

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy: tăng huyết áp (THA) gây suy thận và ngược lại, suy thận lại gây biến chứng THA. Vì vậy để tránh ra là phải kiểm soát được huyết áp để tránh biến chứng suy thận. Để ngăn ngừa biến chứng suy thận mà không phải dùng thuốc THA.



THA và suy thận tác động lẫn nhau

Nếu bạn bị THA thì cùng với thời gian, tình trạng huyết áp cao sẽ phá hủy các mạch máu trong cơ thể, làm giảm lưu lượng máu cung cấp đến thận và các cơ quan khác. Huyết áp tăng cao còn phá hủy bộ lọc của cơ thể thận, dần dần hệ quả là thận không thể lọc bỏ những chất cặn bã để cơ thể cũng như những chất thải ra ngoài. Những chất thải trong hệ mạch máu ngày một nhiều làm huyết áp lại càng tăng cao hơn. Do đó, THA là nguyên nhân chính dẫn đến suy thận mãn.

Trong cơ thể, thận có chức năng là giữ cho huyết áp được ổn định. Nhưng khi thận có vấn đề thì thận không thể làm được điều này, khả năng điều hòa huyết áp suy giảm làm cho huyết áp tăng cao. Nếu bạn bị suy thận, bệnh THA làm cho bệnh thận của bạn càng tăng nặng. Như vậy, THA có thể là một biến chứng của suy thận mãn. Nếu rơi vào tình trạng này, bạn cần thận trọng để tránh biến chứng để đi vào trình của bác sĩ nhằm kiểm soát huyết áp một cách cho phép, hãy tìm kiếm thận không bị ngày càng xấu đi và phòng tránh bệnh tim bởi THA còn gây tổn thương tim.

Cách ngăn ngừa và điều trị suy thận?

Một khi đã bị THA thì nguy cơ bị suy thận là khá cao. Bên cạnh đi khám để xem bác sĩ có yêu cầu bạn làm thêm các xét nghiệm nhằm đánh giá chức năng thận của bạn. Những xét nghiệm cần làm gồm: xét nghiệm creatinine máu để đánh giá mức lọc máu của thận (GFR), test này có thể biết chức năng thận của bạn, nếu GFR quá thấp, nghĩa là thận không còn khả năng loại bỏ các chất thải độc hại và natri chloride trong máu; xét nghiệm nước tiểu xem có protein không, khi có protein trong nước tiểu là một dấu hiệu cho thấy thận đã bị tổn thương, lượng protein càng cao chứng tỏ thận bị tổn thương càng nặng và bạn có thể bị tổn thương các mô tim. Nếu đã bị suy thận thì bên cạnh xét nghiệm kiểm tra GFR và protein nước tiểu, cần phải làm thêm các xét nghiệm: siêu âm để kiểm tra thận xem có vấn đề gì bất thường về kích thước, cấu trúc hoặc có tắc nghẽn; đi khám tâm để kiểm tra chức năng tim; xét nghiệm glucose, lipid (mỡ, cholesterol) trong máu; kiểm tra cân nặng và chỉ số cơ thể BMI.

Khi bạn đã theo một phác đồ điều trị ổn định, bạn có thể không cần đi khám bệnh thường xuyên. Bệnh nhân cần gặp bác sĩ trong các trường hợp: bắt đầu dùng một loại thuốc mới; phải thay đổi liều dùng của thuốc; bệnh thận tiến triển nặng hơn; không thể kiểm soát được huyết áp... Giai đoạn này ngoài các xét nghiệm đánh giá mức độ suy thận, bạn còn được đo nồng độ kali trong máu, vì khi thận bị suy, nồng độ kali có thể tăng cao trong máu, rất nguy hiểm cho trái tim. Một khác, một số loại thuốc điều trị THA và suy thận cũng có thể làm tăng nồng độ kali. Bác sĩ sẽ cho bạn ăn kiêng cho bạn nếu nồng độ kali trong máu bạn tăng cao.

Điều trị thế nào nếu bị cả THA và suy thận?

Mục tiêu điều trị cần đạt được là: kiểm soát huyết áp dưới 130/80mmHg; ngăn chặn thận không bị tổn thương nặng thêm; giảm nguy cơ biến chứng tim. Để đạt được những mục tiêu này, bạn cần tuân thủ theo một phác đồ điều trị phù hợp với bệnh suy thận, có thể bác sĩ sẽ yêu cầu bạn khám thêm bởi chuyên gia về thận hoặc huyết áp để có được một phương pháp điều trị tối ưu. Bên cạnh cần kiêng ăn kiêng và thực hiện một lối sống phù hợp với giai đoạn suy thận. Nếu ở giai đoạn 1 - 2, bạn ăn chế độ nhiều trái cây, rau, bơ sữa; ở giai đoạn 2 - 3, bạn cần phải ăn dưới 2.400mg natri ngày, giảm chất béo và cholesterol vì chúng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim; giai đoạn 3 - 4 để hạn chế những bệnh về xương, bạn cần kiểm soát nồng độ protein, ăn rất ít thực phẩm chứa phospho (vì nó sẽ làm tăng nguy cơ biến chứng về xương) như sữa, phomat, sữa chua, bia, coca; giảm nồng độ kali trong bữa ăn. Ngoài ra, bạn cần phải giảm cân nếu đang béo quá; nên tập thể dục hàng 30 phút mỗi ngày; không uống rượu, bia; không hút thuốc lá. Dùng thuốc điều trị THA phải hạn chế 2 loại trở lên; kèm theo thuốc lợi tiểu. Bạn không được tự ý bỏ thuốc, không kiểm soát huyết áp là nguy hiểm với tình trạng bệnh vì THA là "kẻ giết người thầm lặng".

Cách kiểm soát huyết áp

Trẻ sơ huyết áp bình thường có a ngườ i lớn 18 tuổ i trở lên thường có mức 110/70mmHg - 120/80mmHg

Bệnh THA thường không có triệu chứng rõ rệt nên nó được gọi là "kẻ giết người thầm lặng". Vì vậy, m

ThS. Nguyễn Minh Hà