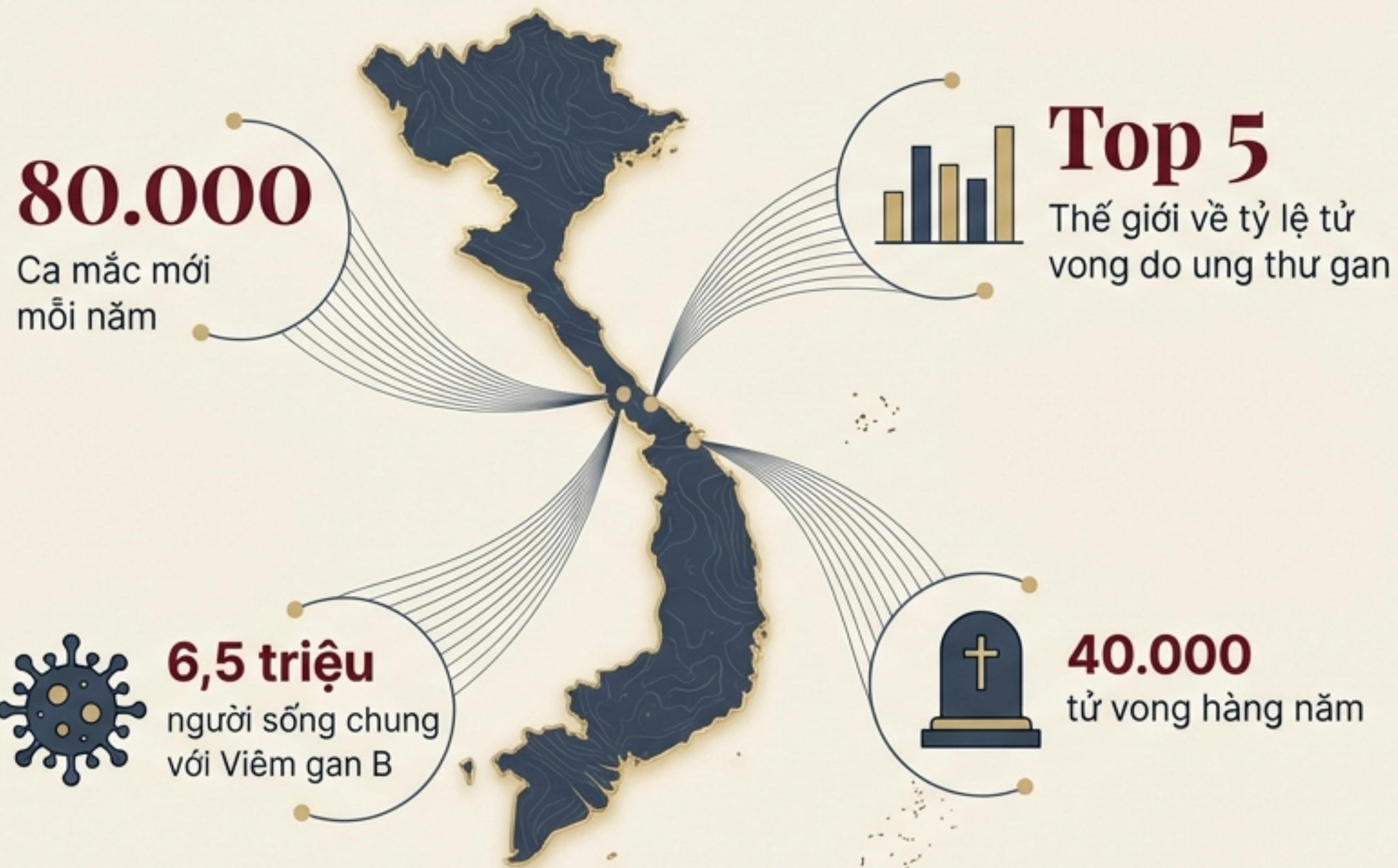


Xơ Gan: Kẻ Thâm Lặng Đe Dọa Người Việt Trẻ

Cẩm nang bảo vệ lá gan và tài sản sức khỏe cho độ tuổi 30-50.



Việt Nam: Điểm nóng của các bệnh lý về gan



Tại sao độ tuổi 30-50 là giai đoạn rủi ro cao nhất?

Đây là giai đoạn đỉnh cao của sự nghiệp, nhưng cũng là lúc lá gan chịu nhiều áp lực nhất.



Áp lực công việc

Stress kéo dài và thói quen lơ là sức khỏe.



