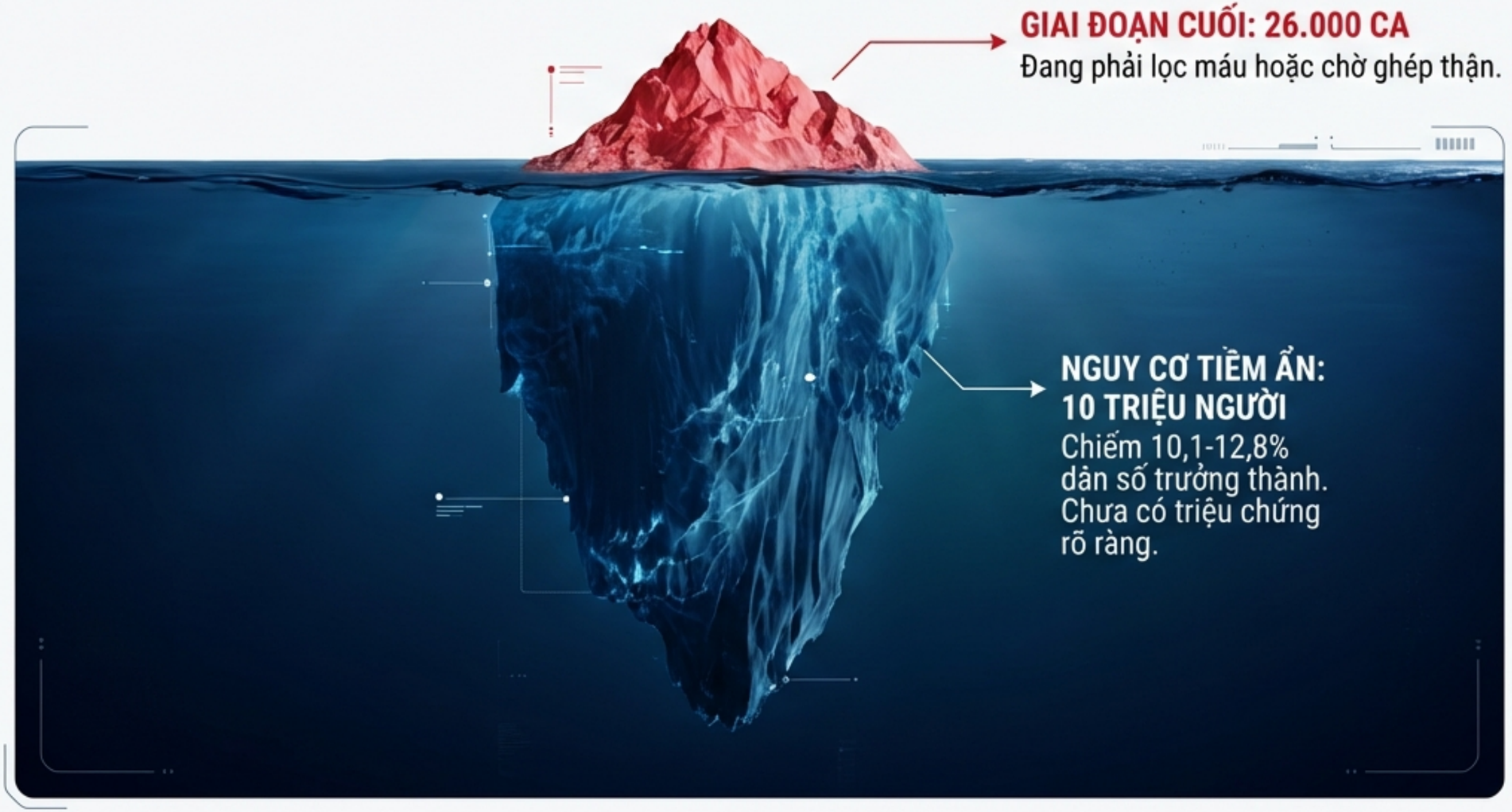
Bản báo cáo toàn diện và giải pháp cho 10 triệu người Việt.



