

Kiểm Soát Lối Sống Khi Bị Bệnh Thận

Thận có chức năng gì?

Thận khỏe mạnh hoạt động như một màng lọc và loại bỏ các chất lỏng và chất thải ra khỏi máu. Toàn bộ lượng máu của chúng ta được bơm đi khắp cơ thể và được lọc qua thận hơn 65 lần mỗi ngày nhằm đảm bảo loại bỏ đủ lượng các chất thải và chất lỏng.

Điều gì sẽ xảy ra khi thận bị tổn thương?

Khi thận của bạn không hoạt động đúng chức năng, các chất thải và chất lỏng dư thừa sẽ tích lũy trong cơ thể bạn. Có dư chất thải trong máu có thể gây mệt mỏi, ăn mất ngon, buồn nôn, da ngứa ngáy, chuột rút cơ hoặc cơ thể yếu ớt hoặc đau khớp. Quá nhiều chất lỏng có thể làm khó chịu, gây sưng bụng, bàn chân, mắt cá chân, bàn tay và mặt, và có thể gây ra tình trạng hơi thở ngắn, huyết áp cao và khiến tim bị căng thẳng.

Thương tổn thận ảnh hưởng thế nào đến chế độ ăn?

Ăn đúng thức ăn có thể giúp kiểm soát lượng chất thải hình thành trong cơ thể và giảm khối lượng công việc cho thận. Ăn hợp lý cũng có thể giúp làm chậm sự tiến triển thương tổn thận, đồng thời giúp bạn duy trì được trọng lượng khỏe mạnh và cảm thấy hoàn toàn khỏe khoắn.



Chế độ ăn

Nhu cầu ăn uống của bạn sẽ thay đổi tùy theo thận của bạn làm việc tốt tới mức nào, và nó cũng thay đổi nếu bạn đang làm thẩm tách máu hoặc thẩm tách phúc mạc.

Gặp bác sĩ và chuyên gia về chế độ ăn thường xuyên là điều quan trọng nhằm kiểm soát tốt nhất tình trạng của bạn. Xét nghiệm máu thường xuyên là cần thiết để thấy được mức độ chất thải trong máu của bạn và cũng là chỉ số tốt nhất nếu bạn cần tăng hoặc giảm những loại thức ăn nhất định trong chế độ ăn của mình.

Tôi cần biết những loại thức ăn nào để kiểm soát bệnh thận?

Để kiểm soát lượng chất thải và chất lỏng trong cơ thể, bạn sẽ cần biết về:

- Đạm
- Phốt phat
- Kali
- Natri (Muối)
- Chất lỏng



Đạm

Đạm được cơ thể sử dụng cho việc phát triển, làm lành vết thương và chống viêm nhiễm.

Thịt, gà, cá, trứng và các sản phẩm từ sữa là những nguồn cung cấp đạm tốt nhất.

Khi cơ thể bạn phân giải thức ăn chứa đạm, một chất thải gọi là u-rê được hình thành. Ăn quá nhiều đạm có thể làm tăng lượng u-rê trong máu của bạn, việc này có thể gây ra những triệu chứng khó chịu.

Tuy nhiên, đảm bảo rằng bạn ăn đủ lượng đạm là điều quan trọng nhằm giúp cơ thể duy trì khối cơ bắp, ngăn ngừa sụt kí và thúc đẩy quá trình làm lành vết thương.

Để chắc chắn rằng bạn có lượng đạm cân đối cho mình, hãy thảo luận về nhu cầu của mình với bác sĩ hoặc chuyên gia về chế độ ăn uống.

Lời khuyên: Nên kèm những lượng nhỏ đạm vào mỗi bữa ăn, ví dụ như ăn ngũ cốc với sữa hoặc sữa chua cho bữa sáng, bánh sandwich với thịt, gà, cá hoặc trứng cho bữa trưa và thịt, gà, hoặc cá cho bữa tối.

Phốt phát

Phốt phát là một khoáng chất cần cho cơ thể, nhưng nếu có quá nhiều trong máu có thể dẫn tới xương bị yếu và gây ra xơ cứng động mạch.

Phốt phát có trong những thức ăn như sữa, các sản phẩm từ sữa, trứng, thịt, sô-cô-la, cám lúa mì, đồ uống cola, các loại hạt và đậu quả.

