

# Các biện pháp chữa bệnh trụ thận

Chọn cách chữa bệnh đúng





# Các biện pháp chữa bệnh trĩ

Chọn cách chữa bệnh đúng



# Lời nói đầu

Bạn đang có trong tay cuốn sách nhỏ này vì bạn đã biết là mình bị trụ thận và bạn sẽ cần được chạy thận hoặc thay thận vào một lúc nào đó trong tương lai. Đối với phần lớn mọi người, lúc này quả là lúc khó khăn vì bản thân đang phải đương đầu với biết bao vấn đề về tinh thần, tình cảm và cả các vấn đề của thực tế đời sống. Có lẽ bạn đang cảm thấy vô cùng lo lắng không biết tương lai sẽ ra sao. Tuy nhiên ngày nay trên thế giới có nhiều ngàn người mặc dầu bị bị trụ thận nhưng họ vẫn đang sống một đời sống năng động và toại nguyện. Chạy thận và thay thận là cách chữa bệnh có kết quả thành công tuyệt vời và có thể giữ cho bạn được khỏe mạnh bình thường. Tại Úc, hiện nay có khoảng 8.600 người đang được điều trị chạy thận và khoảng 6.500 đang sống với quả thận đã thay. Năm 2005, có 2.210 bệnh nhân mới bắt đầu được chữa trị tại Úc.

Bác sĩ muốn bạn học hỏi càng nhiều càng tốt về các biện pháp chữa bệnh hiện có. Hãy đọc thật kỹ cuốn sách nhỏ này và nói chuyện với mọi người trong gia đình. Chúng tôi hi vọng cuốn sách nhỏ này sẽ giúp bạn hiểu mỗi cách chữa bệnh có kết quả như thế nào và bạn tự quyết định cách chữa bệnh nào là phù hợp với bạn nhất. Một số người có thể không muốn được chữa bệnh, nhất là trong trường hợp có các bệnh khác làm giảm hiệu quả của chạy thận hoặc thay thận.

Đọc cuốn sách nhỏ này sẽ giúp bạn nhớ những điều mà bác sĩ chuyên khoa bệnh thận và nhân viên tại khoa thận sẽ dặn dò và chỉ dẫn cho bạn. Bạn nên đọc sách này từ đầu tới cuối một lần để hiểu nội dung trong sách rồi mở ra đọc lại những chương nào trong sách mà bạn quan tâm nhất. Rồi từ từ từng bước một chuẩn bị những việc tiếp theo. Tất cả mọi việc không phải diễn ra ngay một lúc. Mọi người thường phải nói chuyện và đọc đi đọc lại những điều trong sách để hiểu được mọi phương cách chữa bệnh, trước khi đi đến quyết định. Nhân viên tại khoa thận sẽ giúp bạn chọn phương cách chữa bệnh tốt nhất cho bạn và phù hợp nhất cho gia đình bạn.

Để giúp cho những bệnh nhân không biết tiếng Anh, cuốn sách này được dịch từ tiếng Anh ra tiếng A rập, Hoa, Hi Lạp, Ý và Việt. Tại các bệnh viện cũng có thông dịch để giúp bạn trao đổi với y bác sĩ và các nhân viên khác.

Muốn biết thêm chi tiết, muốn tìm hiểu thêm để học hỏi, muốn được cố vấn về các vấn đề bệnh thận, chạy thận, thay thận, hoặc về hoàn cảnh cá nhân và các vấn đề về lối sống, bạn nên nói chuyện với nhân viên khoa thận và Trung tâm Tư liệu về Thận. Hãy tự học hỏi để hiểu về bệnh của mình và các phương cách chữa bệnh. Nếu bạn có hiểu biết và tích cực tham gia vào quá trình chữa bệnh, thì bạn sẽ có một đời sống khỏe mạnh, vui vẻ và năng động.

Denise O'Shaughnessy  
Nhân viên Xã hội Lâu năm  
(Senior Social Worker)  
Trung tâm Tư liệu về Thận  
(Renal Resource Centre)  
Darling Point NSW  
Tháng ba 2007





## Cảm tạ

Xuất bản tài liệu này và việc chuyển ngữ tài liệu sang các thứ tiếng Ả-rập, Hoa, Hi Lạp, Ý và Việt là kết quả của dự án liên kết giữa Trung tâm Tư liệu về Thận và Nhóm Chuyên trách Nghiên cứu Lâm sàng Toàn Thành phố. Trung tâm Tư liệu về Thận cảm tạ sự đóng góp về mặt kinh phí và những đóng góp hào hiệp về mọi mặt của các nhân viên chuyên trách lâm sàng và khách hàng sử dụng dịch vụ của Mạng lưới Dịch vụ bệnh Thận và GMCT.



# Nội dung

<b>Chương 1:</b> Khi thận bị trụ .....	4	<b>Chương 4:</b> Thay thận .....	16
Chức năng hoạt động bình thường của thận .....	4	Thay thận là thế nào? .....	16
Bệnh thận mãn tính .....	4	Lấy thận ở đâu để thay? .....	16
Triệu chứng bệnh thận mãn tính .....	4	· Người chết hiến thận .....	16
Làm sao để biết được cách chạy thận nào là tốt nhất đối với tôi? .....	5	· Người sống hiến thận .....	17
Thích nghi với chạy thận .....	6	Tỉ lệ thay thận thành công .....	17
<b>Chương 2:</b> Thẩm tách máu .....	7	Thay thận của người còn sống.....	18
Chạy thận thẩm tách máu là làm thế nào? ....	7	Tác động lâu dài đối với người sống hiến thận là người nhà hoặc người ngoài .....	18
Mở lối qua cơ bắp để thẩm tách máu .....	7	Chuẩn bị thay thận .....	20
Chạy thận thẩm tách máu ở nhà .....	8	· Sự thích hợp để thay thận.....	20
Trạm cơ động và nơi chạy thận thẩm tách máu trong bệnh viện.....	8	· Nhóm máu, Đối chiếu loại mô và Phù hợp chéo .....	20
Tôi có thể làm gì trong khi đang chạy thận thẩm tách máu?.....	10	· Danh sách chờ đợi thay thận .....	21
Thuốc men, đồ uống, chế độ ăn và thể dục .....	10	· Giữ sức khỏe tốt trước khi thay thận .....	21
Mang thai và Tránh thai.....	10	Phẫu thuật thay thận.....	22
Việc làm.....	10	Sau khi phẫu thuật .....	22
Nghỉ phép - du lịch.....	10	Chăm sóc sau khi được thay thận .....	23
<b>Chương 3:</b> Chạy thận phúc mạc .....	12	Đời sống khi có quả thận mới .....	23
Chạy thận phúc mạc là thế nào? .....	12	<b>Chương 5:</b> Duy trì đời sống khi bị trụ thận mà không chạy thận .....	24
· Lọc phúc mạc liên tục - Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis (CAPD) ....	13	<b>Chương 6:</b> Những ý nghĩ trong phần kết .....	26
· Lọc phúc mạc tự động - Automated Peritoneal Dialysis (APD).....	13		
Lối mở để lọc phúc mạc.....	13		
Chạy thận lọc phúc mạc ở nhà .....	15		
Thuốc men, đồ uống, chế độ ăn và thể dục ...	15		
Mang thai và Tránh thai.....	15		
Việc làm.....	15		
Nghỉ Phép - du lịch.....	15		

## Chức năng hoạt động bình thường của thận

Hai quả thận là hai bộ phận trọng yếu của cơ thể. Trong mỗi quả thận có khoảng một triệu màng lọc (**glomeruli**). Những màng lọc này đẩy chất thải và chất lỏng thừa trong máu ra ngoài dưới dạng nước tiểu. Nước tiểu được giữ trong bàng quang và thoát ra ngoài qua đường tiết niệu (xem Hình 1). Thận cũng làm nhiệm vụ chiết xuất các chất nội tiết và điều hòa chất nội tiết cho cơ thể từ đó điều hòa huyết áp, sản sinh ra các tế bào hồng cầu cho máu và trợ giúp quá trình tạo chất xương giữ cho xương được vững khỏe.

