

## Kế hoạch Hành động cho Bệnh Thận Mãn tính (CKD)

Khi quý vị bị CKD, thận của quý vị không còn có thể loại bỏ đủ chất thải và chất lỏng từ máu để giữ cho quý vị được khỏe mạnh. CKD có 5 giai đoạn. Mỗi giai đoạn của CKD dựa trên kết quả xét nghiệm máu được gọi là Tốc độ Lọc Cầu thận ước tính hoặc eGFR.

Hãy chắc chắn rằng quý vị dùng theo thuốc kê đơn. Nói chuyện với nhà cung cấp trước khi dùng bất kỳ loại thuốc mới nào, kể cả những loại mà quý vị có thể mua qua quầy. Xem lại kế hoạch này với nhà cung cấp của quý vị mỗi năm một lần. Sử dụng mặt sau của kế hoạch này để giúp kiểm soát huyết áp và bệnh tiểu đường của quý vị.

Giai đoạn CKD	Tổng quan về các Giai đoạn của CKD và kế hoạch Hành động
<p><b>Giai đoạn 1:</b> eGFR là 90 hoặc cao hơn</p> <p><b>Giai đoạn 2:</b> eGFR là 89 - 60</p>	<p>Ở giai đoạn CKD 1 và CKD 2, thận của quý vị bị tổn thương nhẹ. Chọn một kế hoạch hành động để làm chậm lại hoặc ngăn ngừa bệnh CKD tiến triển. Gặp nhà cung cấp ít nhất 1 lần một năm.</p>
<p><b>Giai đoạn 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tổn thương thận vừa phải</li> <li>• eGFR là 59 - 30</li> </ul>	<p>Trong giai đoạn này, vẫn có thể làm chậm lại hoặc ngăn ngừa bệnh CKD tiến triển nặng. Quý vị có thể có các triệu chứng của bệnh CKD, bao gồm huyết áp cao, thiếu máu, sưng phù ở tay và chân và các vấn đề về sức khỏe của xương. Quý vị có thể bị CKD 3, ngay cả khi quý vị không cảm thấy bị bệnh. Tạo một <b>kế hoạch hành động</b> để:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gặp nhà cung cấp và kiểm tra eGFR của quý vị – thực hiện cả hai việc này 6 tháng một lần</li> <li>✓ Nói chuyện với nhà cung cấp trước khi thực hiện những thay đổi lớn đối với chế độ ăn uống của quý vị</li> <li>✓ Gặp bác sĩ chuyên khoa thận (chuyên gia về thận) nếu eGFR của quý vị đạt 30 – hãy yêu cầu nhà cung cấp giới thiệu một bác sĩ</li> </ul>
<p><b>Giai đoạn 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tổn thương thận nặng</li> <li>• eGFR là 29 - 15</li> </ul>	<p>Trong giai đoạn này, quý vị có thể có các triệu chứng của bệnh CKD, bao gồm ngứa, cảm thấy yếu hoặc mệt mỏi, cảm thấy buồn nôn và nôn mửa, sưng ở bàn tay và bàn chân, và đi tiểu nhiều hoặc tiểu ít hơn bình thường. Quý vị có thể mắc bệnh CKD 4, ngay cả khi quý vị không cảm thấy ốm. Tạo một <b>kế hoạch hành động</b> để:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gặp bác sĩ chuyên khoa thận và kiểm tra eGFR của quý vị – thực hiện cả hai việc này ít nhất 4 tháng một lần</li> <li>✓ Tìm hiểu về các lựa chọn điều trị thận: lọc máu, điều trị bảo tồn và ghép thận</li> <li>✓ Nói chuyện với các nhà cung cấp trước khi thực hiện những thay đổi lớn đối với chế độ ăn uống của quý vị</li> <li>✓ Gặp nhà cung cấp ít nhất một lần mỗi năm</li> </ul>
<p><b>Giai đoạn 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suy thận</li> <li>• eGFR nhỏ hơn 15</li> </ul>	<p>Trong giai đoạn này, quý vị sẽ bắt đầu được lọc máu hoặc điều trị bảo tồn. Nếu đủ điều kiện, quý vị có thể được ghép thận. Quý vị có thể có các triệu chứng của bệnh CKD, bao gồm ngứa, có mùi lạ hoặc vị khó chịu trong miệng, sưng ở bàn tay và bàn chân, và đi tiểu nhiều hoặc tiểu ít hơn bình thường. Tạo một <b>kế hoạch hành động</b> để:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hỏi về việc thực hiện lọc máu tại nhà hoặc nói chuyện với nhóm điều trị thận về việc chăm sóc trong mỗi lần lọc máu</li> <li>✓ Gặp bác sĩ chuyên khoa thận 1 lần mỗi tháng nếu quý vị chọn điều trị bảo tồn</li> <li>✓ Nói chuyện với các nhà cung cấp hoặc nhóm điều trị thận về những thay đổi mà quý vị cần thực hiện đối với chế độ ăn uống của mình</li> <li>✓ Gặp nhà cung cấp ít nhất 1 lần mỗi năm</li> </ul>

Nguyên nhân hàng đầu của Bệnh thận Mãn tính hoặc CKD là bệnh tiểu đường và huyết áp cao. Biết huyết áp của quý vị. Đi xét nghiệm hoặc tiếp tục được chăm sóc cho bệnh tiểu đường. Nếu cần, hãy sử dụng kế hoạch hành động dưới đây để theo dõi huyết áp và bệnh tiểu đường của quý vị.

