

Sỏi Thận: Kẻ Thù Thầm Lặng Của Tuổi Trung Niên

Bản đồ sức khỏe giúp bạn nhận diện,
đối phó và phòng ngừa tận gốc.



Đau lưng do ngồi văn phòng?



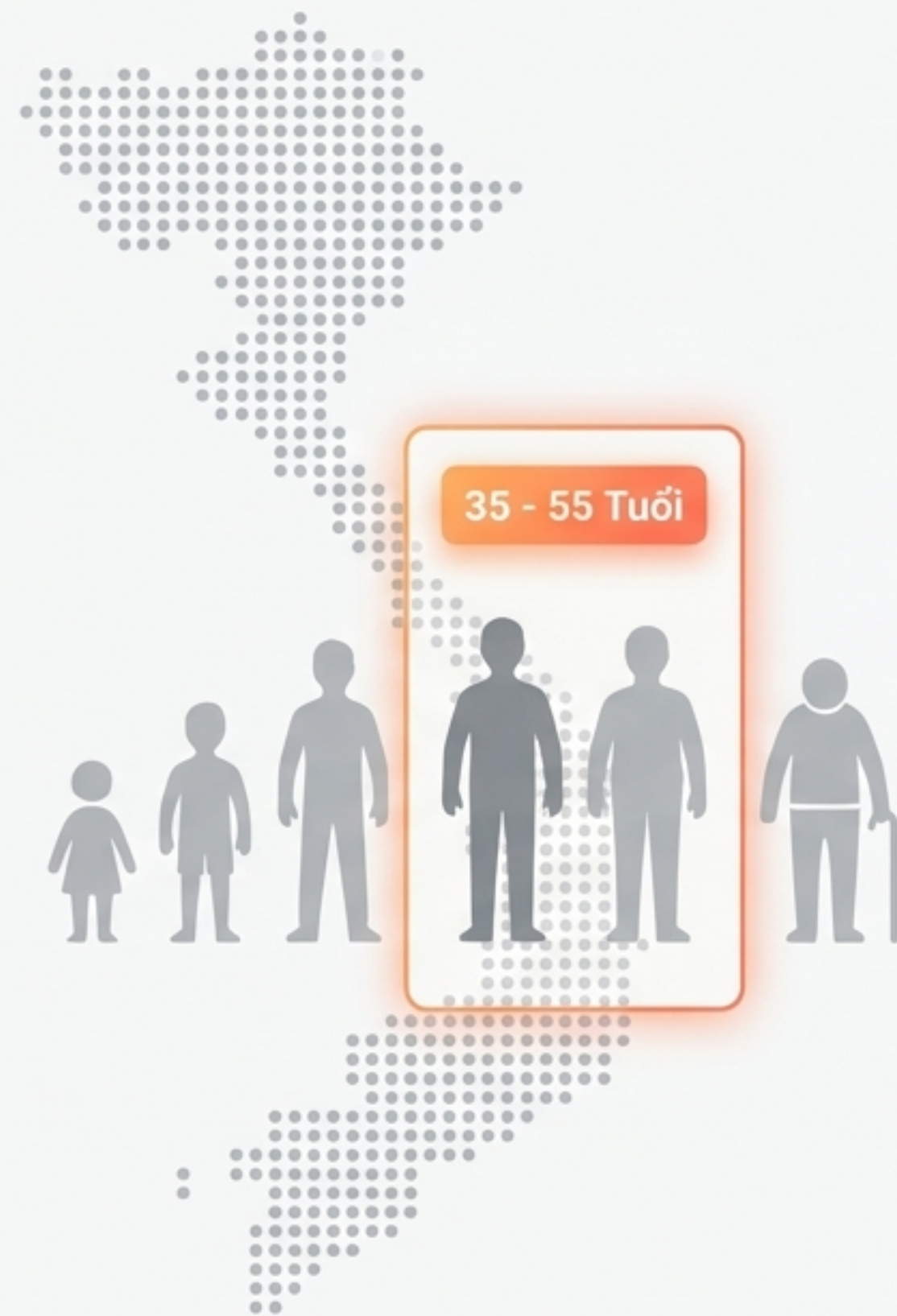
Hay sỏi thận đang âm thầm phát triển?