Tiệc tùng & Giao tiếp

Tần suất sử dụng rượu bia tăng cao vì quan hệ xã hội.



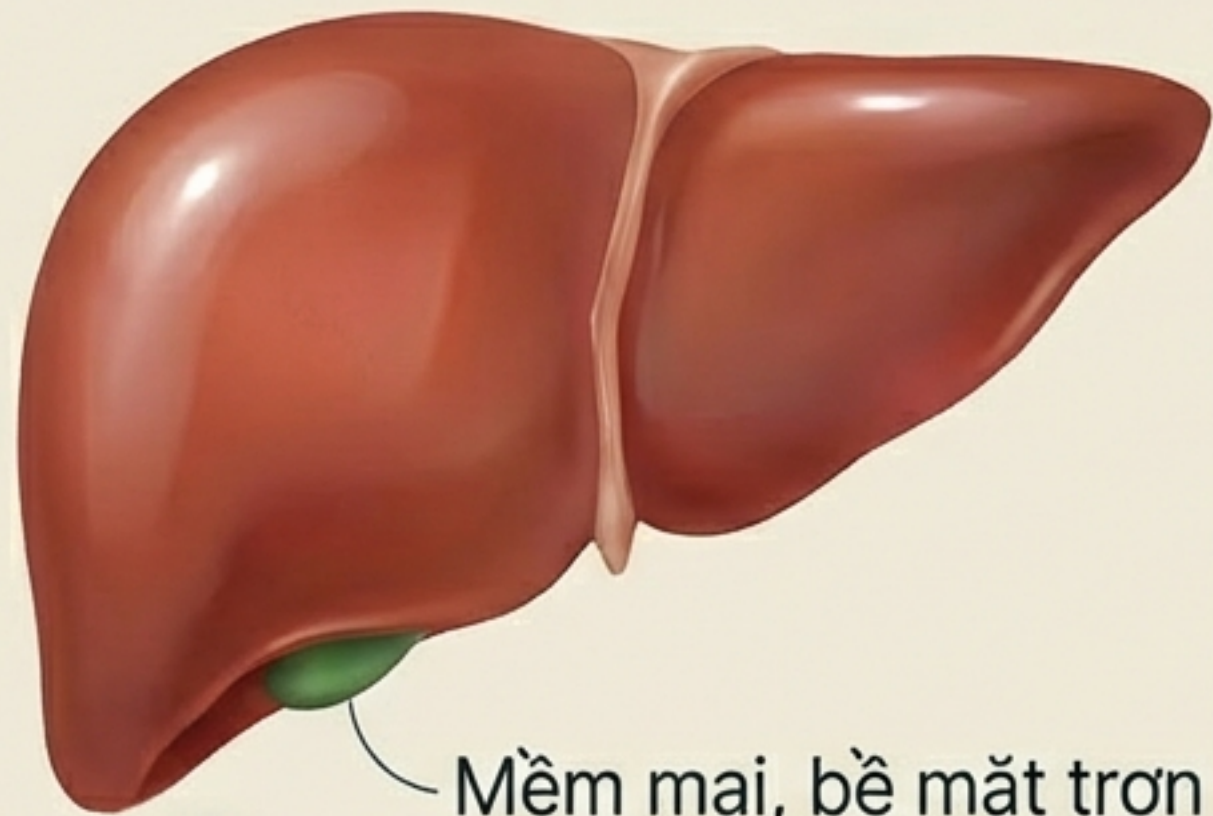
Thay đổi chuyển hóa

Nguy cơ béo phì và tiểu đường Type 2 gia tăng.

Đừng để bệnh tật làm gián đoạn sự nghiệp của bạn.

Xơ gan thực chất là gì?

GAN KHỎE



Mềm mại, bề mặt trơn láng, lọc độc tố hiệu quả.

GAN XƠ



Cứng, bề mặt nổi u cục, mô sẹo thay thế mô lành.

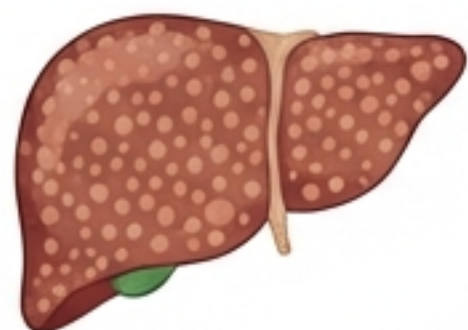
Định nghĩa: Là quá trình tổn thương gan kéo dài, khi mô gan khỏe mạnh bị thay thế bởi các mô sẹo (xơ hóa), làm mất khả năng lọc máu và sản xuất protein.

