MỤC LỤC

Giới thiệu
Tổng quan về phù và suy thận
- Phù là gì?
- Suy thận và cơ chế gây phù

Vì sao ăn ít muối nhưng vẫn bị phù?
- Hiểu đúng về vai trò của muối (natri) trong phù
- Các nguyên nhân gây phù ngoài yếu tố muối

Sai lầm cần tránh khi kiểm soát phù ở bệnh nhân suy thận
- Chỉ tập trung vào việc ăn nhạt
- Tự ý ngưng thuốc hoặc dùng thuốc lợi tiểu không theo chỉ định
- Không theo dõi cân nặng, lượng nước uống hàng ngày
- Không tái khám định kỳ
- Ăn kiêng quá mức, gây suy dinh dưỡng

Hướng dẫn kiểm soát phù hiệu quả ở bệnh nhân suy thận
- Chế độ ăn uống khoa học
- Kiểm soát bệnh lý nền
- Sử dụng thuốc theo chỉ định
- Theo dõi sát tình trạng cơ thể
- Giáo dục sức khỏe

Cập nhật một số nghiên cứu mới về quản lý phù ở bệnh nhân suy thận
Kết luận
Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

- Phù là một trong những triệu chứng phổ biến và gây nhiều lo lắng ở bệnh nhân mắc các bệnh lý về thận, đặc biệt là suy thận. Nhiều người tin rằng chỉ cần ăn ít muối là có thể kiểm soát được tình trạng phù. Tuy nhiên, thực tế lâm sàng cho thấy, không ít trường hợp dù đã tuân thủ chế độ ăn nhạt nhưng vẫn bị phù nề, thậm chí phù ngày càng nặng hơn.
- Vậy nguyên nhân thực sự là gì? Những sai lầm nào cần tránh trong quá trình kiểm soát phù ở bệnh nhân suy thận? Bài viết này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về vấn đề này dựa trên

các bằng chứng khoa học cập nhật nhất.

Tổng quan về phù và suy thận

Phù là gì?

- Phù là hiện tượng tích tụ dịch bất thường trong các khoang gian bào hoặc trong các mô của cơ thể, thường biểu hiện rõ ở các chi dưới, mặt, bụng hoặc toàn thân.
- Phù có thể là dấu hiệu của nhiều bệnh lý khác nhau, trong đó suy thận là một nguyên nhân quan trọng.

Suy thận và cơ chế gây phù

- Suy thận là tình trạng chức năng lọc máu của thận bị suy giảm, dẫn đến tích tụ các chất độc và nước trong cơ thể. Khi thận không còn khả năng đào thải natri và nước hiệu quả, dịch sẽ bị giữ lại, gây ra phù.
- Ngoài ra, các rối loạn về protein máu, áp lực keo và các yếu tố nội tiết cũng góp phần làm nặng thêm tình trạng phù ở bệnh nhân suy thận.

Vì sao ăn ít muối nhưng vẫn bị phù?

Hiểu đúng về vai trò của muối (natri) trong phù

- Muối (natri clorua) là yếu tố quan trọng điều hòa cân bằng dịch trong cơ thể. Khi ăn nhiều muối, natri bị giữ lại, kéo theo nước, làm tăng thể tích dịch ngoại bào và gây phù. Do đó, chế độ ăn nhạt là một trong những biện pháp đầu tay để kiểm soát phù ở bệnh nhân suy thận.
- Tuy nhiên, giảm muối không phải là yếu tố duy nhất quyết định tình trạng phù. Có nhiều nguyên nhân khác khiến bệnh nhân dù ăn ít muối vẫn bị phù, bao gồm:

Các nguyên nhân gây phù ngoài yếu tố muối

Suy giảm chức năng thận nặng

- Khi chức năng thận suy giảm nghiêm trọng (đặc biệt ở giai đoạn cuối), khả năng đào thải nước và natri gần như không còn, dù lượng muối ăn vào rất ít. Lúc này, phù xuất hiện do ứ nước toàn thân, không chỉ do natri.

Giảm protein máu (hạ albumin)

- Protein, đặc biệt là albumin, giúp duy trì áp lực keo trong lòng mạch, giữ nước không thoát ra ngoài mô. Ở bệnh nhân suy thận, đặc biệt là hội chứng thận hư, mất protein qua nước tiểu làm giảm albumin máu, nước dễ thoát ra mô kẽ gây phù, dù lượng muối ăn vào đã được kiểm soát.

Suy tim kèm theo

- Suy thận thường đi kèm với suy tim. Khi tim không bơm máu hiệu quả, máu ứ lại ở tĩnh mạch, tăng áp lực thủy tĩnh, đẩy nước ra ngoài mô, gây phù. Trường hợp này, giảm muối chỉ giúp giảm nhẹ triệu chứng, không giải quyết được nguyên nhân gốc rễ.

Rối loạn nội tiết (Aldosterone, ADH)

- Ở bệnh nhân suy thận, hormone aldosterone và ADH có thể tăng cao bất thường, kích thích giữ natri và nước, làm nặng thêm tình trạng phù, bất chấp chế độ ăn nhạt.

Sử dụng một số thuốc

- Một số thuốc như corticosteroid, thuốc chống viêm không steroid (NSAIDs), thuốc chẹn kênh calci… có thể gây giữ nước, làm phù nặng hơn ở bệnh nhân suy thận.

