

Chuyên gia y tế cảnh báo những ngộ nhận tai hại về sản phẩm giải độc gan và cách bảo vệ sức khỏe chuyển hóa

09:37 21/08/2026

Nhiều người có thói quen tìm kiếm các loại thuốc bổ, trà thảo mộc hoặc thực phẩm chức năng giải độc gan sau những bữa tiệc tùng, nhậu nhẹt quá chén với hy vọng nhanh chóng phục hồi cơ thể. Tuy nhiên, Tiến sĩ Tinsay Woreta, chuyên gia chuyên khoa gan tại Đại học Johns Hopkins thuộc Mỹ, cảnh báo việc lạm dụng các sản phẩm thanh lọc gan không rõ nguồn gốc chẳng những không mang lại tác dụng thần kỳ như quảng cáo mà còn tiềm ẩn nguy cơ gây tổn hại nghiêm trọng cho cơ quan chuyển hóa quan trọng này.

NHỮNG QUAN NIỆM SAI LẦM VỀ BỆNH GAN



1

Không uống rượu, bia thì không mắc bệnh về gan



Gan khỏe



Gan bị bệnh

Việc lạm dụng các sản phẩm thanh lọc gan không rõ nguồn gốc chẳng những không mang lại tác dụng thần kỳ như quảng cáo mà còn tiềm ẩn nguy cơ gây tổn hại cho gan

Theo các chuyên gia y tế, gan đóng vai trò là hệ thống thanh lọc tự nhiên lớn nhất của cơ thể, chịu trách nhiệm chuyển hóa độc chất thành chất thải, làm sạch máu và tổng hợp các chuỗi protein thiết yếu. Hầu hết các liệu trình hoặc sản phẩm làm sạch gan đang bán tràn lan trên thị trường hiện nay đều không nằm trong danh mục quản lý của Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ (FDA) và chưa trải qua các đợt thử nghiệm lâm sàng nghiêm ngặt trên người. Dù một số thành phần tự nhiên như chiết xuất cây kế sữa hay củ nghệ ghi nhận tác dụng giảm viêm và bảo vệ tế bào gan trong phòng thí nghiệm, giới y khoa vẫn chưa có đủ dữ liệu để khuyến nghị sử dụng thường xuyên. Đáng chú ý, các sản phẩm giải độc không thể triệt tiêu tổn thương tế bào do bia rượu gây ra, không có công dụng giảm cân an toàn và một số dòng thực phẩm chức năng kém chất lượng thậm chí còn là thủ phạm trực tiếp làm tăng men gan, hoại tử tế bào gan.

Thay vì tin vào các phương pháp giải độc tức thời, việc bảo vệ lá gan đòi hỏi xây dựng lối sống lành mạnh và thực hiện các biện pháp y khoa chủ động. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khẳng định không có ngưỡng sử dụng đồ uống có cồn nào an toàn tuyệt đối cho sức khỏe, người dân cần hạn chế tối đa việc lạm dụng rượu bia để tạo điều kiện cho gan tự tái tạo và phục hồi chức năng tự nhiên. Bên cạnh đó, mỗi người cần duy trì chỉ số khối cơ thể (BMI) trong giới hạn chuẩn từ 18 đến 25 thông qua việc ăn uống cân đối và rèn luyện thể lực thường xuyên nhằm ngăn chặn tình trạng mỡ tích tụ trong gan. Việc sinh hoạt an toàn, tránh xa các hành vi nguy cơ cũng giúp ngăn ngừa lây nhiễm các chủng virus viêm gan nguy hiểm.

Đối với việc điều trị và kiểm soát các bệnh lý về gan, y học hiện đại đã phát triển nhiều giải pháp can thiệp hiệu quả. Người dân được khuyến cáo chủ động tiêm phòng vaccine ngừa viêm gan A và viêm gan B, đồng thời thực hiện xét nghiệm tầm soát định kỳ, đặc biệt là virus viêm gan C khi có tới gần 50% người mắc không nhận biết được tình trạng nhiễm bệnh của bản thân trong nhiều năm. Hiện nay, các dòng thuốc uống thế hệ mới đã có thể điều trị triệt để viêm gan C cho phần lớn bệnh nhân và ức chế tốt virus viêm gan B mãn tính. Riêng đối với bệnh gan nhiễm mỡ liên quan đến rối loạn chuyển hóa do thừa cân béo phì, việc giảm cân khoa học là giải pháp then chốt giúp giải tỏa tình trạng viêm mô gan. Giới chuyên môn dự báo bệnh gan nhiễm mỡ do béo phì đang gia tăng nhanh chóng và sẽ sớm vượt qua viêm gan C để trở thành nguyên nhân hàng đầu dẫn đến các ca ghép gan trong vòng 30 năm tới.

Tâm An