

12 ĐIỀU KIÊNG KỶ DÀNH CHO NGƯỜI BỊ BỆNH GAN

Những người bị bệnh gan trong cuộc sống sinh hoạt và ăn uống hàng ngày cần chú ý những điều sau.

1. Kiêng cay

Đồ ăn cay dễ làm cho hệ tiêu hóa bị "nóng", gây mất cân bằng chức năng. Vì vậy, nên tránh ăn những thực phẩm cay.

2. Kiêng thuốc lá

Trong khói thuốc lá có rất nhiều chất độc hại sẽ gây tổn thương cho chức năng gan, khống chế tế bào gan tái sinh và hồi phục, vì vậy người bị bệnh viêm gan nhất định phải bỏ thuốc.

3. Kiêng rượu

Đến 90% lượng cồn trong rượu sẽ vào gan. Cồn có thể làm cho hệ thống chất xúc tác thông thường của tế bào gan bị phá hỏng, vì vậy trực tiếp ảnh hưởng đến tế bào gan, làm cho tế bào gan bị tổn thương, "tử vong". Những người mắc bệnh viêm gan cấp tính hoặc mãn tính thì kể cả uống ít rượu cũng đều làm cho bệnh tình biến chuyển hoặc thay đổi.

4. Kiêng ăn thực phẩm chế biến sẵn

Trong thực phẩm, đồ uống đóng hộp thường có chất bảo quản, chất này ít hay nhiều thì cũng đều có hại cho gan.

5. Kỵ lạm dụng hormone, thuốc kháng sinh

Thuốc đa phần đều có hại cho gan và thận nhưng những loại thuốc này 2/3 là độc. Người bị bệnh gan nhất định phải sử dụng thuốc hợp lý dưới sự hướng dẫn chính xác của bác sỹ.

6. Kỵ lạm dụng thuốc bổ

Ăn uống cân bằng khoa học là điều kiện cơ bản để duy trì sức khỏe cho cơ thể, nếu bồi bổ không hợp lý hoặc quá lạm dụng thì chức năng gan sẽ mất cân bằng, ảnh hưởng đến sức khỏe.

7. Kiêng ăn quá nhiều thực phẩm chứa protein

Đối với người bị viêm gan nghiêm trọng, do niêm mạc dạ dày bị sưng, lớp lông tơ ở ruột non trở nên dày và ngắn, dịch mật bài tiết mất cân bằng... làm cho chức năng hô hấp, tiêu hóa giảm. Nếu ăn quá nhiều thực phẩm giàu protein như trứng, ba ba, thịt nạc thì sẽ gây ra tiêu hóa không tốt, dẫn tới chướng bụng, đầy bụng.

8. Kiêng ăn thực phẩm có lượng đồng (Cu) cao

Nghiên cứu chỉ rõ, lượng đồng tích trữ trong gan của người bị bệnh gan là cao gấp 5-10 lần so với người thường, hàm lượng đồng trong gan của người mắc bệnh xơ gan do dịch mật cần cao gấp 60-80 lần so với người bình thường. Lượng đồng cao sẽ gây phá hủy các tế bào gan. Chính vì vậy, người bị bệnh gan nên ít ăn những thực phẩm chứa đồng nhiều như sứa biển, tôm, ốc, mực....

9. Kỵ sinh hoạt không có quy luật

"3 phần trị 7 phần dưỡng" vì vậy ngủ đầy đủ, dinh dưỡng hợp lý, sinh hoạt có quy luật, mỗi ngày nên kiên trì tập thể dục buổi sáng, làm việc và nghỉ ngơi hợp lý là rất quan trọng.

10. Kỵ tâm trạng không thoải mái

Người bị bệnh gan nên biết kiềm chế tức giận, bi quan, lo lắng... bởi vì người bị bệnh gan nếu để lâu ngày không chữa trị sẽ lo lắng, suy nghĩ lung tung, dễ tức giận, những điều này đều dễ tổn thương gan, gây tụ khí, ứ đọng các chất không tốt ở gan.

11. Kỵ mệt mỏi

Gan là cơ quan rất quan trọng trong cơ thể. Nếu gan bị bệnh thì dễ mệt mỏi, thiếu sinh lực. Vì vậy nghỉ ngơi nhiều là một trong những liệu pháp quan trọng để chữa bệnh này.

12. Kỵ "có bệnh thì vái tứ phương"

Không nên cả tin vào những lời truyền khẩu về khả năng điều trị của các ông lang, bỏ lỡ cơ hội chữa trị theo phương pháp chính thống, khiến bệnh tình càng thêm nặng.