



Vietnamese
Mental Health Services

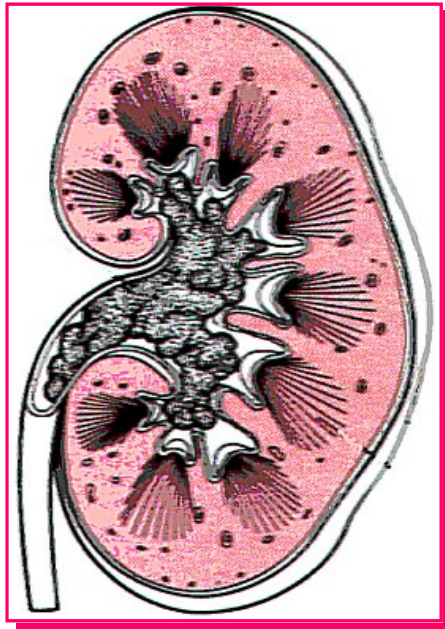
Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Sạn Đường Tiểu

Urinary Tract Calculi



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

Lời xin phép trước
Advanced permission Request

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.

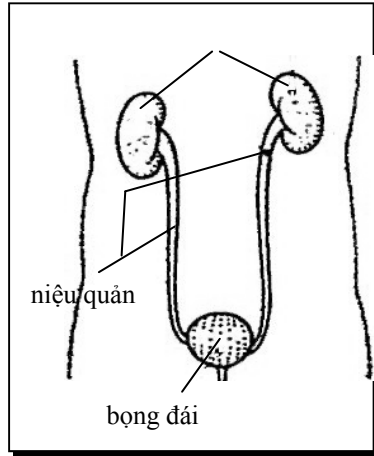
We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

Nước tiểu từ thận tiết ra là một dung dịch gồm những hóa chất khác nhau, nếu nhiều quá có thể kết thành tinh thể giống như hạt cát, hoặc thành sạn

Sạn đường tiểu thường có ở thận và niệu quản (ureter), ở bàng đái.

Sạn thận và niệu quản

- **Nguyên nhân:** Cho đến nay, nguyên nhân chưa được rõ, người ta chỉ biết có một số yếu tố tạo điều kiện cho các chất trong nước tiểu lắng xuống đóng thành cục:



- ⇒ ít uống nước, uống không đủ số lượng mất đi khi trời nắng gắt, khi phải làm việc ở nơi mà nhiệt độ tăng cao, ví dụ nhà máy, hầm mỏ.
- ⇒ nằm một chỗ lâu ngày vì mắc bệnh nặng, vì liệt hai chân v.v.
- ⇒ nhiễm khuẩn ở thận.
- ⇒ thức ăn uống chứa nhiều oxalic acid như đại hoàng (rhubarb), spinach, cà phê.
- ⇒ uống calcium, vitamin D quá liều lượng chỉ định.
- ⇒ bị bệnh thống phong (gout): uric acid máu tăng cao và lắng đọng ở khớp, ở thận.
- ⇒ bệnh cường tuyến cận giáp (4 tuyến nhỏ nằm ở mặt sau tuyến giáp), tiếng Anh gọi là hyperparathyroidism: calcium máu tăng cao buộc thận phải thải đi một lượng lớn của chất này và gây ra sạn.

- **Triệu chứng - Biến chứng**

Một số người tuy thận có sạn nhưng lại không có triệu chứng nào cả. Phần lớn thì bị đau dữ dội ở thắt lưng lan tới bụng dưới và bẹn, nhất là khi sạn từ thận di chuyển xuống niệu quản (renal colic). Trong nước tiểu có máu.

Không chữa trị, sạn thận có thể gây biến chứng như nhiễm khuẩn ở thận và bể thận (pyelonephritis), suy thận (kidney failure).

San bong đái

- **Nguyên nhân có thể là:**

⇒ ăn uống thiếu chất đạm và phosphate, thường xảy ra tại các xứ nghèo.

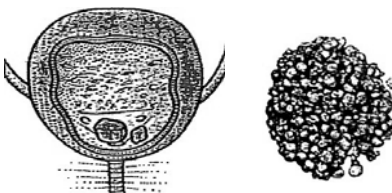
⇒ đường tiểu bị tắc trít, ví dụ tuyến tiền liệt phì đại (benign prostate hyperplasia, BPH) ép vào niệu đạo (urethra) ở ngay dưới bong đái.

⇒ nhiễm khuẩn bong đái tái đi tái lại.

- Triệu chứng gồm đái khó rặn ra từng giọt, bí đái, nước tiểu có máu.

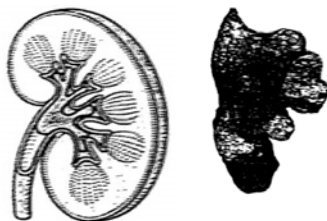
Thành phần, hình dạng của san

Phần lớn sạn gồm hợp chất calcium oxalate hoặc calcium phosphate. Một số ít sạn chứa đựng uric acid, xảy ra cho những người bị bệnh thống phong, và vài trường hợp sạn gồm chất cysteine hoặc xanthine.



San bong đái

Sạn có thể tròn như hòn sỏi, hình dạng như quả dâu, hoặc to và chiếm cả khoảng trống của bể thận (staghorn stone) trong trường hợp viêm thận và bể thận.



