

Cẩn trọng chức năng thận kém nếu trả lời “CÓ” 6 câu hỏi này!

13:48 18/09/2025

Thận là một trong những cơ quan quan trọng của cơ thể thực hiện vai trò lọc máu và chất thải, điều hòa huyết áp, cân bằng điện giải cũng như sản xuất một số hormone. Chức năng thận kém khiến sức khỏe sa sút toàn diện. Nếu bạn thấy 6 dấu hiệu này, hãy đi khám ngay để phòng ngừa nhiễm độc thận.

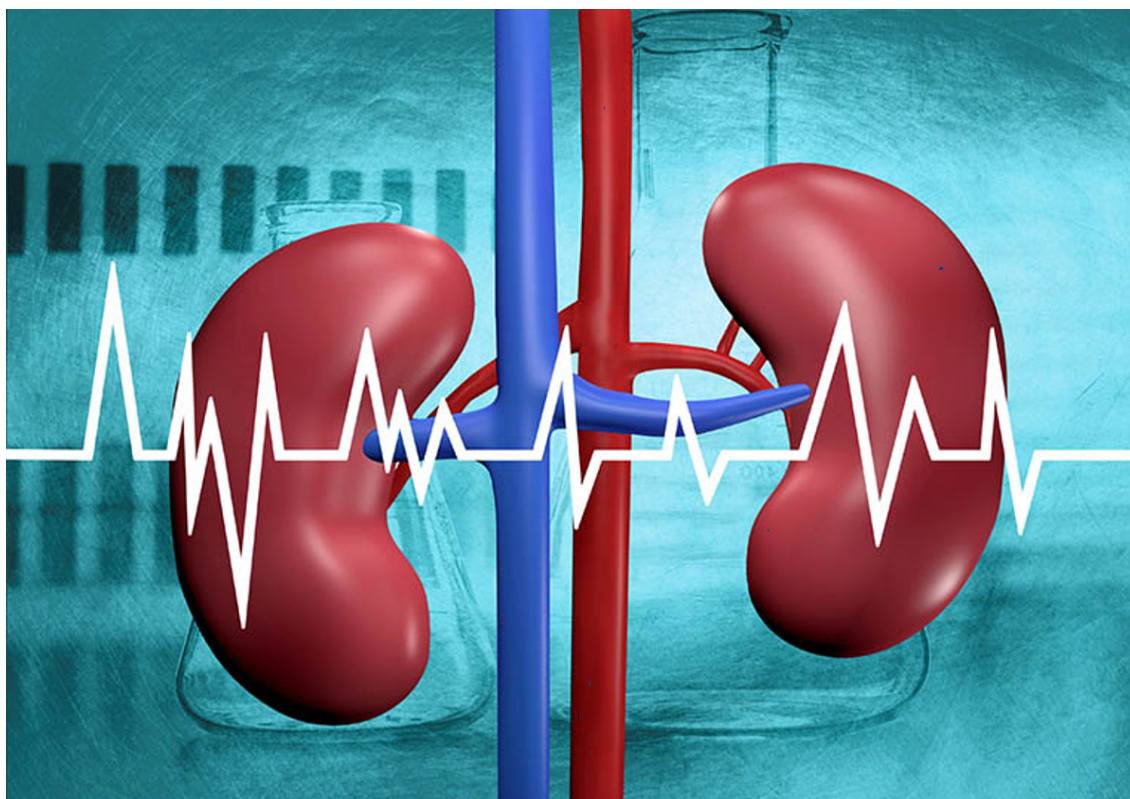
Chức năng thận kém nguy hiểm như thế nào?

Chức năng thận kém mô tả sự mất dần vai trò của thận khiến chất lỏng, chất điện giải và chất thải có thể tích tụ trong cơ thể. Có nhiều nguyên nhân khiến chức năng thận suy yếu như tiểu đường, tăng huyết áp, gút,... và nguyên nhân quan trọng khác là do tuổi càng cao thì màng lọc cầu thận càng bám cặn, khiến cho độ lọc cầu thận kém đi, chất độc ngày càng tích tụ. Lâu dần, bệnh sẽ tiến triển thành suy thận mạn tính ảnh hưởng đến hầu hết bộ phận trong cơ thể.