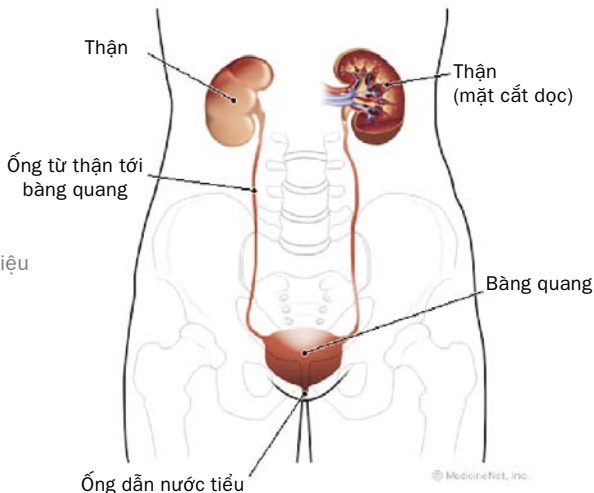
## Bệnh thận mãn tính

Bệnh thận mãn tính là quá trình các mô thận bị hư hại trong một thời gian dài. Nhiều người, cho tới khi 70% chức năng thận đã bị hỏng, mới biết là mình đang bị bệnh. Khi cả hai quả thận đã bị hỏng nặng, thì chỉ còn phương cách chữa bệnh để hồi phục chức năng hoạt động của thận là chạy thận hoặc thay thận. Nguyên nhân phổ biến nhất gây ra bệnh trụ thận ở Úc là do bị bệnh tiểu đường, bệnh viêm màng lọc thận (glomerulonephritis) và chứng cao máu.

## Triệu chứng bệnh thận mãn tính

Một khi chức năng thận bị suy giảm (đo bằng các kết quả thử máu và nước tiểu) xuống dưới mức 30%, sẽ thấy một số hay tất cả các triệu chứng dưới đây.

- > Cơ thể giữ nước gây khó thở và làm cho chỗ mắt cá chân và bàn chân sưng lên
- > Mệt mỏi
- > Nhức đầu
- > Giảm sút trí nhớ và khó tập trung tư tưởng
- > Bực dọc
- > Mất ngủ
- > Chân tay bồng chồn
- > Ngứa ngứa
- > Không muốn ăn và buồn nôn
- > Sụt ký
- > Ham muốn tình dục bị giảm sút và chức năng sinh lý bị thay đổi



Hình 1.  
Hệ thống Tiết niệu

Khi nào bệnh nhân đã dùng thuốc chữa bệnh hoặc đã thay đổi cách ăn uống mà vẫn không thấy triệu chứng bệnh thuyên giảm thì bác sĩ chuyên khoa bệnh thận (cũng gọi là “bác sĩ thận” hoặc “chuyên gia thận”) sẽ đề nghị phải chạy thận. **Chạy thận là cách an toàn và hữu hiệu để thay cho các chức năng thận đã bị hỏng.** Chạy thận không có tác dụng làm ổn định hoặc cải thiện được chức năng thận. Tuy nhiên, một khi bạn bắt đầu được chạy thận, bạn sẽ thấy sức khỏe có cải thiện rõ ràng và cảm thấy khỏe hơn trước, bởi vì nhiều triệu chứng bệnh sẽ bớt hẳn hoặc hoàn toàn không còn nữa.

Đối với nhiều người, thay thận là một giải pháp chữa bệnh. Trong một số trường hợp, thay thận thì đỡ phải chạy thận, ấy là khi có người hiến cho quá thận (xem Chương 4 Thay thận). Tuy vậy, thường mọi người vẫn phải chạy thận trước khi được thay thận. Cần phải chạy thận cho đến khi nào có được người hiến cho quá thận thích hợp. Nhiều khi có thể phải chờ nhiều năm. Có một số người không thể thay thận được vì những nguyên nhân y học. Những người này có thể phải chạy thận trong một thời gian dài. Nếu phải chạy thận trong một thời gian dài, thì điều quan trọng là phải chọn cách chạy thận thích hợp nhất với đời sống của mình.

**Trong một số trường hợp, nỗ lực nhọc và những điều bất lợi khi phải chạy thận và thay thận có thể làm cho hiệu quả đạt được không đáng để làm. Các biện pháp chữa trị khác cũng có thể đem lại chất lượng đời sống tốt đẹp và kết quả tương tự, nhất là đối với một số vị cao niên. Đề tài này được phân tích chi tiết hơn tại Chương 5, Duy trì đời sống khi bị truy thận mà không chạy thận. Nói chuyện với bác sĩ nếu bạn cảm thấy chưa yên tâm không biết có nên bắt đầu chạy thận không.**

## **Làm sao để biết được cách chạy thận nào là phù hợp nhất đối với tôi?**

Nếu bác sĩ chuyên khoa thận đã đề nghị bạn cần chạy thận và bạn muốn tìm hiểu thêm về vấn đề này, thì có hai cách chạy thận: **thảm tách máu** và **lọc máu phúc mạc**. Vấn đề này được trình bày chi tiết tại Chương 2 và 3.

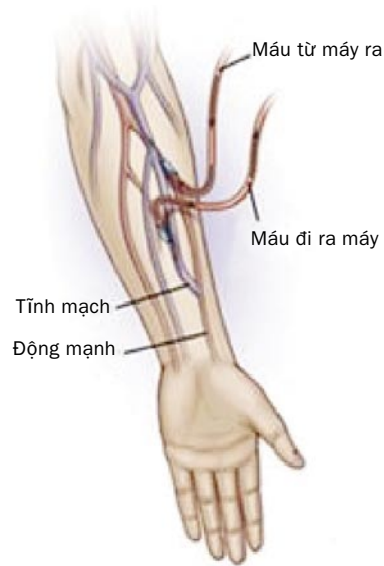
Trừ trường hợp vì lý do y học phải chọn một cách chạy thận nhất định nào đó thích hợp hơn đối với bạn, thì **việc bạn chọn cách chạy thận nào sẽ là tùy vào hoàn cảnh cá nhân của bạn.** Những yếu tố như là hoàn cảnh gia đình, nơi ở, bạn có đi làm hay không, lối sống của bản thân, bạn có thích đi bơi thường xuyên hay không, khả năng tự điều trị hoặc khả năng tự mình đi tới nơi điều trị sẽ có ảnh hưởng tới việc lựa chọn. Bác sĩ chuyên khoa thận và nhân viên khoa thận có thể giúp bạn chọn cách chạy thận thích hợp nhất cho bạn.

## Điều chỉnh cho thích hợp với chạy thận

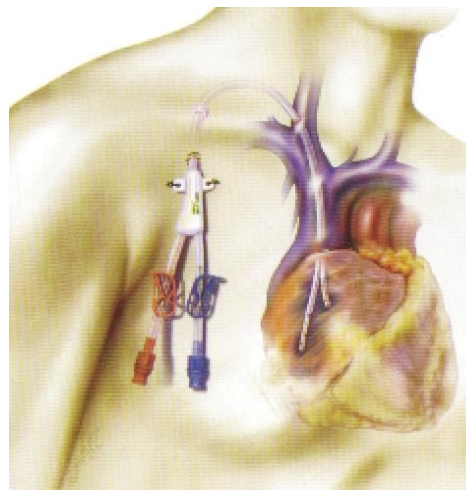
Sau khi đã được chẩn đoán là bị trụỵ thận, người ta thường tự hỏi do đâu mà mình lại bị bệnh như vậy và cảm thấy một loạt những cảm xúc như là bị sốc, tức giận và trầm uất. Rồi từ từ những cảm xúc đó sẽ bớt đi, nhất là khi bạn hiểu ra rằng mặc dầu bị bệnh trụỵ thận người ta vẫn có thể tiếp tục đời sống năng động được. Hãy tìm hiểu càng nhiều càng tốt về các cách chữa trị và lúc này càng cần phải dựa vào bạn bè và gia đình để được hỗ trợ. Bạn bè gia đình đều muốn giúp đỡ bạn, bởi vậy không nên tự thu mình và xa lánh mọi người.

Dần dần bạn sẽ cảm thấy dễ chấp nhận hơn với hoàn cảnh và coi việc chạy thận là một việc trong đời sống thường ngày. Bạn sẽ cảm thấy khỏe mạnh hơn và có tinh thần tích cực hơn sau khi bạn bắt đầu chạy thận. Được trở lại với công việc làm, học hành, và những hoạt động vui chơi và hoạt động xã hội sẽ giúp bạn thích nghi dần. Không thể tránh khỏi việc phải có một số điều chỉnh về lối sống nhưng đó là điều có thể làm được. Kỹ thuật chạy thận ngày nay cho phép người ta hoàn toàn có thể duy trì một đời sống phong phú và toại nguyện.

**Nên nhớ rằng bác sĩ chuyên khoa thận, nhân viên khoa thận và Trung tâm Tư liệu về Thận lúc nào cũng sẵn lòng giúp đỡ bạn và gia đình tìm được cách tốt nhất để duy trì đời sống hàng ngày trong khi chạy thận.**



Hình 2. Lỗ rò mạch máu



Hình 3. Ống thông vĩnh viễn chỗ ứ

## Chạy thận thẩm tách máu là làm thế nào?

Thẩm tách máu là cách chữa trị được bắt đầu áp dụng khi chức năng thận chỉ còn lại khoảng 10%. Thẩm tách máu là cách **lọc máu** để lọc bỏ chất thải và **nước thừa** trong máu. Máu được lọc ở ngoài cơ thể bằng cách cho máu chạy qua máy thẩm tách máu và máy thận nhân tạo (**màng lọc**). Nói chung, mỗi lần làm thẩm tách máu là từ bốn tới sáu tiếng đồng hồ, mỗi tuần làm ba lần, nhưng đôi khi phải làm nhiều lần hơn và trong thời gian dài hơn.

