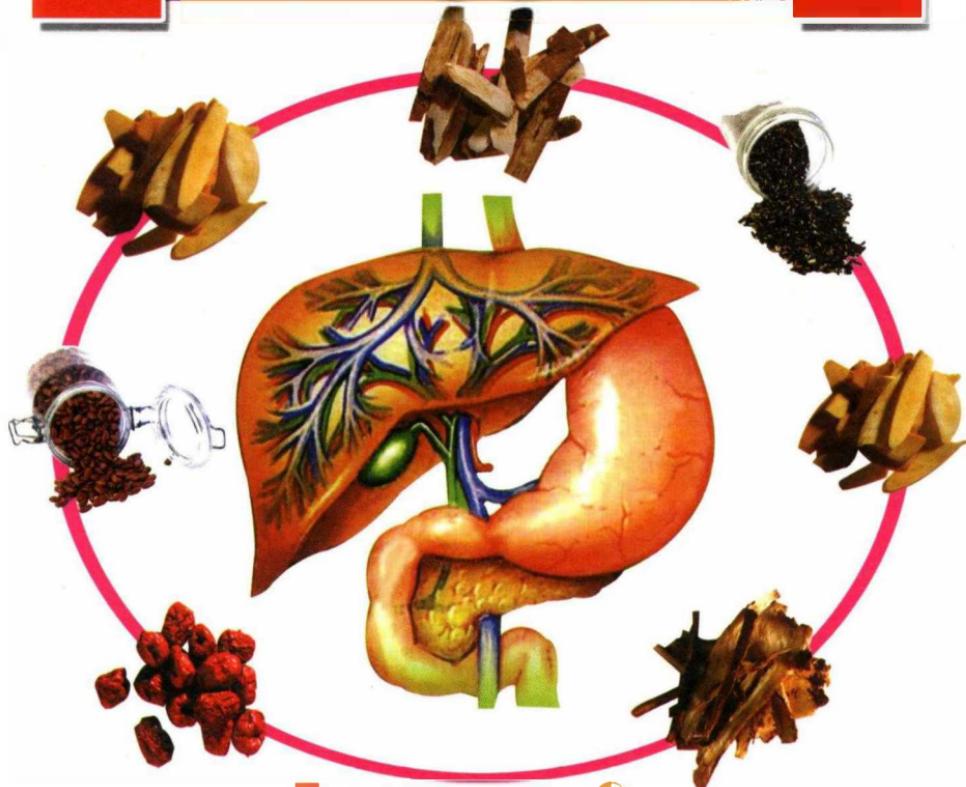


VIẾT CHI - LÂM TRINH  
(BIÊN SOẠN)

217

MÓN ĂN BÀI THUỐC  
PHÒNG TRỊ  
**BỆNH GAN**



**217 MÓN ĂN BÀI THUỐC  
PHÒNG TRỊ BỆNH GAN**

VIẾT CHI - LÂM TRINH  
*Biên soạn*

# 217 MÓN ĂN BÀI THUỐC PHÒNG TRỊ BỆNH GAN

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

## LỜI NÓI ĐẦU

**S**ức khoẻ là vốn quý nhất của con người. Vậy mà ít ai ngờ rằng, sức khoẻ cũng là thứ người ta dễ dàng phung phí nhất, ít coi trọng nhất.

Trong xã hội ngày nay, bệnh gan là một trong những căn bệnh đáng sợ, cùng với các bệnh nan y khác như bệnh tiểu đường, ung thư, tâm thần... Dù đã có rất nhiều các nhà khoa học nghiên cứu, nhưng đến nay y học hiện đại vẫn chưa tìm ra được cách nào nhằm khống chế hữu hiệu bệnh viêm gan, ung thư gan.

Tuy nhiên, có một điều mà các bác sĩ đều thống nhất là: bệnh gan có nguyên nhân cơ bản là ăn uống. Do vậy, chúng ta có thể phòng tránh căn bệnh nguy hiểm chết người này bằng cách giữ vệ sinh ăn uống, có lối sống lành mạnh, sinh hoạt điều độ cùng với biện pháp tiêm phòng vaccine...

Tập hợp và tuyển chọn từ các tư liệu mới nhất trong ngoài nước về bệnh gan, chúng tôi tuyển soạn cuốn “**217 món ăn bài thuốc phòng trị bệnh gan**” nhằm cung cấp

cho các bạn những kiến thức cơ bản cũng như các liệu pháp ăn uống và các món ăn bài thuốc trị bệnh gan.

Hy vọng rằng cuốn sách sẽ là trợ thủ đắc lực giúp các bạn bảo vệ sức khoẻ một cách tốt nhất.

**Nhóm biên soạn**

## Chương I

# ẢNH HƯỞNG CỦA GAN VỚI CƠ THỂ

### CÁC CHỨC NĂNG CƠ BẢN CỦA GAN

**G**an là cơ quan nội tạng lớn nhất trong cơ thể, nặng khoảng 1,2kg, nằm bên phải khoang bụng, ở vị trí từ xương sườn thứ 5 đến xương sườn thứ 8. Là đầu mối thiết yếu của quá trình trao đổi chất và là cơ quan quan trọng duy trì sinh mệnh của con người, gan có tác dụng to lớn trong việc trao đổi các chất đường, mỡ, prôtít, hoócmôn, tích trữ vitamin và hoạt hóa vitamin... Đồng thời, gan còn có chức năng tiết dịch, bài tiết và chuyển hóa. Có những nhiệm vụ quan trọng trên, nên quá trình tiêu hóa và tuần hoàn máu đều không thể thiếu gan được.

Trước hết, gan có khả năng tiết mật, quá trình này không bao giờ gián đoạn, mật tiết ra được đựng trong túi mật. Chất men gan có trong mật có thể "sữa hóa" mỡ, rất có lợi cho việc phân giải và hấp thụ chất béo cũng như hấp thụ vitamin hòa tan trong chất béo. Ngoài ra, mật còn

có tác dụng trong việc kích thích nhu động ruột và dạ dày, ức chế sinh trưởng của vi khuẩn.

Chức năng quan trọng nhất của gan là tham gia vào quá trình chuyển hóa các chất có trong cơ thể. Ví dụ: tinh bột trong quá trình tiêu hóa sẽ phân giải thành đường gluco, sau khi được ruột hấp thụ sẽ qua gan, một phần được chuyển hóa thành đường glucoza dự trữ trong gan, phần còn lại sẽ vào máu để duy trì sự ổn định của lượng đường trong máu. Khi lượng đường trong máu do tiêu hao giảm xuống, đường glucoza dự trữ trong gan ngay lập tức được chuyển hóa thành đường glucô để cơ thể sử dụng. Gan còn có khả năng tổng hợp các axit aminô do thành ruột hấp thụ thành các loại albumin cần thiết cho cơ thể.

Ngoài ra gan còn có tác dụng giải độc. Là một người lính gác mẫn cán, gan bảo vệ và không để cho cơ thể hấp thụ các chất có hại. Gan có thể hóa giải một số chất độc rồi thải chúng ra ngoài theo đường tiêu hóa. Nhưng chức năng giải độc của gan có hạn, nên chúng ta phải hết sức cẩn thận khi ăn uống.

## BẢO VỆ GAN

Trong cơ thể, gan là một bộ phận làm việc không biết mệt mỏi, là "nhà máy" hóa học của cơ thể. Ngoài chức năng hoạt hóa vitamin, cân bằng hoóc môn, gan còn có tác dụng xử lý hóa học đối với các chất như đường, mỡ và

prôtêin, giúp cho các cơ quan trong cơ thể dễ dàng hấp thụ. Vì vậy có thể nói, nhiệm vụ chủ yếu của gan là người “thay thế trung gian” của chất dinh dưỡng. Một khi cơ năng của người “thay thế” này bị suy thoái, thì các cơ quan khác trong cơ thể sẽ phải chịu ảnh hưởng xấu liên đới, gây ra các loại bệnh khác nhau.

Do đó, để duy trì sức khoẻ, chúng ta cần đặc biệt chú ý tới cơ năng của gan. Thông thường, khi gan mắc bệnh, nó không có những triệu chứng gì rõ ràng. Như vậy có nghĩa là, các bệnh về gan nếu không quá nghiêm trọng thì thường không có dấu hiệu gì đặc biệt.

Chúng ta cần biết rằng, bản thân gan không có thần kinh gây đau đớn, mà chỉ có ở lớp biểu bì. Vì vậy, khi bên trong bộ phận gan xuất hiện bệnh, nếu không tiếp xúc vào lớp biểu bì thì chúng ta sẽ không cảm thấy đau đớn. Hơn nữa, gan là một cơ quan có tính chịu đựng cao, chỉ cần còn 30% khả năng làm việc là cơ thể chúng ta khó cảm nhận được sự đau đớn. Cho nên, mặc dù gan mắc bệnh thì cũng rất ít xuất hiện những triệu chứng rõ rệt. Chỉ khi gan bị mắc bệnh nặng khi cơ năng của nó có những biểu hiện suy thoái thì chúng ta mới nhận thấy được triệu chứng đó.

Gan còn là một cơ quan nội tạng cứng và giữa gan với các cơ quan khác trong cơ thể có một mối quan hệ chặt chẽ, cho nên gan thường phải chịu những ảnh hưởng liên đới của các bộ phận khác. Ví dụ như khi cơ thể bị bệnh truyền nhiễm, bệnh đái đường, hoặc khi mang thai

thì đều có thể ảnh hưởng gián tiếp đến cơ năng của gan.

Hiểu được tầm quan trọng của gan, chúng ta làm sao có thể xem thường chức năng gan? Bạn phải đặc biệt chú ý chăm sóc và bảo vệ gan thật tốt.

## CHỨC NĂNG GIẢI ĐỘC CỦA GAN

Chức năng giải độc của gan chiếm một vai trò cực kỳ quan trọng. Thông thường, sau khi nuốt thức ăn, dạ dày và ruột sẽ hấp thụ những chất dinh dưỡng, thực hiện quá trình phân giải, hòa tan chất dinh dưỡng vào máu. Cuối cùng, qua sự tuần hoàn của máu, các chất dinh dưỡng sẽ được chuyển đến gan và tiến hành phân hóa tổ hợp.

Tuy nhiên, ngày nay thực phẩm đã không còn sạch như trước nữa, rất nhiều loại thực phẩm được bảo quản bằng các chất hóa học. Đó là những loại thực phẩm cực kỳ độc hại đối với cơ thể. Ngay cả nước uống cũng chứa vô số những sinh vật có hại. Ngoài ra, sự ô nhiễm không khí cũng đã gây ra mối hiểm họa chung cho toàn xã hội.

Mọi người đều biết rằng, để tồn tại không ai là không cần đến nước, không khí và thực phẩm. Nhưng những nhân tố quan trọng này cũng đang ngày càng gây hại nghiêm trọng đến cơ thể con người. Những chất độc hại trên cùng với các chất dinh dưỡng đều sẽ thẩm thấu vào máu, từ đó chuyển sang gan, để nó thực hiện chức năng

giải độc.

Các chất độc hại có lúc lại xuất hiện từ bên trong cơ thể, quá trình trao đổi chất sẽ sản sinh ra những vật chất có hại dạng như Amoniac, và những chất này đều phải lọc qua gan để thực hiện quá trình giải độc. Ngoài ra nếu trong cơ thể, hoóc môn tiết ra quá nhiều hoặc quá ít cũng có thể gây ra các loại bệnh khác nhau. Khi hoóc môn tiết ra quá ít, gan có thể thúc đẩy quá trình điều tiết ở hoóc môn. Ngược lại, khi hoóc môn tiết ra quá nhiều thì gan lại phải thực hiện quá trình phân giải giúp hoóc môn đạt được sự cân bằng.

Khi thực hiện xong quá trình giải độc, gan sẽ biến những chất có hại thành những chất vô hại, làm cho nó dễ dàng hòa tan vào nước, bài tiết ra ngoài qua đường tiểu tiện hoặc đại tiện.

Chúng ta có thể lấy một ví dụ, người phụ nữ sau khi mang thai, khoảng 1 tháng thì có hiện tượng buồn nôn, cơ thể cảm thấy mệt mỏi, nhu cầu ăn uống cũng bị ảnh hưởng, đây là do tác động của thai nhi trong bụng mẹ. Vào giai đoạn này, chức năng trao đổi chất bắt đầu tăng mạnh, kết quả là sẽ sinh ra các chất độc hại.

Gan vốn có chức năng lọc và loại bỏ những độc tố trong cơ thể. Tuy nhiên do chức năng trao đổi chất quá mạnh nên gan không thể lọc hết được, nên các chất có hại sẽ lưu lại trong cơ thể, làm nảy sinh các loại bệnh.

## GAN MẮC BỆNH SẼ GÂY RA HIỆN TƯỢNG THIẾU VITAMIN

Gan gà hoặc gan lợn ăn với rau hẹ, sẽ cung cấp cho cơ thể một lượng lớn vitamin và prôtêin. Trước kia, người ta vẫn cho rằng, người nào cơ năng gan yếu thì nên thường xuyên ăn thêm các loại gan để bồi bổ. Có học giả đã được giải thưởng Nobel Y học về thuyết "Lấy gan trị gan". Vấn đề đặt ra là vì sao ăn gan lại bổ gan?

Để trả lời câu hỏi này, chúng ta cần xem: "Tại sao những động vật ăn thịt như hổ, sư tử không ăn rau mà chúng không bị thiếu vitamin, không bị quáng gà?". Thực ra, những loài động vật ăn thịt này không có hiện tượng thiếu vitamin, bởi khi chúng bắt được một con mồi, bao giờ chúng cũng phải vồ xé phần bụng trước để ăn gan con vật "xấu số" đó. Vì sao chúng lại thích ăn gan như vậy? Bởi trong gan chứa nhiều vitamin, chúng chỉ cần ăn gan là có thể bổ sung lượng vitamin còn thiếu. Chính vì lẽ đó mà những động vật ăn thịt này không hề bị mắc chứng mắt quáng gà.

Vitamin là chất dinh dưỡng thiết yếu của cơ thể, nó có thể giúp cho quá trình trao đổi chất chủ yếu trong cơ thể và thúc đẩy các hoạt động của cơ năng trở lại bình thường. Nếu cơ thể bị thiếu hụt những chất dinh dưỡng này sẽ rất dễ mắc bệnh.

Chúng ta cần biết rằng, nguồn cung cấp vitamin là ở thực phẩm. Con người không thể có khả năng tự tạo

vitamin trong cơ thể, cho nên chúng ta cần phải xem vitamin như một thực phẩm vô cùng thiết yếu. Sau khi cơ thể hấp thụ vitamin, gan sẽ lưu chứa nó và khi cần mới chuyển tới các cơ quan khác.

Lượng vitamin mà cơ thể chúng ta cần đều có thể có được từ thực phẩm. Cho nên, việc bổ sung quá liều thuốc vitamin hàng ngày có thể không đạt được hiệu quả cần thiết, thậm chí còn gây ra hiện tượng mất cân bằng, ví dụ như vitamin A, vitamin B... Vì vậy, khi uống vitamin cần có sự chỉ dẫn của bác sĩ, nếu không có thể gây phản tác dụng.

Cũng giống như dầu bôi trơn máy móc, vitamin đương nhiên có thể thúc đẩy hoạt động bình thường của cơ năng cơ thể. Song tác dụng tăng cường thể lực hay loại bỏ mệt mỏi cho cơ thể thì chưa hẳn là hoàn toàn đúng. Trong cuộc sống hàng ngày, nếu bạn không có thói quen ăn uống bất hợp lý thì chắc chắn rằng bạn sẽ không bị thiếu vitamin.

Do gan là cơ quan lưu trữ và điều tiết vitamin nên khi cơ thể thiếu vitamin, chúng ta có thể biết chắc rằng: gan người đó đang bị bệnh. Vì sao có thể nói triệu chứng thiếu vitamin có quan hệ rất lớn với quá trình suy thoái của cơ năng gan? Là cơ quan lưu chứa tiềm tàng vitamin, nếu "kho chứa" – gan bị ảnh hưởng, thì tất nhiên quá trình trung chuyển của vitamin cũng gặp khó khăn. Nếu gan không chuyển được vitamin thì các cơ quan khác trong cơ thể khó mà hấp thụ được vitamin, lâu dần sẽ gây bệnh.

Khi gan của bạn có “vấn đề”, thì cho dù có dùng bao nhiêu vitamin cũng không thể đạt được hiệu quả cần thiết, bởi lúc đó vitamin không thể phát huy được công hiệu.

Vì vậy, hãy nhớ kỹ: thiếu vitamin là triệu chứng do gan mắc bệnh gây ra.

## **GAN MẮC BỆNH, CƠ THỂ SẼ BỊ LẠNH**

Người ta chia động vật thành hai loại cơ bản, đó là “động vật máu lạnh” và “động vật thân nhiệt ổn định”. Động vật máu lạnh là những loài vật mà thân nhiệt của chúng thay đổi theo mùa, ví dụ như: trăn, rắn...

Còn con người được xem là “động vật thân nhiệt ổn định”, bởi nhiệt độ cơ thể con người luôn luôn ổn định, không đổi trong bất kỳ điều kiện môi trường như thế nào. Vì sao cơ thể lại có thể giữ được nhiệt độ ổn định như vậy? Nói một cách đơn giản, cơ thể người có một “thiết bị” giữ nhiệt, đồng thời do nhiệt lượng sản sinh trong cơ thể tương đối lớn, cho nên mới có thể duy trì được mức bình thường của thân nhiệt.

Thông thường, những chất dinh dưỡng trong thực phẩm mà chúng ta sử dụng hàng ngày thì có khoảng 40% chuyển thành năng lượng cho cơ bắp hoạt động, còn lại khoảng 60% sẽ chuyển hóa thành nhiệt lượng giữ nhiệt cho cơ thể. Bình thường, một ngày một người cần hấp thụ từ 2000 – 3000 Calo, trong đó lượng Calo trở thành nhiệt

lượng vào khoảng từ 1200 – 1800.

Nhiệt lượng duy trì thân nhiệt này chủ yếu là do hoạt động cơ bắp tạo ra. Tuy nhiên, trong tất cả nhiệt lượng thì lượng nhiệt do gan cung cấp chiếm khoảng 15%. Vậy thì 15% nhiệt lượng mà gan sản sinh ra từ đâu mà có? Theo nghiên cứu của các nhà khoa học thì nó phát sinh ngay trong quá trình trao đổi chất và tiến trình thực hiện chức năng giải độc. Ban ngày, do cơ thể con người hoạt động liên tục nên có thể tạo ra nhiệt lượng, đủ để giữ nhiệt độ ổn định. Còn vào ban đêm, khi mà hoạt động cơ bắp gần như ngừng hẳn, thì nhiệt lượng chủ yếu là do gan cung cấp. Cho nên, vào mùa đông giá rét, cơ thể chúng ta luôn cảm thấy ấm áp là nhờ sự hỗ trợ của gan. Nếu cơ thể luôn cảm thấy lạnh, mặc dù được trang bị đủ quần áo ấm thì bạn nên nghĩ ngay đến việc gan bị tổn thương.

### TINH THẦN MỆT MỎI KHI GAN BỊ BỆNH

Mọi người đều biết rằng, đường glucô là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể. Song nó không phải có khả năng chuyển thành nhiệt lượng. Thông thường, nó được chuyển vào gan, qua quá trình hóa hợp, một phần năng lượng sẽ được dự trữ trong gan. Lượng đường lưu lại trong gan được gọi là glucoza, còn phần còn lại được chuyển tới các cơ quan khác, gọi là đường glucô

Trọng lượng trung bình của gan khoảng 1,2kg, trong

đó lượng đường glucoza chiếm khoảng 10%. Như vậy trong gan của mỗi người, lượng glucoza chiếm 120g. Khi vận động mạnh, lượng glucô tiêu hao trong máu đột ngột tăng cao, lúc này, lượng glucoza ở gan sẽ nhanh chóng chuyển thành glucô để bổ sung thêm đường cho cơ thể. Tuy nhiên, khi gan bị bệnh thì lượng glucoza sẽ không còn tồn tại hoặc còn rất ít trong gan, vì thế sẽ xuất hiện hiện tượng thiếu glucô trong máu, làm cơ thể cảm thấy mệt mỏi.

Do tồn tại một lượng lớn glucoza, cho nên thậm chí khi chúng ta không ăn gì thì cơ thể vẫn có thể duy trì hoạt động được. Một phần glucoza sẽ được chuyển từ gan vào cơ bắp. Do đó, khi vận động mạnh, lượng glucoza trong cơ bắp sẽ biến thành năng lượng để giữ cho cơ thể đủ chất dinh dưỡng. Khi chúng ta vận động, lượng glucoza chuyển thành năng lượng, giúp cơ thể bài tiết axit carbonic và mồ hôi ra ngoài.

Một điều mà bạn cũng cần phải biết, khi glucoza chuyển thành năng lượng, bắt buộc nó phải cần sự hỗ trợ của vitamin B1. Nên khi cơ thể bị thiếu vitamin B1, quá trình chuyển hóa năng lượng cũng sẽ gặp khó khăn. Cơ thể tất mệt mỏi khi nó không tự tạo ra năng lượng. Nhưng cũng giống như những chất tồn tại trong gan, vitamin B1 sẽ không thể chuyển tới được các cơ quan khác cũng như không còn khả năng tạo ra năng lượng nếu gan bị bệnh. Lúc đó, đương nhiên cơ thể sẽ mệt mỏi, tinh thần uể oải.

## COLESTROL CAO CŨNG LÀ NGUYÊN NHÂN CỦA BỆNH GAN

Khi đề cập đến colesterol, lập tức chúng ta nghĩ ngay tới hiện tượng xơ cứng động mạch.

Vì sao người ta có thể cho rằng lượng colesterol trong cơ thể quá cao là nguyên nhân gây ra xơ cứng động mạch? Bởi vì, khi quan sát huyết quản của bệnh nhân bị xơ cứng động mạch, người ta phát hiện ra rằng trong thành động mạch tồn trữ rất nhiều colesterol. Còn nếu colesterol tồn trữ trong ống mật hoặc túi mật quá lâu có thể sẽ kết sỏi, đây chính là nguyên nhân gây nên sỏi mật. Nói như thế, có nghĩa là colesterol không phải là một nhân tố tốt. Tuy nhiên, nếu gan của một người khỏe mạnh thì colesterol không những không thể ảnh hưởng đến sức khoẻ, mà thậm chí nó còn là một thành phần quan trọng của cơ thể.

Chúng ta cần biết rằng, colesterol là do sự hóa hợp axit axetic của gan tạo thành. Nó xuất hiện hầu như ở mọi bộ phận cơ thể, trong đó não, hệ thống thần kinh, thận, da... chiếm một tỷ lệ tương đối lớn. Colestrol là thành phần chủ yếu tạo nên dịch thể mật. Nếu dịch thể mật không được bài tiết ra ngoài hoàn toàn, thì phần colesterol dư thừa sẽ do gan xử lý, sau đó thải ra khỏi cơ thể. Colestrol không những là thành phần chủ yếu tạo nên dịch thể mật, mà còn là yếu tố sản xuất ra hoóc môn tuyến thượng thận và hoóc môn giới tính.

Cho nên lượng colestrol quá cao hoặc quá thấp đều

là tín hiệu biểu thị gan bị bệnh. Nếu có lượng colesterol trong máu quá cao, hoặc bị xơ cứng động mạch thì tốt nhất nên mời bác sĩ kiểm tra gan cho mình.

## PHẢI ĐẶC BIỆT CHÚ Ý KHI THỂ LỰC SUY YẾU

Prôtêin là nguồn gốc của sự sống, lượng prôtêin tiêu hao của cơ thể cũng rất đáng kinh ngạc, bình quân mỗi kg thể trọng cần 1 gam prôtêin. Vì vậy, nếu người nào có trọng lượng 50kg thì mỗi ngày họ cần có 50g prôtêin. Tuy nhiên, lượng prôtêin có được trực tiếp từ thực phẩm không thể hòa tan vào máu. Vì lý do nồng độ khác nhau, cho nên lượng prôtêin mà cơ thể cần hấp thụ phải tăng thêm từ 30% - 50% so với tính toán. Có nghĩa là, một người nặng 50kg cần lượng prôtêin từ 70 đến 80g. Song một người cần lượng prôtêin đủ hay không, là ở chỗ phải giữ được trạng thái cân bằng giữa prôtêin và 8 loại axit amin lớn.

Sữa, trứng gà và thịt là những thực phẩm chứa rất nhiều prôtêin. Trong đậu phụ cũng có nhiều prôtêin dạng thực vật, vì vậy những người không thích ăn thịt, cá thì có thể ăn nhiều đậu phụ để giữ được sự cân bằng về axit amin. Thông thường, sau khi prôtêin được hấp thụ vào cơ thể, nó sẽ phân giải thành axit amin, gan sẽ đảm nhận vai trò hóa hợp tạo thành prôtêin tái sinh, dự trữ trong gan.

Các bộ phận trong cơ thể đều do các tế bào cấu

thành, song bạn có thể không biết rằng, thành phần chủ yếu của tế bào là protêin. Người ta nói rằng, cơ thể người là một thể tổ hợp protêin cũng không quá khoa trương.

Về lượng protêin, cũng giống như dấu vân tay, không bao giờ có sự tương đồng giữa hai người. Bởi protêin là do rất nhiều axit amin tạo thành, mà sự sắp xếp của axit amin và phân lượng axit amin nhiều hay ít, có thể nói giữa hai cơ thể khác nhau là hoàn toàn khác nhau. Trong những ca phẫu thuật cấy ghép cơ gan, có một số ca cấy ghép không dễ gì đạt được thành công, nhưng cuối cùng bệnh nhân cũng không thể sống được, lý do là vì giữa cơ thể và cơ quan nội tạng được ghép bài xích nhau, nên mới gây ra những bi kịch như vậy.

### Liệu protêin có hại cho gan hay không?

Men là do protêin tạo nên, nó có tác dụng trao đổi chất cho cơ thể và giúp tiêu hóa thức ăn. Trước đây, người ta vẫn cho rằng protêin có hại đối với người gan yếu. Có nghĩa là những thực phẩm có hàm lượng protêin thấp sẽ rất có lợi cho việc chữa trị bệnh gan.

Đó là một quan niệm hoàn toàn sai lầm.

Có một nhà khoa học Mỹ đã thực hiện thí nghiệm sau: ông ta cho những bệnh nhân gan ăn mỗi ngày một lượng 110g protêin. Đương nhiên đây là một thí nghiệm nguy hiểm, nó vi phạm cách làm truyền thống. Song tình trạng sức khoẻ của những bệnh nhân này được cải thiện rất nhiều, thậm chí báng nước và phù thũng trong cơ thể

cũng hoàn toàn biến mất. Và những thực phẩm giàu prôtêin đạt được hiệu quả rõ rệt hơn nhiều so với những thực phẩm thông thường khác. Báo cáo thực nghiệm trên đã gây được sự chú ý của toàn thế giới. Con số bác sĩ thực hiện thí nghiệm này cũng ngày càng tăng lên và đạt được những thành tích đáng ghi nhận

Kết quả thí nghiệm cho thấy, prôtêin và axit amin trong máu một lần nữa lại hợp thành một thành phần mới, nếu gan không xử lý sạch thì chứng tỏ gan đã bị bệnh nặng và người bệnh không nên sử dụng phương pháp chữa trị này.

Thông thường, nếu chỉ 85% tế bào gan ngừng hoạt động thì cũng không dẫn đến hiện tượng này. Nếu truyền prôtêin vào cơ thể, mà lượng axit amin trong máu sẽ tăng lên rõ rệt, cơ thể suy yếu hơn. Điều này thể hiện gan của người này đã bị tổn thương trên 85%.

Theo cách chữa trị cũ, việc truyền dẫn prôtêin vào cơ thể để tăng axit amin, không có lợi cho người bệnh. Song sự thực thì phương pháp này lại rất tốt cho người bệnh.

## CƠ NĂNG GAN SUY YẾU THÌ ẢNH HƯỞNG NGHIÊM TRỌNG ĐẾN VIỆC ĐIỀU TIẾT HOÓCMÔN

Có sự khác biệt giữa vitamin và hoócmôn? Vitamin là do thực phẩm tạo nên, còn hoócmôn là do tuyến nội tiết trong cơ thể tiết ra. Tuyến nội tiết bao gồm thùy não, tuyến

giáp trạng, tuyến thượng thận, tuyến tụy và buồng trứng... cùng nhiều bộ phận khác. Giữa những hoócmôn cũng có mối liên quan với nhau, một hoócmôn có thể thúc đẩy hoặc kìm hãm hoạt động tiết ra của một hoócmôn khác.

Lượng hoócmôn tiết ra quá ít hoặc quá nhiều đều có thể ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của các cơ quan và cơ năng, đến sự trao đổi chất trong cơ thể. Nếu giữa các hoócmôn mất đi sự cân bằng thì cuộc sống tình cảm hàng ngày sẽ có những thay đổi lớn. Cũng giống như người chỉ huy dàn nhạc giao hưởng, sự tiết ra của hoócmôn cũng cần một cơ quan điều hòa. Gan chính là cơ quan đảm nhận vai trò này. Khi các cơ quan tiết ra hoócmôn như thùy não, tuyến giáp trạng, tuyến tụy, tuyến thượng thận, buồng trứng... bị bệnh, thì cơ thể sẽ mất đi một số khả năng nhất định làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ. Ngược lại, nếu tuyến nội tuyến hoạt động tốt nhưng cơ năng gan yếu thì cơ quan điều tiết cân bằng giữa các hoócmôn cũng mất đi, kéo theo sự biến dạng của cơ năng nội tiết.

Đặc trưng của hoócmôn là chỉ cần một lượng nhỏ cũng có thể phát huy được hiệu quả rất cao. Có một điều lý thú là cấu tạo hóa học của hoócmôn động vật đều giống nhau. Vì vậy nếu chúng ta lấy hoócmôn giới tính của trâu, ngựa truyền vào cơ thể người, cũng có thể làm cho con người có những hung phấn tình dục.

Ngày nay, những nghiên cứu về hoócmôn đã có những tiến bộ vượt bậc. Người ta có thể dùng phương pháp

xử lý hóa học để đạt được hoócmôn tinh thể.

### \* **Những triệu chứng khác thường mà hoócmôn gây ra.**

#### *Hoócmôn thùy não*

Thùy não tiết ra hoócmôn trưởng thành, hoócmôn kích thích, hoócmôn màng thượng thận...

Hoócmôn trưởng thành tiềm tàng trong xương cốt và các cơ quan khác, từ đó làm cho xương và các cơ quan phát triển. Các chất phốtpho, canxi có mối quan hệ mật thiết với hoócmôn trưởng thành. Khi hoócmôn trưởng thành tiết ra quá nhiều có thể làm cho cơ thể phát triển quá mức bình thường. Còn nếu thùy não suy yếu, thì cơ thể sẽ thấp bé hoặc phát dục không được tốt.

Thùy não cũng có thể tiết ra hoócmôn tuyến kích thích và hoócmôn màng thượng thận. Hoócmôn tuyến kích thích còn có thể làm cho đặc trưng giới tính giữa nam và nữ được biểu hiện rõ ràng. Hoócmôn màng thượng thận có một mối quan hệ đặc biệt với sự trưởng thành của cơ thể.

Khi chúng ta vận động mạnh hoặc sống ở những vùng núi cao, vùng giá rét, nếu cơ thể thiếu axit có thể dẫn đến những triệu chứng bất bình thường. Lúc này, hoócmôn màng thượng thận được tiết ra, giúp chống lại những sự khác thường của cơ thể, duy trì sự sống.

#### *Hoócmôn tuyến giáp trạng*

Khi hoócmôn tuyến giáp trạng tiết ra quá nhiều, cơ

thể sẽ rất dễ chảy mồ hôi và thường xuyên mất ngủ hoặc làm mất yếu đi. Ngược lại, nếu tiết ra quá ít sẽ làm cho da bị khô, tinh thần ủ rũ, buồn bã. Còn nếu tiết ra không đủ thì tất cả quá trình trao đổi chất có thể bị ngưng trệ, khả năng phát dục kém, trí tuệ chậm phát triển.

### *Hoócmon tuyến tụy*

Insulin tiêu hao liên tục lượng đường glucô trong máu để thúc đẩy hoạt động bình thường của các cơ quan trong cơ thể. Nhờ chức năng của insulin mà đường glucoza ở gan trở thành glucô. Cho nên, giữa gan và insulin có một mối quan hệ mật thiết.

Nếu insulin không đủ thì cho dù lượng đường glucô ở trong máu có cao bao nhiêu thì cũng không thể cung cấp cho các cơ quan khác sử dụng. Đồng thời, do lượng đường glucô trong máu không sử dụng hết, tích lũy lại trong cơ thể sẽ gây ra bệnh đái đường đáng sợ, và nhiều căn bệnh nguy hiểm khác.

Hoócmon giới tính thì cả nam lẫn nữ đều có. Loại hoócmon này sinh ra là để duy trì nòi giống cho con người. Vào thời kỳ trung niên, cơ năng gan ngày càng suy yếu, hoócmon giới tính tiết ra cũng ít đi, hứng thú tình dục giảm xuống, đây là hiện tượng thường gặp.

Nếu quá trình điều tiết của hoócmon khác thường, chúng ta không thể cho rằng thùy não hay buồng trứng có "vấn đề". Do gan đảm nhận việc cân bằng hoócmon cho nên khi hoócmon có biểu hiện không bình thường, nên nghĩ ngay đến các triệu chứng bệnh của gan.

## KHI GAN BỊ BỆNH, CƠ THỂ SẼ MẤT CHỨC NĂNG MIỄN DỊCH

Chức năng miễn dịch là khả năng chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn vào cơ thể. Khi vi khuẩn xâm nhập vào người, bạch cầu và tuyến limpha sẽ xuất hiện để tiêu diệt. Những vi khuẩn này được gọi là "kháng nguyên". Ngược lại, nhân tố dùng để chống lại "kháng nguyên" người ta gọi là "kháng thể", ví dụ như bạch huyết cầu.

Kháng thể có thể tiêu diệt được độc tính của kháng nguyên. Kháng thể là do tuyến limpha, tỳ, tủy và ruột non sản sinh ra, cho nên giữa kháng thể và gan không có mối quan hệ trực tiếp.

Đặt một ít máu ra ngoài cơ thể quan sát, sau một thời gian chúng ta phát hiện ra phía dưới cùng có huyết cầu và bên trên chất lỏng này mang màu vàng, người ta gọi nó là huyết thanh. Thành phần chủ yếu của huyết thanh chính là protêin. Trong lượng protêin này lại bao gồm hai thành phần khác nhau, đó là Ganma Globulin và protêin trắng. Và chất Ganma Globulin còn được gọi là một loại kháng thể. Chất kháng thể này do tuyến limpha, tỳ, tủy và ruột non sản sinh ra. Có nghĩa là, mỗi khi kháng nguyên xâm nhập vào cơ thể, chất Ganma Glubolin sẽ chịu trách nhiệm bảo vệ cơ thể.

Cũng giống như người tập hợp quân đội chống lại giặc ngoại xâm, chất abumin sẽ đảm nhiệm vai trò tập hợp này. Nhưng khi gan suy thoái, lượng abumin sẽ bị giảm,

nếu để cho huyết cầu tổ làm nhiệm vụ tập hợp thì khó mà hoàn thành được nhiệm vụ, bởi bản thân kháng thể vốn rất hỗn loạn.

Tóm lại, một khi gan đã mắc bệnh thì albumin giảm xuống, như vậy nó cũng không thể đảm nhận được vai trò của mình. Ngoài ra, gan còn giữ một chức năng quan trọng khác vì trong gan tồn tại một loại tế bào có thể chống lại sự xâm nhập của kháng nguyên. Vì vậy nếu gan bị bệnh, cơ thể sẽ giảm hoặc mất chức năng miễn dịch.

## **GAN BỊ BỆNH, SẼ KHÔNG CẦM ĐƯỢC MÁU**

Trong cuộc sống, chúng ta vẫn thường nghe thấy một loại bệnh đáng sợ, đó là bệnh máu không đông. Để giúp cho máu không bị chảy liên tục ra ngoài cơ thể khi gặp tai nạn, bản thân máu sẽ sản sinh ra một chất làm đông tụ máu. Vậy thì bản chất của hiện tượng này là gì? Điều này cũng rất khó lý giải.

Máu có thể đông lại là do thành phần tiểu cầu trong máu phát huy tác dụng, mỗi khi máu tiếp xúc với không khí bên ngoài, nó sẽ kết hợp với fibrin, hình thành nên vẩy máu, bị kín vết thương, làm cho máu không thể chảy ra ngoài.

Trong cơ thể có rất nhiều tiểu cầu. Nếu fibrin quá nhiều thì máu có thể đông tụ, cho nên fibrin thường tồn tại trong cơ thể dưới dạng fibrinogen. Mỗi khi cần tạo thành

vẩy máu, fibrinogen sẽ biến thành fibrin để kết hợp tiều cầu lại với nhau thành vẩy máu giúp cơ thể cầm máu. Fibrinogen và chất làm đông máu đều do gan sản sinh ra. Vì vậy, khi gan bị bệnh, chất làm đông máu và fibrinogen trong máu sẽ giảm xuống. Đồng thời, tất cả chất có thể làm đông máu đều do gan sản sinh ra. Ngoài ra, khi gan hình thành nên những chất này cần phải có sự hỗ trợ của vitamin K mới có thể hoàn thành chức năng hóa hợp. Vitamin K lại do vi khuẩn trong ruột tạo thành, sau đó truyền vào máu rồi chảy vào gan, lưu lại ở đó và giúp gan sản xuất chất làm đông máu. Vì vậy có thể nói, vi khuẩn trong ruột giữ những vai trò cực kỳ quan trọng.

Tuy nhiên, khi gan bị bệnh thì dù cho vi khuẩn trong ruột tạo nên bao nhiêu vitamin K cũng không thể tích trữ lại ở gan, nói gì đến việc được sử dụng vào chức năng làm đông máu. Còn nếu vitamin K trong thời gian bị thiếu, thì fibrinogen và chất làm đông máu cũng không thể sản sinh ra được, ảnh hưởng xấu đến vai trò cầm máu.

Rất nhiều người bị chết vì bệnh vàng mắt do gan gây ra. Những người bị bệnh gan nặng khi tử vong bao giờ trong dạ dày và ruột cũng chảy rất nhiều máu và được tiết ra ngoài cơ thể bằng đường miệng và hậu môn.

## BỆNH GAN CÓ THỂ GÂY RA THIẾU MÁU

Máu chiếm từ 1/12 – 1/13 trọng lượng cơ thể. Ví dụ, cơ thể nặng 50kg thì sẽ có 4000 – 4500ml máu. Tuy nhiên,

lượng máu này không thể cung cấp đầy đủ cho các cơ quan, nên cơ thể phải cần tới hoócmôn và hệ thống thần kinh để giúp điều hòa lượng máu. Lấy ví dụ, sau khi ăn ruột và dạ dày của bạn sẽ phải làm việc nhiều hơn, nên máu sẽ tập trung ở ruột, dạ dày. Đồng thời lượng máu ở gan cũng có thể tăng lên nhiều. Thông thường, sau khi ăn khoảng 30 phút, lượng máu trong gan tăng lên 3-4 lần.

Lúc này hoạt động của gan cũng tăng lên bởi nó vừa phải hấp thụ những chất dinh dưỡng từ thức ăn, vừa phải biến chúng thành các dưỡng chất khác nhau để phân phối tới các cơ quan trong cơ thể.

Một người khi đang suy nghĩ thì máu sẽ tập trung lên phần não bộ. Khi vận động, máu lại tập trung ở trong cơ bắp. Máu lưu thông liên tục giúp các cơ quan hoạt động có hiệu quả. Khi cần tập trung để tới các cơ quan khác trong cơ thể, nơi máu tập trung tạm thời là gan.

Một người khi bị chảy máu nhiều hoặc huyết áp giảm, nếu tiến hành kiểm tra gan có thể phát hiện thấy lượng máu giảm khoảng 20%. Khi cơ thể mất máu nhiều, máu dự trữ ở gan sẽ nhanh chóng bổ sung những phần khuyết thiếu đó. Tuy nhiên, gan của trẻ sơ sinh lại có chức năng tạo máu, có nghĩa là thời kỳ thai nhi, gan sẽ đảm nhiệm vai trò tạo máu. Sau khi sinh ra, cơ quan tạo máu chủ yếu là tủy, nếu tủy bị bệnh thì gan vẫn giúp tạo máu. Còn tủy khi tạo máu lại cần những chất tác nhân khác như vitamin B12, vitamin B11, hồng cầu... và những chất này đều do gan cung cấp. Do đó, khi gan bị bệnh bao giờ cũng dẫn

đến hiện tượng thiếu máu.

Trong cơ thể, gan là cơ quan duy nhất có khả năng tái sinh. Nếu gan bị cắt mất 75% trọng lượng, nó còn có thể tái sinh tương đương với trọng lượng ban đầu. Không chỉ như vậy, nếu cắt 75% gan trưởng thành, thậm chí cắt nhiều lần, gan vẫn có thể tự tái sinh như ban đầu. Ví dụ, một người uống nhầm thuốc, gan chắc chắn sẽ bị tổn thương, song nếu như cơ năng của gan không bị hỏng hoàn toàn thì gan có khả năng tự tái sinh.

Chức năng tái sinh của gan chỉ bị ảnh hưởng khi gan xơ cứng hoặc cơ thể thiếu máu ác tính.

## **GAN BỊ BỆNH SẼ LÀM CHO TÍNH TÌNH THAY ĐỔI**

Khi bước vào giai đoạn trung niên thể lực sẽ suy yếu đi nhiều, với người bị bệnh gan thì tính tình cũng thay đổi.

Nói như vậy thì người bị bệnh gan mẫn tính liệu có thể thay đổi tính tình ra sao?

Đầu tiên phải chú ý đến cách ăn nói của người bệnh rất giống như trẻ con, hiện tượng này nếu có biểu hiện tăng cao thì cần nghĩ ngay tới việc gan bị tổn thương. Ngoài ra, người bệnh còn thích nói nhại lại những lời nói thô tục, cộc cằn của người khác hoặc khi xem sách báo, tranh ảnh kích thích rất dễ bị hưng phấn. Người bệnh cũng dễ nảy sinh mâu thuẫn với tập thể, họ không còn quan tâm tới những người xung quanh. Về nhà, họ không muốn

tâm sự trò chuyện với người thân, ở họ luôn có cảm giác cô đơn, chán nản. Tất cả những biểu hiện trên đều có liên quan tới bệnh gan. Hoặc có những người bình thường rất ít nói, trầm tính, nhưng khi bị bệnh gan dường như họ cười nói nhiều hơn.

Cần chú ý rằng, khi những triệu chứng này ngày càng xấu đi, thì sẽ làm trí tuệ cũng kém theo và lâu dần sẽ trở nên ngu muội.

## Chương II

# TRIỆU CHỨNG BỆNH GAN

**B**ệnh gan là một căn bệnh nan y. Khi bị bệnh, chúng ta cần tuân thủ nguyên tắc: “Phát hiện sớm, chữa trị sớm”. Lúc bệnh quá nặng mới tìm đến bác sĩ thì không thể chữa khỏi được. Vì vậy, chúng ta cần phải có ý thức tự bảo vệ sức khoẻ của mình.

Vào giai đoạn đầu, triệu chứng của bệnh gan thường không rõ ràng. Tuy vậy chúng tôi xin đưa ra đây những triệu chứng tương đối điển hình của bệnh gan, nhằm giúp độc giả có một nhận thức đầy đủ hơn về căn bệnh nan y này.

### KHI BỊ BỆNH GAN, NƯỚC TIỂU SẼ CÓ MẦU VÀNG

Thông thường, khi muốn tìm hiểu tình trạng của gan chúng ta thường sử dụng phương pháp kiểm tra máu. Song nếu bạn xét nghiệm gan qua nước tiểu, kết quả thu được còn hữu hiệu hơn nhiều. Trên thực tế, có những triệu chứng

bệnh gan mà dùng phương pháp xét nghiệm máu không thể thấy được, thì lại có thể phát hiện ra khi xét nghiệm nước tiểu. Muốn quan sát nước tiểu, tốt nhất chúng ta nên chọn lấy phần nước tiểu đầu tiên bài tiết ra ngoài vào sáng sớm, sau khi thức giấc. Vì lúc này nồng độ nước tiểu tương đối cao, kết quả xét nghiệm chính xác hơn.

Khi gan của một người bị bệnh, trong nước tiểu có chứa những chất dạng dịch mật như bilirubin, cho nên nước tiểu có màu nâu vàng, gần giống như màu của bia. Đồng thời, nước tiểu cũng dễ tạo bọt. Nếu quan sát kỹ bạn nước tiểu chúng ta có thể phát hiện ra rằng, bọt nước tiểu của người khỏe mạnh bao giờ cũng có màu trắng, còn người bệnh bị gan thì bọt sẽ mang màu vàng. Cho nên, khi màu nước tiểu có màu vàng, có nghĩa là gan đã bị bệnh và bạn cần phải đi khám ngay.

Vì sao khi nước tiểu vàng chúng ta lại biết gan bị bệnh? Bởi khi bình thường, dịch mật cần đi vào ruột, mà bộ phận làm cho dịch mật truyền vào ruột chính là gan.

Khi cơ năng của gan suy yếu, chức năng xử lý dịch mật sẽ chịu ảnh hưởng, sắc tố trong máu sẽ có những biểu hiện dư thừa và dịch mật dư thừa này sẽ được bài tiết ra ngoài theo đường nước tiểu, cho nên nước tiểu có màu nâu vàng.

Phương pháp kiểm tra gan qua nước tiểu tương đối đơn giản.

Mỗi ngày một người bình thường bài tiết ra ngoài một

lượng nước tiểu từ 1 đến 1,5 lít. Nếu lượng nước tiểu bài tiết ra ngoài vượt quá 2 lít hoặc ít hơn 0,5 lít thì rất có thể gan đã bị bệnh. Những người bài tiết ra hơn 2lít nước tiểu có khả năng đang mắc bệnh đái đường. Còn những người chỉ bài tiết ra ít hơn 0,5 lít nước tiểu thì người đó có khả năng bị suy tim, hoặc viêm thận.

Vì sao giữa lượng nước tiểu với tim và thận lại có quan hệ với nhau? Bởi khi tim bị bệnh, lượng máu truyền tới thận có thể giảm xuống, nên lượng nước tiểu bài tiết do đó mà giảm theo. Nếu kiểm tra mà tim không bị bệnh thì chứng tỏ cơ năng của thận đã yếu, thậm chí có thể bạn đã bị viêm thận.

Thông thường, mỗi ngày một người bình thường có thể đi vệ sinh từ 4-6 lần. Nếu trong một ngày bạn tiểu tiện dưới 2 lần và lượng nước tiểu rất ít thì bạn cần phải biết rằng, không những cơ năng tim của bạn yếu mà cả cơ năng thận cũng có vấn đề. Tuy nhiên, nếu bạn tiểu tiện hơn 10 lần trong 1 ngày, ngoại trừ do uống nhiều nước ra thì rất có khả năng bạn mắc bệnh đái đường. Cũng có những trường hợp, có người bị bí tiểu tiện, những trường hợp như vậy có thể bị viêm đường niệu đạo. Ví dụ như: viêm bàng quang, viêm niệu đạo, viêm tuyến tiền niệu hoặc viêm bể thận...

Theo góc độ thời gian, ban ngày một người bình thường tiểu tiện từ 5-6 lần và buổi tối vài ba lần. Còn nếu người nào có số lần tiểu tiện trong ngày ít mà buổi tối lại nhiều hơn thì có thể người đó đang bị suy tim và thận. Khả năng làm việc của thận vốn dĩ ban đêm được giảm xuống

từ 1/3 đến 1/4. Song khi thận yếu, việc lọc thận không thể hoàn thành vào ban ngày nên nó đành phải xử lý thêm vào ban đêm, cho nên mới gây ra hiện tượng đi vệ sinh vào buổi tối nhiều như vậy.

Tóm lại, ở người nào đó mà số lần tiểu tiện ban đêm tăng lên thì tim và thận có dấu hiệu suy yếu. Vì vậy, một khi phát hiện ra hiện tượng này, người bệnh cần tới ngay bác sĩ để điều trị kịp thời.

### MẮT CÓ HIỆN TƯỢNG BỊ VÀNG

Khi bị bệnh gan, triệu chứng biểu hiện rõ ràng nhất là mắt bị vàng. Điều này chứng tỏ kết mạc nhãn cầu tạo ra trạng thái màu vàng.

Gây ra hiện tượng mắt vàng là do cơ năng gan bị bệnh, sắc tố dịch mật không thể xử lý triệt để, cho nên sắc tố dư thừa sẽ bị ứ đọng lại trong máu. Và khi máu truyền đi khắp các bộ phận trong cơ thể nên sẽ gây ra vàng mắt.

Như phần trên chúng tôi đã đề cập, chúng ta có thể phát hiện ra bệnh gan qua màu nước tiểu và bây giờ chúng tôi lại giới thiệu cách nhận biết bệnh gan thông qua màu mắt. Vì vậy mọi người phải thường xuyên chú ý tới sức khoẻ, phát hiện sớm chữa trị sớm mới là cách bảo vệ sức khoẻ tốt nhất.

Khi bị viêm kết mạc mãn tính, mắt bạn cũng có thể

chuyển sang màu vàng, trong mắt sẽ xuất hiện động mạch nhỏ chằng chịt như lưới. Nhưng khi bị gan, có thể thỉnh thoảng mắt bạn cũng xuất hiện triệu chứng như bệnh viêm kết mạc, song màu mắt chủ yếu vẫn là màu vàng, đây chính là điểm khác biệt cơ bản giữa hai loại bệnh này.

## CƠ THỂ HAY BỊ NGỨA

Ngứa là triệu chứng của một số bệnh, tuy nhiên ngứa do bệnh gan gây ra lại là một trong những triệu chứng của bệnh vàng mắt. Như vậy, rõ ràng bệnh vàng mắt có thể gây ra ngứa.

Bề ngoài, chúng ta thấy hiện tượng ngứa cực kỳ đơn giản, song thực tế khi nghiên cứu kỹ chúng ta mới thấy được tính phức tạp của nó. Tuy nhiên cần phải thấy rằng, ngứa không thay đổi theo tình trạng xấu đi của bệnh vàng mắt. Thực tế, ngứa có thể xuất hiện trước khi có bệnh vàng mắt.

Người ta đã tiến hành một thí nghiệm. Chúng ta biết rằng vàng mắt là do thành phần dịch thể mật dư thừa gây ra, song khi các nhà bác học tiêm thêm một lượng lớn dịch thể mật vào cơ thể động vật thì chúng không có biểu hiện hiện tượng ngứa nhiều hơn so với trước khi thực hiện thí nghiệm.

Ngoài ra, các bệnh như kết sỏi mật hay u mật... cũng có thể gây ra ngứa, nguyên nhân là những loại bệnh này

đã hủy hoại một số lượng lớn hồng cầu nên mới dẫn đến hiện tượng này.

Từ đó chúng ta có thể xác định được rằng: ngứa là một trong những triệu chứng của bệnh gan, còn nguyên nhân chủ yếu gây ra ngứa thì đến nay vẫn còn là một điều bí ẩn.

## VÀNG DA LÀ TRIỆU CHỨNG CHỦ YẾU CỦA BỆNH GAN

Thông thường khi nhắc tới bệnh gan, người ta thường nghĩ ngay tới triệu chứng vàng mắt. Cho nên, vàng mắt có thể xem là biểu hiện của bệnh gan. Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa là tất cả hiện tượng vàng mắt đều do bệnh gan gây ra.

Có hiện tượng vàng da là do sắc tố dịch mật trong máu quá nhiều. Khi đó, ở mặt, da và niêm mạc luôn ở trạng thái màu vàng. Thông thường dịch mật là do gan tạo ra. Nó được chuyển vào ruột non giúp hấp thụ tiêu hóa thức ăn, đặc biệt là các đồ ăn có mỡ. Đồng thời, nó còn là nguyên liệu chủ yếu để tạo ra loại hoóc môn steroid trong cơ thể.

Bên trong hồng cầu có chứa một loại hemoglobin. Khi hồng cầu bị suy yếu thì tính mạng cũng bị đe dọa và một loại tế bào trong vách mạc bị hủy hoại. Những huyết sắc tố trong hồng cầu bị hủy hoại này lại có thể trở thành

bilirubin. Người ta gọi bilirubin này là bilirubin dạng gián tiếp.

Bilirubin dạng gián tiếp do chịu ảnh hưởng của tế bào gan nên nó lại trở thành bilirubin dạng trực tiếp. Bilirubin dạng này chính là chất của dịch mật.

Nếu trong quá trình chuyển hóa trên đây xảy ra bất thường thì sẽ gây ra hiện tượng vàng da. Còn nếu hồng cầu liên tục bị hủy hoại, một số lượng lớn bilirubin được tạo ra trong tế bào võng mạc do gan không xử lý triệt để sẽ bị tích tụ lại trong máu. Sau một thời gian, với quá trình lưu chuyển của máu, sẽ làm cho da và các bộ phận cho cơ thể tồn trữ bilirubin dạng gián tiếp. Hiện tượng này người ta gọi là vàng da dạng hòa tan máu.

Còn một dạng vàng da khác gọi là vàng da dạng tiền bệnh gan, nó có nguyên nhân từ bệnh tim và hiện tượng thiếu máu trầm trọng.

#### \* Không chỉ có bệnh gan mới gây vàng da

Bệnh vàng da dạng tiền bệnh gan là một loại bệnh của máu. Có một số người do thiếu hồng cầu bẩm sinh hay do chức năng miễn dịch bất bình thường, cũng thường bị bệnh vàng da dạng tiền bệnh gan.

Thời gian tồn tại của hồng cầu thường kéo dài từ 10 – 20 ngày. Nếu kỳ hạn tồn tại rút ngắn lại thì nó có thể bị hủy hoại nghiêm trọng. Do vậy, việc sản sinh một lượng lớn hemoglobin, hay bilirubin dạng gián tiếp cũng trở nên quá dư thừa. Đây chính là lý do gây ra bệnh vàng da.

