

Dấu hiệu cảnh báo thận đang dần ngừng hoạt động

Theo Boldsky, các nghiên cứu gần đây chỉ ra suy thận đứng thứ ba trong danh sách các bệnh phổ biến, đứng sau bệnh tim và ung thư. Thống kê cho thấy 90% người Ấn Độ bị suy thận. Nguyên nhân chính gây bệnh là thói quen ăn uống và lối sống. Chức năng chính của thận là lọc các chất thải từ máu, các loại thực phẩm béo và cholesterol cao mà chúng ta tiêu thụ hàng ngày. Thận cũng điều chỉnh huyết áp, cân bằng điện giải và việc sản xuất tế bào hồng cầu trong cơ thể.

Một khi để thận làm việc kiệt sức do thói quen ăn uống xấu và lối sống không khoa học sẽ dẫn đến suy thận, ung thư thận... Vì vậy, hãy để ý những biểu hiện của cơ thể để có cách điều chỉnh kịp thời sao cho thận khỏe mạnh.

Dưới đây là những dấu hiệu cho thấy thận của bạn đang có vấn đề.



(Ảnh Bolsky)

Đi tiểu

Lượng nước tiểu ít hơn là dấu hiệu rõ ràng thận của bạn đang có vấn đề. Mặt khác, nếu đi tiểu quá nhiều lần vào ban đêm bạn cũng có khả năng mắc các bệnh về thận. Dấu hiệu này là do các bộ lọc thận bị hư hỏng.

Nước tiểu có máu

Nếu nước tiểu của bạn vẫn đục có màu đỏ của máu thì đây là một dấu hiệu nhiễm trùng tiểu. Đặc biệt, nên đi bác sĩ ngay lập tức nếu nước tiểu có máu vì nguy cơ bạn bị suy thận hay mắc các bệnh về thận rất cao.

Nước tiểu có bọt

Nước tiểu nói rất nhiều điều về sức khỏe. Sủi bọt hoặc nước tiểu nhiều bọt là một dấu hiệu cảnh báo suy thận. Đặc biệt, những người bị suy thận, nước tiểu cũng có mùi lạ, khó chịu.

Chân tay sưng

Khi bàn chân và mắt cá chân của bạn sưng như quả bóng, đừng ngần ngại mà hãy đi kiểm tra sức khỏe. Sưng chân tay là một dấu hiệu chức năng thận giảm, gây sưng ở các chi.

Chán ăn

Chán ăn đi kèm buồn nôn và ói mửa là một dấu hiệu không thể bỏ qua do tích tụ các độc tố trong cơ thể. Thận bị suy nên không thể hoàn thành được công việc thải độc.

Mắt sưng húp

Khi thận bị rò rỉ một lượng lớn protein trong nước tiểu, đôi mắt của bạn trở nên sưng húp. Vì vậy, khi thấy mắt bỗng nhiên sưng, đừng ngần ngại, hãy đi xét nghiệm máu hoặc kiểm tra sức khỏe của thận.

Chuột rút

Sự mất cân bằng điện giải có thể do chức năng thận suy giảm. Vì vậy, nếu bạn bị chuột rút thường xuyên, hãy nhớ đi kiểm tra thận ngay lập tức.

Ngứa da

Khi thận không thể giữ được sự cân bằng khoáng chất và chất dinh dưỡng trong máu, làn da của bạn bắt đầu bị ngứa. Nếu các loại kem và thuốc không có tác dụng trong việc giảm ngứa, bạn nên đến bác sĩ để được kiểm tra thận.

Lê Nga

Nguồn: <http://webtiepthi.com/link/?url=http://suckhoe.vnexpress.net/tin-tuc/cac-benh/dau-hieu-canh-bao-than-dang-dan-ngung-hoat-dong-3365050.html>

Gửi Lên: Lê-Thụy-Chi
Ngày 26/3/2016

www.vietnamvanhien.net