Có thể làm thẩm tách máu ở nhà, tại khoa chạy thận ở bệnh viện hoặc trạm chạy thận cơ động (xem dưới đây). Nhiều người sẽ được khuyến khích và hỗ trợ làm thẩm tách máu ở nhà. Nếu không làm ở nhà được thì sẽ được thu xếp làm tại bệnh viện hoặc trạm cơ động. Tuy vậy, ở những vùng nông thôn và vùng xa, việc này không làm được vì không có khoa thận ở gần nhà. Trong trường hợp như vậy thì không có cách nào khác hơn là chạy thận tại nhà (chạy thận thẩm tách máu hoặc chạy thận lọc máu phúc mạc) hoặc phải chuyển chỗ ở tới vùng khác.

Cần phải làm phẫu thuật mở đường thông tới mạch máu để làm thẩm tách máu. Phẫu thuật này có thể thực hiện bằng cách mở qua cơ bắp.

## Mở lối qua cơ bắp để làm thẩm tách máu

Bác sĩ phẫu thuật sẽ đề nghị cách mở lối thông tới mạch máu thích hợp nhất đối với quý vị. Cần phải có hai cây kim để thông tới tĩnh mạch để chạy thận (**ống thông**): một ống chuyển máu từ trong cơ thể ra máy thận nhân tạo, ống kia truyền máu trở vào cơ thể. Vì phải làm quy trình này ít nhất là ba lần trong một tuần, nên phải có vị trí trích kim tin cậy được.

Cần phải làm một **tiểu phẫu thuật** để nối một động mạch với một tĩnh mạch ở cẳng tay hoặc đôi khi ở phần trên cánh tay. Chỗ nối này gọi là **lỗ rò** (xem Hình 2). Nếu mạch máu ở cánh tay quá nhỏ, có thể phải **cấy mạch** tức là lấy một mạch máu từ chân của bạn cấy vào tay, hoặc cấy vào tay một mạch máu nhân tạo (làm bằng chất liệu gortex), để mở đường thông tới mạch máu để chạy thận, chỗ cấy thường là ở cẳng tay hoặc đôi khi ở đùi. **Tốt nhất là phải làm tiểu phẫu thuật này vài tháng trước khi cần phải chạy thận**. Làm như vậy để trong người đã có sẵn lỗ rò để dùng khi bắt đầu chạy thận và bạn có thể tránh được sự bất tiện là phải mở đường thông máu tạm thời.

Nếu bắt buộc phải chạy thận ngay lập tức mà chưa chuẩn bị lỗ rò hoặc chưa cấy mạch máu, thì phải mở đường thông máu tạm thời bằng cách đặt ống mềm vào mạch máu ở cổ hoặc trên ngực (hay còn gọi là ống thông hoặc que thăm trên ngực hoặc chỗ ức) (xem Hình 3). Nhiều người muốn tránh điều này, vì cách làm này có nhiều khả năng gây nhiễm trùng.

## Làm ở nhà, ở trạm cơ động hay ở bệnh viện: Nơi nào là thích hợp nhất cho tôi?

### Thẩm tách máu ở nhà

Thẩm tách máu ở nhà thành công hay không tùy thuộc rất nhiều vào lòng quyết tâm muốn duy trì khả năng tự lập của bạn và mong muốn được trực tiếp kiểm soát việc chữa trị của mình. Sự thành công cũng phụ thuộc vào việc bản thân có đầu óc thực tiễn và được sự hỗ trợ thường xuyên và ổn định của gia đình và mạng lưới bạn bè. Nhiều người được người bạn đời giúp đỡ khi chạy thận, nhiều người khác tự chạy thận một mình. Cách **chạy thận qua đêm ở nhà (6-8 tiếng đồng hồ) và thường xuyên hơn** ngày càng trở nên phổ biến, đặc biệt là vì cách này giải phóng thời gian ban ngày và đem lại sức khỏe rất tốt.

Chính phủ cung cấp miễn phí toàn bộ thiết bị và những vật dụng cần thiết để chạy thận và cũng cung cấp miễn phí mọi huấn luyện cần thiết để bệnh nhân có thể chạy thận ở nhà. Bệnh nhân tự lo đường ống dẫn nước cho máy, ghế ngồi có thể ngả ra được và cân để cân trọng lượng cơ thể. Có thể thu xếp để bạn được giúp đỡ tài chính mua những thứ này.

Bác sĩ sẽ giới thiệu bạn tới gặp bác sĩ chuyên khoa tại khoa huấn luyện chạy thận ở nhà. Thời gian học **trung bình** để biết cách tự chạy thận ở nhà là từ **6-8 tuần**. Nếu bạn có việc làm, bạn cần phải lấy ngày nghỉ làm để tham dự huấn luyện. Bác sĩ chuyên khoa thận, nhân viên xã hội và y tá sẽ giúp bạn quyết định xem có thể chạy thận ở nhà được không.

### Chạy thận thẩm tách máu tại trạm cơ động hoặc ở bệnh viện

Nếu vì lý do y học hoặc xã hội mà không thể thực hiện chạy thận ở nhà, bệnh nhân có thể chạy thận tại các trạm cơ động hoặc các trung tâm chạy thận tự làm, mỗi lần thường là 5 tiếng đồng hồ, 3 lần một tuần. Tuy vậy không phải lúc nào cũng có các trạm này ở nơi thuận tiện gần nhà, nhất là ở các vùng nông thôn và vùng xa. **Trong phần lớn các trường hợp, bạn phải tự mình thu xếp phương tiện đi lại để tới trung tâm chạy thận. Nói chung, không được dùng xe cứu thương để làm phương tiện đi lại.**

Tại các trạm cơ động, bạn có thể tự chạy thận, có y tá theo dõi. Trong trường hợp bị bệnh phức tạp, bạn sẽ được chạy thận tại bệnh viện, có y tá thường trực chăm sóc trong thời gian đang bệnh nặng và đôi khi có thể đó là phương án dài hạn. Bác sĩ chuyên khoa thận, nhân viên xã hội và y tá có thể giải thích thêm chi tiết để giúp bạn hiểu nơi nào là thích hợp nhất cho bạn chạy thận.



> Chạy thận thẩm tách máu ở nhà



> Trạm cơ động chạy thận thẩm tách máu hoặc tại bệnh viện

## Tôi có thể làm gì trong lúc chạy thận thẩm tách máu?

Nếu chạy thận vào ban ngày, bạn sẽ ngồi trên một chiếc ghế có thể ngả ra được. Rất tiếc là bạn không thể đi lại được trong thời gian chạy thận, nhưng tất nhiên là bạn có thể đọc sách, coi Ti Vi, nghe nhạc, chuyện trò hoặc ngủ. Bạn không cảm thấy khó chịu khi đang chạy thận. Cái khó nhất là tìm được cái gì để làm cho qua thời gian. Chạy thận ở nhà cho người ta khả năng linh động tối đa. Ngày nay đã có nhiều người, nhất là những người có việc làm toàn thời, chạy thận ở nhà ban đêm để được thoải mái và thuận tiện.

> **Thuốc men, đồ uống, chế độ ăn và thể dục** Nếu chỉ chạy thận thẩm tách máu không thôi là không đủ để giữ cho bạn được mạnh khỏe. Thường cần phải có thuốc, giới hạn đồ uống, và quản lý chế độ ăn. Chữa trị bằng **chạy thận thẩm tách máu chỉ làm từng lúc** cho nên giữa các đợt chữa trị, chất thải và chất lỏng dư thừa có thể tích đọng trong cơ thể.

Nếu chạy thận thường xuyên hơn thì có thể đỡ phải hạn chế. Cần phải uống tất cả những thứ thuốc được bác sĩ cho (vào những giờ giấc phù hợp), chú ý giới hạn đồ uống và có chế độ ăn kiêng cũ, tất cả những điều này sẽ đảm bảo cho bạn duy trì được sức khỏe tốt. Nên tập thể dục đều đặn để tăng thể lực, có nhiều năng lượng, có khả năng chịu đựng và có một trái tim mạnh khỏe.

> **Mang thai và Tránh có thai** Phụ nữ đang phải chạy thận và đang trong độ tuổi sinh đẻ có thể có thai được, **nhưng bác sĩ khuyên không nên có thai**. Bởi vì những người này sẽ hiếm có cơ hội sinh con đủ tháng và đủ trọng lượng bình thường. Nên đình việc có thai cho đến khi thay thận được thành công.

