

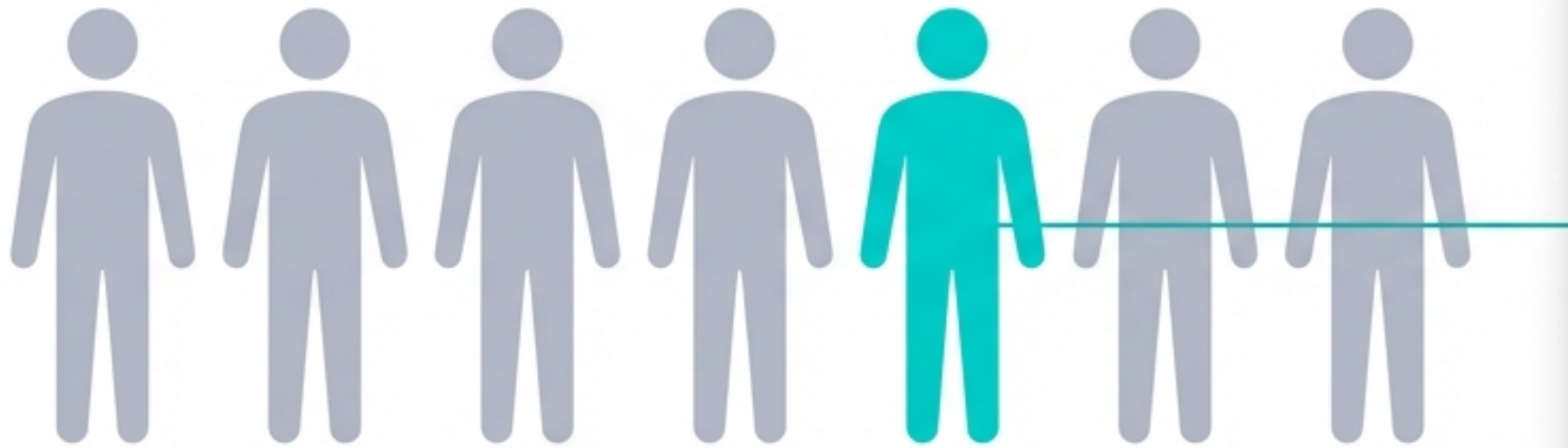


Cập nhật chuẩn KDIGO, NEJM & Lancet 2026

# SUY THẬN GIAI ĐOẠN 3–5: CHỦ ĐỘNG KIỂM SOÁT

Phác đồ điều trị đột phá giúp bạn sống khỏe, làm việc và tận hưởng cuộc sống (Dành riêng cho tuổi 35–55).

# Kẻ Giết Người Thầm Lặng Tuổi Trung Niên



## Dashboard Alert

# 10 Triệu+

Số người trưởng thành tại Việt Nam mắc bệnh thận mạn (chiếm 12.8%).



Thủ phạm chính (Tuổi 35-55):  
Tiểu đường + Cao huyết áp.

**Bệnh tiến triển âm thầm, nhưng nếu điều trị đúng cách ngay hôm nay, bạn hoàn toàn có thể làm chậm hoặc dừng sự suy giảm.**

