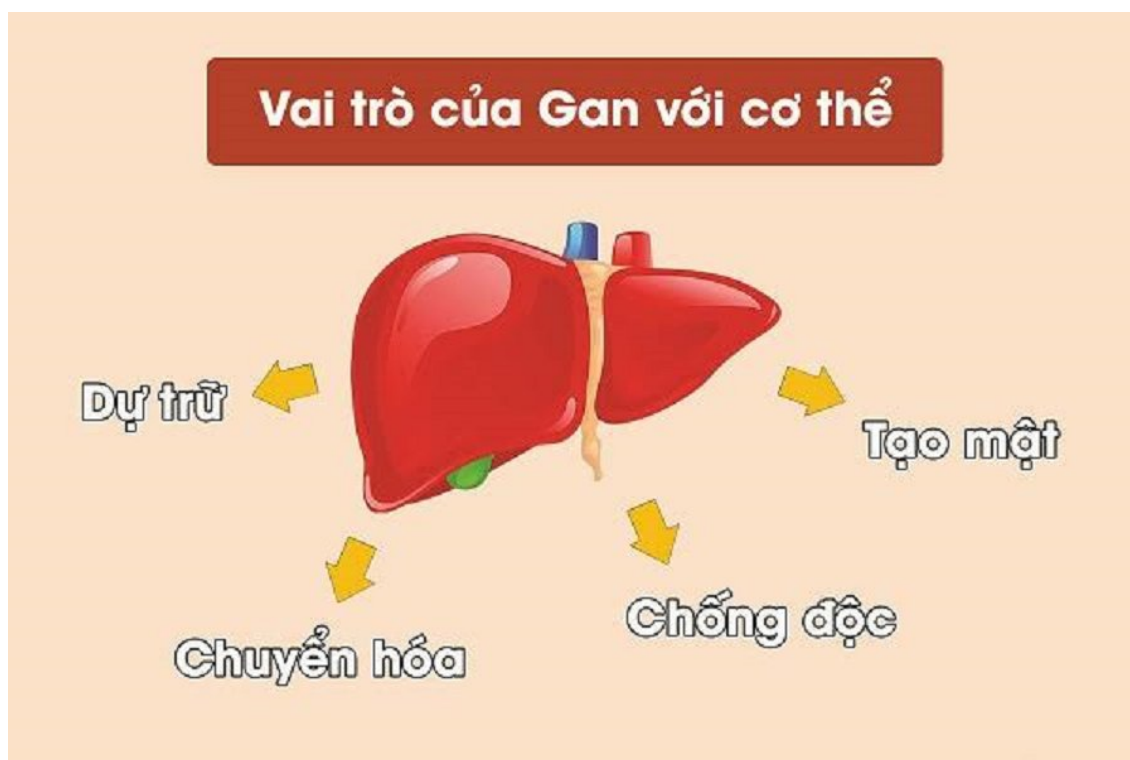


Xơ gan và sự khởi phát âm thầm của các bệnh lý về gan

09:28 12/08/2026

Gan là cơ quan nội tạng lớn thứ hai và đóng vai trò sinh tử trong việc duy trì sức khỏe. Tuy nhiên, ở giai đoạn đầu, các bệnh lý mạn tính như gan nhiễm mỡ, viêm gan hay xơ gan thường tiến triển rất chậm và hầu như không có dấu hiệu cảnh báo rõ ràng. Hàng triệu người có thể đang sống chung với bệnh về gan mà không hề hay biết cho đến khi bệnh chuyển nặng.



Gan là cơ quan lớn thứ hai trong cơ thể và là một trong những cơ quan quan trọng nhất đối với sức khỏe con người

Bệnh xơ gan làm suy giảm chức năng gan theo thời gian và thường tiến triển qua hai giai đoạn chính với những đặc điểm hoàn toàn khác biệt:

Xơ gan còn bù (giai đoạn đầu): Ở giai đoạn này, gan đã bắt đầu xuất hiện các mô sẹo xơ hóa. Tuy nhiên, phần gan khỏe mạnh còn lại vẫn cố gắng hoạt động bù trừ để duy trì các chức năng thiết yếu. Người bệnh có thể không cảm nhận

được bất kỳ triệu chứng nào trong nhiều năm. Việc phát hiện bệnh sớm ở giai đoạn này mang tính quyết định giúp bảo tồn chức năng gan và làm chậm quá trình tiến triển.

Xơ gan mất bù (giai đoạn muộn): Lúc này, gan đã bị tổn thương nghiêm trọng và hoàn toàn mất đi khả năng bù đắp. Bệnh nhân bắt đầu xuất hiện các triệu chứng rõ rệt và những biến chứng nguy hiểm. Tình trạng sức khỏe ở giai đoạn này thường diễn biến xấu, việc điều trị gặp rất nhiều khó khăn và hiệu quả mang lại không cao.

Mặc dù xơ gan là một bệnh lý tiến triển, người bệnh vẫn có cơ hội cải thiện tình trạng, chuyển từ giai đoạn có triệu chứng (mất bù) trở lại giai đoạn không triệu chứng (còn bù) thông qua những thay đổi tích cực trong thói quen sinh hoạt:

Kiêng tuyệt đối đồ uống có cồn: Đây là bước quan trọng và mang tính thách thức nhất để ngăn chặn tổn thương gan.

Duy trì lối sống năng động: Tập thể dục thường xuyên, kiểm soát cân nặng ở mức hợp lý và từ bỏ hoàn toàn thuốc lá.

Điều trị triệt để bệnh lý nền: Cần can thiệp y tế đối với các nguyên nhân trực tiếp gây xơ gan như viêm gan B hoặc viêm gan C.

Thăm khám định kỳ: Theo dõi sát sao sức khỏe và điều trị kịp thời ngay khi xuất hiện các biến chứng.

Bản thân bệnh xơ gan có thể làm thay đổi hoàn toàn quá trình trao đổi chất của cơ thể. Do đó, việc thiết lập một chế độ ăn uống được kiểm soát chặt chẽ là vô cùng thiết thực:

Kiểm soát khẩu phần: Chia nhỏ bữa ăn thành nhiều lần trong ngày thay vì ăn các bữa lớn.

Điều chỉnh vi chất: Cắt giảm lượng muối và hạn chế lượng chất lỏng nạp vào cơ thể.

Bổ sung dưỡng chất: Tăng cường chất đạm (protein) và bổ sung các khoáng chất, vitamin thiết yếu như kẽm, vitamin B, folate, magie.

Những chất cần thận trọng: Không tiêu thụ quá mức vitamin A và D. Đặc biệt, tránh sử dụng vitamin C nếu nồng độ sắt trong cơ thể đang ở mức cao.

Người bệnh cần tham vấn ý kiến bác sĩ chuyên khoa trước khi sử dụng bất kỳ loại thực phẩm chức năng nào hoặc trước khi thực hiện những thay đổi lớn trong

chế độ dinh dưỡng hàng ngày.

Để bảo vệ lá gan, cách tối ưu nhất là thực hiện sàng lọc gan mật định kỳ ít nhất 2 lần/năm. Chi phí cho việc khám định kỳ thấp hơn rất nhiều so với gánh nặng tài chính khi phải điều trị biến chứng. Bằng các phương pháp như xét nghiệm máu, siêu âm, chụp CT hoặc MRI, bác sĩ có thể đánh giá chính xác mức độ tổn thương của gan để có phác đồ can thiệp từ sớm.

Tâm An