Các biến chứng tiềm ẩn có thể bao gồm:

- Gây giữ nước, huyết áp cao hoặc xuất hiện dịch trong phổi (phù phổi).
- Sự gia tăng đột ngột nồng độ kali trong máu (tăng kali máu), có thể làm giảm khả năng hoạt động của tim và đe dọa đến tính mạng.
- Bệnh tim và vấn đề liên quan đến mạch máu.
- Làm xương yếu dần, tăng nguy cơ loãng xương, khiến xương dễ gãy.
- Dẫn đến thiếu máu, làm cơ thể mệt mỏi.
- Giảm chức năng tình dục, rối loạn cương dương hoặc giảm khả năng sinh sản.
- Gây thiệt hại cho hệ thống thần kinh trung ương, dẫn đến khó tập trung, thay đổi tính cách hoặc co giật.
- Biến chứng viêm màng ngoài tim.

- Biến chứng nguy hiểm cho người mẹ và thai nhi đang phát triển.



Chức năng thận kém có thể gây biến chứng tim mạch

6 câu hỏi kiểm tra chức năng thận kém

Mỗi ngày, thận phải thực hiện một khối lượng công việc vô cùng nặng nề. Đây được xem là “nhà máy” xử lý các vấn đề liên quan đến nước và máu trong cơ thể với rất nhiều công đoạn. Khi phải làm việc quá tải, thận có dấu hiệu suy yếu, chúng sẽ gửi tín hiệu “cầu cứu” tới bạn. Tuy nhiên, không phải ai cũng chú ý tới những dấu hiệu này. Hãy trả lời những câu hỏi dưới đây để biết thận có khỏe mạnh hay không:

Bạn có cảm thấy mệt mỏi về thể chất không?

Khi sự tích tụ các chất độc trong cơ thể càng ngày càng nhiều, sẽ dễ tiêu thụ năng lượng hiện có của cơ thể, làm cho bạn cảm thấy mệt mỏi.

Chu kỳ kinh nguyệt của bạn không đều?

Chức năng thận có sự liên quan rất chặt chẽ đến chu kỳ kinh nguyệt. Hãy quan sát kỹ, nếu thận có nhiều độc tố thì số lượng máu trong mỗi kỳ kinh sẽ ít hơn so với bình thường.

Cơ thể trữ nước, phù nề?

Chức năng chính của thận là điều tiết lượng nước trong cơ thể. Khi thận tích tụ độc tố quá nhiều sẽ khiến cho chức năng bài tiết dịch thể giảm xuống, từ đó dẫn tới cơ thể trữ nước nhiều, gây ra phù nề, tình trạng sưng tấy sẽ đặc biệt nghiêm trọng hơn vào buổi sáng sớm.



Phù nề là dấu hiệu thận kém

Mọc mụn nhiều hơn ở vùng dưới trán?

Khi thận bị tổn thương, những nốt mụn sẽ nổi lên trên mặt, vùng dưới trán. Nếu thận thải độc không hết, chất độc tích tụ lại quá nhiều thì phần dưới trán sẽ mọc lên càng nhiều nốt mụn đỏ, mụn trứng cá.

Có nhiều bọt trong nước tiểu?