# Bản Đồ Thận Của Bạn: Hiểu Rõ Chỉ Số eGFR

## eGFR Dashboard Gauge



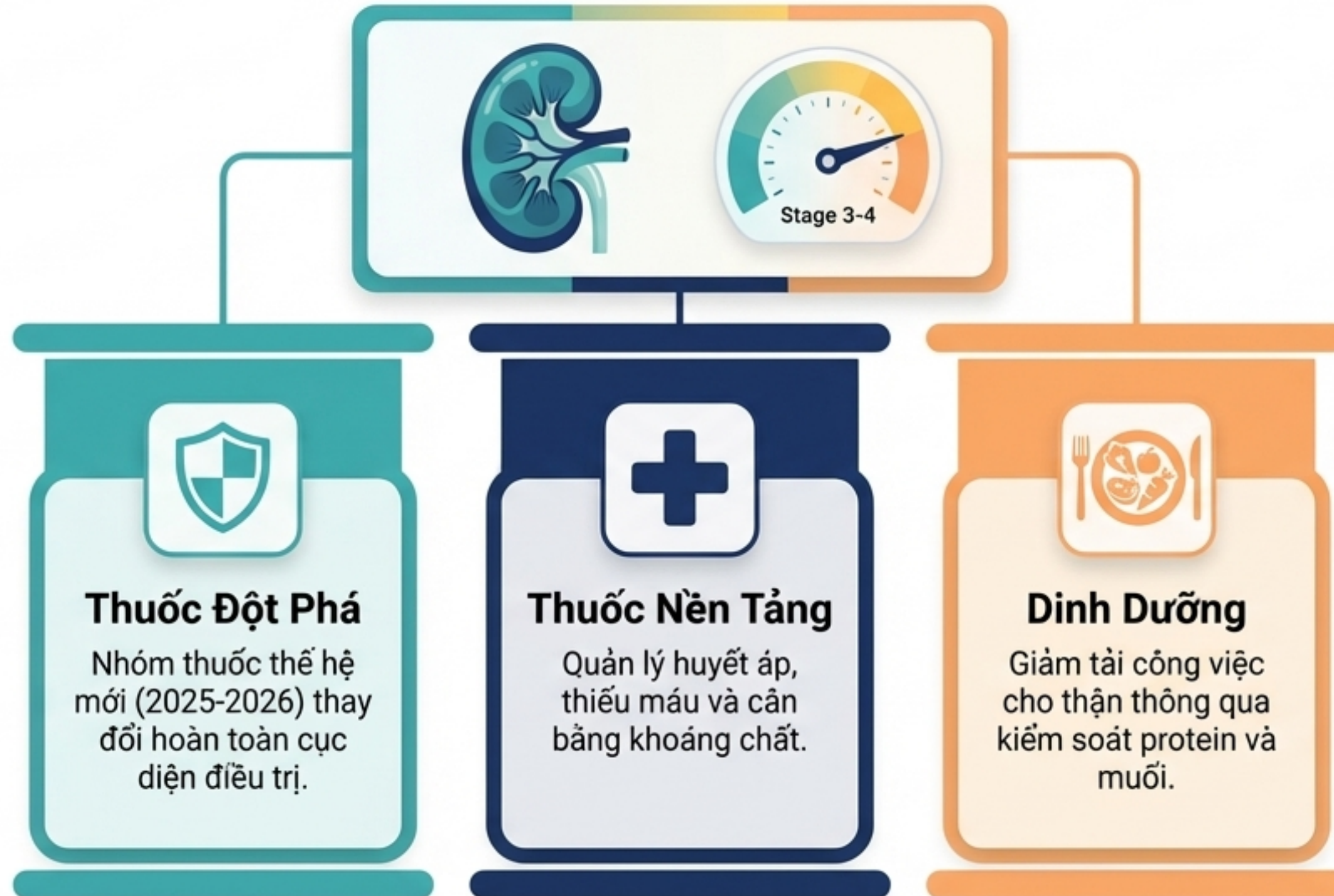
### Giai đoạn 3 & 4: Cửa sổ vàng để bảo tồn

**Mục tiêu:** Áp dụng phác đồ nội khoa và dinh dưỡng để giữ vững eGFR trong 5-7 năm tới.

### Giai đoạn 5: Chuẩn bị thay thế

**Mục tiêu:** Lựa chọn phương pháp lọc máu phù hợp nhất với lối sống, duy trì sinh hoạt bình thường.

# Chiến Lược Bảo Tồn: Giữ Vững Chỉ Số eGFR



# Tám Khiên Đột Phá Của Y Học 2026

## SGLT2 Inhibitors (Empagliflozin, Dapagliflozin)

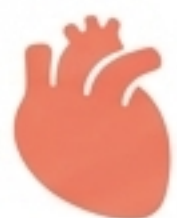
- **Cơ chế:** Đào thải đường và natri, giảm áp lực màng lọc cầu thận.
- **Tác động:** Giảm 30–40% nguy cơ phải chạy thận hoặc tử vong tim mạch.
- **Lưu ý:** Hiệu quả vượt trội ngay cả khi bạn KHÔNG bị tiểu đường!



## Finerenone (Kerendia)

- **Cơ chế:** Chặn thụ thể gây viêm và xơ hóa thận.
- **Tác động:** Giảm mạnh protein niệu, đặc biệt hiệu quả trên bệnh nhân suy thận do tiểu đường.

# Quản Lý Nền Tảng: Giải Quyết Các Biến Chứng Cốt Lõi



## Huyết Áp (ACEI/ARB)

Giảm 20–25% tốc độ suy thận trong 5 năm (Theo Cochrane 2026).



## Thiếu Máu (Erythropoietin)

Kích thích tủy xương sản xuất hồng cầu, xóa bỏ tình trạng mệt mỏi, suy nhược kéo dài.



## Cân Bằng Khoáng Chất (Sevelamer)

Kiểm soát Phốt-pho trong máu, ngăn ngừa ngứa ngáy và vôi hóa mạch máu.



