

NGỪA KÉO DÀI LÀ DẤU HIỆU CẢNH BÁO BỆNH GAN

Chế độ ăn nhiều hóa chất, phẩm màu, thực phẩm nhiễm nấm mốc..., quan hệ tình dục không an toàn góp phần làm gia tăng các bệnh về gan.

Gan là một trong những cơ quan quan trọng nhất trong cơ thể, đảm nhận trên 500 chức năng khác nhau. Các bệnh về gan thường diễn tiến âm thầm, không có biểu hiện triệu chứng trừ khi tổn thương trầm trọng, vì thế khó phát hiện ở giai đoạn sớm. Nếu không được theo dõi, điều trị kịp thời các bệnh về gan sẽ dẫn đến suy chức năng gan nặng không hồi phục, xơ gan, ung thư gan và có thể tử vong.

Thạc sĩ, bác sĩ Lê Thị Tuyết Phượng, Trưởng Khoa Nội tiêu hóa, Bệnh viện Nhân dân 115 cho biết, phần lớn bệnh gan là do những thói quen không tốt như rượu, bia, thuốc lá, thực phẩm không an toàn, lối sống không lành mạnh.

Một số dấu hiệu suy giảm chức năng gan và cảnh báo bệnh gan

- Tăng cân hoặc giảm cân quá mức không giải thích được nguyên nhân.
- Rối loạn giấc ngủ, rối loạn trí nhớ, lơ mơ, hôn mê...
- Mệt mỏi thường xuyên.
- Mất sự ham muốn tình dục, suy giảm khả năng tình dục.
- Ngứa kéo dài và lan rộng.

Ở giai đoạn nặng thường có các biểu hiện vàng da, vàng mắt, nước tiểu sậm màu, đau bụng, nôn ói, chán ăn, ói ra máu, đi cầu phân đen hoặc có máu, bụng to bất thường...

Sử dụng thực phẩm bị nấm mốc sẽ gây nguy hại cho gan. (Ảnh minh họa)

Để giúp giải độc gan, phục hồi và tăng cường chức năng gan, trong chế độ dinh dưỡng, sinh hoạt cần tránh các tác nhân gây tổn hại gan như:

- Uống nhiều rượu bia.
- Chế độ dinh dưỡng không cân bằng: nhiều chất béo, ít chất xơ.
- Sử dụng thường xuyên các thực phẩm không an toàn (nhiều hóa chất, phẩm màu, thực phẩm nhiễm nấm mốc...).
- Sử dụng thuốc không theo chỉ định của bác sĩ.
- Môi trường sống ô nhiễm, hút thuốc lá...
- Hành vi tăng nguy cơ lây nhiễm bệnh gan: tiêm chích không an toàn, quan hệ tình dục không an toàn...
- Béo phì, suy dinh dưỡng.

Cần tăng cường tác nhân bảo vệ gan:

- Tập thể dục, tăng cường sức khỏe, kiểm soát trọng lượng cơ thể.
- Khám và kiểm tra định kỳ đặc biệt ở những người có yếu tố nguy cơ (nhiễm viêm gan siêu vi B, C, uống nhiều rượu bia, gia đình có người mắc bệnh gan, béo phì).
- Chế độ dinh dưỡng phù hợp: ít béo, tránh dư thừa chất đạm, chất ngọt, không nên ăn quá nhiều thức ăn chế biến theo kiểu chiên rán, nướng cháy khét, sử dụng nhiều gia vị, hóa chất...
- Ăn nhiều ngũ cốc, rau xanh, trái cây tươi có chứa chất xơ.
- Tránh xa các chất kích thích có chứa nồng độ cồn cao, nhất là rượu bia. Rượu bia chính là "kẻ thù" làm suy hại các chức năng gan.
- Chủng ngừa viêm gan siêu vi B nếu không có chống chỉ định, chủng ngừa giúp tránh nguy cơ nhiễm bệnh 90% cho trẻ em và người lớn.