Đừng chủ quan. Sỏi có thể âm thầm lớn lên trong nhiều năm mà không có triệu chứng rõ ràng cho đến khi quá muộn.

1.400 -
1.600 ca mắc trên
100.000 dân.

Việt Nam nằm trong nhóm nước có tỷ lệ mắc sỏi thận cao hàng đầu thế giới.
Đối tượng tấn công chính: Người bận rộn độ tuổi 35-55.



Trạng thái Lý tưởng



Uống nhiều nước + Ít muối
= Hòa tan an toàn

Trạng thái Cảnh báo



Uống ít nước + Thừa muối/Axit Uric
= Kết tinh thành sỏi

Khi nước tiểu quá đặc, các khoáng chất không thể hòa tan, chúng bám vào nhau và tạo thành sỏi.

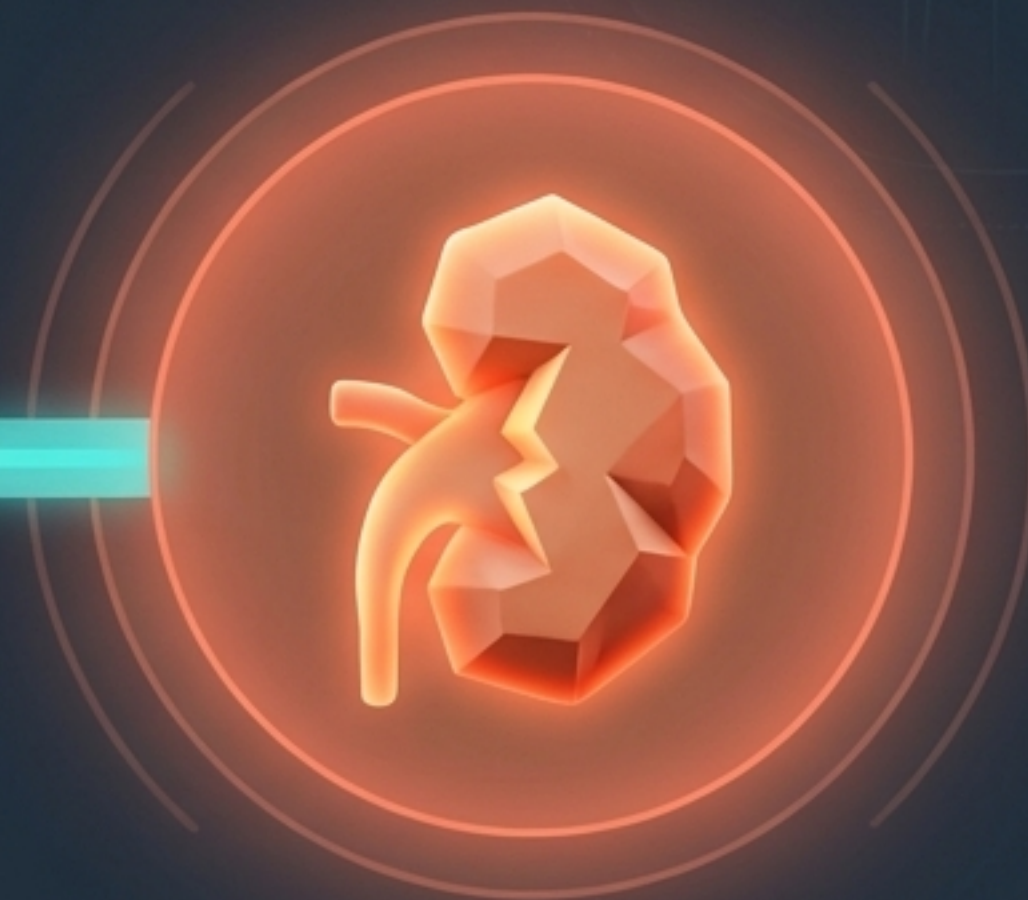
Lifestyle Risk Radar

Môi trường: Ngồi máy lạnh cả ngày → Ít cảm thấy khát → Nước tiểu đặc.

