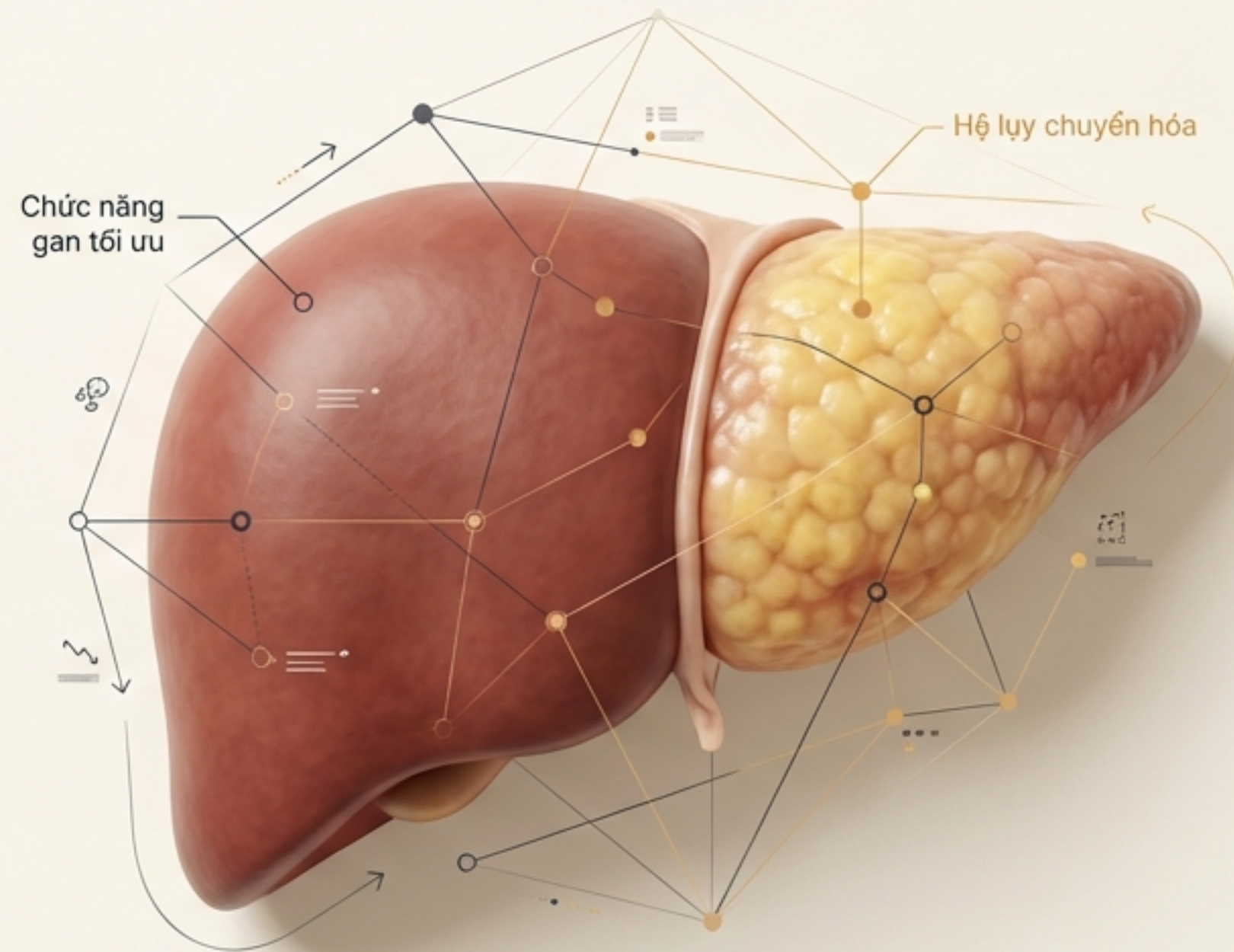


Gan nhiễm mỡ trong Kỷ nguyên Chuyển hóa

Cẩm nang Hiểu biết Toàn diện về Bản chất, Hệ lụy và Giải pháp



Bức tranh Dịch tễ: Mỗi đe dọa đọa bủa vây 1/3 dân số

20 – 30 Triệu

Số người mắc bệnh gan
nhiễm mỡ tại Việt Nam

20% – 30%

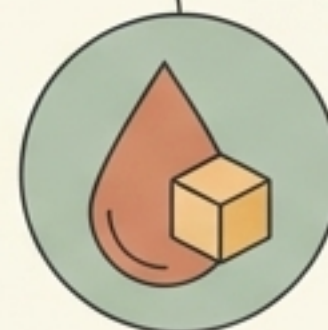
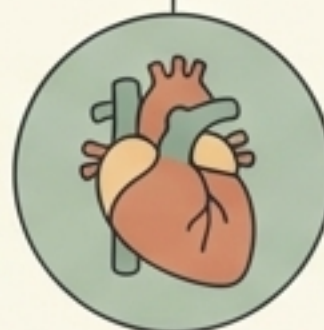
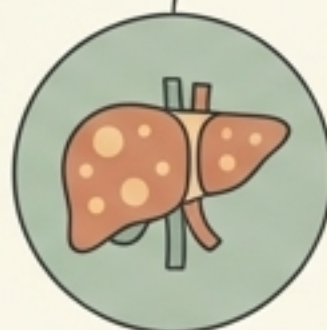
Tỷ lệ dân số bị ảnh hưởng
(Theo thống kê Bộ Y tế)