Phân loại bệnh: Hình thái và Mức độ

Theo Hình Thái

Xơ gan tiểu thùy

Các nốt sẹo nhỏ đều nhau (<3mm). Thường do rượu.



Xơ gan đại thùy

Các nốt sẹo lớn không đều (>3mm). Thường do virus viêm gan.



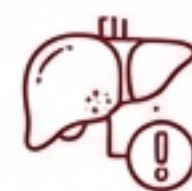
Theo Chức Năng Lâm Sàng

Giai đoạn còn bù (Compensated)



Gan vẫn hoạt động, ít triệu chứng. Đây là “cơ hội vàng” để can thiệp điều trị.

Giai đoạn mất bù (Decompensated)



Suy gan nặng, xuất hiện biến chứng (cổ trướng, hôn mê). Tiên lượng xấu.

Ai đang “nuôi” bệnh xơ gan?

Khác

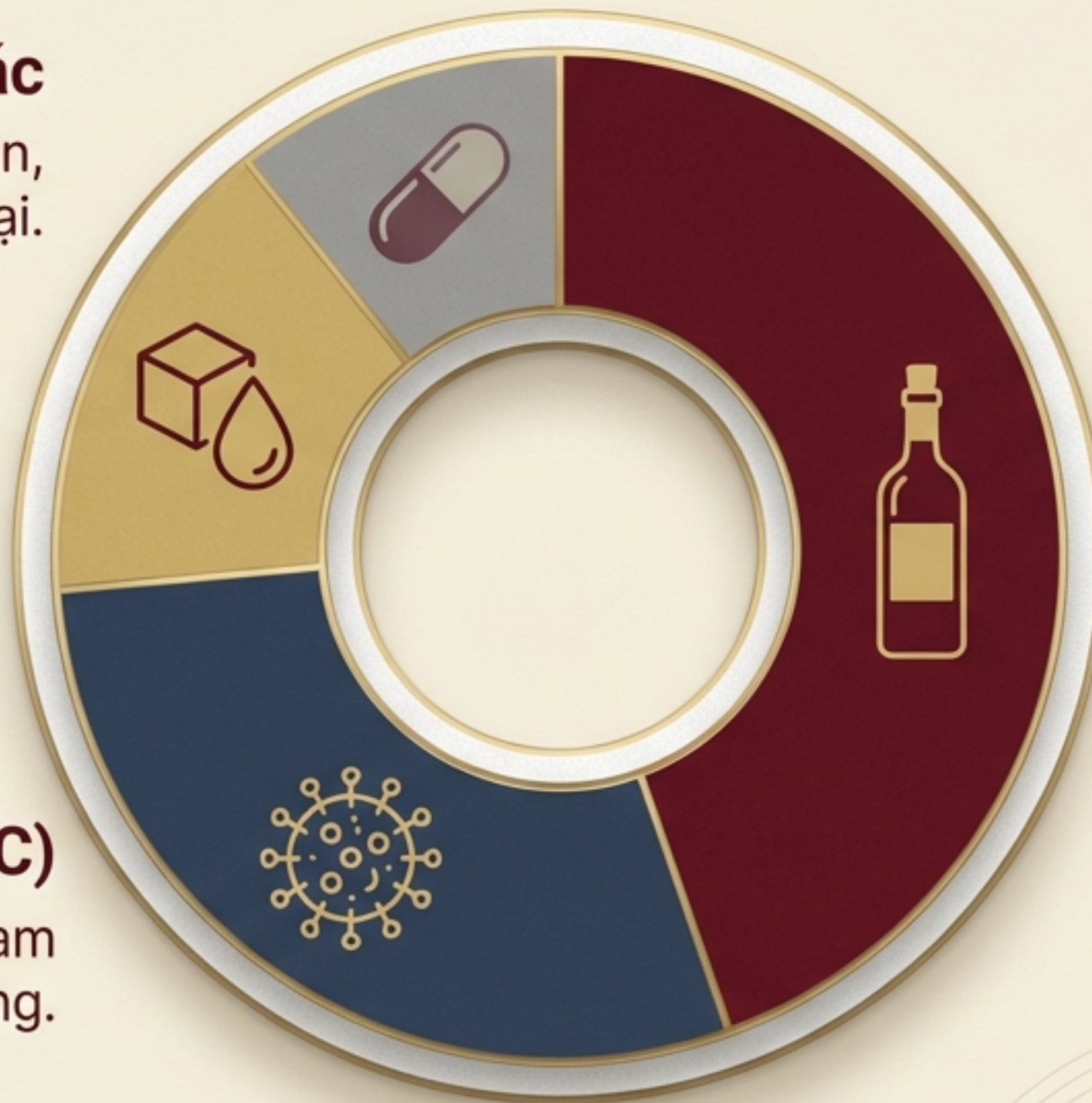
Bệnh tự miễn, di truyền,
thuốc độc hại.