> **Việc làm** Chạy thận thẩm tách máu cho phép bạn duy trì đời sống bình thường và năng động. Bạn có thể tiếp tục làm việc toàn thời, kể cả khi công việc cần phải dùng sức, nhất là khi bạn tự chạy thận ở nhà. Vừa phải duy trì công ăn việc làm và chạy thận tại các trạm cơ động có thể sẽ có khó khăn. Chạy thận tại nhà tạo điều kiện cho bạn được linh động hơn.

> **Nghỉ phép - du lịch** Nghỉ phép cũng là cách quan trọng để thay đổi thời gian chạy thận thông thường. Rất tiếc là không thể nghỉ chạy thận được. Tuy nhiên, nếu có thể thu xếp đi chỗ khác để thay đổi không khí và có người khác giúp bạn chạy thận (nếu bạn thường chạy thận ở nhà) thì cũng là điều tốt cho bạn và gia đình. Đối với những người eo hẹp tài chính, một số tiểu bang ở Úc có các nhà nghỉ của hiệp hội những người bệnh thận. Những nhà nghỉ này cho giá thuê phòng phải chăng. Đôi khi có thể lắp máy chạy thận vào phòng nghỉ ở những nơi này hoặc có thể thu xếp việc chạy thận ở những trung tâm bệnh thận gần đó. Tại hầu hết các thành phố và trung tâm đô thị lớn ở khắp nước Úc đều có các trung tâm chạy thận. Đi du lịch bằng máy bay là an toàn đối với bạn. **Cần phải đăng ký chạy thận ở nơi bạn đến nghỉ một thời gian dài trước khi đi.**

Thu xếp để được chạy thận thẩm tách máu ở nước ngoài là điều có thể làm được, nhưng có thể sẽ tốn kém. Người Úc được hưởng chế độ Medicare có thể tới các bệnh viện công ở một số nước để chạy thận miễn phí (tùy thuộc vào điều kiện phương tiện ở nước đó). Những nước đó là: Tân Tây Lan, Anh quốc, Cộng hòa Ailen, Hà lan, Na uy và Thụy điển. Những người có hộ chiếu các nước thành viên của Cộng đồng châu Âu được chạy thận tại tất cả các nước trong cộng đồng châu Âu. Nếu chạy thận ở các nước khác thì bạn phải trả lệ phí. Đôi khi, các quỹ bảo hiểm y tế tư sẽ thanh toán cho một phần lệ phí đó.

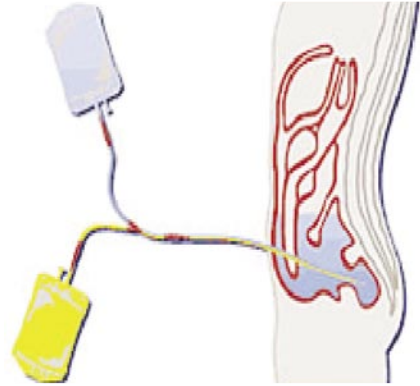


## Chạy thận phúc mạc là làm thế nào?

Cũng giống như trường hợp chạy thận thẩm tách máu, người ta chỉ bắt đầu điều trị bằng cách chạy thận phúc mạc khi chức năng thận chỉ còn lại dưới 10%. Đây là cách lọc máu để tiêu chất thải và chất lỏng dư thừa trong máu và phải làm **hàng ngày**. Không giống như cách thẩm tách máu, chạy thận phúc mạc là cách lọc máu bên trong cơ thể. Cách này dùng **phúc mạc hoặc màng phúc mạc** làm màng lọc cho thận. Phúc mạc là màng lót quanh thành bụng và bao bọc các cơ quan nội tạng trong bụng.

Người ta dùng một ống thông đặc biệt gọi là **ống thông phúc mạc (ống thông Tenckhoff)** để đưa một chất lỏng đặc biệt gọi là **nước lọc thận** vào ổ bụng (xem Hình 4). Chất thải và chất lỏng dư thừa từ các mạch máu nhỏ trong màng phúc mạc hòa vào nước lọc thận, rồi từ đó được tháo ra ngoài qua ống thông phúc mạc. Bạn có thể tự chạy thận phúc mạc hàng ngày ở nhà. Chạy thận phúc mạc được thực hiện qua một loạt các quá trình trao đổi định kỳ. Một quá trình trao đổi là một quá trình khi nước lọc thận được tháo từ trong khoang ổ bụng ra ngoài (mang theo các chất thải và nước thừa do máu thải ra) và đổi lại nước lọc sạch mới được đưa vào trong khoang bụng.

**Chạy thận phúc mạc có hai loại: CAPD và APD**



Hình 4. Nước lọc thận phúc mạc và ống thông



> Lọc phúc mạc liên tục - Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis (CAPD)



> Lọc phúc mạc tự động - Automated Peritoneal Dialysis (APD)

## Lọc phúc mạc liên tục - Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis (CAPD)

Khi bạn **tự tiến hành** lọc phúc mạc vào ban ngày, thì gọi là **CAPD** (Lọc phúc mạc liên tục - Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis). Mỗi **lần lọc trao đổi** từ 2-3 lít nước và mất khoảng 45 phút. Tuy vậy bạn có thể đọc sách hoặc coi Ti Vi vùn vùn trong khi nước lọc được chiết vào hoặc tháo ra. Ban ngày cứ khoảng từ **4-6 giờ đồng hồ** lại phải lọc một lần. Sau khi tháo hết nước lọc đã dùng từ trong ổ bụng ra một cái túi không và chiết nước lọc mới vào khoang bụng xong, thì tháo túi đựng nước bẩn ra khỏi ống và bỏ đi. Bạn không bao giờ phải đeo túi theo người. Trong trường hợp làm CAPD, lúc nào cũng có khoảng 2-3 lít nước trong khoang bụng. Có thể mang lượng nước đó trong khoang bụng mà vẫn cảm thấy thoải mái như thường.

Bạn có thể tiếp tục làm các công việc thường ngày trong khoảng thời gian giữa hai kỳ lọc. Chỉ có điều là bạn phải lập lịch lọc hàng ngày để có thời gian làm các công việc khác. Lọc vào bữa sáng, bữa trưa, xế chiều và buổi tối là phổ biến.

## Lọc phúc mạc tự động - Automated Peritoneal Dialysis (APD)

Có thể thực hiện quá trình trao đổi này vào ban đêm trong thời gian từ 8-10 tiếng đồng hồ, bằng cách dùng **máy chạy tự động**. Máy này **tự động** bơm nước lọc thận vào và rút nước ra khỏi khoang bụng trong khi bạn đang ngủ. Làm theo cách này, ban ngày bạn thường phải mang trong bụng một lượng nước. Cũng có lúc bạn phải lọc thêm vào ban ngày.

Đối với những người đang làm việc hoặc có đời sống bận rộn, máy lọc tự động có thể giúp cho việc lọc phúc mạc được dễ dàng và thuận tiện hơn rất nhiều. Tuy vậy, không phải lúc nào dùng máy lọc tự động cũng là thích hợp.

## Lối mở để lọc phúc mạc

**Ống phúc mạc** là một ống mềm đặc biệt dùng để đưa nước lọc sạch vào và lấy nước bẩn ra khỏi khoang phúc mạc. Trong lúc **phẫu thuật**, người ta đặt ống này vào khoang phúc mạc và cho thoát ra chỗ ổ bụng. Đây là lối mở vĩnh viễn để chạy thận. Điều hết sức quan trọng là phải chú ý giữ gìn cẩn thận ống phúc mạc và nơi ống đi ra khỏi ổ bụng hay **khu vực quanh nơi đặt ống**.

Cần hết sức thận trọng không để khoang bụng bị viêm nhiễm. Viêm phúc mạc gọi là **peritonitis**. Khi thấy có triệu chứng bị viêm, cần phải bắt đầu điều trị ngay bằng trụ sinh.



## Lọc phúc mạc ở nhà

Lọc phúc mạc ở nhà. Các y tá sẽ chỉ dẫn cho bạn biết cách tự lọc phúc mạc ở nhà sao cho an toàn. Bạn sẽ tới học làm tại trung tâm huấn luyện **mỗi ngày** cho đến khi nào bạn cảm thấy tự tin và yên tâm tự mình làm được một cách an toàn. Nếu bạn tính làm lọc phúc mạc vào ban đêm, thì bạn phải học cách sử dụng máy lọc. Thời gian huấn luyện lọc phúc mạc thường là **1-2 tuần**.