Khi bị vàng da dạng hòa tan máu, màu da tương đối trơn mịn và có màu vàng tươi. người ta cũng gọi loại bệnh này là bệnh vàng da dạng tiền bệnh gan.

Tuy nhiên, gần đây có một số học giả cho rằng, khả năng của gan rất tốt, cho dù lượng bilirubin hòa tan trong máu quá dư thừa thì nó có thể vẫn được tiêu hóa. Cho nên, chỉ cần gan không bị bệnh thì không thể bị mắc bệnh vàng da. Ngoài ra, nếu chúng ta thường xuyên bị sốt và cơ thể bị thiếu máu thì bệnh vàng da càng nghiêm trọng hơn.

### \* **Bệnh vàng da rất nguy hiểm**

Khi bilirubin dạng gián tiếp chuyển tới gan sẽ chuyển hóa thành bilirubin dạng trực tiếp. Do gan có “vấn đề”, cho nên nó không thể hoàn thành được nhiệm vụ chuyển hóa, do vậy bilirubin dạng gián tiếp sẽ bị ứ đọng lại trong máu, hình thành nên bệnh vàng da dạng gan.

Có rất nhiều loại viêm gan, ví dụ như: viêm gan cấp tính, viêm gan mãn tính, viêm gan dạng trùng độc...

Khi bị viêm gan cấp tính, toàn thân cảm thấy uể oải, sốt cao, sợ rét. Những triệu chứng này gần giống với bệnh cảm cúm. Đồng thời nó xuất hiện kèm theo nhiều hiện tượng khác như: chán ăn, chóng mặt, buồn nôn... tỷ lệ dẫn đến bệnh vàng da tương đối lớn.

Như trên đã nói, bệnh vàng da dạng hậu bệnh gan là do dịch mật không thể thông với ống mật nên mới hình thành bệnh. Bệnh vàng da thường là một trong những

nguyên nhân của ung thư và sỏi thận.

Loại bệnh này thường xuất hiện ở những người trung niên. Nếu quan sát màu da của người bị bệnh vàng da dạng hậu gan, chúng ta sẽ thấy có sự khác biệt giữa các dạng bệnh về màu vàng. Loại bệnh gan dạng hậu gan có màu vàng kim màu xanh.

Khi bị sỏi mật, sau khi ăn thực phẩm chứa mỡ có thể có hiện tượng đau bụng dữ dội và sốt cao. Đồng thời, người bị bệnh vàng da cũng có những triệu chứng trên.

Vì lý do bệnh sỏi mật nên bệnh vàng da có thể đỡ đi nhiều trong một khoảng thời gian ngắn. Tuy nhiên, nếu bệnh sỏi mật tái phát thì bệnh vàng da cũng xuất hiện theo. Cho nên, bệnh vàng da cũng biểu hiện ra ngoài tùy theo tình trạng của bệnh sỏi mật.

Khi chiếu X quang vào túi mật, chúng ta có thể phát hiện thấy các triệu chứng của sỏi mật. Song mặc dù cơ thể không có triệu chứng đau bụng của bệnh túi mật, mà bệnh vàng da lại dần dần xuất hiện thì bạn cũng phải đặc biệt chú ý.

Khi bị bệnh vàng da, trọng lượng cơ thể cũng có thể giảm xuống một cách rõ rệt. Cho nên, nếu thấy có triệu chứng giảm cân nhanh chóng, bạn cần phải tham khảo ý kiến của bác sĩ.

Do tế bào ung thư làm tắc nghẽn sự lưu thông của ống mật, nên màu nước tiểu có thể có sự biến đổi. Giả sử ống mật bị tắc hoàn toàn thì nước tiểu không thể có màu

vàng nữa mà chuyển sang trạng thái màu đục. Từ sự biến đổi màu nước tiểu, chúng ta cũng có thể biết được tình trạng của bệnh vàng da.

## HIỆN TƯỢNG GAN SƯNG TO

Khi gan bị bệnh nó thường sưng to. Vốn dĩ gan không có hệ thần kinh giảm đau, nên cho dù gan bị bệnh nặng thì chúng ta cũng không hề có cảm giác đau đớn.

Tuy nhiên bề mặt của gan lại được bao phủ bởi một lớp màng, trên đó có rất nhiều dây thần kinh gây cảm giác đau. Nên khi gan sưng to, lớp màng này sẽ giãn rộng, lúc này người bệnh mới có cảm giác đau đớn. Nói cụ thể hơn, khi bệnh đã nặng thì một bên phần bụng có thể có hiện tượng đau nhức. Đây chính là do đau gan, cơn đau này có thể lan tới phần vai bên phải, làm cho vai cũng có cảm giác đau ‘râm ran’ và có thể bị cứng lại.

Khi gan sưng to, đương nhiên sẽ dẫn tới đau gan. Tuy nhiên, nếu gan không có cảm giác sưng hay đau rát thì chúng ta có thể ấn nhẹ vào phần gan để có thể cảm nhận được cơn đau của lớp màng gan. Việc nghiên cứu hình dạng, kích thước và độ cứng của gan là trọng điểm chủ yếu trong việc chuẩn đoán gan. Chẩn đoán gan cần làm như:

Buổi tối trước khi đi ngủ, bạn có thể nằm nghiêng trên giường, nhẹ nhàng thả lỏng cơ bụng, hóp bụng vào,

dùng tay nắn nhẹ vào gần xương sườn cuối cùng thì bạn có thể chạm vào gan.

Nếu tay bạn chạm vào gan ở vị trí thấp nhất của xương sườn, cách phần xương sườn một khoảng tương đối xa, lúc này bạn phải thực sự cảnh giác vì có khả năng gan bị sưng to. Khi tay chạm vào gan, hãy thử xem có các phản ứng sau không?

- Có cảm giác đau hay không?
- Trên bề mặt gan có thấy lồi lõm hay không?
- Gan cứng hay có tính đàn hồi?

Những động tác này phải bắt buộc kiểm tra quan sát kỹ.

Nếu chạm vào phần gan sưng to đến quanh khu vực rốn thì e rằng bạn đã mắc phải một số bệnh nguy hiểm như ung thư gan, máu trắng, gan nhiễm mỡ... Khi gan đột ngột sưng to, chúng ta phải xem xét liệu có bị mắc bệnh viêm gan cấp tính hay bệnh về tim mạch hay không. Nếu là bệnh xơ gan thì giai đoạn đầu có thể có cảm giác cứng và sẽ dần dần mất đi tính đàn hồi. Tuy nhiên, nói chung bệnh tim, viêm gan cấp tính, gan nhiễm mỡ... đều không thể gây ra hiện tượng xơ gan. Vì vậy, lúc phát hiện thấy gan sưng to hoặc teo nhỏ, tốt nhất bạn nên tới bệnh viện chụp X quang để chẩn đoán bệnh cho chính xác.

Vì sao gan có thể bị teo nhỏ? Rõ ràng lúc gan bị xơ cứng nghiêm trọng hoặc viêm gan cấp tính thì gan sẽ có

xu hướng teo nhỏ lại.

Trong thực tế, gan bị sưng to chưa hẳn là gan có bệnh nặng. Có lúc ảnh hưởng của các loại bệnh khác mà làm cho gan phải gánh chịu hậu quả. Ví dụ như: mỡ, prôtêin, đường, sắt... gây ra những thay đổi hóa học bất thường, làm cho nhiều chất dư thừa tích lại trong gan và biến gan thành kẻ “bệ vệ”.

Hiện tượng gan sưng to do quan hệ trao đổi chất gây ra, lẽ đương nhiên chúng ta không biết nó có liên quan gì với bệnh gan. Nên khi gan bị sưng to, bạn cần đi khám để tiến hành chữa trị kịp thời.

## BỤNG BÁNG LÀ TRIỆU CHỨNG GAN ĐÃ BỊ BỆNH

Báng nước, vàng da và gan sưng to có thể nói là triệu chứng chủ yếu của bệnh gan. Khi bệnh gan nặng hơn có thể gây ra hiện tượng báng nước, cả phần bụng trông giống như một con ếch ộp. Hiện tượng báng nước cũng có thể phát sinh khi gan xơ cứng nghiêm trọng hoặc bị viêm gan cấp tính.

Khi bị báng nước, chỉ trong vòng 1-2 ngày bụng có thể phình to nhưng cũng có lúc lại bị teo nhỏ dần. Cảm giác đầu tiên khi phát sinh báng nước là bụng chướng to, tinh thần uể oải.

Khi bệnh tình của gan ngày càng trầm trọng thì tế bào gan có thể bị chết. Gan trở nên xơ cứng, không có

tính đàn hồi, đây chính là triệu chứng của bệnh xơ gan.

Ngoài ra chúng ta cũng biết rằng, gan chuyên làm nhiệm vụ hợp thành của prôtêin và trong đó thành phần quan trọng nhất là albumin. Loại albumin này có chức năng thẩm thấu để cân bằng máu. Nếu gan bị bệnh, quá trình sinh trưởng của albumin sẽ gấp trở ngại, khả năng thẩm thấu của máu cũng giảm xuống. Có nghĩa là máu của niêm mạc ban đầu có thể chuyển hóa thành máu có hàm lượng nước cao và nồng độ thấp.

Loại máu có hàm lượng nước cao này, vì lý do thẩm thấu cho nên nước dễ dàng chảy ra ngoài huyết quản. Song vì triệu chứng huyết áp huyết quản chảy vào gan nên loại máu này có thể tích tụ lại trong huyết quản tĩnh mạch. Do vậy, phần bụng có thể chứa thêm nhiều lượng nước, hình thành nên báng nước.

Cũng có người cho rằng, tình trạng nghiêm trọng của bệnh xơ gan cũng có thể gây ra hiện tượng báng nước. Nhưng dù sao nó vẫn xuất phát từ bản thân của gan.

#### \* **Mối liên hệ giữa báng nước là lượng muối trong cơ thể.**

Muối là một dạng vật chất cần thiết cho cơ thể, ảnh hưởng rất lớn đến sức khoẻ chúng ta.

Khi ăn canh, chúng ta cảm thấy vô cùng hưng phấn, lý do là vì lúc đó lượng muối trong canh và lượng muối của máu ở trạng thái cân bằng. Vì vậy, có thể nói khi nào lượng muối tương đương với nồng độ máu của cơ thể thì

khi đó là lý tưởng nhất.

Khi gan có “vấn đề”, muối sẽ gây trở ngại nhất định cho sự tiết ra của các loại hoócmôn. Lấy ví dụ như hoócmôn estrogen, khi không được tiết ra dễ dàng, lượng muối trong cơ thể sẽ khó bài tiết ra ngoài theo nước tiểu.

Những người bị bệnh xơ gan, chỉ cần kiểm tra nồng độ muối của nước tiểu thì có thể biết được sự tăng lên của báng nước, cũng có nghĩa là lượng muối sẽ giảm xuống. Vì lý do báng nước tăng nhiều thì lượng muối của nước tiểu theo đó mà nhạt dần. Lượng muối được bài tiết ra ngoài giảm xuống, điều đó cũng đồng nghĩa với việc lượng muối ứ đọng lại trong cơ thể tăng lên.

Có thể nói, để “bôi trơn” các loại cơ năng trong cơ thể thì việc duy trì lượng muối thích hợp là một điều hết sức cần thiết. Do lượng muối tồn đọng trong cơ thể tăng lên thì lượng nước cũng tăng theo, do đó nồng độ muối có thể nhạt đi. Cũng chính vì lượng nước trong cơ thể tăng lên mới dẫn đến hiện tượng báng nước.

Tuy nhiên, cách giải thích sau đây thì tương đối chính xác hơn cả. Một số hiện tượng như áp lực môn mạch tăng lên, lượng prôtêin trong máu giảm xuống, muối đọng lại trong cơ thể, lượng nước tiểu bài tiết ra giảm đi đều có quan hệ chặt chẽ với việc sinh ra chứng báng nước.

## BỆNH GAN DỄ LÀM CHO TINH THẦN HOẢNG HỐT

Có những người từ xưa đến nay làm việc khá cẩn thận, chặt chẽ. Nhưng đột nhiên gần đây họ lại có cách làm biểu hiện sự cẩu thả, thiếu thận trọng thậm chí còn làm cho người xung quanh cảm thấy khó chịu.

Lẽ đương nhiên, nguyên nhân gây ra sự kém hiệu quả này có thể không phải là do họ lười biếng hay thiếu tinh thần trách nhiệm, mà do bản thân họ cảm thấy lực bất tòng tâm, không biết phải làm gì. Nếu đến một lúc nào đó nếu bạn cảm thấy chán chường, bất lực, hoặc mất đi hoàn toàn cảm giác hưng phấn, say mê của ngày xưa... thì lúc đó cơ thể bạn đang tiềm ẩn nguy cơ phát tác của bệnh gan. Cho nên bạn cần phải đặc biệt chú ý, kịp thời kiểm tra sức khoẻ.

Cũng có thể vào thời gian này, nhu cầu tình dục của bạn giảm xuống, làm cho cuộc sống "chăn gối" vợ chồng rơi vào bế tắc. Điều này cũng chứng tỏ bạn đang có dấu hiệu bị bệnh và cần phải đặc biệt chú ý tới sức khoẻ của bản thân. Nói một cách cụ thể hơn, có thể là bạn không phải là bị bệnh gan thông thường nữa mà tình trạng bệnh của bạn đã chuyển sang giai đoạn nghiêm trọng hơn.

Cảm giác mệt mỏi toàn thân do bệnh gan gây ra hoàn toàn khác so với bệnh cảm cúm. Khi bạn nằm trên giường, toàn thân chìm trong cảm giác u mê, buồn bã. Tỉnh dậy, bạn thấy sức lực yếu đi nhiều, thậm chí không còn đủ sức

để bước xuống giường.

Nếu vừa bị bệnh vàng da và vừa bị cảm cúm đồng thời thì khi chữa trị bạn phải mất rất nhiều thời gian, công sức. Khi toàn thân cảm thấy mệt mỏi, phần bụng có thể chướng to và kèm theo táo bón, nôn ói... Nguyên nhân của cảm giác mệt mỏi là do quá trình trao đổi chất đường glucô trong cơ gây ra trở ngại. Mà nhân tố gây nên sự khó khăn này chính là thiếu hụt vitamin B1 trong cơ tạo ra. Nhưng vì sao lại thiếu vitamin B1? Đơn giản là vì gan đã bị bệnh! Hơn nữa, khi gan yếu sẽ làm cho khả năng hợp thành của protêin giảm xuống, từ đó dẫn đến hiện tượng thiếu hụt phải trong cơ thể.

### CHÁN ĂN, MẤT NGỦ LÀ TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH GAN

Xe cộ cần nhiên liệu để hoạt động, con người ta cũng thế, rất cần phải được bổ sung chất bổ để sản sinh năng lượng – tinh lực. Có năng lượng thì cơ thể của chúng ta mới có thể tồn tại được. Vì vậy, đối với người thiếu chất dinh dưỡng thì rất dễ nảy sinh sự mệt mỏi, làm việc kém hiệu quả.

Nếu hàng ngày, năng lượng bỏ ra để hoạt động lớn hơn số năng lượng cung cấp cho cơ thể thì dần dần tinh thần sẽ bị suy sụp. Còn nếu nhiệt lượng cung cấp vượt quá năng lượng sử dụng thì lại rất dễ gây ra bệnh béo phì.

Cho nên, năng lượng cung cấp và năng lượng sử dụng tương ứng thì mới có thể giữ được sức khoẻ bình thường.

Khả năng tồn tại của một người có quan hệ chặt chẽ với vấn đề sinh lực của họ. Những người có sinh lực mãnh liệt thì khả năng sinh tồn tự nhiên của họ có thể phục hồi rất tốt trong những hoàn cảnh khó khăn. Tuy nhiên, con người ta còn có một sức mạnh đáng quý hơn, đó chính là ý niệm ham sống. Một người có thể bị mắc một loại bệnh nan y, nhưng nếu vẫn còn ý niệm ham sống thì người đó vẫn còn cơ hội phục hồi hoặc có thể kéo dài thời gian sống.

Ăn uống là một chuyện hết sức bình thường, nhưng ở góc độ y học thì liệu pháp ăn uống là phương pháp điều trị có hiệu quả tối ưu nhất. Vì vậy có thể nói người bệnh thèm ăn, ý chí ham sống mãnh liệt thì sẽ chiến thắng tất cả.

### \* Khi ăn uống không còn ngon miệng

Thông thường nhu cầu ăn uống sẽ giảm khi bị bệnh gan. Cho nên chúng ta có thể biết, đặc trưng đầu tiên của bệnh gan chính là triệu chứng chán ăn. Cũng có thể sau khi ăn, họ cảm thấy trong người rất khó chịu, đây cũng là một trong những triệu chứng của bệnh gan. Mỗi khi ăn các loại thực phẩm nhiều dầu mỡ hoặc prôtêin thì cơ thể sẽ có thể xuất hiện cảm giác mệt mỏi, uể oải khó giải thích. Vì vậy, chúng ta cần ăn những đồ ăn tương đối nhẹ nhàng hơn một chút. Ngoài ra, khi gây ra bệnh chán ăn, bệnh gan có thể gây kèm thêm hiện tượng mất ngủ. Cần phải biết rằng, sinh lực bắt nguồn từ hai yếu tố, một là ăn

uống đầy đủ, hai là ngủ đủ giấc. Nếu bị mất ngủ, ăn uống không ngon miệng, cơ thể tự nhiên sẽ bị kiệt sức, khả năng đề kháng giảm xuống, nguy cơ mắc bệnh sẽ cao hơn.

### \* Đột ngột thức giấc khi ngủ

Những người bị mất ngủ do bệnh tinh thần gây ra thường không cho rằng mình mắc chứng mất ngủ.

Song những người bị mất ngủ do bệnh gan lại rất dễ đi vào giấc ngủ mỗi khi họ muốn ngủ, thèm ngủ. Nhưng khi đang ngủ say mà đột nhiên tỉnh giấc thì cần phải chú ý. Lấy ví dụ như khoảng 11 giờ đêm bạn đi ngủ, ít phút sau bạn đã ngủ rất say. Nhưng đến 1, 2 giờ sáng bạn lại đột nhiên thức giấc và khi đó bạn không còn cảm giác buồn ngủ nữa. Nếu hiện tượng này xảy ra thường xuyên thì bạn phải cẩn thận.

Nếu bạn cảm thấy không thích ăn những thực phẩm dầu mỡ, thói quen ăn uống nhạt dần hoặc bạn cho rằng mỗi ngày ăn đủ ba bữa là một điều “tồi tệ” và lại còn hay bị tỉnh giấc vào sáng sớm, đây chính là những triệu chứng đầu tiên của bệnh gan.

Tóm lại, bạn cảm thấy mình có những triệu chứng trên đây thì phải kịp thời gặp bác sĩ để chuẩn đoán. Đồng thời, có một điều cần phải đặc biệt chú ý nữa là, khi có cảm giác ăn uống không ngon miệng, thể trọng cũng theo đó mà giảm xuống. Sự suy giảm trọng lượng cơ thể này chính là một trong những triệu chứng của bệnh gan.

## MẮT RẤT DỄ BỊ MỆT MỎI KHI BỊ BỆNH GAN

Nếu thời gian gần đây bạn thường chảy nước mắt vô cớ hoặc sáng sớm khi thức giấc, bạn phát hiện thấy khoé mắt có nhiều dử, lúc đó có khả năng thị lực của bạn đã yếu đi. Khi thị lực suy yếu, đa số đều có thể gây ra bệnh quáng gà.

Màn đêm buông xuống, thị lực đột ngột yếu đi, rất khó phán đoán sự vật, màu sắc xung quanh tối hẳn... người ta gọi đó là bệnh quáng gà. Để thích ứng với độ sáng tối của môi trường, con ngươi có sự điều tiết thích hợp. Trong bóng tối, con ngươi có thể mở to ra, ngược lại ngoài ánh sáng, con ngươi sẽ tự nhiên thu nhỏ lại. Mọi người đều biết mắt của con mèo cũng có sự chuyển đổi tùy theo môi trường, vào chỗ tối mắt mèo mở to, tới nơi sáng mắt tự thu nhỏ lại. Lý do là vì tế bào thị giác làm việc ở chỗ sáng chỗ tối hoàn toàn không giống nhau, cho nên vào chỗ tối tế bào thị giác suy yếu đi sẽ gây ra bệnh quáng gà. Bệnh quáng gà là một trong những loại bệnh do bệnh gan gây ra. Đương nhiên để xem xét mức độ bệnh gan, chúng ta có thể phán đoán thông qua bệnh vàng da hay báng nước, nhưng phán đoán qua bệnh quáng gà cũng là một phương pháp tốt để phát hiện ra bệnh gan thời kỳ đầu.

Nguyên nhân gây bệnh quáng gà là gì?

Nguyên nhân chủ yếu là do cơ thể bị thiếu vitamin A. Cần phải biết rằng, phần lớn vitamin A của cơ thể đều

nằm trong gan, có khoảng 92% lượng vitamin A trong cơ thể thuộc về gan. Nếu gan bị bệnh thì không thể chứa được vitamin A nữa, từ đó gây thiếu vitamin A, kết quả sẽ dẫn đến bệnh quáng gà.

Vì vậy, khi mắt đột nhiên cảm thấy mệt mỏi, bạn cần kịp thời tới bác sĩ để chẩn đoán nguyên nhân làm mắt mệt mỏi, đồng thời kiểm tra luôn cơ năng của gan.

## NHỮNG DẤU HIỆU GAN NHIỄM MỠ THỜI KỲ ĐẦU

Một số người mắc bệnh gan nhiễm mỡ thời kỳ đầu thường ăn uống rất tốt, sắc mặt hồng hào, có người béo trắng ra, những hiện tượng giả này tạo thành bệnh gan nhiễm mỡ thể ẩn. Ngoài ra, gan nhiễm mỡ là quá trình mạn tính. Thực ra, người bị nhẹ cũng có những dấu hiệu báo trước như người dễ mệt mỏi, chướng bụng, vùng gan tức hoặc đau âm ỉ, buồn nôn, hơi thở nóng... Các chuyên gia kiến nghị, bệnh gan nhiễm mỡ phải điều trị sớm, nếu không sẽ chuyển thành cứng gan.

## GAN NHIỄM MỠ CÓ CẦN ĐIỀU TRỊ KHÔNG

Nói chung gan nhiễm mỡ không phải là một bệnh mà chỉ là thay đổi bệnh lý. Vì vậy, khi phát hiện ra phải tiến hành phân tích tổng hợp, nếu mới bị nhẹ thì không cần phải dùng thuốc đặc trị mà chỉ cần áp dụng các biện pháp

tổng hợp như ăn uống, vận động, kiêng rượu, khống chế bệnh tiểu đường, giảm béo... là có thể chữa khỏi. Nhưng nếu đã bị nặng (Lượng mỡ chiếm 40 – 45% trọng lượng gan) thì phải điều trị. Trong những biện pháp thì cai rượu và thuốc là then chốt nhất vì các triệu chứng gan nhiễm mỡ do cồn rất thường gặp, và rất dễ chuyển thành cứng gan.

## Chương III

# UỐNG RƯỢU RẤT HẠI GAN

### CỒN RẤT HẠI GAN

**C**húng ta cũng đều biết rằng, uống rượu quá nhiều sẽ có hại cho cơ thể. Theo như những nghiên cứu khoa học cho thấy thì cồn rất hại cho gan. Năm 1793, đã có một nhà khoa học người Anh đưa ra một bản báo cáo nói về việc uống rượu có thể gây ra xơ gan.

Rượu và nhân loại có một mối quan hệ hết sức khăng khít. Lịch sử của con người có thể nói là một bộ lịch sử về rượu. Rượu giúp con người giao lưu tình cảm, đặc biệt giúp cho con người nói được ra những điều tâm sự từ tận đáy lòng. Không những thế, nếu sử dụng đúng liều lượng, nó còn có thể giúp cho con người trở nên khoẻ mạnh hơn. Có một câu tục ngữ nói rằng “Rượu là vị thuốc chữa bách bệnh”, nhưng khi uống quá nhiều rượu thì sự thể lại tồi tệ đi nhiều.

Các thống kê đó cho thấy, những con sâu rượu có tỷ lệ xơ gan cao hơn người bình thường từ 6-8 lần. Đây là nhóm đối tượng có tỷ lệ mắc bệnh cao.

Những người bình thường thường cho rằng rượu nho không gây xơ gan, nhưng đến hôm nay chúng ta đã thấy rõ rằng, bất kể là rượu gì, nếu uống quá nhiều sẽ rất hại cho cơ thể.

Pháp là một ví dụ, khi lượng rượu tiêu thụ giảm rõ rệt thì đồng thời tỷ lệ người bị chết do bị xơ gan cũng giảm mạnh. Năm 1920 Mỹ thi hành luật cấm bán rượu, người dân không có cơ hội uống nhiều rượu, do vậy mà các ca bệnh xơ gan giảm đi rõ rệt. Nhưng sau khi lệnh cấm rượu bị bãi bỏ, lập tức tỷ lệ người bị chết vì bệnh xơ gan lại tăng vọt.

Rượu vốn được coi là thuốc trị bách bệnh giờ đã trở thành thứ đồ uống gây ra bách bệnh.

Rút cuộc chúng ta có thể uống được bao nhiêu rượu mỗi ngày? Nói chung, gan của chúng ta mỗi ngày có thể chịu được lượng rượu từ 170 – 220gam.

Đương nhiên những người hay uống rượu, gan của họ đã có sự thích ứng, nhưng nếu bắt gan phải làm việc quá ngưỡng quy định thì rất dễ gây ra bệnh.

Những người thường xuyên uống rượu trong vòng 10 năm liền có tỷ lệ mắc bệnh gan tương đối cao, khoảng 50% trong số họ sẽ bị xơ gan.

Thông thường, uống rượu cũng chịu sự ảnh hưởng của môi trường. Ví dụ những người nấu rượu và bán rượu có tỷ lệ xơ gan cao hơn những người làm nghề khác nhiều lần. Nguyên nhân là do hàng ngày họ tiếp xúc thường

xuyên với rượu, nên tiện tay uống một vài chén là bình thường, vì vậy tỷ lệ mắc bệnh của họ cao hơn người khác.

## PHẢN ỨNG ĐẦU TIÊN KHI GAN BỊ RƯỢU LÀM TỔN THƯƠNG

Người có thói quen uống rượu, trong gan họ thường có sự biến đổi, thông thường đó là chứng đọng mỡ trong gan.

Gan của người bình thường có tỷ lệ mỡ khoảng từ 1-3%. Nếu lượng mỡ trong gan tăng đột ngột, gan sẽ phình to ra, thường gọi là gan đọng mỡ.

Nếu như trong gan có quá nhiều mỡ, nó sẽ ép các tế bào gan, làm chức năng gan bị suy yếu, làm gan phát bệnh.

Nên dùng cách xét nghiệm máu để kiểm tra khi phát hiện ra gan có vấn đề. Chỉ cần có chế độ dinh dưỡng thích hợp, đồng thời dừng uống rượu, không lâu sau gan có thể khôi phục lại chức năng.

Cách tốt nhất là tiến hành kiểm tra mẫu gan, dùng kính hiển vi quan sát, có như vậy mới rõ được tình trạng bệnh tật.

Khi mỡ trong gan quá nhiều, các tế bào gan sẽ bị ép chặt lại, chức năng gan giảm nhanh, cuối cùng sẽ dẫn đến viêm gan. Hiện tượng viêm gan do uống rượu gây

nên, nếu so sánh với các chứng viêm gan khác thì không có điểm khác biệt lớn lắm, nhưng trong đó có một điều khác biệt đó là các chất prôtêin trong tế bào gan có sự biến tính.

Chúng ta đều biết, ở trạng thái bình thường prôtêin có dạng lỏng. Tuy nhiên khi bạn dùng nước sôi để đun, nó sẽ biến thành thể rắn, đó chính là hiện tượng biến tính của prôtêin.

Sau khi prôtêin đã biến tính, nó sẽ mất đi chức năng vốn có của mình, hoặc nói cách khác đó chính là các prôtêin đã chết.

Khi uống rượu đã thành thói quen của bạn, trong gan dần dần sẽ tích rất nhiều mỡ, đồng thời các tế bào gan sẽ giữ lại các prôtêin đã mất hết tác dụng. Đây chính là đặc trưng cơ bản của bệnh viêm gan do rượu.

Qua giai đoạn hai đến giai đoạn ba, các tế bào gan sẽ bị tiêu diệt hết, gan sẽ đi vào trạng thái bị xơ cứng, rất nguy hiểm tới tính mạng người bệnh.

## LÀM CÁCH NÀO ĐỂ TRÁNH HIỆN TƯỢNG ĐỘNG MỠ TRONG GAN

Các chất mỡ vào cơ thể đều do những thức ăn mà chúng ta ăn mang vào. Các chất này được ruột hấp thụ, sau đó thẩm thấu vào máu và đi qua gan. Có thể nói đây là con đường đầu tiên để mỡ hình thành trong gan.

Một con đường khác của sự hình thành mỡ, đó là việc tích mỡ dưới da. Qua quá trình hòa tan, mỡ sẽ đi vào máu sau đó máu lại đi qua gan. Loại mỡ này được gọi là mỡ chưa phân ly.

Ngoài hai con đường hình thành trên còn có một cách hình thành mỡ khác, đó là từ các chất có nhiều đường. Ví dụ như: khi ăn cơm, bột mì, các thực phẩm có đường sẽ làm chúng ta béo rất nhanh. Những hợp chất này sau khi đi đến gan sẽ chuyển hóa thành mỡ. Đồng thời các chất đường này cũng có thể chuyển hóa thành đường glucô, nguồn cung cấp nhiệt lượng cho cơ thể.

Thông thường khi uống rượu, chúng ta thường hay chuẩn bị một chút đồ nhắm, những đồ nhắm này thường có một hàm lượng mỡ rất lớn. Do vậy, khi uống rượu chúng ta thường hay ăn kèm theo một khối lượng lớn các chất mỡ, lượng mỡ này sẽ tích tụ ở gan. Nếu như chức năng gan tốt thì chúng sẽ được phân giải thành các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Ngược lại, nếu gan yếu thì các chất đó sẽ không được phân giải và tích tụ lại trong gan, dần dần làm lượng mỡ trong gan tăng lên tạo nên hiện tượng gan đọng mỡ.

Để nhằm giảm lượng mỡ trong gan, hàng ngày chúng ta chú ý ít ăn các chất chứa nhiều mỡ và các thực phẩm có cacbon hóa hợp. Tốt nhất là ăn các chất giàu prôtêin và vitamin, có như vậy mới có thể đảm bảo cho gan khoẻ mạnh

Ngoài những nguyên nhân gây nên chứng gan đọng

mỡ như trên thì việc dinh dưỡng không cân bằng cũng như một yếu tố dẫn đến hiện tượng gan bị đọng mỡ. Bình thường, khi cơ thể thiếu protéin, choline và vitamin B12 thì đây là lúc rất dễ gây ra việc đọng mỡ trong gan.

Rượu là một chất mang nhiều nhiệt lượng, bình quân cứ 1gam rượu thì tương đương với 7 calo. Do đó khi uống nhiều rượu, nhiệt lượng trong người tăng cao, vì thế chất béo cũng tăng nhanh.

Nếu như lượng rượu bạn uống hàng ngày vượt quá mức nhiệt lượng cần thiết khoảng hơn 50 lần, thì trong vòng hai ngày các tế bào gan sẽ có sự biến đổi, từ ngày thứ ba đến ngày thứ bảy, bệnh đọng mỡ trong gan sẽ xuất hiện.

### TỶ LỆ XƠ GAN DO UỐNG RƯỢU Ở NAM GIỚI KHÁ LỚN

Dưới đây, chúng ta sẽ có thể hiểu rõ hơn, đặc trưng của hiện tượng xơ gan do rượu là như thế nào?

Xơ gan có thể phân ra làm hai loại, loại thứ nhất là xơ gan thường, loại thứ hai là xơ gan do uống nhiều rượu. Theo thống kê của các nhà khoa học thì tỷ lệ xơ gan thường ở nữ giới khá lớn, nhưng xơ gan do uống rượu thì ở nam giới lại chiếm tỷ lệ cao.

Xơ gan do uống rượu đều là những người có thời gian uống rượu hơn 10 năm, do vậy chủ yếu người mắc bệnh

thường ở độ tuổi ngoài 40.

Khi bị xơ gan, người bệnh hay ho ra máu, đại tiện ra máu. Tuy nhiên xơ gan do uống rượu ngoài những triệu chứng ra máu như trên, ở giai đoạn đầu còn xuất hiện triệu chứng vàng da, vàng mắt, bụng ỏng, thậm chí còn có cả hiện tượng viêm thần kinh, phù chân.

Viêm thần kinh giai đoạn cuối có các biểu hiện như mép, lưỡi bị đỏ giống như cây thảo mai, ngoài ra chân có hiện tượng phù thũng. Đồng thời các cơ bắp trở nên yếu đi, cánh tay bị teo lại, đây là một trong những đặc trưng của bệnh xơ gan. Những người bị xơ gan bởi rượu, thường có thân hình to béo.

Bị xơ gan do uống rượu, về mặt thần kinh cũng có vấn đề, trí nhớ bị suy giảm, khả năng tập trung tinh thần kém và mất ngủ. Đương nhiên, hiện tượng mất ngủ này thường xuất hiện sau khi ngủ, đột nhiên họ tỉnh giấc và sau đó không tài nào ngủ được.

Về mặt tính cách, những người mắc bệnh mỗi lần bị một sự kích động nhỏ là có thể nổi xung ngay. Có những việc đối với người bình thường thì không sao, nhưng đối với họ nó lại rất khó chịu, tất cả các yếu tố trên đã gây ra sự bi quan cho người bệnh.

Nghiêm trọng hơn, có những người còn hay xuất hiện chứng hoang tưởng, lúc nào cũng có cảm giác nghe thấy những tiếng âm thanh, hoặc nhìn thấy vật gì đó, tạo sự bất ổn về tâm lý.

Tay, chân, cơ mặt người bệnh cũng hay có hiện tượng giật cơ. Các hiện tượng ở trên, đương nhiên là do các chất độc trong rượu gây ra, nó làm cho chức năng gan suy giảm mạnh. Cách tốt nhất là cai rượu và tới bác sĩ khám, điều trị.

## SAY RƯỢU LÂU LÀ TÍN HIỆU BÁO ĐỘNG ĐẦU TIÊN

Say rượu lâu là trạng thái say rượu kéo dài trong khoảng thời gian hơn 2 ngày. Đây có thể coi như là hiện tượng trúng độc tố rượu cấp tính.

Sau khi bạn uống rượu xong, cả ngày cảm thấy đau đầu, tim đập nhanh, buồn nôn, sau khi nôn hết các thứ có trong bụng ra thì cơ thể rất mệt mỏi. Đồng thời hoa mắt, chóng mặt, nằm trên giường mà thấy như mọi vật quay cuồng, giống như động đất vậy. Thậm chí còn có cảm giác như bị ngã từ trên giường xuống.

Trạng thái say rượu lâu như thế này chỉ có người đã từng say mới hiểu nổi. Nhưng bị say rượu lâu lý do là vì uống nhiều rượu chăng? Câu trả lời sẽ là không.

Khi bạn uống rượu với một trạng thái tinh thần vui vẻ, thì dù có uống khá nhiều rượu, nhưng chỉ sau một ngày là có thể tỉnh táo ngay. Ngược lại khi cơ thể hơi mệt một chút, nhưng lại uống rượu vào thì lập tức bị rơi vào trạng thái bị say lâu. Triệu chứng say lâu này chính là biểu hiện

của người bị mắc bệnh gan.

Một người trước kia có tửu lượng khá cao, nhưng gần đây cứ uống rượu vào là đau đầu, buồn nôn, hoa mắt chóng mặt. Nguyên nhân là do gan đã phát sinh vấn đề, do đó khả năng giải độc của gan bị kém đi.

Người bị say lâu, sau khi nghỉ ngơi một vài ngày có thể trở lại trạng thái khoẻ mạnh bình thường, nhưng đó chính là một tiếng chuông cảnh tỉnh, chúng ta cần phải hết sức chú ý.

Nguyên nhân dẫn đến hiện tượng say lâu là do đâu? Đến bây giờ chúng ta chưa thể giải thích rõ được. Tuy nhiên cồn ở trong rượu sau khi ngấm vào cơ thể sẽ bị phân giải thành CO<sub>2</sub> và nước hoặc thành Acetaldehyde.

Khi rượu bị phân giải nó sẽ làm mất đi phần nước trong cồn và tạo ra Acetaldehyde, đây là chất rất có hại cho cơ thể.

Bình thường mà nói, gan của một người khoẻ mạnh mỗi ngày phân giải được từ 170 – 200gam cồn. Khi phân giải sẽ sinh ra Acetaldehyde, nhưng do lượng Acetaldehyde không nhiều nên có một số biến đổi thành Acetaxit, do vậy không ảnh hưởng đến sức khoẻ.

Nhưng khi gan đã có biểu hiện suy yếu, khả năng phân giải của nó sẽ kém đi, hoặc khi lượng rượu qua gan nhiều hơn khả năng chịu đựng, lúc đó gan không thể xử lý nổi. Vì vậy trong máu sẽ xuất hiện một lượng Acetaldehyde khá lớn, nó ảnh hưởng đến não bộ làm xuất hiện các

hiện tượng như: đau đầu, hoa mắt, chóng mặt...

Do lượng Acetaldehyde trong máu nhiều, cần phải qua một thời gian nhất định mới có thể phân giải hết, vì vậy mới xuất hiện hiện tượng say rượu lâu.

Hiện tượng tử vong do uống nhiều rượu hiện nay không phải là hiếm. Ví dụ trong vòng từ 5-10 phút bạn uống khoảng 500 gam rượu, hoặc một chai whisky, lúc này nồng độ rượu trong máu tăng cao đột ngột sẽ làm cho các tế bào não bị tê liệt.

Trạng thái mê man do uống rượu gây ra thường tạo thành hiện tượng sốc, rất dễ gây tử vong.

Không những thế, sau khi uống rượu các lớp mỡ dưới da sẽ bị hòa tan vào máu. Lượng mỡ lớn sẽ làm tắc huyết quản. Nếu như khí huyết không tốt, huyết quản ở não, phổi sẽ xuất hiện hiện tượng tắc, gây ra chứng tắc mỡ toàn thân rất nguy hiểm, có thể gây tử vong.

Không những vậy, lượng glycogen trong gan trong nháy mắt bị sụp rất nhanh đã tạo thành hiện tượng thiếu glycogen trong gan, gây nên chứng hạ đường huyết, nguy hiểm tới tính mạng.

Sau khi uống một lượng rượu lớn, dạ dày và ruột sẽ bị kích thích mạnh, do đó tạo nên hiện tượng xuất huyết các cơ quan tiêu hóa như dạ dày, ruột, dễ bị nôn ra máu, đại tiện ra máu.

Trong lúc này nếu được quan sát thành dạ dày bằng các thiết bị nội soi, ta sẽ thấy thành dạ dày ở trong trạng

thái xung huyết màu đỏ. Do vậy có thể nói rằng cồn đang tàn phá dạ dày.

Nếu đã được chứng kiến hình ảnh trên, chắc hẳn khi cầm cốc rượu lên bạn sẽ cảm thấy sợ hãi.

Uống rượu dẫn đến bệnh dạ dày là hiện tượng thường thấy, nhưng ngoài ra nó còn gây ra bệnh viêm gan cấp tính. Với những người có quãng thời gian khoảng hơn 10 năm uống rượu, khả năng bị bệnh gan lại càng cao. Không những thế, chỉ cần họ uống nhiều rượu một lần là đã có thể bị viêm gan nặng ngay. Đồng thời, các ca dẫn đến tử vong do hiện tượng này tạo ra cũng khá nhiều.

Việc uống quá nhiều rượu sẽ tạo ra cho gan một gánh nặng quá lớn, do đó rượu ngon đã trở thành rượu độc. Tuy nhiên, điều đáng sợ đó lại là bệnh gan do cồn gây ra và bệnh gan do nhiều nguyên nhân khác gây ra là hoàn toàn khác nhau.

Khi uống quá nhiều rượu, đầu tiên sẽ xuất hiện hiện tượng nôn, kiết lị, sốt, không thèm ăn uống... Sau khi các triệu chứng trên kéo dài trong vòng ba ngày, thì những biểu hiện điển hình của bệnh gan mới xuất hiện.

Tình trạng bệnh tình như vậy chứng tỏ gan đã không thể xử lý, phân giải hết chất cồn có trong cơ thể. Gan rõ ràng đã bị viêm, đồng thời cũng không thể khôi phục lại chức năng như ban đầu.

Các triệu chứng điển hình của bệnh gan đó là vàng da, vàng mắt. Có những bệnh nhân mắc bệnh gan do rượu

còn có hiện tượng lên cơn động kinh.

Giả sử các hiện tượng trên vẫn tiếp tục xảy ra, bên cạnh đó là phân đang từ màu vàng chuyển sang màu trắng, điều đó chứng tỏ gan đã bị xơ cứng, dịch mật không thể tiết ra được. Khi đại tiện phân lại nổi trên mặt nước, như vậy lượng mỡ trong phân nhiều hơn so với bình thường. Như trên đã nói, khi uống một lượng rượu lớn thì nồng độ mỡ trong máu sẽ tăng khá cao, do đó mỡ cũng đã cùng phân đi ra ngoài cơ thể.

Bụng cũng sẽ to ra nhanh chóng, cơ thể đã bị chứng đọng nước trong bụng.

Nếu một người cùng lúc xuất hiện các triệu chứng như phân trắng, bụng ỏng nước, vàng da vàng mắt, thì gan đã đang trong giai đoạn tồi tệ. Nếu như đã gặp phải tình huống trên mà vẫn còn tiếp tục uống rượu thì chỉ sau từ 3-7 ngày, họ sẽ chết vì uống nhiều rượu. Đây là lý do tại sao phải tuyệt đối cai rượu, cần phải đến các chuyên gia đầu ngành khám bệnh, đồng thời tập bài tập nâng cao sức khoẻ.

Tình trạng bệnh nặng như vậy, nếu thoát khỏi nguy hiểm thì cũng rất cần chú ý đến hiện tượng xơ gan.

## NGƯỜI BỊ XƠ GAN DO UỐNG RƯỢU CHỈ SỐNG ĐƯỢC VÀI BA NĂM

Xơ gan do độc tố trong rượu và xơ gan bình thường có những biểu hiện phát bệnh tương đối giống nhau, nhưng

cũng không phải hoàn toàn là như vậy.

Những người bị xơ gan do uống rượu, thường chỉ sống thêm được khoảng vài ba năm, còn xơ gan bình thường thì chỉ sống được khoảng hơn một năm.

Tỷ lệ phụ nữ bị xơ gan do uống rượu thường ít hơn nam giới, và thời gian kéo dài cuộc sống của họ thường vào khoảng bốn, năm năm.

Những người bị xơ gan do uống rượu phần lớn là người bị trúng độc cồn. Tuy nhiên, sau khi bị trúng độc rượu, việc có hay không một chế độ dinh dưỡng và phương pháp điều trị hợp lý sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến tuổi thọ sau này.

Sau khi bị viêm gan cấp tính do rượu, tình hình vẫn có thể chuyển biến theo hướng khả quan nếu có cách điều trị tích cực, kịp thời. Còn nếu sau ba tháng, chứng vàng da vàng mắt, bụng đọng nước vẫn không hết thì khả năng sống sót sẽ không nhiều.

Nhưng có một vấn đề đáng sợ, đó là khi hiện tượng vàng da vàng mắt, bụng đọng nước có những chuyển biến tốt, người ta cứ ngỡ rằng bệnh tật đã qua khỏi, nhưng trên thực tế đó lại là những biểu hiện của việc bệnh chuyển sang giai đoạn ung thư.

Hiểu được sự nguy hiểm của rượu đối với cơ thể, từ nay, chúng ta nên tránh xa rượu, có chế độ ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý. Đồng thời phải bổ sung các chất vitamin và prôtêin, ít ăn các chất nhiều mỡ, như vậy mới có thể làm

cho chức năng gan dần dần phục hồi.

Vì vậy như khi cơ thể cảm thấy mệt mỏi, khả năng ghi nhớ tư duy giảm thì bạn cần phải đi khám và uống một số loại thuốc có tác dụng phục hồi thần kinh theo chỉ dẫn của bác sĩ.

## UỐNG RƯỢU CÙNG VỚI THUỐC GIẢM ĐAU SẼ GÂY TỔN THƯƠNG GAN

Các chuyên gia y học cảnh báo, uống rượu cùng với thuốc giảm đau có chứa paracetamol có thể làm tổn thương gan. Người nghiện rượu nếu bị cảm mà cần uống thuốc giảm đau thì trước đó phải cai rượu, nếu không sẽ làm bệnh tăng nặng thêm.

## Chương IV

# CÁCH PHÒNG BỆNH GAN

### TỰ GIỮ GÌN SỨC KHOẺ

Khi không may mắc phải bệnh gan, nếu muốn khỏi bệnh, thì ngoài sự chữa trị của bác sĩ, còn có một yếu tố quan trọng nữa đó là bản thân bệnh nhân. Tại sao lại như vậy? Khi bị bệnh gan, đồng thời cần phải cung cấp cho cơ thể một lượng dinh dưỡng đầy đủ, những yếu tố này là yếu tố hoàn toàn chủ quan mà người bệnh có thể làm được, do đó người bệnh trở thành tâm điểm trong công tác điều trị.

Có một giám đốc công ty, công việc rất bận rộn, bề ngoài trông có vẻ rất khoẻ mạnh, nhưng sau khi khám thì phát hiện là đang bị viêm gan nặng. Khi hỏi anh ta mới được biết, gần đây tình hình công việc không được tốt. Hoá ra anh ta đã đến bệnh viện vốn không phải là khám bệnh, mà là bởi vì tình hình làm ăn của công ty không tốt, cho nên đến chõ tôi để “trút giận”. Trong quá trình nói chuyện, tôi cảm thấy anh ta có ánh mắt vô hồn, tinh thần

không ổn định, không tập trung, do đó tôi đã phán đoán rằng anh ta đã có vấn đề về gan, vì vậy đã khuyên anh ta nên kiểm tra lại kỹ gan. Lúc đó anh ta còn vặn lại tôi rằng: "Bác sỹ! Gan tôi không có vấn đề gì đâu!"

Nhưng kết quả xét nghiệm cho thấy, thật không may anh ta đang bị xơ gan.

Khi tôi tìm cách hỏi sinh hoạt thường nhật của anh ta qua người nhà, họ cho tôi hay anh ta là một tay bợm rượu, ngày nào cũng uống rất nhiều. Do đó một mặt tôi tiến hành điều trị cho anh ta, một mặt khuyên anh ta ăn nhiều thức ăn có protein và vitamin, đồng thời phải tránh xa rượu. Nhưng có một điều kỳ lạ là sau một thời gian, bệnh tình của anh ta không hề có tiến triển. Sau hai tháng điều trị, gan của anh ta không có chuyển biến gì tốt cả. Bệnh nhân rất lo lắng và hỏi tôi nguyên nhân ở đâu.

Tôi hỏi anh ta: "Ở nhà anh có uống rượu không?"

Anh ta gãi đầu gãi tai: "Tôi chẳng uống một giọt rượu nào cả", lại còn nói thêm: "Tôi chẳng hề động đến giọt rượu nhưng tại sao bệnh gan vẫn chưa có gì chuyển biến?"

Hôm sau tôi gọi điện đến nhà gặp vợ anh ta, hỏi xem có phải ở nhà anh ta không hề động đến rượu không?

Vợ anh ta trả lời: "Chồng tôi tuân thủ rất nghiêm ngặt lời dặn của bác sỹ, không dám uống rượu ở nhà, nhưng hàng ngày mỗi khi đi làm về anh ta thường vào quán uống hai ly Whisky".

Thật không thể ngờ nổi, tôi khuyên anh ta không uống

rượu, thế mà anh ta lại “uống vụng” ngoài phố chứ không uống ở nhà, chẳng trách bệnh gan của anh ta không hề khá lên.

Lời bác sĩ nói, đương nhiên không phải là hoàn toàn chính xác, nhưng tin tưởng và làm theo chỉ dẫn của bác sĩ thì không bao giờ bất lợi cả.

## NGHỈ NGƠI SAU BỮA CƠM LÀ CÁCH BẢO VỆ GAN TỐT NHẤT

Trong tương lai gần vẫn chưa có thuốc đặc hiệu chữa trị bệnh gan.

Tim là một bộ phận quan trọng gắn liền với sinh mạng của con người, nhưng có cấu tạo và chức năng khá đơn giản. Nhiệm vụ chủ yếu của tim cũng giống như một chiếc máy bơm nước, nó bơm máu vào phổi và các phủ tạng thông qua tĩnh mạch, đồng thời bơm máu đã được “làm sạch” vào động mạch để đưa đi khắp cơ thể, ta thấy hoạt động của tim được cơ giới hoá rất cao.

Nếu so sánh với tim, thì chức năng của gan khác hẳn.

Khi gan bị nhiễm bệnh, người ta cần phải nghỉ ngơi yên tĩnh, bồi bổ cơ thể với một hàm lượng chất dinh dưỡng cao, đây hoàn toàn là một việc mà bản thân người bệnh phải chú ý. Về mặt này bác sĩ không giúp gì được, đây chính là lý do tại sao khi chữa trị bệnh gan thì người quan

trọng nhất lại chính là bệnh nhân.

Ngoài ra cũng cần phải chú ý, khi bị mắc bệnh gan nếu cần phải phẫu thuật cắt một phần gan thì loại phẫu thuật này cũng không dễ như phẫu thuật cắt một phần dạ dày.

Bệnh gan có rất nhiều loại, ví dụ như bệnh ung thư gan cục bộ, trong gan có mủ... Đây là những loại bệnh gan thường được xử lý bằng phương pháp phẫu thuật. Nhưng nếu mắc các chứng bệnh như viêm gan, xơ gan, gan đọng mỡ..., do những chứng bệnh này xuất hiện do toàn bộ cơ cấu và chức năng của gan bị suy yếu, nên không thể dùng biện pháp phẫu thuật được.

Hiện nay, trong giới y học đang rất thịnh hành một phương pháp điều trị mới: đó là phẫu thuật cấy gan. Nhưng nếu như so sánh với các ca cấy ghép phủ tạng khác như tim, thận... thì cấy ghép gan có độ phức tạp hơn nhiều.

Cách điều trị bệnh gan tốt nhất đó vẫn là nghỉ ngơi, những người bị mắc bệnh này, nếu không tự mình nghỉ ngơi tĩnh dưỡng, thì không những bệnh không khỏi mà còn ngày càng trở nên nghiêm trọng. Việc nghỉ ngơi trong một thời gian dài là rất quan trọng, trong đó quan trọng nhất đó là chế độ nghỉ sau bữa ăn.

Sau khi ăn xong, dạ dày đang căng, nhu động ruột cao, cần một lượng lớn máu để cung cấp cho các bộ phận này, nhằm thực hiện chức năng của nó. Lúc này một lượng lớn chất dinh dưỡng được thẩm thấu vào máu, cùng với máu di chuyển khắp cơ thể, sau đó tất cả chất

dinh dưỡng đó được tập trung tại gan. Gan có nhiệm vụ phân giải và tập hợp lại các chất dinh dưỡng, cuối cùng là đưa các chất đó tới các cơ quan cần thiết. Lúc này, gan rất cần nhiều máu để giúp nó hoàn thành nhiệm vụ.

Theo như các thí nghiệm khoa học, lượng máu được đưa đến gan trong hai tư thế đứng và nằm chênh nhau đến 30%. Do vậy, ăn xong nghỉ ngơi một lát sẽ giúp ích rất nhiều cho dạ dày, ruột và gan. Không chỉ có người bị bệnh gan, mà những người bị bệnh dạ dày, sau khi ăn cơm ngủ một lát là điều rất cần thiết.

Ở những người mắc bệnh gan, gan của họ thường rất yếu, do đó cần phải cung cấp cho gan một lượng máu đầy đủ, có như vậy gan mới có thể đảm bảo hoạt động bình thường. Sau khi ăn xong có một giấc ngủ ngắn sẽ giúp lượng máu đưa đến gan tăng khoảng 30%, đây là điều rất quan trọng đối với gan, cần phải ghi nhớ kỹ.

Các bữa ăn hàng ngày, cần một lượng thực phẩm giàu vitamin, protein và nhiều nhiệt lượng. Như phần trước chúng ta đã nói, việc hấp thụ hết lượng vitamin, protein trong ngày vào một bữa ăn là điều không đúng. Nói cách khác, chúng ta cần phải phân lượng vitamin, protein cần thiết trong một ngày ra ba bữa một cách cân bằng, đó mới là cách làm tốt.

Nếu như buổi tối ăn quá nhiều các thực phẩm có chứa chất béo, bữa sáng lại chỉ ăn đơn giản vài thứ rau hoặc hoa quả, trong khi bữa trưa lại toàn những chất giàu tinh bột thì là một cách hấp thụ chất dinh dưỡng không cân

bằng, không có lợi cho việc bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể. Do đó, trong các bữa cần phải có sự phân bổ dinh dưỡng hợp lý, cân bằng giữa các chất như protein, chất béo, vitamin, đây là yếu tố cơ bản để giúp cho cơ thể khoẻ mạnh.

Nếu bạn muốn hấp thụ một lượng lớn chất dinh dưỡng trong một bữa ăn, thì cơ thể bạn cũng không thể hấp thụ và xử lý hoàn toàn các chất đó. Việc ăn nhiều đường và mỡ là nguyên nhân gây ra các lớp mỡ dưới da và bệnh béo phì, chứ nó không hề có tác dụng tạo ra nhiều năng lượng cho cơ thể. Buổi sáng không ăn mà buổi tối lại ăn quá nhiều là lý do chính của bệnh béo phì.

Không những thế, một bữa ăn có quá nhiều thức ăn, thì số lượng nhiệt lượng được cơ thể hấp thụ cũng không nhiều. Nếu muốn cơ thể được cung cấp đầy đủ protein, vitamin thì nhất thiết phải phân đều việc ăn các thực phẩm có chứa chúng ra nhiều bữa. Còn nếu bạn muốn ăn một bữa thật no, thật nhiều để đủ cung cấp nhiệt lượng cho cơ thể trong một ngày thì lại hoàn toàn là một cách ăn uống thiếu khoa học.