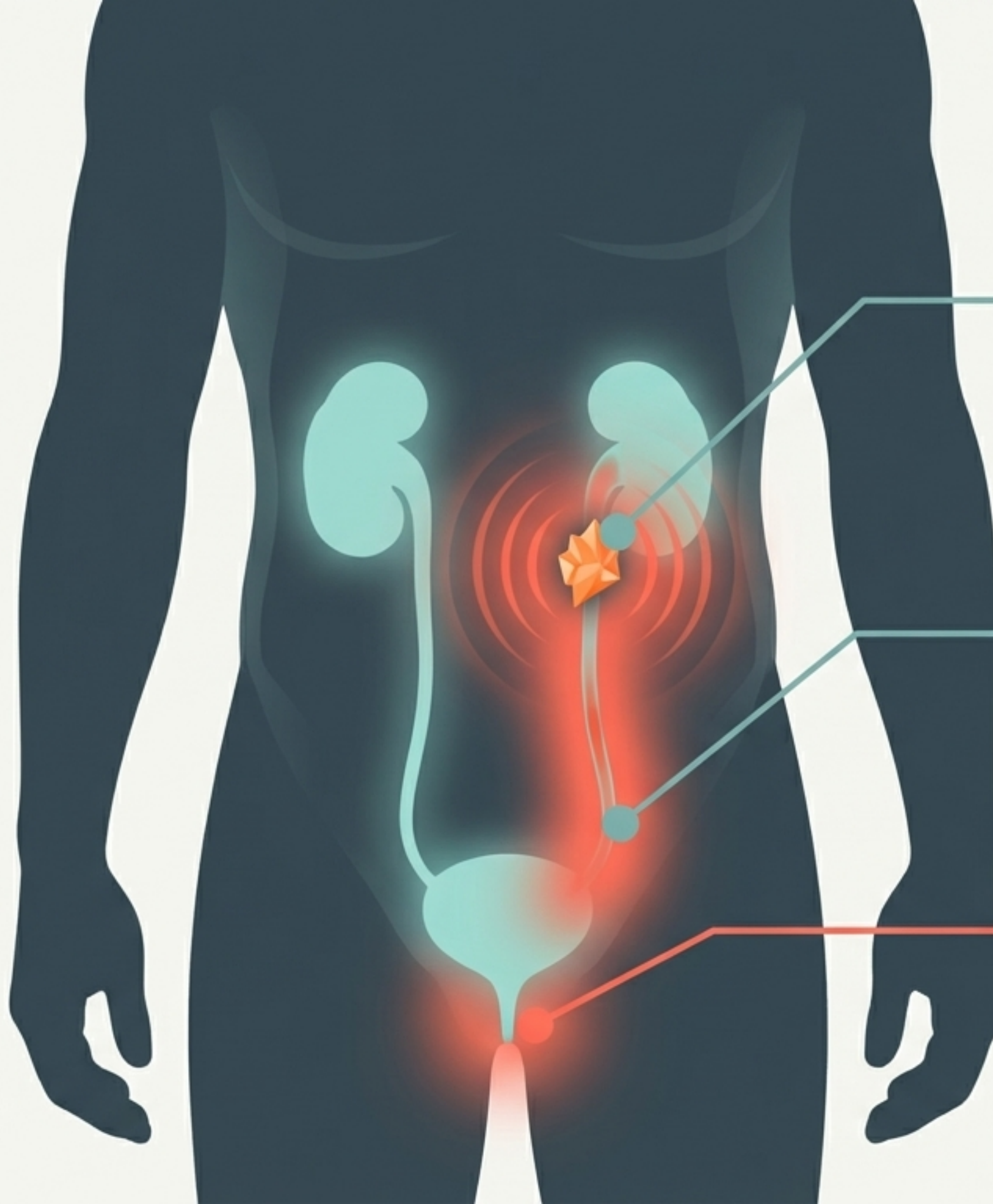
Ăn uống: Thích ăn phở nhiều nước béo, nhậu hải sản/thịt cuối tuần → Tăng Canxi & Axit Uric.

