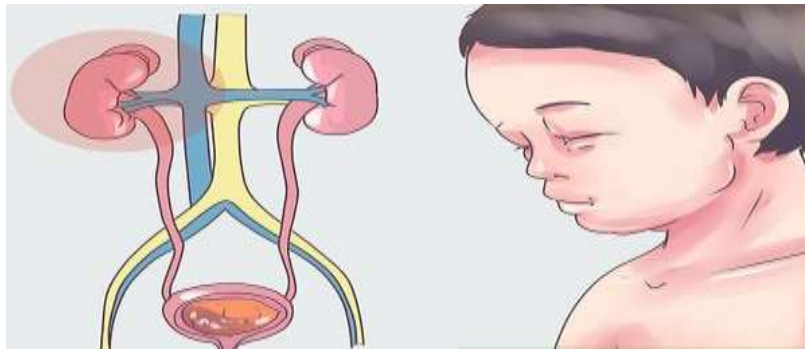




HỘI CHỨNG THẬN HƯ Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

I. KHÁI NIỆM

Hội chứng thận hư là tình trạng cơ thể mất protein qua nước tiểu $> 3\text{g protein/ngày}$. Nguyên nhân là do tổn thương cầu thận kèm theo phù và giảm albumin máu.



Bệnh nhân bị hội chứng thận hư

II. NGUYÊN NHÂN

Nguyên nhân gây hội chứng thận hư là do màng lọc của cầu thận viêm, tổn thương chức năng của màng lọc cầu thận. Màng lọc cầu thận tổn thương làm mất quá nhiều protein qua nước tiểu dẫn tới giảm albumin máu và rối loạn chuyển hóa lipid.

III. TRIỆU CHỨNG CỦA HỘI CHỨNG THẬN HƯ

Sung phù: Triệu chứng này thường xuất hiện quanh vùng mắt, mắt cá chân và bàn chân, phù nặng có thể kèm theo tràn dịch màng bụng, màng phổi.



Bệnh nhân phù mi mắt trong hội chứng thận hư

Nước tiểu xuất hiện bọt, kém ăn mệt mỏi...



Bệnh nhân tiểu bọt và chán ăn

Tăng trọng lượng cơ thể do lượng nước dư thừa không thoát được ra ngoài.



Bệnh nhân giữ nước trong hội chứng thận hư

IV. BIẾN CHỨNG

Tăng cao cholesterol máu và triglyceride máu:

Mức độ protein albumin trong máu giảm khiến gan tạo ra nhiều albumin hơn. Đồng thời, gan giải phóng nhiều cholesterol và chất béo trung tính.

Suy dinh dưỡng: Cơ thể khi bị mất quá nhiều protein trong máu có thể bị suy dinh dưỡng. Tình trạng này gây giảm cân nghiêm trọng khó nhận ra bởi cơ thể bị phù. Ngoài ra, cơ thể cũng có thể bị suy giảm số lượng tế bào hồng cầu (thiếu máu), vitamin D và canxi.

Huyết áp cao: Huyết áp người bệnh có thể tăng cao do tình trạng ứ muối và nước dư thừa trong cơ thể.

Suy thận cấp: Khi thận bị mất khả năng lọc máu do tổn thương cầu thận, chất thải có thể nhanh chóng tích tụ trong máu. Khi đó, người bệnh có thể cần lọc máu khẩn cấp.

Bệnh thận mạn tính: Hội chứng thận hư khi không được điều trị kịp thời và tình trạng bệnh kéo dài có thể làm suy giảm chức năng thận mạn tính. Khi chức

năng thận giảm rất nhiều, người bệnh có thể cần chạy thận nhân tạo hoặc ghép thận.

Nhiễm trùng: Người bệnh hội chứng thận hư có nguy cơ cao bị nhiễm trùng.

Làm tăng tình trạng đông máu, dẫn đến hình thành huyết khối tĩnh mạch ở chân hoặc ở nơi khác.

V. DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN HỘI CHỨNG THẬN HƯ

Giảm muối: Giảm muối trong chế độ ăn mỗi ngày có thể cải thiện tình trạng tăng huyết áp và phù.



Muối cần được tiết chế trong khẩu phần ăn

Chọn các thực phẩm giàu protein nạc: Protein rất cần cho sự phát triển cơ bắp và giúp chống nhiễm trùng. Nhu cầu trung bình của 1 người là khoảng: 1.0-1.1g/kg/ngày.



Hình ảnh thực phẩm chứa đạm

Các thực phẩm giàu đạm cần bổ sung gồm trứng, thịt gia cầm, cá, cua, tôm, các loại đậu; cần giảm thịt đỏ. khối lượng đạm nạp vào cơ thể cần thay đổi theo từng thời kỳ bệnh. (Ví dụ trong giai đoạn đang đái ra nhiều protein tức là hội chứng thận hư chưa ổn định, cần hạn chế lượng đạm ăn vào).

Nước: Đối bệnh nhân đang phù, nước cần phải được kiểm soát và hạn chế.

Hạn chế bổ sung kali và photpho đối với các trường hợp có suy thận do hội chứng thận hư. Không ăn các loại thức ăn chứa chất béo có hại như chất béo bão hòa trong sữa, mỡ động vật, chất béo có trong những món ăn chế biến sẵn, những loại dầu hydro hóa một phần trong thức ăn nhanh.



Những thực phẩm không nên ăn

Giảm cholesterol toàn phần và LDL (cholesterol xấu) thông qua việc ăn nhiều trái cây tươi và rau quả giàu chất xơ.



Hình ảnh thực phẩm giàu chất xơ

Nguồn:

1. Nephrotic syndrome. (2025, June 2). Cleveland Clinic.
2. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/5989-nephrotic-syndrome>
3. What is nephrotic syndrome? (2017, March 8). WebMD.
4. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-is-nephrotic-syndrome>
5. Nephrotic syndrome. (2025, June 2). Cleveland Clinic.
6. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/5989-nephrotic-syndrome>

DD. Bùi Thị Hoa - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện đa khoa Bạc Liêu