BÁO CÁO Y TẾ 2026

NotebookLM

Tảng băng chìm: 90% bệnh nhân được chẩn đoán quá muộn



1/10

Người trưởng thành mắc bệnh

Dự báo 2032: Tỷ lệ mắc bệnh toàn cầu lên đến **16,5%.**

Nguồn: Bộ Y tế Việt Nam (2026) & Hội Nội thận học TP.HCM.

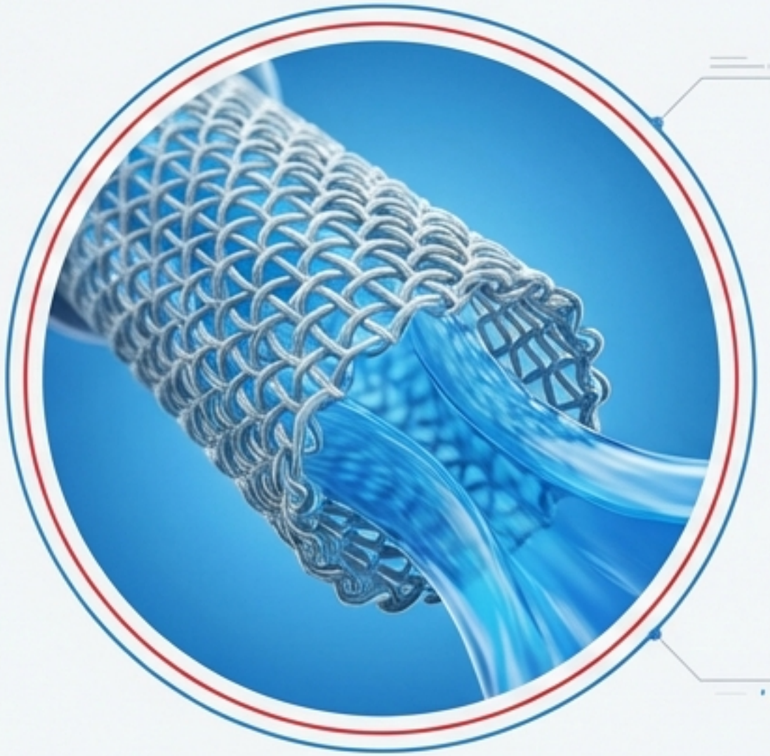
NotebookLM

Modern Investigative Journalism meets High-End Medical Report

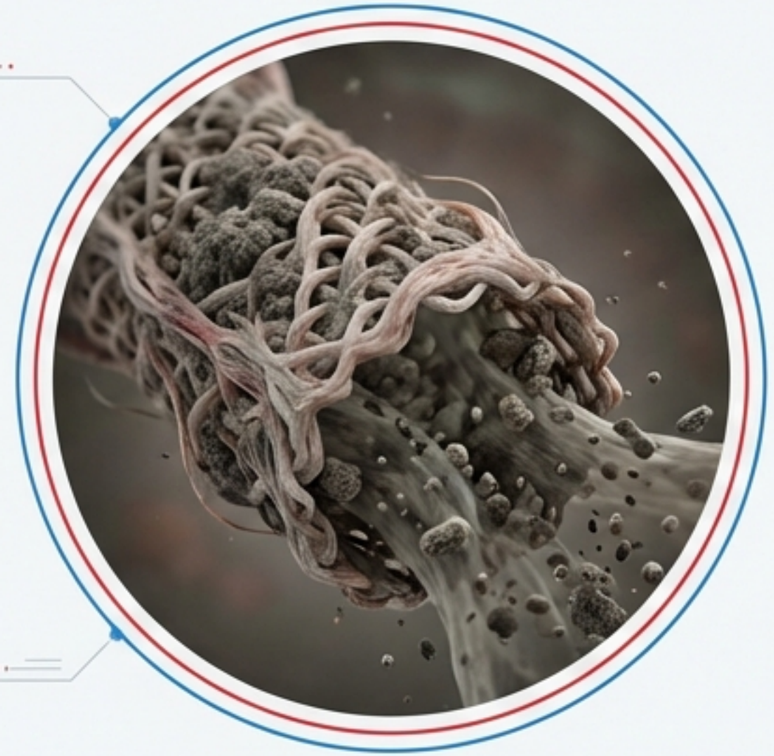
Suy thận không phải là một sự cố, nó là một quá trình

Định nghĩa: Tổn thương cấu trúc hoặc chức năng thận kéo dài trên 3 tháng.

