

MEN GAN TĂNG CAO - MỐI NGUY NGÀNG TẾT

Thói quen nâng ly ngày Tết chính là yếu tố nguy cơ khiến men gan tăng cao. Vậy làm thế nào để phòng ngừa nguy cơ này để đón một cái Tết yên vui?

>>> Ăn tiệc buffet như thế nào để không có nguy cơ nhiễm bệnh?

Hiểu để phòng bệnh

Gan là một cơ quan chống độc của cơ thể, mọi chất độc khi vào cơ thể đều được xử lý ở gan. Tế bào gan luôn chịu tác động của những tác nhân độc hại. Men gan là một loại enzym nằm trong tế bào gan.

Khi tế bào gan chết đi do quá trình lão hóa thì có một lượng men gan được phóng thích vào máu ở nồng độ dưới 40UI/L (chỉ số này gần như cố định ở người bình thường). Men gan bình thường có các chỉ số sau: AST: 20 – 40 UI/L, ALT: 20 – 40 UI/L, GGT: 20 – 40UI/L, Phosphatase kiềm: 30 – 110 UI/L. Khi cao hơn các chỉ số này gọi là men gan cao. Vì một lý do nào đấy như uống nhiều bia rượu, nhiễm virus, dùng thuốc hạ sốt, giảm đau, thuốc hạ mỡ máu... làm cho các tế bào gan bị tổn thương, bị hủy hoại sẽ giải phóng men vào máu. Khi đó xét nghiệm sẽ thấy men gan cao.

Uống nhiều rượu bia là một trong những nguyên nhân dẫn tới tăng men gan

Men gan cao phản ánh tình trạng tế bào gan đang bị tổn thương, gan đang bị viêm. Nếu men gan tăng nhẹ dưới 2 lần thì người bệnh hầu như chưa có biểu hiện triệu chứng gì, nếu không đi xét nghiệm thì không biết được.

Ở giai đoạn này nếu sử dụng bia rượu nhiều thì rất nguy hiểm vì lượng acetaldehyt là chất độc được sản sinh ra khi sử dụng bia rượu sẽ phá hủy tế bào gan rất mạnh, có thể tế bào gan bị hủy hoại hàng loạt gây viêm gan cấp, hôn mê gan, nguy hiểm đến tính mạng. Mặt khác, men gan cao nếu không được điều trị sẽ dẫn đến viêm gan mãn, xơ gan, thậm chí gây ung thư gan.

Chỉ số AST và ALT trong men gan cao dự báo sẽ giảm dần tuổi thọ, tăng tỷ lệ tử vong từ 21 - 78%. Nếu chỉ số AST tăng gấp đôi thì sẽ tăng 32% nguy cơ tử vong, nếu tăng hơn gấp đôi thì nguy cơ tử vong sẽ lên đến 78%. Khi chỉ số ALT gấp đôi sẽ tăng 21% nguy cơ tử vong và khi tăng hơn gấp đôi, nguy cơ sẽ là 59%.

Phòng và điều trị men gan cao

Bảo vệ tốt lá gan bằng việc áp dụng chế độ dinh dưỡng lành mạnh, hợp lý, hạn chế sử dụng rượu bia, tăng cường luyện tập thể dục thể thao sẽ giúp phòng tránh các bất thường cho men gan.

Khi phát hiện men gan tăng cao, nên đặc biệt lưu ý tới chế độ dinh dưỡng, sinh hoạt, nghỉ ngơi bởi nó góp phần quan trọng giúp tế bào gan nhanh hồi phục và tái sinh, tăng cường chức năng miễn dịch, thúc đẩy phục hồi chức năng gan.

Nên bổ sung các thực phẩm giàu vitamin A (sữa bò, gan động vật, cà rốt, hẹ, tỏi tây, bắp cải), vitamin B1 (già, hoa quả, đậu, lạc, rau xanh), vitamin B2 (hạt kê, đậu nành, trứng, sữa), các thực phẩm chứa nhiều protein (thịt nạc, cá). Cần kiêng rượu, bia và các đồ uống có cồn, không hút thuốc lá, thuốc Lào, không ăn da, mỡ động vật, các thực phẩm chứa nhiều đường, nhiều dầu mỡ, tránh các gia vị cay nóng. Cần có chế độ nghỉ ngơi hợp lý, tập thể dục nhẹ nhàng, không nên thức khuya, không nên làm các công việc nặng nhọc nhiều.

Ngoài ra, trong dân gian cũng có nhiều loại thảo dược có công dụng hữu hiệu trong việc bảo vệ gan, giải độc gan và hạ men gan, giúp ích cho các quý ông thường xuyên phải sử dụng bia, rượu.