Vận động: Căng thẳng, béo bụng, ngồi nhiều → Kháng insulin, dễ tạo sỏi.

Thói quen: Nhịn tiểu do bận họp hoặc ngại dùng WC công cộng.



Sỏi thận không tự nhiên sinh ra. Nó là kết quả của một lối sống bận rộn và mất cân bằng.



Đau quặn chín

Đau quặn thắt lưng dữ dội,
đau từng cơn.

Cơn đau háng

Cơn đau lan dọc xuống háng
và bộ phận sinh dục.

**Có thể khiến người bệnh
lăn lộn không yên.**



Đau quặn dữ dội vùng hông lưng.



**Tiểu buốt, tiểu rất, đi nhiều lần
nhưng lượng ít.**



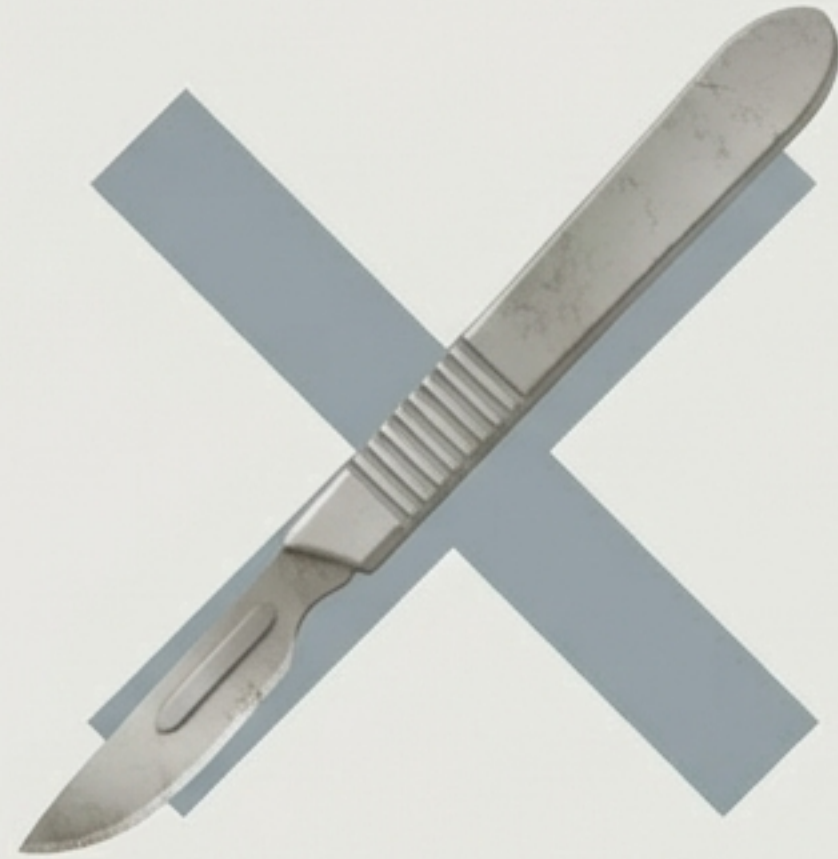
**Nước tiểu đổi màu (hồng, đỏ, đục)
hoặc có mùi hôi.**



**Buồn nôn, nôn, hoặc sốt
(dấu hiệu nhiễm trùng)**

QUY TẮC CẢNH BÁO: Nếu bạn có 2 trong 4 dấu hiệu này → Hãy đi khám ngay. Đừng cố chịu đựng!