Chế độ ăn uống và lối sống chưa phù hợp

- Ăn nhạt nhưng vẫn ăn nhiều thực phẩm chế biến sẵn (ẩn chứa natri).
- Uống quá nhiều nước so với khả năng bài tiết của thận.
- Không kiểm soát tốt các bệnh lý nền như tăng huyết áp, đái tháo đường.

Sai lầm cần tránh khi kiểm soát phù ở bệnh nhân suy thận

Chỉ tập trung vào việc ăn nhạt

- Nhiều bệnh nhân và gia đình chỉ chú trọng giảm muối mà bỏ qua các yếu tố khác như kiểm soát lượng nước, protein, kiểm soát bệnh nền, dẫn đến phù vẫn kéo dài hoặc nặng hơn.

Tự ý ngưng thuốc hoặc dùng thuốc lợi tiểu không theo chỉ định

- Việc tự ý dùng hoặc ngưng thuốc lợi tiểu có thể gây rối loạn điện giải, làm nặng thêm suy thận và phù.

Không theo dõi cân nặng, lượng nước uống hàng ngày

- Không kiểm soát lượng nước vào/ra khiến phù khó kiểm soát, đặc biệt ở bệnh nhân chạy thận nhân tạo.

Không tái khám định kỳ

- Không tái khám định kỳ để đánh giá chức năng thận, điều chỉnh thuốc và chế độ ăn phù hợp với từng giai đoạn bệnh.

Ăn kiêng quá mức, gây suy dinh dưỡng

- Ăn quá nhạt, kiêng khem quá mức có thể dẫn đến suy dinh dưỡng, giảm sức đề kháng, làm bệnh tiến triển xấu hơn.

Hướng dẫn kiểm soát phù hiệu quả ở bệnh nhân suy thận

Chế độ ăn uống khoa học

- Ăn nhạt hợp lý: Giảm muối nhưng không kiêng tuyệt đối, lượng natri khuyến nghị thường <2g/ngày (tùy mức độ suy thận).
- Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn: Xúc xích, đồ hộp, mì ăn liền, nước chấm công nghiệp...
- Kiểm soát lượng nước uống: Tùy theo lượng nước tiểu 24h, thường tổng lượng nước uống/ngày = lượng nước tiểu 24h + 500ml.
- Bổ sung protein hợp lý: Không kiêng tuyệt đối, nên dùng protein chất lượng cao (thịt nạc, cá, trứng, sữa ít muối).
- Tăng cường rau xanh, trái cây ít kali: Giúp bổ sung vitamin, khoáng chất.

Kiểm soát bệnh lý nền

- Kiểm soát huyết áp, đường huyết tốt để làm chậm tiến triển suy thận và giảm phù.
- Điều trị suy tim, rối loạn nội tiết nếu có.

Sử dụng thuốc theo chỉ định

- Thuốc lợi tiểu: Chỉ dùng khi có chỉ định của bác sĩ, theo dõi sát điện giải.
- Thuốc điều chỉnh protein máu, nội tiết: Nếu có chỉ định.

Theo dõi sát tình trạng cơ thể

- Cân nặng hàng ngày: Tăng cân nhanh là dấu hiệu ứ nước.
- Theo dõi phù, lượng nước tiểu.
- Tái khám định kỳ để điều chỉnh chế độ ăn, thuốc phù hợp.

Giáo dục sức khỏe

- Hiểu đúng về phù và suy thận.
- Không tự ý điều chỉnh thuốc, chế độ ăn khi chưa có ý kiến bác sĩ.
- Chủ động trao đổi với bác sĩ khi có dấu hiệu bất thường: phù tăng, khó thở, tiểu ít, tăng cân nhanh...

Cập nhật một số nghiên cứu mới về quản lý phù ở bệnh nhân suy thận

- Nghiên cứu năm 2022 trên tạp chí Kidney International nhấn mạnh vai trò của kiểm soát tổng thể (bao gồm natri, nước, protein, kiểm soát bệnh nền) trong quản lý phù ở bệnh nhân suy thận mạn.
- Hướng dẫn của KDIGO 2023 khuyến cáo cá thể hóa chế độ ăn, không nên kiêng muối tuyệt đối, tránh suy dinh dưỡng.
- Các nghiên cứu về lợi tiểu cho thấy hiệu quả giảm phù phụ thuộc vào mức độ tổn thương thận, không phải chỉ dựa vào lượng muối ăn vào.

Kết luận

- Phù ở bệnh nhân suy thận là vấn đề phức tạp, không chỉ liên quan đến lượng muối ăn vào mà còn do nhiều yếu tố khác như chức năng thận, protein máu, bệnh lý tim mạch, nội tiết, thuốc và lối sống.
- Chỉ ăn ít muối không đủ để kiểm soát phù, thậm chí nếu kiêng khem quá mức còn gây hại. Việc kiểm soát phù cần một chiến lược toàn diện, phối hợp giữa chế độ ăn, kiểm soát nước, điều trị bệnh nền, dùng thuốc hợp lý và theo dõi sát tình trạng cơ thể.
- Bệnh nhân và gia đình cần tránh các sai lầm phổ biến, đồng thời chủ động phối hợp với bác sĩ để đạt hiệu quả điều trị tối ưu.

Tài liệu tham khảo

1. KDIGO 2023 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease
2. How much sodium can a person with chronic kidney disease have?
3. Nutrition Essentials for Managing Chronic Kidney Disease
4. Healthy eating for people with chronic kidney disease (CKD) Stages 1 to 3
5. The Importance of Sodium Restrictions in Chronic Kidney Disease
6. Eat right for CKD Patients