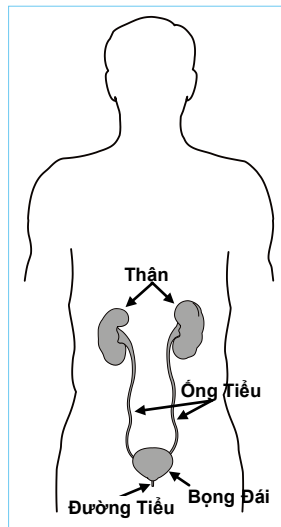


Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

Sạn Thận (Đau Quặn Thận) Kidney Stones (Renal Colic)

Sạn thận là gì?

Sạn thận là các khoáng chất và muối dính với nhau tạo thành các khối thủy tinh trong nước tiểu của quý vị. Những viên sạn này có thể nhỏ như hạt cát hoặc lớn như viên bi. Một số trơn láng, nhưng hầu hết đều sần sùi. Các viên sạn này có thể ở trong thận hoặc phế thải theo nước tiểu ra ngoài cơ thể khi quý vị đi tiểu. Phần lớn sạn thận đều được thải ra ngoài cơ thể mà không cần phải đến bác sĩ.



Nguyên nhân thông thường nhất gây ra sạn thận là không uống đủ nước. Thiếu nước sẽ làm cho nước tiểu của quý vị cô đọng hơn. Các khoáng chất và muối sau đó có thể kết dính với nhau tạo thành sạn.

Một số người không bị đau trong khi nhiều người khác lại bị đau nhiều. Tình trạng đau đớn này là do kích thích của sạn, sạn di chuyển từ thận xuống bọng đái, hoặc sạn bị kẹt ở chỗ nào đó giữa thận và bọng đái.

Hãy đến Phòng Cấp Cứu gần nhất nếu:

- Quý vị bị đau nhiều ở lưng hoặc bên hông mà không hết, dù đã dùng thuốc giảm đau.
- Quý vị không thể uống nước hoặc nuốt thuốc vì cảm thấy đau nặng.
- Quý vị bị ón lạnh và sốt hơn 38.5°C (101.3°F).
- Nước tiểu của quý vị có mùi hôi, hoặc có sắc đục.
- Quý vị cảm thấy xót, rát, hoặc đau khi đi tiểu.
- Quý vị không đi tiểu ra hết mà vẫn thấy nặng bụng.

Hãy nhớ

Nếu chúng tôi cho quý vị dùng thuốc giảm đau bằng chất làm ngủ (chẳng hạn như morphine) trong bệnh viện và/hoặc kê toa thuốc giảm đau có chất làm ngủ (chẳng hạn như Tylenol có codeine), quý vị **không được** lái xe hoặc điều khiển máy móc trong 12 tiếng sau khi dùng thuốc.

Sạn Thận (Đau Quặn Thận) – tiếp theo Kidney Stones (Renal Colic) - continued

Cách tự chăm sóc ở nhà

Hãy dùng thuốc giảm đau thường lệ theo lời dặn của bác sĩ.

Xin hẹn đến gặp bác sĩ gia đình sau hai (2) ngày. Chúng tôi cũng có thể yêu cầu quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa về thận.

Nếu sạn quá lớn mà không thể tự trôi ra theo nước tiểu, hoặc nếu bị kẹt trên đường trôi ra, quý vị có thể cần được điều trị thêm.

Mỗi ngày uống từ 8 đến 10 ly nước. Một cách hay để uống như vậy là cứ mỗi giờ uống một ly nước khi quý vị thức.

Những cách ngừa sạn thận

Mỗi ngày uống từ 6 đến 8 ly nước.

Vận động cơ thể. Nếu quý vị không vận động cơ thể hoặc ngồi nhiều trong ngày thì thường hay bị sạn thận hơn.

Đối với một số loại sạn:

- Quý vị có thể được yêu cầu không ăn các loại thực phẩm nào đó.
- Quý vị có thể cần dùng các loại thuốc nào đó để giúp ngừa đóng thành sạn.

Những chữ này có nghĩa gì

Kidneys (phát âm nghe như kid-nee) (Thận) – Các bộ phận cơ thể hình đậu này lọc chất phế thải ra khỏi máu và sản xuất nước tiểu.

Ureters (phát âm nghe như yer-et-ters) (Ống Tiểu) – Hai ống nhỏ này dẫn nước tiểu từ thận xuống bàng đái.

Bladder (phát âm nghe như blah-der) (Bọng Đái) – Bộ phận rỗng này thu thập và chứa nước tiểu cho đến khi có thể phế thải ra khỏi cơ thể.

Urethra (phát âm nghe như yer-ee-thra) (Đường Tiểu) – Đường ống nhỏ dẫn nước tiểu từ bàng đái ra ngoài cơ thể.

Urine (phát âm nghe như yer-in) (Nước Tiểu) – Chất lỏng phế thải do thận sản xuất, thường được gọi là ‘nước đái’.

Urinate (phát âm nghe như yer-in-ate) (Đi Tiểu) – Hành động phế thải nước tiểu ra ngoài cơ thể, thường được gọi là ‘đi tiểu’ hay ‘đi đái’.

Muốn biết thêm, nên hỏi:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Dược sĩ
- HealthLinkBC - gọi số 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc hoặc lạng tai) hoặc đến www.HealthLinkBC.ca

Ứng trích có phép từ ‘Kidney Infection – Going Home’ (Tháng Bảy 2010) của Providence Health Care.