## Xương Khớp (Canxi & Vitamin D)

Bù đắp lượng vitamin D thiếu hụt, bảo vệ hệ xương chắc khỏe ở tuổi trung niên.

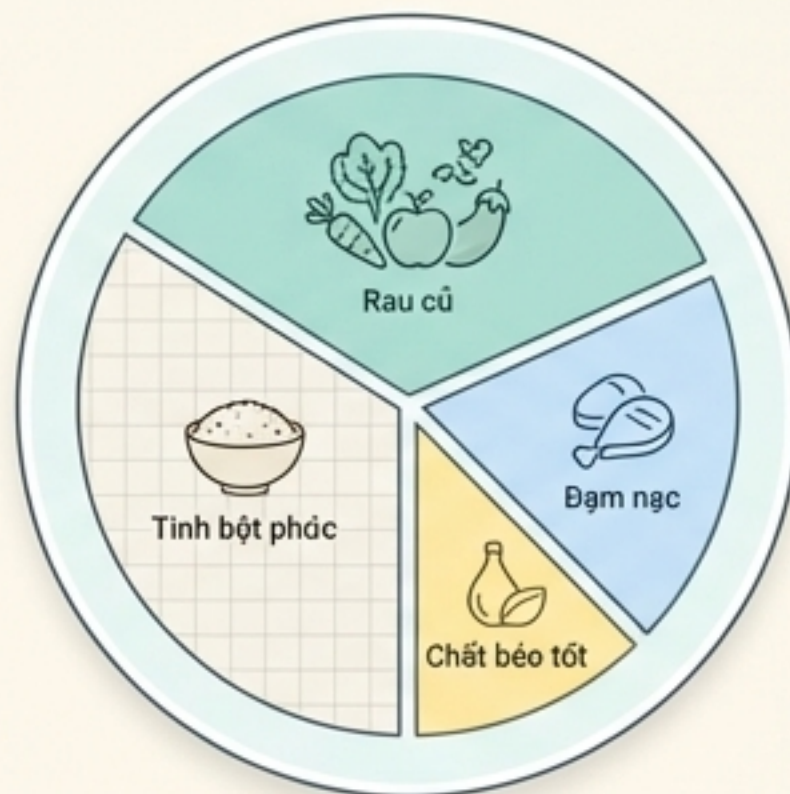
# Bản Đồ Mâm Cơm: Công Thức Giảm Tải Cho Thận<sup>+</sup>

## Protein



**Đạm (Protein):**  
0.6–0.8 g/kg/ngày.  
(Tương đương 40–50g  
mỗi ngày cho người  
nặng 60kg).

## Optimal Daily Plate



## Sodium



**Muối (Sodium):**  
Dưới 5g/ngày.  
Chìa khóa vàng để  
kiểm soát huyết áp  
và giảm phù.



**Vùng Cảnh Báo:** Hạn chế tối đa các thực phẩm giàu Kali và Phốt-pho (như nội tạng, đồ hộp, một số loại trái cây đậm màu).

**Công thức: Ăn đúng chuẩn + Uống thuốc đều = eGFR ổn định 5-7 năm!**

# Khi eGFR Dưới 15: Bước Vào Giai Đoạn Thay Thế

Khi màng lọc tự nhiên không còn đáp ứng, chúng ta cần một hệ thống hỗ trợ. Đây không phải là "dấu chấm hết", mà là lúc thiết lập một nhịp sống mới với 3 lựa chọn y khoa hiện đại:



# Ma Trận Lựa Chọn: Giải Pháp Lọc Máu Cho Tuổi 35-55

	Chạy Thận Nhân Tạo (HDF online)	
Tần suất & Địa điểm		<b>3 lần/tuần</b> , mỗi lần 4 giờ tại bệnh viện.
Chất lượng cuộc sống (Nghiên cứu Lancet 2025)		<b>Giới hạn</b> lịch trình, có thể <b>mệt mỏi</b> sau khi lọc. Công nghệ HDF online đã giúp ngủ ngon hơn.
Mức độ tự do		<b>Phụ thuộc</b> hoàn toàn vào máy móc và nhân viên y tế.

Lựa Chọn Vàng	
Lọc Màng Bụng	
	<b>Thực hiện tại nhà</b> , vào ban đêm hoặc khi rảnh rỗi.
	<b>Chất lượng sống 3 năm đầu cao hơn hẳn</b> . Cho phép tiếp tục đi làm, du lịch, chăm sóc gia đình.
	<b>Hoàn toàn chủ động</b> không gian và thời gian.