Người mắc bệnh gan phải được nghỉ ngơi yên tĩnh và ăn uống đầy đủ. Đặc biệt là nghỉ ngơi sau bữa ăn, tốt nhất là nên nằm một chút; nếu như không có điều kiện làm được như vậy thì cũng cần được nghỉ ngơi yên tĩnh, mỗi ngày phải được ngủ ít nhất 8 tiếng. Về mặt dinh dưỡng, cần phải phân đều cơ cấu dinh dưỡng cho các bữa ăn trong ngày, có như vậy bệnh mới có thể chuyển biến tốt được.

## **NGƯỜI BỆNH VIÊM GAN CẦN BỔ XUNG CAN XI**

Gan là một nhà máy sinh hoá lớn nhất trong cơ thể. Vitamin D trong cơ thể trước tiên được chuyển hoá thành vitamin D hoạt tính trong tế bào gan, nó là một trong những nguyên tố quan trọng trong việc tạo xương, có tác dụng thúc đẩy ruột và thận hấp thụ canxi, thúc đẩy sự hình thành và khoáng hoá của xương. Khi gan bị bệnh nặng, sự hoạt hoá vitamin D gặp trở ngại. Đứng trước sự mâu thuẫn giữa việc ăn ít, thiếu ánh sáng mặt trời, và hấp thụ canxi thấp của người bị viêm gan, thì ngoài phải dùng các loại thực phẩm giàu canxi như chế phẩm đậu, sữa bò, dầu vừng, cá, tôm... ra, còn phải dùng thêm các loại thuốc có chứa canxi như cốm canxi, bột xương... để bổ sung cho nhu cầu canxi của cơ thể.

## **THỰC PHẨM DÙNG PHẨM MẦU CÔNG NGHIỆP RẤT HẠI GAN**

Phần lớn các thực phẩm có màu sắc sặc sỡ đều sử dụng phẩm màu. Các màu đó tuy rất đẹp mắt, hấp dẫn nhưng lại có ảnh hưởng không tốt đến gan.

Cũng như các thực phẩm có chứa độc tố, các thực phẩm có sử dụng phẩm màu thường đem đến cho gan người dùng một gánh nặng khá lớn. Những loại thực phẩm tự nhiên đều đi qua gan, nhưng nó không gây hại cho gan và bị bài tiết ra ngoài. Tuy vậy, trong những loại thực phẩm

màu ấy có một số phẩm màu độc hại ảnh hưởng rất xấu đến gan, đó là một trong những nguyên nhân dẫn đến ung thư gan.

## THỰC VẬT TỰ NHIÊN CŨNG CÓ THỂ HẠI CHO GAN

Còn các thực phẩm có nguồn gốc tự nhiên không có hại cho cơ thể chăng? Thật sự đây là một điều không hoàn toàn đúng, trong một số thực phẩm tự nhiên không có độc, nhưng trong đó có không ít loại lại là tác nhân gây bệnh ung thư.

Ngọn của các cây như “đuôi chồn”, “bông vang” nhiều khi cũng được sử dụng như một loại thức ăn, nó có vị khá ngon. Nhưng hai loại cây này là nguyên nhân gây ra bệnh ung thư, đồng thời nó cũng có ảnh hưởng rất lớn đến gan.

Phong cách ăn uống của người châu Á đang dần được Âu hóa, họ thường thích ăn các loại thực vật giàu prôtêin. Ở rất nhiều nơi đã xuất hiện các nông trường chăn nuôi lớn để cung cấp một lượng lớn thực phẩm cho nhu cầu con người. Phong cách ăn uống này rất hại cho gan.

Khi ăn lá “đuôi chồn”, nếu như chỉ dùng nước sôi để đun qua thì rất nguy hiểm, bởi vì độc tố trong đó vẫn còn rất nhiều.

Ngay cả lá “bông vang” cũng vậy, nó rất có hại cho gan, vì bản thân nó có độc tính rất cao. Theo những báo

cáo của kết quả thí nghiệm, thì nếu trong các đồ ăn cho vật có 4% lá “bông vang” thì kết quả là có 40% động vật bị trúng độc, và gan của chúng cũng bị tổn thương nặng nề.

Chất độc trong lá “bông vang” có khả năng giết chết các tế bào gan, đồng thời gây ra chứng xơ gan, thậm chí còn gây ra bệnh ung thư gan. Cơ chế gây ung thư của lá “bông vang” đến nay vẫn chưa được tìm ra, nhưng chắc chắn có một sự thực là nó phá hoại các tế bào gan rất ghê gớm.

Do đó, nếu nói các thực phẩm có nguồn gốc tự nhiên là an toàn, thì đó là cách nghĩ sai lầm.

## NÊN ĐẾN BỆNH VIỆN KIỂM TRA SỨC KHOẺ THƯỜNG XUYÊN

Mỗi khi chúng ta cảm thấy cơ thể mệt mỏi, lập tức đến bệnh viện kiểm tra sức khoẻ là điều hoàn toàn cần thiết. Ví dụ: như khi bị sốt nhẹ, cảm cúm, nếu không kịp thời chữa trị, rất có thể gây ra những biến chứng nguy hiểm. Do vậy, thường xuyên đến một bệnh viện nhất định để kiểm tra sức khoẻ là cách làm an toàn nhất. Nếu bệnh bình thường thì lập tức chữa trị, còn nếu như là bệnh nặng thì bác sĩ có thể phát hiện sớm và có phương pháp điều trị kịp thời, khả năng khỏi bệnh rất cao. Bạn đừng nên quên trong y học có một câu đó là “Sớm điều trị thì chóng

bình phục", đây là điều hoàn toàn chính xác.

Sự giao tiếp giữa bệnh nhân và bác sĩ, với cả hai bên đều rất quan trọng, vì tạo ra sự hiểu biết lẫn nhau giữa hai bên, nếu có chuyện xảy ra thì lúc đó bác sĩ đã có trong tay những số liệu đầy đủ và cần thiết để xác định phương án chữa trị hiệu quả nhất.

## KHI MẮC BỆNH GAN, CÓ ĐƯỢC ĂN THỨC ĂN CÓ CHẤT KÍCH THÍCH KHÔNG?

Chúng ta thường cho rằng, khi đã mắc bệnh gan thì không được ăn các thức ăn có chất kích thích. Ngay cả bác sĩ, y tá cũng khuyên bệnh nhân của mình cũng ăn ít các đồ có chất kích thích. Tuy nhiên, các chất kích thích đó thật sự có hại cho cơ thể không? Câu trả lời sẽ là không.

Những chất được gọi là chất kích thích là những chất có tính nóng ví dụ như: muối, rượu, cafe, hồng trà, hương liệu... Nếu như sử dụng một lượng vừa phải các hương liệu đối với gan sẽ không có hại mà ngược lại, nó sẽ làm tăng sự thèm ăn của bạn, giúp bạn ăn thêm được những thức ăn có nhiều chất dinh dưỡng, bồi bổ cho cơ thể, chẳng phải là rất cần thiết đó sao? Việc kiêng tuyệt đối các chất này là hoàn không cần thiết, mà vấn đề là ở chỗ lượng sử dụng là bao nhiêu? Nếu sử dụng vừa phải thì sẽ rất có lợi cho cơ thể.

Đương nhiên, người bị mắc bệnh gan, cách chữa trị

tốt nhất là yên tĩnh và ăn uống đầy đủ. Do đó những người bị mắc bệnh gan phải ăn nhiều để hấp thụ chất dinh dưỡng là điều kiện cần thiết. Nhưng những người mang bệnh thường không muốn ăn, để kích thích sự thèm ăn, họ nên ăn nhiều rau và hoa quả, hoặc nấu thức ăn với một số thực phẩm khác dễ ăn nhằm kích thích ăn uống. Có một cách khác là thay đổi hương vị món ăn bằng các hương liệu, nhằm làm cho bữa ăn trở nên ngon miệng hơn.

Những món ăn có vị hơi ngọt, người phương Tây thường cho thêm các hương liệu, giúp cho các món ăn trở nên thơm ngon hơn. Còn ở các nước phương Đông, người ta lại thường hay cho thêm ớt, hổ tiêu và nhiều loại gia vị phong phú khác.

Ngoài cách dùng hương liệu để tạo khẩu vị, thì việc chế biến các món ăn cũng rất quan trọng, ví dụ khi làm các món salát, các món rau trộn, hương vị của chúng rất hấp dẫn.

Khi gan bị mắc bệnh, chất linolenic axit trong máu cũng giảm đi rõ rệt.

Chất linolenic axit là một trong những nguồn cung cấp nhiệt lượng cho cơ thể, đối với sức khoẻ của con người mà nói thì đây là một loại axit béo tương đối quan trọng. Loại axit béo này có rất nhiều trong salát và dầu trộn salát, do đó salát và dầu salát không chỉ có khả năng kích thích ăn uống mà nó còn là một loại thức ăn đáng quý đối với những người bị bệnh gan.

## MẮC BỆNH GAN MÀ CÓ HIỆN TƯỢNG NGỦ MÊ MAN THÌ CẦN CHÚ Ý ĂN NHIỀU CHẤT DINH DƯỠNG

Khi đã bị nhiễm bệnh gan, điều quan trọng nhất là phải biết cách để cho cơ thể có thể hấp thụ được chất dinh dưỡng.

Nếu như cấm những người bị bệnh gan ăn những thức ăn giàu prôtêin, giàu vitamin thì vô hình chung bạn đã làm cho họ thực sự chán ăn. Đối với những bệnh nhân gan thì ăn thức ăn dinh dưỡng cao là một việc làm đúng đắn. Đặc biệt là phải khuyên họ ăn mạnh các món ăn chứa nhiều chất dinh dưỡng, đây là điều hết sức cần thiết.

Như chúng ta đã biết, cứ 1kg thể trọng thì mỗi ngày cần phải có 1g prôtêin cung cấp năng lượng. Đây là chỉ số đối với người bình thường. Nhưng đối với những người bị bệnh gan, thì 1kg thể trọng thì mỗi ngày lại phải cần đến khoảng 2g prôtêin. Do đó việc ăn những thực phẩm có nhiều prôtêin như: thịt, sữa, trứng... là điều rất cần thiết.

Nhưng khi cảm thấy chán ăn, với những món ăn giàu prôtêin, chúng ta sẽ thấy rất ngấy. Từ xưa đến nay, đậu phụ là loại thức ăn giàu prôtêin có nguồn gốc thực vật. Do vậy ăn nhiều đậu phụ là cách tốt nhất để hấp thụ prôtêin.

Đối với những người bị chứng xơ gan hoặc bị ngủ mê man do viêm gan, nếu như ăn nhiều chất prôtêin, sẽ làm cho nồng độ NH<sub>3</sub> trong máu tăng cao, do đó cần phải chú ý dùng một lượng vừa đủ.

Thông thường, khi bệnh xơ gan đã trở nên nghiêm trọng thì chúng ta cần phải đến bệnh viện khám, tham khảo ý kiến bác sĩ điều trị nên ăn những gì, có như vậy bạn mới có thể điều chỉnh được lượng prôtêin sao cho phù hợp với cơ thể.

## HÚT THUỐC LÁ RẤT HẠI CHO GAN.

Khi hút thuốc, nồng độ nicôtin trong máu tăng lên rất cao, lượng nicôtin này đi qua gan và được giải độc ở đó. Do vậy, khi hút một lượng thuốc lá cũng đồng nghĩa với việc tạo cho gan một gánh nặng lớn.

Đối với những người khỏe mạnh, sau khi hút thuốc sẽ làm cho các niêm mạc trong dạ dày, ruột trở nên khô hơn, do đó sẽ tạo ra hiện tượng chán ăn. Vì vậy, những người bị mắc bệnh gan nhất định phải bỏ thuốc.

Những người bị bệnh gan thường ngày đã cảm thấy ăn không ngon miệng, nếu như họ lại có thói quen hút thuốc nữa thì chứng chán ăn sẽ càng trở nên nghiêm trọng.

Khi bị mắc bệnh gan, cần phải ăn nhiều các thức ăn có chất dinh dưỡng, do đó không chỉ cần cai thuốc mà ngay cả những thứ tạo ra cảm giác chán ăn cũng cần phải kiêng.

Với những người bị mắc bệnh gan nhẹ, nếu uống một chút rượu, không những không hại mà ngược lại nó có tác dụng tăng khẩu vị, do đó các bác sĩ cho rằng rượu là một

thức uống có tác dụng kích thích ăn uống. Nhưng đối với thuốc lá mà nói thì đó lại là một thứ hoàn toàn không có lợi cho gan.

## BỊ BỆNH GAN KHÔNG NÊN TÙY TIỆN UỐNG THUỐC

Thuốc quả cần thiết đối với người bệnh, nhưng đối với những người bị bệnh gan thì khi uống thuốc phải rất thận trọng.

Khi bạn đang chữa trị bệnh gan, chẳng may bị cảm cúm, bạn lại tùy tiện uống thuốc với mục đích chữa khỏi cảm cúm. Nhưng bạn đâu có biết được rằng, những thuốc này có ảnh hưởng rất nặng nề đến gan, thậm chí có thể làm bệnh gan trở nên trầm trọng hơn. Do đó khi đang chữa gan mà lại mắc một chứng bệnh khác, bạn không nên tùy tiện uống thuốc vì điều đó rất nguy hiểm.

Khi tác dụng phụ của thuốc tác động lên bệnh nhân bị bệnh gan, cơ thể sẽ sốt nóng không rõ nguyên nhân. Ở một số bộ phận còn có hiện tượng mẩn ngứa, người bị phù thũng, không thèm ăn, buồn nôn, chướng bụng...

Ngoài ra, những thức ăn như nấm, ngao biển... cũng là những thứ rất có hại cho gan mà chúng ta cần phải đặc biệt chú ý. Vậy những thứ thuốc nào dễ ảnh hưởng xấu đến bệnh gan nhất? Đó chính là thuốc uống ngừa thai, các loại thuốc cảm...

## BỆNH NHÂN VIÊM GAN ĂN CƠM XONG KHÔNG NÊN ĐI BÁCH BỘ

Ăn cơm xong, “đi bách bộ” là một việc tốt đối với sức khoẻ con người. Nhưng đối với người viêm gan và sa dạ dày thì sẽ có tác dụng ngược lại.

Người bị bệnh viêm gan, ăn cơm xong mà hoạt động sẽ ảnh hưởng đến sự tiêu hóa thức ăn trong dạ dày. Thức ăn nhanh chóng đi vào trong ruột, đường ruột khó có thể hấp thu được đầy đủ, làm cho càng đầy bụng hơn. Tốt nhất nên nằm thẳng nửa tiếng đồng hồ rồi hãy dậy hoạt động. Cho dù là người khoẻ mạnh mấy cũng không nên buông bát đũa là lập tức đi tản bộ ngay, cũng nên nghỉ ngơi một chút rồi hãy đi tản bộ thì hay hơn.

## ĂN NHIỀU NẤM PHÒNG BỆNH GAN

Qua nghiên cứu phát hiện, nguyên tố vi lượng Selen có tác dụng ức chế và tiêu diệt có tính lựa chọn đối với những tế bào ung thư gan được nuôi cấy ngoài cơ thể, nhưng không có ảnh hưởng gì rõ rệt đối với những tế bào gan bình thường. Như vậy, việc bổ sung Selen có thể là biện pháp hữu hiệu để phòng các bệnh ung thư gan, viêm gan B ở người. Qua nghiên cứu cho thấy, khả năng tồn trữ Selen của cơ thể rất kém, vì vậy cần thường xuyên dùng thực phẩm giàu Selen để đáp ứng đủ nhu cầu cho cơ thể.

Nấm là thức ăn giàu Selen, dễ hấp thu nên cần ăn nhiều loại này. Ngoài ra, gan và thận động vật cũng có hàm lượng Selen tương đối cao, có thể ăn thường xuyên.

## LUYỆN TẬP CHO GAN NHƯ THẾ NÀO?

Bệnh gan thường diễn biến âm ỉ, khi bác sĩ chẩn đoán có vấn đề thì e rằng bệnh đã nặng rồi. Dưới đây xin giới thiệu một liệu pháp vận động đơn giản để tăng cường chức năng gan:

- (1) Nằm ngửa (trên giường hoặc mặt đất), cố gắng đưa bàn chân lên vuông góc với người và duỗi thẳng gót chân.
- (2) Hai tay cầm vật tương đối nặng (quyển sách dày chẳng hạn) vung lên theo hình vòng cung từ bụng lên tới đỉnh đầu.
- (3) Tay giữ lên thì hít vào, thả xuống thì thở ra, làm từ 10 – 30 lần.

Phương pháp này là thông qua hoạt động của cơ hoành cách, thúc đẩy gan co duỗi, làm gan nhận ôxy và dinh dưỡng nhiều hơn, đẩy nhanh quá trình trao đổi chất, tăng cường chức năng gan.

## **KHÔNG NÊN NHẦM BỆNH VIÊM GAN CẤP TÍNH VỚI BỆNH CẨM CÚM**

Trong y học đã từng xuất hiện cách nói: "Cảm cúm là nguyên nhân gây ra bách bệnh". Khi một người bị cảm cúm, sức đề kháng của họ sẽ bị suy giảm rõ rệt, do vậy đây là cơ hội tốt để các bệnh khác tấn công, cho nên chúng ta không nên coi thường bệnh cảm cúm.

Trong thực tế, bệnh viêm gan cấp tính thời gian đầu cũng có biểu hiện giống như bệnh cúm, rất khó phân biệt.

Khi bị cảm cúm, cần phải nghỉ ngơi hợp lý bồi dưỡng đầy đủ, có như vậy mới chóng bình phục. Nếu như khi đã nghỉ ngơi và bồi dưỡng một thời gian mà không thấy bệnh tình thuyên giảm thì bạn hãy nên cảnh giác, bởi vì rất có thể bạn đã mắc bệnh viêm gan cấp tính.

Nếu như tình trạng bệnh nghiêm trọng thì rất có thể gây tử vong.

Khi nói đến triệu chứng của viêm gan cấp tính chúng ta thường nhắc đến hai điểm. Đó là khi dạ dày và ruột có vấn đề và hai là biểu hiện của bệnh cúm.

### **Khi cảm thấy dạ dày và ruột không bình thường**

Lúc đầu thì cảm thấy cơ thể uể oải, chẳng muốn ăn uống gì cả. Đồng thời lại thường hay khó chịu buồn nôn. Bụng hơi chướng và đau nhẹ. Vị trí bụng ở phía bên phải to hơn một chút so với các chỗ khác.

Nếu như nghiêm trọng hơn, ngoài những thứ nôn ra ở trong dạ dày, còn có thêm thứ nước sền sệt màu cafe, đây là chất do dạ dày và ruột xuất huyết tạo ra.

Bình thường mà nói thì những triệu chứng của bệnh dạ dày và ruột cũng khá giống với bệnh gan. Nhưng ngoài những biểu hiện như trên, cơ thể còn có thể xuất hiện những triệu chứng khác như kiết lị hoặc táo bón.

### **Không nên cho rằng đó chỉ là cảm cúm thông thường**

Trước khi bị viêm gan cấp tính khoảng một tuần, triệu chứng của nó giống y hệt như bị cảm cúm. Lúc đầu, tự nhiên cơ thể cảm thấy mệt mỏi, đau đau như búa bổ, viêm họng, họng có đờm.

Người bệnh có thể bị sốt trên dưới 38 độ, nhưng sẽ bớt sốt sau ba ngày, dường như có chuyển biến tốt.

Nếu như có cảm giác khó chịu, buồn nôn, thêm vào đó là các khớp chân, tay, hông đau nhức. Lúc này không những bạn đã bị viêm gan, thậm chí có thể là đã bị viêm não hoặc viêm tủy. Do đó cần phải hết sức chú ý.

Ngoài những triệu chứng của bệnh cảm cúm, thì lợi và niêm mạc mũi cũng bị chảy máu. Trên da có thể xuất hiện các vết phát ban, toàn thân ngứa ngáy.

Sau ba ngày hiện tượng sốt có thể giảm, nhưng các triệu chứng khác của dạ dày, ruột và cảm cúm không thuyên giảm, ngược lại ngày càng trở nên trầm trọng hơn, đây chính là biểu hiện của người khi mắc bệnh gan.

Sau khi hết sốt khoảng vài ba ngày, đột nhiên cơ thể trở nên xanh xao, da vàng vọt, bắt đầu hiện tượng vàng da vàng mắt; biểu hiện của bệnh viêm gan cấp giai đoạn đầu, cần phải đến ngay bác sĩ để chữa trị.

Khi hiện tượng vàng da, vàng mắt xuất hiện phải lập tức nhập viện ngay, chỉ cần được nghỉ ngơi và bồi dưỡng hợp lý, đồng thời được chữa trị thì sau khoảng một tháng, cơ thể sẽ khỏe mạnh bình thường. Nhưng có người không may, sau khi có hiện tượng vàng da vàng mắt thì chỉ trong vòng từ 10 – 14 ngày sẽ nôn ra máu, rất khó chữa trị, dễ dẫn đến tử vong.

Còn nếu không được nghỉ ngơi và chữa trị kịp thời rất có thể sẽ chuyển sang viêm gan mãn tính, rất dễ dẫn tới bệnh xơ gan.

Khi hiện tượng vàng da, vàng mắt xuất hiện, các triệu chứng bệnh về ruột, dạ dày và cảm cúm đột nhiên sẽ biến mất. Nhưng sau khi hiện tượng vàng da vàng mắt xuất hiện một thời gian, các triệu chứng của cảm cúm và các bệnh đường ruột, dạ dày lại bắt đầu tái phát thì đây là lúc các bạn phải chuẩn bị tâm lý để đón nhận một căn bệnh khá nặng.

## GIẢM CÂN NHANH CÓ THỂ LÀ TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH UNG THƯ VÀ BỆNH GAN

Những người ngoài 50 tuổi, nếu như không bị mắc bệnh nào đó đặc biệt, nhưng trọng lượng cơ thể lại giảm

nhanh thì rất có thể là biểu hiện ban đầu của bệnh ung thư. Nếu như trong vòng khoảng 1-2 tháng mà mỗi tuần giảm 1kg thì cần phải đến bác sĩ ngay.

Ngoài khả năng bị ung thư ra, việc giảm cân nhanh chóng như vậy cũng có thể do bệnh viêm gan mãn tính gây ra. Bởi vì một trong những đặc trưng nổi bật của viêm gan mãn tính là giảm cân nhanh chóng.

Những người bị mắc bệnh gan, trong vòng một năm ngoài việc bị giảm cân nhanh chóng, thì cơ thể họ cũng cảm thấy vô cùng mệt mỏi. Làm việc thấy uể oải, thỉnh thoảng lại bị sốt. Cho dù là thời tiết khá mát mẻ nhưng những người bệnh này vẫn cảm thấy nóng, cho nên họ thường thò tay thò chân ra khỏi chăn.

Sau một năm người bị viêm gan mãn tính sẽ có những chuyển biến xấu. Ví dụ khi khó ngủ, thường xuyên thấy hoa mắt chóng mặt, hay đau bụng nhưng không phải là do táo bón mà là bị kiết lỵ,

Hay đau bụng nên người bệnh thường chán ăn, có thể nói đây là một dạng bệnh về đường tiêu hóa không ổn định.

Có lúc còn bị lèn sởi, xuất hiện các vùng đỏ trên da, người ngứa ngáy, tinh lực suy giảm. Còn đối với nữ giới thì có thể xuất hiện tượng kinh nguyệt không đều.

Phần bụng bên phải của người bệnh thường có cảm giác đau. Nếu như gặp tình huống này, bạn hãy làm theo cách như trên đã hướng dẫn, sờ vào phần gan để xem

gan có hiện tượng phì đại không.

Triệu chứng của bệnh gan mãn tính không rõ ràng lắm, ngoài những biểu hiện như trên, còn có một số biểu hiện khác. Phải nên nhớ rằng, khi cảm thấy tinh thần mỏi mệt, cần nhanh chóng tìm đến bác sĩ để nhận được lời khuyên và thực hiện những kiểm tra cần thiết.

## Chương V

# MỐI QUAN HỆ GIỮA GAN VÀ CÁC CƠ QUAN KHÁC

### GAN RẤT DỄ BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI CÁC BỆNH KHÁC

**G**an là một trong những cơ quan quan trọng của con người, đồng thời còn giữ rất nhiều chức năng. Ngoài ra gan còn là một "trung tâm hóa học" duy nhất trong cơ thể, do vậy khi chức năng gan suy yếu sẽ ảnh hưởng không tốt đến các cơ quan khác và còn là nguyên nhân của rất nhiều căn bệnh khác.

Nói một cách ngược lại, nếu như bất cứ cơ quan nào trong cơ thể phát bệnh thì cũng làm tăng thêm gánh nặng, ảnh hưởng đến gan và rất có thể sẽ là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh gan.

## **GAN RẤT DỄ BỊ XƠ**

Trên phương diện y học thì khi một người bị thương, bị tai nạn dẫn đến cảm giác hoảng loạn, hoặc một người bị trúng độc, nhịp sinh học biến đổi không theo quy luật, huyết áp giảm mạnh, gây nguy hiểm đối với tính mạng, tình trạng này thực sự sẽ gây cho ta cảm giác sợ hãi.

Có người vì ăn cá nóc mà dẫn đến tử vong, bác sĩ do yêu cầu nghiên cứu, tìm hiểu, đã phải đến tận nơi để xem xét thi thể của nạn nhân. Bác sĩ lấy một mẫu gan của bệnh nhân, đưa lên kính hiển vi để quan sát kỹ và sau đó phát hiện được rằng người này đã chết sau 6 tiếng ăn phải cá nóc, trong đó độc tố chỉ thật sự phát tác trong vòng 4 giờ đồng hồ. Trong khoảng thời gian ngắn ngủi đó, gan đã bị tổn thương một cách nghiêm trọng, dẫn đến những biến đổi lớn về chức năng của các cơ quan khác trong cơ thể.

Trong trường hợp này, sự biến đổi của gan có thể nói là được gây ra từ sự tác động cực mạnh. Giả sử gan của bạn liên tục chịu sự tác động đó ngay trong vòng một ngày, tuy cơ thể bạn may mắn được phục hồi, nhưng gan đã bị tổn thương nghiêm trọng, muốn khôi phục được chức năng gan như xưa là điều không thể.

Khi gan bị tổn thương, bạn cần phải lập tức đến khám bác sĩ ngay. Lúc này bác sĩ cũng phải hết sức thận trọng, không nên nhìn qua vẻ bề ngoài bình thường mà coi nhẹ tính nghiêm trọng của nó.

Gan bị tổn thương và dẫn đến sự biến đổi có nh từ việc bị tụt huyết áp. Trong quãng thời gian đó, huyết quản trong toàn thân trở nên dãn nở, làm tăng gấp đôi thể tích lưu thông của huyết quản, nói một cách tương đối thì lượng máu được truyền đi trong cơ thể giảm một nửa.

Cũng giống như vậy, nguyên nhân trên đã dẫn đến hiện tượng máu đi qua gan cũng giảm một nửa. Gan là một "Nhà máy hóa học" lớn nhất trong cơ thể, nó thường xuyên phải cần một lượng ôxy khá lớn, một khi lượng máu bị giảm đi phân nửa, gan sẽ bị thiếu ôxy đột ngột, nó sẽ không còn đủ khả năng thực hiện các chức năng của mình nữa.

Những người bị chết do bệnh gan, khi chúng ta lấy mẫu gan của họ đi xét nghiệm dưới kính hiển vi sẽ phát hiện thấy những tổn thương. Lúc đó mới thấy được rằng trong vô số huyết quản nhỏ của gan có rất nhiều các huyết cầu đã bị mất ôxy, các tế bào gan do không đủ ôxy nên đã trở thành các tế bào ở trạng thái mỡ biến tính. Nói một cách khác là các tế bào gan do không thở được mà bị chết. Thêm vào đó, do khi gan bị kích thích mạnh đã tạo ra các chất có hại, tăng thêm gánh nặng cho gan. Ngoài ra các chất có hại này lại có độc tính khá cao nên sẽ tiêu diệt hết các tế bào gan.

## MỐI QUAN HỆ GIỮA TIM VÀ GAN

Tim là bộ phận có nhiệm vụ đưa máu đã hết ôxy ở trong mạch máu đi qua tĩnh mạch vào phổi. Khi đi qua

phổi máu được bổ sung thêm ôxy, sau đó máu sẽ tới động mạch và được bơm đến các cơ quan trong cơ thể.

Gan là một trong những nội tạng cần một lượng máu lớn, nếu như tim bị yếu sẽ làm cho lượng máu từ tim đi khắp cơ thể sẽ giảm mạnh, do đó lượng máu đi qua gan cũng giảm, gây ra hiện tượng gan bị thiếu ôxy.

Ở những người bị yếu tim khoảng ba năm trở lên thì rất có thể gan của người đó mắc chứng thiếu ôxy mãn tính, đồng thời các tế bào gan cũng sẽ bị chết dần chết mòn.

Sau khi các tế bào gan chết đi, gan sẽ xuất hiện hiện tượng “sợi hóa”. Khi các cơ hoặc da bị tổn thương các tế bào da sẽ bị chết ngay, không tái tạo được do đó tạo ra những vết thâm. Cũng như vậy, nếu các tế bào gan bị chết, nó cũng sẽ tạo ra các “vết rép” ở trên bề mặt gan. Thêm nữa, do các tế bào gan bị chết dần mà chức năng gan cũng suy giảm rõ rệt, thậm chí gan còn có thể bị xơ cứng, hiện tượng này trong y học gọi là “xơ gan do bệnh tim”.

Trong những người bị bệnh tim mãn tính thì có phân nửa trong số họ bị mắc chứng xơ gan. Đồng thời, những người bị bệnh tim do cao huyết áp, hoặc những người mắc bệnh phong thấp cũng có rất nhiều khả năng sẽ bị xơ gan do bệnh tim.

Với những người yếu tim, máu của họ nếu như muốn quay lại tim một cách đều đặn cũng đã là rất khó, do vậy mà máu bị ứ đọng trong gan khá nhiều, làm tăng thêm

gánh nặng cho gan, tạo ra hiện tượng gan phì đại.

Chứng bệnh này cùng với các bệnh gan phổi biến khác có những đặc điểm khá giống nhau, rất ít khi bị ứ nước, nếu như có thì cũng không nhiều lăm. Đây là một đặc trưng nổi bật của bệnh gan có nguyên nhân từ bệnh tim. Bệnh gan dạng này không gây ra hiện tượng phù thũng toàn thân, mà nếu có thì cũng chỉ rất nhẹ. Triệu chứng vàng da và mắt trong giai đoạn này cũng không thể hiện rõ.

Nếu như bị chứng bệnh máu bilirubin nhẹ, giả sử bạn được kiểm tra nước tiểu bằng que thử, thì có đến 60% người được thử có phản ứng âm tính, nhưng vẫn xuất hiện chứng vàng da, vàng mắt.

### **Chức năng gan suy yếu sẽ ảnh hưởng đến tim**

Khi tim hoạt động yếu sẽ ảnh hưởng đến gan. Vậy khi chức năng gan yếu đi, nó cũng trở thành một trong những nguyên nhân gây ra bệnh tim.

Nếu khi mắc chứng xơ gan, mà không kịp thời chữa trị thì rất có thể tim sẽ bị to ra. Lúc này quan sát tim, ta sẽ thấy các cơ tim trở nên mềm yếu hơn, bởi cơ thể bị tích mỡ hoặc tích nước, do vậy tim sẽ có hiện tượng phì đại.

Khi các cơ tim bị tổn thương, tim sẽ sinh bệnh, lúc đó mạch sẽ nhanh, chậm đột biến, không có quy luật. Mạch không đều dẫn tới hậu quả tất yếu là huyết áp sẽ bị tụt.

Ngoài ra, khi có các hiện tượng khó thở, môi và móng

tay bị thâm thì chắc chắn tim đã có vấn đề.

Vậy khi gan bị yếu đi, liệu có liên quan gì đến việc chức năng tim suy giảm hay không? Gan có một nhiệm vụ quan trọng là tổng hợp một lượng prôtêin cần thiết cho cơ thể. Khi gan có vấn đề, chức năng tổng hợp prôtêin của gan cũng sẽ giảm, do đó mà lượng prôtêin có trong máu cũng sẽ giảm. Prôtêin trong máu đối với những hoạt động của tim đóng một vai trò hết sức quan trọng, bởi nó là thành phần chủ yếu tạo thành các màng dạng sợi của cơ tim.

Do đó khi chất prôtêin trong máu ít đi, các cơ tim cũng yếu theo và đó là nguyên nhân gây ra các bệnh về tim.

Muốn cho các cơ tim hoạt động một cách bình thường, chúng ta cần phải chú ý ăn những thức ăn có nhiều chất dinh dưỡng và các chất có tác dụng thúc đẩy hoạt động của tim như glucôxit.

Những chất dinh dưỡng bao gồm các hoóc môn và glucôxit, sau khi được đưa vào cơ tim sẽ giúp cho các chất prôtêin trong huyết tương hoàn thành nhiệm vụ của mình. Các chất prôtêin ở trong huyết tương này lại có những ảnh hưởng hết sức quan trọng đến tim.

Khi gan đã phát bệnh, chúng ta cũng có thể thấy được sự biến đổi của điện tâm đồ.

Khi gặp phải tình huống này, bạn chỉ cần tiêm một chút canxi thì lập tức tim sẽ trở lại trạng thái bình thường.

Trong thực tế khi gan bị bệnh thì quá trình tái tạo và tổng hợp canxi cũng sẽ rối loạn, do vậy có một số nhà y học cho rằng, khi gan có vấn đề, nó sẽ ảnh hưởng một cách gián tiếp đến điện tâm đồ và quá trình tái tạo tổng hợp canxi của cơ thể.

Nhưng có một số người bị bệnh gan mà khi thử máu và đo nồng độ canxi trong máu thì không thấy thiện tương thiếu canxi, nên họ cho rằng bệnh gan chẳng liên qua gì đến điện tâm đồ và quá trình tổng hợp canxi trong cơ thể cả.

Hiện nay với những ca bị xơ gan gây ra bệnh tim, thường không được các bác sĩ quan tâm lắm. Nhưng những người bị chết vì xơ gan thì phần nhiều có nguyên nhân từ hiện tượng tim bị suy yếu, đây là một luận điểm đang được rất nhiều các bác sĩ quan tâm.

Khi gan phát bệnh, nhất định cần phải chú ý xem tim liệu có bị ảnh hưởng không. Nếu như tim cũng bị suy yếu theo gan, thì dù cho bạn có dùng loại thuốc tim đặc hiệu nào thì cũng sẽ chẳng có tác dụng.

Vì vậy, cần phải trị bệnh gan trước, đây mới là cách trị bệnh tận gốc.

## GAN VÀ THẬN LÀ HAI ANH EM

Gan và thận là hai trung tâm tái tạo và bài tiết lớn nhất của cơ thể, giữa hai cơ quan này có một mối quan hệ mật thiết với nhau. Thông thường các độc tố trong cơ thể

sẽ được giải độc khi đi qua gan, sau đó được thận bài tiết ra ngoài cơ thể.

Gan và thận không cùng bài tiết một lúc. Khi gan hoạt động mạnh thì thận sẽ nghỉ ngơi và ngược lại.

Giữa gan và thận hình thành một quan hệ mang tính tri kỷ, hỗ trợ lẫn nhau, để cùng hoàn thành một nhiệm vụ chung là bài tiết chất thải và tạo ra chất dinh dưỡng mới cho cơ thể.

Khi một người phải tiến hành phẫu thuật gan hoặc túi mật, rất dễ bị mắc bệnh cấp tính có liên quan đến thận và số lượng tử vong do nguyên nhân này nhiều không thể kể xiết. Hiện tượng này trong y học được gọi là triệu chứng gan – thận.

Gan bị nhiễm bệnh sẽ dẫn đến những ảnh hưởng không tốt cho thận và là nguyên nhân của bệnh thận, nhưng khi thận có vấn đề thì số ca bệnh gây ra bệnh gan lại không nhiều.

Người bị mắc bệnh viêm gan cấp tính, tinh thần thường cảm thấy mệt mỏi, rã rời. Nếu cùng lúc thận cũng phát bệnh thì sẽ xuất hiện hiện tượng đi tiểu ra máu, lượng nước tiểu giảm rõ rệt. Khi lượng nước tiểu giảm, lượng urê trong máu sẽ tăng cao, tạo ra các bệnh về máu.

Nếu không may bị mắc loại bệnh gan này, thêm vào đó là chứng máu nhiều urê thì tình trạng bệnh tình sẽ trở nên ngày càng nghiêm trọng và tỷ lệ tử vong sẽ rất cao.

Khi chứng xơ gan ngày một xấu đi, sẽ xuất hiện hiện

tượng phù thũng. Lúc này các li từ như điện giải, natri, kali... xuất hiện những biến đổi về trị số. Ngoài ra lượng máu dẫn đến thận cũng giảm rõ rệt, là một trong những nguyên nhân gây ra các bệnh về thận.

Sau khi thực hiện phẫu thuật túi mật, nếu không may mắc chứng bệnh viêm thận cấp thì nguyên nhân chủ yếu là do các vi khuẩn bên ngoài nhiễm vào máu. Thêm vào là lượng nước ở trong cơ thể sẽ bị bay hơi ra ngoài qua vết mổ, dẫn đến hiện tượng thiếu máu.

Ngoài ra, do sự khác thường của các chất điện giải và lượng máu trong cơ thể nên huyết áp bị tụt, cuối cùng cũng gây ra bệnh thận.

Những người vốn trong gan đã có bệnh thì các chất protéin trong cơ thể bị phá hoại và phân giải. Các chất bị phân giải này sẽ cản trở chức năng của thận, phá hoại cầu thận, làm cho thận mắc bệnh. Nhưng nếu coi đây là nguyên nhân chủ yếu của bệnh thận thì cũng không chuẩn xác.

## MỐI QUAN HỆ GIỮA BỆNH GAN VÀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Tiểu đường là một căn bệnh có từ hiện tượng những bệnh nhân đi giải mà trong nước tiểu của họ chứa một lượng đường khá cao. Lượng đường glucô có trong máu cũng vượt quá mức cho phép, nên nó được đưa ra ngoài

cùng với nước tiểu.

Giữa bệnh gan và bệnh tiểu đường có một mối quan hệ hết sức mật thiết. Khi bạn nghiên cứu một cách tỉ mỉ bệnh gan thì bạn có thể thấy rằng, tiểu đường là một trong những loại bệnh của gan.

Khi một người bị mắc bệnh tiểu đường, lượng nước giải họ thải ra hàng ngày sẽ tăng, do vậy mà số lần đi tiểu cũng sẽ nhiều hơn, tạo ra tình trạng bị tháo nước làm cho cổ họng khô, thường uống rất nhiều nước. Ngoài ra bất kể là họ ăn bao nhiêu, nhưng cơ thể vẫn cảm thấy đói.

Khi mắc bệnh tiểu đường, toàn thân vô cùng mệt mỏi, không có cảm giác muốn ăn, khắp người ngứa ngáy. Đồng thời da có hiện tượng phù thũng và có thể sẽ lên hạch ở phổi, ngoài ra còn bị viêm âm hộ hoặc bao quy đầu. Nếu như trước kia đã bị mắc một số bệnh như trên, sau này lại thêm bệnh tiểu đường thì tình hình sẽ càng trở nên trầm trọng.

Điều đáng sợ hơn đó là bệnh tiểu đường còn có thể gây ra bệnh đục thủy tinh thể dẫn đến mù lòa, rất nguy hiểm.

Ngoài ra, nó còn làm cho các mạch máu mất đi sự co giãn đàn hồi và trở nên cứng và dễ vỡ, là nguyên nhân của chứng viêm mạch máu.

Nguyên nhân đầu tiên của bệnh tiểu đường có thể nói phần nhiều là do chức năng bài tiết chất cặn bã, tạo ra chất dinh dưỡng mới của gan bị suy giảm gây nên.

Nếu như chất đường glucô trong cơ thể chúng ta không được sử dụng đúng và hợp lý, thì lúc đó lượng đường glucô trong máu sẽ tăng đột biến. Nói một cách khác, gan tạo ra quá nhiều đường glucô làm cho đường glucô trong máu hơn so với mức quy định, dẫn đến chứng thừa glucô trong máu.

Tại sao lượng đường glucô trong máu lại tăng cao như vậy? Đó là bởi lượng đường glucô trong cơ thể không được dùng hết, hoặc là do lượng glucô do gan tạo ra quá nhiều so với nhu cầu của cơ thể. Hai luận điểm trên cho đến nay vẫn chưa thống nhất. Nhưng theo những báo cáo khoa học gần đây cho thấy, thì quan điểm gan tạo ra quá nhiều glucô là nguyên nhân bệnh tiểu đường đang được nhiều nhà khoa học ủng hộ.

### **Những người bị tiểu đường có thể không thể thiếu insulin không?**

Chúng ta điều biết, hoóc môn giúp cơ thể sử dụng được chất đường glucô và insulin.

Insulin được sản sinh ra từ các tế bào  $\beta$  (bêta) có trong "Đảo" insulin nằm trong tuyến tụy. Nguyên nhân gây ra bệnh tiểu đường có thể nói là do Đảo insulin trong tuyến tụy bị yếu đi gây nên.

Nếu như tụy bị cắt bỏ đi, Đảo insulin sẽ không còn khả năng tiết ra chất insulin nữa, lúc này người bệnh chỉ còn biết dựa vào việc tiêm hoóc môn insulin vào cơ thể để duy trì sự sống.

Tuy nhiên, lượng insulin mà cơ thể cần lại lớn hơn rất nhiều so với sự tưởng tượng của chúng ta, bởi vì khi tụy bị cắt bỏ, các tế bào B trong Đảo insulin ở tuyến tụy sẽ mất đi tác dụng, trong khi đó cơ thể lại sản sinh ra một loại hoóc môn có tác dụng đối nghịch với insulin, do vậy mà lượng insulin cơ thể cần tăng cao gấp nhiều lần so với bình thường.

Trong một ngày, chỉ cần tiêm insulin một lần là giúp cho hàm lượng glucô trong cơ thể trở lại cân bằng. Tại sao lại như vậy? Nếu muốn biết rõ nguyên nhân, chúng ta hãy cùng tìm hiểu mối quan hệ giữa gan và lượng đường trong máu.

Chúng ta đều biết, chất insulin có thể khống chế lượng đường trong máu, đồng thời còn có tác dụng giúp cho cơ thể sử dụng hết lượng đường dư thừa. Tuy nhiên cơ quan quan trọng nhất có tác dụng điều tiết lượng đường trong máu lại là gan, chứ không phải là insulin.

Có một số người cho rằng, khi chức năng của gan bị rối loạn thì có thể tác động làm cho tụy bài tiết ra nhiều insulin, do đó tạo ra sự hoạt động quá mức của các tuyến tụy và làm tụy trở nên mệt mỏi, các tuyến bài tiết sẽ bị suy yếu dần, gây ra bệnh tiểu đường. Cách lý luận này liệu có chính xác không? Điều đó cần tới sự nghiên cứu thêm của các nhà khoa học.

Bình thường mà nói, những người bị mắc chứng xơ gan sẽ thường kéo theo bệnh tiểu đường, nhưng ở những người mắc bệnh tiểu đường, khoảng trên 50% trong số họ cũng có vấn đề về gan.

Tại sao chứng xơ gan lại thường gây ra bệnh tiểu đường? Bởi vì khi gan bị xơ sẹr rất dễ gây ra các bệnh về tuyến tụy. Và cùng với quá trình đó là tuyến insulin cũng sẽ bị hủy hoại theo, hình thành nên sự ảnh hưởng qua lại giữa gan và tụy, do đó tạo ra một nhu cầu lớn về lượng insulin, thúc đẩy sự hình thành bệnh đái đường. Đây chính là luận điểm được khá nhiều các nhà khoa học ủng hộ.

Sự thực, việc tạo ra lượng đường nhiều trong máu do chức năng gan rối loạn diễn ra khá phức tạp, bất kể là đã có rất nhiều thí nghiệm về vấn đề này, nhưng chưa có một công trình nào đưa ra được luận cứ xác đáng.

Tỷ lệ số người mắc bệnh tiểu đường bị mắc bệnh gan chiếm khoảng 50%, trong số đó khoảng 17% bị xơ gan.

Bệnh gan do bệnh tiểu đường gây ra, triệu chứng đầu tiên của nó là lượng mỡ trong gan tăng cao, làm gan bị nhiễm mỡ. Khi gặp tình trạng này, người mắc bệnh tiểu đường cần hết sức chú ý việc ăn uống, khống chế lượng thức ăn thì mới có thể tránh cho tình trạng bệnh xấu đi. Nếu như thực hiện đúng như vậy thì khoảng 90% người bệnh vẫn giữ được tình trạng gan như ban đầu. Ngược lại, nếu không làm tốt thì ở phần lớn số bệnh nhân sẽ xuất hiện chứng gan đọng mỡ.

Do đó, những người mắc bệnh tiểu đường khi ăn uống hàng ngày cần hết sức chú ý, họ phải có nghị lực thì mới có thể giúp cho gan khỏe được. Nếu coi thường việc kiêng khem, ăn uống bừa bãi thì lượng đường trong máu sẽ biến đổi bất bình thường, làm khoảng 60% số người trong họ bị

mắc bệnh gan.

Nếu muốn giữ cho gan được khoẻ mạnh, không bị ảnh hưởng bởi bệnh tiểu đường, người bệnh cần phải kiên trì, có nghị lực, biết kiềm chế trong ăn uống, đặc biệt là không được uống rượu, bởi rượu sẽ là gánh nặng lớn cho gan.

Khi bị mắc bệnh đái đường, một số thuốc đái đường uống vào sẽ giúp kích thích sự hoạt động của tuyến insulin, rất có hiệu quả trong việc chữa trị bệnh tiểu đường. Tuy nhiên, một trong những nguyên nhân chính của bệnh tiểu đường lại do chức năng gan bị rối loạn. Nếu uống một số thuốc như vậy trong thời gian dài thì sẽ rất không có lợi cho lá gan đã bị rối loạn chức năng. Muốn chữa trị triệt để bệnh tiểu đường mà chỉ dùng loại thuốc này thì rất khó đạt được mục đích

Thêm vào đó, thuốc tiểu đường uống và các loại thuốc khác còn có thể gây ra tác dụng phụ cho gan, do vậy mà cách điều trị bệnh gan tốt nhất vẫn là bằng insulin.

## Chương VI

# MẮC BỆNH GAN KHI MANG THAI HẾT SỨC NGUY HIỂM

## MẮC BỆNH GAN KHI MANG THAI SẼ ẢNH HƯỞNG ĐẾN THẾ HỆ SAU

**M**ang thai là một trạng thái đặc biệt của cơ thể, người phụ nữ mang thai lại càng phải chú ý đến việc bảo vệ sức khoẻ, nếu không may bị mắc bệnh thì ngay cả bệnh rất bình thường cũng sẽ trở nên nghiêm trọng.

Nếu như trong thời gian mang thai mà lại mắc bệnh gan, nó không những chỉ ảnh hưởng đến sức khoẻ của người mẹ mà còn rất nguy hiểm đến sức khoẻ của thai nhi, do đó cần phải hết sức chú ý đến sức khoẻ trong thời gian mang thai.

Khi mang thai, nếu mọi việc diễn ra bình thường thì chúng ta ít chú ý đến tình trạng gan ra sao. Tuy nhiên cho đến những tháng cuối, cho dù thai vẫn bình thường, nhưng mẹ vẫn có thể có khả năng mắc bệnh gan.

Gan là một cơ quan nội tạng to, cứng nhưng vẫn có tính đàn hồi và còn giữ một chức năng hết sức quan trọng. Ngoài ra trong những ngày mang thai, toàn bộ quá trình đào thải cái cũ và tổng hợp cái mới của cơ thể người mẹ và thai nhi đều do gan của mẹ đảm nhiệm, do đó chúng ta có thể thấy gánh nặng của gan là khá lớn. Vì vậy bất kể là gan có khoẻ như thế nào, nhưng đến cuối giai đoạn mang thai gan luôn phải gánh vác nhiệm vụ vượt quá sức chịu đựng của nó.

### KHI MANG THAI, NẾU TÙY TIỆN UỐNG THUỐC SẼ RẤT NGUY HIỂM

Khi mắc bệnh mà tự tiện uống thuốc đã là không tốt, đặc biệt là phụ nữ mang thai lại càng cần phải chú ý. Bị mắc bệnh cần phải đến khám bác sĩ chuyên khoa sản và nhờ bác sĩ kê đơn thuốc sao cho đảm bảo an toàn.

Phụ nữ trong thời kỳ mang thai không kể là uống nhiều hay ít thuốc có hại, đều có thể sinh ra con bị dị tật. Còn nếu người mẹ uống thuốc một cách bừa bãi, không những có nhiều khả năng sinh ra con bị dị tật mà đứng trên góc độ của gan mà nói, thì uống thuốc tùy tiện còn làm tăng gấp bội gánh nặng của gan, do đó phụ nữ trong thời gian mang thai có tỷ lệ mắc bệnh gan khá cao.

Chúng ta hãy lấy một ví dụ điển hình để làm rõ, trong thời gian mang thai, hay xuất hiện chứng “gan đọng mỡ”.

Đây là chứng bệnh hay xảy ra trong khoảng ba tháng cuối của thời kỳ mang thai. Các triệu chứng ban đầu thường là nấc hoặc nôn, mà thường là trong giai đoạn cuối của thời kỳ mang thai không có hiện tượng nôn. Nếu người mẹ đang mang thai có hiện tượng nôn bất thường, thì cần phải cảnh giác với bệnh "gan đọng mỡ". Vì khi đã bị mắc bệnh thì không những chỉ có nôn mà còn hay bị nấc, hoặc nôn ra máu, phân cũng hay có máu, bụng có cảm giác rất khó chịu, ngoài ra còn xuất hiện hiện tượng vàng da và vàng mắt.

Đồng thời với các triệu chứng trên thì về mặt tinh thần người bệnh dễ bị rơi vào trạng thái hoảng loạn, ăn nói hàm hồ, ý thức cá nhân suy giảm, hình thành một trạng thái hôn mê, loại hôn mê này kéo dài sẽ dẫn đến trạng thái sinh non. Có một số trường hợp sau khi sinh bốn, năm ngày, người mẹ bị tử vong.

Theo một số báo cáo y học, trong 40 người phụ nữ mang thai bị mắc bệnh này thì có 34 người bị chết và khoảng 35 thai nhi bị chết lưu trong bụng mẹ, đây quả là một căn bệnh đáng sợ.

### **Tuy được bác sỹ kê đơn nhưng vẫn phải thận trọng khi dùng thuốc.**

Viêm thận cấp tính là chứng bệnh thường hay gặp trong thời kỳ mang thai. Dù cho lúc bình thường thận không có vấn đề, nhưng chỉ cần thận đã từng bị viêm thì khi

mang thai người mẹ dễ bị nhiễm lại, một số trường hợp còn để lại hậu quả nghiêm trọng, do đó chúng ta cũng cần phải hết sức chú ý.

Kháng sinh Clorômtine và Xtépxtômixin đều có tác dụng là phá hoại bạch cầu, do vậy chẳng may trong thời gian mang thai bị viêm thận hoặc cảm mạo, sốt, khi hỏi ý kiến bác sĩ nên uống thuốc gì, thì phải nhớ không được dùng hai loại kháng sinh kể trên.

Nếu để điều trị viêm thận mà lại tiêm quá nhiều Xtepxtomixin thì sẽ làm cho gan bị trúng độc.

Thai nhi trong bụng ngày càng lớn dần lên, đặc biệt là trong ba tháng cuối, tốc độ lớn của thai rất nhanh. Để thai phát triển bình thường, gan của người mẹ sẽ phải làm việc hết công suất để tạo ra một lượng lớn prôtêin, do vậy nếu như dùng kháng sinh Xtépxtômixin sẽ làm phá hủy các bạch huyết cầu và dẫn đến bệnh viêm thận.

Xtépxtômixin không những làm cho lượng bạch cầu giảm mà còn làm cho lượng prôtêin được sản sinh trở nên ít đi. Mặt khác nếu như so sánh người mang thai với các người bình thường thì người mẹ mang thai rất nhạy cảm với Xtépxtômixin và rất dị ứng với loại thuốc này, do vậy khi mắc bệnh thận phải thật chú ý khi dùng thuốc.

Nếu như bị mắc bệnh thận, gan cũng sẽ có hiện tượng "mỡ hóa", cả lá gan sẽ có sự biến đổi to lớn.

Điều phải chú ý là nếu như mắc phải bệnh thận thì chỉ có một số ít trường hợp sống sót sau khi sinh; nhưng

nếu được điều trị đúng, bệnh tình sẽ nhanh chóng phục hồi và không phát sinh ra các chứng bệnh khác.

## ĐANG MANG THAI KHÔNG NÊN ĂN THỨC ĂN SỐNG HOẶC UỐNG NƯỚC LÃ

Ăn, uống, sinh hoạt hàng ngày của người mang bầu cần phải hết sức giữ gìn. Không được uống nước lã, không được ăn những thức ăn nấu chưa chín và rau sống, tránh bị nhiễm virut.

Tuy rằng rau sống có nhiều chất dinh dưỡng, nhưng cần phải chú ý rửa cho thật sạch, không thể để sót lại thuốc bảo vệ thực vật hoặc các ký sinh trùng, để tránh việc bị nhiễm bệnh. Tốt nhất là nên mua các loại rau sạch về ăn.

Bởi các vi rút có khả năng thẩm thấu lớn, rất dễ gây ra bệnh gan, tuy nói rằng đây là các loại bệnh mà các phụ nữ mang thai hay bị, nhưng nếu để cuối thời kỳ mang thai lại mắc phải bệnh này thì tình hình hết sức nghiêm trọng. Nó còn có thể gây ra các hiện tượng nguy hiểm khác như đẻ non hoặc thai chết lưu trong bụng...

