



# Vietnamese Mental Health Services

*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

## Phù Thũng Oedema 水腫



## **Lời xin phép trước**

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

## **Advanced permission Request**

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

## **預先徵求許可**

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，預先徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非牟利性，而是為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和保健知識傳播。

## **Phù Thũng—Oedema**

**Phù!** Phù sưng các tế bào dưới da, căng hoặc da sáng bóng, võng xuống sau khi ép vài giây...Hãy gặp bác sĩ khi có bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng.

### **Định nghĩa**

Phù thũng là sưng phù nề gây ra bởi chất lỏng dư thừa bị mắc kẹt trong các mô của cơ thể. Mặc dù phù có thể ảnh hưởng đến bất kỳ phần của cơ thể, nhưng nó thường được nhận thấy ở bàn tay, cánh tay, bàn chân, mắt cá chân và chân.

Phù nề có thể là kết quả của điều kiện y tế cơ sở, thuốc nhất định hoặc mang thai.

Xác định và điều trị nguyên nhân cơ bản của phù là chìa khóa để có hiệu quả kiểm soát nó. Các biện pháp tự chăm sóc cùng với thuốc loại bỏ nước thừa thường có hiệu quả có thể điều trị phù nề.

### **Các triệu chứng**

Các dấu hiệu và triệu chứng của phù nề bao gồm:

- Sưng các tế bào dưới da (dưới mô da).
- Căng hoặc da sáng bóng.
- Da giữ lại võng xuống sau khi bị ép vài giây.
- Tăng kích thước bụng.

### **Gặp bác sĩ khi**

Hãy gặp bác sĩ nếu có bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng của phù nề, như sưng phù kéo dài hoặc sáng bóng hoặc da giữ lại võng xuống sau khi bị ép. Tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức nếu gặp bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng của phù trong phổi (phù phổi) bao gồm:

- Khó thở.
- Đau ngực.
- Phù phổi là một bệnh có khả năng đe dọa tính mạng. Chẩn đoán và điều trị phù phổi khác với các hình thức phù nề.

## Nguyên nhân

Phù xảy ra khi mạch máu nhỏ trong cơ thể bị rò rỉ dịch (mao mạch). Điều này có thể gây rò rỉ từ các mao mạch hư hỏng, tăng áp lực bên trong hoặc từ các mức giảm của các albumin huyết thanh - một loại protein trong máu. Khi cơ quan cơ thể đang bị rò rỉ mao mạch, thận bắt đầu giữ lại nhiều natri và nước hơn bình thường để đền bù cho các chất lỏng bị mất từ các mạch máu. Điều này làm tăng lượng nước lưu thông trong cơ thể, gây ra các mao mạch bị rò rỉ nhiều hơn nữa. Các dịch từ rò rỉ mao mạch vào các mô xung quanh, gây ra các mô bị sưng lên.

## Trường hợp phù nhẹ có thể do

- Ngồi hoặc ở trong một vị trí quá lâu.
- Ăn quá nhiều thức ăn mặn.
- Dấu hiệu và triệu chứng tiền kinh nguyệt.
- Mang thai, có thể gây sưng ở tay, chân và mặt từ lưu giữ chất lỏng dư thừa.
- Phù nề có thể là một tác dụng phụ của một số loại thuốc, bao gồm:
  - Loại thuốc làm giãn các mạch máu (thuốc giãn mạch).
  - Chẹn kênh canxi (đồng kháng calcium).
  - Chống viêm không steroid (NSAIDs).
  - Estrogen.
  - Một số thuốc tiểu đường được gọi là thiazolidinediones.

Trong một số trường hợp, tuy nhiên, phù nề có thể là một dấu hiệu của một tình trạng y tế nghiêm trọng hơn nằm bên dưới.

## Bệnh và điều kiện có thể gây phù nề bao gồm

**Suy tim sung huyết.** Khi một hoặc cả hai buồng tâm thất mất khả năng bơm máu hiệu quả, như xảy ra trong suy tim sung huyết, máu có thể giữ lại trong chân, mắt cá chân và bàn chân, gây phù nề.

**Xơ gan.** Bệnh này gây ra sẹo trong gan, cản trở chức năng gan, gây ra những thay đổi về hormon và hóa chất điều tiết chất dịch trong cơ thể cũng như làm tăng áp suất trong mạch máu lớn (cổng tĩnh mạch), trong đó mang

máu từ ruột, lá lách và tuyến tụy vào gan. Những vấn đề này có thể dẫn đến chất lỏng tích tụ ở chân và ổ bụng (cổ trướng).

**Bệnh thận.** Khi bị bệnh thận, thận có thể không loại bỏ đủ chất lỏng và natri trong máu. Nước dư thừa và natri tăng áp lực trong mạch máu gây phù nề. Phù nề liên quan đến bệnh thận thường xảy ra ở chân và xung quanh mắt.

**Thận bị tổn thương.** Thiệt hại cho các mạch máu nhỏ trong thận (tiểu cầu) có bộ lọc chất thải và nước dư thừa từ máu có thể dẫn đến hội chứng thận hư. Một kết quả của hội chứng thận hư là mức thấp của protein (albumin) trong máu, có thể dẫn đến sự tích tụ dịch và phù nề.

**Điểm yếu hay thiệt hại cho các tĩnh mạch ở chân.** Suy tĩnh mạch mạn tính (CVI) là một tình trạng trong đó các tĩnh mạch và van trong các tĩnh mạch ở chân bị suy yếu hoặc bị hư hỏng và không thể bơm đủ máu trở lại tim. Máu còn lại tăng áp lực trong các tĩnh mạch, gây phù.