Rối loạn chuyển hóa

Gan nhiễm mỡ, Béo phì,
Tiểu đường Type 2.

Virus (Viêm gan B/C)

Rất phổ biến tại Việt Nam
nếu chưa tiêm phòng.



Lối sống (Rượu bia)

Kẻ giết người thầm lặng
do lạm dụng lâu năm.

Cơ chế tàn phá của bệnh



1. Viêm mãn tính

Tác nhân (rượu/virus) tấn công liên tục.



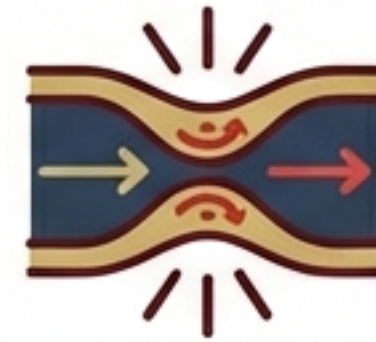
2. Kích hoạt tế bào

Tế bào gan tạo sợi collagen để tự chữa lành.



3. Xơ hóa

Mô sẹo tích tụ dày đặc, làm gan cứng lại.



4. Tắc nghẽn

Dòng máu qua gan bị chặn, tăng áp lực tĩnh mạch.



5. Suy giảm chức năng

Gan mất khả năng thải độc.

Dấu hiệu sớm: Dễ nhầm lẫn với stress công việc

Mệt mỏi kéo dài,
kém tập trung.

Ngứa da
(dễ bị bỏ qua).

Chán ăn, ăn không
ngon miệng.

Đau tức nhẹ vùng
hạ sườn phải.



Cảnh báo: Đừng chủ quan nghĩ rằng đây chỉ là mệt mỏi do làm việc quá sức.

Báo động đỏ: Triệu chứng giai đoạn muộn

Khi các dấu hiệu này xuất hiện, gan đã ở giai đoạn mất bù.

