

MỤC LỤC

- Giới thiệu
- Vai trò của thận và tầm quan trọng của việc giữ nước
- Lượng nước cần thiết cho người khỏe mạnh và người bệnh thận
- Các loại nước uống tốt và không tốt cho người bệnh suy thận
- Nghiên cứu khoa học về tác động của việc uống nước đối với suy thận
- Theo dõi lượng nước uống và các dấu hiệu cảnh báo
- Kết luận
- Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

- Suy thận, hay bệnh thận mạn tính (CKD), là một vấn đề sức khỏe toàn cầu đang gia tăng đáng kể. Bệnh này ảnh hưởng đến khả năng lọc máu của thận, dẫn đến tích tụ chất thải trong cơ thể và gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm. Chế độ ăn uống, đặc biệt là lượng nước uống hàng ngày, đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý và làm chậm sự tiến triển của suy thận.
- Bài viết này sẽ cung cấp thông tin chi tiết, dựa trên bằng chứng khoa học, về mối quan hệ giữa nước uống và suy thận, giúp bạn hiểu rõ hơn về lượng nước cần thiết cho sức khỏe thận và cách điều chỉnh chế độ uống phù hợp với từng giai đoạn bệnh.

Vai trò của thận và tầm quan trọng của việc giữ nước

- Thận là cơ quan quan trọng trong hệ bài tiết, có chức năng lọc máu, loại bỏ chất thải, điều hòa điện giải và duy trì cân bằng nước trong cơ thể. Mỗi ngày, thận lọc khoảng 180 lít máu, tạo ra 1-2 lít nước tiểu. Quá trình này cần một lượng nước đủ để đảm bảo hiệu quả lọc và bài tiết chất thải.
- Thiếu nước sẽ làm giảm lưu lượng máu đến thận, gây khó khăn cho quá trình lọc, dẫn đến tích tụ chất thải và làm tăng nguy cơ tổn thương thận. Ngược lại, việc cung cấp đủ nước

giúp thận hoạt động hiệu quả, loại bỏ chất thải hiệu quả hơn, giảm nguy cơ hình thành sỏi thận và nhiễm trùng đường tiết niệu .

Lượng nước cần thiết cho người khỏe mạnh và người bệnh thận

- Lượng nước cần thiết cho mỗi người phụ thuộc vào nhiều yếu tố như tuổi tác, giới tính, cân nặng, hoạt động thể chất, khí hậu và tình trạng sức khỏe. Thông thường, khuyến cáo chung là uống khoảng 8 ly nước (khoảng 2 lít) mỗi ngày cho người lớn khỏe mạnh . Tuy nhiên, đây chỉ là con số ước tính và có thể thay đổi tùy thuộc vào từng cá nhân.
- Đối với người bệnh suy thận, lượng nước cần thiết lại khác biệt đáng kể tùy thuộc vào giai đoạn bệnh.
 - Giai đoạn 1-2 của suy thận mạn: Ở giai đoạn này, thận vẫn hoạt động tương đối tốt, nên việc uống đủ nước (khoảng 2 lít/ngày) vẫn rất quan trọng để duy trì chức năng thận và ngăn ngừa các biến chứng .
 - Giai đoạn 3-5 của suy thận mạn (chưa chạy thận): Ở giai đoạn này, chức năng thận suy giảm đáng kể, khả năng bài tiết nước bị hạn chế. Việc uống quá nhiều nước có thể dẫn đến tình trạng tích tụ dịch trong cơ thể, gây phù nề, khó thở, tăng huyết áp và làm nặng thêm tình trạng bệnh. Do đó, người bệnh cần hạn chế lượng nước uống theo chỉ định của bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng. Các dấu hiệu cần lưu ý khi bị giữ nước bao gồm: phù nề ở chân và mắt cá chân, khó thở khi đi bộ quãng ngắn hoặc leo cầu thang, khó thở khi nằm ngửa .
 - Suy thận giai đoạn cuối (đang chạy thận): Ở giai đoạn này, thận gần như không còn khả năng lọc máu, người bệnh cần chạy thận nhân tạo để loại bỏ chất thải. Lượng nước uống hàng ngày sẽ bị hạn chế rất nghiêm ngặt (thường khoảng 1 lít/ngày hoặc ít hơn) để tránh quá tải cho hệ tuần hoàn và gây ra các biến chứng nguy hiểm như phù phổi, suy tim . Lượng nước uống sẽ được tính toán dựa trên lượng nước tiểu bài tiết trong 24 giờ và được bác sĩ điều chỉnh thường xuyên.

