

90% NGƯỜI DÙNG RƯỢU BIA NHIỀU BỊ GAN NHIỄM MỠ

Gan nhiễm mỡ là giai đoạn đầu của xơ gan do rượu. 10% trong số đó diễn tiến ung thư gan sau xơ gan. Hiện chưa có thuốc điều trị đặc hiệu gan nhiễm mỡ.

Trước đây, gan nhiễm mỡ được cho là lành tính. Hiện nay đây là vấn đề sức khỏe báo động của cộng đồng vì 30% diễn tiến xơ gan trong 10 năm sau khi bị gan nhiễm mỡ. Trên thế giới ước tính tỷ lệ bị gan nhiễm mỡ chiếm 10-24% dân số. 75% ở người béo phì và 35% trong số này sẽ diễn tiến viêm gan thoái hóa mỡ.

Bác sĩ CKII Trần Ánh Tuyết, Phòng khám đa khoa quốc tế Yersin cho biết, các khảo sát ghi nhận ở 90% người khỏe mạnh dùng rượu bia nhiều, trên 60g chất alcohol mỗi ngày có gan nhiễm mỡ.

"Gan nhiễm mỡ còn gọi là thoái hóa mỡ gan. Đó là tình trạng lượng mỡ tích tụ trong gan trên 5% trọng lượng gan. Đôi khi lượng chất béo này vượt quá 50% đa số là do ứ đọng Triglyceride", bác sĩ Tuyết phân tích.

Những người có nguy cơ cao bị gan nhiễm mỡ là người béo phì, sử dụng nhiều rượu bia, suy dinh dưỡng, viêm gan siêu vi C, bệnh nhân tiểu đường, sử dụng thuốc quá nhiều.

Sử dụng quá nhiều rượu bia là nguyên nhân quan trọng dẫn đến gan nhiễm mỡ, diễn tiến xơ gan và ung thư gan. (Ảnh minh họa: latascausa)

Bác sĩ Tuyết phân tích, gan nhiễm mỡ hầu như không có triệu chứng, chỉ tình cờ phát hiện khi khám sức khỏe định kỳ. Bệnh nhân cũng có thể có biểu hiện hơi mệt mỏi, suy nhược hoặc có cảm giác nặng tức ở vùng dưới sườn bên phải. Gan nhiễm mỡ cấp ở phụ nữ có thai cũng có thể gây tình trạng vàng da, buồn nôn và nôn.

Gan nhiễm mỡ không kèm viêm gan (men gan bình thường) thường có một giai đoạn lâm sàng lành tính 10-15 năm. Gan nhiễm mỡ kèm viêm gan (men gan tăng), có đến 30% sẽ tiến triển đến xơ gan. Diễn tiến ung thư gan sau xơ gan 10%. Xơ gan cổ chướng là hệ quả của viêm gan thoái hóa mỡ. Xuất huyết tiêu hóa do vỡ giãn tĩnh mạch thực quản, biến chứng của xơ gan và ung thư gan.

Hiện chưa có thuốc điều trị đặc hiệu gan nhiễm mỡ mà phải giải quyết các nguyên nhân gây ra

- Người thừa cân béo phì áp dụng chế độ ăn hợp lý và chế độ tập luyện vận động để giảm cân.
- Gan nhiễm mỡ có liên quan đến uống rượu nên cần phải ngưng uống rượu.
- Ngưng ngay những thuốc có khả năng gây độc cho gan. Thay thế bằng những thuốc an toàn theo hướng dẫn của bác sĩ.
- Người bệnh đái tháo đường, rối loạn mỡ máu cần kiểm soát đường huyết và mỡ máu bằng thuốc.
- Kiểm soát viêm gan siêu vi C và những diễn tiến bất lợi dẫn đến xơ gan.

Một số lưu ý để phòng ngừa gan nhiễm mỡ

- Chế độ ăn hợp lý, đa dạng, cân đối, thực phẩm gần với thiên nhiên nhất.
- Vận động thể lực đều đặn, sống năng động nhằm duy trì cân nặng lý tưởng.
- Hạn chế tối đa rượu bia, cần tham vấn bác sĩ trước khi dùng thuốc để tránh những thuốc gây độc cho gan.
- Kiểm tra đường huyết, cholesterol và triglyceride máu định kỳ mỗi 6 tháng.