Nếu như thai nhi có thể được sinh ra một cách thuận lợi thì đã rất đáng mừng, nhưng vẫn còn một vấn đề rất nghiêm trọng mà chúng ta cần lưu ý. Đó là khi người mẹ bị viêm gan, do virut có khả năng thẩm thấu thì người mẹ sẽ truyền lại cho con loại virut này. Sau khi đứa trẻ được

sinh ra, trong cơ thể của nó vẫn còn tiềm tàng nguy cơ của bệnh viêm gan.

Một đứa trẻ khi đã bị nhiễm mắc vi rút viêm gan ngay từ trong bụng mẹ, trong quá trình phát triển sau này, rất có thể sẽ bị viêm gan virut có tính thấm thấu, đồng thời còn có thể dẫn đến viêm gan mãn tính. Bệnh viêm gan mãn tính này còn nghiêm trọng hơn chứng viêm gan virut mà trẻ bị mắc sau khi chào đời.

## Chương VII

# BỆNH GAN TRUYỀN NHIỄM NHƯ THẾ NÀO

### CÁC LOẠI BỆNH VỀ GAN

Rất cuộc có tất cả bao nhiêu loại bệnh gan? Bệnh gan tuy có nhiều, nhưng có thể phân ra một số loại như sau:

- Bệnh gan do virut
- Bệnh gan có nguyên nhân từ rượu
- Bệnh gan do trúng độc thuốc hoặc thức ăn.
- Bệnh gan do các chức năng đào thải và tái tạo của gan bị rối loạn.
- Bệnh gan do u gan.

Bệnh gan do virut là loại viêm gan bởi virut, hậu quả của nó có thể là xơ gan hoặc ung thư gan. Có một số virut có thể gây ra bệnh gan trong đó chủ yếu là 5 loại sau: Virut A, B, C, D, E. Trong đó virut B và C có thể dẫn đến

viêm gan mãn tính, xơ gan. Virut B và C còn có thể gây ra ung thư. Còn virut D Và E ít khi gây ra viêm gan mãn tính.

Bệnh gan có nguyên nhân từ rượu là loại bệnh gan do uống rượu quá lâu và quá nhiều gây nên. Mức độ tác hại của rượu gây ra cho gan cũng có sự biến đổi tùy theo lượng rượu và thời gian uống. Đầu tiên đó là bệnh “gan mỡ”, tiếp đó là gây ra viêm gan, sau đó là xơ gan, thậm chí cả ung thư gan.

Bệnh gan gây ra bởi chất độc trong thuốc hoặc thức ăn là hiện tượng các chất độc, chất hóa học trong thức ăn hoặc thuốc uống có hại cho gan sau khi vào cơ thể sẽ gây viêm gan. Ví dụ như một số loại thực vật như gạo, lạc đã bị mốc, khi ăn vào sẽ có khả năng gây ung thư gan.

Bệnh gan do chức năng đào thải và tái tạo của gan bị rối loạn là hiện tượng một chất nào đó khi vào trong cơ thể không thể “tiêu hóa” được, dẫn đến bệnh gan. Ví dụ như ăn một chất có chứa nhiều đồng, cơ thể sẽ không xử lý được chất đó để tạo ra chất mới, do đó sinh ra bệnh gan.

Ngoài ra còn một số thuật ngữ như “gan mỡ” là chỉ các tế bào gan có lượng mỡ tăng cao. Nguyên nhân gây “gan mỡ” có thể là do uống rượu hoặc bệnh đái đường lâu ngày không điều trị được, do máu có nhiều mỡ, do tăng cân đột ngột...

Còn về chứng u gan, thì có rất nhiều chẩn đoán trong đó có thể chia ra u lành hoặc u ác. U lành thường gặp trong các mạch máu gan, còn u ác bao gồm cả u ác trong tế bào gan.

## VIÊM GAN A LÂY LAN NHƯ THẾ NÀO?

Viêm gan A thường có nguyên nhân là người bệnh hay ăn các đồ ăn không sạch hoặc uống nước lã, loại virut này thường chỉ có ở người, đời ươi, vượn. Thời gian ủ bệnh khoảng từ 2-6 tuần. Trong tuần đầu bị nhiễm bệnh, ở phân của người bệnh có thể tìm thấy loại virut này. Người bị nhiễm virut này thì có biểu hiện giống như bị cảm cúm vậy, một số người bị sốt cao hoặc ăn không ngon, toàn thân mệt mỏi... Một số ít thì có hiện tượng nước tiểu có màu giống nước trà hoặc bị vàng da vàng mắt.

Nhưng trên thực tế, đại bộ phận các ca bệnh đều không có biểu hiện lâm sàng rõ rệt.

Viêm gan A thường hay bùng phát ở những nước đang kém phát triển, có điều kiện vệ sinh công cộng kém. Ví dụ như Thái Lan, Miến Điện, Nepal và các nước Đông Nam Á khác.

Do vậy nếu như dịch viêm gan A hoành hành trong một khu vực, mà lại không có cách phòng chống thích đáng và kịp thời thì nạn dịch sẽ bùng phát trên diện rộng. Những người bị mắc viêm gan A chỉ trong vòng từ 4-6 tuần, chức năng gan sẽ dần được hồi phục, rất ít người bị viêm nặng thêm, bởi cơ thể đã sản sinh ra một loại kháng thể để chống chọi với loại virut trên. Tuy nhiên chúng ta vẫn cần phải chú ý đến vấn đề vệ sinh môi trường, thói quen vệ sinh cá nhân kém, như không nên ăn thức ăn chưa chín hoặc uống nước lã để tránh bị viêm gan A.

## VIRUT VIÊM GAN B LÂY TRUYỀN NHƯ THẾ NÀO?

Con đường lây nhiễm chủ yếu của virut viêm gan B là qua đường máu, đường dịch, qua da hoặc các niêm mạc. Đặc biệt là qua đường máu, những người không có sức đề kháng với loại virut viêm gan B thì sẽ bị nhiễm ngay. Lây qua đường máu có thể tồn tại dưới hai dạng, là mẹ truyền cho con hoặc truyền từ người này sang người khác.

Truyền từ mẹ sang con (truyền dọc) là khi người mẹ mang virut gây bệnh truyền lại cho đứa con đang mang thai trong bụng. Đây là con đường chủ yếu lây nhiễm bệnh gan B ở các nước và cũng là nguyên nhân chính lây bệnh từ đời này qua đời khác. Nhưng từ khi có phương pháp tiêm phòng vắc xin chống viêm gan B cho trẻ sơ sinh thì đã thu được hiệu quả rõ rệt, tỷ lệ con bị nhiễm virut gan B từ mẹ giảm đi rất nhiều.

Truyền từ người này sang người khác (truyền ngang) là hiện tượng virut viêm gan B có trong máu và dịch của người bệnh thâm nhập được vào cơ thể của người chưa mang bệnh thông qua các vết thương lớn trên da hoặc qua niêm mạc. Truyền máu, tiêm, lọc máu, châm cứu, dùng chung bàn chải đánh răng, dao cạo râu... đều là những đường có thể lây lan viêm gan B.

Tuy truyền máu là một trong những đường lây nhiễm của virut viêm gan B, nhưng hiện nay trong các ngân hàng máu đã có quy định rõ ràng, máu trước khi được đưa vào

ngân hàng máu phải kiểm tra chắc chắn là không có virut viêm gan B. Nếu có lập tức máu đó không được tiếp nhận, người cho máu vĩnh viễn không bao giờ được hiến máu nữa. Do đó khả năng lây lan viêm gan B qua đường máu hiện nay hầu như rất ít. Những con đường lây nhiễm khác là tiêm, dùng chung bàn chải đánh răng, dùng chung dao cạo râu... Nên trong sinh hoạt hàng ngày cần hết sức chú ý. Sức lây nhiễm của virut viêm gan B khá mạnh, ngay cả những tế bào máu nhỏ li ti mang virut vẫn có thể lây bệnh cho người khác. Vì vậy khi dùng kim tiêm, dao cạo râu, bàn chải đánh răng... phải thật cẩn thận mới giữ được an toàn.

Ngoài những đường lây nhiễm trên, thì việc sinh hoạt tình dục và hôn nhau liệu có bị lây nhiễm không? Đương nhiên là virut viêm gan có thể lây qua đường tình dục, nhưng tỷ lệ không cao.

Giả sử như một bên mang bệnh, còn bên kia lại không có kháng thể phòng bệnh, điều đó cũng có nghĩa là cơ thể của họ hoàn toàn không có sức đề kháng đối với loại virut viêm gan B. Gặp phải tình huống này, người không có kháng thể có thể tiêm vắc xin phòng bệnh. Hiện nay vắc xin phòng bệnh viêm gan B rất an toàn và có hiệu quả rất cao.

Còn có một trường hợp nữa, đó là khi một bên có mang virut viêm gan B, còn bên kia cũng có chứa kháng thể chống lại virut viêm gan B, tức là người đó có sức đề kháng để chống lại virut này, do đó họ sẽ không sợ bị

nhiễm virut gan B. Nếu cả hai bên đều mang virut viêm gan B thì cần phải chú ý kiểm tra tình trạng bệnh định kỳ để tránh việc bệnh phát triển theo chiều hướng xấu.

Hôn nhau có lây nhiễm viêm gan B không? Theo các nghiên cứu thì trong nước bọt của người bị viêm gan B có vi rút viêm gan B, nhưng nồng độ virut viêm gan B trong nước bọt rất thấp, do vậy cơ hội lây nhiễm gan qua đường này là rất nhỏ. Loại trừ khi trong miệng có vết thương hoặc hôn nhau quá cuồng nhiệt làm cho niêm mạc miệng bị chảy máu thì khả năng mắc bệnh cũng sẽ khá cao.

## **NGƯỜI MANG VIRUT GAN B PHẢI TRÁNH XA RƯỢU VÀ THUỐC LÁ**

Những người viêm gan B, trong cuộc sống hàng ngày cần phải chú ý những vấn đề gì? Liệu có cần phải ăn những thức ăn bổ gan không?

Theo những nghiên cứu mới nhất thì có rất nhiều nhân tố nguy hiểm cùng với viêm gan B tạo ra chứng ung thư gan. Những nhân tố đó bao gồm nhiễm virut viêm gan C, hút thuốc, uống rượu, ăn nhiều các thực phẩm bị mốc và ít ăn các hoa quả tươi.

Những người mang virut viêm gan B lại có thói quen hút thuốc, uống rượu thì khả năng bị ung thư gan cao hơn những người không hút thuốc từ 4-5 lần. Những nghiên cứu còn cũng cho thấy, những thói quen như uống rượu,

hút thuốc còn rất dễ gây ra chứng xơ gan. Điều này lý giải vì sao nam giới mắc ung thư gan cao hơn nhiều so với nữ: trung bình cứ 4 đàn ông bị thì mới có 1 phụ nữ mắc ung thư gan.

Cho đến nay, xơ gan là một trong 10 loại bệnh có tỷ lệ tử vong cao nhất thế giới, đồng thời nó cũng là nhân tố chủ yếu gây ra bệnh ung thư gan. Còn về việc các thực phẩm bị mốc thì trên thực tế, khả năng chúng ta ăn phải loại thực phẩm này là khá cao, bao gồm các loại thức ăn có nguồn gốc từ lạc, các chế phẩm từ các loại đậu, ít ăn những thức ăn loại này thì sẽ làm cho khả năng ăn phải các chất mốc sẽ giảm đi. Ngoài ra, cũng là những người bị mắc virut viêm gan B, nhưng nếu một tuần họ ăn ít hơn 6 bữa có rau quả thì tỷ lệ bị ung thư gan sẽ cao hơn 4-5 lần người một tuần ăn nhiều hơn 6 bữa có rau quả.

Do đó những người bị bệnh viêm gan B tốt nhất là nên cai rượu, cai thuốc và ăn ít những đồ ăn đã bị lên men, nên ăn nhiều những hoa quả tươi, duy trì những sự cân bằng về mặt dinh dưỡng.

Ngoài những vấn đề cần chú ý khi ăn uống thì trong cuộc sống hàng ngày cũng cần phải duy trì giờ giấc sinh hoạt đều đặn, có quy luật, trừ trường hợp gan đã ở giai đoạn bị xơ cứng hoặc bị ung thư. Nếu không, chỉ cần thể lực cho phép, bạn có thể vận động và chơi một môn thể thao nào đó phù hợp với sức khoẻ của mình.

## **NGAY CẢ KHI MẮC VIÊM GAN B CŨNG PHẢI TIÊM PHÒNG**

Cần chủ động đến bệnh viện 6 tháng một lần để thăm khám định kỳ, nhất là với những người trong độ tuổi 30 - 70, rất dễ mắc bệnh viêm gan B. Nếu bị, bạn cũng vẫn nên tiêm phòng để làm tăng khả năng miễn dịch của cơ thể đối với viêm gan B, làm giảm quá trình viêm gan mãn thành viêm gan mãn tiến triển, quá trình tất yếu dẫn tới ung thư gan.

### **CON ĐƯỜNG LÂY NHIỄM CỦA BỆNH VIÊM GAN C**

Có rất nhiều người đã biết đến virut viêm gan B nhưng virut gan C là như thế nào? Liệu viêm gan C có nguy hiểm hơn viêm gan B không? Tỷ lệ những người bị nhiễm viêm gan C trong các ca về gan chỉ đứng sau viêm gan B.

Đường lây nhiễm chủ yếu của bệnh viêm gan C là qua truyền máu, nhưng trong những người bị viêm gan C thì chỉ có 1/2 số người đã từng bị truyền máu. Các khả năng lây bệnh khác bao gồm: dùng bơm kim tiêm không được tẩy trùng kỹ, dùng chung kim châm cứu...

Cách xét nghiệm, kiểm tra bệnh viêm gan C trong vài năm gần đây mới được phát hiện và phát triển. Trước kia chưa có cách nào để phát hiện ra virut viêm gan C, do đó đã có bộ phận nhỏ người bị mắc virut viêm gan C

qua con đường truyền máu. Nhưng hiện nay ở bệnh viện, mọi mẫu máu được truyền phải qua kiểm tra virut viêm gan C, hiện tượng mắc bệnh do truyền máu đã được kiểm soát.

Cũng giống như các loại viêm gan khác, viêm gan C rất khó được chẩn đoán thông qua các triệu chứng lâm sàng thông thường, bắt buộc phải làm xét nghiệm máu mới phát hiện virut gây bệnh được. Nếu như kết quả xét nghiệm là dương tính thì kết quả là người đó đã bị mắc bệnh viêm gan C.

Trong số những người bị viêm gan C cấp tính thì có phân nửa sẽ trở thành viêm gan mãn tính (có người dự đoán con số là khoảng 80%), trong khi đó có 20% những người bị viêm gan mãn tính sẽ mắc chứng xơ gan, do vậy khi đã bị nhiễm virut viêm gan C thì nhất thiết phải hết sức cẩn trọng, chú ý. Có một điều cần phải nhấn mạnh là chỉ số GOT và GPT của người bị nhiễm virut viêm gan C biến đổi thất thường, có lúc thì ở phạm vi bình thường, nhưng có lúc lại tăng rất cao. Mỗi lần xét nghiệm cho thấy chỉ số GOT và GPT ở trạng thái bình thường thì điều đó không có nghĩa là bạn đã khỏi bệnh.

Cách phòng chống lây nhiễm viêm gan C cũng giống với phòng chống lây nhiễm viêm gan B, nên tránh tối đa phải tiêm hoặc truyền máu, tránh dùng chung bàn chải đánh răng, dùng chung dao cạo râu... Còn việc mẹ truyền sang con thì không nghiêm trọng như viêm gan B.

## CÁCH PHÒNG VÀ TRỊ BỆNH VIÊM GAN D

Con đường lây nhiễm và tán phát của virut viêm gan D cũng giống như virut viêm gan B, phần lớn qua các thể dịch (mà chủ yếu là máu). Điều cần đặc biệt chú ý là mại dâm và tiêm chích ma tuý là con đường lây lan virut viêm gan D. Loại virut này không lây qua đường ăn uống.

Cách phòng chống tốt nhất bệnh viêm gan D là hãy làm giống như cách phòng chống viêm gan B. Do vậy cách chống viêm gan B là bước đầu tiên để phòng chống viêm gan D. Nếu không may mắn, bạn sẽ bị mắc virut viêm gan D, thì nên tránh không tiêm chích ma tuý, không dùng chung bơm kim tiêm, dao cạo râu...

Một điều quan trọng nữa đó là nếu chẳng may bạn bị mắc viêm gan D mãn tính, đồng thời bạn đời của mình cũng mang trong mình virut viêm gan B, thì rất có thể bạn sẽ truyền virut viêm gan D cho người thân thiết nhất của bạn qua quan hệ tình dục giữa hai người.

Có loại thuốc đặc trị nào với virut viêm gan D không? Hiện nay vẫn chưa có loại thuốc đặc trị nào để điều trị bệnh viêm gan D mãn tính. Các loại thuốc thường dùng điều trị viêm gan B và C, nếu được dùng để điều trị viêm gan D thì sẽ không đưa lại được hiệu quả như mong muốn.

## **VIRUT VIÊM GAN E RẤT NGUY HIỂM ĐẾN TÍNH MẠNG PHỤ NỮ MANG THAI**

Virut viêm gan E lây nhiễm như thế nào? Con đường lây nhiễm virut viêm gan E cũng giống như virut viêm gan A, đều thông qua “đường mồm”. Khi ăn phải các loại thực phẩm hoặc uống phải nước có nhiễm virut viêm gan E, bạn sẽ bị nhiễm virut viêm gan E.

Bệnh viêm gan E có những biểu hiện lâm sàng như thế nào? Khi bị nhiễm virut này cơ thể không có triệu chứng rõ rệt, nhưng cũng có thể có các triệu chứng cấp tính của viêm gan E. Ví dụ như: Bụng nôn nao, buồn nôn, chân tay rã rời, vàng da vàng mắt... Biểu hiện lâm sàng của nó rất khó phân biệt với biểu hiện lâm sàng của viêm gan A, khi đó bị viêm gan E cấp tính thì rất có thể trở thành mãn tính hoặc bị xơ gan. Loại bệnh này còn có một nét đặc thù nữa là khi các phụ nữ mang thai mà bị nhiễm virut viêm gan E thì tỷ lệ tử vong sẽ cao hơn rất nhiều so với người bình thường. Những phụ nữ mang thai bị mắc virut viêm gan E có tỷ lệ tử vong khoảng 20 – 39%.

Viêm gan E thường xuất hiện nhiều ở Ấn Độ, Nepal, Afganistan, Pakistan và một số vùng thuộc Trung Quốc như Tây Cương...

Làm cách nào để biết mình có bị nhiễm virut viêm gan E không? Trên lý luận thì phải thử máu mới biết được. Nhưng đến nay việc thử máu viêm gan E vẫn chưa được phổ biến lắm, chỉ có ở một số cơ quan nghiên cứu mới có

loại máy thử này.

Đã có văcxin chống bệnh viêm gan E chưa? Đến nay loại văcxin này vẫn còn đang ở trong giai đoạn nghiên cứu và thí nghiệm lâm sàng, chưa được đưa ra thị trường. Nhưng do viêm gan E lây lan qua đường ăn uống, do vậy để phòng chống viêm gan E chúng ta cần phải chú ý giữ gìn vệ sinh ăn uống.

## GAN BỊ SUY KIỆT NGHIÊM TRỌNG

Cách điều trị gan suy kiệt là liệu pháp duy trì chức năng gan, hay nói cách khác đó là bổ sung cho gan những chức năng mà gan đang bị yếu đi, đồng thời trị các chức bệnh do gan yếu đi gây ra. Trong thời gian này, các chất prôtêin và chất làm đông máu do gan sản sinh ra sẽ không đủ, do vậy khi cần thiết cần phải bổ sung prôtêin và chất có tác dụng làm đông máu. Khi gan yếu nó không có khả năng tích trữ đường, do đó rất dễ xuất hiện hiện tượng thiếu đường trong máu, nên thường xuyên phải kiểm tra nồng độ đường trong máu để có phương án bổ sung thích hợp. Ngoài ra, còn phải điều chỉnh sự cân bằng của các chất điện giải trong cơ thể và tránh việc nhiễm các virut gây bệnh.

Gan bị suy kiệt là một trong những nguyên nhân chính gây ra tử vong và chứng nhūn não, do vậy cần phải liên tục kiểm tra sự thay đổi của não áp. Nếu áp suất não

tăng lên quá cao thì cần phải có biện pháp giảm áp ngay.

Ngoài biện pháp duy trì chức năng gan ra, rất đáng tiếc là cho đến nay chưa có một loại thuốc nào giúp cho gan có thể tái sinh.

Do tỷ lệ tử vong do gan bị suy kiệt là rất cao, đồng thời lại không có biện pháp chữa trị hữu hiệu do vậy cấy ghép gan là cách làm cuối cùng và cũng là cách lựa chọn tốt nhất. Tuy vậy trong nước hiện nay, phong trào hiến nội tạng vẫn chưa phổ biến, thêm vào đó là những lá gan của những người viêm gan B lại không thể dùng được, nên người ta thường hay nói “gan hỏng thì khó cứu”.

Vì vậy chúng ta hãy cùng động viên mọi người hưởng ứng việc hiến nội tạng để giúp cho những người bị bệnh hiểm nghèo.

## Chương VIII

# NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ TRONG ĂN UỐNG KHI BỊ BỆNH GAN

## NGƯỜI BỊ BỆNH GAN KHÔNG ĐƯỢC UỐNG RƯỢU

Thành phần chủ yếu của rượu là cồn, có hại trực tiếp tới gan. Ví dụ: Sau khi uống nhiều rượu sẽ gây ra viêm gan cấp do rượu; người bị cứng gan sau khi uống rượu sẽ nhanh chóng làm suy thoái chức năng gan là chuyện thường gặp.

Cồn có thể thúc đẩy sự tạo thành và tích trữ mỡ, người uống rượu quá nhiều trong thời gian dài thường sinh ra gan nhiễm mỡ, rất dễ phát sinh ở người vốn bị viêm gan trước.

Trong những người bệnh viêm gan, có một số bị đường trong máu tăng cao và xuất hiện bệnh tiểu đường. Những người này sau khi chữa khỏi viêm gan, vẫn có tới 10% còn mắc bệnh tiểu đường.

Cho nên người viêm gan cấp tính, gan nhiễm mỡ, gan

cứng, bệnh gan kèm tiểu đường không được uống rượu và đương nhiên cả bia nữa.

Còn khi gan đã phục hồi, chức năng gan cơ bản đã trở lại bình thường có thể uống một chút bia nhưng không quá nửa lít một ngày.

## NGƯỜI BỊ VIÊM GAN KHÔNG NÊN ĂN NHIỀU TỎI

Trong cuộc sống hàng ngày, không ít người cho rằng, tỏi có tác dụng chống khuẩn rất tốt, ăn tỏi để phòng bệnh viêm gan, thậm chí có người sau khi mắc viêm gan hàng ngày vẫn ăn rất nhiều tỏi. Cách làm này rất không có lợi cho người bệnh.

Qua nghiên cứu dược lý cho thấy, tỏi có chứa chất cay mang tính phát huy có tác dụng chống lại các loại khuẩn lị, thương hàn, lao, bạch hầu, đại tràng, khuẩn chùm nho, khuẩn song cầu gây viêm màng não... Ngoài ra còn có tác dụng ức chế đối với một số loại chân khuẩn... Nhưng cho tới nay, chưa thấy ai nói tới phòng và chống được bệnh viêm gan cả. Ngược lại, một số thành phần của tỏi còn có tác dụng kích thích dạ dày và ruột, gây ức chế việc tiết dịch tiêu hóa, làm cho người bị viêm gan chán ăn, ghét dầu mỡ và nôn oẹ. Kết quả điều tra cho thấy, thành phần mang tính phát huy của tỏi có thể làm cho hồng cầu và bạch cầu trong máu giảm đi, gây ra chứng thiếu máu và giảm việc tiết dịch tiêu hóa. Tất cả những điều này đều

không lợi cho việc điều trị bệnh viêm gan.

## **NGƯỜI BỊ VIÊM GAN KHÔNG NÊN ĂN THỊT DÊ**

Thịt dê có giá trị dinh dưỡng rất cao, rất bổ cho cơ thể. Nhưng người viêm gan về cơ bản thì không được ăn. Đó là vì thịt dê thuộc tính nóng, ăn nhiều sẽ gây nóng, làm cho bệnh nặng thêm. Ngoài ra, protit và mỡ sau khi được hấp thụ một số lượng lớn, gan có bệnh sẽ không thể ôxy hóa một cách có hiệu quả được, chức năng phân giải, hấp thụ giảm đi làm tăng gánh nặng cho gan, dễ gây ra bệnh hơn. Do vậy, người viêm gan không ăn thịt dê là tốt nhất.

## **NGƯỜI CÓ BỆNH GAN KHÔNG ĂN NHIỀU HẠT HƯỚNG DƯƠNG**

Hạt hướng dương là thứ mà nhiều người thích ăn, nhưng những người mắc bệnh gan như viêm gan, chức năng gan kém lại không nên ăn nhiều. Bởi trong hạt hướng dương chứa lượng dầu lớn chiếm 5 – 50%, phần lớn là loại axit béo chưa no. Nếu ăn quá nhiều sẽ làm tiêu hao lượng lớn dịch mật có liên quan tới việc trao đổi chất trong cơ thể, làm cho việc trao đổi mỡ gặp trở ngại. Vì vậy mỡ sẽ tồn đọng lại trong gan, ảnh hưởng tới chức năng của tế bào gan, làm cho tổ chức kết đế trong gan tăng sinh, nếu

nặng có thể gây cứng gan. Do vậy, người bị bệnh gan không nên ăn nhiều hạt hướng dương.

## NGƯỜI BỊ VIÊM GAN KHÔNG NÊN ĂN NHIỀU ĐƯỜNG VÀ ĐỒ HỘP

Lâu nay không ít người cho rằng, người viêm gan ăn nhiều đường một chút có thể bổ sung lượng dinh dưỡng không đủ, không làm tăng gánh nặng cho gan. Cách nhìn nhận này mang tính phiến diện.

Gan là nơi trao đổi chất dinh dưỡng cho cơ thể, trong đó việc trao đổi chất đường giữ vị trí quan trọng. Khi gan bị tổn thương, hoạt động của nhiều loại men thast thường làm quá trình trao đổi chất đường bị rối loạn, lượng chịu đường giảm thấp, nên ăn thêm đường nữa sẽ làm cho đường máu tăng lên. Người bị viêm gan mà ăn nhiều đường sẽ gây ra bệnh tiểu đường. Chỉ khi người bệnh ăn đường quá ít hoặc hay bị nôn không ăn được mới cần tiêm dung dịch đường gluco qua tĩnh mạch. Nhưng khi đã ăn uống được rồi thì không cần tiêm nữa. Cần phải khống chế lượng đường ăn để tránh đường trong máu tăng cao, vượt quá khả năng của tuyến tụy, làm cho chức năng tuyến tụy bị suy giảm.

Ngoài ra, các loại đồ hộp không chỉ chứa lượng đường cao mà còn được dùng thêm một số chất chống thối rữa có độc tính nhất định, rất có hại cho người bị bệnh gan,

bởi gan có nhiệm vụ giải độc nên sẽ làm tăng gánh nặng cho gan.

Cho nên người viêm gan không nên ăn nhiều đường và đồ hộp.

## **NGƯỜI MẮC BỆNH VIÊM GAN CẦN HẠN CHẾ ĂN ĐƯỜNG VÀ THỊT MỠ**

So với người khoẻ mạnh, người bị bệnh viêm gan lại càng phải cần nhiều chất dinh dưỡng mới có thể duy trì công năng chuyển hóa trong cơ thể, thúc đẩy hồi phục tế bào gan. Mỗi ngày người bệnh cần bổ sung một lượng nhỏ đường, prôtêin, chất mỡ nhất định là hết sức cần thiết. Nhưng người bệnh viêm gan không nên ăn quá nhiều chất đường và thịt mỡ. Người bệnh nếu ăn quá nhiều đường sẽ khiến cho lượng đường trong cơ thể chuyển hóa thành mỡ dễ phát phì, gây nhiễm mỡ gan, khiến lượng amoniac tăng cao làm nặng thêm bệnh gan, gây ra xơ gan. Ngoài ra, còn làm tăng gánh nặng cho đường tiêu hóa như chán ăn, ảnh hưởng đến tiêu hóa. Các thành phần dinh dưỡng cho cơ thể như prôtêin, vitamin và khoáng chất không đủ, vì những thành phần này không thể có trong đường. Còn nếu ăn nhiều thịt mỡ dễ khiến đường ruột tiêu hóa hấp thụ không tốt, gây chướng bụng, ỉa chảy, từ đó ảnh hưởng đến việc hấp thụ các chất dinh dưỡng khác.

Đối với người bị bệnh viêm gan, cơ quan tiêu hóa đã

bị ảnh hưởng, thức ăn không thể chuyển hóa hết. Nếu như đường và chất béo vào trong cơ thể mà không được chuyển hóa hết tất sẽ tích tụ lại và sinh khí hơi. Như vậy, sẽ làm tụ khí trong cơ thể, mặt khác các chất dinh dưỡng trong thức ăn không thể tiêu hóa hết.

Trên thực tế đã gây trở ngại cho sự trao đổi chất, dần dần khiến gan nhiễm mỡ, từ đó gia tăng sự phát triển của bệnh tình.

## **NGƯỜI BỊ BỆNH VIÊM GAN MẠN TÍNH KHÔNG NÊN ĂN LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ**

Viêm gan mạn tính thường do viêm gan cấp tính phát triển thành, trong đó đa số là viêm gan B. Nguyên nhân phát sinh viêm gan mạn tính thường có liên quan đến việc uống rượu, ăn uống không tốt, điều trị không đúng.

Bệnh viêm gan mạn tính thường ăn không ngon, mệt mỏi, bụng chướng, ỉa chảy, đau vùng gan, thấp nhiệt mất ngủ... Ngoài ra còn xuất hiện các hiện tượng như chảy máu cam, chảy máu chân răng, nữ bị tắc kinh, nam tinh hoàn bị teo, dương suy...

Trứng gà, trứng vịt đều là thực phẩm có chất dinh dưỡng cao, một người mỗi ngày ăn 2 quả trứng gà là có thể đủ cân bằng chất đạm trong cơ thể, đáp ứng đầy đủ nhu cầu axit amin. Ăn nhiều sẽ làm tăng thêm gánh nặng tiết dịch của các cơ quan, không có lợi cho sức khoẻ.

Đối với những người bệnh viêm gan mạn tính chỉ nên ăn lòng trắng trứng, không nên ăn lòng đỏ. Bởi lòng đỏ chứa nhiều chất béo và côlesterol, sự chuyển hóa hai chất này đều diễn ra ở gan, ăn nhiều sẽ tăng thêm gánh nặng của gan. Lòng trắng chứa protêin và axit amin, nó không chỉ trợ giúp khôi phục chức năng của gan, mà còn giảm thiểu chất mỡ tích tụ trong gan. Vì vậy, bệnh nhân viêm gan nên hạn chế hoặc kiêng ăn lòng đỏ trứng.

### BỆNH NHÂN XƠ GAN KHÔNG NÊN ĂN NHIỀU CÁ BIỂN

Xơ gan là một bệnh thường thấy, chủ yếu do tổn thương ở gan, do các nguyên nhân viêm gan siêu vi rút, nhiễm khuẩn máu, hoặc trúng động mạn tính, biểu hiện lâm sàng thường thấy là gan sưng to, ăn uống không ngon miệng, bụng chướng khí... Bệnh đến giai đoạn cuối thì gan thu nhỏ xơ cứng, tỳ vị sưng to, bụng phì thũng, vàng da, niêm mạc do xuất huyết gây yếu. Người bệnh nặng còn thấy đi ngoài ra máu, hôn mê và ung thư gan.

Theo đông y, bệnh lý cơ bản xơ gan là ứ khí, ứ huyết, tích nước. Ngoài việc dùng thuốc điều trị còn nhấn mạnh trong ăn uống nên dùng đồ thanh nhiệt và thịt nạc, không nên ăn thịt mỡ, đặc biệt khi ăn cá phải hết sức chú ý.

Do trong cá sác-đin, cá trắm đen, cá thu có hàm lượng chất gây máu khó đông rất cao nên người bị bệnh xơ gan

không thể ăn được. Ở người bệnh xơ gan, nhân tố cầm máu gấp trở ngại, số lượng tiểu cầu thấp, nếu như ăn quá nhiều lượng chất gây máu khó đông sẽ dẫn đến xuất huyết, khó có thể cầm máu được. Đối với những loại cá có hàm lượng chất gây máu khó đông thấp, không dẫn đến xuất huyết thì có thể ăn được, như cá chép, cá thòi bơn...

Người bệnh xơ gan có thể ăn những loại cá nước ngọt, kết hợp với ăn rau quả tươi. Nhưng chỉ nên ăn một lượng thích hợp, tránh làm gia tăng gánh nặng cho gan, từ đó dẫn đến thấp khí, tắc nghẽn, khí huyết không thông, chuyển hóa thất thường, gây nặng thêm bệnh tình.

### **NGƯỜI BỊ VIÊM GAN KHÔNG ĂN BA BA**

Người viêm gan do niêm mạc dạ dày sưng lên, lỏng ở tiểu tràng trở nên ngắn và thô, dịch mật tiết ra thất thường mà làm chức năng hấp thụ tiêu hóa yếu đi nhiều. Ba ba là thức ăn rất giàu protit, người viêm gan sau khi ăn vào không chỉ khó hấp thụ, mà còn gây gánh nặng thêm cho gan, làm cho thức ăn bị thối rữa ở ruột, gây chướng bụng, buồn nôn, nôn oẹ, tiêu hóa không tốt. Nếu bị nặng sẽ làm cho tế bào gan bị hoại tử lượng lớn, chất bilirabin huyết thanh tăng mạnh, chất độc khó được thải ra ngoài, làm cho bệnh tình xấu đi nhanh chóng, có thể gây ra hôn mê hoặc tử vong. Do vậy, người viêm gan không nên ăn ba ba. Ngoài ra, những người có bệnh đường tiêu hóa như viêm loét dạ dày, đường ruột, viêm túi mật và những bệnh

nhiệt theo cách nói của Đông y cũng không nên ăn ba ba.

## **NGƯỜI VIÊM GAN KHÔNG ĂN GỪNG SỐNG**

Gừng là loại gia vị ngon mà ta hàng ngày thường dùng, nó còn là vị thuốc. Nhưng người viêm gan mà ăn gừng tươi lại không lợi cho sức khoẻ.

Vì thành phần chính của gừng tươi gồm dầu, chất cay, mỡ và bột. Gừng bị biến chất còn chứa chất long não vàng. Chất cay và chất long não có thể làm cho tế bào gan bị biến tính, hoại tử và các tổ chức gián chất tăng sinh, chứng viêm phát triển, chức năng gan thất thường. Người viêm gan ăn gừng sống chẳng những không thể làm bệnh sớm hồi phục, mà còn làm bệnh xấu thêm. Do đó, người viêm gan không được ăn gừng sống.

## **NGƯỜI BỊ BỆNH GAN MẠN TÍNH KHÔNG ĐƯỢC ĂN TIỂU MẠCH, KHOAI TÂY**

Trước kia người ta cho rằng, người bị bệnh gan thời kỳ cuối thường buồn ngủ, mất trí nhớ, hôn mê bất tỉnh... là do chức năng gan bị trở ngại gây nên. Nhưng gần đây, các nhà khoa học Mỹ qua nghiên cứu phát hiện ra rằng, người bệnh gan thời kỳ cuối có thần chí không tỉnh táo lại liên quan tới một chất tự nhiên tích tụ lại trong máu, là hợp chất benzen của nitơ.

Các nghiên cứu cho thấy, trong tiểu mạch và khoai tây chứa ít nhiều chất này, tuy số lượng ít nhưng không gây tác dụng trấn tĩnh cho con người. Người bị bệnh gan nếu thường xuyên ăn khoai tây và tiểu mạch, do chức năng gan bị trở ngại, cơ thể không kịp thời phân giải và thải loại chất này ra ngoài được mà tích tụ lại trong cơ thể. Khi chất này đạt tới lượng nhất định sẽ gây ra buồn ngủ, người cứng đờ, hôn mê. Do đó, các nhà khoa học chỉ ra rằng, người bị viêm gan mạn tính cần nghiêm cấm ăn các thức ăn có chứa chất này như tiểu mạch và khoai tây.

### NHỮNG NGƯỜI BỆNH GAN DI TRUYỀN BIẾN TÍNH KHÔNG ĂN THỨC ĂN CÓ CHỨA ĐỒNG

Các loại thức ăn có vỏ cứng như hạt đào, hạt dẻ, đậu tằm, các loại động vật vỏ cứng như ốc, cua, tôm; các loại nhuyễn thể như mực, sứa biển... là những thức ăn ngon hàng ngày của chúng ta. Nhưng với người mắc bệnh gan di truyền biến tính thì lại không nên ăn. Lý do là vì chúng chứa lượng đồng tương đối nhiều, mà những người bệnh này bẩm sinh đã thiếu dung môi ôxy hóa đồng trong huyết thanh, nên không thể làm nhiệm vụ thải loại đồng thừa trong cơ thể ra ngoài. Vì vậy mà nếu ăn thức ăn chứa nhiều đồng thì nó sẽ tích tụ lại trong cơ thể với lượng lớn, ảnh hưởng tới một loạt các tổ chức, làm cho chúng bị thương tổn, gây ra các triệu chứng tương ứng ở gan, thận, não, xương... như đi khong vững, nói nang không rõ ràng,

chân tay run, da vàng, bụng báng... Do vậy, người bị bệnh này không nên ăn thức ăn có vỏ cứng để khỏi làm bệnh nặng thêm. Ngoài ra trong máu, gan động vật, sôcôla... cũng chứa nhiều đồng, nên cũng không nên ăn.

## **NGƯỜI GAN BỊ CỨNG KHÔNG ĂN CÁ CÓ HÀM LƯỢNG AXIT HỮU CƠ KHÔNG NO CAO**

Xuất huyết đường tiêu hoá là nguyên nhân gây ra chứng bội nhiễm và tử vong thường gặp ở người bệnh cứng gan. Ăn cá lại thường là một nhân tố dẫn tới xuất huyết. Trước kia, người ta cho rằng, xuất huyết là do các kích thích phá vỡ tĩnh mạch đường thực quản và đáy dạ dày. Hiện nay, sau khi ăn một số loài cá lại làm cho chức năng làm đông máu của cơ thể thay đổi, có thể đây là một nguyên nhân quan trọng hơn.

Theo nghiên cứu được biết, trong cá có một chất axit hữu cơ không bão hòa, nó có nhiều trong mỡ cá. Cơ thể con người không thể tổng hợp nó được từ mỡ tự do, mà nó chỉ có ở trong thức ăn. Một trong những sản vật của chất này qua trao đổi chất có tác dụng ức chế sự tập trung của tiểu cầu, mà ở người gan bị cứng thì nhân tố gây đông máu gặp trở ngại, số lượng tiểu cầu vốn đã thấp, nếu ăn những loại cá chứa nhiều axit hữu cơ không bão hòa này thì tác dụng đông máu của tiểu cầu càng giảm thấp hơn, rất dễ gây xuất huyết, mà đã xuất huyết rồi thì khó ngừng lại được.

Hàm lượng chất này ở mỗi loài cá khác nhau. Như ở cá Sacdin, cá trắm xanh, cá thu có hàm lượng 1-1,5%, còn các loại cá khác ít hơn nhiều. Do vậy, người bị gan cứng, để tăng lượng prôtit và loại trừ bệnh bụng báng có thể ăn canh cá chép sẽ không gây xuất huyết, còn tuyệt đối không ăn các loại cá khác.

## NGƯỜI BỊ CỨNG GAN KHÔNG ĂN THỨC ĂN THÔ

Gan là cơ quan quan trọng của cơ thể, máu tĩnh mạch ở trong khoang bụng hầu như đều đổ vào một tĩnh mạch cửa rất to, sau khi qua gan rồi mới quay về tim. Khi gan bị cứng, tổ chức xơ trong gan tăng sinh ngăn cản sự chảy về của tĩnh mạch khoang bụng, làm cho máu đọng lại ở tĩnh mạch cửa, áp lực sẽ tăng cao. Máu trong tĩnh mạch bụng bị ngăn trở đành phải đi đường vòng chảy qua tĩnh mạch đoạn dưới thực quản để về tim, làm cho tĩnh mạch này phải phình to ra, thô và phồng lên. Nó có thể nhô lên, lộ hẳn ra trong khoang thực quản. Do vậy, nếu thức ăn quá thô và cứng khi đi qua thực quản dễ chà xát và gây tổn thương tĩnh mạch, đặc biệt là những thức ăn có lỗ xương càng không được ăn để tránh làm vỡ tĩnh mạch thực quản, gây ra xuất huyết. Mà một khi người bệnh đã bị chảy máu thực quản thì máu ra rất mạnh, không cấp cứu kịp thời có thể nguy hiểm tới tính mạng.

Do vậy, người bị bệnh gan cứng ăn uống cần hết sức chú ý, nên ăn thức ăn mềm, nhừ, dễ tiêu hóa là tốt nhất,

ngay cả rau xanh cũng cần thái nhỏ, nấu nhừ hãy ăn. Ngoài ra phải ăn chậm, nhai kỹ. Người tĩnh mạch thực quản phồng to cẩm ăn thức ăn có lỗ xương, cứng.

## **NGƯỜI BỆNH GAN HÔN MÊ KHÔNG ĂN NHIỀU THỨC ĂN PRÔTIT CAO.**

Prôtit trong cơ thể người qua tiêu hóa sản sinh ra amôniăc và một số chất phân giải khác. Trong máu người chứa lượng nhỏ amôniăc thì chẳng hại gì, vì gan có thể thanh lọc lượng dư thừa chất này ra ngoài. Nhưng với người bệnh gan hôn mê, do gan bị tổn thương nghiêm trọng, khả năng thải loại chất này giảm nhiều, do vậy, người mắc bệnh này mà ăn thức ăn có chứa lượng prôtit cao sẽ làm cho amôniăc trong máu cũng cao lên, chúng tích tụ lại làm bệnh nặng thêm, thậm chí gây ra tử vong. Do vậy, người mắc bệnh này nên ăn thức ăn chứa hợp chất đường là chính, không ăn thức ăn giàu prôtit như sữa bò, trứng, thịt nạc, chế phẩm đậu... Nên ăn cháo gạo, bột ngó sen, bánh qui, mì sợi, bánh bao, nước quả, nước rau, rau tươi, hoa quả... chờ khi bệnh thuyên giảm nhiều hãy bồi dưỡng thêm các thức ăn giàu prôtit như vậy sẽ có lợi cho sức khoẻ.

## Chương IX

# TRIỂN VỌNG TRONG VIỆC PHÒNG CHỐNG UNG THƯ GAN

Ung thư là một trong những căn bệnh hiểm nghèo. Cho dù là nền y học ngày nay phát triển ở trình độ rất cao, nhưng người ta vẫn chưa tìm ra được cách chữa trị hữu hiệu để chống lại căn bệnh ung thư nhất là ung thư gan.

“Sớm phát hiện khối u và sớm làm phẫu thuật” là cách làm cơ bản thường được áp dụng để xử lý các ca ung thư. Nếu như chỉ có một bộ phận nhỏ bị tế bào ung thư tấn công, sau khi làm phẫu thuật người bệnh vẫn có thể duy trì sự sống thêm dăm năm quý báu nữa.

Nếu bị mắc bệnh ung thư gan, chúng ta rất khó phát hiện ra triệu chứng trong thời gian đầu. Khi tế bào ung thư phát triển, triệu chứng của nó vẫn còn rất mờ nhạt, chỉ đến khi trọng lượng cơ thể giảm rõ rệt lúc ấy mới có thể phát hiện ra được.

Khi các tế bào ung thư gan phát triển đến một mức

độ nhất định, nó sẽ lấn át các mạch máu trong gan, làm cho các mạch máu đó bị tắc và kết quả là xuất hiện triệu chứng vàng da, vàng mắt, làm chức năng gan giảm mạnh. Lúc này chúng ta mới có thể phát hiện ra là người đó đã bị ung thư gan. Nhưng có những trường hợp mà các triệu chứng trên không xuất hiện, người bệnh chỉ cảm thấy cơ thể mệt mỏi mà thôi.

Kiểm tra ung thư gan bằng cách tiêm các nguyên tố đồng nguyên có tính phóng xạ vào tĩnh mạch, sau khi các chất này tập trung tại gan, chúng ta sẽ kiểm tra thật kỹ gan. Đây là cách làm đã được sử dụng từ lâu, nhưng cách này cũng chỉ có thể phát hiện ra độ to của các khối u không to quá 2cm, còn không thể kết luận chính xác là có bị ung thư hay không.

Thêm vào đó, các triệu chứng của ung thư gan và xơ gan tương đối giống nhau, do đó sử dụng cách kiểm tra trên sẽ dễ bị lầm lẫn với chứng xơ gan và nó sẽ bộc lộ nhiều khuyết điểm rất khó khắc phục.

Còn có một cách kiểm tra khác là dùng kính hiển vi để quan sát các mẫu tế bào gan.

Trong những năm gần đây, có một phương pháp xét nghiệm bệnh ung thư gan mới ra đời, đó là thử máu. Sau khi đã có được mẫu máu, các nhà nghiên cứu sẽ tiến hành quan sát, xem có tế bào ung thư trong máu không để kết luận người bệnh có khả năng bị ung thư gan không? Đây là cách làm có độ tin cậy tương đối cao.

Cách xét nghiệm này đòi hỏi có điều kiện vật chất đầy đủ. Vì vậy khi đi làm xét nghiệm, chúng ta nên tìm đến những bệnh viện có thiết bị đầy đủ và tương đối hiện đại.

Chỉ khi các tế bào gan bị nhiễm bệnh mới sinh ra các tế bào ung thư, gây ra chứng ung thư gan. Nhưng nếu một bộ phận nào đó trong cơ thể bị ung thư, các tế bào ung thư đó phát triển và khuyếch tán vào máu, máu lại mang những tế bào ung thư này qua phổi qua gan mà gây ung thư gan thì đó là ung thư di căn. Còn khi bản thân tế bào của gan đột biến và sinh ra các tế bào ung thư thì gọi là ung thư nguyên phát.

Bộ phận dễ bị nhiễm ung thư di căn nhất lại chính là gan, phổi và các bộ phận ở ngực. Do vậy khi trong gan xuất hiện tế bào ung thư thì rất có thể đó là những tế bào đến từ dạ dày hoặc từ các bộ phận khác trong cơ thể, chúng ta cần phải hết sức chú ý để phân biệt.

Chúng ta hay nhắc đến việc phát hiện bệnh ung thư gan trong giai đoạn đầu, điều này có nghĩa là khi tế bào gan đột biến tạo ra tế bào ung thư mà phát hiện được sớm thì mới gọi là phát hiện ra ung thư gan trong giai đoạn đầu.

Trong thời kỳ bào thai, trong cơ thể con người luôn tồn tại một loại kháng nguyên đặc thù mà cơ thể của người trưởng thành không sao có được. Thông thường, sau khi lọt lòng mẹ khoảng từ một đến hai tuần thì loại kháng nguyên này sẽ tự biến mất. Ở những trường hợp đẻ non,

loại kháng nguyên này sẽ tồn tại trong cơ thể trẻ trong vòng một tháng, nó được gọi là prôtêin bào thai và được ký hiệu là AEP.

Phương thức của tuần hoàn máu trong cơ thể bào thai và sau khi sinh ra có sự khác biệt rõ rệt. Không những thế, chức năng của các hoócmôn và gan khi còn là bào thai cũng khác xa với khi trẻ đã được sinh ra. Sau khi lọt lòng mẹ, gan của trẻ sẽ phải gánh vác rất nhiều trách nhiệm. Ví dụ như điều tiết hoócmôn và vitamin, điều chỉnh hoạt động của tuyến mật, thực hiện chức năng giải độc cùng một số chức năng khác nữa. Trong khi đó, khi gan ở trong bào thai không phải gánh vác những chức năng này.

Trong giai đoạn thai nhi, toàn bộ các chức năng gan đều do gan của mẹ đảm nhận. Gan thai nhi lúc này chỉ có tác dụng tạo ra máu. Sau khi chào đời, chức năng tạo máu của gan sẽ mất đi, nhiệm vụ đó sẽ do tủy sống đảm nhiệm. Chức năng tạo máu của gan sẽ được duy trì đến giai đoạn cuối của thời mang thai và chỉ cho đến khi trẻ cất tiếng khóc chào đời, chức năng này mới thay đổi để đảm nhiệm nhiệm vụ của một lá gan trưởng thành. Điều này đã chứng minh cho luận điểm, rằng cho đến khi trẻ sắp ra đời, trong gan vẫn chưa hề có dịch mật.

Nếu như trong gan đã có dịch mật, thì lúc đó chứng tỏ gan đang hoạt động một cách bình thường. Chất prôtêin bào thai sẽ mất đi sau khi đứa trẻ ra đời, do đó sẽ không gây ra chứng ung thư gan. Nguyên nhân gây ra bệnh ung thư gan là chất prôtêin bào thai, hay còn gọi là AEP. Nhưng

nếu sau khi đứa trẻ được sinh ra, chất này không mất đi mà vẫn tồn tại trong máu thì nó chính là nguyên nhân gây ra chứng ung thư gan. Chất AEP tồn tại trong máu có liên quan mật thiết với các dị tật ở buồng trứng, bao tinh hoàn và bệnh ung thư gan, nhưng trong ba bệnh trên thì bệnh ung thư gan chiếm tỷ lệ cao nhất.

Trong vài năm gần đây, y học đã nghiên cứu kỹ mối quan hệ giữa chất AEP và các chứng bệnh. Họ đã phát hiện ra rằng, ngoài gây bệnh ung thư gan, chất AEP còn gây ra rất nhiều các bệnh khác.

Lấy ví dụ là bệnh virut viêm gan B có tính thấm thấu, trong số những người bị bệnh viêm gan B chuyển thành viêm gan mãn tính thì có tới 12% có phản ứng dương tính khi tiến hành thử AEP, và có tới 26% những người bị xơ gan có xét nghiệm AEP dương tính. Nếu lượng AEP trong một ml máu vượt quá 320ng (nanogam) thì được coi là máu có AEP có nồng độ cao. Những người bị viêm gan mãn tính có nồng độ AEP không cao được bằng như trên, nhưng trong những người bị xơ gan thì chỉ có 2% bệnh nhân có nồng độ AEP thấp hơn mức trên, còn lại 98% bệnh nhân có nồng độ AEP cao hơn mức trên.

Trong khi đó, có tới 72% những người bị ung thư gan có nồng độ AEP cao, do vậy chúng ta có thể thấy, khả năng chuyển từ xơ gan sang ung thư gan là rất cao. 85% những người bị ung thư gan đều có xu hướng gan bị xơ hóa.

Nếu một người bị viêm gan mãn tính hoặc xơ gan mà xét nghiệm lại có AEP dương tính thì rất có thể họ đã bị

ung thư gan. Nếu không, tỷ lệ mắc ung thư gan của họ cũng rất cao. Nếu như đã bị viêm gan mãn tính, lại thêm có phản ứng dương tính với AEP, thì bạn lập tức phải đến bệnh viện để có một cuộc kiểm tra kỹ về gan.

Hiện nay, phương pháp điều trị phổ biến nhất là phẫu thuật cắt bỏ khối UTG và được coi là biện pháp tốt nhất. Việc phẫu thuật sẽ được coi là thành công nếu khối u khu trú và nếu khối u nằm xa rốn gan và trung tâm đường giữa của gan. Phẫu thuật cũng chỉ được thực hiện khi bệnh nhân không bị xơ gan hoặc xơ gan độ 1, khả năng thành công là 77,1%. Trước kia, khi chưa có siêu âm thì khả năng sống thêm 5 năm là rất khó nhưng hiện nay, bệnh nhân sống thêm 5 năm là 2/10, còn lại là chỉ kéo dài thêm 1-2 năm hoặc bị tái phát ngay sau khi phẫu thuật.

Ngoài ra còn áp dụng phương pháp tiêm cồn qua da làm cho tế bào gan bị hoại tử, vô khuẩn để khối u không phát triển nữa. Với các khối u từ 4-5cm, nếu áp dụng phương pháp này khả năng sống thêm được 5 năm là 25%, nhưng nếu u quá to thì chỉ có tác dụng làm giảm đau, giảm các triệu chứng.

Nếu như phát hiện sớm và làm phẫu thuật kịp thời thì tỷ lệ sống của người bệnh sẽ khá cao, còn nếu phát hiện bệnh chậm thì sẽ rất khó chữa trị bởi ung thư gan được coi như là một bản án tử hình. Y học ngày càng phát triển và sẽ có tới ngày, ai ai cũng sẽ nhận được sự chăm sóc y tế một cách an toàn nhất, và tỷ lệ bình phục sau mỗi ca phẫu thuật cũng sẽ tăng cao.

## UNG THƯ GAN VÀ NGUYÊN NHÂN GÂY UNG THƯ GAN

Ung thư gan là một căn bệnh hiểm nghèo, hiện nay chúng ta vẫn chưa tìm ra được cách chữa trị hiệu quả. Bình thường, rất khó có thể phát hiện ra ung thư.

Ung thư gan có hai loại: thể nguyên phát và thể di căn. Ung thư gan nguyên phát là khi tế bào gan đột biến gây ung thư. Còn khi một bộ phận nào đó trong cơ thể bị ung thư, các tế bào ung thư đó phát triển và khuyết tán vào máu. Máu lại mang tế bào này qua gan gây ung thư thì gọi là ung thư gan di căn. Trong cơ thể, bộ phận dễ nhiễm ung thư di căn nhất là gan.

Qua nghiên cứu, các nhà khoa học thấy rằng, các protéin bào thai là AEP không bị mất đi sau khi sinh là nguyên nhân gây ra ung thư gan, vì 72% người bị ung thư gan có nồng độ AEP cao.

Do vậy nếu một người bị viêm gan mãn tính hoặc xơ gan mà lại có AEP dương tính thì rất có thể họ đã bị xơ gan.

