Kế hoạch Hành động Chăm sóc Thận của Quý vị

Kiểm tra chức năng thận của Quý vị

Các xét nghiệm của Quý vị kiểm tra hai (02) chỉ số: eGFR (mức lọc cầu thận ước tính) và creatinine. Các kết quả xét nghiệm này giúp bác sĩ của Quý vị đánh giá mức độ hoạt động của thận và xác định giai đoạn bệnh thận mạn tính (CKD) của Quý vị.

Chỉ số eGFR của Quý vị _____% Chỉ số creatinine của Quý vị _____
Giai đoạn bệnh CKD của Quý vị _____

Các giai đoạn của bệnh CKD	eGFR	Tỷ lệ % chức năng thận
Giai đoạn 1 Tổn thương thận nhưng chức năng thận vẫn bình thường	Từ 90 trở lên	90–100% 
Giai đoạn 2 Tổn thương thận kèm theo suy giảm nhẹ chức năng thận	89–60	89–60% 
Giai đoạn 3A Suy giảm chức năng thận mức độ nhẹ đến trung bình	59–45	59–45% 
Giai đoạn 3B Suy giảm chức năng thận mức độ trung bình đến nặng	44–30	44–30% 
Giai đoạn 4 Suy giảm nghiêm trọng chức năng thận	29–15	29–15% 
Giai đoạn 5 Suy thận	Dưới 15	Dưới 15% 

CENTRAL HEALTH

Các vật dụng cần thiết cần mang theo trong mỗi lần khám

Hoàn thành các xét nghiệm trước buổi hẹn khám với bác sĩ chuyên khoa thận. Quý vị không cần nhịn ăn trước khi thực hiện các xét nghiệm này. Mang theo các vật dụng sau đây trong **tất cả** buổi hẹn khám tại phòng khám thận.

- Nhật ký huyết áp của Quý vị.
- Nhật ký đường huyết của Quý vị (nếu Quý vị mắc bệnh đái tháo đường).
- Tất cả các loại thuốc Quý vị đang sử dụng.

Mục tiêu sức khỏe thận của Quý vị

Để giúp làm chậm tiến triển của bệnh thận, Quý vị cần:

- Theo dõi huyết áp tại nhà theo hướng dẫn của bác sĩ.
- Theo dõi đường huyết tại nhà theo hướng dẫn của bác sĩ.
- Mang theo tất cả các loại thuốc Quý vị đang sử dụng khi đi khám bác sĩ.
- Duy trì vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày, năm (05) ngày mỗi tuần.
- Hạn chế ăn muối. Giới hạn lượng natri không quá 2.300 mg mỗi ngày.
- Ưu tiên lựa chọn thực phẩm tươi thay vì thức ăn nhanh hoặc thực phẩm đóng gói sẵn.
- Ăn ít nhất hai (02) chén rau mỗi ngày.
- Nếu Quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc hoặc tránh xa khói thuốc lá.
- Duy trì cân nặng mục tiêu khỏe mạnh của Quý vị là .

Những điều Quý vị có thể làm để duy trì sức khỏe thận



Vận động thường xuyên và ăn các thực phẩm lành mạnh.



Bỏ thuốc lá, thuốc lá điện tử và các sản phẩm thuốc lá.



Mang theo tất cả các loại thuốc Quý vị đang sử dụng khi đi khám bác sĩ.



Duy trì cân nặng khỏe mạnh.



Uống nước theo hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa thận.



Uống tất cả các loại thuốc theo chỉ định.



Hạn chế uống rượu.



Tham gia đầy đủ các buổi hẹn khám đã lên lịch.



Tránh các thuốc chống viêm không steroid (thuốc giảm đau) như ibuprofen (Advil®, Motrin®) và naproxen (Aleve®).

Ghi lại bất kỳ câu hỏi nào cho bác sĩ chuyên khoa thận của Quý vị tại đây: