TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Hiểm họa khôn lường từ việc lạm dụng thực phẩm bảo vệ sức khỏe sai hướng dẫn y khoa

18:05 16/05/2026

Dưới vỏ bọc chiết xuất thảo dược thiên nhiên cùng những lời cam kết từ người nổi tiếng trên mạng xã hội, nhiều người tiêu dùng đang vô tình biến cơ thể mình thành một phòng thí nghiệm hóa chất. Báo cáo y khoa mới nhất cho thấy tình trạng suy gan cấp, tổn thương não bộ và biến cố tim mạch gia tăng do lạm dụng sản phẩm chứa chất cấm hoặc đối kháng với phác đồ điều trị. Việc sử dụng thiếu kiểm soát từ chuyên gia y tế đang gây ra những hậu quả tàn khốc cho cộng đồng.



Cơ quan Cảnh sát điều tra Công an tỉnh Thanh Hóa đánh sập đường dây sản xuất, buôn bán thực phẩm chức năng và thuốc chữa bệnh giả với quy mô đặc biệt lớn vào tháng 2/2026

Ma trận chất cấm và hội chứng hủy hoại cơ thể

Sự dịch chuyển sang xu hướng tự chăm sóc sức khỏe đã thúc đẩy thị trường thực phẩm bảo vệ sức khỏe phát triển nóng trong những năm gần đây. Tuy nhiên, việc thiếu hụt năng lực hiểu biết về truyền thông y tế khiến công chúng dễ rơi vào bẫy tiêu dùng. Dữ liệu y khoa quốc tế chỉ ra khoảng 40% bệnh nhân

đang điều trị các bệnh lý gan tụy có sử dụng thực phẩm bổ sung, nhưng phần lớn chủ động giấu bác sĩ. Đây là điểm mù nghiêm trọng trong quy trình khai thác bệnh sử, gây khó khăn cho việc chẩn đoán nguyên nhân các đợt suy đa tạng cấp tính.

Theo các chuyen gia y tế, khi lạm dụng hoặc dùng phải chế phẩm trôi nổi, các cơ quan nội tạng phải chịu đựng những tổn thương mang tính hủy hoại. Tổn thương gan do thuốc (DILI) và tổn thương gan do thảo dược (HILI) đang chiếm tỷ trọng ngày càng lớn trong các ca ghép gan khẩn cấp.

Nghiên cứu dịch tễ học công bố trên tạp chí y khoa JAMA Network Open phân tích dữ liệu trên 9.685 người trưởng thành cho thấy, 4,7% người tham gia xác nhận đã tiêu thụ ít nhất một trong sáu loại thực vật có khả năng gây độc tính gan cao gồm nghệ, chiết xuất trà xanh, sâm Ấn Độ, bứa, men gạo đỏ và thiên ma trong vòng 30 ngày. Ở nồng độ tự nhiên, các loại thực vật này an toàn, nhưng các viên nang chiết xuất nồng độ cao có thể kích hoạt men gan tăng đột biến, gây stress oxy hóa tại ty thể tế bào gan, dẫn đến hoại tử tế bào gan cấp tính, vàng da và viêm gan ứ mật.

Tại Việt Nam, các đơn vị cấp cứu liên tục tiếp nhận nhiều ca lâm sàng nghiêm trọng. Cụ thể, đơn vị Cấp cứu của Bệnh viện 199 tại Đà Nẵng từng tiếp nhận một nữ bệnh nhân 49 tuổi, có tiền sử đái tháo đường, nhập viện trong tình trạng vàng da, vàng mắt, mệt mỏi cùng cực. Qua khai thác bệnh sử, bệnh nhân đã tự ý sử dụng thuốc đông y dạng uống không rõ nguồn gốc trong một tuần để trị bệnh. Kết quả xét nghiệm cận lâm sàng chỉ ra bệnh nhân bị viêm gan nhiễm độc cấp, suy gan do ngộ độc hóa chất pha trộn. Bác sĩ Đỗ Văn Tá, Phụ trách Đơn vị Cấp cứu, Bệnh viện 199 nhấn mạnh, việc tin tưởng vào các bài thuốc không định lượng chính xác là mối nguy hại lớn đối với lá gan của người bệnh.