Nguyên nhân gây ung thư gan có rất nhiều. Tuy vậy, các nhà khoa học đã thống nhất là có 6 nguyên nhân chủ yếu sau sẽ gây ra ung thư gan

1. Gan bị cứng và viêm.
2. Gan bị nhiễm độc.
3. Bị chất gây ung thư tác động.
4. Bị bệnh ký sinh trùng. Trong cá và ốc nước ngọt

có một loại ký sinh trùng chuyên ký sinh ở gan.

5. Uống nhiều rượu trong thời gian dài.

6. Bị mắc viêm gan B và viêm gan A dẫn tới xơ gan.

## **90% NGƯỜI MẮC UNG THƯ GAN LÀ DO KHÔNG TIÊM PHÒNG VIÊM GAN B**

Theo TS. Nguyễn Đại Bình - Phó trưởng khoa Ngoại tổng hợp bệnh viện K, người có tới 24 năm gắn bó với căn bệnh này cho biết: Tại Việt Nam, tỉ lệ mắc Khuẩn ung thư gan ở Việt Nam là 15,9/100.000 dân. Có nghĩa là cứ 1 triệu dân là có 159 người mắc. Đây là một con số rất cao. Thực tế cho thấy, nơi nào có tỉ lệ viêm gan B cao thì nơi đó có tỉ lệ ung thư gan nguyên phát cao. Đây là căn bệnh có mối liên hệ mật thiết giữa viêm gan siêu vi trùng B và viêm gan C và có quan hệ nhân quả: viêm gan siêu vi trùng B dẫn đến xơ gan, xơ gan dẫn đến ung thư gan. Đó là một mắt xích gần như được thừa nhận: có 90% người xơ gan mắc ung thư gan, 80% người xơ gan là do viêm gan B hoặc C. Gần đây người ta cũng chứng minh có cả nguyên nhân từ viêm gan C nhưng rất ít.

Ung thư gan được coi là một trong 6 loại ung thư thường gặp nhất, đặc biệt mắc ở lứa tuổi từ 40 - 60. Theo các chuyên gia, thời gian dài trước mắt chúng ta vẫn phải đổi mới và hứng chịu tỉ lệ ung thư gan cao hơn nhiều so với các nước trong khu vực và thế giới.

## HAI NGUYÊN NHÂN CHỦ YẾU GÂY UNG THƯ GAN VÀ NHỮNG BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG

### 1- Vi rút trong viêm gan B:

90% bệnh nhân ung thư gan ở Việt Nam đã từng nhiễm viêm gan B, tỉ lệ này cao gấp 10 – 20 lần so với những người bị bệnh ung thư khác. Người bệnh có liên quan tới viêm gan B càng mạnh thì nguy cơ phát sinh ung thư gan càng cao hơn. Viêm gan B và cứng gan liên quan mật thiết với nhau, trung bình 80% ca ung thư gan phát sinh trên cơ sở cứng gan. Trong đó phần lớn là sau khi gan bị viêm mà dẫn tới cứng gan.

#### \* Biện pháp dự phòng:

Trẻ sơ sinh từ 1-5 tuổi mắc viêm gan B do mẹ trực tiếp truyền sang có thể có nguyên nhân chính là do vi rút viêm gan tồn tại lâu dài gây ra. Để chống lại việc nhiễm mầm dịch bệnh viêm gan B, cần phải suy nghĩ tới nhiều mặt.

Các báo cáo gần đây cho biết, vi rút viêm gan A có liên quan 100% tới phát sinh ung thư gan. Việc dự phòng viêm gan A sắp tới phải trở thành một vấn đề hiện thực. Ngoài ra, cần phải hết sức chú ý khi tiêm, truyền máu, châm cứu, phẫu thuật thẩm mỹ, vì đó đều là những con đường lây nhiễm viêm gan A và B. Nhóm những người làm công tác phân tích máu, người cho máu, truyền máu... thuộc nhóm có nguy cơ mắc bệnh ung thư gan.

## **2- Chất gây ung thư gan rất mạnh:**

Nó là nhân tố thúc đẩy từ đầu chí cuối gây ra ung thư gan, luôn luôn phối hợp với viêm gan B tạo ra ung thư gan. Những người sống trong vùng nóng ẩm lại ăn nhiều ngô và lạc, thực phẩm có chứa chất Afltôxin cao thường tỷ lệ mắc ung thư cao gấp 10 – 100 lần so với những người sống ở các vùng lạnh khác ít ăn ngô và lạc.

### *\* Biện pháp dự phòng*

Không được dùng lương thực, thực phẩm đã bị mốc, không ăn thức ăn có chứa độc tố Afltôxin, ở những vùng có nguy cơ ung thư cao cần giảm ăn ngô và lạc, tích cực uống chè xanh, phòng trừ Afltôxin gây ung thư.

## **3- Ô nhiễm nước sinh hoạt cũng là nguyên nhân gây ung thư.**

Trong nước hồ, ao, đầm có chứa rất nhiều chất hữu cơ gây ung thư. Còn có một loại tảo lam lục sinh trưởng nhanh, rất độc đối với gan nên cũng được coi là nhân tố nguy hiểm gây ung thư gan. Vấn đề này cần được nghiên cứu sâu hơn mới tìm ra được những bí ẩn trong mối quan hệ đó.

### *\* Biện pháp dự phòng*

Cải thiện chất lượng nước, chú ý uống nước hợp vệ sinh, đặc biệt là ở các khu công nghiệp hoặc vùng có nguy cơ ô nhiễm nguồn nước cao. Cư dân nông thôn phải dùng nước giếng sạch, chống ô nhiễm; nước máy ở thành phố phải được nâng cao để đảm bảo được chất lượng.

## UNG THƯ GAN THỜI KỲ ĐẦU CÓ NHỮNG TRIỆU CHỨNG GÌ?

1- Người có tiền sử bị viêm gan và cứng gan, tuy bệnh đã ổn định nhiều năm, không thấy có gì lạ nay đột nhiên thấy vùng gan có triệu chứng đau tức và đau dữ dội.

2- Người lớn 30 tuổi trở lên sờ thấy vùng bụng trên và bên trái bụng trên có các u cứng, mặt sau phẳng và thấy to lên rõ rệt, nhưng người lại không thấy khó chịu một cách rõ ràng.

3- Miệng khô nóng, mất ngủ; lợi và mủ chảy máu, kèm theo bụng chướng, vùng gan khó chịu.

4- Khớp toàn thân đau buốt, nhất là vùng thắt lưng đau rõ nhất, kèm theo là chán ăn, lo lắng, sốt nhưng không thường xuyên, vùng gan khó chịu. Đã điều trị phong thấp nhưng không hiệu quả.

5- Đi ngoài liên tục kèm theo tiêu hóa không tốt và bụng chướng. Đã điều trị theo hướng viêm dạ dày và ruột nhưng kết quả không rõ, không trừ được tận gốc, vùng gan đau tức, người ngày càng gầy. Vàng da, gan to nhưng rất ít và thường chỉ xuất hiện ở giai đoạn cuối.

6- Giảm các nhu cầu về sinh lý, mất dần các thú vui mà không giải thích được như: không thèm rượu, người bả hoài, khả năng làm việc trì trệ, kém năng suất.

7- Người mà gia đình có tiền sử ung thư, nhất là ung thư gan.

## **CHẨN ĐOÁN UNG THƯ GAN DỰA VÀO CĂN CỨ NÀO?**

### **1- Đau ở vùng gan**

Thường đau liên tục hoặc từng cơn, có lúc đau lan sang cả vai trái.

### **2- Triệu chứng ở hệ tiêu hóa**

Thường gặp nhất là chán ăn, bệnh nặng thì biểu hiện buồn nôn, nôn oẹ, đi lỏng.

### **3- Triệu chứng toàn thân**

Người gầy rộc, yếu đi rõ rệt, giảm các nhu cầu sinh lý, mất dần các thú vui thường ngày.

### **4- Triệu chứng di căn**

Các triệu chứng xuất hiện ở các vùng tương ứng.

### **5- Kiểm tra gan**

Phát hiện gan sưng to, cứng, mặt gan không phẳng, có lúc nghe thấy tạp âm, vàng da hoặc phù thũng.

### **6- Chẩn đoán bằng đồng vị phóng xạ**

Tia B, CT, nguyên tố đồng vị phóng xạ quét ảnh, cộng hưởng từ hạt nhân đều phát hiện thấy trong gan xuất hiện thay đổi bệnh lý.

## **7- Chẩn đoán định tính**

AFP dương tính, lượng AFP>200mg liên tục trong 8 tuần hoặc AFP>400mg liên tục trong 4 tuần.

## **8- Chẩn đoán bệnh lý**

Chọc hút gan thấy có triệu chứng ung thư gan nguyên phát.

### **PHÒNG CHỐNG UNG THƯ GAN THẾ NÀO?**

#### **1. Mầm bệnh viêm gan B sẽ là mầm mống ung thư gan**

Sự phát sinh của ung thư gan có quan hệ rất chặt chẽ với viêm gan B. Nhất là ở các nước đang phát triển thì mối quan hệ này càng chặt chẽ hơn. Trong hội nghị dự phòng bệnh ung thư gan, tổ chức Y tế thế giới đã chỉ ra rằng: Vi rút viêm gan B liên quan tới 80% - 90% bệnh ung thư gan. Nó là nhân tố gây ung thư gan đứng thứ hai, chỉ sau khói thuốc. Do đó, việc tiêm chủng vacxin viêm gan B cũng được coi là vacxin chống ung thư gan. Tiêm đủ vacxin này có nghĩa là đã giảm được 80% sự phát sinh ra ung thư gan. Đây là một biện pháp rất quan trọng.

#### **2. Không ăn các thực phẩm bị mốc**

Trong nấm mốc có chất gây ung thư rất độc, chất này qua thí nghiệm cho thấy có thể gây ra cho tất cả các loài vật và ở người. Các nhà khoa học coi nó là một trong

những nhân tố khởi động phát sinh ra ung thư. Vì vậy cần phải bảo quản thực phẩm cẩn thận, không được để mốc, đã mốc là không được dùng.

### 3. Không chế viêm gan A

Theo điều tra xã hội học, ở các nước phát triển thì virut viêm gan A lại được coi là một trong những nguyên nhân chủ yếu gây ung thư gan. Ở Nhật Bản, 57% bệnh nhân ung thư gan có liên quan tới virut viêm gan A.

80 – 90% người bị bệnh viêm gan A là qua truyền máu và các chế phẩm của máu.

Vì vậy cần phải khống chế thật nghiêm ngặt nguồn máu truyền. Hạn chế tối đa việc truyền máu hoặc chế phẩm từ máu cũng tức là giảm thấp bị viêm gan A và là một biện pháp để khống chế sự phát sinh của ung thư gan.

### 4. Các nguồn gây ung thư gan khác.

- Uống nước bị ô nhiễm
- Trúng độc thuốc sâu, hút thuốc.
- Thiếu nguyên tố vi lượng.
- Do di truyền...

Tất cả đều cùng có thể là nguyên nhân gây ung thư, cho nên cần phải có biện pháp bảo vệ, giữ vệ sinh, cải thiện dinh dưỡng, tăng khả năng miễn dịch, không lạm dụng thuốc trừ sâu và loại bỏ các thói quen xấu... đều là những biện pháp phòng chống ung thư gan có hiệu quả.

## Chương X

# BÍ QUYẾT BẢO VỆ GAN KHOẺ MẠNH

Tuy những phương pháp điều trị mới đã được đưa vào chữa trị, nhưng trong thực tế chúng ta vẫn chưa tìm ra cách trị tận gốc bệnh gan. Tuy nhiên, những phương pháp cơ bản trong việc điều trị bệnh viêm gan đã có những thay đổi lớn.

Nếu so sánh tỷ lệ những người bị mắc viêm gan B ở vùng Đông Á và các nước Âu Mỹ, thì Đông Á có tỷ lệ nhiễm viêm gan cao gấp 10 lần; qua đó có thể nhìn thấy mối nguy hại của căn bệnh này đối với nhân dân vùng Đông Á.

Điều trị bệnh gan quả là một quá trình khó khăn và lâu dài, người bệnh cần phải điều dưỡng, nghỉ ngơi trong một thời gian dài. Bệnh gan thường liên quan đến tính mạng của con người, do vậy, khi nhắc đến bệnh viêm gan mọi người cảm thấy rất sợ hãi. Trong những năm gần đây, số lượng người bị mắc bệnh gan ngày càng tăng và, nó đã tạo thành một vấn đề xã hội nghiêm trọng, do đó chính

quyền đã rất chú trọng đến việc giải quyết vấn đề này, quyết tâm diệt trừ tận gốc các bệnh về gan.

Dưới đây là những bí quyết giúp bạn giữ gan được khoẻ mạnh.

### **1. Nên cho trẻ đi tiêm phòng viêm gan B từ sớm.**

Nếu bị viêm gan B thì cũng vẫn phải đi tiêm phòng để có thể tăng sức đề kháng, phòng viêm gan mãn trở thành viêm gan tiến triển, nguyên nhân chính gây ung thư gan.

### **2. Cần phải có thời gian nghỉ ngơi**

Ăn cơm xong có thời gian nghỉ ngơi là cách tốt nhất giúp gan khoẻ mạnh, sau khi ăn cơm 30 phút được nghỉ ngơi yên tĩnh sẽ giúp cơ thể hấp thu được phần lớn các chất dinh dưỡng. Những người có chức năng gan không tốt nên đi ngủ trước 23 giờ và không nên thức quá 1 giờ đêm. Một số người vì công việc mà luôn phải làm việc vào ban đêm, những người này có khả năng mắc bệnh gan khá cao, ngoài ra hệ thống miễn dịch của họ cũng sẽ bị giảm sút.

### **3. Chú ý giữ cân bằng dinh dưỡng**

Bạn hãy rèn luyện cho mình một thói quen ăn uống đúng giờ giấc và định lượng. Ăn nhiều các loại rau xanh và hoa quả để đại tiện được dễ dàng, giúp cho gan giảm nhẹ bớt gánh nặng. Nếu bị bệnh gan, bạn cần ăn nhiều các loại thực phẩm bổ dưỡng để cung cấp thêm protêin

và vitamin cho cơ thể.

#### **4. Bỏ thuốc lá**

Hút thuốc rất có hại cho gan và không đem lại lợi ích gì cả. Sau khi hút thuốc nồng độ nicôtin trong máu sẽ tăng cao, do đó gan sẽ phải làm việc nhiều hơn để làm công việc giải độc cho các chất nicôtin này.

#### **5. Cai rượu**

Đối với các lá gan bình thường, thì uống một chút rượu rất có lợi, nhưng nếu uống quá nhiều rượu thì sẽ rất hại. Còn những người bị bệnh gan mà lại uống rượu trong một thời gian dài thì đó chẳng khác gì hành động tự sát. Một khi gan đã có bệnh thì không nên uống một chút rượu nào cả.

#### **6. Không nên uống thuốc bừa bãi**

Khi tác dụng phụ của thuốc gây ra bệnh gan thì cơ thể bị sốt một cách khó hiểu, ngoài ra toàn thân có hiện tượng phát ban, người bị phù, ngứa ngáy, bên cạnh đó người bệnh sẽ có cảm giác chán ăn, khó chịu, buồn nôn, chướng bụng... Người bị bệnh gan cần đặc biệt chú ý khi uống các loại thuốc tránh thai và thuốc cảm cúm cũng phải hết sức chú ý.

#### **7. Không nên tức giận**

“Nộ tắc thương can”. Câu đó có nghĩa là tức giận sẽ rất hại cho gan. Theo các nhà miễn dịch học, thì khi tức

giận hệ miễn dịch của cơ thể sẽ hoạt động kém đi và làm tổn thương đến gan. Do vậy những người bị mắc bệnh gan nhất thiết không nên nóng giận nhiều.

## **8. Kiêng khem trong ăn uống**

Nên tránh ăn những thức ăn không còn tươi, bao gồm: các loại thực phẩm bị nấm mốc, các loại thực phẩm lên men, các loại có thuốc bảo quản, các loại phẩm màu và gia vị công nghiệp, các loại thức ăn hun khói... Các loại thực vật có dầu, có tính cay hoặc các loại hoa quả như: mãng cầu, vải, long nhãn... cũng không nên ăn nhiều.

## **9. Thuốc bổ gan không hẳn thật sự có ích**

Muốn hết mệt bằng thuốc bổ gan là một quan niệm hết sức sai lầm. Đại đa số các loại thuốc bổ gan đều có chứa chất kích thích, do đó nó sẽ đem lại cho chúng ta một cảm giác hưng phấn giả tạo.

## **10. Cách phòng chống viêm gan**

Tiêm vắcxin phòng bệnh viêm gan B là một trong những cách tích cực nhất để phòng chống bệnh viêm gan. Hiện nay, trên các cơ sở y tế phòng dịch của huyện, thị xã, thành phố đều cung cấp cho người dân các dịch vụ tiêm vắcxin phòng bệnh gan. Các bạn hãy trực tiếp đến những cơ sở đó để tiêm vắcxin. Những điều quan trọng khác cần phải chú ý đó là tránh các nguồn lây nhiễm ngay, ví dụ như tránh hoặc khi cần thiết phải hết sức cẩn thận khi truyền máu, tiêm, châm cứu, xăm mi, dùng chung

bàn chải, dùng chung dao cạo râu... Cần sử dụng kim tiêm một lần, kim châm cứu riêng...

## 11. Duy trì việc kiểm tra gan định kỳ

Cứ khoảng 6 tháng thì nên đi làm các xét nghiệm về máu một lần, để xem các chỉ số của gan. Những người đã bị mắc bệnh gan thì nên chấp hành nghiêm chỉnh lời khuyên của bác sĩ, kiên trì uống thuốc, không nên vì bệnh tình tiến triển chậm mà sót ruột đổi thuốc điều trị.

## Chương XI

# CÁC MÓN ĂN BÀI THUỐC CHỮA BỆNH VIÊM GAN

### I. CÁC BÀI THUỐC DÂN GIAN CHỮA BỆNH VIÊM GAN

#### 1. CÁC BÀI THUỐC DÂN GIAN CHỮA BỆNH GAN

##### \* Bài 1: Củ cải tươi trị xơ gan trướng nước

- Thành phần: 500g củ cải tươi, 10g xuyên ngưu đằng, 10g hoài ngưu đằng, 12g thương truật, 12g bạch truật, 12g phong kỷ, 10g vỏ đại phục, 10g vỏ hoàng kỳ, 15g vỏ phục linh, 3g vỏ gừng sống.

- Cách dùng: Tất cả cho vào 1 lít nước, nấu chín, bỏ bã lấy thuốc uống, mỗi ngày một thang. Mười ngày là một liệu trình.

- Chủ trị: Xơ gan trướng nước

- Hiệu quả trị liệu: Theo bác sĩ Nguyễn Hùng thì từ 1987 – 1993 theo dõi 22 bệnh nhân xơ gan cổ trướng có: 14 bệnh

nhân trưởng nước ở độ nhẹ trung, sau khi uống ba liệu trình thuốc thì trưởng nước tiêu mất, trong đó có 3 trường hợp sau ba năm kiểm tra lại chưa tái phát. 6 bệnh nhân điều trị 45 ngày trưởng nước tiêu mất, thể trạng cải thiện.

#### \* Bài 2: Chè xanh bọc gan lợn nướng

- *Nguyên liệu:* Dùng 0,3kg gan lợn tươi sạch không rửa qua nước, lấy dao khứa nhiều rãnh nhỏ.

0,3kg chè xanh rửa sạch, vò dập rồi bọc lấy gan, ngoài dùng đất sét bọc kín.

- *Cách làm:* Đào một cái hố hình lòng chảo rồi cho củi vào đốt bọc đất sét chè xanh cho gần khô. Đổ một thùng trấu lên cho cháy âm ỉ gần hết thì lấy bọc đất sét ra, dập bỏ lấy gan đã sấy khô ra.

- *Cách dùng:* Chia số gan thành 20 phần, mỗi ngày dùng 2 phần vào lúc 9 giờ và 15 giờ.

#### \* Bài 3: Gan lợn xào nghệ tươi

- *Nguyên liệu:* Gan lợn 0,2kg, nghệ tươi 100g

- *Cách làm:* Tán nhỏ nghệ tươi trộn với gan lợn, sau đó xào ăn vào bữa chính. Một liệu trình là 10 ngày.

- *Tác dụng:* Gan có tác dụng bổ gan. Nghệ có tác dụng rửa gan và phá ứ đọng huyết.

#### \* Bài 4: Đu đủ và gan lợn.

- *Cách làm:* Dùng 1 quả đu đủ xanh, cắt ngang 1/3

theo chiều thẳng đứng, lấy hết hạt ra, cho gan lợn vào đậy như cũ rồi chất lửa đốt cháy thành than thì được.

- *Cách dùng:* Bỏ cắt phần cháy đen đi để ăn gan và ruột đu đủ. Dùng 10 lần là một liệu trình. Rất hiệu quả.

## 2. CÁC BÀI THUỐC DÙNG NGŨ VỊ TỬ CHỮA BỆNH GAN

- *Bài thuốc 1:* Dùng Bắc ngũ vị tử tán thành bột mịn, trộn với mật làm thành viên. Ngày uống ba lần, mỗi lần từ 3-6g, mỗi liệu trình kéo dài 1 tháng.

Đã thử nghiệm điều trị 75 ca viêm gan siêu vi thì kết quả là 63 ca khỏi bệnh, 8 chuyển biến tốt, đạt 94,7% (theo Tân y dược tạp chí).

- *Bài thuốc 2:* Bắc ngũ vị tử 100g, Bạch cương tám 100g, Thuyền y 50g.

Tất cả nghiên thành bột mịn ngày uống hai lần, mỗi lần 10g, liên tục trong 30 ngày (một liệu trình).

Thử nghiệm lâm sàng cho kết quả rất tốt (Liêu Ninh Trung y tạp chí).

## 3. NẤM LINH CHI VÀ CÂY CHÓ ĐẺ RĂNG CUA ĐIỀU TRỊ VIÊM GAN B

### 1- Linh chi

Các kết quả nghiên cứu cho thấy, nấm linh chi có tác

dụng ở mức độ nhất định trên một số bệnh như: huyết áp, viêm gan, thấp khớp, tăng trí nhớ... Theo y học dân gian Trung Quốc, linh chi được dùng rộng rãi để điều trị suy nhược thần kinh, viêm gan mãn tính, bệnh tim mạch...

- **Bài thuốc:** Dùng linh chi nghiền thành bột, mỗi lần uống 1-2g với nước nóng, ngày 3 lần.

## 2- Cây Hạ diệp châu

Một nghiên cứu lâm sàng sơ bộ với một dạng bào chế từ toàn bộ cây diệp hạ châu (chó đẻ răng cưa) trên người mang virus viêm gan B với liều 200mg, trong 30 ngày. Trong tổng số 37 bệnh nhân điều trị như vậy, có 22 người đã mất kháng nguyên bề mặt HBsAg của viêm gan B khi xét nghiệm ở ngày thứ 15 đến 20, sau khi kết thúc đợt điều trị. Số bệnh nhân này được theo dõi đến 9 tháng, không có trường hợp nào thấy kháng nguyên bề mặt trở lại. Y học dân gian Việt Nam cũng như các nước Đông Nam Á từ lâu đã dùng cây chó đẻ răng cưa chữa bệnh gan có kết quả.

### \* **Bài thuốc chữa viêm gan**

- Dùng 40g chó đẻ răng cưa tươi, 20g mã đề, 12g dành dành, sắc lấy nước uống hàng ngày.

- 40 – 50g chó đẻ răng cưa tươi sắc với nước, uống 3 lần hàng ngày, liên tục trong 1 tuần.

- Hoặc 20g chó đẻ răng cưa, 200g gan lợn băm nhỏ, nấu lên, chắt lấy nước chia làm 2-3 lần uống trong ngày, liên tục trong vòng nhiều ngày. (Bài thuốc của hội XHCT Đà Nẵng).

#### 4. NHỮNG BÀI THUỐC CHỮA BỆNH GAN CỦA CÂY DỨA DẠI

##### \* Bài thuốc chữa viêm gan siêu vi:

- *Nguyên liệu:* Quả dứa dại khô 12g, diệp hạ châu (chó đẻ răng cưa) 8g, nhân trần 12g, trần bì 8g, hổ trượng căn (cố khí củ) 12g, ngũ vị tử 6g, cam thảo 4g.

- *Cách chế:* Tất cả cho vào sắc với 1 lít nước, đun sôi cạn còn 450ml, chia thành 3 lần uống lúc đói trong ngày (theo *Hiện đại thực dụng phương tết*).

- *Công dụng:* Quả dứa dại vị ngọt, tính bình, có tác dụng ích huyết, cường tâm, bổ tỳ vị, tiêu đàm, phá tích trệ, giải độc rượu...

#### 5. DẠ DÀY NHÍM CHỮA BỆNH GAN.

##### \* Bài thuốc chữa thủy thũng, cổ trường, hoàng đản:

- Đốt tồn tính dạ dày nhím, mỗi lần uống 8g, hòa với rượu (*Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam*).

## II. CÁC MÓN ĂN CHỮA BỆNH VIÊM GAN VIRUT CẤP TÍNH

Bệnh viêm gan do virut cấp tính có thể chia ra làm hai loại lớn là loại bị vàng da và loại không bị vàng da. Lúc đầu người bệnh có một số triệu chứng rất rõ như mệt mỏi, chán ăn, phần bụng trên chướng lên khó chịu, buồn nôn, phát sốt, gan hơi sưng, ấn thấy đau, kiểm tra thấy men gan cao. Bệnh gan vàng da thì ngoài những triệu chứng trên còn kèm theo vũng mạc và da bị vàng. Ở một số người các triệu chứng trên rất nhẹ, không rõ, phải qua xét nghiệm máu mới phát hiện ra được.

Dinh dưỡng có vị trí rất quan trọng trong việc chữa bệnh viêm gan virut cấp tính, nguyên tắc của nó là lượng prôtít phải hơi cao, lượng mỡ hơi thấp, lượng đường đầy đủ, vitamin phong phú. Lượng prôtít hơi cao có nghĩa là ăn nhiều sữa bò, thịt nạc, trứng gà và các chế phẩm từ đậu... Lượng mỡ hơi thấp nghĩa là cố gắng hạn chế tối đa ăn mỡ động vật, thức ăn rán, còn dầu thực vật có tác dụng lợi mật nên có thể dùng lượng vừa phải. Lượng đường đầy đủ có nghĩa là khi thấy chán ăn, bữa chính ăn ít thì có thể ăn tăng một số thức ăn có nhiều đường nhưng dễ tiêu hóa như đường glucô, đường trắng, mật ong, nước quả. Vitamin cần phong phú có nghĩa là phải ăn một lượng rau và hoa quả tươi cần thiết.

Ngoài ra, khi ăn uống cần chú ý phải chọn loại thức ăn tươi ngon, không ăn cánh gà, canh thịt nấu đặc, thức ăn bị nấm mốc và các loại rượu đồ uống có cồn (hại gan).

Hạn chế ăn thịt mỡ, cá, óc, tuỷ động vật (có nhiều côletxtrôl); ít dùng hành, tỏi, gừng, ớt, bột hạt cải (tuy là gia vị nhưng cay, nóng quá, gây kích thích hại gan). Khi chán ăn có thể dùng cách ăn mỗi bữa một ít) nhưng ăn nhiều bữa (mỗi ngày 5 – 6 bữa). Để tiêu hoá tốt hơn, khi ăn uống trở lại bình thường thì không nên ăn nhiều đồ ngọt quá để tránh gây ra gan nhiễm mỡ hoặc bệnh tiểu đường.

## 1- Nước nhân trần khao tử

- *Bài thuốc:* Nhân trần khao tử một nắm, bạch tiên bì lượng vừa đủ.

- Cho một cốc nước vào đun lên lấy nước uống. Chữa viêm gan thể vàng da.

## 2- Nước rẽ ý dĩ

- *Bài thuốc:* Rẽ ý dĩ sắc nước uống liên tục.

- Chữa viêm gan thể vàng da.

## 3- Ốc hấp rượu

- *Bài thuốc:* Rượu trắng, ốc nước ngọt.

Mang ốc hấp với rượu, ăn ốc và uống hết nước (rượu), có thể ngủ ngon ngay. Chữa viêm gan thể vàng da.

## 4- Thịt nạc hầm rẽ cổ tranh

- *Bài thuốc:* Rẽ cổ tranh tươi 150g (khô: 100g), thịt lợn nạc 250g. Mang rẽ cổ rửa sạch (rẽ khô cần ngâm 30

phút); thịt lợn thái chỉ, cho cả vào nồi cùng lượng nước vừa đủ hầm lên cho chín. Chia ra ăn vài lần trong ngày.

- *Chủ trị:* Viêm gan thể ứ mật, thuộc dạng khí huyết gan tì không đủ. Biểu hiện ra ngoài là mắt và da đều vàng xạm, tứ chi mệt mỏi, nhịp tim gấp mà ngắn, mạch nhỏ, lưỡi nhạt, đi lỏng.

## 5- Nhân trần - đậu đỗ

- *Bài thuốc:* Nhân trần 30g, hoa đào 3g, đậu đỗ nhỏ 20g.

Mang hai vị trên ngâm vào nước 30 phút, đậu ngâm 1 giờ, sau đó cùng cho vào nồi ninh 30 phút, đậu chín là được, thêm chút đường cho dễ ăn. Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần, uống liên tục 1 tuần.

- *Chủ trị:* Viêm gan thể ứ mật

## 6- Cháo đậu xanh, đậu đỗ

- *Bài thuốc:* Đậu xanh 50g, đậu đỗ 50g.

Cho hai loại đậu vào ngâm 1 giờ. Sau đó vớt ra cho vào nồi cùng 500ml nước, đun to lửa cho sôi rồi rút nhỏ lửa nấu cho chín sền sệt, nêm đường vừa ăn. Mỗi ngày một thang, ăn nóng.

- *Chủ trị:* Viêm gan nặng cấp tính hoặc á cấp tính. Triệu chứng người nóng, vàng da, bụng chướng cứng, tiêu hoá khó, nóng nẩy, lưỡi nhợt nhạt, rêu lưỡi vàng hoặc có các chấm đen, mạch nhanh.

## 7- Táo đỏ, ngó sen

- *Bài thuốc:* Ngó sen 50g, táo đỏ 100g, đường phèn 30g.

Mang ngó sen thái nhỏ, táo bỏ hạt, rồi đổ vào nồi với lượng nước vừa phải, nấu nhừ. Sau đó đổ đường vào khuấy đều. Mỗi ngày một thang, chia vài lần ăn hết.

- *Chủ trị:* Bệnh gan mật thuộc thể nhiệt độc có khuynh hướng xuất huyết. Triệu chứng da ngày càng vàng, da xuất hiện các vùng tím, niêm mạc lợi xuất huyết, chảy máu mũi, rêu lưỡi vàng, mạch nhanh...

## 8- Hoàng kỳ, sơn dược

- *Bài thuốc:* Hoàng kỳ 30g, sơn dược tươi 60g.

Hoàng kỳ đun với nước trong 30 phút rồi lọc lấy nước, bỏ bã. Sơn tra cạo vỏ cắt lát rồi cho vào nước hoàng kỳ đun tiếp 30 phút, sau cùng cho chút đường, ăn vào sáng và tối thay bữa điểm tâm.

- *Chủ trị:* Bệnh gan do dùng thuốc, có triệu chứng tinh thần uất ức, ít ăn, nhạt móm, bụng chướng, buồn bã, tứ chi mệt mỏi, đi lỏng, lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng, mạch trầm.

## 9- Cá chạch sấy thành than

- *Bài thuốc:* Cá chạch (vài con) cho vào lò sấy (nhiệt độ 100°C), chạch cháy thì lấy than ra. Mỗi lần uống 15g, ngày 3 lần sau bữa ăn. Trẻ em lượng giảm bớt.

- *Chủ trị:* Viêm gan cấp tính, á cấp tính và thể biến thiên.

## **10- Cá chạch hầm đậu phụ**

- *Bài thuốc:* Cá chạch 5 con, đậu phụ 1 miếng.

Thả cá chạch vào nước sạch, nhổ thêm vào vài giọt dầu ăn, để cá thải phân ra, mang hầm đậu phụ cho chín, ngày ăn 2 lần.

Chữa viêm gan vàng da.

## **11- Cháo gạo – cà tím**

- *Bài thuốc:* Cà tím 1000g, gạo 150g.

Cà tím cắt nhỏ nấu với gạo thành cháo, ăn liên tục vài ngày.

- *Chủ trị:* Viêm gan vàng da.

## **12- Mật lợn hấp mật ong**

- *Bài thuốc:* Mật lợn 1 chiếc, mật ong 100g.

Trộn mật lợn vào mật ong cho đều rồi cho vào nồi hấp cách thuỷ 20 phút. Sau mang ra uống.

- *Chủ trị:* Viêm gan.

## **13- Nước râu ngô**

- *Bài thuốc:* Râu ngô 15g. Đun nước uống thay chè.

Chữa viêm gan vàng da.

## **14- Nước râu ngô, nhân trần**

- *Bài thuốc:* Râu ngô 100g, nhân trần 50g, sơn chi tử

25g, quặng uất kim 25g.

Đem sắc nước, bỏ bã, này uống 2 – 3 lần.

- *Chủ trị:* Viêm gan vàng da.

## 15- Xương lợn hầm dấm gạo

- *Bài thuốc:* Dấm gạo 1000g, xương lợn 500g, đường đỏ 120g, đường trắng 120g.

Đổ bốn thứ vào nồi đun sôi lên (không cho thêm nước) sau đó tiếp tục ninh 30 phút, rồi lọc lấy nước, bỏ bã. Người lớn uống mỗi lần 30 – 40ml, trẻ em 10 – 15ml, ngày 3 lần sau bữa ăn, mỗi đợt uống 1 tháng.

- *Chủ trị:* Viêm gan nhiễm độc cấp, mãn tính.

*Chú ý:* Người bệnh quá nóng thì không dùng liệu pháp này.

## 16- Gan lợn nấu với trân châu thảo.

- *Bài thuốc:* Gan lợn 60g, trân châu thảo 30g.

Nấu chín cả hai thứ, ăn gan và uống nước, mỗi ngày 2 lần

- *Chủ trị:* Viên gan độc tính cấp tính.

## 17- Rau cải trắng nấu với đậu vàng

- *Bài thuốc:* Đậu vàng 80g, rau cải trắng khô 45g, nhân trần 30g, uất kim 9g, sơn chi 6g, sài hồ 6g, thông thảo 6g.

Rau và đậu nấu thành canh ăn; 5 vị còn lại sắc lên uống sáng và tối.

- *Chủ trị:* Chữa viêm gan vi rút

## 18- Nước râu ngô, nhân trần

- *Bài thuốc:* Râu ngô 30g. Bồ công anh, nhân trần mỗi thứ 10g, đun nước uống

Chữa viêm gan cấp tính.

## 19- Nước cây lúa nếp

- *Bài thuốc:* Cây lúa nếp 45g, cắt ra thành các đoạn ngắn, cho 500ml nước vào đun lên còn 30ml, chia 2 lần uống hết trong ngày.

Chữa viêm gan cấp tính.

## 20- Nước uống xa tiền thảo

- *Bài thuốc:* Xa tiền thảo 30g, đường trắng 20g

- *Cách làm:* Rửa sạch xa tiền thảo, cho vào nồi hầm, đổ thêm 200ml nước vào. Dùng lửa to đun cho sôi lên, rồi giảm lửa nhỏ đun trong 20 phút, lấy ra bỏ bã, pha đường vào là được.

- *Cách uống:* Uống thay chè.

- *Công hiệu:* thanh nhiệt trừ thấp, thông tiện lợi tiểu, dùng cho người viêm gan virut, miệng khô khát, nước tiểu vàng, tức ngực.

## **21- Canh vịt, nhân ý dĩ**

- *Bài thuốc:* Nhân ý dĩ 50g, vịt 1 con (1000g), rượu gạo 10g, muối 5g, hành 5g, gừng 5g.
- *Cách chế:* Mang nhân ý dĩ rửa sạch, loại tạp chất, vịt làm sạch bỏ nội tạng và chân. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho vịt, ý dĩ, gừng, hành vào nồi với 1500ml nước. Đun lửa to cho sôi, sau đó rút bớt lửa, đun tiếp 50 phút là được.

- *Cách dùng:* ngày hai lần, mỗi lần ăn 50 – 80g thịt và ý dĩ, uống nước.

## **22- Cháo đậu đỏ với vịt trời**

- *Bài thuốc:* Đậu đỏ 30g, thịt vịt trời 50g, gạo 100g, gừng 5g, đường trắng 20g.
- *Cách chế:* Đãi sạch đậu, loại tạp chất. Thịt vịt rửa sạch, nhúng qua nước sôi rồi thái miếng nhỏ, gừng thái lát. Cho đậu, thịt, gạo vào nồi, đổ 600ml nước, cho gừng vào. Đun lửa to cho sôi, rút bớt cho lửa nhỏ đun 50 phút nữa rồi bỏ đường vào là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g cháo.
- *Công dụng:* Bổ ích tỳ vị, lợi tiểu tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan vi rút cấp.

## **23- Rễ cỏ tranh**

- *Bài thuốc:* Rễ cỏ tranh trắng 30g, đường trắng 30g.

- *Cách chế*: Rửa sạch rễ cỏ, cắt thành từng đoạn 5cm, cho vào nồi với 250ml nước. Đun to lửa cho sôi, rút bớt lửa đun tiếp 25 phút rồi cho đường vào là được.

- *Cách dùng*: Uống thay chè

- *Công dụng*: Tiết nước bọt giảm khát, thanh nhiệt lợi tiểu, mát máu, cầm máu. Dùng cho người viêm gan vi rút cấp nhưng có biểu hiện nhiệt độc mạnh, phát nhiệt, xuất huyết.

## 24- Nước đậu với rễ cỏ tranh

- *Bài thuốc*: Rễ cỏ tranh 30g, sữa đậu 250ml, đường trắng 20g.

- *Cách chế*: Rửa sạch rễ cỏ cho vào nồi, đổ vào 150ml nước, đun nhỏ lửa trong 25 phút rồi vớt bỏ bã, lấy nước. Đổ sữa đậu vào nồi, đun nhỏ lửa trong 5 phút rồi đổ nước rễ cỏ tranh vào, đun sôi tiếp, đổ đường vào khuấy đều là được.

- *Cách dùng*: Ngày 4 lần, mỗi lần uống 60ml

- *Công dụng*: Tiết nước bọt chống khát, thanh nhiệt lợi tiểu. Dùng cho người viêm gan vi rút cấp tính.

## 25- Canh trứng gà với rễ cỏ tranh

- *Bài thuốc*: Rễ cỏ tranh 30g, trứng gà 1 quả, đường trắng 20g.

- *Cách chế*: Rửa sạch rễ cỏ cho vào nồi, đổ 300ml nước, đun lửa to cho sôi, hạ nhỏ lửa đúng tiếp 25 phút, vớt

bỏ bã, lấy nước. Đập trứng gà vào bát đánh lên. Đổ nước rẽ cỏ tranh vào nồi đun to lửa cho sôi lại, đổ trứng vào từ từ, vừa đổ vừa khuấy đều cho chín rồi cho đường đánh cho tan.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, mỗi lần 1 quả trứng.

- *Công dụng:* Dùng cho người viêm gan vi rút cấp tính, bổ âm, chống táo, thanh nhiệt, lợi tiểu.

## 26- Dưa hấu và tỏi tán bột

- *Bài thuốc:* Dưa hấu 1 quả, tỏi 500g

- *Cách chế:* Dưa hấu khoét bỏ ruột, nhét tỏi đầy vào trong, dùng giấy bọc cho kín, bên ngoài trát một lớp bùn. Mang quả dưa nướng trên lửa cho khô, lấy ra tán tất cả thành bột là được.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, mỗi lần 30g, pha nước ấm uống.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, chống khát, lợi tiểu. Dùng cho người viêm gan virút cấp tính, nhiệt độc thịnh.

## 27- Trần bì, hương phụ hấp với bồ câu mới ra ràng

- *Bài thuốc:* Trần bì 6g, chế hương phụ 9g, bồ câu mới ra ràng 1 con, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, rượu gạo 10g.

- *Cách chế:* Vò trần bì cho mềm ra, thái chỉ. Chế

hương phụ tử rửa sạch, bỏ tạp chất. Chim làm sạch bỏ nội tạng và chân. Gừng thái mỏng, hành cắt đoạn ngắn. Mang tất cả các vị trên cho vào nồi hấp cùng 250ml nước. Dùng lửa to đun khoảng 40 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày ăn 2 lần, mỗi lần nửa con chim và 100ml nước.

- *Công dụng:* Hành khí kiện tỳ, nhuận gan giải ứ. Dùng cho người viêm gan virút cấp tính, ứ khí.

## 28- Cháo trắn bì, thịt nạc

- *Bài thuốc:* Trắn bì 9g, thịt lợn nạc 50g, gạo 100g, muối 3g.

- *Cách chế:* Vò trắn bì cho mềm ra rồi thái lát nhỏ, thịt lợn rửa sạch thái miếng nhỏ, gạo đãi sạch. Cho gạo, trắn bì vào nồi, đổ 800ml nước vào. Dùng lửa to đun sôi, sau đó cho các thứ còn lại vào đun nhỏ lửa 45 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 100g cháo.

- *Công dụng:* Hành khí kiện tỳ, bổ khí huyết. Dùng cho người viêm gan virút uất khí đới.

## 29- Trà quả dâu, cầu khổi

- *Bài thuốc:* Quả dâu 15g, cầu khổi 15g, trắn bì 6g, đường 20g.

- *Cách chế:* Quả dâu loại bỏ tạp chất, rửa sạch. Cầu khổi cũng loại tạp chất, trắn bì vò cho mềm thái chỉ. Cho

ba vị vào nồi, đổ 250ml nước vào. Dùng lửa to đun sôi lên, rút lửa cho nhỏ đi đun tiếp 25 phút, lọc bỏ bã, lấy nước rồi cho đường vào là được.

- *Cách dùng:* Uống thay chè

- *Công dụng:* Thông gan, giải uất. Dùng cho người viêm gan virút cấp tính với triệu chứng gan ứ tích khí.

### 30- Ngũ linh chi, hồng hoa hấp cá mực

- *Bài thuốc:* Ngũ linh chi 9g, hồng hoa 6g, đào nhân 9g, cá mực 200g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, rượu gạo 10g.

- *Cách chế:* Mang ba vị thuốc rửa sạch. Cá mực làm sạch cắt khúc dài 5cm rộng 3cm. Gừng thái lát mỏng, hành cắt ngắn. Cho cá mực vào nồi hấp, rồi cho tất cả các vị thuốc và gia vị vào cùng 150ml nước. Cho nồi hấp lên bếp lửa to hấp trong 35 phút.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g cá mực.

- *Công dụng:* Hoạt huyết tan u cục, tiêu sưng giảm đau. Dùng cho người viêm gan cấp thuộc loại ứ khí, mạch máu nghẽn.

### 31- Nước uống đường phèn, ốc suối.

- *Bài thuốc:* Ốc suối tươi 500g, đường phèn 120g

- *Cách chế:* Ngâm ốc vào nước sạch cho nhả hết đất, ba ngày sau lấy ốc ra rửa sạch rồi cho vào nồi với 300ml nước. Dùng lửa to đun sôi lên, sau đó bớt lửa đun

thêm 20 phút nữa, lấy ra lọc bằng vải xô lấy nước. Đường phèn giã nhỏ cho vào nước ốc đã lọc, mang đun sôi lại cho đường tan hết là được.

- *Cách dùng:* Ngày uống hai lần (sáng và chiều), uống liên tục 5-7 ngày liền. Sau 5-7 ngày hiện tượng vàng da sẽ giảm, tiếp tục dùng 60g ốc, 60g đường làm theo cách trên để uống, bệnh sẽ khỏi.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết tan cục. Dùng cho người viêm gan virút cấp tính da bị vàng.

### 32- Củ cải nấu ốc suối

- *Bài thuốc:* Ốc suối 120g, đường phèn 60g, củ cải tươi 60g.

- *Cách chế:* Ốc suối ngâm nước sạch, 3 ngày sau có thể dùng. Rửa sạch ốc, đổ vào nồi cùng 400ml nước, đun sôi 20 phút, dùng vải xô lọc lấy nước, cho đường phèn vào khuấy cho tan, cho củ cải vào đun tiếp 25 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày uống hai lần (sáng, chiều) chia ra uống hết.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt lợi tiểu, giải độc chống đau, dùng cho người viêm gan do virút, da vàng phát sốt, bí tiểu tiện.

### 33- Canh đậu cô ve trắng nấu với ốc suối.

- *Bài thuốc:* Đậu cô ve 60g, ốc suối 120g, đường

phèn 60g.

- *Cách chế*: Ốc suối ngâm nước 3 ngày liền sẽ dùng được. Ốc suối rửa sạch, cho vào nồi cùng 500ml nước, mang đun sôi trong 20 phút, dùng vải màn lọc sạch, cho đường vào khuấy tan. Đổ nước ốc đường vào nồi hầm, cho đậu vào dùng lửa to đun sôi lên, hạ lửa nhỏ đun tiếp 50 phút là được.

- *Cách dùng*: Ngày uống hai lần, mỗi lần ăn 30g đậu, uống canh.

- *Công dụng*: Bổ tỳ vị, thanh nhiệt lợi tiểu. Dùng cho người viêm gan virút cấp thể vàng da, tỳ vị hư nhược, bụng chướng.

### 34- Canh đậu đỗ nấu ốc suối

- *Bài thuốc*: Đậu đỗ 60g, ốc suối 120g, đường phèn 60g

- *Cách chế*: Ốc suối ngâm nước sạch trong 3 ngày. Rửa sạch ốc rồi cho vào nồi, đổ 500ml nước, đem đun sôi trong 25 phút, lọc qua vải màn lấy nước, hòa đường phèn vào cho tan hết. Đổ nước ốc vào nồi, cho đậu đỗ vào rồi đun sôi bằng lửa to, sau dùng lửa nhỏ đun 50 phút nữa là được.

- *Cách dùng*: Ngày 2 lần, mỗi lần ăn 30g đậu và uống nước.

- *Công dụng*: Thanh nhiệt lợi tiểu, chống đau tiêu thũng. Dùng cho người bị viêm gan vàng da cấp tính, bị

tiểu tiện, phù thũng.

### 35- Nước ốc suối với đường đỏ

- *Bài thuốc:* Ốc suối 120g, đường đỏ 60g

- *Cách chế:* Ngâm ốc trong nước sạch ba ngày. Lấy ốc đã ngâm rửa sạch, sát nhẹ rồi cho vào nồi cùng 300ml nước, dùng lửa to đun sôi lên, sau dùng lửa nhỏ đun tiếp 25 phút, lọc lấy nước, cho đường hòa tan là được.

- *Cách dùng:* Chia ra uống ngày hai lần (sáng, chiều) cho biết.

- *Công dụng:* Bổ khí huyết, giải nhiệt độc. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp nhưng người không nóng, cơ thể suy nhược.

### 36- Bí xanh nấu đường mạch nha

- *Bài thuốc:* Bí xanh 1 quả, đường mạch nha 500g

- *Cách chế:* Khoét lỗ ở cuống quả bí, moi hết ruột, đổ đường vào trong, rồi lại dùng miếng cuống đậy lại. Lấy càنه tre tươi cắm vào quả bí rồi đặt vào trong đống lửa đốt bằng rơm trong 24 giờ, chờ nguội lấy ra, lau sạch quả bí và đổ nước trong quả bí ra làm thuốc.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần uống 150ml

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan vàng da, cơ thể suy nhược, tiểu tiện khó khăn.

### **37- Nước uống râu ngô và trai**

- *Bài thuốc:* Râu ngô 60g, thịt trai 100g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, cần tây 100g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế:* Râu ngô mang rửa sạch, cho vào nồi cùng 250ml nước, đun sôi lên rồi dùng lửa nhỏ đun thêm 25 phút, lọc lấy nước bỏ bã. Thịt trai rửa sạch, thái mỏng. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn, cần tây rửa sạch cắt đoạn 5cm. Bắc nồi lên bếp đun, cho dầu vào đun nóng thả gừng, hành phi thơm. Đổ thịt trai, cần tây, muối và nước râu ngô vào đun khoảng 20 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, ăn thêm ngoài bữa chính.

- *Công dụng:* Lợi tiểu, giảm nhiệt, bình gan lợi mật, dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

### **38- Canh ốc, râu ngô**

- *Bài thuốc:* Râu ngô 60g, thái đám 100g, thịt ốc đồng 100g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế:* Mang râu ngô rửa sạch, cho vào nồi cùng 300ml nước, đun 25 phút rồi lọc lấy nước. Thái đám rửa sạch, cắt khúc dài 5cm. Thịt ốc thái mỏng, gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Phi gừng và hành với dầu cho thật dậy mùi, cho 300ml nước vào đun sôi lên, sau đó cho tất cả các thứ vào đun sôi lại trong 5 phút.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, mỗi lần ăn 50g ốc, uống nước tùy ý.

- *Công dụng:* Bình gan lợi mật, thanh nhiệt lợi thủy,

dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

### 39- Đường phèn nấu ốc đồng

- *Bài thuốc:* Ốc nhồi 20 con, đường phèn 60g, rượu gạo 30g.

- *Cách chế:* Ngâm ốc vào nước sạch 3 ngày, rửa sạch, đập lấy thịt ốc trộn với rượu để trong 30 phút. Đường phèn giã nhỏ, ốc thái mỏng, cho vào nồi cùng 300ml nước. Đun lửa to cho sôi lên, sau dùng lửa nhỏ đun 25 phút, thả đường vào cho tan hết là được.

- *Cách dùng:* ngày 2 lần, chia lượng trên làm hai phần dùng hết.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, chống đau sưng. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính, tiểu tiện khó, khát nước.

### 40- Cà rốt nấu ốc đồng

- *Bài thuốc:* Cà rốt 200g, thịt ốc đồng 100g, rượu gạo 10g. Gừng, hành, muối, xì dầu mỗi thứ 5g, đường trắng 10g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế:* Cà rốt rửa sạch, thái miếng vuông cạnh 4cm. Thịt ốc rửa sạch thái mỏng, gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Đặt nồi lên bếp cho nóng rồi đổ dầu đun nóng lên, mang gừng và hành phi thật thơm. Sau đó cho tất cả vào nồi cùng 300ml nước, đun to lửa cho sôi lên, om lửa nhỏ 30 phút nữa là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt ốc, 100g cà rốt.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, tiêu sưng giảm đau. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

#### **41- Canh đậu phụ cá chạch**

- *Bài thuốc:* Cá chạch 300g, đậu phụ 300g, rượu gạo 10g, rau cải trắng 200g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế:* Làm cá thật sạch, bỏ mang, ruột. Đậu phụ rửa sạch thái miếng vuông 5cm. Gừng thái lát mỏng, hành cắt ngắn. Phi gừng, hành với dầu cho thật thơm rồi đổ 500ml nước vào đun sôi lên. Sau cho cá, đậu, muối vào đun 25 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, mỗi lần ăn 50g cá, 100g đậu, uống nước.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt, lợi thủy tiêu sưng. Dùng cho người mắc viêm gan vàng da cấp tính kèm tiểu tiện khó, phù thũng.

#### **42- Nước uống cá chạch với sữa bò**

- *Bài thuốc:* Cá chạch 300g, sữa bò 250g, đường phèn 60g

- *Cách chế:* Nuôi cá chạch trong nước sạch 3 ngày cho nhả hết đất, sau đó bỏ ruột, mang, rửa sạch. Cho vào nồi cùng 250ml nước, dùng lửa to đun sôi lên, giảm lửa

nhỏ đun tiếp 25 phút, lọc lấy nước. Đường phèn giã nát hòa tan vào nước cá. Đổ sữa vào nồi đun sôi lên rồi đổ nước cá vào khuấy đều là được.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, mỗi lần uống 150ml

- *Công dụng:* Lợi thấp nhiệt, giải nhiệt độc. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp kèm phù thũng, tiểu tiện khó.

#### 43- Nước uống mã thây sữa dê

- *Bài thuốc:* Mã thây 200g, sữa dê 350ml, đường trắng 30g

- *Cách chế:* Mã thây rửa sạch, thái nhỏ giã nát vắt lấy nước. Cho sữa vào nồi đun sôi lên, đổ nước mã thây và đường trắng vào là được.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, mỗi lần uống 200ml

- *Công dụng:* Giải nhiệt độc, lợi nhiệt thấp. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

#### 44- Mã thây xào gan lợn

- *Bài thuốc:* Mã thây 100g, gan lợn 100g, rượu 10g, hành 5g, gừng 5g, muối 5g, bột sống 20g, đường trắng 15g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế:* Mã thây rửa sạch, bỏ vỏ, thái lát. Gan lợn rửa sạch thái mỏng. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho gan lợn vào bát to cùng bột, nước, muối trộn đều thành dạng hồ. Phi gừng, hành với dầu cho thật thơm sau đó đổ gan lợn, mã thây, muối vào đảo nhanh tay cho chín tới là được.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, mỗi lần ăn 50g gan, mă thẩy ăn tùy ý.

- *Công dụng:* Thanh lợi thấp nhiệt, lợi thủy tiêu thũng, bổ gan thận. Dùng cho người viêm gan cấp thể vàng da.

#### 45- Mă thẩy hấp trứng gà

- *Bài thuốc:* Mă thẩy 100g, trứng gà 2 quả, muối 5g, hành 5g

- *Cách chế:* Mă thẩy rửa sạch, bỏ vỏ, cắt nhỏ như hạt lựu, hành cắt ngắn. Đập trứng vào bát, cho thêm 50ml nước, cho muối hành vào đánh đều, đổ mă thẩy vào đánh tiếp. Đặt bát này vào nồi hấp, đun to lửa hấp 15 phút là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày ăn 1 lần thay thức ăn, mỗi lần 1 quả trứng.

- *Công dụng:* Lợi thấp nhiệt, tiêu thủy thũng. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính ăn.