THE PAST



Mổ mở gần như đã
lùi vào dĩ vãng.




THE PRESENT

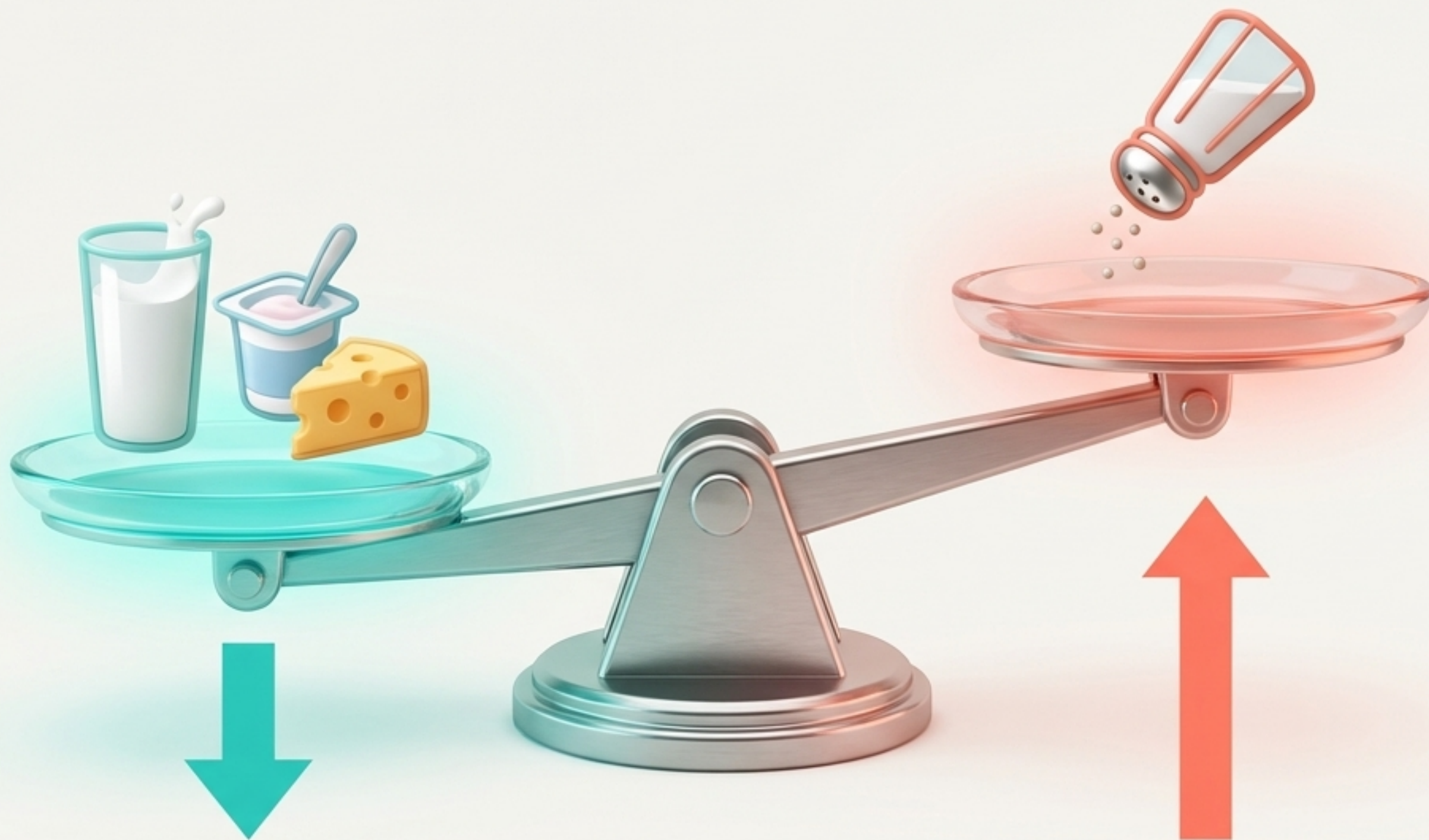


Y học hiện đại giải
quyết sỏi bằng công
nghệ ít xâm lấn: Tán
Sỏi sỏi ngoài cơ thể
(ESWL), Nội soi
laser, và Nội soi
qua da (PCNL).

**Đừng sợ đi khám. Phát hiện sỏi càng nhỏ,
xử lý càng nhẹ nhàng, có thể về nhà ngay.**

Ma trận Điều trị theo Kích thước Sỏi

Kích thước Sỏi	Phương pháp Điều trị	Mức độ Xâm lấn	Hành động của bạn
 < 5mm	Thuốc giãn niệu quản (Tamsulosin), Giảm đau (NSAIDs)	Không có	Uống 2.5-3L nước, chờ sỏi tự đào thải (2-4 tuần).