# Giải Pháp Tối Ưu: Ghép Thận



**85-90%**

(Tỷ lệ sống khỏe mạnh sau 10 năm - Theo UNOS 2025)

1



Lựa chọn hoàn hảo nhất cho độ tuổi 35-55 để đưa cuộc sống trở về vạch xuất phát.

2



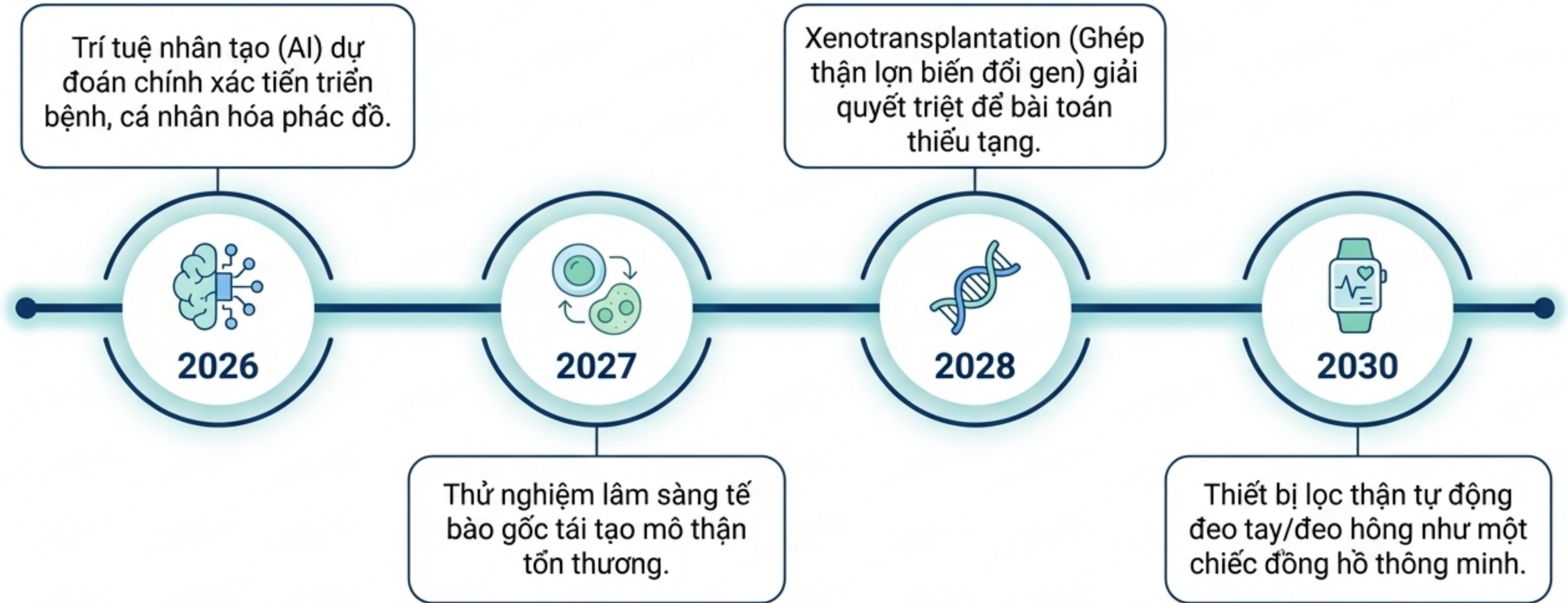
Độ an toàn cực cao cho người hiến thận sống (người thân, vợ/chồng).

3



Sau khi ghép: Sinh hoạt hoàn toàn bình thường, chỉ cần duy trì thuốc chống đào thải đều đặn mỗi ngày.

# Chân Trời Hy Vọng: Đột Phá Y Khoa 2026-2030



Dù bạn đang ở giai đoạn 4 hay 5, hy vọng phía trước vẫn là rất lớn!

# Kế Hoạch Hành Động: 5 Nguyên Tắc Vàng Mỗi Ngày



**Kiểm tra ngay:** Xét nghiệm Creatinin, eGFR và Protein niệu.

(150k – 200k VND)