Bạn có thể vẫn làm công việc hàng ngày như bình thường hoặc trở lại làm việc như trước, nhất là khi bạn chạy thận ban đêm. Chỉ có một điểm duy nhất cần cân nhắc là liệu những công việc bạn thường làm này có thể gây viêm nhiễm tại điểm đặt ống lọc hoặc cho phúc mạc qua ống lọc không. Có một số trường hợp cần phải tránh. Ví dụ như tránh tới những nơi làm việc mà môi trường ở đó “bẩn” hoặc tránh bơi lội nơi nước không sạch như tại các bể bơi công cộng đông người hoặc bãi biển ô nhiễm. Nói chuyện với bác sĩ chuyên khoa thận về những gì mà bạn còn băn khoăn.

> **Thuốc men, đồ uống, chế độ ăn và thể dục** Chỉ làm lọc phúc mạc không thôi sẽ không đủ để giữ cho bạn khỏe mạnh. Cần phải uống tất cả những thứ thuốc được bác sĩ cho (vào những giờ giấc phù hợp), chú ý giới hạn đồ uống và có chế độ ăn kiêng cũ, tất cả những điều này sẽ đảm bảo cho bạn duy trì được sức khỏe tốt. Nên tập thể dục đều đặn để tăng thể lực, có nhiều năng lượng, có khả năng chịu đựng và có một trái tim mạnh khỏe

Chế độ ăn kiêng cũ và giới hạn đồ uống đối với người lọc phúc mạc có thể không cần phải nghiêm ngặt như là đối với người phải chạy thận thẩm tách máu. Bởi vì chạy thận phúc mạc là liên tục lọc thải các chất thải và nước thừa ra khỏi cơ thể.

> **Mang thai và Tránh có thai** Phụ nữ đang phải chạy thận và đang trong độ tuổi sinh đẻ có thể có thai được, **nhưng bác sĩ khuyên không nên có thai**. Bởi vì những người này sẽ hiếm có cơ hội sinh con đủ tháng và đủ trọng lượng bình thường. Nên đình việc có thai cho đến khi thay thận được thành công.

> **Việc làm** Chạy thận phúc mạc cho phép bạn duy trì đời sống năng động. Bạn có thể tiếp tục có việc làm toàn thời, kể cả những việc cần phải dùng sức. Có thể duy trì chạy thận phúc mạc trong những môi trường công việc khác nhau. Tuy vậy, nếu môi trường làm việc có thể cản trở việc chạy thận phúc mạc thì cách làm ban đêm có thể sẽ thuận tiện hơn.

> **Nghỉ phép - du lịch** Nghỉ phép cũng là cách quan trọng để thay đổi thời gian chạy thận thông thường. Rất tiếc là không thể nghỉ chạy thận được. Tuy nhiên, sự thay đổi môi trường cũng là điều tốt cho bạn và gia đình. Đối với những người eo hẹp tài chính, một số tiểu bang ở Úc có các nhà nghỉ của hiệp hội những người bệnh thận với giá thuê phải chăng.

Rất may là việc phải chạy thận phúc mạc không cản trở kế hoạch đi du lịch của bạn. Bạn có thể mang theo các vật dụng cần để chạy thận hoặc trong nhiều trường hợp, **công ty cung cấp đồ chạy thận có thể thu xếp giao hàng cho bạn** ở nơi bạn đến du lịch. Có thể thu xếp như vậy kể cả khi đi du lịch nước ngoài.

## Thay thận là làm thế nào?

Thay thận là dùng phẫu thuật lấy một quả thận từ cơ thể người này rồi cấy vào một người bị trụ thận. Người bệnh chỉ cần được cấy một quả thận mới là có thể đảm bảo phục hồi chức năng của thận để giữ sức khỏe.

So với chạy thận, thay thận là cách tạo cho bạn có được chất lượng đời sống tốt hơn nhiều và kéo dài tuổi thọ lâu hơn. Bạn sẽ không còn phải bỏ ra nhiều giờ đồng hồ mỗi tuần để chạy thận nữa. Bạn không còn phải có chế độ ăn kiêng hoặc giới hạn đồ uống như lúc đang phải chạy thận. Nhìn chung, bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn và được tự do hơn.

Sau khi phẫu thuật thay thận, bạn vẫn cần phải thường xuyên tới gặp bác sĩ **chuyên khoa thận**. Bạn cũng cần phải uống những loại thuốc đặc trị hàng ngày để tránh trường hợp quả thận mới bị hệ thống miễn nhiễm trong cơ thể loại bỏ. Để đảm bảo cho quả thận mới sống được, bạn cần uống thuốc và được bác sĩ theo dõi.

Mục tiêu của tất cả các ca thay thận là hạn chế khả năng quả thận bị loại bỏ. Trước hết, người hiến thận và người nhận thận phải có **nhóm máu tương đồng với nhau**. Thứ hai, dạng **mô tế bào** của người hiến (xem dưới đây) và người nhận phải càng gần giống nhau càng tốt.

Người ta sẽ xem xét đánh giá xem bạn thay thận có thích hợp không. Nếu bạn được khuyên là cần thay thận, tên bạn sẽ được ghi vào một danh sách bệnh nhân chờ được thay thận sau khi bạn bắt đầu chạy thận. Nếu bạn có được người hiến thận, thì có thể tiến hành phẫu thuật thay thận trước khi chạy thận. Cách này gọi là thay thận “chặn trước”

## Lấy thận ở đâu để thay?

*Có hai loại người hiến thận:*

### Người chết hiến thận

Quả thận của người chết sẽ được dành cho người nào trong danh sách chờ thay thận có **loại mô tế bào** tương hợp cao nhất với người chết. Những người chết hiến thận được kiểm tra xem có bị ung thư hoặc bị vi rút không để đảm bảo không truyền bệnh cho người nhận.

Rất tiếc là không có đủ số người chết hiến thận để đáp ứng số người đang chờ được thay thận. Điều này có nghĩa là bạn có thể phải chờ nhiều năm mới có được quả thận của người chết hiến cho. Rất may là bạn vẫn còn duy trì được sức khỏe trong thời gian chờ đợi bằng cách chạy thận.

Không có gì **đảm bảo** rằng quả thận mới sẽ hoạt động hoặc sẽ hoạt động được bao lâu. Tuy nhiên, cơ hội đạt được kết quả tốt rất cao (Xem phần Ti lệ thay thận thành công dưới đây).

Xin lưu ý: Nếu bạn **KHÔNG PHẢI** là người thường trú Úc có Medicare, thì bạn không được vào danh sách chờ để được thay thận. Nếu bạn được người sống cho thận, thì bạn có thể làm phẫu thuật thay thận tại Úc, nhưng phải thanh toán chi phí.

## Người sống hiến thận

Trong những năm qua, những người thân trong gia đình, như là cha mẹ, anh chị em ruột và con cái đã trưởng thành của người nhận là nguồn chính của người sống hiến thận (người hiến thận là thân nhân). Ngày nay các trường hợp người hiến thận là người thân không phải ruột thịt, như là những người có quan hệ tình cảm thân thiết hoặc quan hệ gia đình gần gũi đã trở thành phổ biến (người hiến thận là người không ruột thịt). Điều này có nghĩa là những người là vợ chồng, cha mẹ, anh em bên chồng bên vợ hoặc con dâu con rể, có thể là người hiến thận. Thỉnh thoảng cũng có trường hợp người hiến thận vô danh nhưng ít phổ biến hơn (người ngoài nhân từ hiến thận).

Ngày nay các ca do được người sống hiến thận chiếm khoảng 40% tổng số các ca phẫu thuật thay thận ở Úc. Không có gì đảm bảo rằng quả thận được cho sẽ hoạt động hoặc sẽ hoạt động được bao lâu. Tuy nhiên, cơ hội đạt được kết quả tốt rất cao. (Xem phần Tỷ lệ thay thận thành công dưới đây)

## Những ích lợi khi được người sống hiến thận là:

- > Tránh không phải chờ đợi một thời gian dài mới được có thận từ nguồn do những người chết hiến
- > Có thể có kế hoạch sắp xếp thời gian để thực hiện phẫu thuật thay thận vào thời điểm thuận tiện cho người hiến và người nhận. Đôi khi có thể làm phẫu thuật trước khi phải chạy thận
- > Người hiến thận là người trong gia đình và là người cùng sắc tộc thì tế bào có nhiều khả năng tương đồng hơn
- > Quả thận từ người sống hiến cho thường phục hồi hoạt động ngay lập tức (quả thận từ người chết hiến cho đôi lúc cần thời gian dài hơn một chút mới có thể hoạt động trở lại được)

## Tỷ lệ thay thận thành công

Tỷ lệ thành công đối với thận được cấy có hoạt động bình thường một năm sau khi phẫu thuật là khoảng 97% đối với thận được người sống hiến và 92% đối với thận được người chết hiến (theo số liệu trong số đăng ký ANZDATA, 2006). Tỷ lệ thành công đối với thận được cấy có hoạt động bình thường sau năm năm là khoảng 86% đối với thận được người sống hiến và 80% đối với thận được người chết hiến (theo số liệu trong số đăng ký ANZDATA, 2006).