THẬN KHỎE MẠNH



THẬN SUY YẾU



THẬN KHỎE MẠNH

Lọc máu hiệu quả, cân bằng dịch.

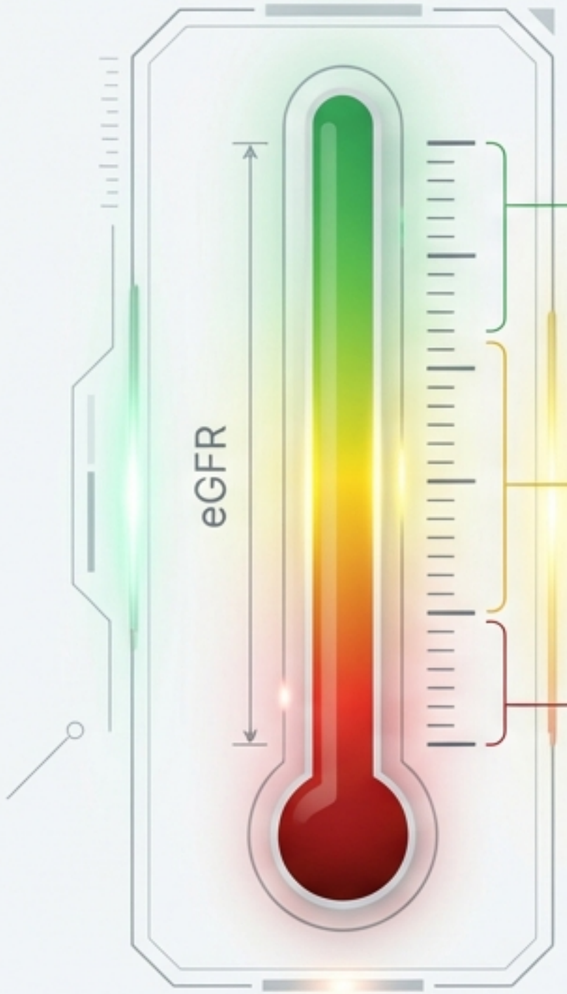
THẬN SUY YẾU

Xơ hóa, mất chức năng lọc, tích tụ độc tố.

Sự suy giảm diễn ra từ từ, thường không thể đảo ngược nếu không can thiệp sớm.

NotebookLM

Thước đo sự sống: 5 Giai đoạn của bệnh



An Toàn

G1 (≥ 90): Bình thường
G2 (60-89): Giảm nhẹ

Cảnh báo

G3a (45-59): Giảm nhẹ đến trung bình
G3b (30-44): Giảm trung bình đến nặng

Nguy hiểm

G4 (15-29): Giảm nặng
G5 (< 15): Suy thận giai đoạn cuối

CHỈ SỐ ACR (Albumin niệu)