**Mục tiêu kép:** Cương quyết giữ HbA1c < 7% và Huyết áp < 130/80.



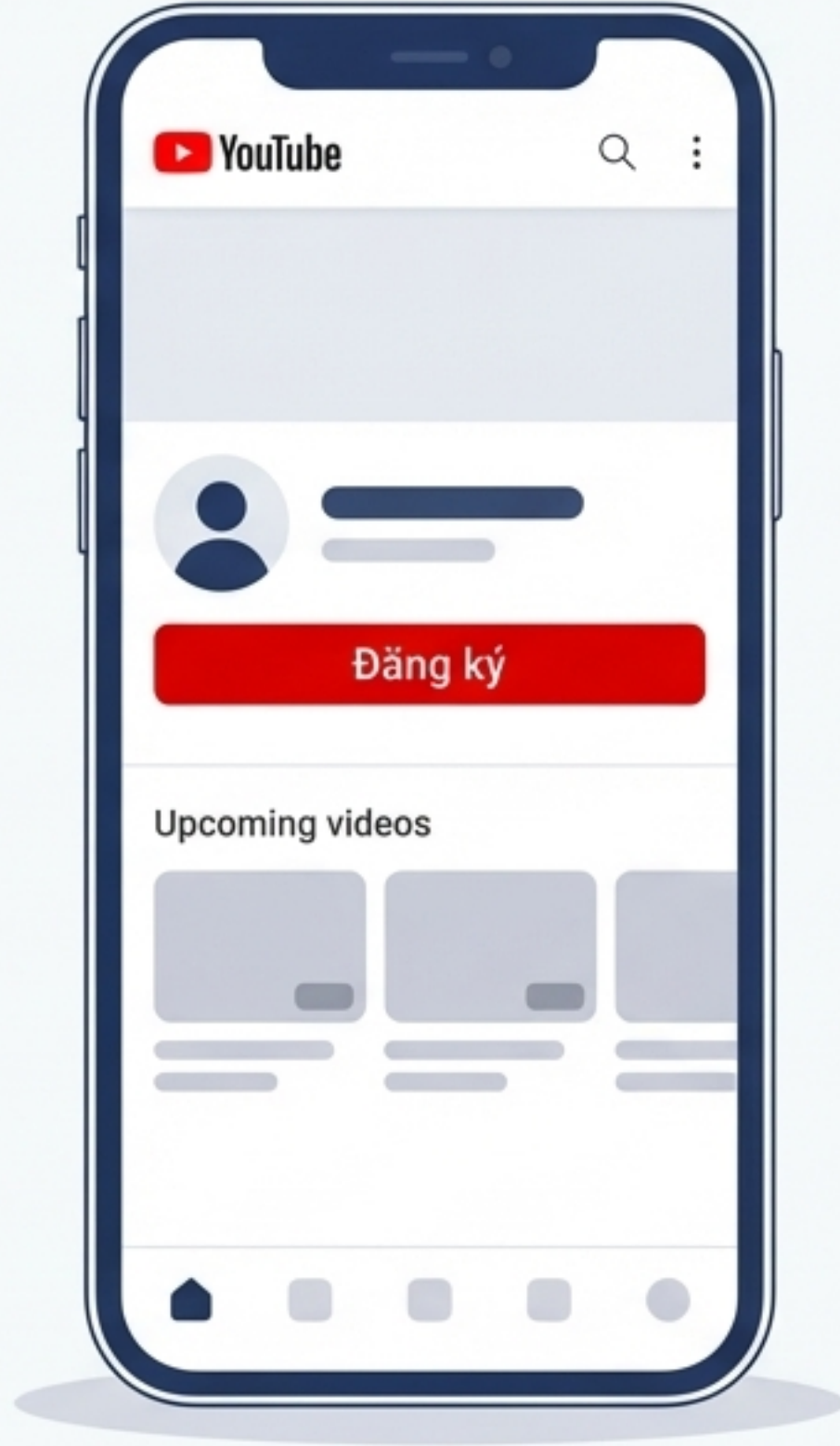
**Vận động:** Đi bộ nhanh hoặc tập thể dục 30 phút/ngày.



**Kỷ luật thép:** Tuyệt đối KHÔNG dùng thuốc giảm đau NSAID, bỏ hẳn thuốc lá và rượu bia.



**Đồng hành:** Gặp bác sĩ nội thận định kỳ 3–6 tháng/lần.



## Chủ Động Là Chìa Khóa Của Sự Sống

*“Bệnh thận mạn ở giai đoạn đầu không có triệu chứng. Nhưng khi bạn chủ động đổi mật, nó là một căn bệnh hoàn toàn có thể kiểm soát.”*

Chỉ số eGFR của bạn hiện tại là bao nhiêu?  
Hãy để lại bình luận để được tư vấn!

Đăng ký kênh để đón xem các series tiếp theo:

- 🩺 - Tiểu đường & Suy thận: Mối liên hệ tử thần
- 🩺 - Thực đơn 7 ngày cho người chạy thận
- 🩺 - Chi phí ghép thận thực tế 2026