Vì một vài thức ăn trong số này rất cần thiết cho một chế độ ăn cân đối có lợi cho sức khỏe, chuyên gia về chế độ ăn sẽ gợi ý một lượng phù hợp để bạn bổ sung hàng ngày. Bác sĩ của bạn cũng có thể kê toa các thuốc ngăn phốt phát như Caltrate hoặc Alutabs cho bạn uống với mỗi bữa trong ngày của bạn. Những thuốc này ngăn phốt phát hòa vào máu và giúp đưa chúng ra khỏi cơ thể mà không gây ra thương tổn gì.



Kali

Kali là một khoáng chất cần thiết cho cơ bắp hoạt động bình thường. Khi thận không làm việc đúng chức năng, kali tích lại trong máu. Lượng kali cao trong cơ thể có thể gây nguy hiểm và trong những trường hợp nghiêm trọng hoặc khi lượng kali rất cao có thể khiến tim ngừng đập.

Kali có trong nhiều loại thức ăn, đặc biệt là hoa quả và rau. Điều quan trọng là bạn phải chắc rằng mình nhận đúng lượng kali từ thức ăn, vì thế một chuyên gia về chế độ ăn có thể khuyên bạn hàng ngày nên ăn bao nhiêu những loại thức ăn nhất định.

Những thức ăn có hàm lượng Kali cao:

Để kiểm soát lượng chất thải và chất lỏng trong cơ thể, bạn sẽ cần biết về:

- Chuối, quả có hạt, măng cầu, hoa quả sấy, bánh hoa quả, hoa quả nướng, nước ép hoa quả.
- Khoai tây, nước rau ép, súp rau, bột nhão cà chua, các loại nước sốt và rau quả nghiền
- Khoai tây lát giòn và khoai tây chiên nóng
- Các loại hạt
- Đậu nướng, đậu quả
- Cô-ca, sô-cô-la, ca-ra-men, cam thảo, xi-rô mật đường tinh lọc, cà phê
- Muối nhẹ, chất thay thế muối



Các chất lỏng

Thận có nhiệm vụ sử dụng các chất lỏng trong cơ thể chúng ta để tạo ra nước tiểu, vì vậy khi thận bị thương tổn, chất lỏng dư thừa sẽ tích lại. Đây là lý do tại sao những người bị tổn thương thận cần hạn chế lượng nước đưa vào cơ thể. Bác sĩ sẽ khuyên bạn nên uống bao nhiêu nước.

Nếu bạn đã được yêu cầu hạn chế lượng nước đưa vào cơ thể, việc uống quá nhiều nước có thể gây ra những vấn đề về huyết áp, hô hấp và chức năng của tim. Hãy nhớ rằng các chất lỏng cũng có trong kem, đá viên, kem sữa bột ngô, sữa chua, súp, thạch, nước thịt và những thức ăn khác mà có thể chuyển thành chất lỏng ở nhiệt độ trong phòng.

Natri

Một số người bị thương tổn thận cần phải hạn chế lượng natri (muối) đưa vào cơ thể, đặc biệt là những người bị hạn chế cả chất lỏng. Bác sĩ sẽ cho bạn biết liệu bạn có cần cắt giảm lượng muối vào cơ thể mình hay không.

Natri có trong hầu hết các thức ăn đóng hộp, đóng gói và đồ ăn nhanh, và còn được bổ sung vào đồ ăn trong quá trình chuẩn bị. Những loại thức ăn khác có chứa muối và nên hạn chế trong chế độ ăn bao gồm:

- Thịt hộp và cá hộp
- Giăm bông
- Thịt xông khói
- Các loại thịt đã chế biến
- Xúc xích
- Cá hoặc gà bọc bột đông lạnh
- Pho-mát
- Bánh bích qui xốp mỏng
- Bánh mì
- Mỳ spaghetti và rau đóng hộp
- Ô-liu
- Các loại nước sốt và nước thịt hầm
- Các bữa ăn chế biến sẵn đông lạnh
- Chất chống axit
- Đồ uống trong thể thao

Trọng lượng và trái tim khỏe mạnh

Tôi cần cân nhắc những gì nữa để kiểm soát bệnh thận?