**Thiếu hệ thống bạch huyết.** Hệ bạch huyết giúp cơ thể làm sạch chất lỏng dư thừa từ các mô. Nếu hệ thống này bị hư hỏng hoặc là do phù bạch huyết xảy ra hoặc vì một căn bệnh hoặc điều kiện y tế, chẳng hạn như ung thư hay nhiễm trùng, các hạch bạch huyết và mạch bạch huyết có thể không hoạt động chính xác và kết quả phù nề.

## **Yếu tố nguy cơ**

Các bệnh và điều kiện sau có thể làm tăng nguy cơ phát triển phù nề:

- Suy tim xung huyết.
- Xơ gan.
- Bệnh thận.
- Hội chứng thận hư.
- Suy tĩnh mạch mạn tính (CVI).
- Huyết khối tĩnh mạch sâu.
- Phù bạch huyết.

Do chất lỏng cần thiết cho thai nhi và nhau thai, cơ thể phụ nữ mang thai vẫn giữ được natri nhiều hơn và nước hơn bình thường, làm tăng nguy cơ phù nề.

Dùng một số thuốc, như loại thuốc giãn mạch, thuốc chẹn kênh canxi (đối kháng calcium), thuốc chống viêm không steroid (NSAIDs), estrogen và thuốc tiểu đường nhất định gọi là thiazolidinediones, có thể làm tăng nguy cơ phù nề.

### **Các biến chứng**

Nếu không chữa trị, phù nề có thể gây ra:

- Ngày càng sưng đau.
- Khó khăn đi bộ.
- Độ cứng.
- Căng da, có thể trở nên ngứa và khó chịu.
- Tăng nguy cơ lây nhiễm trong khu vực bị sưng.
- Sẹo giữa các lớp của mô.
- Xơ các mô.
- Giảm lưu thông máu.
- Giảm tính đàn hồi của động mạch, tĩnh mạch, khớp và cơ bắp.
- Tăng nguy cơ viêm loét da.

### **Các xét nghiệm và chẩn đoán**

Để hiểu những gì có thể gây phù nề, bác sĩ sẽ thực hiện kiểm tra và yêu cầu những câu hỏi về bệnh sử.

Nếu bác sĩ nghi ngờ một điều kiện cơ bản là nguyên nhân gây phù nề, có thể đề nghị xét nghiệm nhất định để giúp xác định nguyên nhân. Các xét nghiệm có thể bao gồm:

- Xét nghiệm nước tiểu.
- Xét nghiệm máu.
- Đo hoặc ước lượng áp suất trong mạch máu nhất định, chẳng hạn như trong tĩnh mạch huyết mạch xuất phát.
- Chụp X - quang.

### **Phương pháp điều trị và thuốc**

Điều trị phù thường gồm:

- Điều trị nguyên nhân cơ bản của các phù.

- Dùng thuốc để tăng sản lượng nước và natri của thận (thuốc lợi tiểu), bao gồm cả thuốc lợi tiểu thiazide, furosemide hoặc spironolactone.
- Hạn chế muối trong chế độ ăn uống để giảm giữ nước, như khuyến cáo của bác sĩ.
- Trong một số trường hợp, thuốc lợi tiểu có thể không thích hợp để điều trị phù nề, chẳng hạn như trong một số những người có suy tĩnh mạch mạn tính hoặc trong hầu hết các phụ nữ mang thai.

## **Phong cách sống và biện pháp khắc phục**

Sau đây có thể giúp giảm phù nề và giữ tránh tái phát. Trước khi thử những kỹ thuật tự chăm sóc này, nói chuyện với bác sĩ về các loại phù hợp.

**Vận động.** Di chuyển và sử dụng các cơ bắp ở phần của cơ thể ảnh hưởng bởi phù nề có thể giúp bơm chất lỏng dư thừa trở lại trái tim. Hãy hỏi bác sĩ về các bài tập có thể làm có thể làm giảm sưng.

**Nâng cao.** Giữ một phần của cơ thể bị phù lên trên mức của tim cho ít nhất 30 phút, ba hoặc bốn lần một ngày. Trong một số trường hợp, nâng cao các phần cơ thể bị ảnh hưởng trong khi ngủ có thể hữu ích.

**Massage.** Vuốt ve vùng bị ảnh hưởng nhưng không gây đau, áp lực có thể giúp di chuyển trong chất lỏng dư thừa của khu vực đó.

**Nén.** Nếu một trong những tay chân bị ảnh hưởng bởi phù, bác sĩ có thể khuyên nên mang vớ nén, tay áo hay găng tay. Các sản phẩm may mặc giữ áp lực trên chân tay để ngăn ngừa dịch thu thập ở mô.

**Giảm lượng muối.** Thực hiện theo đề nghị của bác sĩ về việc hạn chế lượng muối tiêu thụ.

**Tránh nhiệt độ cực đoan.** Đột ngột thay đổi nhiệt độ và nhiệt độ rất nóng và rất lạnh có thể làm cho phù tồi tệ hơn. Tránh tắm nước nóng, tắm nước nóng bồn tắm nóng và phòng tắm hơi. Bảo vệ bản thân khỏi bị cháy nắng. Ăn mặc ấm khi đi ra ngoài ở nhiệt độ lạnh và biện pháp phòng ngừa để bảo vệ mình khỏi bị tê cóng.



*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

**Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務**

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: [info@vmhs.org.uk](mailto:info@vmhs.org.uk) Website: [www.vmhs.org.uk](http://www.vmhs.org.uk)



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955