Bệnh viện 119 Bộ Công an từng cấp cứu một bệnh nhân bị tổn thương gan cấp do sử dụng thuốc đông y không rõ nguồn gốc (bệnh nhân giường số 2)

Phân khúc sản phẩm phục vụ mục đích thẩm mỹ như giảm cân, tăng cơ, thanh lọc cơ thể cũng ghi nhận nhiều chuyển biến phức tạp. Nhằm tạo tác dụng thần tốc, một số nhà sản xuất bất hợp pháp đã lén lút trộn các hoạt chất cấm vào sản phẩm. Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ liên tục phát đi cảnh báo đối với hàng loạt sản phẩm dán mác giảm cân tự nhiên do phát hiện chứa các hóa chất độc hại bị cấm lưu hành như Sibutramine và Phenolphthalein.

Sibutramine là chất ức chế tái hấp thu chọn lọc serotonin và norepinephrine, làm tăng vọt huyết áp và nhịp tim, có thể gây nhồi máu cơ tim hoặc vỡ mạch máu não ở người có tiền sử tim mạch. Phenolphthalein, một hóa chất từng dùng làm thuốc nhuận tràng, đã bị cấm do nguy cơ gây đột biến gen và ung thư. Thực tế, Bệnh viện Bãi Cháy và Trung tâm Chống độc của Bệnh viện Bạch Mai từng cấp cứu một bệnh nhân sử dụng sản phẩm Detox Táo giảm cân chứa chất cấm Sibutramine nhập viện trong tình trạng mất thị lực đột ngột và tổn thương não bộ.

Hiểm họa kép từ tương tác thuốc và sự trì hoãn thời gian vàng

Một rủi ro y khoa hệ thống nhưng ít được người tiêu dùng hiểu rõ là sự tương tác chéo giữa thực phẩm bảo vệ sức khỏe và các loại thuốc kê đơn. Việc tự ý bổ sung vitamin, khoáng chất hoặc thảo dược song song với phác đồ điều trị có thể làm thay đổi hoàn toàn dược động học của thuốc thông qua quá trình hấp thu, phân bố, chuyển hóa và thải trừ. Sự tương tác này diễn ra qua việc ức chế hoặc

cảm ứng hệ thống enzyme Cytochrome P450 tại gan, hoặc cạnh tranh liên kết protein trong máu.

Dược sĩ La Dương Mỹ Duyên, Khoa Dược, Bệnh viện Nhân dân 115 phân tích, việc thiếu hiểu biết có thể khiến một liều thuốc cứu mạng trở nên vô dụng hoặc biến thành liều độc. Ví dụ, việc bổ sung canxi liều cao đồng thời với kháng sinh nhóm Tetracycline hoặc Quinolone sẽ tạo ra phức hợp chelate không tan trong dạ dày, khiến cơ thể không thể hấp thu kháng sinh, dẫn đến nguy cơ nhiễm trùng máu do vi khuẩn kháng thuốc.

Ngược lại, bổ sung Vitamin K liều cao sẽ gây đối kháng trực tiếp với thuốc chống đông máu Warfarin, làm mất tác dụng của thuốc và tăng nguy cơ hình thành cục máu đông gây đột quỵ. Ngược lại, nếu dùng Vitamin E liều cao hoặc chiết xuất tỏi chung với Warfarin, chúng lại tạo ra hiệu ứng hiệp đồng, làm loãng máu quá mức dẫn đến xuất huyết nội hoặc chảy máu dạ dày ồ ạt. Chiết xuất bưởi chùm cũng là tác nhân nguy hiểm khi ức chế mạnh mẽ enzyme CYP3A4 tại gan, khiến các thuốc hạ mỡ máu nhóm Statin tích tụ trong máu đến mức ngộ độc, gây tiêu cơ vân cấp và suy thận.

Hệ lụy tàn khốc nhất từ các thông tin quảng cáo thổi phồng công dụng là việc người bệnh sử dụng thực phẩm chức năng để thay thế thuốc chữa bệnh. Các chế phẩm này chỉ có tác dụng hỗ trợ, hoàn toàn không có cơ chế dược lý để tiêu diệt tế bào ung thư, hạ đường huyết cấp hay phục hồi sụn khớp bị phá hủy. Khi các nhãn hàng cố tình lập lờ khái niệm, họ đang trực tiếp tước đi thời gian vàng của người bệnh. Một bệnh nhân tiểu đường bỏ tiêm insulin để uống trà thảo mộc ổn định đường huyết sẽ nhanh chóng tiến triển đến suy thận, hoại tử chi và hôn mê nhiễm toan ceton. Bệnh nhân ung thư từ chối hóa trị để uống thực phẩm chức năng kiềm hóa cơ thể sẽ đối mặt với sự di căn không thể đảo ngược.



Thùy Tiên, Quang Linh Vlogs và Hằng Du Mục trong một phiên livestream bán kẹo Kera

Siết chặt hành lang pháp lý và kỷ luật y tế lâm sàng

Sự bành trướng của các sản phẩm sai lệch một phần bắt nguồn từ lỗ hổng trong cơ chế hậu kiểm. Tại một số quốc gia, thực phẩm bảo vệ sức khỏe được phân loại quản lý như thực phẩm chứ không phải dược phẩm, nghĩa là nhà sản xuất không có nghĩa vụ pháp lý phải nộp bằng chứng thử nghiệm lâm sàng chứng minh tính an toàn trước khi tung ra thị trường. Cơ quan quản lý chỉ can thiệp, thu hồi khi ghi nhận các sự cố biến cố y khoa lâm sàng.

Trước tình hình ngộ độc và vi phạm quảng cáo diễn biến phức tạp, các cơ quan chức năng tại Việt Nam đã áp dụng nhiều biện pháp cứng rắn liên quan đến vấn đề quảng cáo sản phẩm thực phẩm bảo vệ sức khỏe cũng như các sản phẩm thuốc đông y khác. Cùng với đó là chế tài xử lý cũng nhắm trực tiếp vào trách nhiệm của các cá nhân, người nổi tiếng tham gia quảng bá sai sự thật nhằm triệt hạ mắt xích truyền thông độc hại lợi dụng niềm tin của công chúng.

Bên cạnh đó, để nâng cao hiệu lực giám sát, Bộ Y tế đã ban hành quy định phân cấp thẩm quyền về địa phương, quy trách nhiệm trực tiếp cho Chủ tịch Ủy ban nhân dân cấp tỉnh trong việc cấp phép nội dung quảng cáo và tổ chức hậu kiểm, thanh tra chuyên đề trên địa bàn.

Nhận thức được mức độ nghiêm trọng khi thực phẩm chức năng xâm nhập vào môi trường điều trị, các bệnh viện tuyến cuối đã thiết lập những quy định

nghiêm ngặt như nghiêm cấm đội ngũ y bác sĩ sử dụng thông tin y tế để hướng dẫn, định hướng, lôi kéo hoặc chỉ định bệnh nhân dùng thực phẩm chức năng như thuốc chữa bệnh. Quy định cũng nghiêm cấm việc tư vấn các loại thuốc chưa được cấp phép lưu hành, hàng xách tay không rõ nguồn gốc hoặc hướng dẫn bệnh nhân ra ngoài mua thuốc trái quy trình.

Cuộc chiến bảo vệ tính mạng người tiêu dùng khỏi sự bành trướng của thị trường thực phẩm bảo vệ sức khỏe sai lệch đòi hỏi một chiến lược can thiệp đồng bộ từ lập pháp, y tế lâm sàng đến truyền thông đại chúng. Người dân cần thấu hiểu sâu sắc rằng không có bất kỳ sản phẩm bổ sung nào có thể thay thế được nền tảng vững chắc của y học thực chứng.

Thành Nam