 5 - 20mm	Tán sỏi ngoài cơ thể (ESWL) hoặc Nội soi ngược dòng Laser	Không mổ / Xâm lấn tối thiểu	Sử dụng sóng xung kích hoặc laser bể vụn sỏi.
 > 20mm (hoặc sỏi san hô)	Nội soi tán sỏi qua da (PCNL)	Xâm lấn tối thiểu, hiệu quả cao	Xử lý dứt điểm sỏi lớn qua một lỗ nhỏ trên da.



GIỮ CANXI (1000 - 1200mg/ngày).

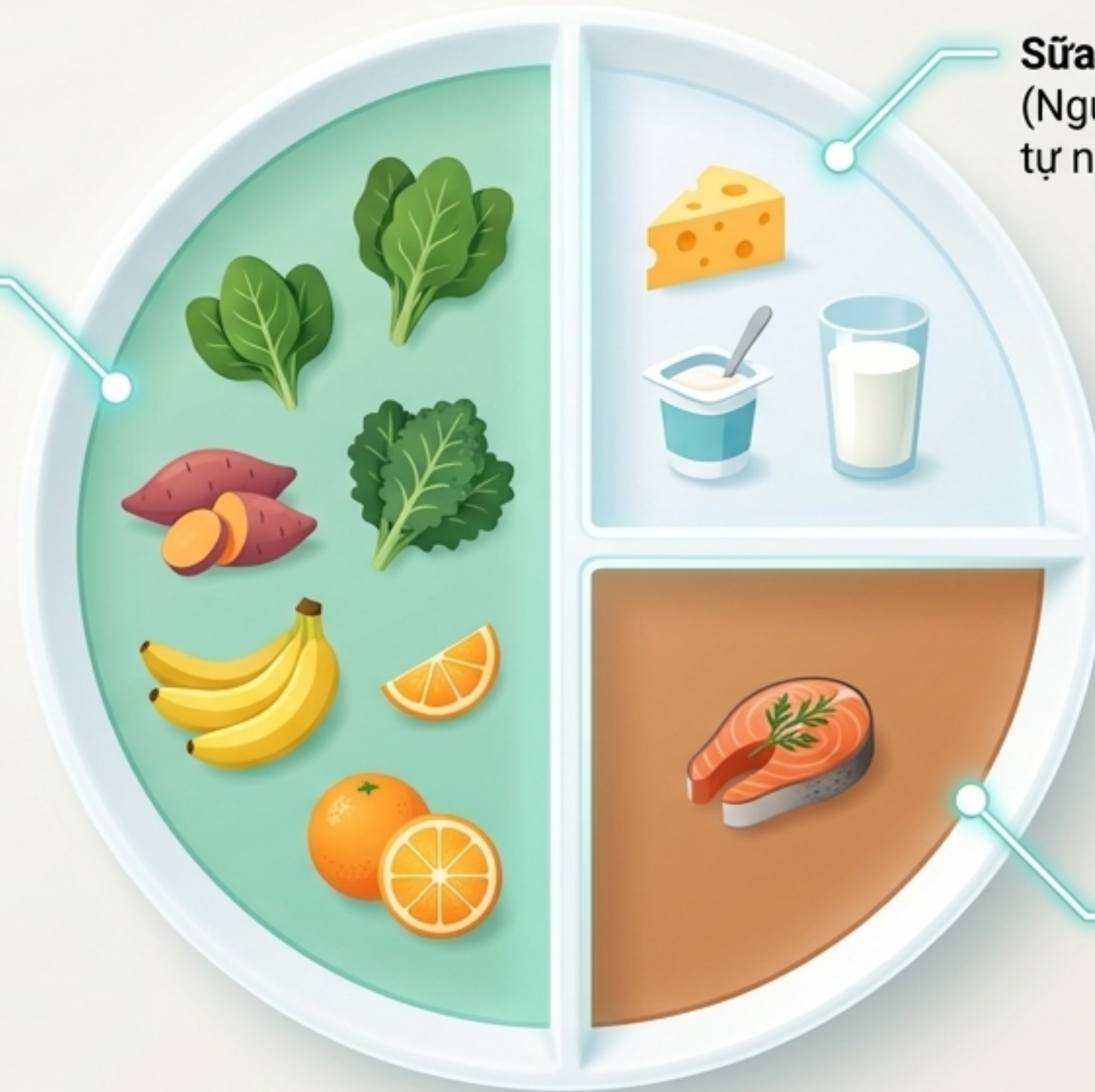
Sai lầm lớn nhất là kiêng cử Canxi. Đủ Canxi trong ruột sẽ giúp khóa chặt Oxalat, ngăn tạo sỏi.