Trọng lượng khỏe mạnh

Để duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh và ngăn ngừa suy dinh dưỡng, hãy chắc chắn rằng bạn lấy đủ dinh dưỡng từ những thức ăn để cung cấp cho cơ thể năng lượng mà nó cần.

Theo dõi trọng lượng cơ thể bạn thường xuyên sẽ cho bạn chỉ số để biết liệu bạn đang ăn quá ít hay quá nhiều. Tình trạng tích nước có thể dẫn tới việc trọng lượng cơ thể dao động một vài kí trong thời gian ngắn, vì thế những số đo trong thời gian dài hơn sẽ là chỉ số tốt hơn về tình trạng cân nặng của bạn.

Nếu bạn thấy sự ngon miệng hoặc cân nặng của mình giảm đáng kể, hãy gặp bác sĩ hoặc chuyên gia về chế độ ăn để được khuyên thức ăn nào và cách thức ăn thế nào là tốt nhất cho bạn.

Trái tim khỏe mạnh

Để duy trì một trái tim khỏe mạnh và ngăn ngừa mức độ cholesterol trong máu cao, bạn hãy hạn chế ăn những thức ăn có lượng chất béo bão hòa cao như bơ, kem, mỡ và da trên các loại thịt, các sản phẩm từ sữa nguyên kem và đồ ăn nhanh.

Thay thế những thức ăn này bằng các loại dầu thực vật có lợi cho sức khỏe như canola và dầu ô-liu và ăn cá thường xuyên sẽ giúp kiểm soát mức độ cholesterol trong máu của bạn.



Đi ăn tiệm

Bạn vẫn có thể hưởng thụ một đời sống xã hội lành mạnh bao gồm những thú vui nhân dịp nào đó như đi ăn tiệm. Biết được món nào cần tìm trong thực đơn và thức ăn nào nên tránh sẽ giúp bạn lựa chọn cái gì là tốt nhất cho mình.

Món ăn Ý:

- Chọn mỳ pasta với tỏi, mùi tây, bơ hoặc dầu ô liu. Các loại sốt làm từ cà chua có thể chứa nhiều kali, trong khi sốt kem hoặc sốt phô-mát có thể chứa nhiều natri (muối) và phốt-phát.
- Bánh mỳ tỏi hoặc thảo dược và sa lát trộn dầu dấm gồm dầu ô liu và một chút chanh là những món ăn kèm rất tốt cho bữa ăn của bạn.

Món ăn Tàu:

- Tránh các thứ sốt như xì dầu, dầu hào, đậu đen, hoisin và Szechwan là những loại sốt có chứa nhiều natri (muối).
- Chọn những món không có sốt hoặc nói nhà hàng nấu ít sốt.
- Chọn cơm gạo tẻ, thịt ninh hoặc hấp và các loại sốt như sốt mặn, chanh, cam và sốt chua ngọt là những loại chứa hàm lượng natri nhỏ hơn.

Đồ ăn nhanh:

- Tránh những thức ăn làm sẵn như bánh mỳ kẹp xúc xích hoặc bánh nhân thịt, thay vào đó hãy chọn những món đặt làm. Những lựa chọn thích hợp có thể bao gồm:
 - Bánh burger thịt nướng không sốt
 - Sandwich kẹp thịt, gà hoặc trứng tươi.
 - Cá bọc bột với nước cốt chanh thay vì bỏ muối
 - Gà BBQ bỏ da.



Những ý tưởng cho bữa ăn

Có thể rất khó mà tập hợp tất cả lại và nhận biết loại thực phẩm nào nên chọn và loại nào nên hạn chế, vì thế dưới đây là một vài ý tưởng đơn giản cho bữa ăn. Hãy nhớ là chuyên gia về chế độ ăn uống có thể cung cấp cho bạn danh mục những thực phẩm nhất định mà bạn nên đưa vào chế độ ăn để phù hợp với nhu cầu cá nhân của bạn.

Bữa sáng:

Bột mì hấp, cơm hoặc cereal ngô với sữa ít béo.

Bánh mì trắng nướng ăn với trứng.

Bữa trưa:

Sandwich loại bánh mì trắng với thịt nạc, trứng hoặc cá thu ngâm nước muối, mayonnaise ít béo và rau diếp, dưa chuột, ớt xào, cần tây và cà rốt.