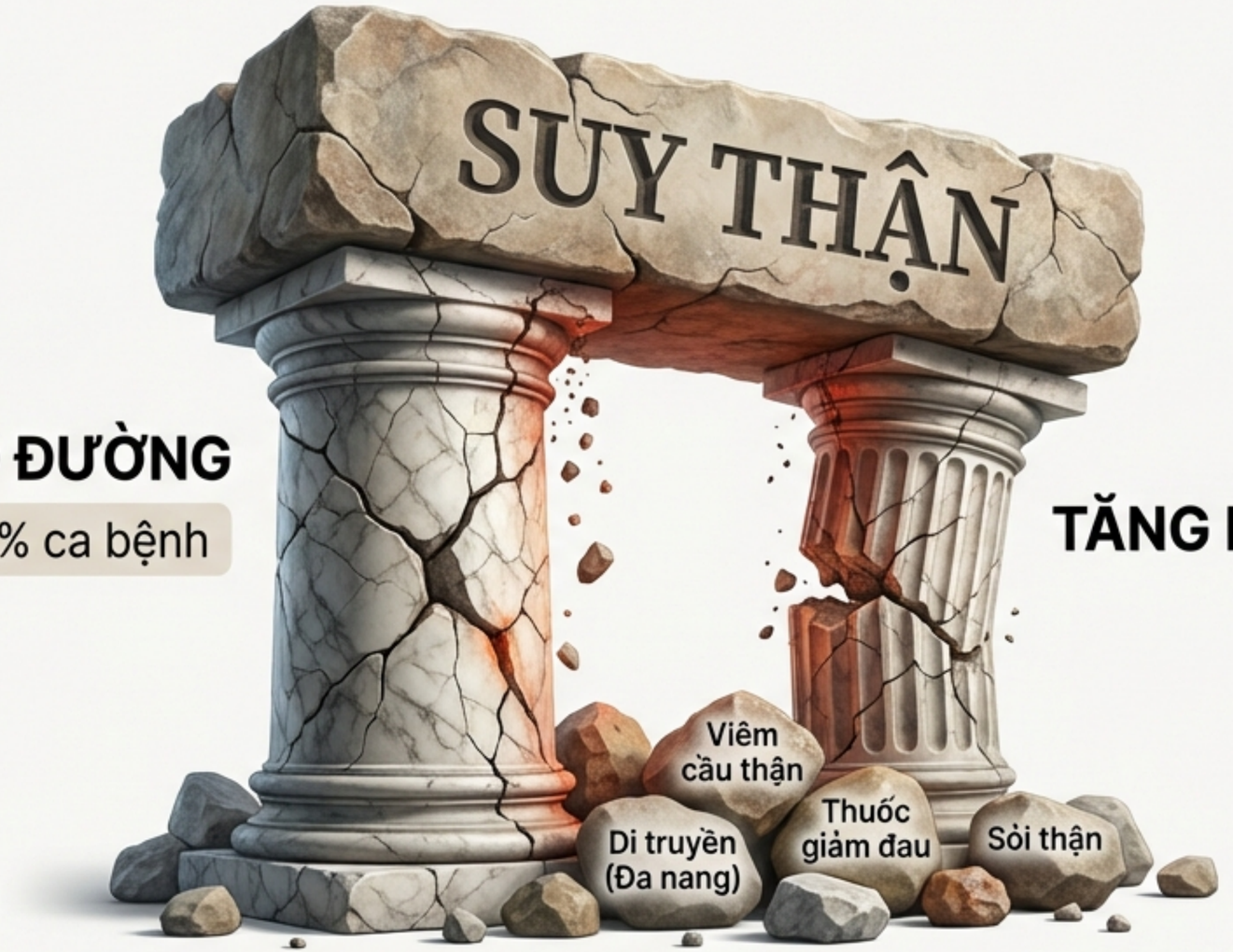
Dấu hiệu cảnh báo sớm khi thận bắt đầu "rò rỉ" protein. >30 mg/g là báo động.

NotebookLM

Thủ phạm chính: 2 Kẻ đứng sau 80% gánh nặng bệnh tật

ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

30-50% ca bệnh



TĂNG HUYẾT ÁP

Kiểm soát **Đường huyết** và **Huyết áp** là cách bảo vệ thận hiệu quả nhất.

NotebookLM

Cơ chế hủy diệt: Thận bị tàn phá như thế nào?

TÁC NHÂN
Đường huyết cao / Huyết áp cao

TẤN CÔNG
Tổn thương vi mạch & Stress oxy hóa

PHẢN ỨNG
Viêm mãn tính & Rối loạn ty thể

HẬU QUẢ
Xơ hóa thận & Mất khả năng lọc

KẾT CỤC
Tích tụ chất thải độc hại

Viêm cầu thận & *Tổn thương vi mạch* - Những vết thương không thể nhìn thấy bằng mắt thường.

NotebookLM

Đừng đợi đến khi bạn ‘cảm thấy’ bệnh

GIAI ĐOẠN ĐẦU: SÁT THỦ THẦM LẶNG

- **Triệu chứng:** Mơ hồ hoặc không có
- **Biểu hiện:** Mệt mỏi nhẹ, khó tập trung, tiểu đêm

“Dễ bị bỏ qua hoặc nhầm lẫn với bệnh khác.”

GIAI ĐOẠN SAU: BÁO ĐỘNG ĐỎ

- Phù nề (sưng mắt cá, chân)
- Ngứa da dữ dội
- Hơi thở mùi kim loại, buồn nôn
- Đau ngực, khó thở

Khi các triệu chứng này xuất hiện, thiệt hại thường đã rất sâu.

NotebookLM

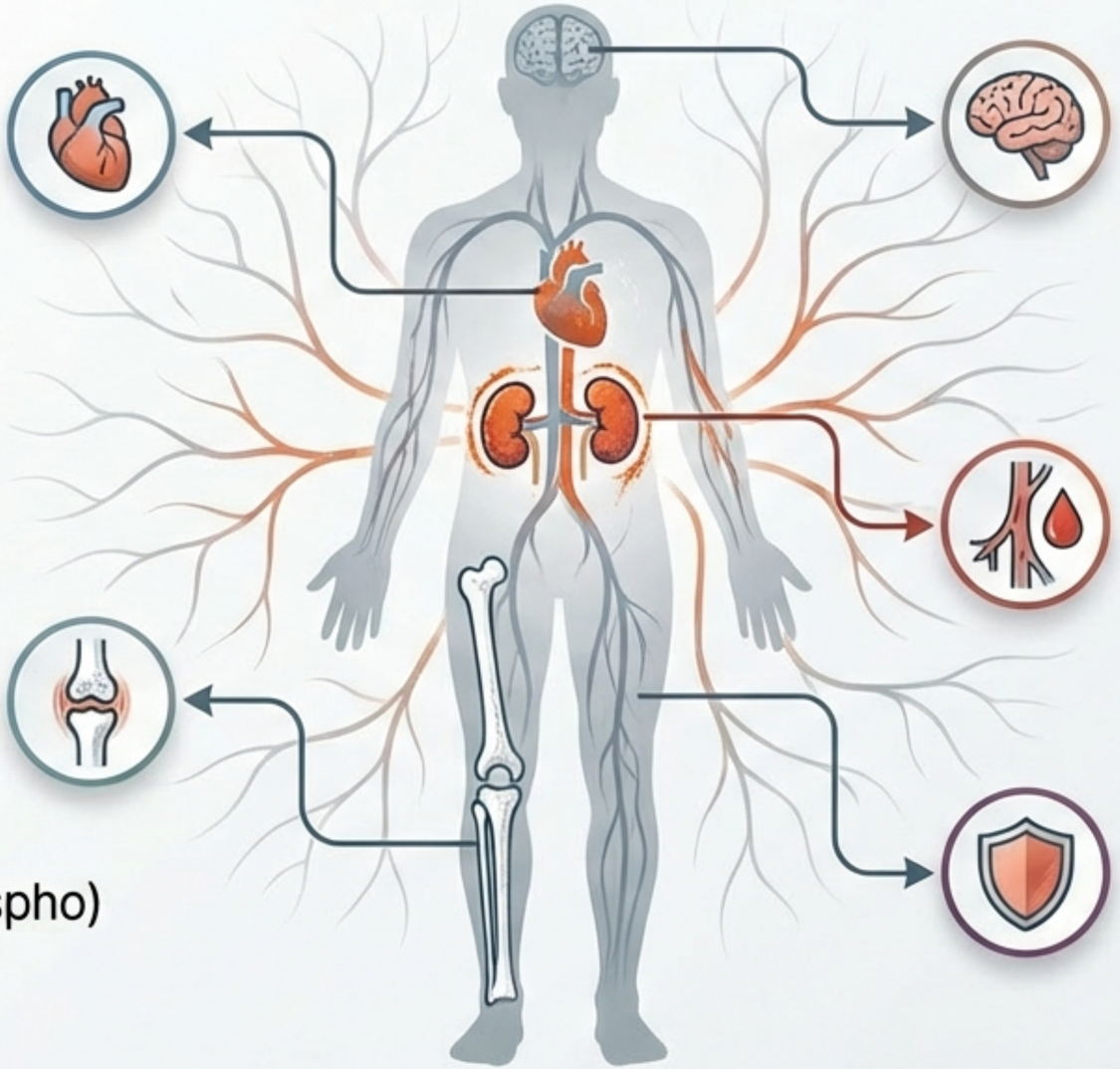
Hiệu ứng Domino: Khi thận suy, toàn thân sụp đổ