Thực trạng: Đang gia tăng nhanh chóng cùng với tỷ lệ béo phì, tiểu đường type 2 và các rối loạn chuyển hóa. Gan nhiễm mỡ hiện là nguyên nhân hàng đầu gây bệnh gan mạn tính trên toàn cầu.



Sự dịch chuyển Mô hình: Từ NAFLD sang MASLD

~~NAFLD~~ → **MASLD**



Định nghĩa cốt lõi:

Tình trạng tích tụ chất béo (chủ yếu là triglyceride) vượt quá 5-10% tổng trọng lượng gan.

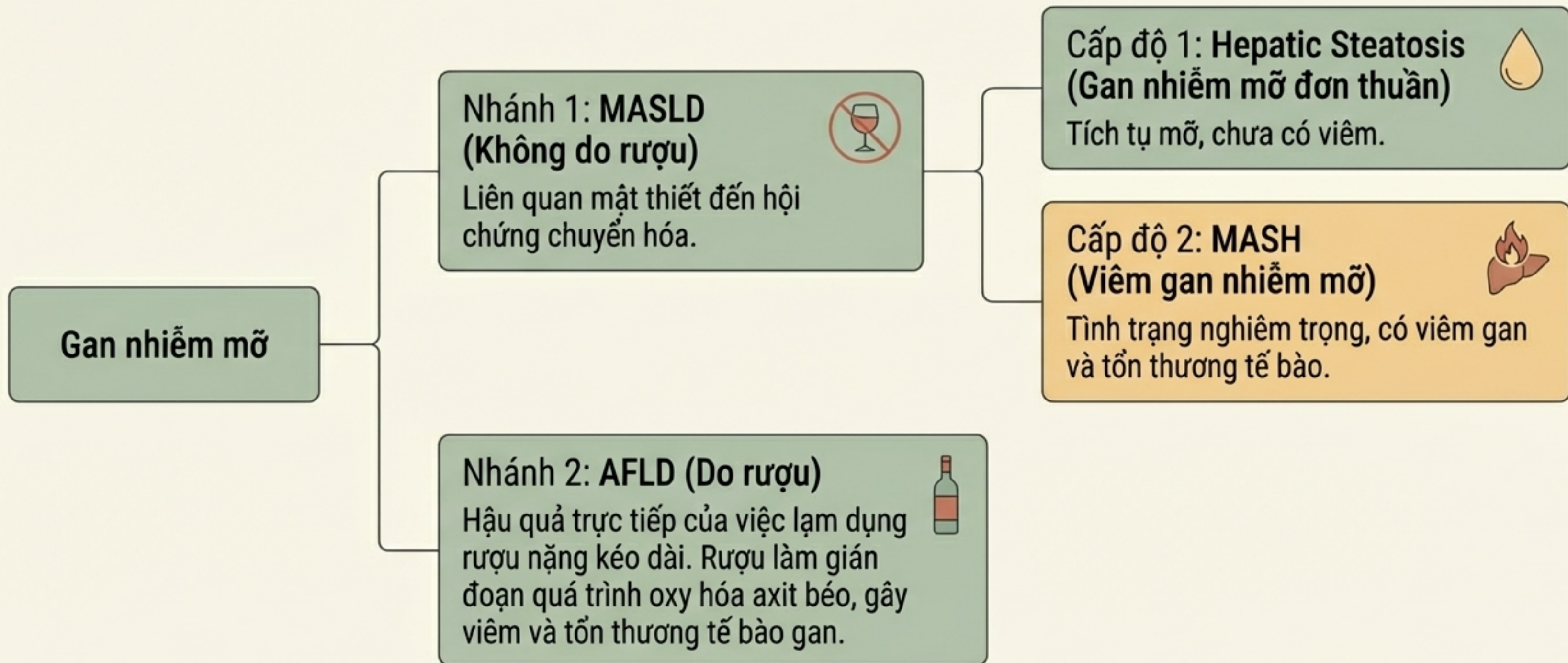
Sự thay đổi tên gọi (Theo Mayo Clinic):