**1. Mỗi ngày, hãy kiểm tra xem quý vị đang ở vùng nào.**

**2. Sau đó, dựa trên vùng hiện tại của quý vị, hãy quyết định những điều cần phải làm.**

### Kế hoạch Hành động về Huyết áp


**Quý vị có đang ở trong vùng XANH không?** 

Quý vị ở vùng này nếu quý vị gặp **TẤT CẢ** những vấn đề sau đây:

- ✓ Huyết áp thường thấp hơn 130/80 mmHg
- ✓ Quý vị đang đo huyết áp hàng ngày

**Nếu vậy, hãy thực hiện theo kế hoạch hành động của vùng XANH:**

- ✓ Tiếp tục dùng theo thuốc kê đơn
- ✓ Khi quý vị có sự lựa chọn, hãy chọn thực phẩm ít muối
- ✓ Hãy năng động và vận động hàng ngày nhiều nhất có thể
- ✓ Tiếp tục đo huyết áp hàng ngày

**Quý vị có đang ở trong vùng VÀNG không?** 

Quý vị cần giúp đỡ, nếu quý vị gặp **CHỈ MỘT** trong những vấn đề sau:

- ✓ Huyết áp của quý vị nằm ngoài mức bình thường
- ✓ Dấu hiệu của huyết áp cao: nhức đầu, choáng váng, khó thở, tim đập nhanh hoặc mạnh

**Quan trọng:** Hầu hết mọi người không cảm thấy dấu hiệu của huyết áp cao. Hãy đo huyết áp để xác nhận con số.

**Nếu vậy, hãy thực hiện theo kế hoạch hành động của vùng VÀNG:**

- ✓ Nếu huyết áp của quý vị cao hơn bình thường:
  - Trước tiên, hãy chắc chắn rằng quý vị đã uống thuốc huyết áp
  - Sau đó, nghỉ ngơi, ngồi xuống hoặc cố gắng tập thở
  - Cuối cùng, kiểm tra lại huyết áp của quý vị
- ✓ Nếu huyết áp của quý vị không trở lại bình thường sau **24 giờ**, hãy gọi cho nhà cung cấp hoặc đường dây Y tá Tư vấn từ bên bảo hiểm y tế của quý vị.

### Kế hoạch Hành động cho Bệnh Tiểu đường

**Quý vị có đang ở trong vùng XANH không?** 

Quý vị ở vùng này nếu quý vị gặp **TẤT CẢ** những vấn đề sau đây:

- ✓ Không có triệu chứng đường huyết cao hay thấp
- ✓ Đường huyết trước khi ăn sáng là từ 80 - 130 mg/dL
- ✓ Mức đường huyết 1 đến 2 giờ sau bữa ăn dưới 180 mg/dL

**Nếu vậy, hãy thực hiện theo kế hoạch hành động của vùng XANH:**

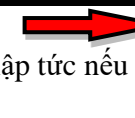
- ✓ Tiếp tục dùng theo thuốc kê đơn
- ✓ Lựa chọn các món ăn ngon tốt cho sức khỏe
- ✓ Hãy năng động và vận động hàng ngày nhiều nhất có thể
- ✓ Kiểm tra lượng đường huyết của quý vị ở nhà theo khuyến cáo
- ✓ Kiểm tra bàn chân của quý vị hàng ngày xem có vết loét hoặc mẩn đỏ không

**Quý vị có đang ở trong vùng VÀNG không?** Quý vị cần  một chút giúp đỡ, nếu quý vị gặp **CHỈ MỘT** trong những vấn đề sau:

- ✓ Lượng đường huyết của quý vị thường thấp hơn 70mg/dL
- ✓ Một hoặc nhiều dấu hiệu của lượng đường huyết **thấp** – cảm thấy buồn ngủ, chóng mặt, mờ mắt, cảm thấy yếu ớt, nói lắp
- ✓ Một trong những dấu hiệu của lượng đường huyết **cao** – cảm thấy khát nước hơn bình thường, cần đi tiểu nhiều hơn, mờ mắt

**Nếu vậy, hãy thực hiện theo kế hoạch hành động của vùng VÀNG:**

- ✓ Áp dụng “Quy tắc 15-15” khi lượng đường huyết của quý vị dưới 70 mg/dL
- ✓ Kiểm tra Kế hoạch Hành động cho Bệnh Tiểu đường của Quý vị
- ✓ Hãy gọi cho nhà cung cấp hoặc đường dây Y tá Tư vấn từ bên bảo hiểm y tế của quý vị.

**Đối với bệnh tiểu đường hoặc huyết áp. Quý vị có đang ở trong vùng ĐỎ không?**  Quý vị cần trợ giúp ngay lập tức nếu quý vị gặp **BẤT KỲ** vấn đề nào sau đây:

Lú lẫn mới gặp hoặc trầm trọng hơn, đau ngực hoặc tức ngực không thuyên giảm, mắt thăng bằng đột ngột, ngã hoặc ngất xỉu, yếu cơ mặt/tay/chân, buồn nôn, ói mửa.

Nếu vậy, hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức!

- ✓ **Hãy gọi số 9-1-1**