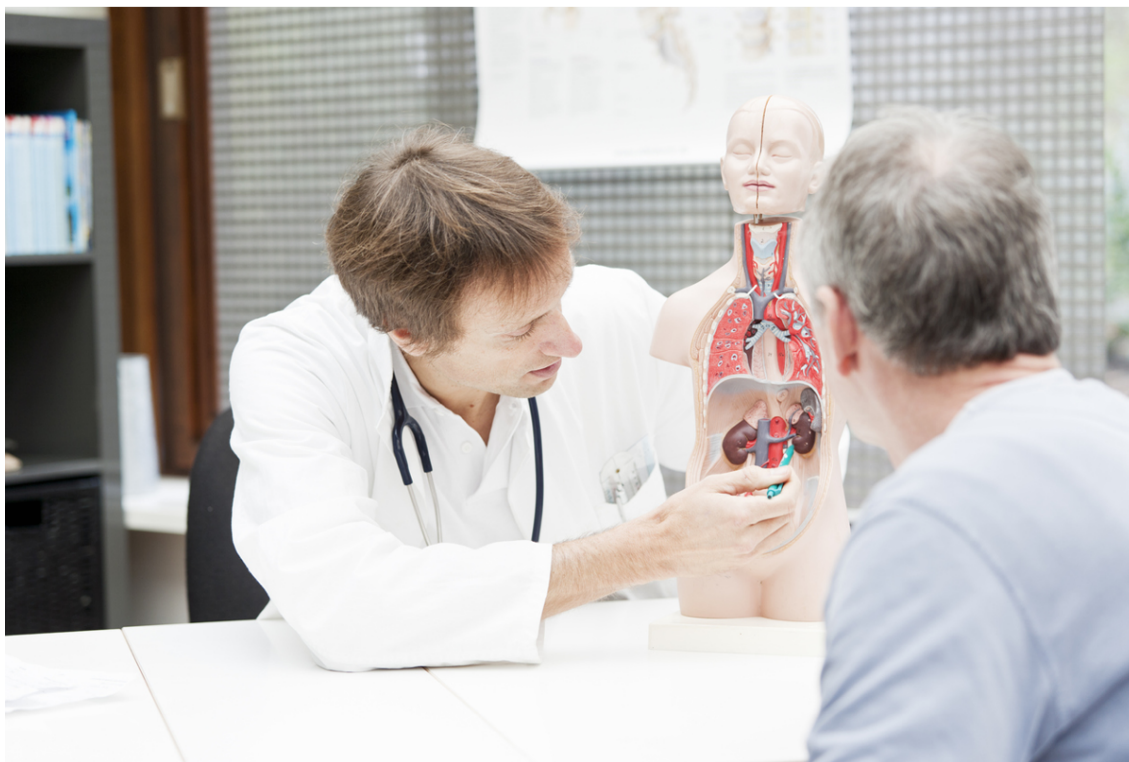
Nếu khi đi tiểu, quan sát thấy nước tiểu có nhiều bọt bong bóng nổi lên, chúng không vỡ hoặc tan biến ngay sau đó thì bạn nên đi khám. Đó có thể là vấn đề liên quan đến chứng protein niệu, tức là tỷ lệ đào thải chất đạm qua đường tiểu quá nhiều, màu sắc của nước tiểu sẽ có xu hướng sẫm hơn.

Bị rụng tóc hoặc tóc bạc sớm, bạc nhanh?

Dinh dưỡng mà cơ thể cung cấp để nuôi tóc chủ yếu được lấy từ thận. Khi tóc bị khô, xơ, rối, rụng, thậm chí bạc trắng,... thì đều là những dấu hiệu cho thấy thận đang có vấn đề.

Một số người còn có thể xuất hiện dấu hiệu đầu gối yếu mỏi, thính lực kém, nghe không rõ. Tốt nhất, khi nhận thấy bất kỳ triệu chứng bất thường nào của

cơ thể, hãy đi khám để được chẩn đoán sớm và có phương án điều trị kịp thời.



Đi khám ngay nếu thấy bất thường để phát hiện sớm vấn đề về thận

Giải pháp an toàn hỗ trợ tăng cường chức năng thận

Người bị suy giảm chức năng thận vẫn có thể tiếp tục sống, làm việc, vui chơi bằng cách tuân thủ những lời khuyên để tăng cường chức năng thận. Trong đó, uống nhiều nước là cách nhanh nhất và dễ nhất. Thời gian thải độc của thận hoạt động mạnh nhất là từ 5 - 7h sáng, cơ thể sau khi trải qua một đêm dài được sửa chữa và khắc phục những tổn hại, chất độc sẽ tích tụ nhiều hơn trong thận. Vì vậy, bạn nên uống nước lọc vào sáng sớm để thanh lọc thận.