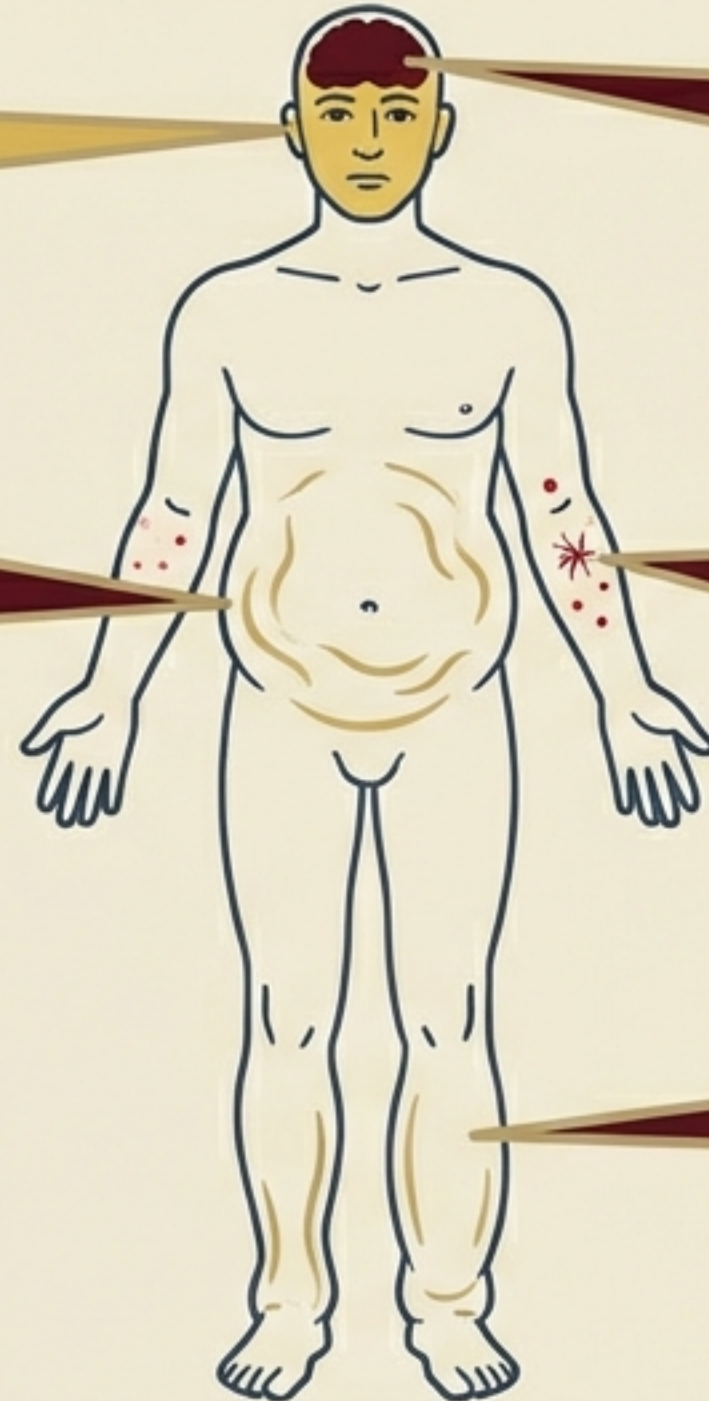
Vàng da, vàng mắt

Lú lẫn, kém minh mẫn
(Bệnh não gan)

Cổ trướng
(Bụng to do tích nước)

Xuất huyết dưới da
/ Sao mạch

Phù nề



Biến chứng nguy hiểm đe dọa tính mạng



Xuất huyết tiêu hóa

Do tăng áp lực tĩnh mạch cửa làm vỡ tĩnh mạch thực quản. Gây nôn ra máu, tử vong nhanh.



Cổ trướng & Nhiễm trùng

Dịch tích tụ trong ổ bụng gây khó thở và nguy cơ viêm phúc mạc.



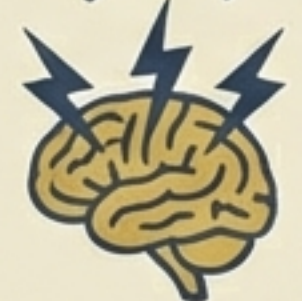
Hội chứng gan thận

Suy thận cấp tính do biến chứng từ suy gan.



Ung thư gan

Xơ gan là tiền đề chính dẫn đến ung thư biểu mô tế bào gan.



Hôn mê gan

Độc tố tích tụ lên não gây mất ý thức.

Điều trị: Kiểm soát thay vì chữa khỏi

Mô sẹo đã hình thành thường không thể phục hồi hoàn toàn.

1. Loại bỏ nguyên nhân

- Cai rượu tuyệt đối
- Thuốc kháng virus (Viêm gan B/C)

2. Kiểm soát biến chứng

- Thuốc lợi tiểu (trị cổ trướng)
- Thuốc nhuận tràng (trị não gan)

3. Giải pháp cuối cùng

• Ghép gan

Chỉ định khi gan mất hoàn toàn chức năng.

Chiến lược phòng thủ 1: Lối sống lành mạnh



Rượu bia

Ngưng hoàn toàn hoặc hạn chế tối đa.



Dinh dưỡng

Tăng rau xanh, đạm thực vật. Giảm muối để tránh giữ nước.



Cân nặng

Duy trì BMI chuẩn. Giảm cân nếu béo phì để ngừa gan nhiễm mỡ.



Vận động

Tập thể dục 30 phút mỗi ngày để thúc đẩy chuyển hóa.

Chiến lược phòng thủ 2: Can thiệp y tế

Sức Khỏe

Vắc-xin & Phòng ngừa



Tiêm phòng Viêm gan B đầy đủ. Quan hệ tình dục an toàn để tránh lây nhiễm virus.