Các loại nước uống tốt và không tốt cho người bệnh suy thận

Không phải tất cả các loại nước uống đều tốt cho người bệnh suy thận. Một số loại nước uống cần được hạn chế hoặc tránh hoàn toàn:

- Nước ngọt có ga: Chứa nhiều đường, chất tạo ngọt nhân tạo và photpho, có thể làm tăng nguy cơ tiểu đường, tăng huyết áp và gây hại cho thận.
- Nước tăng lực: Chứa nhiều caffeine, đường và các chất phụ gia, có thể gây mất nước, tăng huyết áp và ảnh hưởng xấu đến chức năng thận.
- Rượu bia: Có thể gây mất nước, làm tăng huyết áp và gây tổn thương gan, thận.
- Nước uống có đường: Làm tăng nguy cơ tiểu đường và các biến chứng về thận.

Ngược lại, một số loại nước uống tốt cho người bệnh suy thận:

- Nước lọc: Là lựa chọn tốt nhất, không chứa calo, đường và chất phụ gia.
- Sữa thực vật không đường: Một số loại sữa thực vật như sữa hạnh nhân, sữa đậu nành không đường có hàm lượng kali và photpho thấp hơn sữa bò, là lựa chọn tốt hơn cho người bệnh suy thận, tuy nhiên cần lưu ý đọc kỹ nhãn mác sản phẩm để chọn loại không đường và không bổ sung photpho.
- Nước ép trái cây không đường: Cung cấp vitamin và khoáng chất, nhưng cần hạn chế lượng đường và chọn loại không đường.
- Nước dùng rau củ ít muối: Cung cấp chất dinh dưỡng và giúp bổ sung nước.

Nghiên cứu khoa học về tác động của việc uống nước đối với suy thận

- Nhiều nghiên cứu đã được thực hiện để đánh giá tác động của việc uống nước đối với chức năng thận. Một số nghiên cứu cho thấy việc uống đủ nước có thể giúp bảo vệ chức năng

thận, giảm nguy cơ hình thành sỏi thận và nhiễm trùng đường tiết niệu. Tuy nhiên, một số nghiên cứu khác lại cho thấy việc tăng cường lượng nước uống không làm chậm sự suy giảm chức năng thận ở bệnh nhân suy thận mạn. Điều này cho thấy rằng lượng nước cần thiết cho mỗi người bệnh suy thận là khác nhau và cần được bác sĩ đánh giá cụ thể.

Theo dõi lượng nước uống và các dấu hiệu cảnh báo

- Người bệnh suy thận cần theo dõi lượng nước uống hàng ngày và ghi chép lại lượng nước tiểu bài tiết. Nếu có bất kỳ dấu hiệu bất thường nào như phù nề, khó thở, đau ngực, thay đổi lượng nước tiểu, cần báo ngay cho bác sĩ để được tư vấn và điều chỉnh kế hoạch điều trị kịp thời.

Kết luận

- Việc uống đủ nước rất quan trọng đối với sức khỏe thận, đặc biệt là ở người bệnh suy thận. Tuy nhiên, lượng nước cần thiết cho mỗi người bệnh suy thận là khác nhau và phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Người bệnh cần tuân thủ chỉ định của bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng để điều chỉnh lượng nước uống phù hợp, tránh các biến chứng nguy hiểm.
- Việc kết hợp chế độ ăn uống hợp lý, lối sống lành mạnh và tuân thủ điều trị sẽ giúp làm chậm sự tiến triển của suy thận và cải thiện chất lượng cuộc sống của người bệnh.

Tài liệu tham khảo

1. <https://kitchen.kidneyfund.org/eating-healthy-with-kidney-disease/kidney-failure/>
2. <https://kitchen.kidneyfund.org/eating-healthy-with-kidney-disease/kidney-disease-stages-3-4-5-not-on-dialysis/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8816070/>
4. <https://www.kidney.org/news-stories/healthy-hydration-your-kidneys-what-to-sip-and-what>

-to-skip

5. <https://www.kidneyresearchuk.org/kidney-health-information/living-with-kidney-disease/how-can-i-help-myself/>