#### 46- Canh mă thẩy đậu phụ

- *Bài thuốc:* Mă thẩy 100g, đậu phụ 100g, giá đậu tương 100g. Gừng, hành, muối mỗi thứ 5g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế:* Mă thẩy rửa sạch, bỏ vỏ, thái lát. Đậu phụ rửa sạch, thái miếng 5cm. Giá đậu rửa sạch bỏ rễ, gừng thái lát, hành cắt đoạn. Phi gừng, hành với dầu cho thật thơm rồi đổ 500ml nước vào, cho muối rồi đun sôi lên. Sau đó đổ mă thẩy, đậu phụ, giá đỗ vào đun 15 phút nữa

là được.

- *Cách dùng:* Ngày ăn 2 lần, mỗi lần ăn 100g đậu phụ và mã thầy, nước uống tùy ý.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt, lợi thủy tiêu thũng, bổ khí huyết, dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

#### 47- Mã thầy xào cà chua

- *Bài thuốc:* Cà chua 200g, mã thầy 100g, thịt lợn nạc 50g, xì dầu 10g, đường trắng 10g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, dầu ăn 50g

- *Cách chế:* Cà chua rửa sạch, thái nhỏ. Thịt lợn rửa sạch thái chỉ dài 5cm. Gừng thái chỉ, hành cắt đoạn. Phi hành, gừng với dầu cho thật thơm, đổ thịt, mã thầy và cà chua, muối, xì dầu, đường vào đun 30 phút.

- *Cách dùng:* Ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt, mã thầy và cà chua có thể ăn tùy thích thay thức ăn.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

#### 48- Canh rau dền với súra

- *Bài thuốc:* Rau dền 300g, súra 150g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, dầu ăn 30g

- *Cách chế:* Rửa sạch súra, thái chỉ. Rau dền rửa sạch, thái thành đoạn dài 5cm. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi gừng, hành với dầu cho thật thơm rồi cho súra, rau dền, muối và 500ml nước vào, đun to lửa cho sôi, sau

đó đun nhỏ lửa 10 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày hai lần, mỗi lần ăn 50g súra; rau dền và nước ăn tùy thích.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt lợi thấp, hành thủy nhuận tràng, dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính tiểu tiện khó.

#### 49- Rau dền xào ốc nhồi

- *Bài thuốc:* Rau dền 200g, thịt ốc đồng 100g. Gừng 5g, hành 5g, muối 5g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế:* Rau dền rửa sạch cắt thành đoạn dài 5cm. Ốc rửa sạch thái mỏng, hành cắt ngắn, gừng thái lát. Phi hành và gừng cho thật thơm rồi đổ ốc, rau dền và muối vào xào, rau dền chín tới là được

- *Cách dùng:* Mỗi ngày ăn một lần, mỗi lần 50g thịt ốc, rau có thể ăn tùy thích.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

#### 50- Bí xanh hầm nhân ý dĩ và sò

- *Bài thuốc:* Nhân ý dĩ 30g, sò 50g, bí xanh 300g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, dầu ăn 30g

- *Cách chế:* Nhân ý dĩ rửa sạch, loại tạp chất. Sò rửa sạch. Bí xanh gọt bỏ vỏ, rửa sạch, cắt miếng to 5cm; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi hành, gừng với dầu cho thơm. Cho 600ml nước vào nồi, đổ các thứ vào, dùng lửa

to đun sôi lên, sau đó đun nhỏ lửa khoảng 35 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g bí xanh, canh uống tùy ý.

- *Công dụng:* Trừ thấp nhiệt, lợi tiểu. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

## 51- Nước uống sâm tây, mã thây

- *Bài thuốc:* Sâm tây 10g, mã thây 50g, đường trắng 30g.

- *Cách chế:* Sâm tây mang cắt lát. Mã thây rửa sạch, bỏ vỏ cắt nhỏ. Cho hai thứ vào với 250ml nước và đường trắng, đun to lửa cho sôi, sau dùng lửa nhỏ đun 25 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 100ml nước.

- *Công dụng:* Tạo nước bọt chống khát, lợi thấp trừ nhiệt. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

## 52- Nước cà chua và mã thây

- *Bài thuốc:* Mã thây 200g, cà chua 200g, đường trắng 30g.

- *Cách chế:* Mã thây rửa sạch, bỏ vỏ, thái nhỏ rồi ép lấy nước. Cà chua rửa sạch, cắt nhỏ vắt lấy nước. Trộn hai thứ nước đó với đường trắng đánh đều là được.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, mỗi lần uống 100ml

- *Công dụng:* Thanh nhiệt lợi thấp, bổ trung hoà huyết, ích khí sinh nước bọt, thông tiện. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính, bí đại tiểu tiện kèm cao huyết áp.

### 53- Canh cà chua cá mực

- *Bài thuốc:* Cà chua 200g, cá mực tươi 200g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, rượu gạo 10g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế:* Cà chua rửa sạch thái lát. Cá mực rửa sạch, bỏ màng, nang và mạc gân, cắt khúc dài 4cm. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho mực và cà chua vào trong liễn, phi gừng và hành với dầu thơm, đổ vào 600ml nước rồi đun sôi lên. Cho rượu gạo và muối vào, tiếp tục đun nhỏ lửa 25 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g mực; cà chua và canh ăn tuy thích.

- *Công dụng:* Bổ âm, chống táo, bổ trung hoà huyết, thông tiện. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

### 54- Trai hầm cà chua

- *Bài thuốc:* Cà chua 200g, thịt trai 100g, hoa lan tây 200g, xì dầu 10g. Gừng, hành, muối mỗi thứ 5g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế:* Cà chua rửa sạch thái lát, thịt trai rửa sạch thái mỏng, hoa lan tây rửa sạch xé nhỏ, gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi hành, gừng với dầu ăn cho thật thơm, sau đó đổ tất cả vào cùng 300ml nước, dùng lửa

nhỏ đun khoảng 25 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt trai, các thứ khác và canh ăn tùy thích.

- *Công dụng:* Lợi thuỷ trừ thấp, tiêu thũng giải độc. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

## 55- Cơm hai loại đậu

- *Bài thuốc:* Đậu đỏ 50g, đậu xanh 50g, gạo 200g.

- *Cách chế:* Hai loại đậu mang đãi sạch, ngâm trong nước 2 giờ. Gạo đãi sạch. Cho hai loại đậu vào nồi, đổ 300ml nước vào nấu khoảng 30 phút, sau đó đổ gạo vào nấu như nấu cơm.

- *Cách dùng:* Ngày ăn 3 lần, mỗi lần 100g cơm.

- *Công dụng:* Lợi thuỷ trừ thấp, tiêu thũng giải độc. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính.

## 56- Canh cá chép với hai loại đậu

- *Bài thuốc:* Đậu đỏ 50g, đậu xanh 50g, cá chép 300g, gừng 10g, muối 5g, rượu 10g.

- *Cách chế:* Mang đậu đãi sạch, bỏ tạp chất. Cá làm sạch bỏ vảy, mang, ruột; gừng đập dập. Ngâm đậu vào nước ấm khoảng 4 giờ, vớt ra cho vào nồi cùng 500ml nước, thả gừng vào đun to lửa cho sôi, rút lửa nhỏ đun tiếp 30 phút, cho cá vào đun tiếp 20 phút nữa là được.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, mỗi lần ăn 50g cá, đậu ăn

tuỳ thích, nước uống tuỳ ý.

- *Công dụng:* Bổ hư tổn, lợi thấp nhiệt, giải nhiệt độc. Dùng cho người viêm gan vàng da.

## 57- Nước uống dưa hấu, cà chua và dưa chuột

- *Bài thuốc:* Dưa hấu 500g, cà chua 500g, dưa chuột 500g, đường trắng 30g.

- *Cách chế:* Bổ dưa hấu ra lấy thịt bỏ vỏ, hạt. Cà chua rửa sạch bỏ vỏ. Dưa chuột bỏ vỏ và hạt. Cho tất cả vào một tấm vải sạch rồi vắt lấy nước. Cho đường vào khuấy đều là được.

- *Cách dùng:* Uống thay chè.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt lợi thấp, tiết nước bọt chống khát, lợi tiểu giải độc. Dùng cho người viêm gan vàng da cấp tính kèm huyết áp cao.

## III. CÁC MÓN ĂN CHỮA VIÊM GAN VIRUT MÃN TÍNH

Bệnh viêm gan virut mãn tính thông thường thời gian kéo dài hơn chừng 3 tháng so với viêm gan virut cấp tính (khoảng trên nửa năm). Đặc biệt của bệnh này ngoài gan sưng to, thùy gan cứng, còn có thể kèm theo tỳ cũng sưng to, da nổi các nốt đen, lợi chảy máu, chân phì, lông tóc rụng, chức năng gan kém. Căn cứ vào biểu hiện lâm

sàng và kết quả xét nghiệm, đặc biệt là đặc trưng tổ chức bệnh lý thì chia làm hai loại: Bệnh viêm gan mang tính liên tục mãn tính và bệnh viêm gan kéo dài mãn tính. Loại đầu bệnh ổn định ít thay đổi, loại sau có thay đổi, thường dẫn tới cứng gan.

Liệu pháp chữa viêm gan virut cấp tính và mãn tính có khác nhau. Nói chung, ăn uống cần điều độ. Nếu ăn quá nhiều chất dinh dưỡng, trọng lượng cơ thể tăng, như vậy dinh dưỡng quá dư thừa sẽ làm tăng lượng mỡ trong cơ thể, dần dần làm gan nhiễm mỡ. Vì vậy, người viêm gan mãn tính cần chọn ăn rau quả tươi, dễ tiêu hóa, chứa nhiều vitamin và khoáng chất, thịt cá chỉ vừa đủ (thịt nạc). Có thể căn cứ vào bệnh tình cụ thể của từng người để điều chỉnh bữa ăn trong ngày cho thích hợp. Không chỉ yêu cầu về trị liệu và giá trị dinh dưỡng của thức ăn, mà còn chú ý tới màu sắc, hương vị để kích thích cho người bệnh thèm ăn

Đồng thời cần hạn chế những loại thức ăn có lượng mỡ và cholesterol cao như thịt mỡ, lòng đỏ trứng, phủ tạng động vật, cua và một số loại cá.

## 58- Hoa mai, ngân nhĩ

- *Bài thuốc:* Hoa mai 10 bông, ngân nhĩ 50g (khô), trần bì 5g, đường trắng 50g

Ngâm ngân nhĩ trong nước 2 giờ rồi cắt bỏ gốc cứng. Trần bì rửa nước cho mềm rồi thái sợi. Cho ngân nhĩ, trần bì và đường cùng 500ml nước vào nồi đun 30 phút, sau đó

cho hoa mai vào đun sôi lại là được. Chia làm vài phần uống lúc nóng.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính, thuộc chứng gan vị bất hòa. Triệu chứng dạ dày, sườn chướng đau, ăn không ngon, tính tình nóng nảy bất thường, bụng chướng, đi lỏng, rêu lưỡi trắng, mạch nhanh.

## 59- Gan lợn, mộc nhĩ, hà thủ ô

- *Bài thuốc:* Gan lợn 250g, hà thủ ô 10g, mộc nhĩ 75g, rau xanh 50g, cầu khởi 20g.

Hà thủ ô thái lát, đun với nước, cô đặc khoảng 10ml. Sau đó cho các vị còn lại vào nồi, thêm một ít nước đun cho chín rồi trộn đều với nước hà thủ ô. Ăn hết trong ngày, cách 1 ngày ăn một lần.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính. Triệu chứng mệt mỏi, chán ăn, buồn nôn, chướng bụng. Chức năng gan khác thường (nhưng nhẹ)

## 60- Gan bò, cà rốt

- *Bài thuốc:* Gan bò tươi 150g, củ cà rốt 150g

Gan thái mỏng, cà rốt cắt khúc. Cho vào nồi cùng một ít nước nấu trong 20 phút, sau đó nêm gia vị vừa ăn.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính, thuộc chứng gan thận bất túc. Vùng gan hơi đau, bụng chướng hoặc có cảm giác chướng, mệt mỏi, trí nhớ giảm sút, không muốn ăn.

## **61- Cá chạch, mộc nhĩ đen**

- *Bài thuốc:* Cá chạch 150g, mộc nhĩ đen đã ngâm nước 25g, rau kim châm 15g

Cá chạch làm sạch bỏ ruột cắt mỏng, rồi cho vào nồi cùng hai vị còn lại và một ít nước đun tới chín. Ăn nóng, chia vài lần trong ngày cho hết.

- *Chủ trị:* Viêm gan thể biến thiên mạn tính

## **62- Gà mái, sơn dược, cẩu khơi tử**

- *Bài thuốc:* Gà mái làm sạch 1 con, sơn dược 40g, cẩu khơi tử 30g.

Gà luộc nhỏ lửa cho chín, lấy nước ra rồi đổ vào nồi cùng hai vị thuốc đun tiếp 20 phút. Ăn nóng, cách 1 ngày dùng 1 lần.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính thể biến thiên, thuộc chứng gan thận hư. Triệu chứng vùng gan hơi đau hoặc bụng chướng, hoặc chỉ thấy chướng bụng; tinh thần bất ổn, dễ mệt mỏi, ăn không ngon.

## **63- Táo đỏ, lạc nhân**

- *Bài thuốc:* Táo đỏ (to), lạc nhân, đường phèn mỗi thứ 50g

Cho nước vào nấu lạc trước, sau đó cho táo và đường vào. Trước khi đi ngủ dùng 1 liều, liên tục 1 tháng.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính, cứng gan.

## **64- Lươn vàng, tăm cây dâu, rễ cỏ tranh**

- *Bài thuốc:* Lươn vàng 3 con, rễ cỏ tranh 30g, tăm gửi cây dâu 60g

Lươn làm sạch bỏ ruột mang nấu với hai vị còn lại cho chín. Ăn thịt lươn, uống canh.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính

## **65- Gà mái, đương quy, đằng sâm**

- *Bài thuốc:* Đương qui, đằng sâm mỗi thứ 15g. Gà mái 1 con

Cho hai vị thuốc vào bụng gà đã làm sạch, mổ moi. Cho vào nồi cùng ít nước, gia vị rồi ninh nhừ. Ăn cả nước và cái hết trong ngày.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính thể gan tỳ hư hàn

## **66- Lê ngâm dấm**

- *Bài thuốc:* Dấm (đã để lâu ngày), quả lê

Lê gọt sạch vỏ, ngâm trong dấm 2-3 ngày là có thể ăn được. Ăn thường xuyên rất công hiệu.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính

## **67- Nước mộc nhĩ đen**

- *Bài thuốc:* Mộc nhĩ đen 15g. Sau khi mang ngâm nước nóng một lúc thì vớt ra rửa sạch, thái nhỏ, cho nước vào nồi cùng đun lên một lúc, lọc lấy nước uống thay chè.

Ngày 1 thang, nếu uống lâu dài thì giảm lượng đi.

Chữa viêm gan mạn tính thời kỳ phục hồi.

## 68- Nước trân bì, nhân trần

- *Bài thuốc:* Nhân trần 10g, trân bì 10g.

Hai vị này phơi khô, cắt nhỏ, cho vào nước đun sôi 20 phút là dùng được. Uống thay chè ngày vài lần.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính. Còn có thể dùng chữa sau khi viêm gan, gan bị cứng, u gan... Triệu chứng: Sườn trái đau, da và mắt vàng, bụng tức, người rất mệt mỏi, chất lưỡi tím tái, rêu lưỡi vàng, mạch nhanh.

## 69- Chanh hầm với mật

- *Bài thuốc:* Chanh 2 quả, mật 20g.

Chanh ngâm nước cho bớt chua rồi cắt miếng, cho một ít nước vào đun 15 phút, sau đó đổ mật vào trộn đều, mỗi ngày dùng 1 liều, uống lúc nào cũng được.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính, gan cứng, thời kỳ phục hồi sau khi bị bệnh nặng, gan uất tỳ hư. Triệu chứng dạ dày, bụng, sườn đau nhức, tính tình u uất, hay thở dài, ăn không ngon, nhạt mồi, từ chi mỏi mệt, đại tiện loãng, rêu lưỡi trắng, mạch trầm hoặc yếu nhỏ.

## 70- Cá chạch sấy khô

- *Bài thuốc:* Cá chạch (vài con).

Cá làm sạch, bỏ ruột, mang rồi sấy khô tán bột. Mỗi lần uống 9g, ngày 3 lần, sau bữa ăn. Trẻ em lượng dùng giảm bớt.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính thể hoạt động và thể mạch mòn. Gan cứng gây hoại tử, ứ máu gây trở ngại cho kinh lạc. Triệu chứng người rất nóng, gan sưng to, gan có những nốt sần chằng chịt. Mao mạch ở mặt nở ra, da mặt và người vàng, miệng khô đắng, lưỡi đỏ hoặc sẫm có nhiều nốt, mạch nhanh.

## 71- Nước củ cải

- *Bài thuốc:* Nước củ cải ép. Mỗi sáng uống 1 bát. Bã mang đun nước tắm.

*Bài khác:* Dùng lá củ cải khô hoặc tươi với lượng thích hợp, đun nước rồi pha chút đường uống.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính

## 72- Nước rau diếp cá

- *Bài thuốc:* Rau diếp cá 30g. Đun nước uống thay chè 3 lần trong 4 ngày.

- *Chủ trị:* Viêm gan mạn tính.

## 73- Nước uống mạch nha

- *Bài thuốc:* Mạch nha 30g, đường trắng 20g

- *Cách chế:* Mạch nha rửa sạch, bỏ tạp chất, cho vào nồi với 250ml nước. Bắc lên bếp đun to lửa cho sôi,

rút lửa nhỏ đun thêm 25 phút. Lấy ra lọc bỏ bã, đổ đường trắng vào khuấy đều là được.

- *Cách dùng:* Uống thay chè

- *Công dụng:* Điều hòa dạ dày, dẫn lưu đới. Dùng cho người viêm gan mãn tính, tiêu hóa kém.

#### **74- Mã tiên thảo hầm thịt vịt**

- *Bài thuốc:* Mã tiên thảo 30g, đan sâm 9g, cam thảo 5g, vịt nước 1 con, gừng 5g, hành 5g, muối 5g.

- *Cách chế:* Rửa sạch mã tiên thảo, cam thảo rồi cắt thành lát; đan sâm cũng cắt lát. Cho cả ba thứ vào chiếc túi thắt miệng lại. Vịt làm sạch, bỏ nội tạng và chân. Gừng cắt lát, hành cắt ngắn. Cho hành, gừng, muối ăn và 150ml nước vào nồi sau đó bỏ vịt vào (túi thuốc được nhét trong mình con vịt). Đun to lửa cho sôi, rồi đun nhỏ lửa 1 giờ là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, ăn 50g thịt vịt, uống 200ml nước canh.

- *Công dụng:* Hoạt huyết chống ứ, dùng cho người viêm gan mãn tính.

#### **75- Đan sâm, đào nhân hầm với thịt ba ba**

- *Bài thuốc:* Đan sâm 6g, đào nhân 6g, ba ba một con 500g, rượu 20g, gừng 5g, muối 5g, hành 5g.

- *Cách chế:* Đan sâm cắt lát, đào nhân rửa sạch bỏ tạp chất. Ba ba làm sạch bỏ đầu, đuôi, nội tạng và chân.

Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho ba ba, đan sâm, đào nhân vào nồi rồi đổ rượu, muối, hành, gừng vào ướp cùng một lúc. Cho 800ml nước vào, đun to lửa cho sôi lên, rồi đun nhỏ lửa thêm 50 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt ba ba, canh ăn tùy ý.

- *Công dụng:* Tan máu ứ, thông kinh lạc. Dùng cho người viêm gan mạn tính.

## 76- Cháo vừng và đào nhân

- *Bài thuốc:* Vừng đen 6g, đào nhân 6g, đường phèn 20g, gạo 100g

- *Cách chế:* Rang vừng lên cho thơm, đào nhân rửa sạch bỏ tạp chất, gạo đãi sạch, đường phèn đập nhỏ. Cho gạo vào nồi cùng 600ml nước, đun lửa to cho sôi rồi hạ lửa nhỏ đun gần thành cháo thì bỏ vừng đen, đào nhân, đường phèn vào khuấy đều và đun tiếp tới khi chín.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g cháo

- *Công dụng:* Bổ gan, ích ngũ tạng, khoẻ gân cốt, tan máu ứ. Dùng cho người viêm gan mãn kèm ứ máu, khó tiểu tiện.

## 77- Cháo nhị hoa

- *Bài thuốc:* Hồng hoa 6g, hoa cúc 6g, gạo 100g, đường 10g.

- *Cách chế:* Rửa sạch hai loại hoa, bỏ tạp chất; gạo

đãi sạch. Cho gạo vào nồi cùng 600ml nước. Đun lửa to cho sôi rồi đun lửa nhỏ cho tới khi cháo gần được thì bỏ hồng hoa, cúc hoa và đường khuấy đều, đun tiếp cho chín thành cháo là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g cháo.

- *Công dụng:* Trừ ứ huyết, thanh thấp nhiệt. Dùng cho người viêm gan mạn, ứ huyết kèm đau đầu, chóng mặt, mắt đỏ, tức, nóng ngực.

## 78- Cháo trân bì, hạch đào

- *Bài thuốc:* Trân bì 6g, hạch đào nhân 20g, đường phèn 10g

- *Cách chế:* Vỏ trân bì thái nhỉ. Hạch đào bỏ vỏ, lấy nhân mang rang lên với dầu ăn cho thơm rồi vớt ra bát, đường phèn đập nhỏ. Gạo đãi sạch cho vào nồi cùng 600ml nước, đun lửa to cho sôi lên rồi đun lửa nhỏ tới khi gần thành cháo thì cho ba thứ vào khuấy đều, đun tiếp cho tới khi thành cháo là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g cháo

- *Công dụng:* Trừ khí đới, bổ gan thận, thông tiện. Dùng cho người viêm gan khí đới, khó tiêu tiện.

## 79- Cháo nhân ý dĩ và hoa hồng

- *Bài thuốc:* Nhân ý dĩ 30g, hoa hồng 6g, gạo 100g, đường trắng 10g

- *Cách chế:* Nhân ý dĩ rửa sạch, bỏ tạp chất. Hoa

hồng rửa sạch, gạo đãi sạch. Cho gạo, nhân ý dĩ và 600ml nước vào nồi, đun to lửa cho sôi, sau đun nhỏ lửa. Khi cháo gần được thì cho hoa hồng, đường vào khuấy đều, tiếp tục nấu tới khi cháo được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g cháo

- *Công dụng:* Trừ máu tụ, thấp nhiệt. Dùng cho người viêm gan ứ máu, phù thũng, cơ bắp đau buốt.

## 80- Mỳ nhân ý dĩ, cà chua và thịt nạc

- *Bài thuốc:* Nhân ý dĩ 30g, cà chua 50g, thịt lợn nạc 30g, mì sợi 30g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, xì dầu 5g, dầu ăn 20g

- *Cách chế:* Nhân ý dĩ rửa sạch, loại tạp chất, bỏ vào nồi hấp cùng 100ml nước hấp cho chín. Cà chua rửa sạch, cắt lát; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi gừng, hành với dầu cho thật thơm rồi cho 60ml nước vào. Đun lửa to cho sôi, thả mì sợi vào, rồi cho thịt nạc cà chua, ý dĩ, muối vào cùng nấu chín là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần 100g

- *Công dụng:* Thanh nhiệt lợi thấp, bổ khí huyết. Dùng cho người viêm gan mạn tính.

## 81- Mỳ phục linh, hồng hoa với thịt gà

- *Bài thuốc:* Phục linh 30g, hồng hoa 6g, mỳ sợi 50g, trứng gà 1 quả, thịt chân giò 30g, cà chua 30g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế:* Phục linh sấy khô, tán bột. Hoa hồng rửa sạch, hành cắt ngắn, gừng thái lát. Thịt chân giò thái mỏng rồi thái thành hạt lựu. Trứng gà đập vào bát đánh đều, cà chua rửa sạch thái lát. Phi gừng, hành với dầu cho thơm. Đổ trứng, cà chua, thịt chân giò, hồng hoa vào cùng 300ml nước đem nấu chín, lấy ít bột phục linh trộn với nước rồi cho vào nồi. Đổ 600ml nước vào nồi, dùng lửa to đun sôi lên, cho mì vào nấu chín, múc ra bát, cho trứng gà, cà chua vào đảo đều là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần 50g mì.

- *Công dụng:* Hoạt huyết trừ tụ, lợi thủy, an thần dưỡng tâm. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm theo ứ máu, thấp nhiệt thủy thũng, tim loạn nhịp, tiểu tiện khó khăn.

## 82- Nhân ý dĩ, đan sâm hầm chân giò.

- *Bài thuốc:* Nhân ý dĩ 30g, đan sâm 9g, chân giò lợn 2 chiếc, rượu 5g, muối 5g, gừng 5g, hành 5g.

- *Cách chế:* Đan sâm cắt lát. Ý dĩ rửa sạch, bỏ tạp chất. Chân giò cao sạch lông, rửa sạch, bổ dọc làm hai phần. Gừng đập dập, hành cắt ngắn. Ướp chân giò, đan sâm, hành, gừng, muối và rượu khoảng 30 phút, sau đó cho vào nồi, đổ vào 600ml nước. Bắc lên bếp đun to lửa cho sôi lên, sau đó đun nhỏ lửa 30 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn nửa chiếc chân giò, uống canh.

- *Công dụng:* Hoạt huyết, lợi thấp, tiêu thũng. Dùng

cho người viêm gan mạn tính, đau do phong thấp.

### 83- Cá tươi hầm mã thây với tỏi

- *Bài thuốc:* Mã thây 50g, tỏi 30g, cá tươi 500g, rượu 5g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g.

- *Cách chế:* Mã thây rửa sạch, bỏ vỏ, bổ làm đôi. Tỏi bóc vỏ cắt lát mỏng. Cá bỏ ruột, mang. Gừng đập nhỏ, hành cắt ngắn. Cho tất cả vào nồi, đổ 600ml nước vào. Đun lửa to cho sôi lên rồi đun nhỏ lửa 35 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 80g cá. Tỏi, mã thây ăn tùy thích, uống nước.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan mạn tính.

### 84- Nước uống hạnh nhân, hoa cúc và hoa hồng

- *Bài thuốc:* Hạnh nhân 6g, hoa hồng 6g, hoa cúc 6g, đường trắng 30g.

- *Cách chế:* Hạnh nhân bỏ vỏ, lõi. Hai loại hoa mang rửa sạch, loại tạp chất. Cho ba thứ vào nồi, đổ vào 250ml nước. Dùng lửa to đun sôi lên, sau đó đun nhỏ lửa 15 phút rồi đổ đường trắng vào khuấy cho tan là được.

- *Cách dùng:* Uống thay chè

- *Công dụng:* Bình gan, tan cục, thông phong, thanh nhiệt, sáng mắt. Dùng cho người viêm gan mạn tính, mắt đỏ, đau đầu.

## **85- Nước uống cam thảo, hoa hồng và cúc trắng**

- *Bài thuốc:* Hoa cúc trắng 9g, hoa hồng 6g, cam thảo 6g, đường trắng 10g.

- *Cách chế:* Hoa cúc và hoa hồng mang rửa sạch, loại bỏ tạp chất; cam thảo thái mỏng. Đổ ba thứ vào nồi cùng 250ml nước. Đun to lửa cho sôi, sau đun lửa nhỏ 10 phút, cho đường vào khuấy cho tan là được.

- *Cách dùng:* Uống thay chè.

- *Công dụng:* Bình gan, tan u cục, thông phong, thanh nhiệt giải độc. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm đau đầu, mắt đỏ.

## **86- Cao hoa hồng, hoa cúc và mật ong**

- *Bài thuốc:* Mật ong 200g, hoa cúc 50g, hoa hồng 30g.

- *Cách chế:* Rửa sạch hoa hồng và hoa cúc, loại bỏ tạp chất, cho vào nồi cùng 350ml nước, đun to lửa cho sôi rồi đun lửa nhỏ 25 phút để nguội, lọc lấy nước. Đổ nước đã lọc vào nồi cùng mật ong tiếp tục đun nhở lửa để cô đặc lại thành dạng cao là được.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, mỗi lần 10g, uống với nước sôi để nguội.

- *Công dụng:* Trừ phong, thanh nhiệt, lọc gan, sáng mắt, hoạt huyết. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm đau đầu, mắt đỏ, tức ngực, nóng.

## 87- Canh sò, hoa hồng và đầu cá

- *Bài thuốc:* Sò 50g, hoa hồng 6g, đầu cá chép 1 cái (50g), đậu phụ 2 miếng (50g) gừng 5g, hành 5g, muối 5g.

- *Cách chế:* Rửa sạch sò, hoa hồng. Đầu cá bỏ mang rửa sạch, bỗ làm đôi. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn, đậu phụ cắt miếng dài 5cm rộng 2cm. Cho đầu cá, sò, hoa hồng, gừng, hành, muối vào nồi cùng 800ml nước. Đun lửa to cho sôi lên, vớt bỏ bọt, cho đậu phụ vào đun nhỏ lửa 35 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g đầu cá. Sò, đậu phụ và nước ăn tùy ý.

- *Công dụng:* Bổ gan thận, tan máu ú, ích tinh huyết, tiêu u cục. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm theo đau lưng, liệt dương.

## 88- Cơm với nhân ý dĩ, đậu hòa lan

- *Bài thuốc:* Nhân ý dĩ 30g, đậu hòa lan tươi 50g, gạo 100g

- *Cách chế:* Nhân ý dĩ, đậu, gạo rửa sạch cho vào nồi cơm điện nấu lên (lượng nước vừa đủ) thành cơm là được.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, mỗi lần ăn 60 – 100g cơm

- *Công dụng:* Trừ thấp nhiệt, lợi tiểu tiện. Dùng cho người viêm gan mạn tính.

## 89- Mì sợi nấu đan sâm và canh gà

- *Bài thuốc:* Đan sâm 9g, canh gà 600ml, bột mỳ 150g, muối 5g, hành hoa 5g.

- *Cách chế:* Đan sâm rửa sạch thái lát, hành cắt ngắn. Nhào bột mỳ với nước rồi cán mỏng, cắt thành sợi. Đổ canh gà, đan sâm vào nồi đun 25 phút, sau đó vớt bỏ đan sâm. Đun sôi lại rồi cho muối, hành và sợi mỳ vào nấu chín.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 60 – 100g mỳ

- *Công dụng:* Bổ khí huyết, dưỡng ngũ tạng, hoạt huyết, tan u cục. Dùng cho người viêm gan mạn tính, khí huyết hao tổn, ứ huyết.

## 90- Trần bì xào gan lợn

- *Bài thuốc:* Trần bì 6g, gan lợn 100g, mộc nhĩ đen 30g, trứng gà 1 quả, xì dầu 5g, bột sống 20g, rượu gạo 5g, muối 5g, gừng 5g, hành 10g, dầu ăn 50g.

- *Cách chế:* Trần bì rửa sạch, vò mềm thái chỉ. Gan lợn rửa sạch thái mỏng. Mộc nhĩ rửa sạch, cắt bỏ cuống dùng tay xé nhỏ. Gừng thái chỉ, hành cắt ngắn. Cho gan lợn, bột, muối, xì dầu vào bát to, đập trứng vào đánh lên cho đều thành dạng sền sệt. Phi gừng, hành với dầu cho thật thơm. Đổ gan lợn vào đảo cho gan chuyển màu rồi cho tiếp mộc nhĩ vào chảo đảo chín tới.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 30 – 50g gan làm thức ăn.

- *Công dụng:* Lý khí, bổ gan, dưỡng huyết, sáng mắt. Dùng cho người viêm gan mạn tính, huyết hư, phù thũng.

## 91- Bánh hoa hồng, gan gà

- *Bài thuốc:* Hoa hồng 6g, gan gà 50g, bột mỳ 200g, muối 5g, hành 5g, dầu ăn 500g (thực dùng chỉ 50g)

- *Cách chế:* Gan gà lấy bỏ mật, rửa sạch, nghiền nát rồi cho muối, hoa hồng vào trộn đều đổ vào bột, thêm chút nước nhào thành cục bột, nặn thành các cục bột to 3-4cm dài 4cm, cán cục bột ra thành bánh nhỏ. Đổ dầu vào chảo đun nóng lên, cho bánh vào, lật đi lật lại cho chín vàng đều, vớt ra để chảy hết dầu là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần 50g cùng với cháo.

- *Công dụng:* Bổ gan sáng mắt, dưỡng huyết, tan cục ú. Dùng cho người viêm gan mạn tính.

## 92- Canh sơn tra, cà chua và thịt bò

- *Bài thuốc:* Sơn tra 15g, cà chua 100g, thịt bò 50g. Gừng, hành, muối, rượu, xì dầu mỗi thứ 5g. Dầu ăn 30g, bột sống 20g, trứng gà 1 quả.

- *Cách chế:* Sơn tra rửa sạch, bỏ hạt, thái lát mỏng. Cà chua rửa sạch thái mỏng. Thịt bò rửa sạch, thái mỏng: (rộng 3cm, dài 4cm). Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Cho thịt bò, bột, xì dầu, muối, rượu vào bát to, thêm ít nước, đập trứng vào đánh đều lên. Phi gừng, hành với dầu cho thật thơm, đổ 600ml nước hoặc nước canh vào,

đun to lửa cho thật sôi. Cho sơn tra, thịt bò, cà chua vào đun tiếp cho tới chín là được (khoảng 10 phút).

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt bò; cà chua và canh ăn tùy ý.

- *Công dụng:* Bổ âm chống táo, tiêu thực. Dùng cho người viêm gan mạn tính và tì hư, cao huyết áp.

### **93- Trần bì, mộc hương, thịt quả**

- *Bài thuốc:* Trần bì 6g, mộc hương 6g, thịt gà تو 100g, nấm 30g. Hành, muối mỗi thứ 5g; dầu ăn 30g

- *Cách chế:* Mang trần bì, mộc hương sấy khô, tán bột. Thịt gà rửa sạch chặt thành miếng vuông 3cm. Nấm rửa sạch, bỏ gốc, cắt làm đôi; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi hành, gừng với dầu cho thật thơm, sau đó đổ thịt gà, nấm, muối, bột trần bì, mộc hương cùng 50ml nước, đun nhỏ lửa 15 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

- *Công dụng:* Kiện tỳ vị. Dùng cho người viêm gan mạn tính, tỳ vị hư nhược.

### **94- Canh đặc cẩu khổi tử, gan dê**

- *Bài thuốc:* Cẩu khổi tử 12g, gan dê 100g, rượu gạo 5g, gừng 3g, muối 3g, dầu ăn 20g.

- *Cách chế:* Gan dê rửa sạch, ướp rượu 20 phút, lấy ra xay nhuyễn. Cẩu khổi tử rửa sạch, bỏ tạp chất. Phi hành, gừng và dầu ăn cho thơm; đổ 250ml nước, cho cẩu

khởi tử vào đun nhỏ lửa trong 5 phút. Sau đó đổ gan dê vào đảo đều trong 5 phút nữa là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g gan dê

- *Công dụng:* Dưỡng gan, sáng mắt, ích tinh bổ huyết. Dùng cho người viêm gan mạn tính kèm mắt mờ, tai ù, gan thận suy nhược.

## 95- Canh quả dâu với gan gà

- *Bài thuốc:* Quả dâu 15g, gan gà 100g, rượu gạo 5g, gừng 3g, hành 3g, muối 3g, trứng gà 1 quả, bột sống 20g, xì dầu 5g, dầu ăn 20g.

- *Cách chế:* Quả dâu rửa sạch, loại tạp chất. Gan gà rửa sạch thái mỏng. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Đập trứng vào bát; cho gan gà, muối, xì dầu, bột vào trộn đều. Phi hành, gừng với dầu cho thật thơm. Đổ vào 300ml nước đun sôi. Rồi cho dâu, gan gà vào nấu khoảng 5 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g gan gà; nước uống và dâu ăn tùy thích.

- *Công dụng:* Bổ gan thận, trừ phong giảm đau. Dùng cho người viêm gan mạn tính, gan thận âm hư, khát, mắt mờ, tai ù, khớp mỏi.

## 96- Canh ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng), gan lợn

- *Bài thuốc:* Ngân nhĩ 10g, gan lợn 50g, rau cải trắng 50g, gừng 3g, muối 3g, xì dầu 5g, bột sống 15g, trứng gà

1 quả, dầu ăn 20g.

- *Cách chế*: Ngâm ngan nhĩ trong nước ấm, bỏ cuống, xé nhỏ. Gan lợn rửa sạch, thái mỏng. Hành cắt ngắn, gừng thái mỏng, rau cải rửa sạch, cắt từng đoạn dài 5cm. Cho gan lợn vào bát cùng bột, muối, xì dầu, đập trứng vào đánh lên cho đều dạng sền sệt. Phi hành, gừng với dầu ăn cho thật thơm, rồi đổ 300ml nước vào đun sôi, bỏ ngan nhĩ, gan lợn vào nấu 10 phút là được.

- *Cách dùng*: Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g gan; ngan nhĩ, canh ăn tùy thích.

- *Công dụng*: Bổ gan, sáng mắt, nhuận phổi dưỡng âm. Dùng cho người viêm gan mạn tính, huyết hư, mắt đỏ, phù thũng, cước khí.

## 97- Canh rau chân vịt với gan vịt

- *Bài thuốc*: Rau chân vịt 200g, gan vịt 50g, ngọc chúc 30g, rượu gạo 5g, gừng 3g, hành 3g, muối 3g, dầu ăn 30g

- *Cách chế*: Ngọc trúc làm sạch, cắt đoạn dài 5cm. Rau chân vịt rửa sạch cắt khúc dài 5cm. Gan vịt rửa sạch sạch, thái mỏng. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Ướp gan với rượu, muối, xì dầu trong 20 phút. Rau nhúng nước sôi cho mềm rồi vớt ra để ráo nước. Phi hành, gừng với dầu ăn cho thật thơm, cho nước lã vào đun sôi lên, đổ ngọc trúc vào nấu trong 10 phút, sau đó cho gan và rau chân vịt vào nấu thêm 5 phút nữa là được.

- *Cách dùng*: Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g gan. Rau,

canh ăn tùy thích.

- *Công dụng:* Bổ gan thận, dưỡng gan chống táo. Dùng cho người viêm gan mạn tính, huyết hư da vàng, gầy yếu suy nhược, quáng gà

## 98- Canh gan bò, cẩu khởi tử và quả dâu

- *Bài thuốc:* Cẩu khởi tử 12g, quả dâu 12g, gan bò 50g, rượu 5g, gừng 3g, muối 3g, xì dầu 5g, trứng gà 1 quả, bột sống 20g, đường trắng 10g, dầu ăn 20g.

- *Cách chế:* Cẩu khởi tử, quả dâu rửa sạch. Gan bò rửa sạch thái mỏng dài 5cm, rộng 3cm. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Cho gan vào bát cùng bột, xì dầu, rượu, đường, muối rồi đập trứng đánh lên cho đều. Phi hành, gừng với dầu ăn cho thật thơm, đổ 300ml nước vào đun sôi lên, cho cẩu khởi tử, quả dâu, gan vào nấu 10 phút là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần (làm thức ăn), mỗi lần ăn 50g gan; các vị còn lại và canh ăn tùy ý.

- *Công dụng:* Bổ gan thận, ích tinh. Dùng cho người viêm gan mạn tính, huyết hư, sắc mặt kém, liệt dương.

## 99- Gan bò hầm hoài sơn và tỏi

- *Bài thuốc:* Hoài sơn dược 20g, tỏi 30g, gan bò 100g, cần tây 100g, mộc nhĩ đen 30g, rượu gạo 10g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, xì dầu 10g, đường trắng 5g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế:* Hoài sơn rửa sạch, thái lát rộng 3cm, dài 4cm, mang nấu chín. Tỏi bóc bỏ vỏ thái mỏng. Gan bò rửa sạch thái mỏng dài 5cm, rộng 3cm. Cần tây rửa sạch, cắt khúc dài 5cm. Mộc nhĩ ngâm nước rồi rửa sạch, bỏ cuống, xé nhỏ; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho gan bò vào bát ướp với rượu, xì dầu, đường, muối trong 20 phút. Phi hành, gừng với dầu ăn cho thật thơm, rồi đổ gan, hoài sơn tử, cần tây, mộc nhĩ, muối, xì dầu, đường và 300ml nước vào, đun nhỏ lửa 15 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g gan; cần tây và mộc nhĩ ăn tùy ý.

- *Công dụng:* Kiện tỳ vị, bổ khí huyết, hạ huyết áp. Dùng cho người viêm gan mạn tính, cao huyết áp.

## 100- Canh nấm và hoa hồng

- *Bài thuốc:* Nấm 30g, hồng hoa 6g, dưa chuột 100g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, dầu ăn 20g

- *Cách chế:* Nấm rửa sạch thái lát, hoa hồng rửa sạch, dưa chuột bỏ ruột thái lát hình bán nguyệt, gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi gừng, hành với dầu ăn cho thật thơm, đổ vào 500ml nước đun sôi lên. Cho nấm, dưa chuột, hồng hoa, muối vào đun 15 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, dùng nấm và dưa chuột làm thức ăn.

- *Công dụng:* Khai vị kiện tỳ, bổ khí huyết. Dùng cho người viêm gan mạn tính, bạch cầu giảm, người luôn thấy khát.

## 101- Canh gan lợn với hoa bí đỏ

- *Bài thuốc:* Hoa bí đỏ 30g, gan lợn 50g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, dầu ăn 20g.

- *Cách chế:* Rửa sạch hoa bí đỏ, tước nhỏ. Gan lợn rửa sạch, thái mỏng. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi gừng, hành với dầu cho thơm, đổ vào 300ml nước, đun sôi lên. Cho muối, hoa bí, gan lợn vào nấu trong 10 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g gan, canh uống tùy ý.

- *Công dụng:* Bổ gan thận, ích khí huyết. Dùng cho người viêm gan mạn tính.

## 102- Canh bổ dạ dày

- *Bài thuốc:* Sa sâm bắc 15g, mạch đong 15g, sinh địa 15g, ngọc trúc 5g, đường phèn 15g.

- *Cách chế:* Sa sâm bắc thái lát; mạch đong rửa sạch, bỏ lõi; sinh địa rửa sạch, thái lát; ngọc trúc rửa sạch cắt thành từng đoạn dài 5cm; đường phèn tán nhỏ. Cho tất cả các vị trên vào nồi cùng 300ml nước. Đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa 25 phút là được.

- *Cách dùng:* Uống thay chè.

- *Công dụng:* Ích vị, sinh nước bọt, nhuận phổi trừ ho. Dùng cho người viêm gan, tỳ vị âm nhược, mệt mỏi, không muốn ăn, miệng khô khát.

### **103- Trần bì, sa nhân xào ngó sen**

- *Bài thuốc:* Trần bì 6g, sa nhân 6g, ngó sen 100g, thịt lợn nạc 50g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế:* Trần bì, sa nhân sấy khô, tán thành bột. Ngó sen rửa sạch, thái chỉ. Thịt lợn rửa sạch thái nhí; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi hành, gừng với dầu ăn cho thật thơm, sau đó đổ tất cả các vị còn lại vào nấu chín tới là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt

- *Công dụng:* Tiêu thực khai vị, hành khí hóa thấp. Dùng cho người viêm gan mạn tính, tì vị hư nhược.

### **104. Cháo trần bì với trai**

- *Bài thuốc:* Trần bì 6g, thịt trai 50g, trứng muối 1 quả, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, gạo 100g.

- *Cách chế:* Trần bì sấy khô, tán bột. Thịt trai thái nhỏ thành viên, trứng muối bỏ vỏ nghiền thật nhỏ, hành chè hoa, gừng thái hạt lựu, gạo đãi sạch. Đổ gạo vào nồi cùng 500ml nước, đun to lửa cho sôi lên, sau đó tất cả các thứ còn lại cho vào đun nhỏ lửa 40 phút là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 80 – 100g cháo.

### **105- Quả sung hầm lòng lợn**

- *Bài thuốc:* Quả sung tươi 10 quả, ruột già lợn 100g, rượu 10g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g,Ớt 3g, hạt tiêu 3g, thương thang 300ml

- *Cách chế*: Quả sung rửa sạch thái lát mỏng; ruột lợn làm sạch thái đoạn dài 2cm; gừng thái lát, hành cắt nhỏ. Cho tất cả vào nồi trộn đều lên. Đun to lửa cho sôi rồi đun nhỏ lửa 1 giờ là được. Khi ăn rắc hạt tiêu lên.

- *Cách dùng*: Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g ruột lợn; nước uống tùy ý.

- *Công dụng*: Kiện tỳ sạch ruột, giải độc tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan mãn tính kèm viêm ruột, bí tiện, trĩ.

## 106- Hà thủ ô xào gan lợn và gan dê

- *Bài thuốc*: Hà thủ ô 10g, gan lợn 50g, gan dê 50g, mộc nhĩ đen 30g, rượu gạo 5g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, dầu ăn 30g.

- *Cách chế*: Hà thủ ô sấy khô, tán bột; gan lợn, gan dê rửa sạch, thái mỏng; mộc nhĩ đen rửa kỹ, bỏ cuống xé nhỏ; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Phi gừng, hành với dầu ăn cho thật thơm, đổ gan, bột hà thủ ô, mộc nhĩ vào đảo nhanh cho chín tới là được.

- *Cách dùng*: Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g gan.

- *Công dụng*: Bổ gan thận, ích tinh huyết. Dùng cho người viêm gan mãn tính kèm chứng chóng mặt, ù tai, mỏi gối, chân yếu túi đau nhức, sắc mặt kém.

## 107- Canh thịt dê, cẩu khổi tử và đậu phụ

- *Bài thuốc*: Cẩu khổi tử 10g, thịt dê 50g, đậu phụ

100g, muối 5g, thượng thang 500g.

- *Cách chế*: Cầu khởi tử rửa sạch, bỏ tạp chất; thịt dê rửa nước sôi cho hết máu, lau khô, thái miếng vuông 4cm; đậu phụ cũng cắt miếng vuông 4cm. Đổ thượng thang vào nồi, đun sôi bằng lửa vừa, cho các thứ trên vào đun tiếp 15 phút là được.

- *Cách dùng*: Ngày 1 lần, ăn thịt và đậu, uống canh.

- *Công dụng*: Bổ ích gan thận, bổ âm dưỡng huyết. Dùng cho người viêm gam mãn tính.

#### IV. NHỮNG MÓN ĂN CHỮA BỆNH XƠ CỨNG GAN

Gan xơ cứng là bệnh gan mãn tính có nguyên nhân do tác động lâu dài hoặc lặp lại của một hay nhiều nguyên nhân gây ra thương tổn gan trên diện rộng. Về mặt bệnh lý mà nói, do bị hoại tử trên diện rộng, tế bào gan khó có thể tái sinh, tổ chức kết để tăng sinh và hình thành dạng xơ, từ đó dẫn tới kết cấu lá gan nhỏ bị phá hoại, gan dần dần bị biến dạng, trở nên xơ cứng, và phát triển thành xơ cứng gan.

Biểu hiện chủ yếu là chức năng gan bị tổn hại và mạch môn cao áp. Thể hiện lâm sàng là chán ăn, người mỏi mệt, đau vùng bụng trên, nôn oẹ, đi lỏng, gan sưng to và bị khô, tỳ sưng to, tĩnh mạch vùng bụng phồng lên, sắc mặt tối, võng mạc vàng, nổi các nốt mẩn chằng chịt, xuất huyết... Thời kỳ cuối bị xuất huyết đường tiêu hoá,

hôn mê, kịch phát lây nhiễm nghiêm trọng.

Người bị xơ cứng gan thời kỳ đầu có thể ăn uống những chất có độ đậm cao để vừa thúc đẩy tế bào gan tái sinh, bảo vệ gan; lại vừa có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể và tăng cường khả năng chống bệnh.

Nhưng đến thời kỳ cuối, nếu kèm thêm triệu chứng hôn mê thì phải giảm thức ăn có đường là chính: nước quả, mỳ sợi, bánh...; đồng thời bổ xung lượng vitamin thích đáng như rau quả tươi.

Người xơ cứng gan bụng báng và tĩnh mạch thực quản phồng lên cần thức ăn dễ tiêu hoá như bánh mỳ, cháo loãng và thức ăn ít bã như đậu phụ, thịt băm, canh cá...; hạn chế ăn muối và nước. Nếu kèm theo chức năng của tỳ giảm đi và chảy máu thì cần bổ xung thức ăn có chất đông máu, như thịt đông có cả bì chứa nhiều chất keo, gân; hải sâm... Có hiện tượng thiếu máu, thì có thể ăn thêm thức ăn giàu sắt như gan, rau, táo xay nhuyễn, quế viên, cháo đậu đỏ...

Người bị xơ cứng gan cấm uống rượu, không ăn các chất kích thích, chất cay nóng, ăn ít hoặc không ăn các thực phẩm có chứa chì và thực phẩm đóng hộp có chứa phụ gia trong đó.

## 108- Cóc, tỏi hầm dạ dày lợn

- *Bài thuốc:* Cóc 5 con, tỏi 49 nhánh, dạ dày lợn 1 cái, gừng 5g, hành 5g, muối 5g.

- *Cách chế*: Cóc làm sạch bỏ đầu, ruột và chân. Tỏi bóc vỏ, dạ dày làm sạch, hành cắt ngắn, gừng đập dập. Cho thịt cóc vào trong dạ dày lợn, bỏ vào nồi hầm cùng hành, gừng và 600ml nước. Đun to lửa cho sôi rồi đun nhỏ lửa trong 1 giờ là được.

- *Cách dùng*: Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g dạ dày lợn; tỏi, thịt cóc và nước canh dùng tuỳ ý.

- *Công dụng*: Hành khí, ôn vị, tiêu tích. Dùng cho người cứng gan bụng báng.

- *Chú ý*: Làm cẩn thận vì gan cóc rất độc, có thể gây chết người.

### 109- Rễ cây sơn tra hầm ruột non lợn.

- *Bài thuốc*: Rễ sơn tra 60g, rễ cây bí đỏ dại 120g, rễ cây hoa tử vi 100g, rễ dành dành 30g, bộ biên kinh 30g, rễ cây thất diệp hoàng kinh 18g, thuỷ đăng thảo 9g, ruột non lợn 200g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g.

- *Cách chế*: Cho 7 vị thuốc trên vào túi vải buộc chặt miệng rồi cho vào nồi cùng 500ml nước đun 25 phút; bỏ bã lấy nước. Ruột non làm sạch cắt đoạn 5cm, gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho tất cả vào nồi đun to lửa cho sôi rồi đun lửa nhỏ chừng 40 phút là được.

- *Cách dùng*: Ngày 1 lần vào sáng sớm khi chưa ăn gì, mỗi lần ăn 50g ruột non.

- *Công dụng*: Trừ thấp nhiệt tụ máu, bổ gan tì, tiêu báng nước. Dùng cho người cứng gan bụng báng.

*Chú ý:* Uống thuốc này không được ăn cá, tôm, măng. Nói chung, người bị nhẹ dùng 10 thang, nặng thì dùng 15 thang. Sau khi bụng báng tiêu đi thì có thể dùng thang này thêm rễ ngải cứu sao hấp cùng gà vàng. Chủ trị gan cứng thời kỳ đầu.

## 110- **Đương qui, bắc kỵ hầm tê tê**

- *Bài thuốc:* **Đương qui** 15g, **bắc kỵ** 30g, **mai ba ba** 9g, **đào nhân** 6g, **thịt tê tê** 200g, **gừng** 5g, **hành** 5g, **muối** 5g, **rượu** 5g, **thượng thang** 500ml.

- *Cách chế:* **Đương qui**, **hoàng kỵ** rửa sạch, thái lát; **đào nhân** rửa sạch, **Tê tê** sau khi giết bỏ da, ruột lấy 200g thịt, cắt thành miếng dài 5cm rộng 3cm. **Gừng** đập dập, **hành** cắt ngắn. Cho thịt tê tê, đương qui, hoàng kỵ, đào nhân, gừng, hành, muối vào nồi hầm cùng 500ml nước. Đun lửa to cho thật sôi rồi đun lửa nhỏ 50 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt tê tê, canh tùy ý.

- *Công dụng:* Bổ khí huyết, ích gan tì, tiêu báng bụng. Dùng cho người xơ cứng gan bụng báng.

## 111- **Viên gạo lứt, đường đỏ**

- *Bài thuốc:* Gạo lứt 500g (gạo xay không giã), đường đỏ 500g.

- *Cách chế:* Gạo mang rang lên cho vàng, đổ đường vào đảo đều, rồi nặn thành viên (15g/viên) **Đựng viên**

thuốc vào bát, bảo quản trong tủ lạnh dùng dần.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 viên, uống với nước sôi ấm.

### **112- Đường đỏ, gạo lứt hấp gà vàng**

- *Bài thuốc:* Đường đỏ 150g, gạo lứt 150g, gà vàng 1 con, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, tỏi 10g.

- *Cách chế:* Gà làm sạch bỏ ruột, chân. Gạo xay thành bột. Nhúng gà vào nước sôi cho hết máu rồi cho vào nồi hấp. Cho gừng, hành, muối vào, đường đỏ trộn đều với bột gạo nhét vào bụng gà rồi đổ 300ml nước vào. Bắc nồi hấp lên bếp đun lửa to cho sôi lên, hơi nước bay ra mạnh trong 1 giờ là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà, canh uống tùy ý.

- *Công dụng:* Bổ khí huyết, kiện gan tì, chống bụng báng. Dùng cho người xơ cứng gan, bụng báng.

### **113- Tam thất, uất kim hấp với gà đen**

- *Bài thuốc:* Tam thất 6g, uất kim 9g, gà đen 1 con (500g), rượu 10g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, tỏi 10g.

- *Cách chế:* Tam thất thái nhỏ như hạt đậu xanh; uất kim rửa sạch làm mềm, thái lát; gà đen làm sạch bỏ nội tạng, chân; tỏi bóc vỏ thái mỏng, hành cắt ngắn. Xát muối, rượu lên con gà; cho tam thất, uất kim vào bụng gà; đặt vào nồi hấp cùng hành, gừng rồi đổ 300ml nước. Dùng

lửa to hấp trong 50 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà, dùng làm thức ăn.

- *Công dụng:* Bổ khí huyết, tan máu ú, tiêu báng bụng.  
Dùng cho người xơ cứng gan bụng báng.