Bữa tối:

Thịt nạc với mì pasta hoặc cơm và các loại rau như trái zucchini, đậu Hà Lan, hành, nấm, ớt xào, cà tím, ngô hộp, hạt đậu xanh và nước quả.

Bữa ăn nhẹ:

Sữa chua đậu nành, các loại hoa quả như beri tươi, chanh leo, đào đóng hộp, lê đóng hộp hoặc táo đóng hộp, bánh kem xốp vani, cốt ngô hàm lượng muối thấp, sô cô la trắng, kem ít béo, bánh bích qui xốp nhẹ không muối, bánh mì nướng ăn với mật ong hoặc mút hoa quả.



Những lời khuyên tập thể dục:

Bằng cách chọn đúng loại và lượng thức ăn, bạn có thể bảo đảm rằng bạn sẽ thấy mình ở thể trạng tốt nhất khi duy trì được cân nặng khỏe mạnh. Để duy trì một lối sống khỏe mạnh, luôn vận động thể chất cũng là điều rất quan trọng. Tập thể dục có thể giúp tăng cường sức mạnh và sự dẻo dai, ngăn ngừa mệt mỏi và giảm căng thẳng và trầm cảm.

Bạn nên tập thể dục ở cường độ vừa phải ít nhất ba lần một tuần để đạt được kết quả tốt nhất, nhưng nên hỏi bác sĩ của bạn trước khi bắt đầu thói quen tập thể dục thường xuyên. Bác sĩ hoặc chuyên gia về chế độ ăn có thể cho bạn lời khuyên nếu nhu cầu ăn uống của bạn thay đổi khi tăng cường tập thể dục.

Bạn không nên tập thể dục nếu:

- Bạn bị sốt hoặc cảm thấy bệnh, yếu ớt hoặc mệt mỏi.
- Bạn thay đổi lịch điều trị thẩm tách hoặc đổi loại thuốc khác
- Bạn ăn quá no.
- Thời tiết quá nóng và ẩm, trừ phi bạn đang dùng điều hòa nhiệt độ.



Lời khuyên về lối sống:

Công việc:

Khi bạn đang ổn định về mặt y tế thì không có lý do gì để thay đổi thói quen hàng ngày của bạn, kể cả công việc. Chăm sóc tốt thể trạng cả về mặt thể chất lẫn tinh cảm sẽ giúp bạn làm chủ được những hoạt động hàng ngày. Việc chuẩn bị và lên kế hoạch cho bữa ăn của bạn ở nhà có thể giúp bạn sắp xếp những yêu cầu về chế độ ăn của mình và giúp củng cố lại sự cảm dỗ của những thức ăn cần tuyệt đối tránh.

Đời sống tình dục:

Bệnh thận có thể dẫn đến những thay đổi về thể chất và tinh cảm gây ảnh hưởng đến đời sống tình dục của bạn. Những thay đổi thể chất xảy ra trong cơ thể bạn khi thận của bạn bị thương tổn và những loại thuốc mà bạn đang sử dụng có thể gây mất hứng thú tình dục hoặc làm giảm khả năng gối chăn của bạn.

Hoạt động tình dục thông thường vẫn an toàn đối với những người mắc bệnh thận, nhưng nếu bạn lo ngại về điều này thì bạn nên nói chuyện với bác sĩ của mình. Những cử chỉ như ôm ấp, vuốt ve và hôn có thể giúp bạn và nửa kia của bạn duy trì được cảm giác gần gũi.

Du lịch:

Khi lên kế hoạch cho một chuyến đi xa, cần đảm bảo rằng bạn sẽ có thể xoay sở với những yêu cầu về những thứ như thức ăn và thuốc men. Những người đang điều trị thẩm tách sẽ cần phải sắp xếp dịch vụ thẩm tách ở những nơi họ tới thăm. Mang theo những thức ăn quen thuộc mà bạn biết có thể đưa vào chế độ ăn của mình sẽ giúp bạn có những lựa chọn tốt hơn để kiểm soát tối ưu tình trạng của bạn.

Lời khuyên: Cảm thấy lo lắng hoặc chán nản là chuyện bình thường sau khi được chẩn đoán là mắc bệnh thận, thế nên hãy chia sẻ cảm xúc của bạn với các thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc với bác sĩ hoặc chuyên gia về chế độ ăn của bạn.