Bên cạnh việc thực hiện một số thay đổi trong chế độ ăn uống và lối sống, hiện nay, xu hướng kết hợp sử dụng thêm các sản phẩm có nguồn gốc thảo dược thiên nhiên được các chuyên gia đánh giá cao và nhiều người tin tưởng lựa chọn. Tiêu biểu có thể kể đến thực phẩm bảo vệ sức khỏe chứa dành dành, đan sâm, hoàng kỳ, trầm hương, bạch phục linh, râu mèo, mã đề, linh chi đỏ. Cụ thể:

- Dành dành: Chứa nhiều hoạt chất giúp hỗ trợ chống xơ hóa thận, ức chế quá trình dịch chuyển biểu mô, trung mô, hỗ trợ hạ huyết áp, từ đó giảm áp lực lên màng lọc cầu thận.

- Đan sâm: Đã được dùng bổ trợ trong điều trị suy thận mạn tính ở Trung Quốc trong tối thiểu 30 năm. Vị thuốc này có tác dụng giúp hỗ trợ điều trị các bệnh thận do tiểu đường, làm sạch màng lọc cầu thận, làm tăng đáng kể mức thanh thải và siêu lọc kali, creatinine, ure, acid uric.
- Hoàng kỳ: Giúp hỗ trợ giảm protein niệu, bảo vệ thận khỏi sự phá hủy, cải thiện tình trạng giữ nước và giữ natri, làm chậm diễn tiến của suy thận.
- Trâm hương: Có tác dụng hỗ trợ bổ khí, tăng cường sức khỏe cho cơ thể.
- Bạch phục linh: Có tác dụng hỗ trợ lợi niệu, giảm phù thũng.
- Râu mèo: Có tác dụng hỗ trợ lợi tiểu, tăng thải clorua, acid uric, ure, kali – những chất độc ứ đọng trong bệnh suy thận.
- Mã đề: Có tác dụng hỗ trợ lợi tiểu, tăng thải acid uric, kali, ure dư thừa.
- Linh chi đỏ: Giúp hỗ trợ cải thiện chức năng thận bằng nhiều con đường khác nhau, triệt tiêu các gốc tự do, bảo vệ gan và cấu trúc thận khỏi sự phá hủy.



Các thảo dược hỗ trợ điều trị và phòng ngừa suy thận

Các thảo dược trên khi phối hợp đúng tỷ lệ có thể giúp chống oxy hóa, lợi tiểu, làm sạch màng lọc cầu thận; Giảm triệu chứng phù, tiểu đêm, tiểu bọt; Giảm chỉ số creatinin, albumin, protein niệu, bảo vệ thận, làm chậm tiến trình suy thận; Ngăn ngừa suy thận tiến triển do đái tháo đường, tăng huyết áp, bệnh về thận; Hỗ trợ cải thiện tình trạng suy giảm chức năng thận hiệu quả.

Hãy tuân thủ hướng dẫn điều trị của bác sĩ, xây dựng chế độ ăn uống hợp lý, kết hợp sử dụng thực phẩm bảo vệ sức khỏe chứa dành dành - dùng cho người bị suy thận, chức năng thận kém.

Khánh Vy

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Ích Thận Vương

Thành phần: Cao dành dành, cao đan sâm, cao hoàng kỳ, trầm hương, cao râu mèo, cao mã đề, bạch phục linh, cao linh chi đỏ, L-Carnitine fumarate, Coenzyme Q10.



Công dụng:

- Giúp bổ thận, lợi tiểu.
- Hỗ trợ giảm biểu hiện phù thũng, rối loạn tiểu tiện, tiểu khó, tiểu rắt, vô niệu do thận kém.

Đối tượng sử dụng: Người bị suy thận, chức năng thận kém biểu hiện: Tiểu ít, tiểu rắt, vô niệu, bí tiểu.

Cách dùng

- Ngày uống 2 - 3 viên/lần, 2 lần/ngày.
- Nên uống trước bữa ăn 30 phút hoặc sau khi ăn 1 giờ.
- Nên sử dụng liên tục một đợt từ 1 - 3 tháng tùy theo bệnh lý hoặc theo hướng dẫn của bác sĩ.

Tiếp thị và phân phối bởi: Công ty TNHH Dược Phẩm Á Âu

Á Âu: Địa chỉ an tâm, tin cậy, chất lượng suốt 20 năm

Địa chỉ: 171 Chùa Láng - Phường Láng Thượng - Quận Đống Đa - Hà Nội