Nếu quả thận mới hoạt động tốt trong năm đầu thì có nhiều cơ hội nó sẽ tiếp tục hoạt động trong nhiều năm sau. Tuy vậy không có gì đảm bảo rằng quả thận đó sẽ hoạt động mãi mãi. Nếu quả thận được thay không hoạt động, thì có thể thay thận lần thứ hai. Nhiều người được thay thận cách đây 25-30 năm, ngày nay vẫn rất khỏe mạnh với những quả thận thay đó.

## Người sống hiến thận

Thay thận bằng quả thận do người sống hiến cho rất thành công. Phẫu thuật cho người hiến thận có thể làm theo cách **mổ mở**, bằng một vết mổ dài phía dưới xương sườn hoặc theo cách **mổ soi**, bằng một vết mổ nhỏ hơn nhiều ở bụng và dùng máy ca-mê-ra để hướng dẫn việc lấy thận ra.

**Mổ soi** ngày càng trở nên thông dụng hơn, cách này cũng làm cho ca phẫu thuật lấy thận bớt ảnh hưởng tới cơ thể người hiến thận. Hồi sức sau mổ cũng nhanh hơn. Người ta có thể ra viện từ 2-4 ngày sau khi mổ và thường thường có thể trở lại làm việc trong vòng một tháng sau khi mổ. Trong thời gian khoảng 4 tuần phải tránh không được kiêng vác, xách nặng.

Thông thường, thời gian ở bệnh viện để làm **phẫu thuật mổ mở** là khoảng 1 tuần. Trong trường hợp này, phải tránh không được kiêng vác, xách nặng trong khoảng 3 tháng.

Nếu một người nào đó là **ruột thật** hoặc **không phải ruột thật** có ý nghĩ muốn hiến thận, thì người đó cần phải nói chuyện với bác sĩ chuyên khoa thận. Trước hết chỉ cần làm thử nghiệm máu đơn giản là đủ. Nếu kết quả thử nghiệm máu cho thấy họ có nhóm máu tương đồng với bạn và họ muốn tiếp tục các thử nghiệm khác, thì lúc đó sẽ cần phải làm các thử nghiệm như chụp x-quang, thử nghiệm chức năng thận, điện tâm đồ, chiếu CT và kiểm tra sức khỏe tổng thể. **Sức khỏe của người hiến thận sẽ không có gì nguy hiểm do mất một quả thận.**

**Pháp luật không cho phép người hiến thận nhận tiền hoặc được thanh toán dưới bất kỳ hình thức nào từ người nhận.** Tất cả những người muốn hiến thận phải được thẩm định để đảm bảo là động cơ muốn hiến thận không phải là vì được lợi về tài chính hoặc được lợi cho cá nhân dưới bất kỳ hình thức nào. Họ sẽ được cố vấn để đảm bảo họ hiểu đầy đủ tất cả những khả năng rủi ro cũng như những ảnh hưởng có thể có trong quan hệ với người được hiến thận do việc họ hiến thận. Có thể thảo luận với nhân viên xã hội tại khoa thận về tất cả những điều còn băn khoăn về chi phí y tế và các chi phí khác hoặc về bảo hiểm y tế.

## Tác động lâu dài đối với người hiến thận là ruột thật hoặc không phải ruột thật

Sống với một quả thận không làm thay đổi tuổi thọ của người hiến thận. Nói chung, người hiến thận cảm thấy có cơ hội được giúp cho người mình yêu quý là điều rất đáng làm và toại nguyện. Vợ chồng hay cha mẹ của người bệnh cũng có thể trực tiếp được lợi do cuộc sống tốt đẹp hơn mà việc thay thận có thể đem lại cho người bệnh và gia đình họ.

Trong một số ít trường hợp, người hiến thận có thể có cảm giác không vui hoặc có những cảm xúc lẫn lộn về việc hiến thận và điều này đôi khi làm cho gia đình bị xáo động hoặc bất hòa. Cũng có khi quả thận hiến cho bệnh nhân lại không hoạt động mà không thể nào trả lại cho chủ nhân được nữa. Vụ thay thận không thành công có thể làm choáng váng cho cả bệnh nhân và những người trong cuộc. Chính vì lý do đó mà cần phải suy nghĩ và thảo luận kỹ mọi khả năng có thể xảy ra với bác sĩ chuyên khoa, nhân viên xã hội hoặc chuyên gia tâm lý bởi vì họ là những người có nhiều kinh nghiệm về những vấn đề này.



## Chuẩn bị cho ca phẫu thuật thay thận

### > Sự thích hợp đối với việc thay thận

Cần phải làm các **thử nghiệm y học** để xác định bạn có đủ sức khỏe để thay thận. Công việc này gồm có khám sức khỏe tổng quát, thử máu, chụp x-quang kiểm tra tim, phổi và đôi khi cả dạ dày và bàng quang. Những buổi **hướng dẫn trước khi thay thận** sẽ giúp bạn hiểu biết về những việc cần chuẩn bị cho ca phẫu thuật và cho việc chăm sóc lâu dài.

Những người bị bệnh nặng như bị bệnh tim và/hoặc tim mạch nặng có thể sẽ có nhiều rắc rối khi thay thận. Đối với những người này, điều trị bằng chạy thận có thể sẽ hợp với họ hơn. Một số người rất hài lòng với việc chạy thận nên họ không muốn thay thận. Bác sĩ chuyên khoa thận sẽ thảo luận với bạn về sự thích hợp và ý muốn của bạn trong vấn đề này.

Đối với những người mà trụ thận là do biến chứng của tiểu đường Loại 1 và đang được xem xét thay thận, thì có thể tiến hành **kết hợp thay thận và tụy luôn**. Có thể gặp bác sĩ chuyên khoa thận của bạn để hỏi thêm thông tin về thủ tục này cũng như những yêu cầu cần thiết để được làm kết hợp cả hai.

### > Nhóm máu, Xếp loại mô và Đối chiếu chéo

Để thay thận, **nhóm máu** của người hiến và người nhận phải tương hợp. Các **tế bào bạch cầu** cũng phải hợp nhau. Đây gọi là quá trình **‘Xếp loại mô’** và **“Đối chiếu chéo”**.

#### 1. Nhóm máu

Những nhóm máu thông thường (A, B, AB, O) làm cho các **tế bào hồng cầu** của người hiến và người nhận hợp nhau. **Các tế bào này phải hợp nhau cũng hệt như trong truyền máu**. Nếu nhóm máu của một người sắp hiến thận không hợp với nhóm máu của người nhận, xin khuyến bạn nên trao đổi thêm với bác sĩ chuyên khoa thận.

**Bảng đối chiếu nhóm máu thích hợp để thay thận:**

Loại máu NGƯỜI NHẬN	Loại máu NGƯỜI HIẾN			
	A	B	AB	O
A	Có	Không	Không	Có
B	Không	Có	Không	Có
AB	Có	Có	Có	Có
O	Không	Không	Không	Có

## 2. Đối chiếu loại mô và Phù hợp chéo

Quá trình này bao gồm việc đối chiếu một loại **tế bào bạch cầu** gọi là “lim-phô-xít” (lymphocytes). Tất cả những tế bào này và những tế bào trong thân thể đều có trên bề mặt những dấu hiệu đặc biệt gọi là kháng nguyên. Một nhóm đặc biệt những kháng nguyên này có tên gọi là HLA (Human Lymphocytes Antigens) rất quan trọng trong quá trình thay cấy. **Các kháng nguyên của người hiến và người nhận càng gần giống bao nhiêu thì sự thành công của một ca thay cấy càng nhiều bấy nhiêu.** Điều này áp dụng cho cả những trường hợp thay cấy thận từ người còn sống và người đã chết.

Khi máu của người hiến hòa nhập với máu của người nhận, mà không có phản ứng gì thì được gọi là **phù hợp chéo âm tính**. Phải có sự phù hợp chéo âm tính này thì mới tiến hành thay cấy được.

### Danh sách Chờ đợi Thay thận

Mọi người chờ đợi thay thận của một người hiến đã chết đều có loại mô của mình được ghi trong một danh sách trên máy điện toán cho toàn quốc. Mỗi tháng người ta lại làm một xét nghiệm máu xem có **kháng thể** nào được sinh ra đối chọi với kháng nguyên HLA không (ví dụ sinh ra trong quá trình truyền máu) và đối chiếu chéo các tế bào xem có quả thận nào người ta hiến phù hợp không. Khi có người hiến thận, người ta đối chiếu tế bào của người hiến với tế bào của những người trong danh sách. Và quả thận ấy sẽ được dành cho người nhận có loại tế bào phù hợp nhất với tế bào của người hiến. Nếu có nhiều người cùng hợp với tế bào của người hiến, thì quả thận đó sẽ dành cho người đã chờ đợi lâu nhất.

