

Cảnh báo gia tăng tổn thương gan do lạm dụng vitamin và thực phẩm chức năng

11:56 26/07/2026

Tâm lý chủ quan cho rằng các loại vitamin, viên uống bổ sung hay sản phẩm thảo dược "nguồn gốc tự nhiên" hoàn toàn vô hại đang khiến nhiều người tự biến mình thành nạn nhân của tổn thương gan cấp tính. Việc nạp vô tội vạ các dòng thực phẩm chức năng cùng lúc vô tình tạo nên áp lực chuyển hóa khổng lồ lên gan – cơ quan lọc và đào thải độc tố chính của cơ thể.



Việc lạm dụng vitamin và thực phẩm chức năng khiến nhiều người bị tổn thương gan âm thầm

Hai cơ chế âm thầm phá hủy tế bào gan

Theo bác sĩ Nguyễn Huy Hoàng (Hội Y học Dưới nước và Oxy cao áp Việt Nam), việc tiếp nhận quá nhiều hoạt chất bổ sung bắt buộc hệ thống enzyme Cytochrome P450 (CYP450) tại gan phải vận hành quá tải. Quá trình này sinh ra các chất trung gian gây độc, trực tiếp phá hủy cấu trúc tế bào gan, dẫn đến bệnh lý DILI/HILI (tổn thương gan do thuốc và thực phẩm bổ sung).

Y học ghi nhận hai cơ chế gây bệnh phổ biến từ thực phẩm bổ sung:

Độc tính phụ thuộc liều với tỷ lệ tổn thương tăng thuận theo lượng chất nạp vào, điển hình là các trường hợp xơ gan, tăng áp lực tĩnh mạch cửa do lạm dụng vitamin A liều cao.

Phản ứng đặc ứng xuất phát từ yếu tố gen hoặc cơ địa miễn dịch nhạy cảm. Dạng tổn thương này rất khó lường trước, có thể bùng phát ngay cả khi người dùng tuân thủ đúng liều lượng khuyến cáo.

Đáng ngại hơn, các loại vitamin tan trong dầu như A, D, E, K có đặc tính tích tụ lâu dài trong mô gan thay vì tự đào thải. Dư thừa vitamin D có thể kéo theo tình trạng tăng canxi máu, trong khi lạm dụng vitamin E làm tăng nguy cơ xuất huyết nội tạng.

Nhận diện biến chứng và khuyến cáo sử dụng an toàn

Tổn thương gan liên quan đến thực phẩm chức năng thường tiến triển lặng lẽ, chỉ phát hiện khi chỉ số men gan vọt cao hoặc xuất hiện biến chứng nguy hiểm. Ngành y tế khuyến cáo người dân cần lập tức đến cơ sở y tế kiểm tra nếu thấy các triệu chứng: đau hạ sườn phải, vàng mắt, vàng da, nước tiểu sẫm màu, phân bạc màu, nổi mề đay hoặc ngứa dai dẳng.

Để bảo vệ chức năng gan, các chuyên gia lưu ý các nguyên tắc quan trọng:

Tối ưu chế độ ăn tự nhiên đó là chế độ dinh dưỡng cân bằng gồm rau xanh, trái cây, ngũ cốc và đạm nạc đã cung cấp đủ vitamin cho người trưởng thành khỏe mạnh mà không cần uống thêm viên bổ sung.

Chỉ dùng khi có chỉ định việc bổ sung vitamin qua đường uống chỉ nên áp dụng cho các nhóm đối tượng đặc thù như phụ nữ mang thai, người cao tuổi, người bệnh kém hấp thu hoặc trẻ suy dinh dưỡng.

Xử lý khi phát hiện tăng men gan ngay khi nhận kết quả men gan tăng có liên quan đến thực phẩm chức năng, người bệnh phải dừng toàn bộ các sản phẩm đang dùng, bao gồm cả những loại được quảng cáo là "bổ gan" hay "thải độc".

Điều chỉnh thói quen sống: Tăng cường vận động, hạn chế tối đa bia rượu và cảnh giác trước các sản phẩm quảng cáo "detox", "giảm cân thần tốc" không rõ nguồn gốc xuất xứ.

Tâm An