



American Heart Association[®]

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™



Những câu hỏi nên đặt khi đi khám sức khỏe

Sức khỏe thận & Hội chứng tim mạch-thận-chuyển hóa (CKM)

CKM là viết tắt của cardiovascular-kidney-metabolic (tim mạch-thận-chuyển hóa)

Khái niệm này giải thích cách tim, thận và hệ chuyển hóa (cách cơ thể tạo ra, lưu trữ và sử dụng năng lượng) có mối liên hệ chặt chẽ với nhau.

Hiểu vai trò của sức khỏe thận là rất quan trọng vì thận giúp điều hòa huyết áp và cân bằng dịch, từ đó ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch tổng thể.

Khi chức năng thận thay đổi, toàn bộ cơ thể có thể bị ảnh hưởng. Các thay đổi ở thận thường diễn ra chậm và không có triệu chứng rõ ràng.

Việc đặt câu hỏi rõ ràng khi đi khám có thể giúp bảo vệ chức năng thận từ sớm.

Trước khi đi khám



Chuẩn bị sẵn các chỉ số sức khỏe gần đây (huyết áp, đường huyết, cholesterol & triglyceride, chỉ số khối cơ thể BMI và vòng eo).

- Cân nhắc đưa theo một người có thể hỗ trợ quý vị, hoặc tham gia qua điện thoại để cùng lắng nghe.
- Chuẩn bị danh sách đầy đủ các loại thuốc đang dùng (bao gồm thực phẩm chức năng, vitamin, khoáng chất). Quý vị có thể nhờ nhà thuốc in danh sách thuốc, sau đó bổ sung thêm các loại thực phẩm chức năng nếu có.

- Ghi lại bất kỳ triệu chứng nào mới xuất hiện, nặng hơn hoặc khiến quý vị lo lắng (phù, mệt mỏi, thay đổi nước tiểu).
- Liệt kê 2-3 câu hỏi quan trọng nhất muốn hỏi trong buổi khám. (xem các ví dụ câu hỏi bên dưới).

Tại sao điều này quan trọng:

Các xu hướng theo thời gian giúp cho thấy thận đang ổn định hay đang bị căng thẳng.

Trong buổi khám



Lắng nghe tích cực, ghi chú và đặt câu hỏi nếu có điều gì quý vị chưa hiểu.

4 câu hỏi nên hỏi nhân viên y tế về sức khỏe thận

Tôi đã được xét nghiệm tỷ lệ albumin/creatinine trong nước tiểu (UACR) chưa?

- Đây là xét nghiệm nước tiểu để kiểm tra albumin, một loại protein.
- Xét nghiệm này có thể giúp phát hiện tổn thương thận tiềm ẩn.

Chỉ số mức lọc cầu thận ước tính (eGFR) của tôi đã được đo chưa?

- eGFR là xét nghiệm máu đo tốc độ lọc máu của thận.
- Xét nghiệm giúp xác định thận có đang hoạt động bình thường hay không.

Tôi cần lưu ý những dấu hiệu hoặc triệu chứng nào của bệnh thận?

Tôi nên làm gì để chăm sóc và cải thiện sức khỏe thận?



Hỏi về nguy cơ

“Thận của tôi đang ảnh hưởng đến tim như thế nào?”

“Huyết áp cao có đang làm tổn thương thận của tôi không?”

“Đường huyết cao có đang gây hại cho thận của tôi?”

Tôi có dấu hiệu viêm mạn tính (tình trạng căng thẳng kéo dài) có thể ảnh hưởng đến thận, tim hoặc sức khỏe chuyển hóa không?”

Tại sao điều này quan trọng:

Hiểu được mối liên hệ giữa tim và thận giúp phòng ngừa các biến chứng sức khỏe lâu dài.

Hỏi về điều trị

“Các loại thuốc tôi đang dùng có giúp bảo vệ thận không, hay cần bổ sung thêm loại khác?”

“Có phương pháp điều trị nào giúp bảo vệ cả tim và thận không?”

“Tôi có nên gặp bác sĩ chuyên khoa thận không?”

Tại sao điều này quan trọng:

Một số loại thuốc có thể làm chậm tiến triển tổn thương thận và giảm nguy cơ tim mạch.

Sau buổi khám



Trước khi rời đi, hãy xác nhận:

- Ngày xét nghiệm tiếp theo của quý vị
- Ngày tái khám tiếp theo
- Hiểu kết quả xét nghiệm của mình (ý nghĩa và những gì cần mong đợi)
- Các triệu chứng cần theo dõi và khi nào, bằng cách nào để liên hệ với đội ngũ chăm sóc y tế
- Các loại thuốc mới được kê đơn hoặc thuốc không kê đơn và cách sử dụng chúng



Hãy trao đổi với nhân viên y tế về các bước tiếp theo của quý vị. Quý vị không đơn độc trong hành trình này.

Tại nhà: Hãy làm theo hướng dẫn của nhân viên y tế và liên hệ với họ nếu:

- Xuất hiện tác dụng phụ hoặc vấn đề khi dùng thuốc
- Có bất kỳ triệu chứng mới nào xuất hiện hoặc trở nên nặng hơn
- Bắt đầu dùng thuốc kê đơn hoặc thuốc không kê đơn mới
- Có kết quả xét nghiệm và cần hỗ trợ hiểu ý nghĩa
- Cần thêm hỗ trợ hoặc giúp đỡ cho bất kỳ vấn đề sức khỏe nào

Những câu hỏi rõ ràng giúp tạo ra kế hoạch chăm sóc rõ ràng hơn. Việc quản lý sức khỏe thận có thể làm chậm tiến triển của hội chứng CKM, giảm nguy cơ bệnh tim và ngăn ngừa các biến chứng trong tương lai.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:

heart.org/myckmhealth (trang web bằng Tiếng Anh)

Sáng kiến Sức khỏe Tim mạch-Thận-Chuyển hóa của American Heart Association được thực hiện nhờ sự hỗ trợ của các nhà tài trợ sáng lập là Novo Nordisk và Boehringer Ingelheim, cùng các nhà tài trợ hỗ trợ gồm Novartis Pharmaceuticals Corporation và Bayer.

NHÀ TÀI TRỢ SÁNG LẬP

NHÀ TÀI TRỢ HỖ TRỢ