#### 114- Cá tươi hầm đậu đỏ, đậu xanh

- *Bài thuốc:* Đậu đỏ 50g, đậu xanh 50g, cá tươi một con (500g), rượu 10g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, tỏi 10g.

- *Cách chế:* Đái đậu sạch, loại bỏ tạp chất, ngâm nước 2 giờ; cá tươi mổ, làm sạch bỏ mang, ruột; gừng thái mỏng, hành cắt ngắn, tỏi bóc vỏ thái mỏng. Xát muối và rượu lên cá rồi cho vào nồi cùng tất cả các thứ còn lại với 600ml nước ninh trong một giờ là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g cá, đậu và canh ăn tùy ý.

- *Công dụng:* Trừ thấp kiện tì, lợi thuỷ tiêu thũng. Dùng cho người xơ cứng gan, bụng báng.

#### 115- Canh thịt vịt trắng nấu với ba loại đậu

- *Bài thuốc:* đậu đỏ 50g, đậu xanh 50g, đậu tằm 50g, vịt trắng 1 con, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, tỏi 10g, rượu 10g.

- *Cách chế:* Mang ba loại đậu đái sạch, loại bỏ tạp chất, ngâm nước 2 giờ. Giết vịt làm sạch, bỏ nội tạng và chân; gừng đập dập, hành cắt ngắn. Cho tất cả vào nồi

đun to lửa, cho sôi lên rồi hớt bọt váng, sau đó đun lửa nhỏ khoảng 1 giờ là được.

- *Cách dùng:* Ngày ăn 2 lần, ăn cả cái với nước, đậu ăn tùy thích.

- *Công dụng:* Trừ thấp kiện tì, lợi thuỷ tiêu thũng. Dùng cho người xơ cứng gan bụng báng làm thức ăn chính.

## 116- Cháo đậu đỗ nấu thịt vịt

- *Bài thuốc:* Đậu đỗ 50g, gạo 100g, thịt vịt 50g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, tỏi 10g

- *Cách chế:* Đậu đỗ đãi sạch, loại tạp chất, ngâm nước 2 giờ. Thịt vịt rửa sạch, lọc bỏ xương, cắt miếng nhỏ; gừng, hành, tỏi băm nhỏ, gạo đãi sạch. Cho gạo, đậu và 600ml nước vào nồi. Đun to lửa cho sôi lên rồi cho thịt và các thứ còn lại vào, tiếp tục đun nhỏ lửa 45 phút nữa là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g cháo.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, lợi thuỷ tiêu thũng. Dùng cho người xơ cứng gan bụng báng.

## 117- Hải đới hầm đậu đen

- *Bài thuốc:* Hải đới ươi 200g, đậu đen 100g, thịt lợn nạc 100g, gừng 5g, hành, muối 5g

- *Cách chế:* Đậu đen đãi sạch, loại tạp chất; thịt lợn rửa sạch thái vuông cạnh 4cm, hải đới rửa sạch thái chỉ, gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho tất cả các thứ (trừ muối)

vào nồi cùng 600ml nước. Đun to lửa cho sôi lên, hớt bỏ bọt váng rồi đun nhỏ lửa trong 1 giờ rồi cho muối vào khuấy đều là được.

- *Cách dùng:* Ngày một lần; mỗi lần ăn hải đới, thịt nạc 50g; canh uống tùy ý.

- *Công dụng:* Hoạt huyết, lợi thủy, trừ phong, giải động. Dùng cho người xơ cứng gan bụng báng ăn thường xuyên.

## 118- Canh gan vịt, giá đỗ

- *Bài thuốc:* Gan vịt 100g, giá đỗ tương 200g, xương ống lợn 200g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g.

- *Cách chế:* Xương lợn rửa sạch, đập dập, cho vào nồi cùng 500ml nước, đun to lửa cho sôi, rồi đun nhỏ lửa 1 giờ nữa. Gan vịt rửa sạch thái mỏng. Thả giá đỗ vào nồi xương, đun to lửa cho sôi lại; cho gừng, hành, muối vào đun tiếp 10 phút; cuối cùng đổ gan vào nấu chín là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g gan; giá đỗ và canh ăn tùy ý.

- *Công dụng:* Lợi thấp, thanh nhiệt, thông mạch. Dùng cho người xơ cứng gan bụng báng.

## 119- Cơm khoai lang

- *Bài thuốc:* Khoai lang 100g, gạo 100g

- *Cách chế:* Khoai lang rửa sạch, bỏ vỏ, cắt miếng nhỏ; gạo đãi sạch, cho hai thứ vào nồi cơm điện, đổ nước

vừa phải. Nấu như nấu cơm bình thường chín tới là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 80 – 200g cơm.

- *Công dụng:* Ích khí sinh nước bọt, bổ trung hòa huyết. Dùng cho người xơ cứng gan bụng báng ăn thường xuyên.

## 120- Chỉ xác, sa nhân hầm dạ dày lợn

- *Bài thuốc:* Chỉ xác 9g, sa nhân 3g, đậu đỏ 30g, dạ dày lợn 1 cái, rượu 10g, muối 10g, gừng 10g, hành 10g, tỏi 15g.

- *Cách chế:* Chỉ xác thái chỉ. Sa nhân sấy khô tán bột; đậu đỏ đái sạch, loại bỏ tạp chất; dạ dày lợn rửa sạch, gừng, tỏi thái lát, hành cắt ngắn. Nhét đậu đỏ, chỉ xác, bột sa nhân vào dạ dày lợn; sau cho vào cùng gừng, hành, muối, tỏi và 1500ml nước. Đun to lửa cho sôi lên rồi đun nhỏ lửa 1 giờ là được

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g dạ dày

- *Công dụng:* Bổ hư tổn, kiện tỳ vị, chống đầy bụng. Dùng cho người xơ cứng gan bụng báng, chướng bụng, mệt mỏi, gây yếu.

## 121- Nước uống bằng sữa bò và tỏi

- *Bài thuốc:* Loại tỏi to 30g, sữa bò 200ml, đường trắng 20g

- *Cách chế:* Tỏi bóc vỏ, thái lát, cho vào nồi cùng 100ml nước đun to lửa trong 1 giờ. Cho sữa bò vào nồi

khác đun lửa vừa cho sôi rồi đổ chung vào nồi nước tối trộn đều, đun sôi lại, cho đường vào là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 1 cốc

- *Công dụng:* Bổ hư tổn, ích tỳ vị, hành khí giải độc. Dùng cho người xơ cứng gan bụng báng uống thường xuyên.

## 122- Nước uống mã thây, sữa bò

- *Bài thuốc:* Mã thây 100g, sữa bò 200ml, đường trắng 20g

- *Cách chế:* Mã thây rửa sạch, bỏ vỏ, thái mỏng. Cho mã thây vào nồi cùng 100ml nước, đun to lửa cho sôi lên rồi đun nhỏ lửa 25 phút, sữa bò mang đun lên cho sôi. Cho ba thứ vào đun sôi lại là được.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt tiêu ích, chống viêm giải khát. Dùng cho người xơ cứng gan, khát nước, da vàng, mắt đỏ.

## 123- Canh bạch cập, tổ yến

- *Bài thuốc:* Bạch cập 15g, tổ yến 15g, đường phèn 20g.

- *Cách chế:* Bạch cập rửa sạch cho vào nồi cùng 200ml nước, dùng lửa nhỏ đun khoảng 30 phút, lọc bỏ bã, lấy nước. Tổ yến vò mềm ra, nhặt bỏ lông; đường phèn giã nhỏ. Đổ nước bạch cập cùng tổ yến vào nồi, đun lửa to cho sôi rồi đun nhỏ lửa 40 phút, sau cho đường vào

khuất tan là được.

- *Cách dùng:* Uống mỗi ngày 1 cốc, uống hết một lúc.

- *Công dụng:* Bổ âm nhuận phổi, tiêu thũng cầm máu. Dùng cho người xơ cứng gan kèm nôn ra máu.

## 124- Hoa mào gà nấu với phổi lợn

- *Bài thuốc:* Hoa mào gà trắng 20g, phổi lợn 100g, đường phèn 30g.

- *Cách chế:* Hoa mào gà rửa sạch, cho vào túi vải buộc kín miệng; phổi lợn rửa sạch, thái hạt lựu; đường phèn giã nát. Cho hoa mào gà, phổi lợn, đường và 200ml nước vào nồi. Đun to lửa cho sôi lên, sau đun nhỏ lửa 50 phút là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 1 cốc.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, làm mát máu, cầm máu. Dùng cho người xơ cứng gan bụng báng kèm xuất huyết.

## 125- Canh râu ngô, đậu đen nấu với thịt lợn

- *Bài thuốc:* Râu ngô 30g, đậu đen 50g, thịt lợn nạc 100g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, tỏi 10g

- *Cách chế:* Râu ngô rửa sạch, đậu đen đãi sạch, thịt lợn rửa sạch thái miếng vuông cm, gừng thái lát, hành cắt ngắn, tỏi bóc vỏ thái mỏng. Cho tất cả vào nồi cùng 500ml nước. Đun to lửa cho sôi lên rồi đun nhỏ lửa 1 giờ là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt, canh và đậu ăn tùy ý.

- *Công dụng:* Bình gan lợi mật, lợi thủy thanh nhiệt. Dùng cho người xơ cứng gan kèm sỏi mật.

## 126- Canh râu ngô, cẩu khơi tử với bào ngư

- *Bài thuốc:* Râu ngô 30g, cẩu khơi tử 12g, bào ngư 50g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g

- *Cách chế:* Râu khô, cẩu khơi tử rửa sạch, loại tạp chất; bào ngư rửa sạch thái mỏng, gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho râu ngô vào túi vải màn thắt chặt miệng lại, cho vào nồi cùng với bào ngư, gừng, muối, hành và nước canh gà 250ml. Đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa 25 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần 1 cốc nước canh kèm bào ngư cẩu khơi tử.

- *Công dụng:* Bổ khí huyết, giải thấp nhiệt, bổ thận khí. Dùng cho người xơ cứng gan kèm sỏi thận.

## 127- Canh đông trùng hạ thảo, sâm tây với thịt gà

- *Bài thuốc:* Sâm tây 20g, đông trùng hạ thảo 15g, gà 1 con, gừng 10g, hành 10g, muối 10g.

- *Cách chế:* Sâm tây thái lát; đông trùng hạ thảo rửa sạch ngâm vào rượu; gà làm sạch bỏ nội tạng, chân; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho sâm, trùng thảo vào bụng gà rồi cho vào nồi với các thứ gia vị còn lại cùng 1500ml

nước. Đun to lửa cho sôi rồi đun nhỏ lửa trong 1 giờ là được.

- *Cách dùng:* Ngày 2 lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà; sâm, trùng thảo và canh ăn tùy ý.

- *Công dụng:* Tạo nước bọt chống khát, bổ gan thận, chống ho. Dùng cho người xơ cứng gan, liệt dương, di tinh, ho, đau mỏi gối, mệt mỏi ăn ít.

## 128- Canh ngũ vị tử với gà

- *Bài thuốc:* Ngũ vị tử 10g, thịt gà 200g, cần tây 200g, nấm 30g, rượu gạo 5g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, tỏi 10g, dầu ăn 50g

- *Cách chế:* Ngũ vị tử rửa sạch, loại bỏ tạp chất; thịt gà rửa sạch thái miếng vuông 4cm; cần tây rửa sạch cắt khúc 4cm; nấm rửa sạch, cắt bỏ cuống, xé nhỏ; gừng thái lát, hành cắt ngắn, tỏi bóc vỏ, thái nhỏ. Phi hành, gừng, tỏi với dầu cho thật thơm, rồi đổ thịt gà vào đảo lên, sau đó cho cần tây, nấm, ngũ vị tử, muối và 250ml nước vào, đun nhỏ lửa chừng 35 phút là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà. Cần tây và nấm ăn tùy ý.

- *Công dụng:* An thần, bổ khí huyết. Dùng cho người xơ cứng gan kèm theo thần kinh suy nhược.

## 129- Cháo ngũ vị tử

- *Bài thuốc:* Ngũ vị tử 10g, gạo 100g

- *Cách chế*: Ngũ vị tử rửa sạch, loại bỏ tạp chất; gạo đãi sạch nhặt hết sạn. Cho gạo, ngũ vị tử vào nồi cùng 600ml nước. Đun to lửa cho thật sôi, hớt bỏ bọt váng, rồi dùng lửa nhỏ đun tiếp khoảng 40 phút là được.

- *Công dụng*: Ích khí, bổ dưỡng gan thận. Dùng cho người xơ cứng gan, và có triệu chứng khát khô họng, ra mồ hôi nhiều, đi ngoài mạn tính, thần kinh suy nhược.

### 130- Trà ngũ vị tử, táo đỏ

- *Bài thuốc*: Ngũ vị tử 10g, táo đỏ 5 quả, đường phèn 20g

- *Cách chế*: Ngũ vị tử rửa sạch, loại bỏ tạp chất; táo rửa sạch bỏ hạt, đường giã nhỏ. Cho ba thứ vào nồi cùng 250ml nước. Đun to lửa cho sôi lên rồi đun nhỏ lửa 25 phút là được.

- *Cách dùng*: Uống thay cho chè hàng ngày.

- *Công dụng*: Bổ dưỡng gan thận, ích khí, tạo nước bọt. Dùng cho người xơ cứng gan; chuyển hóa men gan tăng cao.

### 131- Táo đỏ, ngũ vị tử hầm thịt thỏ

- *Bài thuốc*: Táo đỏ 10 quả, đậu đen 150g, ngũ vị tử 10g, thịt thỏ 200g, mã thây 100g, gừng 5g, hành 5g, tỏi 5g, muối 10g, thượng thang 500ml

- *Cách chế*: Táo rửa sạch bỏ hạt; đậu đen đãi sạch, bỏ tạp chất; ngũ vị tử rửa sạch, bỏ tạp chất; thịt thỏ rửa

sạch, thái miếng vuông 4cm; mă thây bỏ vỏ, bồ làm đôi; gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Cho thịt thỏ, táo, đậu đen, ngũ vị tử, mă thây, gừng, hành, tỏi và ớt vào nồi cùng 500ml nước hoặc thượng thang. Đun to lửa cho sôi lên, hớt bỏ bọt váng rồi đun nhỏ lửa trong 50 phút cho tới khi đậu đen chín nhừ là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt, canh và đậu ăn tùy ý.

- *Công dụng:* Bổ gan thận, tạo nước bọt dưỡng huyết. Dùng cho người xơ cứng gan có triệu chứng khí huyết hao tổn, mất ngủ, tim đập nhanh, người mỏi mệt.

### **132- Chè ngũ vị tử, long nhãn và sâm tây**

- *Bài thuốc:* Ngũ vị tử 5g, sâm tây 5g, thịt long nhãn 5g, đường phèn 20g

- *Cách chế:* Ngũ vị tử rửa sạch, loại bỏ tạp chất. Sâm tây làm mềm rồi thái lát; long nhãn rửa sạch loại tạp chất, đường giã nhỏ. Cho bốn thứ trên vào nồi cùng 250ml nước. Đun to lửa cho sôi lên rồi đun nhỏ lửa chừng 25 phút là được.

- *Cách dùng:* Uống hàng ngày thay chè.

- *Công dụng:* Ích khí sinh nước bọt, dưỡng tâm an thần, bổ ích gan thận. Dùng cho người xơ cứng gan, miệng khát, tự ra mồ hôi, mất ngủ.

### **133. Cháo nhân trần, táo hồng và ngũ vị**

- *Bài thuốc:* Táo hồng 10 quả, nhân trần 10g, ngũ vị

tử 5g, gạo 100g

- *Cách chế:* Táo rửa sạch, bỏ hạt; nhân trần rửa sạch, cho vào túi vải buộc chặt miệng túi, cho vào nồi cùng 80ml nước, đun 25 phút rồi bỏ túi nhân trần ra, lấy nước. Ngũ vị tử và gạo rửa đãi sạch, loại bỏ tạp chất. Cho gạo, nước nhân trần, táo, ngũ vị tử vào nồi cùng 500ml nước. Đun to lửa cho sôi lên rồi đun nhỏ lửa 40 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g cháo

- *Công dụng:* Dưỡng gan thận, ích khí sinh nước bọt. Dùng cho người xơ cứng gan ăn thường xuyên.

### 134- Nhân trần, táo đỏ nấu với trai

- *Bài thuốc:* Nhân trần 10g, táo đỏ 10 quả, thịt trai 100g, hoa lan tây 100g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, tỏi 10g, dầu ăn 30g

- *Cách chế:* Cho nhân trần vào cốc, đổ 100ml nước sôi vào ủ một lúc rồi chặt lấy nước bỏ bã. Táo bỏ hạt, rửa sạch. Thịt trai rửa sạch thái miếng vuông mỏng (cạnh 4cm). Hoa lan tây rửa sạch, xé nhỏ ra. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn, tỏi bỏ vỏ, cắt lát mỏng. Phi hành, gừng, tỏi với dầu cho thật thơm, sau đó đổ tất cả thịt trai, hoa lan tây và muối vào đảo đều. Cuối cùng cho nước nhân trần, táo và 200ml nước nữa, đun nhỏ lửa khoảng 30 phút là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt trai.

- *Công dụng:* Bổ huyết, bổ âm, ích gan bổ thận. Dùng cho người xơ cứng gan kèm gan thận âm hư, huyết hư, mất ngủ, miệng khát.

## V. THỨC ĂN CHỮA BỆNH VIÊM GAN DO TRÚNG ĐỘC

Viêm gan do trúng độc là chỉ một loại bệnh do gan bị tổn thương bởi chất độc, hoặc gan quá mẫn cảm với một chất độc nào đó.

Chính do việc sử dụng các loại hóa chất ngày càng nhiều mà làm tỉ lệ bệnh này phát sinh ngày càng cao, nên cần phải coi trọng hơn. Biểu hiện lâm sàng thường thấy là người bệnh mệt mỏi, chán ăn, phát sốt, nôn oẹ, vùng gan đau, da vàng, xuất huyết, giống như hiện tượng gan bị hoại tử cấp tính hoặc á cấp tính trong bệnh não do gan gây ra.

Cách điều trị bằng liệu pháp ăn uống đối với bệnh này rất quan trọng. Cần phải cho người bệnh ăn uống các chất có lượng protit cao, đường cao, lượng mỡ thấp, bổ sung đủ lượng vitamin để bảo vệ chức năng gan, kích thích hoạt động của đường ruột và mật tiết dịch bình thường, giảm sự trao đổi mỡ vàコレxtrol, đẩy mạnh việc phục hồi chức năng của gan.

### 135- Hạt mướp

- *Bài thuốc:* Hạt mướp sao lên tán bột, mỗi lần uống 4g

Chữa da vàng

### 136- Nước hạt dànèh dànèh

- *Bài thuốc:* Hạt dànèh dànèh, đun nước uống

Chữa vàng da

### 137- **Ốc đồng ngâm rượu**

- *Bài thuốc:* Ốc đồng, khêu thịt ra mang giã nát, cho vào rượu tốt rồi lọc qua vải, uống 3 lần sáng, trưa, tối.

Chữa vàng da do rượu

### 138- **Ốc nhỏ**

- *Bài thuốc:* Ốc nhỏ, nuôi ống cho nhả hết đất, hàng ngày luộc, ăn thịt, uống nước

Chữa viêm gan vàng da do rượu

### 139- **Hải đới, hạt vải**

- *Bài thuốc:* Hải đới 25g, hạt vải, tiểu hồi hương, thanh bì mỗi thứ 15g. Sắc nước uống, ngày 1 lần.

### 140- **Nhộng tằm**

- *Bài thuốc:* Nhộng tằm tươi. Đun dầu ăn sôi lên rồi thả nhộng vào chao lên cho chín rồi ăn.

Chữa viêm gan và gan xơ cứng.

### 141- **Mật lợn, bột đậu**

- *Bài thuốc:* Mật lợn 4 cái, bột đậu xanh 500g.

Mật lợn phơi hoặc sấy khô, tán bột rồi cho một chút nước trộn đều với bột đậu xanh viên thành viên nhỏ như hạt đậu. Ngày uống ba lần, 6-9g một lần, uống tới hết thì thôi.

Chủ trị chứng cứng gan, bụng báng.

### 142- Nước vừng đen

- *Bài thuốc:* Vừng đen 10g. Sắc nước uống  
Chữa gan, dạ dày đau (khí thống)

### 143- Táo đỏ, trần bì

- *Bài thuốc:* Táo đỏ 6 quả, trần bì 15g.  
Táo bỏ hạt, bỏ vào nồi cùng trần bì và 400ml nước.  
Đun to lửa cho sôi lên là được. Ngày dùng 1 thang, ăn  
táo, uống nước.

- *Chủ trị:* Cứng gan do dịch mật ứ lại, gan cứng do  
mạch môn u gan... Triệu chứng ăn ít, mệt mỏi, người nặng  
nề, sắc mặt u tối, đắng miệng, ngực và dạ dày tức, gan  
sưng to đau, lưỡi tối sẫm, rêu lưỡi trắng.

### 144- Nước rễ cỏ tranh trắng

- *Bài thuốc:* Rễ cỏ tranh trắng, tươi 250g. Mang cắt  
nhỏ, đổ vào cùng 800ml nước, đun to lửa cho sôi, sau đó  
đun nhỏ lửa 10 phút, lọc lấy nước uống thay chè, uống  
hết trong ngày.

- *Chủ trị:* Cứng gan, bụng báng, thuộc chứng gan thận  
âm hư. Triệu chứng bụng trên bên trái đau, miệng khô,  
gầy yếu, không muốn ăn. Đau đầu, toàn thân mỏi mệt,  
chi đau buốt, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi ít.

## **145- Nước hoa hồng, kim ngân, hoa nhài**

- *Bài thuốc:* Hoa hồng 10g, kim ngân hoa 10g, hoa nhài 10g.

Đổ 200ml nước sôi vào cốc rồi cho cả ba vị vào, đậy nắp lại trong 10 phút. Mỗi ngày uống một cốc thay chè, có thể uống thường xuyên.

- *Chủ trị:* Gan nhiễm mỡ. Triệu chứng: Sườn đau âm ỉ, dạ dày chướng, ăn ít, buồn nôn, chất lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng, mạch nhanh.

## **146- Nước sơn tra, lá sen**

- *Bài thuốc:* Sơn tra 15g, lá sen 12g.

Sơn tra bỏ hạt, cắt nhỏ; lá sen phơi khô thái sợi. Trộn đều hai thứ, cho vào nước sôi ngâm 20 phút, uống thay chè cả ngày, mỗi ngày 1 liều.

- *Chủ trị:* Gan nhiễm mỡ

## **147- Nước lá sen khô**

- *Bài thuốc:* Lá sen tươi (1 lá to). Mang phơi khô, thái sợi; cho vào nồi đun sôi một lúc. Uống nước lá thay chè cả ngày.

- *Chủ trị:* Gan nhiễm mỡ, an thần, giảm béo.

## **148- Quả hoè**

- *Bài thuốc:* Quả hoè 1000g.

Mang phơi hoặc sấy cho tới khi thấy chuyển màu vàng đậm. Sau đó cho vào nồi gang, rang lên cho chuyển thành màu đen bóng thì lấy ra. Tiếp tục sấy cho khô, vỏ ngả màu hồng. Dùng kẹp kẹp cho vỡ ra, hạt đen rơi ra, lấy vỏ đem tán bột để dùng dần. Uống với nước sôi, ngày 2 lần, mỗi lần 3g. 3g này có thể pha được 2 lần, khi thấy chuyển màu vàng nhạt thì thôi.

- *Chủ trị:* Xuất huyết đường tiêu hóa do bệnh gan gây ra. Triệu chứng: đau bụng, nôn ra máu màu đỏ tươi hoặc đỏ thẫm, nước tiểu vàng, mạch nhanh, rêu lưỡi vàng.

#### **149- Cháo hà thủ ô, táo đỏ**

- *Bài thuốc:* Bột hà thủ ô 30g, gạo tẻ 75g, táo to 5 quả (táo đỏ nhỏ thì 8 quả).

Táo rửa sạch, gạo đãi sạch cho vào với nhau cùng nước nấu lên thành cháo. Cháo chín cho bột hà thủ ô (hòa trước với ít nước lã cho tan đều) vào đun sôi lên là được. Ăn vào buổi sáng sớm lúc đói là tốt nhất.

- *Chủ trị:* Gan nhiễm mõ

#### **150- Canh đậu phụ với trai**

- *Bài thuốc:* Trai sông 2 con (150g), rửa sạch cạy lấy thịt, cho vào nồi đảo qua rồi đổ 1 bát nước vào đun sôi lên, cho tiếp đậu phụ, mã lan đầu 100g vào, đun sôi lại lần nữa, nêm muối mì chính vừa ăn, có thể ăn riêng hoặc làm thức ăn.

- *Chủ trị:* Gan nhiễm mỡ

## 151- Uống sữa đậu nành, ăn lạc chữa gan nhiễm mỡ

- *Bài thuốc:* Mỗi bữa sáng, uống sữa đậu nành và ăn lạc. Dùng kiên trì vài năm thì mỡ gan hoàn toàn biến mất.

*Chú ý:* Trước hết phải đun sữa đậu nành cho chín kỹ rồi mới uống. Thứ hai là không nên uống quá nhiều để tránh làm tiêu hóa không tốt. Thứ ba là trước đó cần ăn một chút đồ khô, không nên uống khi bụng chưa có gì.

151

## 152- Nước lá sen tươi

- *Bài thuốc:* Lá sen tươi 60g. Cho lá vào nồi với 500ml nước, đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa 30 phút, lọc lấy nước uống thay chè cả ngày. Mỗi ngày 1 liều.

- *Chủ trị:* Chức năng gan bị tổn thương. Triệu chứng: người nóng, sau buổi trưa càng nóng hơn, yếu, vàng da, chất lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng. Cũng dùng chữa viêm gan vàng da cấp tính.

## 153- Nước quả mướp đắng

- *Bài thuốc:* Mướp đắng tươi 1 quả, đường trắng 30g. Mang mướp giã nhát nhừ rồi cho đường vào trộn đều, để 2 giờ sau lọc lấy nước uống thay chè.

- *Chủ trị:* Cứng gan. Triệu chứng: vùng gan đau, lưỡi hồng rêu lưỡi vàng, nước tiểu đỏ vàng. Có thể dùng cho

cả bệnh gan sinh ra do thấp nhiệt, thần trí không tỉnh táo, nói mê

### 154- Ngó sen, mã thầy

- *Bài thuốc:* Lê 1 quả, mã thầy 10 củ, ngó sen tươi 50g, rễ cỏ tranh tươi 20g, lá cây bách tươi 20g. Mang ép lấy nước để dùng. Ngày uống 2-4 lần, với nước sôi ấm.

- *Chủ trị:* Xuất huyết đường tiêu hóa do bệnh từ gan, mật. Triệu chứng: Dạ dày chướng, đau tức, buồn nôn, nôn ra máu màu thẫm hoặc đỏ tươi. Thích uống nước lạnh, đại tiện phân màu đen, lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng.

### 155- Lá sen tươi, đường phèn

- *Bài thuốc:* Lá sen tươi 250g, đường phèn vừa đủ. Thái lá sen nhỏ ra rồi ép lấy nước, cho đường phèn vào trộn đều, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 50-100ml

- *Chủ trị:* Xuất huyết đường tiêu hóa do bệnh gan mật gây ra. Triệu chứng: Dạ dày chướng, đau tức, nôn ra máu màu cà phê hoặc màu sẫm, có lúc màu đỏ tươi. Thích uống nước lạnh, đại tiện phân đen, lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng.

### 156- Gà nấu canh với rễ ớt già

- *Bài thuốc:* Rễ cây ớt già 100g, gà 1 con (gà mái tốt hơn). Gà làm sạch, bỏ ruột, ninh cùng rễ ớt; ăn thịt gà, uống canh ngay vài lần.

- *Chủ trị:* Gan cứng, gan sưng to, viêm gan mạn tính

gây ra chướng và đau.

### 157- Cháo gạo lứt, đậu xanh

- *Bài thuốc:* Đậu xanh 15g, gạo lứt 25g.

Đổ cả hai thứ cho vào nồi cùng 500ml nước nấu thành cháo nhừ. Ăn lúc đói, ngày 1 lần. Có thể dùng thường xuyên.

- *Chủ trị:* Bệnh gan do dùng thuốc. Triệu chứng: Vùng ngực và tim tức, người mệt mỏi, nước tiểu vàng, ít; da và mắt vàng hoặc nhiệt, rêu lưỡi vàng, mạch nhanh.

### 158- Gan lợn hầm gạo lứt

- *Bài thuốc:* Gan lợn 30g, gạo lứt 50g.

Cho gan lợn cùng 400ml nước đun to lửa cho sôi rồi hớt b沫 bọt, đun nhỏ lửa 30 phút. Sau đó cho gạo và một ít nước cùng vào nồi luộc gan nấu thành cháo gạo nhừ là được. Ngày ăn 1 liều chia ra làm 2 lần.

- *Chủ trị:* Bệnh gan do dùng thuốc

### 159- Cháo gạo nấu với rau cần

- *Bài thuốc:* Rau cần 120g, gạo 50g.

Rau cần cả gốc cắt nhỏ đem nấu cùng gạo và 1000ml nước. Sau khi đun to lửa cho sôi, đun nhỏ lửa 40 phút, thành cháo. Mỗi ngày ăn 1 lần, có thể dùng thường xuyên.

- *Chủ trị:* Bệnh gan do rượu. Triệu chứng: Vùng gan

khó chịu, bụng đau, thần kinh suy nhược. Có một số người triệu chứng không rõ ràng, vẫn uống rượu, nhưng một khi không uống nữa sẽ xuất hiện trạng thái lo lắng.

### **160- Cháo gạo lứt, hà thủ ô**

- *Bài thuốc:* Hà thủ ô 10g, sơn tra 10g, đan sâm 10g, gạo lứt 50g.

Lấy ba vị thuốc đầu cho vào nồi cùng 500ml nước, đun to lửa cho sôi rồi đun nhỏ lửa 30 phút, lọc lấy nước. Đổ gạo vào nước này, thêm nước lã vào nấu trong 40 phút là thành cháo. Ăn lúc đói, ngày 2 lần, 30 ngày là một liệu trình.

- *Chủ trị:* Cứng gan thời kỳ đầu do uống rượu. *Triệu chứng:* Vùng gan khó chịu hoặc đau (đau nhói hoặc đau tức), qua kiểm tra thấy chức năng gan không bình thường.

### **161- Hạnh nhân, ý dĩ, trần bì**

- *Bài thuốc:* Hạnh nhân 10g, trần bì 6g, nhân ý dĩ 50g.

Cho ba thứ vào nồi cùng 600ml nước, đun to lửa cho sôi rồi đun nhỏ lửa cho thành dạng như cháo là được. Ngày 1 liều, ăn 1 lần.

- *Chủ trị:* Gan cứng thể mạch mòn, gan cứng do dịch mật, gan nhiễm mỡ, u gan.

### **162- Cháo gạo lứt, sơn tra**

- *Bài thuốc:* Sơn tra 30g, thần khúc 15g, gạo lứt 100g,

đường đỏ 6g.

Mang sơn tra, thần khúc giã nát bỏ vào nồi cùng với nước. Đun to lửa cho sôi rồi đun nhỏ lửa 30 phút. Lọc lấy nước rồi đổ vào nồi lẩn gạo và thêm nước cho vừa đủ cùng nấu thành cháo. Cháo được sẽ cho đường vào đánh tan. Ăn lúc đói, ngày 1 lần, dùng thường xuyên.

- *Chủ trị:* Cứng gan thể mạch môn. Cũng có thể chữa viêm túi mật mạn tính.

### 163- Chè đường trắng cam thảo

- *Bài thuốc:* Cam thảo tươi 30g, đường trắng 30g

- *Cách chế:* Cam thảo rửa sạch, thái lát; cho vào nồi cùng với đường và 250ml nước. Đun to lửa cho sôi lên, sau đó đun lửa nhỏ 10 phút là được.

- *Cách dùng:* Uống thay chè hàng ngày.

- *Công dụng:* Chống đau, giải độc. Dùng cho người viêm gan do bị trúng độc bởi các loại thuốc.

### 164- Canh đậu xanh, cam thảo

- *Bài thuốc:* Cam thảo tươi 30g, đậu xanh sống 90g

- *Cách chế:* Cam thảo rửa sạch thái mỏng, đậu xanh đãi sạch loại bỏ tạp chất. Cho cam thảo và đậu xanh vào nồi, đổ thêm 400ml nước. Đun to lửa cho thật sôi, sau đó đun nhỏ lửa một giờ là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày chia 2 lần uống hết.

- *Công dụng*: Nhanh chóng giảm đau, thanh nhiệt giải độc. Canh này giải độc nhưng không làm thương tổn chính khí. Dùng cho người viêm gan do trúng độc uống hàng ngày.

### **165- Cháo đậu xanh, rau dền, đường phèn**

- *Bài thuốc*: Đậu xanh 90g, rau dền 100g, đường phèn 20g, gạo 100g

- *Cách chế*: Đậu xanh đãi sạch, loại bỏ tạp chất; rau dền rửa sạch, cắt ngắn 5cm; đường đỗ giã nhỏ, gạo đãi sạch. Cho gạo, đậu xanh và 500ml nước vào nồi. Đun to lửa cho sôi lên, sau đó đun nhỏ lửa 1 giờ. Cuối cùng cho rau dền, đường phèn vào đun chín là được.

- *Cách dùng*: Ngày 2 lần chia sáng - tối; mỗi lần ăn 50 – 100g cháo.

- *Công dụng*: Thanh nhiệt giải độc, chống khát. Dùng cho người viêm gan trúng độc.

### **166- Cơm cam thảo,đậu xanh**

- *Bài thuốc*: Cam thảo tươi 30g, đậu xanh 100g, gạo 100g

- *Cách chế*: Cam thảo thái lát, đậu xanh và gạo đãi sạch. Cho gạo, cam thảo, đậu xanh và nước vào nồi nấu như nấu cơm bình thường, tới chín là được.

- *Cách dùng*: Ngày 2 lần (sáng, tối) mỗi lần ăn 100g

- *Công dụng*: Tạo nước bọt, chống khát, thanh nhiệt

giải độc.

### 167- Cam thảo, đậu xanh hầm vịt trắng

- *Bài thuốc:* Cam thảo tươi 20g, đậu xanh 90g, thịt vịt trắng 100g, muối 5g.

- *Cách chế:* Cam thảo rửa sạch, thái mỏng; đậu xanh đãi sạch bỏ tạp chất; thịt vịt trắng cắt miếng vuông 4cm. Cho thịt vịt, cam thảo, đậu xanh cùng với 500ml nước. Đun to lửa cho sôi lên, sau đó dùng lửa nhỏ đun 50 phút nữa rồi cho muối vào khuấy đều là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt vịt; đậu và canh ăn tùy ý.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, bình gan lợi thủy. Dùng cho người viêm gan trúng độc.

### 168- Canh đậu xanh, ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng)

- *Bài thuốc:* Đậu xanh 90g, ngân nhĩ 30g, đường phèn 30g

- *Cách chế:* Đậu xanh đãi sạch bỏ tạp chất; ngân nhĩ ngâm nước nóng rồi rửa sạch, bỏ gốc, xé nhỏ; đường giã nát. Cho đậu xanh, ngân nhĩ vào nồi cùng 400ml nước. Đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa khoảng 1 giờ, cuối cùng đổ đường vào khuấy tan là được.

- *Cách dùng:* Ngày uống 1 lần, mỗi lần 1 cốc

- *Công dụng:* Dưỡng gan nhuận phổi, thanh nhiệt giải độc.

## 169- Cháo đậu xanh, tổ yến

- *Bài thuốc:* Đậu xanh 100g, tổ yến 20g, gạo 100g, đường phèn 20g

- *Cách chế:* Đậu xanh đãi sạch, bỏ tạp chất; tổ yến vò mềm, dùng nhíp nhổ hết lông; gạo đãi sạch, đường giã nát. Cho đậu, tổ yến, gạo và 500ml nước vào nồi, đun to lửa cho sôi lên, sau đó đun nhỏ lửa trong 1 giờ, đổ đường trắng vào khuấy tan là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, làm bữa ăn chính, mỗi lần 100g cháo.

- *Công dụng:* Ích tâm dưỡng phổi, thanh nhiệt giải độc, bổ khí huyết.

## 170- Bánh đậu xanh

- *Bài thuốc:* Đậu xanh 200g, đường trắng 30g, bột mỳ 200g, bột nở vừa đủ,

- *Cách chế:* Đậu xanh xay thành bột, trộn với đường, bột mỳ, bột nở và nước cho đều, chờ lên men. Nặn bột thành cục to, dài rồi cắt ra từng miếng như miếng bánh. Cho vào nồi hấp 15 phút bằng lửa to cho chín là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g bánh thay cơm.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, bổ gan ích thận.

## 171- Tỏi trộn rau diếp cá

- *Bài thuốc:* Tỏi 30g, rau diếp cá 100g, đường trắng

20g, dấm 20g, dầu vừng 10g, xì dầu 5g, muối 5g.

- *Cách chế*: Tỏi bóc vỏ giã mịn; rau diếp cá rửa sạch, bỏ lá vàng, rễ già. Mang rau diếp cá cho vào liễn cùng tỏi, dấm, đường, dầu vừng và muối trộn đều lên là được.

- *Cách dùng*: Ngày 1 lần, ăn kèm thức ăn trong bữa

- *Công dụng*: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiêu thũng.

## 172. Canh rau diếp cá với đậu xanh

- *Bài thuốc*: Rau diếp cá 30g, đậu xanh 50g, dạ dày lợn 200g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g.

- *Cách chế*: Rau rửa sạch bỏ lá vàng và rễ già, đậu xanh đãi sạch, dạ dày rửa sạch thái miếng vuông 4cm; gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho đậu xanh, dạ dày vào nồi cùng 500ml nước. Đun to lửa cho sôi, sau đun nhỏ lửa chừng 1 giờ, đổ hết các thứ còn lại vào đun tiếp 10 phút là được.

- *Cách dùng*: Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g dạ dày; rau, đậu và canh ăn tùy ý

- *Công dụng*: Thanh nhiệt giải độc, bổ tỳ vị, lợi thủy tiêu thũng.

## 173- Canh hải đới, đậu xanh

- *Bài thuốc*: Hải đới 100g, đậu xanh 100g, xương ống lợn 200g, muối 10g

- *Cách chế*: Hải đới rửa sạch, ngâm cho nở ra rồi thái

chỉ; đậu xanh rửa sạch bỏ tạp chất, xương lợn đập dập. Cho hải đới, đậu xanh, xương lợn, muối vào nồi cùng 500ml nước, đun to lửa cho sôi lên rồi đun nhỏ lửa 1 giờ là được.

- *Cách dùng:* Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g hải đới và uống canh.

- *Công dụng:* Bổ gan thận, ích tinh khí, giải độc của thuốc.

#### **174. Nước uống hai loại thảo dược**

- *Bài thuốc:* Cam thảo tươi 30g (khô 10g), xa tiền thảo tươi 30g (khô 10g), đường trắng 20g.

- *Cách chế:* Rửa sạch hai loại thảo dược, bỏ tạp chất. Cho hai thứ vào nồi cùng 250ml nước. Đun to lửa cho thật sôi, rồi đun nhỏ lửa 25 phút, sau đó đổ đường vào là được.

- *Cách dùng:* Uống thay chè.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiêu thũng. Dùng cho người viêm gan do trúng độc uống.

#### **175- Nước uống ba loại thảo dược**

- *Bài thuốc:* Cam thảo 10g, rau diếp cá 10g, xa tiền thảo 10g, đường trắng 20g

- *Cách chế:* Cam thảo rửa sạch thái mỏng, rau diếp cá và xa tiền thảo rửa sạch cho vào nồi cùng 250ml nước. Đun to lửa cho sôi lên, rồi đun nhỏ lửa khoảng 25 phút, cuối cùng đổ đường vào là được.

- *Cách dùng:* Uống thay chè

- *Công dụng:* Thanh nhiệt, giải độc, lợi thủy. Dùng cho người viêm gan do trúng độc.

## 176. Canh cam thảo, rau diếp cá, nhân ý dĩ và bí đao

- *Bài thuốc:* Nhân ý dĩ 30g, cam thảo 10g, rau diếp cá 10g, bí đao 1 quả (500g), thịt chân giò thui 50g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g

- *Cách chế:* Cam thảo rửa sạch thái lát mỏng; rau diếp cá rửa sạch; bí đao rửa sạch, cắt ở phần cuống một khoanh tạo thành chiếc nắp đậy, moi hết hạt và ruột bí; thịt thái miếng, gừng thái chỉ, hành cắt ngắn. Cho nhân ý dĩ vào bát, đổ 50ml nước lã rồi cho vào nồi hấp, hấp chín lên. Cho cam thảo, rau diếp cá, nhân ý dĩ đã chín (cả nước) thịt, gừng, hành và muối vào trong quả bí rồi đổ thêm 150ml nước, đậy nắp quả bí vào cho khít. Đặt quả bí vào trong nồi hấp, đun to lửa hấp trong 35 phút là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g bí, canh và ý dĩ ăn tùy thích

- *Công dụng:* Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy, tiêu thũng, trừ thấp, kiện tỳ. Dùng cho người viêm gan do trúng độc, khó tiêu tiện.

## 177- Cà chua xào cam thảo và tỏi

- *Bài thuốc:* Cam thảo 6g, tỏi 15g, cà chua 100g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g, dầu ăn 30g

- *Cách chế:* Cam thảo ngâm mềm thái mỏng, hành

bỏ vỏ thái mỏng, cà chua rửa sạch bóc đôi rồi cắt thành miếng 4cm, gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Phi gừng, hành với dầu cho thật thơm rồi đổ cà chua vào xào lên, sau đó cho các thứ còn lại vào cùng 300ml nước đun nhỏ lửa 30 phút là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần, làm thức ăn.

- *Công dụng:* Thanh nhiệt, hòa huyết, chống đau, tiêu thũng.

### **178- Canh xa tiền thảo với dưa chuột**

- *Bài thuốc:* Xa tiền thảo 20g, dưa chuột 100g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g.

- *Cách chế:* Xa tiền thảo rửa sạch; dưa chuột rửa sạch bỏ ruột, thái lát mỏng; gừng thái chỉ, hành cắt ngắn. Cho xa tiền thảo, dưa, gừng, hành, muối cùng 300ml nước vào nồi. Đun to lửa cho sôi rồi đun nhỏ lửa thêm 30 phút là được.

- *Cách dùng:* Uống nước, ăn dưa

- *Công dụng:* Thanh nhiệt, giải độc, lợi thủy. Dùng cho người viêm gan do trúng độc.

## **VI. CÁCH ĐIỀU TRỊ VÀ MÓN ĂN BÀI THUỐC BỔ TRỢ UNG THƯ GAN**

### **1. PHƯƠNG PHÁP MỚI ĐIỀU TRỊ UNG THƯ GAN**

Ung thư gan là một trong những loại ung thư nguy

hiểm nhất, cơ hội điều trị thành công thấp hơn so với những ung thư khác, bởi bệnh tiến triển nhanh, có thể gây tử vong sau 3-4 tháng nếu không được điều trị tích cực. Trong khi ở những thể ung thư khác, thời gian tử vong sau khi phát hiện dài hơn (5-7 tháng hoặc lâu hơn). Từ đầu năm 2003, khoa Tiêu hóa thuộc Bệnh viện T.Ư Quân đội 108, Hà Nội đã bắt đầu áp dụng phương pháp tiêm axit axetic qua da (TAQD) dưới sự hướng dẫn của siêu âm để điều trị ung thư gan.

Bệnh nhân xác định bị ung thư gan sẽ được tiêm axit axetic trực tiếp vào khối u. Axit axetic sẽ có tác dụng gây hoại tử khối u. Thao tác tiêm được hỗ trợ, hướng dẫn bởi thiết bị siêu âm, giúp xác định chính xác vị trí, kích thước khối u và việc tiêm đạt độ chính xác cần thiết. Kết quả thực hiện trong năm đầu tiên (1.2003 – 1.2004) trên 38 bệnh nhân cho thấy đây là phương pháp điều trị có hiệu quả: 89,4% bệnh nhân có tiến bộ lâm sàng (giảm đau vùng gan, ăn ngon miệng, tăng cân); 93,7% bệnh nhân u đã hoại tử hoàn toàn và 6,3% trường hợp u hoại tử gần hoàn toàn. Thời gian sống thêm của bệnh nhân là 9,82 tháng so với 3,5 tháng của nhóm không điều trị đặc biệt. Thực tế, đã có bệnh nhân sức khỏe vẫn ổn định sau gần 2 năm điều trị theo phương pháp này. Tiêm axit axetic qua da có chi phí thấp (một lần tiêm khoảng 120.000 – 130.000 đ) không đòi hỏi trang thiết bị phức tạp, ít biến chứng (chưa có bệnh nhân nào tử vong bởi nguyên nhân trực tiếp do viêm). Với bệnh nhân cao tuổi nhưng thể trạng tốt vẫn có thể thực hiện TAQD. Thực tế có bệnh nhân đã 80 tuổi

được điều trị TAQD vẫn cho kết quả tích cực.

Liều lượng được chỉ định tiêm phụ thuộc và kích thước của khối u. Nếu khối u 3cm, bệnh nhân được chỉ định tiêm 3 –4 lần. Với khối u lớn hơn (4-5cm), bệnh nhân cần được tiêm 5-6 lần. Số lần tiêm được chỉ định chung là 2 lần/tuần.

Ưu điểm của phương pháp TAQD là có thể phá huỷ mạnh, tiêu diệt toàn bộ “sợi colagien” tạo vách trong khối u. Vách khối u là nơi chứa tế bào ung thư tiềm ẩn. Nếu không được phá huỷ sạch sẽ dễ dẫn đến việc ung thư tái phát. Ngoài ra, axit axêtic ít vào máu, do đó hạn chế được phạm vi lan tràn, gây hoại tử các tế bào lành.

Các bác sĩ cũng lưu ý, phương pháp này chống chỉ định trong trường hợp khối u đã quá to, chiếm phần lớn diện tích của gan; đa u (nhiều u nằm trong gan) hoặc u đã di căn ra ngoài gan. Trường hợp người bệnh có thể trạng quá yếu, suy tim, suy hô hấp cũng không nên thực hiện phương pháp này.

Đây là phương pháp điều trị ung thư gan có nhiều triển vọng; góp phần làm tăng tỷ lệ bệnh nhân được can thiệp điều trị hữu ích, kéo dài thời gian sống và nâng cao chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân ung thư gan ở Việt Nam.

Ngoài ra còn có phương pháp vật lý đưa tần số cao vào khối u để triệt khói ung thư gan. Hiện tại chỉ có Bệnh viện 108 áp dụng phổ biến phương pháp này.

Bệnh viện Việt Đức cũng đã mổ thành công cho bệnh nhân bị ung thư gan nếu khối u chưa to. Bệnh nhân ít bị đau đớn, ra viện sớm, mở ra một hướng mới trong việc điều trị ung thư gan.

## 2. VITAMIN A - “THẦN DƯỢC” CHO GAN

“Người bị viêm gan B phải có một chế độ ăn uống đặc biệt để giữ cho gan khoẻ mạnh hơn, tránh được các tác động gây xơ gan” (điều này sẽ dễ dàng hơn trong điều trị). Thức ăn phải tươi sống, tuyệt đối không bị nấm mốc. Dùng các thuốc bảo vệ tế bào gan. Ăn nhiều hoa quả có nhiều vitamin A như: đu đủ, ớt, gấc, dầu gấc, uống nhiều sinh tố có vitamin A để giữ cho gan khỏi bị nhiễm độc chất Afltôxin, làm cho tế bào gan phát triển bình thường.

## 3. BỘT GAN PHÒNG CHỐNG UNG THƯ GAN RẤT TỐT

Qua nghiên cứu các nhà khoa học Nhật Bản cho rằng, bột gan không chỉ làm động vật khoẻ mạnh mà còn có tác dụng ngăn ngừa phát sinh ung thư gan. Ở chuột thí nghiệm, ngay cả khi dùng chất gây ung thư liều cao cũng không thể tiến triển thành ung thư gan được.

Các nhà khoa học Mỹ tuyên bố: đã phân ly được chất “sắc tố tế bào P – 450” từ gan, được gọi là loại vật chất đặc biệt. Nó rất có hiệu quả trong loại trừ nguy hại

do ô nhiễm, những độc tố trong thuốc và trong rượu.

Dù sao chăng nữa, các nhà khoa học đều cho rằng, không có chất đặc biệt này thì gan cũng chứa rất nhiều loại vitamin, nguyên tố vi lượng và các chất dinh dưỡng khác.

### **Livisin 94 điều trị viêm gan B mãn tính**

Viêm gan B mãn tính có thể lây lan qua đường tình dục, dùng chung bàn chải đánh răng, dao cạo râu, mẹ lây sang con. Có từ 20 – 30% bệnh nhân viêm gan B mãn tính sẽ bị suy gan, xơ gan, là nguyên nhân dẫn đến ung thư gan.

Các nhà y học Việt Nam đã dùng 3 loại cây: Chó đẻ răng cưa tức Diệp hạ châu, cây Chua nhút hay còn gọi là cây Vón vén và Cỏ nhọ nồi để sản xuất ra Livisin 94 điều trị viêm gan B rất tốt. Những người uống nhiều bia rượu, sử dụng thuốc điều trị lao dài ngày cũng có thể dùng Livisin 94 để phục hồi chức năng gan.

*Liều dùng:* Người lớn ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 viên. Trẻ em ngày uống 3 lần, mỗi lần 1-2 viên. Thời gian dùng thuốc từ 3-12 tháng theo chỉ dẫn của bác sĩ. Nếu cần tư vấn có thể liên hệ với bác sĩ Nguyễn Bá Kính qua số điện thoại (04) 8210421

#### **4. CÁC BÀI THUỐC ĐÔNG Y CHỮA BỔ TRỢ UNG THƯ GAN**

##### **179- Khí huyết ú đọng**

- *Bài thuốc:* Sinh giả thạch, thái tử sâm, mạch môn đông, sinh miết giáp, tử đan sâm, bồ công anh, mỗi vị 15g. Tiên linh bài, bát nguyệt trát, hàng bạch thược, tiêu tam tiên, sao bạch truật mỗi vị 10g. Trư lệnh phiến, long quì, bạch mao căn mỗi vị 30g. Bột tam thất 3g, sinh sơn dược 12g.

- *Cách dùng:* Sắc nước uống, ngày 1 thang.

Có thể cho thêm một vài vị nữa như đại táo, vỏ trắng cây dâu, lộ lộ thông...

- *Chủ trị:* Ung thư nguyên phát thuộc chứng khí huyết tích ú, thấp nhiệt, bệnh gan và tì thuộc chứng hư tà thực.

##### **180- Thể tì vị hư nhược**

- *Bài thuốc:* Đẳng sâm, thần khúc, giáng hương, tiêu sơn tra, mỗi vị 15g. Ô dược, bạch truật mỗi vị 9g. Phục linh, xa tiền thảo, địa thoa la, bát nguyệt trát, mỗi vị 30g. Mạch nha, trầm hương khúc mỗi vị 15g

- *Chủ trị:* Ung thư gan nguyên phát, chứng hư

- *Cách dùng:* Sắc nước uống, ngày 1 thang

##### **181- Loại gan lạc ứ nghẽn**

- *Bài thuốc:* Bạch truật, cơ ích mẫu, vương bất lưu

hành, bán chi liên, mỗi vị 60g. Hoàng kỳ, phục linh, đại phúc bì, hạt xa tiền, mỗi vị 30g. Đẳng sâm, mạch nha sống, mỗi vị 20g. Trạch lan, khiếm thảo, bạch thược, huyền hồ, kê nội kim, mỗi vị 15g. Sa nhân, trần bì, cam thảo, mỗi vị 10g.

- *Chủ trị:* Ung thư gan nguyên phát thời kỳ cuối.

Có các triệu chứng như ăn rất đau, bụng chướng to, người gầy, lưỡi sẫm, hai bên lưỡi có ban thâm, rêu mỏng, mạch nhanh, thuộc gan lạc ứ nghẽn, thấp nhiệt ôn tích.

- *Cách dùng:* Sắc nước uống, ngày 1 thang, có thể gia giảm tùy chứng bệnh.

## 182- Loại gan ứ hỏa thịnh

- *Bài thuốc:* Hạt mã tiền (đã chế) 25g. Ngũ linh chi, minh phàn, nga truật, quảng uất kim, mỗi vị 30g. Can tất 12g, hỏa tiêu 36g, chỉ xác 60g, nhện 80g, tiên lạc thảo 90g. Công đỉnh hương, địa miết trùng, mỗi vị 50g.

- *Chủ trị:* Ung thư gan nguyên phát

- *Cách dùng:* Các vị thuốc trên tán bột, trộn đều, cho vào bình nút chặt, không để hở. Mỗi lần uống 3g, ngày 2 lần với nước sôi để nguội.

*Có thể uống kèm với thang:* Đan sâm, tam lăng, nga truật, trùng lâu, nhất chỉ hoàng hoa, bát nguyệt trát, uất kim, bình địa mộc, sa la tử, bán chi liên, tử quy thanh, nhân trần, hoàng liên, can thiềm bì.

## **5. CÁC BÀI CHÁO THUỐC CHỮA BỔ TRỢ UNG THƯ GAN**

### **183- Cháo gan dê với rau chân vịt**

- *Bài thuốc:* Gan dê 200g, rau chân vịt 50g, gạo 100 – 150g

- *Cách dùng:* Gan rửa sạch, thái mỏng; rau rửa sạch, cắt ngắn cho vào cùng gạo, nước nấu thành cháo.

Ngày 1 thang, chia hai lần sáng tối.

### **184- Cháo gan gà**

- *Bài thuốc:* Gan gà 200g, trứng gà 1 quả, gạo 100g

- *Cách dùng:* Gan rửa sạch, thái mỏng. Trứng gà đập vào với gan rồi mang nấu với gạo thành cháo.

Ngày 1 thang, ăn tùy ý.

### **185- Túi thảo nấu cháo với hạt bo bo**

- *Bài thuốc:* Túi thảo 10g, bạch thược 15g, bo bo 50g, đường vừa đủ.