### Sống khỏe mạnh trước khi thay thận

Bạn rất cần giữ cho mình khỏe mạnh trong khi chờ đợi thay thận. Nếu sức khỏe chung của bạn kém, bạn khó có khả năng được chọn là người được thay thận. Bạn phải:

- > **duy trì lịch chạy thận** để được luôn khỏe mạnh
- > **không hút thuốc lá** để giảm thiểu nguy cơ bị bệnh tim và nhiễm trùng phổi sau khi thay thận
- > **khống chế thể trọng** của bạn để giảm thiểu nguy cơ bị bệnh tim
- > **khống chế huyết áp** của bạn để giảm thiểu nguy cơ bị bệnh tim
- > **thể dục** để tăng cường sức khỏe, độ chịu đựng dẻo dai và để giảm thiểu nguy cơ bị bệnh tim
- > **đi gặp nha sĩ** để phòng chống nhiễm trùng răng lợi sau khi thay thận
- > **bảo vệ da** khỏi bị cháy nắng để giảm thiểu nguy cơ bị ung thư da sau khi thay thận

## Phẫu thuật thay thận

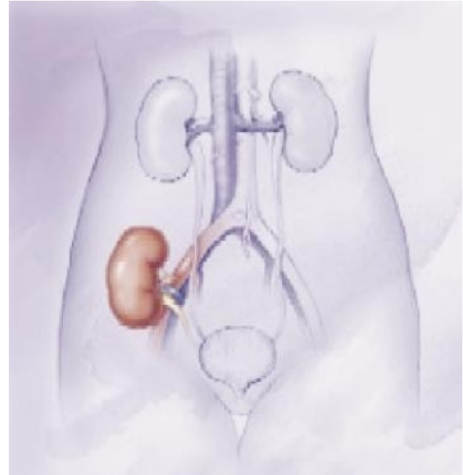
Phẫu thuật kéo dài khoảng **3 tới 5 giờ đồng hồ**. Hai quả thận của bạn vẫn để nguyên đó. Quả thận mới được đặt vào bên phải hay bên trái trong khoang bụng, bên dưới rốn (xem Hình 5). Động mạch và tĩnh mạch của quả thận mới được nối vào một động mạch và tĩnh mạch vùng xương chậu. Ống từ thận tới bàng quang của quả thận mới được nối vào bàng quang.

## Sau phẫu thuật

Thường có đau một chút quanh vùng mổ. Dùng thuốc mạnh có thể làm hết đau. Một Ca-te-tơ (ống cho nước tiểu thoát ra ngoài) và các ống thoát từ vết thương nơi vùng bụng cần được sử dụng trong khoảng một tuần để giúp vết thương mau lành. Thời gian hồi phục thường khá nhanh. Hầu hết bệnh nhân sau khi mổ một ngày là có thể ra khỏi giường và chỉ vài ngày là đã có thể đi lại loanh quanh.

Đôi khi quả thận của người đã chết hiến có thể phải mất vài ngày tới vài tuần (hoặc thậm chí lâu hơn thế) mới hoạt động bình thường trở lại. Nếu chuyện đó xảy ra, không có nghĩa là quả thận đó rồi sẽ không hoạt động tốt. Trong khi quả thận đang hồi phục, có thể bạn phải tiếp tục chạy thận để giữ cho cơ thể mình được cân bằng hơn về sinh hóa.

Thời gian nằm viện sẽ tùy thuộc việc quả thận đó hoạt động tốt tới mức nào và có biến chứng gì không. Thời gian nằm viện **trung bình** là từ **1 tới 2 tuần**.



Hình 5. Thay cấy thận

## Chăm sóc Sau khi Thay thận

Sau khi thay thận có một số điều cần trọng sau đây bạn cần thực hiện để chăm sóc quả thận mới được thay cấy và sức khỏe chung của bạn.

Bạn sẽ phải dùng một **hỗn hợp thuốc chống loại bỏ đặc biệt hàng ngày** trong suốt thời gian có quả thận thay trong người. Khả năng quả thận bị loại bỏ rất cao nếu bạn thôi không dùng thuốc nữa.

Vì hệ thống miễn dịch của bạn bị yếu đi do dùng thuốc chống loại bỏ, bạn phải cực kì cẩn thận chống mọi nguyên nhân có thể gây viêm nhiễm. Bạn cũng phải đặc biệt cẩn thận đối với da, giữ cho da khô bị phơi ra nắng vì bạn bây giờ dễ bị ung thư da hơn. Đây là một ảnh hưởng phụ của thuốc chống loại bỏ.

Một vài loại thuốc chống loại bỏ có thể làm bạn ăn nhiều hơn, do vậy bạn dễ bị quá kí. **Ăn uống lành mạnh và tập thể dục đều đặn** có thể giúp bạn giảm thiểu được nguy cơ bị bệnh tim.

## Cuộc sống với một quả Thận Mới

Thay thận có thể có nghĩa là thoát khỏi cảnh phải chạy thận và có một cuộc sống lành mạnh. Bạn có thể trở lại với tất cả những sinh hoạt thông thường và làm việc toàn thời trở lại trong vòng từ **3 tới 6 tháng** sau khi mổ.

Cần có thời gian để điều chỉnh là chuyện thường tình. Ban đầu, bạn phải thường xuyên gặp bác sĩ chuyên khoa thận của mình. **Điều đó có nghĩa là trong vòng vài tuần** sau khi mổ, **bạn phải gặp bác sĩ hàng ngày**. Đối với những bệnh nhân sống ở vùng quê, điều đó có nghĩa là phải ở gần chỗ thay thận từ 2 tới 4 tuần lễ sau khi mổ. Việc này có thể làm gián đoạn những sinh hoạt thông thường, cuộc sống và có thể cả công ăn việc làm của bạn. Bạn cũng có thể phải điều chỉnh để thích ứng được với tình trạng không biết chắc được bao giờ thì quả thận thay mới làm việc bình thường và để đương đầu được với nỗi thất vọng lại phải quay về chạy thận. Không có gì làm bạn an tâm hơn là lúc quả thận trở lại hoạt động bình thường. Khi chức năng của thận ổn định dần thì bạn cũng bớt phải tới bệnh viện hơn.

Nếu bạn tính chuyện có bầu, bạn phải **trao đổi với bác sĩ chuyên khoa thận càng sớm càng tốt xem có nên có bầu không và nếu có bầu thì có an toàn không**. Phụ nữ được thay thận mới nên đợi cho thận hoạt động tốt từ 1 tới 2 năm hãy nên có bầu. **Một vài loại thuốc chống loại bỏ mới không an toàn khi có bầu**. Ngày càng có nhiều biến chứng, bởi vậy **cần hết sức cẩn thận theo dõi** thai nhi. Có thể phải làm một số xét nghiệm và chụp X-quang, và phải làm những việc này trước khi có bầu.

# DUY TRÌ ĐỜI SỐNG KHI TRỤY THẬN MÀ KHÔNG CHẠY THẬN

Chạy thận có thể kéo dài sự sống nhưng không phải lúc nào cũng đảm bảo đem lại được cho người ta chất lượng đời sống tốt, nhất là khi sức khỏe nói chung và đời sống đã bị ảnh hưởng bởi tuổi tác và vì bị các bệnh khác nữa.

Cũng không có gì lạ, khi được biết là phải chạy thận, thì phản ứng đầu tiên của nhiều người là muốn trì hoãn hoặc có khi còn từ chối không muốn được chữa trị. Họ thường cảm thấy đau khổ buồn bã và không còn muốn đối đầu với tương lai. Đó là phản ứng bình thường đối với những tin không vui. Cách hướng tới tương lai tích cực hơn nhiều thường là do kết quả thu được sau khi đã tìm hiểu các phương án chữa trị và từ đó giải tỏa được mọi vấn đề và vượt qua được những cảm xúc do những tin không vui như vậy mang đến cho người ta. Những người khỏe mạnh, mà chỉ bị trụ thận không thôi, khi được chạy thận hoặc sau khi được thay thận, có thể tiếp tục duy trì đời sống bình thường.

Tuy nhiên, có một số người do đã mang nhiều bệnh phức tạp và đã bị ốm đau kéo dài và nhất là những người cao tuổi, có thể cho rằng chạy thận không mang lại ích lợi gì nhiều. Họ cho rằng chạy thận chỉ kéo dài thêm sự sống đau ốm triền miên, cảnh lệ thuộc và bị giới hạn.

