

Chứng ngứa thường phổ biến ở những bệnh nhân mắc bệnh thận. quý vị có thể thấy ngứa ở một vùng hoặc ngứa khắp cơ thể. Ngứa cũng có thể là do da nhạy cảm hoặc dị ứng. Gãi ngứa có thể gây ra các vết rạn da, chảy máu và nhiễm trùng. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị gặp vấn đề về ngứa.

Tôi có thể thử những lời khuyên nào?

(What tips can I try?)

Ở nhà

(Home)

- Giữ cho ngôi nhà của quý vị luôn thoáng mát và duy trì độ ẩm, đặc biệt là vào mùa đông.
- Sử dụng xà phòng giặt loại nhẹ và đảm bảo quần áo và ga gối trên giường ngủ được giữ xả kỹ lưỡng.
- Mặc quần áo cốt-tông thoáng mát và sử dụng ga trải giường bằng cốt-tông.

Chế độ ăn

(Diet)

Bệnh thận có thể khiến hàm lượng phốt pho tăng cao, có thể gây ngứa. Nếu muốn, quý vị có thể trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình và/hoặc chuyên gia dinh dưỡng về việc hạn chế hàm lượng phốt pho trong chế độ ăn uống của quý vị hoặc về việc dùng thuốc để giảm hàm lượng phốt pho của quý vị.

Chăm sóc Cá nhân

(Personal Care)

- Tắm ít nhất 15 phút mỗi ngày bằng nước ấm. Nên sử dụng bồn tắm, hơn là vòi hoa sen.
- Xà phòng và sữa tắm có thể gây kích ứng da của quý vị. Thay vào đó hãy sử dụng các chất tẩy rửa nhẹ (như CeraVe® hoặc Cetaphil®) và chỉ sử dụng chúng trên các vùng da thực sự cần làm sạch của cơ thể (các vùng da có mồ hôi như nách và háng). Nếu không, chỉ cần tắm bằng nước.
- Nhẹ nhàng thấm khô da quý vị. **Bôi kem giữ ẩm trong vòng 2 phút sau khi ra ngoài.** Da của quý vị vẫn phải duy trì độ ẩm. Sử dụng các loại kem dưỡng ẩm không gây dị ứng chứa xeromit (như CeraVe®) không có mùi thơm hoặc các chất phụ gia khác. Không bôi kem trên các vùng da có vết thương hở.
- Tránh gãi - cắt ngắn móng tay, thử mát xa da thay vì gãi, hãy đeo găng tay vào ban đêm.

Tôi có những lựa chọn điều trị nào?

(What treatment choices do I have?)

Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị gặp khó khăn trong việc kiểm soát chứng ngứa. Quý vị có thể sử dụng kem và thuốc đặc trị. Một số loại kem hoặc thuốc xức ngoài da bán tại quầy, chẳng hạn như các sản phẩm chống ngứa Gold Bond® có thể rất hữu ích.

Không sử dụng thuốc mua tại quầy (ví dụ: thuốc kháng histamin) để trị ngứa.

Hỏi ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về các lựa chọn điều trị như quang trị liệu hoặc châm cứu.