Cũ: NAFLD (Bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu).
Mới: MASLD (Metabolic dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease).

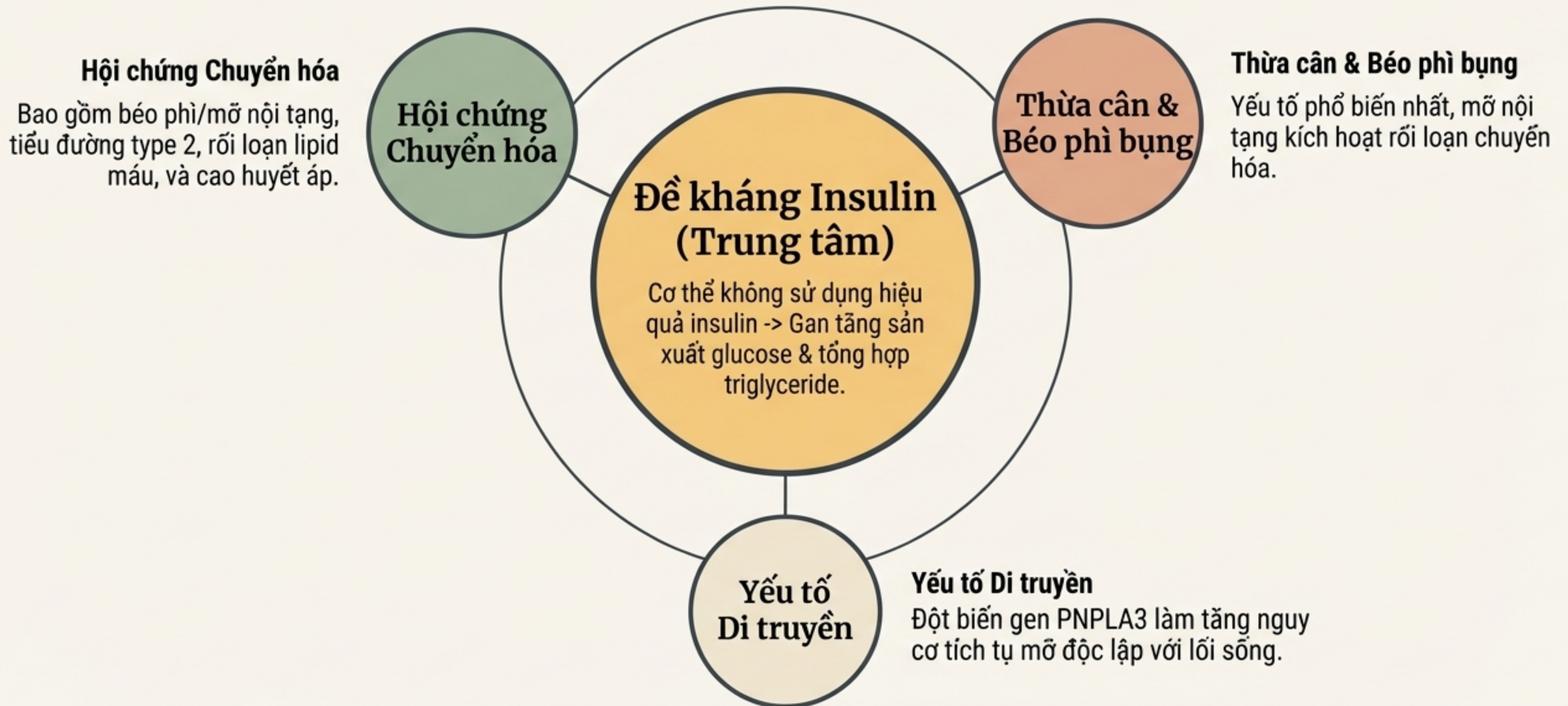
Ý nghĩa:

Phản ánh sự hiểu biết sâu sắc hơn của y học hiện đại – mỡ trong gan là hệ quả trực tiếp của rối loạn chức năng chuyển hóa toàn thân.