TIM MẠCH
(Nguy hiểm nhất)

- Tăng huyết áp
- Suy tim
- Đột quỵ

XƯƠNG KHỚP

- Gãy xương
- Đau nhức
  (Rối loạn Canxi/Phospho)



THẦN KINH

- Suy giảm nhận thức
- Lơ mơ
- Tổn thương thần kinh

MÁU

- Thiếu máu
  (Thiếu hormone tạo máu)

MIỄN DỊCH

- Dễ bị nhiễm trùng

NotebookLM

Chiến lược phòng thủ: Bảo tồn chức năng thận

Dành cho Giai đoạn 1-4. Mục tiêu: Làm chậm tiến triển.

THUỐC & KIỂM SOÁT

- Huyết áp mục tiêu: ≤ 130/80 mmHg
- Thuốc bảo vệ thận (ACEI/ARB)
- Kiểm soát đường huyết

DINH DƯỠNG TRỊ LIỆU

- Giảm đạm (Protein)
- Giảm muối (< 6g/ngày)
- Kiểm soát Kali & Phospho

QUẢN LÝ BIẾN CHỨNG

- Điều trị thiếu máu
- Rối loạn lipid máu
- Cân bằng khoáng chất

NotebookLM

Giải pháp cuối cùng: Điều trị thay thế (Giai đoạn 5)

Khi chức năng thận < 15%.

CHẠY THẬN NHÂN TẠO (Hemodialysis)

Máy lọc máu tại bệnh viện.

- Tần suất 3 lần/tuần.
- Cố định, phụ thuộc máy móc.

LỌC MÀNG BỤNG (Peritoneal Dialysis)

Lọc qua màng bụng.

- Thực hiện tại nhà, linh hoạt hơn.

GHÉP THẬN (Transplant)

Nhận thận từ người hiến.

- Tiêu chuẩn vàng - Mang lại chất lượng cuộc sống tốt nhất.

NotebookLM

Lá chắn bảo vệ: Phòng bệnh hơn chữa bệnh

ĂN UỐNG

- Giảm muối: < 6g/ngày.
- Hạn chế đạm động vật và thực phẩm chế biến sẵn.

VẬN ĐỘNG

- 150 phút tập thể dục/tuần.
- Duy trì cân nặng hợp lý.

THÓI QUEN

- Uống đủ nước.
- KHÔNG thuốc lá.
- Hạn chế rượu bia.

CẨN TRỌNG

- Không tự ý dùng thuốc giảm đau (NSAIDs) dài ngày.