Sử dụng thuốc



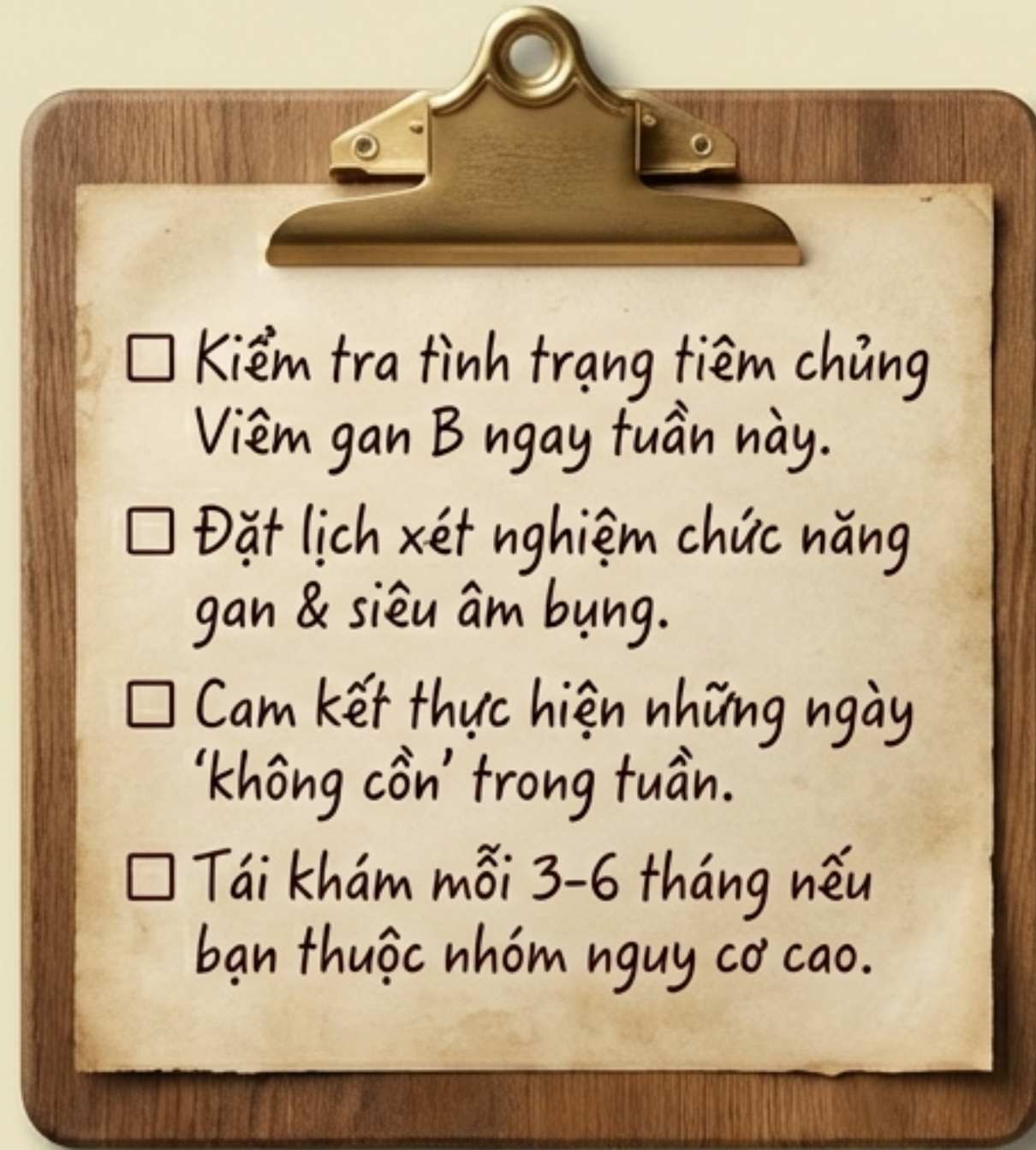
Không tự ý dùng thuốc. Tránh các loại thuốc gây độc cho gan (paracetamol liều cao, thuốc nam không rõ nguồn gốc).

Tầm soát định kỳ



Khám mỗi 6 tháng. Siêu âm và xét nghiệm men gan là bắt buộc với người uống rượu.

Hành động ngay cho tuổi 30-50



- Kiểm tra tình trạng tiêm chủng Viêm gan B ngay tuần này.
- Đặt lịch xét nghiệm chức năng gan & siêu âm bụng.
- Cam kết thực hiện những ngày 'không cồn' trong tuần.
- Tái khám mỗi 3-6 tháng nếu bạn thuộc nhóm nguy cơ cao.

Sức khỏe là vốn đầu tư sinh lời nhất của bạn.

Đừng chờ bệnh ‘gỗ cửa’ mới hành động



Xơ gan nguy hiểm nhưng hoàn toàn có thể phòng ngừa nếu bạn bắt đầu ngay hôm nay.

Bạn đã kiểm tra gan chưa?

Hãy chia sẻ thông tin này để bảo vệ gia đình và bạn bè.