## Cần nhắc những mặt ích lợi và gánh nặng của việc chạy thận

Khi người ta chọn cách chạy thận, họ cần cảm thấy tin tưởng rằng việc đó sẽ kéo dài tuổi thọ và sẽ làm cho đời sống họ tốt hơn và việc chạy thận không khó khăn đến mức làm cho đời sống trở nên khốn khổ. Nếu bạn cho rằng chạy thận sẽ không có ích lợi gì cho bạn cả, thì bạn nên trao đổi ý kiến đó với bác sĩ chuyên khoa thận. Bác sĩ đó sẽ là người tốt nhất để bạn trao đổi về hoàn cảnh của bạn và để biết chạy thận có thể có ích lợi hoặc là gánh nặng tới mức nào đối với bạn.

## Từ chối không chạy thận

Sau khi trao đổi với bác sĩ chuyên khoa và gia đình, bạn có thể chọn cách điều trị mà không phải chạy thận. Các loại thuốc để điều trị bệnh thiếu máu (mức hồng cầu trong máu thấp) và điều trị rối loạn sinh hóa và nội tiết, một chế độ ăn uống hỗ trợ, kem bôi da để trị ngứa và thuốc an thần trị mất ngủ và trị chân tay bồn chồn có thể là những cách chữa trị rất hiệu quả làm giảm bớt các triệu chứng bệnh thận và làm cho cuộc sống được phát huy tối đa.

## Bỏ không chạy thận nữa

Bỏ không tiếp tục chạy thận nữa thường xảy ra khi thấy hiệu quả mang lại không đáng so với những bất lợi phải chịu, khi bạn đã chạy thận một thời gian rồi và vẫn đang bị những bệnh nặng khác, khi bệnh tật đã làm cho bạn không còn vui sống nữa và làm cho bạn bị lệ thuộc nhiều hơn, và khi việc tới khoa thận để chạy thận hoặc việc tự chạy thận ở nhà đã làm cho bạn thấy quá vất vả, mệt nhọc và tốn kém thời gian.



Trong những trường hợp như vậy, đời sống có thể trở nên rất khó khăn vì lúc nào cũng chỉ lo chạy thận, đi bệnh viện và gặp bác sĩ. Như thế thì tính bỏ không chạy thận nữa cũng là điều hợp lý.

## Chữa trị bằng thuốc giảm đau

Nếu bạn chọn cách không chạy thận hoặc bỏ không chạy thận nữa, thì một trị liệu chuyên khoa, gọi là chữa trị bằng thuốc giảm đau, có thể bổ xung cho việc chữa trị của bác sĩ chuyên khoa thận. Khi bạn bị truy thận quá nặng rồi, hoặc bạn bỏ không tiếp tục chạy thận nữa, thì hai bác sĩ chuyên khoa thận và chữa trị bằng thuốc giảm đau này có thể kiểm chế các triệu chứng bệnh thận và giúp bạn có cuộc sống thoải mái và chất lượng tối đa.

## Gia đình

Chạy thận và thay thận là những cách chữa trị đòi hỏi bản thân bạn phải có quyết tâm đặc biệt và thường cũng đòi hỏi một quyết tâm cao và sự tham gia của gia đình bạn. Chọn cách không chạy thận hoặc bỏ không chạy thận nữa có thể là một quyết định rất khó khăn cho bản thân bạn và những người yêu thương bạn. Bác sĩ chuyên khoa thận, nhân viên xã hội hoặc người cố vấn tinh thần cho bạn có thể hỗ trợ cho bạn trong những lúc bạn cần trao đổi với gia đình. Đối với nhiều người, chọn cách không chạy thận là rất hợp lý, và như vậy làm cho người ta thấy đầu óc được thanh thản.

## Những ý nghĩ trong phần kết

Khi có người được chuẩn đoán bị trụ thận, mọi gia đình đều trải qua một giai đoạn khủng hoảng. Không ít trường hợp người trong gia đình hoặc bạn bè đưa ra khả năng hiến thận. Đối với mọi người, việc hiến thận là một quyết định lớn và cần phải được cân nhắc hết sức kỹ lưỡng. Không nên hấp tấp làm gì trước khi cân nhắc kỹ lưỡng tất cả mọi phương án.

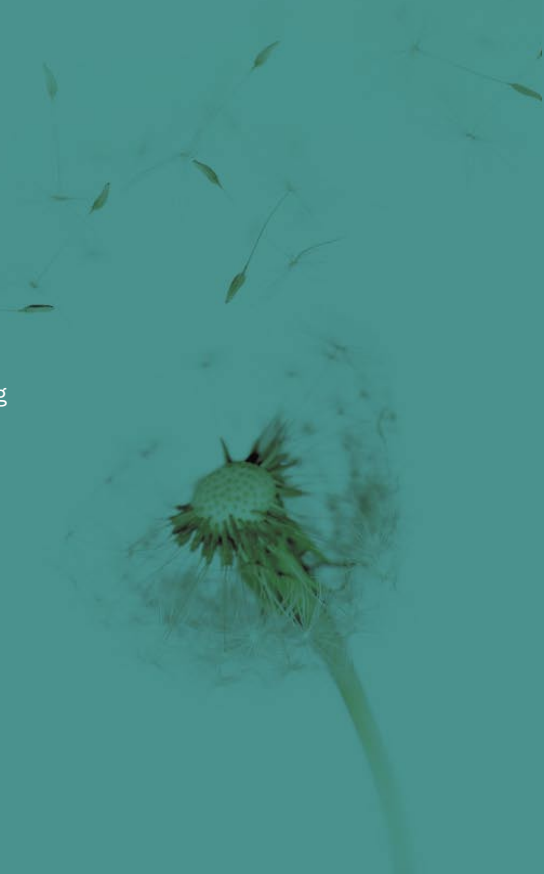
Nhớ là bạn cần tìm hiểu càng nhiều càng tốt về tất cả các phương pháp chạy thận và thay thận cũng như làm sao để tiếp tục sống mạnh khỏe và năng động. Trong phần lớn trường hợp, không nhất thiết phải thay thận ngay lập tức.

Chạy thận là phương pháp chữa trị rất hữu hiệu và có thể giữ cho bạn khỏe mạnh trong nhiều năm.

Trong lúc này và trong suốt các giai đoạn của quá trình chữa trị, bạn và gia đình sẽ được hưởng sự giúp đỡ về mặt tâm lý, tình cảm và xã hội. Điều rất quan trọng là cần phải thảo luận tất cả các phương án và xem xét từng phương án sẽ ảnh hưởng ra sao tới đời sống của bạn. Nhân viên xã hội là thành viên của nhóm chuyên viên chữa bệnh thận và là những người được đào tạo để giúp đỡ bạn trong những vấn đề này. Bác sĩ chuyên khoa thận, y tá tại khoa thận và Trung tâm Tư liệu về Thận lúc nào cũng sẵn lòng giúp đỡ bạn và gia đình bạn học hỏi thêm và làm sao để chạy thận và thay thận thành công.

Nhiều người trước bạn đã làm được điều đó thành công hết sức tốt đẹp.

*Chúng tôi chúc bạn gặp nhiều may mắn.*



## Liên lạc cần thiết

Renal Resource Centre  
(Trung tâm Tư liệu về Thận)

Đường dây chỉ dẫn

Số gọi miễn phí: 1800 257189  
Điện thoại: 02 9362 3995  
renalresource@nscchahs.health.nsw.gov.au  
www.renalresource.com

Kidney Health Australia  
(Sức khỏe Thận Úc)

Số gọi miễn phí: 1800 682 531  
www.kidney.org.au

Transplant Australia  
(Thay cấy Nội tạng Úc)

www.transplant.org.au

Các biện pháp chữa  
bệnh trụ thận:  
Chọn cách chữa bệnh đúng

Có bản tiếng Anh, tiếng Ả-rập, tiếng Hoa,  
tiếng Hi Lạp, tiếng Ý, tiếng Việt



RENAL RESOURCE CENTRE, 2007  
(TRUNG TÂM TƯ LIỆU VỀ THẬN 2007)

37 Darling Point Road  
Darling Point NSW 2027

Điện thoại: +61 2 9362 3995 hoặc  
+61 2 9362 3121

Số gọi miễn phí: 1800 257 189

Số fax: +61 2 9362 4354

renalresource@nscchahs.health.nsw.gov.au  
www.renalresource.com

*Do Trung tâm Tư liệu về Thận xuất bản,  
nội dung tài liệu này đã được Hội đồng  
Chuyên khoa Thận của Úc và Tân Tây Lan  
(The Australian and New Zealand Society  
of Nephrology) Thay cấy Nội tạng Úc  
(Transplant Australia) thông qua.*





**RENAL RESOURCE CENTRE**

37 Darling Point Road

Darling Point NSW 2027

Telephone: +61 2 9362 3995 or

+61 2 9362 3121

Freecall: 1800 257 189

Facsimile: +61 2 9362 4354

[renalresource@nscchahs.health.nsw.gov.au](mailto:renalresource@nscchahs.health.nsw.gov.au)

[www.renalresource.com](http://www.renalresource.com)