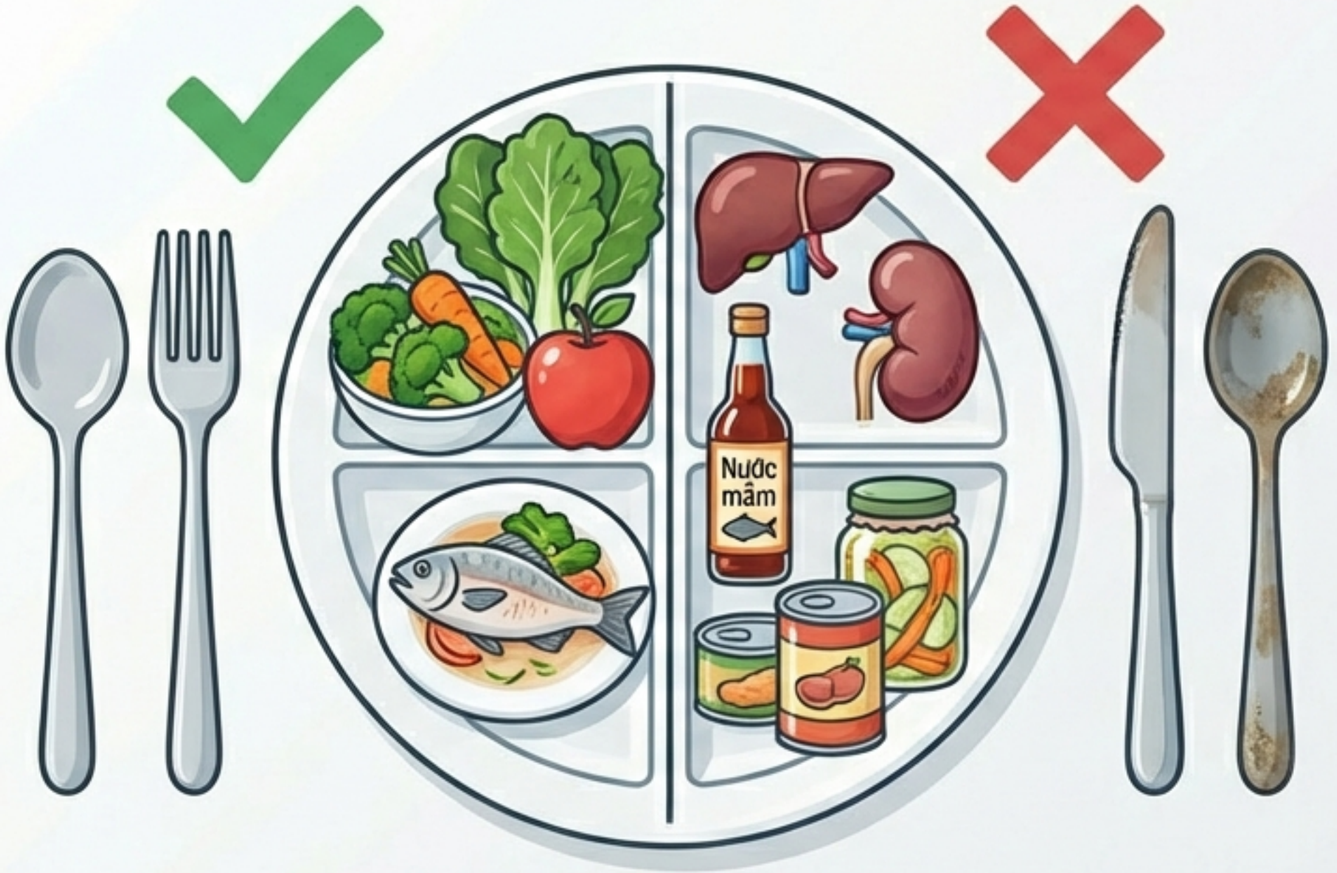
NotebookLM

Dinh dưỡng là thuốc: Nguyên tắc "Ăn Nhạt"

The Plate

Rau xanh,
trái cây tươi

Thực phẩm
thanh đạm,
luộc/hấp



Nội tạng
động vật
(Giàu Purin)

Đồ muối chua,
mắm, đồ hộp
(Nhiều Natri)

Mỡ động vật

Thay đổi thói quen ăn mặn của người Việt là bước quan trọng nhất.

NotebookLM

Kế hoạch hành động cho từng nhóm đối tượng

NGƯỜI BỆNH

Tuân thủ uống thuốc. Ghi chép huyết áp hàng ngày. Quản lý stress.

NGƯỜI NGUY CƠ CAO (Tiểu đường / Huyết áp / Tuổi >60)

- Tầm soát eGFR & Albumin niệu định kỳ. Kiểm soát chặt chỉ số nền.

CỘNG ĐỒNG CHUNG

- Khám sức khỏe mỗi năm 1 lần. Thực hiện lối sống lành mạnh ngay hôm nay.

NotebookLM

“Phát hiện sớm là chìa khóa để sống khỏe cùng bệnh thận.”
Đừng để sự thầm lặng đánh lừa bạn. Hãy lắng nghe cơ thể và hành động ngay.
**Nguồn tham khảo & Tổ chức:*
Mayo Clinic | KDIGO Guidelines | Bộ Y tế Việt Nam | Hội Nội thận học TP.HCM | National Kidney Foundation

NotebookLM