



Ngày thận thế giới 12/3/2009

Việc hoạt động của thận là để lọc những gì độc hại và nước thừa ở trong máu của mình. Thận của mình cũng hoạt động để điều khiển huyết áp của mình và giữ xương mình khoẻ mạnh.

Bệnh thận rất là thông thường, tai hại và chữa được.

Cách để giữ thận khoẻ mạnh:

- **‘Giữ áp huyết thấp’**, bạn nên biết áp huyết của mình. áp huyết cao có thể sinh ra nhiều bệnh cho thận. Để bảo vệ thận của mình bạn hãy kiểm tra áp huyết của mình thường xuyên, và tránh ăn đồ mỡ, đồ nhiều muối, tránh hút thuốc lá, và giữ gìn chiều ngang của mình ở chỗ tương đối.
- **Tập thể dục và thể thao** – vì nó có thể giữ huyết áp mình thấp, và vì vậy có thể hạn chế bệnh tật cho thận của mình.
- **Đừng hút thuốc lá** - Vì hút thuốc lá làm cho máu di chuyển đến thận chậm đi. Khi ít máu đến thận, thận của mình không hoạt động được như thường. Cai thuốc lá sẽ hạn chế bệnh thận.
- **Hãy lên kiểm tra cân nặng của mình thường xuyên** - vì nó có thể giúp mình tránh bệnh đái đường, bệnh tim, và những bệnh mạn cho thận.
- Khoảng 50% người bị bệnh **đái đường**, sẽ dễ xảy ra thêm bệnh thận, nên những người bị bệnh đái đường hãy nên đi khám thận của mình thường xuyên. Điều khiển đường trong máu rất là quan trọng.
- **Hiểu biết về các hoạt động của thận mình** – nếu có ai trong gia đình của bạn đã bị bệnh thận, hoặc bạn là người châu á, hay châu phi, bạn hãy đi khám thận của mình.

Ngày thế giới năm nay bạn hãy bỏ ra chút lát để học hiểu thêm về thận của mình.

Và hãy nhớ bảo vệ thận của bạn và nó sẽ bảo vệ lại bạn.

Ngày thận thế giới sẽ được tổ chức trên gần 100 nước trên thế giới, hàng năm vào ngày thứ năm, tuần thứ hai, tháng ba.

Nếu bạn muốn biết thêm, hãy lên trang mạng: www.worldkidneyday.org.uk hoặc là gọi: 01483 724472