GIẢM MUỐI (< 1 muỗng cà phê/ngày).

Muối là thủ phạm thực sự khiến thận phải đào thải nhiều Canxi vào nước tiểu.

Chế độ Ăn An toàn cho Thận (Kidney-Safe Dietary Plate)

Rau củ & Trái cây giàu Kali
(Chuối, cam, khoai lang).
Lưu ý: Hạn chế rau bina, củ dền nếu bị sỏi oxalat.



Sữa & Phô mai
(Nguồn Canxi tự nhiên).

Không thể thiếu:
2.5 - 3 Lít nước mỗi ngày
(Nước chanh cung cấp Citrate tự nhiên chống tạo sỏi).

Đạm vừa phải.
Giới hạn thịt đỏ, hải sản, nội tạng ở mức < 150-200g/ngày.

Lá Chắn Bảo Vệ Thận



THỦY



Uống đủ 2.5 - 3 lít nước mỗi ngày. Nhìn màu nước tiểu để điều chỉnh (màu vàng nhạt là chuẩn).

DƯỠNG



Áp dụng chế độ DASH: Nhiều rau, đủ Canxi, cực ít Muối, hạn chế đường và nước ngọt.

ĐỘNG



Tập thể dục 30 phút/ngày (đi bộ nhanh, đạp xe). Giữ cân nặng hợp lý để tránh kháng insulin.

Bác sĩ có thể lấy viên sỏi ra khỏi cơ thể bạn, nhưng chỉ có Lá Chắn 3 Trụ Cột này mới chữa khỏi tận gốc nguyên nhân sinh ra nó.

Sỏi thận là một lời cảnh báo, không phải bản án.

Đừng chờ đến khi cơn đau quặn thắt xuất hiện.
Hãy rót ngay một ly nước, xem lại bữa ăn của mình,
và chủ động thăm khám định kỳ.