Phân loại Gan nhiễm mỡ: Ranh giới và Cấp độ



Nguyên nhân Cốt lõi: Cội rễ của MASLD



Cơ chế Sinh bệnh học: 5 Bánh răng Tổn thương



Dấu hiệu Nhận biết: Kẻ Giết người Thầm lặng



Giai đoạn Sớm (Im lặng)

- Hoàn toàn không có triệu chứng rõ ràng.
- Chủ yếu phát hiện tình cờ qua khám sức khỏe định kỳ hoặc xét nghiệm tổng quát.



Giai đoạn Muộn (MASH/NASH)

- Mệt mỏi dai dẳng, cảm giác không khỏe.
- Khó chịu hoặc đau tức vùng thượng vị phải.
- Cảnh báo: 10-25% bệnh nhân NASH tiến triển thành xơ gan với các biến chứng đe dọa tính mạng.

Tiêu chuẩn Chẩn đoán: Từ Sàng lọc đến Tiêu chuẩn Vàng



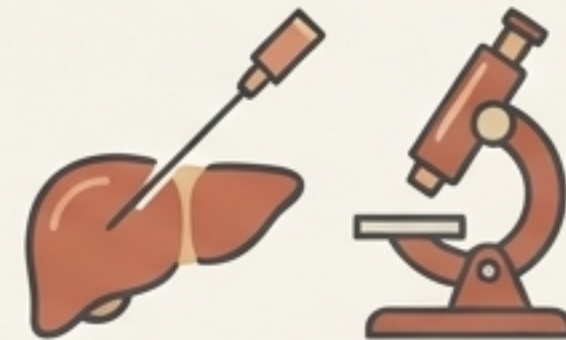
Trụ cột 1: Xét nghiệm Máu

- Đo men gan (ALT, AST), bilirubin, albumin.
- Đánh giá lipid máu và đường huyết để xác định bệnh lý đi kèm.



Trụ cột 2: Hình ảnh học (Phi xâm lấn)

- Siêu âm bụng: Phát hiện tích tụ mỡ bước đầu.
- MRI Elastography / CT Scan: Kỹ thuật tiên tiến đánh giá chính xác độ cứng và mức độ xơ hóa của gan.

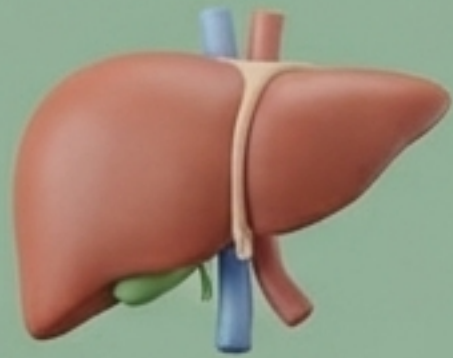


Trụ cột 3: Sinh thiết Gan

- Tiêu chuẩn vàng: Lấy mẫu mô gan để xác nhận MASH và đánh giá chính xác mức mức độ viêm/xơ hóa.

Vòng xoáy Biến chứng: Hành trình Tiến triển Căn bệnh

Bậc 1: Gan bình thường



Chức năng chuyển hóa ổn định.

Bậc 2: Gan nhiễm mỡ (Steatosis)



Tích tụ mỡ (>5%), chưa viêm. (Có thể đảo ngược hoàn toàn).

Bậc 3: Viêm gan nhiễm mỡ (MASH)



Tế bào gan bị tổn thương, viêm mãn tính.

Bậc 4: Xơ gan (Cirrhosis)



Mô gan khỏe mạnh bị thay thế bởi mô sẹo, suy giảm chức năng.

Bậc 5: Ung thư gan (HCC) & Suy gan



Biến chứng đe dọa tính mạng, cần ghép gan.