San thận

Định bệnh

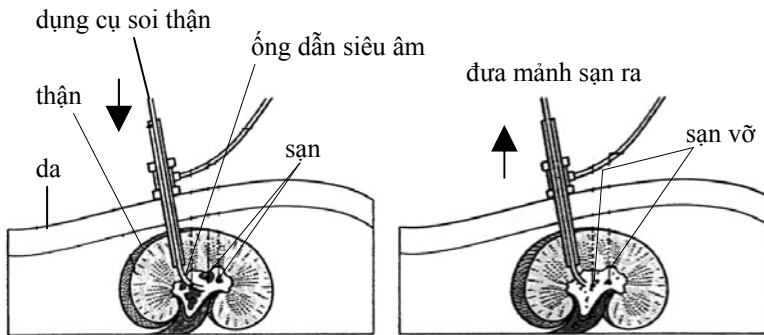
Được tiến hành qua thăm khám và làm những xét nghiệm như thử nước tiểu, thử máu, phân chất thành phần hóa học của sạn, chụp X quang: chụp thẳng, tiêm chất cản quang vào tĩnh mạch (intravenous urography, IVU), bơm chất cản quang ngược dòng từ niệu quản lên bể thận (retrograde pyelography).

Chữa trị

Khi đau nhiều, bác sĩ sẽ cho ủ nóng ở vùng đau, dùng thuốc giảm đau *Diclofenac* nhét vào hậu môn. Nếu không bớt, các loại thuốc giảm đau mạnh hơn như *Pethidine*, *Morphine*, thuốc chống gò bóp *Atropine* được sử dụng đến. Người bệnh nên uống nhiều nước, từ 2 lít trở lên, với hy vọng sạn nhỏ sẽ được tống ra ngoài.

Trong trường hợp sạn quá to làm trở ngại lưu thông của nước tiểu, gây nhiễm trùng và hư thận, trước kia phải mổ thận lấy sạn ra. Nhưng nay đã có kỹ thuật nghiền nát sạn (lithotripsy) vừa đơn giản lại ít nguy hiểm, tiến hành bằng hai cách:

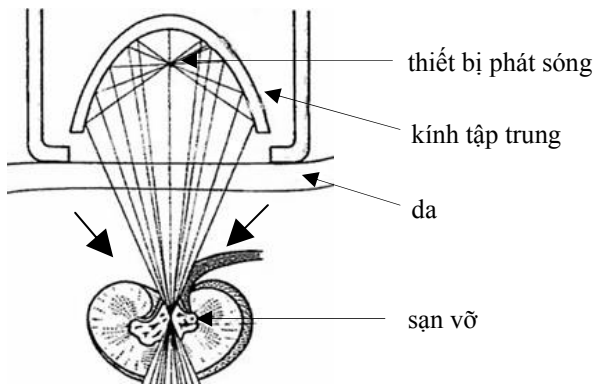
- xẻ một đường nhỏ ngoài da phía sau thận để đưa ống soi thận (nephroscope) vào đến nơi có sạn. Qua đó, cho một ống dẫn sóng siêu âm để phá vỡ sạn.



- dùng thiết bị (lithotripter) đặt trên bụng; thiết bị này có một bộ phận phát luồng sóng chấn động tập trung vào sạn và phá vỡ nó ra. Tiếng Anh gọi là Extracorporeal shock waves lithotripsy, ESWL. Bệnh nhân được gây mê hoặc gây tê cục bộ và có thể sinh hoạt bình thường trong vòng một tuần lễ.

Đối với sạn bong đái, kỹ thuật trên cũng được áp dụng hoặc bác sĩ dùng ống soi bong đái (cystoscope) rồi qua đó đưa dụng cụ vào để bóp nát sạn.

Điều quan trọng trong vấn đề chữa trị là ngoài việc trục sạn ra, phải xử lý tốt các nguyên nhân đưa đến sự hình thành sạn.



Tiền liệu - Phòng ngừa

Khoảng 60% trường hợp sạn có thể tái sinh, do đó ta nên có một số biện pháp ngăn ngừa.

- uống nước đầy đủ, 2 lít mỗi ngày hoặc hơn.
- chữa trị các bệnh liên quan đến sự hình thành sạn, ví dụ thống phong, cường tuyến cận giáp.
- nếu sạn gồm nhiều oxalate, tránh các thức ăn chứa nhiều oxalic acid như đại hoàng, spinach, cà phê ; nếu sạn nhiều calcium, hãy giảm bớt sữa và các phụ sản, tránh uống calcium và vitamin D nếu không có chỉ định của bác sĩ (nếu phải uống calcium thì dùng loại citrate).
- nếu sạn có nhiều phosphate (thường sinh ra trong nước tiểu có tính kiềm), nên làm độ a xít của nước tiểu tăng lên với Ammonium chloride; ngược lại, nếu sạn có nhiều cystine và urate, nên tăng độ kiềm của nước tiểu với Sodium bicarbonate.
- thực phẩm chứa nhiều Magnesium (rau xanh, các loại hạt, đậu nành, avocado) và vitamin B6 (trứng gà, cá, hạt nguyên chất, khoai ngọt, cải hoa) giúp làm giảm sự hình thành của sạn. Aloe vera cũng có tác dụng tương tự.
- không hút thuốc, chất kim khí nặng cadmium trong đó cũng có thể gây ra sạn.

Tài liệu tham khảo

- *Family Health Encyclopedia*, 1999
- *Davidson's Medicine*, 1999
- *The Herbal Drugstore*, 2000

This booklet is published with the support of:

Department of Health

City Bridge Trust

Lloyd TSB Foundation

Big Lottery Fund



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

Hội Tâm Thân 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 Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955