



## Sưng tấy (Swelling)

Sưng tấy thường phổ biến ở những bệnh nhân mắc bệnh thận. Chứng sưng tấy xảy ra khi có thêm chất lỏng trong cơ thể của quý vị và cơ thể của quý vị không cân bằng được lượng chất lỏng. Quý vị có thể nhận thấy mình đang tăng cân, sưng tấy ở chân và bắp chân hoặc ở những khu vực khác như ngón tay, quanh mắt và lưng dưới của quý vị. Khó thở cũng có thể là dấu hiệu cho thấy chất lỏng đang hình thành trong ngực hoặc phổi của quý vị. Hãy thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị bị sưng tấy hoặc khó thở. Quý vị có thể sử dụng thuốc để kiểm soát tình trạng này. Một số thay đổi đối với chế độ ăn uống và lượng chất lỏng cũng có thể hữu ích.

### **Ở nhà**

(At Home)

- Khi quý vị đang ngồi, hãy nâng bàn chân/chân bị sưng lên trên ghế đẩu để giúp máu lưu thông trở lại tim của quý vị.
- Đeo tất ép nén theo yêu cầu của bác sĩ.
- Hãy nhớ đi bộ thường xuyên. Điều này giúp di chuyển dịch lỏng từ bắp chân lên các phần còn lại của cơ thể.

### **Chế độ ăn**

(Diet)

- Không cho muối vào thực phẩm—thay vào đó hãy sử dụng các loại thảo mộc, đồ gia vị và gia vị không chứa muối.
- **Không** ăn các loại thực phẩm đóng hộp, đóng gói, đông lạnh và đóng chai có chứa hơn 200 mg natri mỗi khẩu phần. Quý vị có thể tìm thấy thông tin này trên các nhãn thông tin dinh dưỡng. Các loại thực phẩm có hàm lượng muối cao phổ biến là súp đóng hộp, khoai tây chiên, xúc xích, thịt muối và lạp xưởng.
- Không uống quá 6 cốc (1.5 lít) chất lỏng mỗi ngày bởi vì nó có thể làm cho chứng sưng tấy tệ hơn.
- Hãy nghĩ đến việc ăn các món ăn đông lạnh thân thiện với thận của Meals on Wheels™. Hỏi ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về dịch vụ này và các dịch vụ khác cho bữa ăn.

### **Tôi có thể làm gì khác?**

(What else can I do?)

- Biết về huyết áp của quý vị. Nó có thể tăng lên khi có thêm chất lỏng trong cơ thể quý vị.

- Nếu bác sĩ của quý vị kê toa, hãy nhớ uống thuốc lợi tiểu (như Lasix®).
- Tự kiểm tra cân nặng mỗi ngày và theo dõi xem cân nặng của quý vị có thay đổi không.