Hệ lụy Toàn thân: Không chỉ là câu chuyện của Gan



Thông điệp: Quản lý gan nhiễm mỡ chính là bảo vệ hệ thống tim mạch và chuyển hóa của cơ thể.

Điều trị - Trụ cột 1: Sức mạnh của Lối sống

Khuyến cáo hàng đầu từ các tổ chức y tế (AASLD).



Giảm cân (Chìa khóa vàng): Giảm 5-10% trọng lượng cơ thể giúp cải thiện đáng kể/đảo ngược tổn thương. Dữ liệu lâm sàng: Nhóm giảm 10% trọng lượng có kết quả phục hồi gan vượt trội so với nhóm 5-7%.



Chế độ ăn Địa Trung Hải: Giàu rau củ, protein nạc, chất béo tốt. Giúp giảm viêm và cải thiện chức năng gan ngay cả khi chưa giảm cân.



Vận động: Ít nhất 150 phút/tuần (Aerobic & Resistance training) giúp giảm mỡ nội tạng và tăng nhạy cảm insulin.

Điều trị - Trụ cột 2: Đột phá từ Y học Hiện đại



Chất chống Oxy hóa (Vitamin E): Giảm viêm và xơ hóa gan ở bệnh nhân MASH không kèm đái tháo đường bằng cách trung hòa stress oxy hóa.

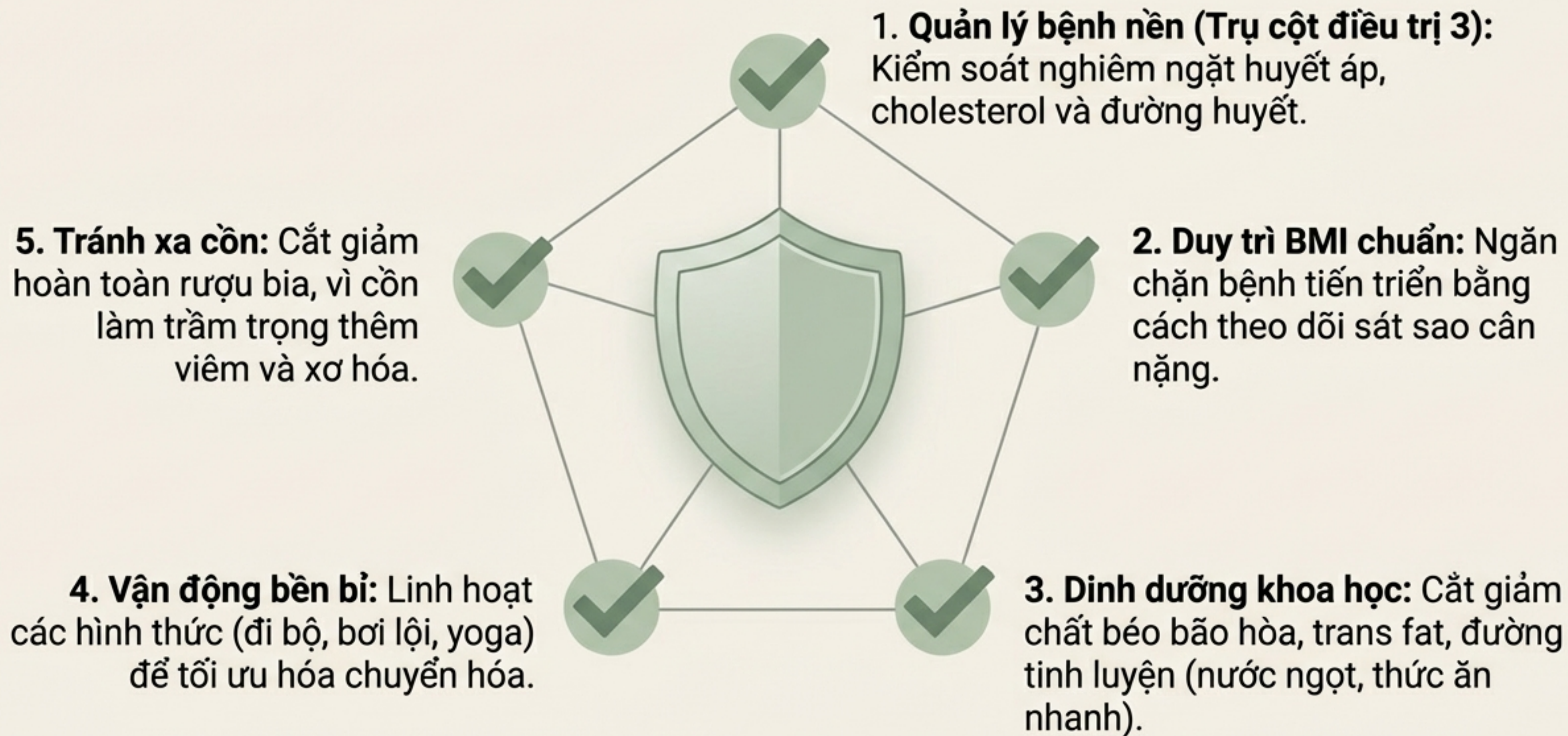


Liệu pháp Đột phá (Resmetirom): Chất chủ vận thụ thể tuyến giáp β , vừa được FDA phê duyệt (2024). Cải thiện mô học gan rõ rệt ở bệnh nhân NASH có xơ gan trung bình đến nặng.



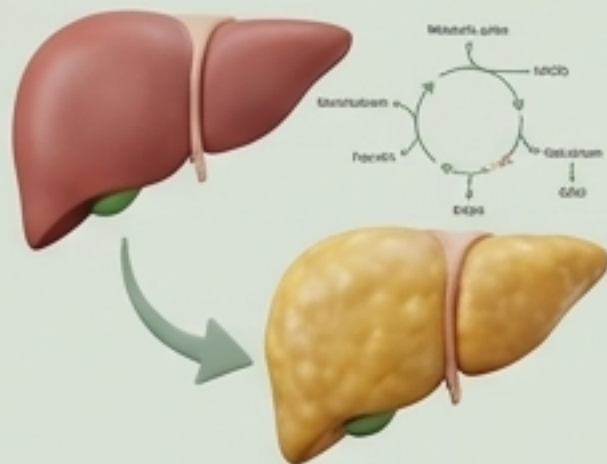
Nhóm thuốc GLP-1 RA (Semaglutide): Thử nghiệm lâm sàng (NEJM) chứng minh liều **2.4mg/tuần** giúp cải thiện cấu trúc mô gan ở bệnh nhân MASH có xơ hóa.

Phòng ngừa & Quản lý Chủ động: Lá chắn Bảo vệ Gan



Tổng kết: Thức tỉnh trước Mối đe dọa Thâm lặng

Thực trạng



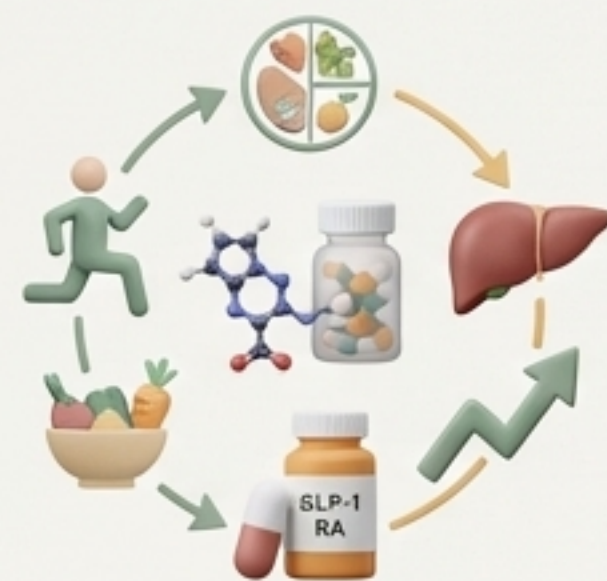
Bao trùm 20-30% dân số, MASLD là minh chứng cho thấy gan nhiễm mỡ là bệnh lý của kỷ nguyên rối loạn chuyển hóa toàn thân.

Nguy cơ

Tiến triển âm thầm từ viêm gan (MASH) đến xơ gan và ung thư gan nếu không được tầm soát sớm.



Hy vọng



Thay đổi lối sống chủ động kết hợp với các đột phá dược lý mới (như Resmetirom, GLP-1 RA) mang lại khả năng đảo ngược tổn thương.

Hành động

Tầm soát sớm và quản lý cân nặng là chìa khóa bảo vệ sức khỏe toàn diện.