- *Cách dùng:* Túi thảo, bạch thược sắc lấy nước. Dùng nước thuốc này nấu với bo bo thành cháo, cháo chín cho đường vào là được.

Ngày 1 thang, ăn sáng và tối

## 6. NHỮNG BÀI THUỐC DÂN GIAN CHỮA UNG THƯ BỤNG BÁNG

### 186- Vỏ hạt bưởi (hoặc quýt hồng)

Vỏ hạt bưởi (quýt hồng cũng được) mang đốt thành than rồi tán bột. Mỗi lần uống 9g, ngày 3 lần, uống với nước ấm đến khi khỏi thì thôi.

### 187- Chữa bụng chướng

Dùng đậu đỗ 1 bát; rễ cỏ tranh 1 nắm.

Mang sắc lấy nước uống, ăn đậu chữa đến hết chướng.

### 188- Tiết lợn

Tiết lợn nhạt lọc bỏ nước, mang phơi khô rồi tán bột, mỗi lần uống 9g với rượu.

Hoặc dùng hạt củ cải 50g, sao lên, cho một bát nước vào đun lên sôi 3 lần rồi lấy nước uống.

Hoặc quả bầu non (cả hạt) đốt tồn tính, tán bột uống mỗi lần 3g với rượu nóng hoặc nước.

### 189- Dưa hấu

Dưa hấu 1 quả, cắt một miếng ở trên đỉnh quả rồi khoét bỏ 1/3 ruột quả dưa. Sau đó cho tỏi vào đầy rồi, lấy miếng cắt đậy lại, cho vào nồi đất, mang hấp chín.

Lấy ra ăn tỏi, uống nước.

## **190- Bọng đái lợn + sa nhân**

*Cách chữa:* Dùng một bọng đái lợn, rửa sạch, khoét một lỗ rồi cho sa nhân vào sao khô, sao đi sao lại vài lần, xong lấy sa nhân ra tán bột.

Uống mỗi lần 3g với nước cơm.

*Chủ trị:* Người bị bệnh chướng to, ấn xuống lại nổi lên ngay.

## **7. LỰA CÁCH ĂN UỐNG KHI BỊ UNG THƯ GAN**

Người ung thư gan phải biết lựa chọn ăn uống thật khoa học. Phương pháp như sau:

### ***1. Gan tì sung to***

Chọn hải đới, rùa biển, trạch, nhân ý dĩ.

### ***2. Bụng báng***

Dùng đậu đỏ, lê, trứng chim cút, thạch thuần, hải đới; hải cao tử, tôm càng xanh, sò, cá trắm đen, cá chép, cá mè, thịt vịt trắng, thịt chó...

### ***3. Vàng da***

Dùng loại cua đỏ, hoa điếm, khoai lang, giao bạch, mã thầy, cá lăng, cá trạch, tôm sò, ốc đồng, bạch quýt, cam vàng.

### ***4. Bụng đau chướng***

Dùng cam vàng, bạch quýt, phật thủ, dương mai, sơn

tra, nấm, bí đỏ. Bị hôn mê thì dùng đậu đen, thịt trai sông, cỏ ngựa, nhân ý dĩ, rau ngưu bàng, cỏ lưỡi rắn hoa trắng, thịt giun đất.

## 8. CÁC BÀI THUỐC DÂN GIAN CHỮA UNG THƯ GAN

### 191- Cây chó đẻ răng cưa

Lấy cây chó đẻ răng cưa sao vàng, hạ thổ, sắc uống liên tục trong 5-7 ngày.

Chữa xơ gan cổ trướng.

### 192- Rễ dứa dại, cỏ lưỡi mèo, rễ cỏ xước

Rễ dứa dại khô 30 – 40g, rễ cỏ xước 20 – 30g, cỏ lưỡi mèo 20 – 30g

- *Cách chế:* Cho tất cả vào sắc nước uống trong ngày.

- *Công dụng:* Rễ dứa dại vị ngọt tính mát, lợi thủy hóa thấp, chữa phù thũng, xơ gan cổ chướng.

### 193- Dạ dày nhím

Dạ dày nhím sao vàng, tán nhỏ, rây lấy bột mịn.

Ngày uống 2 lần, mỗi lần 6-7g, chiêu thuốc bằng rượu ấm.

Chữa xơ gan cổ chướng.

*Chú ý:* Dạ dày nhím có tính hàn nên chỉ thích hợp với bệnh xơ gan cổ trướng thể nhiệt.

## **194- Cỏ sư tử chín đầu (kinh đại kích)**

- *Cách chế:* Rễ cây rửa sạch, phơi khô, xay thành bột, sao lên thành mầu cà phê rồi đóng vào túi nilon, nặn thành hạt khô, mỗi hạt khoảng 0,3g

- *Cách dùng:* 3-7 ngày uống 1 lần, mỗi lần từ 13 – 16 hạt, trẻ em giảm một nửa. Uống với nước sôi để nguội, sau khi ăn sáng khoảng 2 giờ. Uống liên tục đến khi khỏi. Khỏi bệnh, dùng thêm nhân sâm để bổ dưỡng.

- *Chủ trị:* Chữa gan cứng, bụng báng

## **195- Hương bạch chỉ.**

Hương bạch chỉ (cả cây) 50g.

- *Cách dùng:* Ăn sống hoặc dùng bột khô 10g uống với đường trắng, ngày 2 lần.

- *Công dụng:* Chữa gan cứng, bụng báng

## **196- Cháo gạo lức, sơn dược, đậu côve trắng**

- *Bài thuốc:* Sơn dược 30g, đậu côve trắng 10g, gạo lức 100g

- *Cách dùng:* Mang 3 thứ nấu cháo, ăn nóng này 2 lần

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan, tì hư đi lỏng.

## **197- Cháo gạo lức, bột tam thất, nước ngó sen**

- *Bài thuốc:* Bột tam thất 2-3g, nước ngó sen 30g, gạo lức 50 – 100g

- *Cách dùng:* Cho gạo và tam thất vào nồi đất nấu cháo, cháo gần được thì đổ nước ngó sen vào đun tiếp cho được. Ngày ăn nóng 1-2 lần.

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan chảy máu (nôn và đại tiện ra máu).

### 198- Nước sắc 17 vị thuốc

- *Bài thuốc:* Thái tử sâm 12g, chu nhì sâm 12g, bạch truật sao 12g, phục linh 30g, đan bì 12g, ngân hoa 30g, mã lan căn 30g, mẫu lệ 30g, hạ cô thảo 12g, cứu sơn giáp 12g, cứu miết giáp 12g, hoa hồng 9g, lục ngạc mai 9g, thiên long 3 con, địa long 12g, bát nguyệt trát 15g, sinh nam tinh 15g

- *Cách dùng:* Tất cả sắc nước uống

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan

### 199- Nước sắc 8 vị thuốc

- *Bài thuốc:* Đương qui 9g, xích thược 6g, tử đan sâm 30g, đào nhân 12g, đỗ hồng hoa 9g, bạch thược 6g, địa miết trùng 9g, quảng mộc hương 5g

- *Cách dùng:* Tất cả mang sắc uống

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan

### 200- Cháo gạo lức, nhân trần, dành dành

- *Bài thuốc:* Nhân trần 30g, dành dành 12g, gạo lức 50g

- *Cách dùng:* Hai vị đầu mang sắc lấy nước, bỏ bã rồi cho gạo vào nấu cháo, ăn cả ngày.

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan da vàng.

## 201- Cháo gạo lức, cóc

- *Bài thuốc:* Cóc 2 con, gạo lức 50g

- *Cách dùng:* Cóc bỏ nội tạng, làm thật sạch rồi cho vào cùng gạo nấu cháo. Ngày ăn 1 lần cả thịt cóc lẫn cháo.

*Chú ý:* Làm cóc cẩn thận, phòng ngộ độc.

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan

## 202- Cháo gạo lức, củ ấu

- *Bài thuốc:* Thịt củ ấu sống 20 – 30 củ, gạo lức 50g

- *Cách dùng:* Cho cả vào nấu cháo. Ăn nóng ngày 2-3 lần.

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan

## 203- Nước nhân trần, đường đỏ

- *Bài thuốc:* Nhân trần 15g, đường đỏ 60g, nước sắc uống thay chè, ngày 1 thang.

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan thể vàng da

## 204- Nước sắc củ ấu, cây ấu

- *Bài thuốc:* Củ ấu tươi 20 – 30 củ. Hoặc lá, thân

## cuống cây ấu 45g

- *Cách dùng:* Mang thịt củ ấu sắc nước, khi nước có màu nâu đậm đặc là được. Ngày uống 2-3 lần thay chè.

Hoặc dùng phương thuốc thứ hai: mang thân cây ấu sắc lấy nước uống, ngày 1 thang, uống 3 lần thay chè

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan

## 205- Vẩy tê tê sao uống với rượu

- *Bài thuốc:* Vẩy tê tê 30g, sao cháy, uống với rượu ngày 2 lần, mỗi lần 15g.

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan, cứng gan do ứ huyết, âm đọng tạo thành.

## 206- Gan dê, trân bì, sơn tra

- *Bài thuốc:* Gan dê 200g, trân bì 30g, sơn tra 50g

- *Cách dùng:* Mang trân bì, sơn tra đun nước, dùng nước đó trân gan ăn

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan

## 207- Tôm, nhân sâm

- *Bài thuốc:* Tôm bóc vỏ 200g, nhân sâm 30g

- *Cách dùng:* Nếu không có nhân sâm có thể thay bằng bạch sâm, đảng sâm (100g). Cho sâm vào đun với một ít nước. Tôm ngâm qua rượu rồi cho vào chảo đảo lên, lúc gần chín thì đổ nước sâm vào đun chín là được.

Ăn cái uống nước.

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan chứng hư

## 208- Hải sâm, đông trùng hạ thảo, tôm

- *Bài thuốc:* Hải sâm 150g, đông trùng hạ thảo 5 con, tôm vài con.

- *Cách dùng:* Hải sâm ngâm rửa sạch mang xào với tôm, đông trùng hạ thảo cho nước vào đun lên, sôi thì vớt ra. Cho dầu vào chảo rồi đổ cả ba thứ vào đảo lên cho chín là được.

- *Công dụng:* Chữa các loại ung thư

## 209- Cá trắm đen, sơn tra, hoa hồng

- *Bài thuốc:* Sơn tra 50g, hoa hồng 3g, cá trắm đen 1kg, dầu lạc 1 lít, đường đỏ 30g, đường trắng 1lít.

- *Cách dùng:* Sơn tra, hoa hồng, đường đỏ sắc lấy nước. Cá làm sạch cho dầu vào chảo rán vàng rồi vớt ra. Cuối cùng cho một ít dầu vừng vào chảo đun nóng, đổ nước sắc sẵn vào, thêm chút dấm, bột, gừng, hành vào trộn lên cho đều rồi bắc ra rưới lên cá để ăn.

- *Công dụng:* Làm giảm đau đớn do ung thư gây ra (người có chứng ứ máu rất thích hợp). Ung thư cổ tử cung làm cho kinh nguyệt không đều. Ung thư ruột làm rái ra máu và các chứng ung thư khác gây chán ăn, ăn ít.

## **210- Ba ba hấp sinh địa, địa cốt bì, thịt chân giò**

- *Bài thuốc:* Ba ba 1 con (500g trở lên), sinh địa 10g, địa cốt bì 10g, thịt chân giò 3 miếng, nấm hương làm sạch một ít.

- *Cách dùng:* Ba ba làm sạch, cho sinh địa, địa cốt bì vào bụng ba ba. Đặt ba ba vào bát to rồi đặt thịt, nấm vào giữa bát, mang hấp nửa giờ là được.

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan, phổi, ruột và dạ dày.

## **211- Ba ba hầm chân giò, nhân sâm, phù tiếu mạch, phục linh.**

- *Bài thuốc:* Ba ba 1 con (500 – 1000g), thịt chân giò (đã lọc bỏ xương) 100g, mỡ lợn 25g, nhân sâm 5g, phù tiếu mạch 200g, phục linh 10g

- *Cách dùng:* Ba ba làm sạch, cho vào nước sôi khoảng 3 phút, dùng dao nhổ cạo bỏ lớp màng đen ở lưng và diềm, bỏ hết nội tạng, bóc bỏ da trắng ở tứ chi, chặt bỏ móng, đuôi, bỏ cả phần cứng ở bụng rồi cho vào nồi đun sôi nhỏ lửa 30 phút. Vớt ra nhúng vào nước ấm, lọc bỏ hết phần mỡ vàng, mai, bụng, xương tứ chi, sau đó rửa sạch thái miếng cho vào bát. Thịt lợn, mỡ thái miếng; nhân sâm tán bột, cùng gia vị mang cho vào bát ba ba, phía trên bát dùng giấy bản bít lại, mang bát đi hầm 2-3 giờ cho thịt nhừ là được. Chú ý mỗi lần ăn từng ít một.

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan và các loại ung thư khác có triệu chứng thân nhiệt thấp, chảy máu, người gầy yếu, ra mồ hôi trộm.

## **212- Nước sắc long quì, kim tiền thảo, xà môi, thục dương tuyễn, bán biên liên**

- *Bài thuốc:* Long quì 60g, kim tiền thảo 60g, xà môi 50g, thục dương tuyễn 45g, bán biên liên 20g

- *Cách dùng:* Mang long quì sắc trước trong 5-8 giờ, sau đó mới cho các vị còn lại vào sắc tiếp nấu nước uống, ngày uống 2-3 lần

- *Công dụng:* Chữa ung thư gan

## **213- Nước sắc 10 vị thuốc**

- *Bài thuốc:* Đan sâm, thạch kiến xuyên, hạ cô thảo mõi thứ 30g; hương phụ, đảng sâm, cỏ roi ngựa, rễ và cây hoa bảy lá, hổ trượng mỗi vị 15g; loại cỏ hôi 9g, thạch sùng 10 con. Nếu bụng báng thì thêm hạt xa tiền 9g.

- *Cách dùng:* Mang tất cả sắc uống. Nếu người phát nhiệt thì thêm kim ngân hoa 60g, hoàng cầm 15g. Nếu đau thì thêm nguyễn hồ 15g, uy linh tiên 30g. Mỗi ngày 1 thang, chia ra uống làm 2 lần.

## **9. NHỮNG MÓN CANH DÙNG CHO NGƯỜI UNG THƯ GAN**

### **214- Canh nấm bắc, đậu đen, trạch với thịt nạc**

- *Bài thuốc:* Nấm bắc 80g, đậu đen 80g, cá trạch 50g, gừng tươi 2 lát, thịt lợn nạc 120g, muối một ít.

- *Cách chế:* Chọn cá trạch tươi sống, dùng muối xát vào trạch rồi dùng nước nóng rửa sạch cho hết nhớt. Mổ cá chặt bỏ đầu và nội tạng rồi rửa sạch. Đầu cho vào chảo đun nóng, cho trạch vào rán vàng. Nấm mang ngâm nước, rửa sạch, cắt bỏ cuống. Đậu mang rang lên cho bong hết vỏ, dùng nước rửa sạch, phơi khô. Gừng củ rửa sạch, cạo vỏ, băm ra làm hai lát. Thịt lợn rửa sạch, để ráo nước. Cho tất cả vào nồi đất cùng lượng nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi, sau đun lửa vừa trong 3 giờ, cho chút muối vừa ăn.

- *Công dụng:* Dưỡng gan kiện tỳ, bổ âm giải độc, lợi thủy trừ thấp. Dùng cho người ung thư gan, cơ thể suy nhược, tinh thần uể oải, lòng bàn tay, chân nóng, miệng đắng, ăn không ngon.

### 215- Canh nấm đầu khỉ, bí xanh với thịt nạc

- *Bài thuốc:* Nấm đầu khỉ 80g, bí xanh 500g, óc đồng 300g, bạch truật 120g, thịt lợn nạc 120g. Trần bì một mảnh, gừng tươi 1 lát, muối tinh vừa đủ.

- *Cách chế:* Nấm ngâm nước, rửa sạch, thái mỏng. Bí để cả vỏ, rửa sạch. Óc ngâm nước 24 giờ, sau đó rửa sạch, chặt bỏ đít óc. Trần bì, bạch truật, thịt lợn lần lượt rửa sạch riêng rẽ. Gừng rửa sạch, cạo vỏ, thái lát. Cho lượng nước vừa phải vào nồi đất, đun to lửa cho sôi lên, sau đó cho tất cả các vị vào đun sôi lại, sau cùng đun lửa vừa trong 3 giờ, nêm muối cho vừa là được.

- *Công dụng:* Thanh gan giải nhiệt, kiện tỳ khai vị, lợi

thủy tiêu thũng.

Dùng cho người ung thư gan mà bụng có nổi cục, đau vùng gan, bụng chướng, tinh thần uể oải, người gầy yếu, tiểu tiện không thông.

*Chú ý:* người đi tiểu nhiều, đêm đi càng nhiều thì không dùng nhiều thang thuốc này.

## 216- Canh tam thất, khiếm thực, và thịt rùa vàng

- *Bài thuốc:* Tam thất 20g, khiếm thực 80g, trân bì 1 gốc, rùa vàng 1 con, thịt lợn nạc 120g muối một ít.

- *Cách chế:* Tam thất, khiếm thực rửa sạch, đập tam thất cho nhỏ ra. Trân bì và thịt lợn rửa sạch riêng rẽ. Chọn rùa sống, cho vào chậu rồi đổ nước nóng vào để rùa thả hết chất bẩn, bỏ bóc màng, chặt bỏ đầu, chân, mổ bỏ ruột. Cho nước vào nồi đất, đun to lửa cho sôi rồi thả tất cả các vị vào nồi, đun lại cho sôi rồi đun lửa vừa trong 5 giờ, cho chút muối vừa ăn là được.

- *Công dụng:* Bổ nhuận gan thận, hoạt huyết tiêu độc, chống đau. Dùng cho người ung thư gan, vùng gan đau khó chịu, nách nổi hạch, miệng đắng, kém ăn.

*Chú ý:* Phụ nữ có mang không dùng.

## 217- Canh đông trùng hạ thảo, tử hà xa, cá trạch

- *Bài thuốc:* Đông trùng hạ thảo 40g, tử hà xa 1 cái, trân bì 10g, trạch 500g, thịt lợn 160g, muối một ít.

- *Cách chế:* Chọn cá trạch sống, lấy muối xát rồi đổ

nước nóng vào làm sạch nhớt cá. Mổ cá bỏ ruột, bỏ đầu rồi rửa sạch cá; cho dầu vào chảo rán vàng rồi vớt ra. Đóng trùng hạ thảo, trần bì lần lượt ngâm nước, rửa sạch. Tử hà xa ngâm nước, rửa sạch; thịt lợn rửa sạch. Cho nước vừa đủ vào nồi đất đun to lửa cho sôi lên rồi thả các vị trên vào. Đun sôi lại, sau đun lửa vừa trong 3 giờ, cuối cùng nêm muối vừa ăn là được.

- *Công dụng:* Kiện tỳ khai vị, bổ gan thận, ích âm lợi khí.

- Dùng cho người ung thư gan, gan to bụng sưng, tinh thần uể oải, mệt mỏi yếu sức, ăn ít nói ít, lưng đau chân mỏi, hô hấp yếu, người gầy hoặc phù thũng.

## 10. CHĂM SÓC NGƯỜI UNG THƯ GAN

1. Không dùng tay ấn mạnh vùng gan để phòng gan vỡ gây xuất huyết ổ ạt.
2. Ăn lượng protit vừa đủ, nếu nhiều quá sẽ gây hôn mê.
3. Bệnh thời kỳ cuối cần trở mình cho bệnh nhân.

**PHỤ LỤC 1: BẢNG THEO DŌI CÂN NẶNG**  
*(Theo tiêu chuẩn của Tổ chức Y tế thế giới)*

Chiều cao	BMI	Bình thường				Đu cân					Béo phì							
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1,45	Cân nặng (kg)	40	42	44	46	48	50	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	74
1,46		41	43	45	47	49	51	53	55	58	60	62	64	66	68	70	72	75
1,47		41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63	65	67	69	71	73	76
1,48		42	44	46	48	50	53	55	57	59	61	64	66	68	70	72	74	77
1,49		42	44	47	49	51	53	56	58	60	62	64	67	69	71	73	75	78
1,50		43	45	47	50	52	54	56	59	61	63	65	68	70	72	74	77	79
1,51		43	46	48	50	52	55	57	59	62	64	66	68	71	73	75	78	80
1,52		44	46	49	51	53	55	58	60	62	65	67	69	72	74	76	79	81
1,53		44	47	49	51	54	56	59	61	63	66	68	70	73	75	77	80	82
1,54		45	47	50	52	55	57	59	62	64	66	69	71	74	76	78	81	83
1,55		46	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70	72	74	77	79	82	84
1,56		46	49	51	54	56	58	61	63	66	68	71	73	75	78	80	83	85
1,57		47	49	52	54	57	59	62	64	67	69	71	74	76	79	81	84	86
1,58		47	50	52	55	57	60	62	64	67	70	72	75	77	80	82	85	87
1,59		48	51	53	56	58	61	63	66	68	71	73	76	78	81	83	86	88
1,60		49	51	54	56	59	61	64	67	69	72	74	77	79	82	84	87	90
1,61		49	52	54	57	60	62	65	67	70	73	75	78	80	83	86	88	91
1,62		50	52	55	58	60	63	66	68	71	73	76	79	81	84	87	89	92
1,63		50	53	56	58	61	64	66	69	72	74	77	80	82	85	88	90	93
1,64		51	54	56	59	62	65	67	70	73	75	78	81	83	86	89	91	94
1,65		52	54	57	60	63	65	68	71	74	76	79	82	84	87	90	93	95
1,66		52	55	58	61	63	66	69	72	74	77	80	83	85	88	91	94	96
1,67		53	56	59	61	64	67	70	73	75	78	81	84	86	89	92	95	98
1,68		54	56	59	62	65	68	71	73	76	79	82	85	87	90	93	96	99
1,69		54	57	60	63	66	69	71	74	77	80	83	86	89	91	94	97	100
1,70		55	58	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	90	92	95	98	101

## PHỤ LỤC 2

### CÁC HÀM LƯỢNG THÀNH PHẦN CHÍNH CỦA THỰC PHẨM

**BẢNG 1: HÀM LƯỢNG VITAMIN B6, AXIT ANTÔTÊNIC,  
VITAMIN B11, B12  
(trong 100g thực phẩm)**

THỰC PHẨM	B6 (mg)	AXIT NATÔTÊNIC	B11 (mg)	B12 (mg)
Gạo	0,11	0,22	3,6	
Mì	0,44	1,2	49,0	
Ngô	0,40	0,64	26,5	
Khoai tây	0,19	0,46	7,2	
Khoai lang	0,27	0,80	52,0	
Đậu cô vông		0,65	180,0	
Đậu xanh	0,47	2,5	121,0	
Đậu Hà Lan	0,13	2,2	59,3	
Đậu tương	0,82	1,6	210,0	
Lạc		2,8	124,0	
Rau lang	0,21		88,4	
Táo tây	0,03	0,10	2,0	1,8
Chuối tiêu	0,32	0,31	9,7	1,5
Nho	0,09	0,05	5,2	5,6
Quýt	0,04			
Dưa hấu	0,05	0,30	0,6	
Cá chày	0,15		11,9	
Cá chép	0,19	0,15		
Cua biển	0,17			
Vừng		0,38	13,8	
Cải bắp	0,15	0,21		

THỰC PHẨM	B6 (mg)	AXIT NATÔTÊNIC	B11 (mg)	B12 (mg)
Cà rốt	0,25	0,18	46,1	
Rau cần	0,16	0,43	7,06	
Dưa chuột	0,04	0,24	6,0	
Cà	0,09	0,23	1,57	
Rau diếp	0,20	0,36	88,8	
Rau cải	0,16	0,21	167,0	
Rau chân vịt	0,43	0,31	20,7	
Hành củ	0,22	0,17	20,7	
Ớt	0,27	0,23	15,8	
Bầu	0,11		9,3	
Củ cải	0,06	0,18	7,9	
Cà chua	0,08	0,31	6,3	
Cá trèn	0,23	0,14	13,1	1,0
Cá thòi bơn		1,7	5,0	
Cá trích	0,22	0,93		10,0
Cá thanh ngư	0,28		36,5	2,4
Hàu	0,06	0,35	9,6	20,9
Tôm càng	0,17	0,21	1,8	1,0
Sữa bò	0,04	0,30	0,60	0,40
Sữa dê	0,05	0,30		0,10
Sữa người	0,01	0,21	0,20	0,03

BẢNG 2: HÀM LƯỢNG CHOLESTEROL  
(trong 100g thực phẩm)

THỰC PHẨM	CHOLESTEROL	THỰC PHẨM	CHOLESTEROL
Thịt lợn (nạc)	77	Lòng già lợn	180
Thịt lợn (mỡ)	107	Ruốc thịt lợn	163
Óc lợn	3100	Lòng non	
Lưỡi lợn	116	Lạp xưởng	72
Tim lợn	158	Lòng đồ trứng gà	1705
Gan lợn	368	Trứng vịt muối	634

THỰC PHẨM	CHOLESTEROL	THỰC PHẨM	CHOLESTEROL
Phổi lợn	314	Lòng đỏ trứng vịt	1522
Bầu dục lợn	405	Lòng đỏ trứng vịt (mặn)	2110
Dạ dày lợn	159	Trứng ngỗng	704
Thịt bò (nạc)	63	Lòng đỏ trứng ngỗng	1813
Thịt bò (mỡ)	194	Trứng cút	674
Óc bò	2607	Lòng đỏ trứng cút	1674
Lưỡi bò	102	Cá chèn	79
Tím bò	125	Cá chim	68
Gan bò	257	Cá thanh ngư	90
Thịt dê (nạc)	173	Cá trắm cỏ	81
Óc dê	2099	Cá mè trắng	103
Lưỡi dê	147	Cá mè hoa	97
Tím dê	130	Cá chép	83
Gan dê	323	Cá diếc	93
Phổi dê	215	Lươn	177
Thận dê	354	Gan vịt	515
Dạ dày dê	124	Mề vịt	180
Thịt thỏ	83	Thịt bồ câu	110
Sữa bò	13	Trứng gà	680
Sữa chua	12	Trứng ướp lạnh	834
Sữa đặc	11	Ruốc cá	240
Sữa bột	51	Trứng cá diếc	460
Pho mát	104	Hến	454
Sữa bột (có bơ)	104	Thịt ốc	161
Sữa bột (tách bơ)	28	Mỡ lợn (nước)	85
Sữa dê	34	Mỡ dê (nước)	89
Thịt gà	117	Mỡ vịt (nước)	110
Gan gà	429	Bơ	107
Mé gà	229	Ba ba	77
Tiết gà	149	Tôm càng	150

THỰC PHẨM	CHOLESTEROL	THỰC PHẨM	CHOLESTEROL
Thịt vịt	101	Tôm xanh	158
Phổi bò	234	Tôm ria	738
Thân bò	340	Vỏ tôm	608
Dạ dày bò	132	Trứng tôm	896
Ruốc thịt bò	178	Cua	235
Thịt dê (nạc)	65	Gạch cua	466
Bột trứng gà	2302	Trứng cua	985
Trứng gà	494	Cá mực	275

**BẢNG 3: THÀNH PHẦN KALI, NATRI, MAGIÊ, CLO  
(trong 100g thực phẩm)**

THỰC PHẨM	KALI (mg)	NATRI (mg)	MAGIÊ (mg)	CLO (mg)
Cam	182	0,9	10,8	1,0
Quýt	199	1,4	13,9	
Chanh	130	1,0	5,0	2,0
Táo tầu	630	4,8	39,0	
Vải	193	0,6	17,8	
Táo tây	110	1,4	8,1	0,8
Hạt cau	152	1,6	10,1	
Lê	115	0,7	5,8	0,3
Đào	252	0,7	12,9	2,2
Mứt đào	189	0,1	10,0	
Hạnh	307	21,0	12,0	4,2
Mơ	424			
Dương mai	176	2,4	9,0	
Thảo mai	135	1,0	9,4	
Anh đào	258	0,7	10,6	
Hồng (dẹt)	170	0,9	6,0	8,5
Hồng (cao)	217	1,0	10,8	10,0

THỰC PHẨM	KALI (mg)	NATRI (mg)	MAGIÊ (mg)	CLO (mg)
Hồng táo (khô)	430	80,0	28,0	48,0
Cà rốt	217	66,0	7,1	47,0
Củ cải trắng	196	71,0	9,3	98,0
Củ cải đỏ (to)	280	58,0	18,1	61,0
Củ cải đỏ (nhỏ)	165	89,1	13,4	
Củ cải xanh	190	150,0	27,0	93,0
Củ cải tía	230	47,0	8,2	48,0
Su hào	298	40,4	12,6	17,0
Măng tre	710	11,0	13,0	84,0
Măng xuân	553	1,4	14,4	38,0
Măng khô	2260	75,0	33,0	32,0
Gừng	387			170,0
Ngó sen	497	49,7	16,4	
Cùi nhãn tươi	392	1,0	98,0	79,0
Xoài	304			6,4
Chuối tiêu	472	0,6	45,2	
Chuối lá	422	0,6	36,2	
Dứa	147	0,6	45,2	
Trám	469	2,5	18,4	
Mía	89			
Lạc	1004			
Hạt dưa hấu	834			
Hạt hướng dương	815			
Hạt đào	536			
Hạnh nhân	716			
Hạt đẻ (sao)	381	1,6	41,9	
Hạt sen (khô)	2057			
Củ ấu	140	11,0	27,0	15,0
Thịt lợn (có mỡ)	162			
Thịt lợn (ba chỉ)	200			
Thịt giò lợn	330	11,0	19,0	6,9

THỰC PHẨM	KALI (mg)	NATRI (mg)	MAGIÉ (mg)	CLO (mg)
Thịt lợn ướp	421			
Chân giò thuỷ	673			
Thịt lợn xay	243			
Ruốc thịt lợn	771			
Lưỡi	178			
Tim lợn	134			
Gan lợn	203	20,0	12,0	2,7
Bắp cải	200	45,0	15,9	
Cải làn	345	97,0	19,7	120,0
Cải xanh	332	42,0	23,5	91,0
Rau chân vịt	502	98,6	34,3	200,0
Rau dền xanh	577	23,0	87,7	160,0
Rau dền đỏ	478	13,0	60,5	190,0
Rau muống	218	157,8	30,7	130,0
Xà lách	250	29,4	20,9	75,0
Hoa hồi	321	187,0	45,2	380,0
Rau mùi	631	35,1	20,3	190,0
Rau cần (cọng)	163	328,0	31,2	280,0
Rau cần (lá)	126	276,0	45,4	
Củ từ	1003	19,5	33,1	48,0
Cải trắng to	199	70,0	8,0	60,0
Cải trắng nhỏ	274	92,0	31,4	51,0
Cải dầu	346	66,0	23,4	120,0
Nõn cải dầu	173	48,0	10,2	
Ngồng cải dầu	225	111,0	29,8	
Ngồng cải trắng	263	89,0	36,1	220,0
Gạo té	172	1,7	63,0	20,0
Gạo dính	110	3,5	39,8	34,0
Gạo nếp	231	1,3	45,5	
Bột mì loại 2	127	1,3	30,5	12,0
Bột mì loại 1	195	1,8	51,1	15,0

THỰC PHẨM	KALI (mg)	NATRI (mg)	MAGIÊ (mg)	CLO (mg)
Bánh bao không nhân	152	43,8	48,2	
Quẩy rán	411	1230		
Bột lọc	8,4	4,1	5,6	
Mì rán	81	11,8	31,2	
Đại mạch	231	1,2	68,3	
Kê vàng	180	2,3	55,9	
Kê	239	1,9	93,1	4,9
Ngô vàng	270		60,0	3,2
Ngô trắng	342	1,7	93,4	
Bột ngọt	494	1,6	75,2	
Hạt cao lương (đỗ)	254	1,4	53,8	6,5
Bột cao lương (đỗ)			94,0	
Đậu tương	1810	1,0	173,0	6,5
Vỏ đậu xanh	1780	2,3	184,4	
Đậu đen	1759	0,8	157,3	6,5
Đậu đỗ	1230	1,9	126,7	
Đậu xanh	1298	2,1	147,8	
Đậu đũa	1520		193,8	
Đầu tăm	1278	8,2	100,1	
Đậu Hà Lan	1265	2,6	125,4	
Rau long tu	355	4,0	11,5	66,0
Rau kim hoa	450	164,0	46,9	96,0
Càu kỷ	310	95,0	92,0	110,0
Rau hẹ	290	11,7	17,9	110,0
Lá hẹ	185	4,6	10,6	
Lá tỏi xanh	340	11,1	15,0	60,0
Lá tỏi vàng	197	4,2	10,0	
Tỏi non	183	5,3	12,5	12,0
Tỏi củ	130	8,7	8,3	3,5
Hành tây	466	3,5	14,9	9,9
Hành cây	226	7,7	21,2	94,0

THỰC PHẨM	KALI (mg)	NATRI (mg)	MAGIÉ (mg)	CLO (mg)
Hành củ	138	6,7	12,4	
Củ niêng	284	7,3	11,9	65,0
Rau niêng	560	6,4	16,0	160,0
Đậu phụ (nam)	130	4,6	27,0	3,1
Đậu phụ (bắc)	163	8,6		36,0
Đậu rán	149	17,6	155,8	
Đậu phụ khô	160	835,0	118,3	
Óc đậu	1306	57,6	174,9	
Giá đậu tương	330	47,0	56,0	22,0
Giá đậu xanh	160	19,0	25,0	4,2
Đậu cô ve	286	5,5	23,4	9,2
Khoai lang	503	4,0	21,2	22,0
Khoai lang khô			80,6	
Bột khoai lang			79,1	
Khoai tây	502	2,2	22,9	68,0
Củ mài	452	31,9	18,2	37,0
Khoai môn	218	1,6	32,6	33,0
Cà chua (đỏ)	191	5,2	7,2	38,0
Cà chua (vàng)	294	6,1	12,4	
Ớt (xanh nhỏ)	300	12,0	17,0	31,0
Ớt khô	1470	110,0	220,0	300,0
Súp lơ	316	38,2	18,4	25,0
Rau kim châm	380	43,0	49,0	22,0
Bí đỏ	69	11,0	6,4	18,0
Bầu	122	1,4	9,2	20
Bí đao	136	7,5	5,5	21,0
Dưa chuột	234	14,0	18,9	28,0
Mướp	156	3,7	11,0	36,0
Mướp đắng	200	12,0	19,0	9,4
Dưa hấu	124	2,0	8,4	2,8

THỰC PHẨM	KALI (mg)	NATRI (mg)	MAGIÊ (mg)	CLO (mg)
Dưa hồng (vỏ vàng)	250	35,0	19,0	55,0
Dưa hồng (vỏ hoa)	330	49,0	18,0	87,0
Cà (tròn)	152	8,3	9,7	63,0
Cà (hình quả lê)	194	2,8	12,0	
Cà (dài)	214	1,2	15,1	
Bầu dục lợn	390	1,2		
Dạ dày lợn	225			
Lòng già lợn	83			
Bì lợn (bóng)	11			
Tiết lợn	29			
Thịt bò (có mỡ)	378			
Thịt bò (mỡ)	267			
Thịt bò nạc	489			
Thịt bò (bắp)	330	11,0	24,0	7,8
Thịt bò xay	529			
Gan bò	350	22,0	30,0	9,0
Sữa bò	157	49,0	15,3	
Thịt dê (béo vừa)	249			
Thịt dê (béo mỡ)	182			
Thịt dê (nạc)	316			
Gan dê	421			
Thịt gà	340	12,0	24,0	7,4
Trứng gà	60	73,0	4,0	4,0
Trứng vịt muối	252			
Bột trứng	70	740,0	6,0	319,0
Cá thèn	227	59,0	13,0	
Sú hào	981			
Dưa cải ớt	1260	344,0	56,0	9220,0
Tương củ cải	307			
Củ cải ướp khô	1388			
Tương gừng	379			

THỰC PHẨM	KALI (mg)	NATRI (mg)	MAGIÉ (mg)	CLO (mg)
Dưa cải dâu	205			
Nấm tươi	328	9,0	11,3	26,0
Nấm khô	4660	130,0	140,0	24,0
Nấm hương	1960			
Nấm đông	1320			22,0
Ngân nhĩ	987			
Mộc nhĩ	773			
Rau câu	1503			
Tảo cao	1640	670,0	460,0	140,0
Nho tím	124	2,4	5,5	15,0
Bưởi	257	0,8	16,1	
Vây cá (khô)	177			
Bóng cá (khô)	2	60,0	27,0	290,0
Ốc hương	38			
Ốc đồng	179			
Hàu	209			
Sò	458			
Sò khô	1579			
Mực khô	141			
Cá quả	150	117,0	18,0	
Tôm càng	150	20,0	24,0	1,9
Tôm càng xanh	127	45,0	26,0	
Tôm riu	886			
Cua đồng	259			
Cua biển	177			
Cua biển muối	437			
Cá hoa vàng	284			
Trắm cỏ	356	76,0	19,5	
Cá mè hoa	259	60,0	23,0	
Cá chép	359	44,0	20,0	
Cá diếc	276	43,0	31,0	

THỰC PHẨM	KALI (mg)	NATRI (mg)	MAGIÉ (mg)	CLO (mg)
Lươn	325	47,0	14,0	
Hải sâm (ngâm nước)	70			
Tương đậu	456	5371,0	78,4	
Tương vừng	140	410,0	320,5	14,0
Xì dầu (loại 1)	636	4830,0	49,5	
Xì dầu (loại 2)	473	5693,0	87,7	15370,0
Dấm	74			
Rượu thực phẩm	70			
Bột cari	2199			
Mì chính	450			

BẢNG 4: HÀM LƯỢNG PROTÍT  
(trong 100g thực phẩm)

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Ba ba	14,3
2	Cá bạc khô	72,1
3	Cá cỏ (Ctenopharyngodon)	17,9
4	Cá chạch (Tichiurus)	18,1
5	Cá chép	20,5
6	Cá diếc	19,5
7	Cá đại hoàng	16,2
8	Cá tiểu hoàng	16,7
9	Cá nhám (cá Sardine)	22,5
10	Cua biển	15,7
11	Cua nước ngọt	15,7
12	Đậu đao	30,7
13	Đậu Hà Lan	22,3
14	Đậu phụ	50,5
15	Đỗ cơm	23,7
16	Đỗ đen	49,8

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
17	Đỗ nhỏ	19,4
18	Đỗ Hà Lan	22,3
19	Đỗ ván	24,6
20	Đỗ tằm (cả vỏ)	28,2
21	Đỗ tương	36,3
22	Bột đỗ tương	40
23	Đỗ xanh	23,8
24	Đỗ xanh lòng	27,3
25	Hạnh nhân	24,9
26	Hạt bí (rang)	35,1
27	Hạt hướng dương	23,1
28	Tôm khô	39,8
29	Tôm bóc vỏ	47,6
30	Tôm càng xanh	16,4
31	Tôm nước ngọt	17,5
32	Tôm hoa	26,6
33	Hạt thông	16,7
34	Hạt sen khô	16,6
35	Hải sâm khô	76,5
36	Lạc nhân (rang)	26,2
37	Lươn biển	17,2
38	Nấm khô	38
39	Mực ống	15,1
40	Sò hến khô	63,7
41	Thịt gà	21,5
42	Thịt gà rừng	24,4
43	Gan gà	18,2
44	Mề gà	22,2
45	Trứng gà	14,7
46	Thịt vịt	16,5
47	Trứng vịt	14,2
48	Thịt lợn (nạc)	16,7

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
49	Da lợn	26,4
50	Gan lợn	21,6
51	Máu lợn	18,9
52	Thận lợn (bầu dục)	15,5
53	Tim lợn	19,1
54	Thịt bò (nạc)	20,3
55	Thịt dê, cừu (nạc)	17,3
56	Gan dê cừu	18,5
57	Thịt thỏ	21,2
58	Thịt bò câu (chim cu)	18,6
59	Thịt cun cút	25
60	Thịt trai (khô)	51,3
61	Tôm hùm	16,4
62	Tảo tím	24,7
63	Vừng	21,9
64	Yến mạch	15,6

BẢNG 5: HÀM LƯỢNG LIPÍT  
(trong 100g thực phẩm)

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Vừng	61,7
2	Đỗ tương	18,4
3	Bột đỗ tương	19,2
4	Đỗ xanh lòng	18,3
5	Đỗ đen	12,1
6	Củi nhứa	35,3
7	Lạc nhân	39,2
8	Hạt dưa hấu (rang)	39,5
9	Hạt bí (rang)	31,5
10	Thịt bò (mỡ)	34,5
11	Thịt dê cừu (mỡ)	55,7

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
12	Thịt dê cừu (nạc)	13,6
13	Bơ	82,5
14	Pho mát	90,2
15	Thịt gà	22,9
16	Trứng gà	11,6
17	Hạt hướng dương	51,1
18	Hạt dẻo	63
19	Hạnh nhân	49,6
20	Hạt thông	63,5
21	Hạt cây tần	49,6
22	Thịt lợn (mỡ)	90,9
23	Thịt lợn (nạc)	28,8
24	Ruột già (đại tràng) lợn	15,6
25	Da lợn	22,7
26	Lòng đỏ trứng gà	30
27	Trứng vịt	16
28	Trứng ngỗng	16
29	Mỡ lợn (rán)	90
30	Mỡ dê cừu (rán)	100
31	Dầu thực vật	100
32	Tương vừng	52,9

**BẢNG 6: HÀM LƯỢNG HYDRAMT CÁC BỘN  
(trong 100g thực phẩm)**

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Gạo	77,6
2	Bột mì (tiêu chuẩn)	74,6
3	Yến mạch	66,7
4	Bột mạch dầu	64,8
5	Kê	72,8
6	Bột ngô	70,2
7	Gạo cao lương	75,6

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
8	Nhân ý đĩ	64,9
9	Đậu nhỏ	58
10	Đậu xanh	58,8
11	Đậu rắn	56,9
12	Đậu đỗ	55,2
13	Đậu tằm (cả vỏ)	48,6
14	Đậu Hà Lan	57
15	Đậu dao	53,1
16	Sợi bột (khô)	96
17	Khoai lang	259,5
18	Khoai tây	15,1
19	Khoai mài	14,4
20	Khoai sọ	13,4
21	Dưa đất	11,8
22	Sắn	28
23	Cà rốt	19,7
24	Ngọc lan	47,8
25	Củ ấu	20,4
26	Bột cu ấu	87,2
27	Râu tê	23,8
28	Hoàng hòa	60,1
29	Dưa mật	9,5
30	Dưa mật khô	76
31	Cẫu kí tử	19,3
32	Cải củ	23,5
33	Nấm khô	24,5
34	Nấm hương	54
35	Nấm mùa đông	62,2
36	Nấm nguyên	69
37	Mộc nhĩ trắng	78,3
38	Mộc nhĩ gõ	65,5

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
39	Tảo lam	56,5
40	Rong biển	56,2
41	Tảo đỏ	31,2
42	Agar	73,4
43	Nho khô	78,7
44	Bưởi	11,8
45	Cam	12,2
46	Quýt	12,8
47	Táo	13
48	Táo khô	62,9
49	Mắc cợt	15,1
50	Hải đường	22,4
51	Đào	10,7
52	Đào khô	72,5
53	Hạnh nhân	11,1
54	Hạnh nhân khô	69
55	Hạnh nhân ép	53,3
56	Mận	13,1
57	Hồng	10,8
58	Hồng ép	70,3
59	Táo tàu tươi	23,2
60	Táo tàu khô	72,8
61	Táo tàu mật	77,2
62	Quả chín	22,1
63	Vải tươi	16
64	Vải khô	56,4
65	Nhân tươi	16,2
66	Nhân khô	44,3
67	Xoài	15,1
68	Quả dâu	12,6
69	Chuối hương	19,5

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
70	Chuối tiêu	27,4
71	Dứa	12,2
72	Nước dừa	17,2
73	Trám	12
74	Mía	20,7
75	Chôm chôm chín	44,8
76	Hạnh ngân	35,9
77	Hạnh ngân khô	71,2
78	Hạt sen khô	61,8
79	Mạch góc	46,5
80	Sữa bột khử mõ	52
81	Bột cari	90,9
82	Bột ngũ hương	43,8
83	Đường cát	99
84	Đường trắng	88,9
85	Đường đỏ	90
86	Mật	82
87	Mật ong	79,5

BẢNG 7: HÀM LƯỢNG PHỐT PHO  
(trong 100g thực phẩm)

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Gạo	285
2	Bột mì (tiêu chuẩn)	263
3	Kê	240
4	Ngô	219
5	Cao lương trắng	276
6	Vừng	368
7	Đỗ tương	571
8	Bột đỗ tương	680

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
9	Đỗ xanh lòng	530
10	Đỗ đen	450
11	Đỗ nhỏ	478
12	Đỗ xanh	360
13	Đỗ ván	410
14	Đỗ răng ngựa	474
15	Đỗ tằm	340
16	Đậu Hà Lan	400
17	Đậu đao	209
18	Đậu phụ khô	204
19	Váng đậu phụ	634
20	Ngọc lan	290
21	Nấm khô	718
22	Nấm Tricholoma	1620
23	Mộc nhĩ	202
24	Rong biển	216
25	Táo đỏ	721
26	Nhãn khô	381
27	Thạch lựu	105
28	Lạc nhân	378
29	Hạt bí (rang)	670
30	Hạt dưa (rang)	751
31	Hạt hướng dương	334
32	Hạt đào	329
33	Hạnh nhân	352
34	Hạt thông	296
35	Ngân hạnh	218
36	Ngân hạnh khô	407
37	Hạt sen khô	285
38	Gan lợn	270
39	Thịt bò (nạc)	233

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
40	Bột sữa thường	883
41	Bột sữa khử mỡ	1030
42	Gan gà	260
43	Gà rừng	263
44	Trứng gà	210
45	Lòng đỏ trứng gà	532
46	Trứng vịt	276
47	Cá nhám	548
48	Cá nhám khô	1232
49	Lươn biển	235
50	Cá bạc khô	1154
51	Cá diếc	200
52	Cá chép	242
53	Bột cari	421
54	Ốc sò khô	886
55	Trai 3 góc khô	758
56	Cá ngừ khô	1038
57	Cá quả khô	650
58	Tôm xanh	205
59	Tôm nõn	695
60	Vỏ tôm	1005
61	Tép	412
62	Cua bể	340
63	Cua nước ngọt	616
64	Tương gừng	530
65	Dấm	235
66	Mì chính	206
67	Bột ngũ hương	216

BẢNG 8: HÀM LƯỢNG SẮT  
 (trong 100g thực phẩm)

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Đại mạch trần	10,7
2	Bột mạch dầu	9,6
3	Kê	7,8
4	Hạt cao lương trắng	5,5
5	Vừng	50
6	Đỗ tương	11
7	Bột đỗ tương	13
8	Đỗ xanh lòng	5,4
9	Đỗ đen	10,5
10	Đỗ nhỏ	56
11	Đỗ xanh	6,8
12	Đỗ rắn	7,3
13	Đỗ răng ngựa	7,2
14	Đậu dao	10,5
15	Đỗ tằm	7
16	Đậu Hà Lan	5,7
17	Đậu phụ khô	7
18	Váng đậu phụ	23,4
19	Giá đỗ	7,5
20	Cà rốt	6
21	Măng	5,2
22	Gừng	7
23	Bột ngó sen (củ ấu)	5
24	Cải dầu	7
25	Rau dền đỏ	5,6
26	Cải thơm	5,6
27	Rau càn	8,5
28	Củ kiệu	8,9
29	Rau tè	6,3

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
30	Rau ruột gà	9,5
31	Củ cải	5,4
32	Rau sừng dê	8,1
33	Củ cải khô	7
34	Cải huyết	16,6
35	Cải đồng	37,7
36	Nấm khô	188,5
37	Nấm đồng	8,6
38	Mộc nhĩ	18,5
39	Tảo lam	120,6
40	Rong biển	150,
41	Tảo đỏ	83
42	Hành nhân ép	5,8
43	Anh đào	5,9
44	Hạt dưa (rang)	8,3
45	Hạt bí (rang)	6,7
46	Hành nhân	5,1
47	Hạt thông	6,7
48	Hạt sen khô	6,4
49	Hạt dầu gà khô	9,6
50	Gan lợn	25
51	Gan bò	9
52	Thịt lừa	13,6
53	Cá nhám khô	1+
54	Cá bạc khô	7,5
55	Trai 3 góc	13,3
56	Trai hến	16,7
57	Thịt trai khô	26,4
58	Hến	11,8
59	Cua bé	10,5
60	Cua nước ngọt	13,5
61	Mé gà	6,6

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
62	Gan gà	5,2
63	Lòng đỏ trứng gà	7
64	Trứng vịt	6,1
65	Mực khô	6
66	Súra	9,5
67	Vỏ súra	8,8
68	Tôm nõn	6,7
69	Tôm khô	18,4
70	Vỏ tôm	5,5
71	Tương vừng	58
72	Dấm	26,3
73	Đường đỏ	7,7
74	Bột ngũ hương	49
75	Bột cari	136
76	Rau dền gai	19,8
77	Bồ công anh	10,2
78	Rau thanh minh	7,4
79	Gừng tây	20,3
80	Rau nhân trần	21
81	Rau trắng	16,4
82	Rau rút	6,7
83	Rau mā đē	25,3
84	Cỏ mục túc	8

BẢNG 9: HÀM LƯỢNG KALI  
*(trong 100g thực phẩm)*

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Đỗ tương	1810
2	Đỗ xanh lòng	1780
3	Đỗ nhỏ	1230
4	Đỗ đen	1759
5	Đỗ xanh	1298

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
6	Đậu răng ngựa	1520
7	Đỗ tằm	1265
8	Váng đậu phũ	1360
9	Ngọc lan	2260
10	Cải thiến	205
11	Dền xanh	577
12	Cải thơm	631
13	Giá	548
14	Ớt khô	1470
15	Củ cải	981
16	Rau sừng dê	1260
17	Rau đồng	1240
18	Nấm khô	4660
19	Nấm hương	1320
20	Mộc nhĩ bạc	987
21	Mộc nhĩ gỗ	773
22	Rong biển	1530
23	Tảo đỏ	1640
24	Hồng ép	795
25	Táo tàu đen	630
26	Nhân lắc	1004
27	Hạt dưa	834
28	Hạt hướng dương	815
29	Đào hạt	536
30	Hành nhân	761
31	Hạt sen khô	2057
32	Lươn	721
33	Sò khô	1579
34	Tôm nõn	886
35	Xí dầu	636
36	Bột cari	3199
37	Ớt hoa	1146

BẢNG 10: HÀM LƯỢNG IỐT  
(trong 100g thực phẩm)

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Lá rau cỏ	122
2	Rễ rau cần	206
3	Hồng	121
4	Khoai mì	116
5	Cá hoa vàng (tươi)	120
6	Rong biển khô	240000
7	Tảo đỏ khô	18000
8	Tảo lam khô	11800
9	Sò khô	2400
10	Hến khô	2400
11	Trai khô	1900
12	Óc sò khô	1200
13	Thịt ốc hến	1200
14	Hải sâm khô	6000
15	Cua bể khô	1320
16	Tôm hùm	600

BẢNG 11: HÀM LƯỢNG CARÔTEN  
(trong 100g thực phẩm)

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Khoai lang	1,31
2	Cà rốt vàng	3,62
3	Cà rốt đỏ	1,35
4	Rau cải	2,91
5	Cải dầu	3,15
6	Đót cải dầu	1,83
7	Đót cải dầu đỏ	4,08
8	Cải thìa	3,40
9	Cải tuyết	1,46
10	Rau rền xanh	3,71
11	Rau dền đỏ	3,59

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
12	Rau dền đồng	8,98
13	Rau diếp	3,87
14	Rau muống	1,80
15	Lá xà lách	2,14
16	Rau đồng	2
17	Rau hồi hương	2,61
18	Rau mùi	3,77
19	Củ kiêu	3,21
20	Hành tây	1,20
21	Rau té	3,20
22	Rượu ruột gà	3,15
23	Giá	1,36
24	Bí	2,70
25	Hồng	1,60
26	Cẩu kỷ tử	8,60
27	Mân	1,79
28	Mân khô	2,10
29	Xoài	3,81
30	Dến gai	5,99
31	Rau đắng	1,79
32	Bồ công anh	7,35
33	Rau nhán trần	5,02
34	Rau dền dai	7,15
35	Rau mã đề	5,85

**BẢNG 12: HÀM LƯỢNG VITAMIN  
(trong 100g thực phẩm)**

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Gan lợn	8700
2	Gan dê, cừu	29900
3	Sữa bò	140
4	Sữa bột thường	1400
5	Kem sữa	1280
6	Mỡ sữa	830

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
7	Dầu vàng	2700
8	Gan gà	50900
9	Trứng gà	1440
10	Lòng đỏ trứng gà	3500
11	Bơ	1308
12	Cá chạch	483
13	Cá diếc	843
14	Lươn	846
15	Hàu	428
16	Trai	1500
17	Cá quả	500
18	Tôm hoa	230
19	Tôm càng xanh	360

**BẢNG 13: HÀM LƯỢNG VITAMIN B1  
(trong 100g thực phẩm)**

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Lê	0,57
2	Đỗ tương	0,79
3	Bột đỗ tương	0,94
4	Đỗ xanh lòng	0,66
5	Đỗ đen	0,51
6	Đỗ xanh	0,53
7	Đỗ rắn	0,50
8	Đậu Hà Lan	1,02
9	Đậu dao	0,95
10	Càu kỉ tử	0,52
11	Rau dền đông	0,13
12	Bè măng	0,12
13	Rau hương	0,14
14	Tỏi xanh	0,11
15	Tỏi tây	0,24
16	Rau té	0,14

STT	TÊN THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
17	Nấm (tươi)	0,11
18	Nấm tròn	0,12
19	Mộc nhĩ	0,15
20	Hành nhân khô	0,10
21	Cùi nhùa	0,10
22	Lạc	1,07
23	Hạt bí (rang)	0,15
24	Hạt sen tươi	0,17
25	Thịt heo (ba chỉ)	0,53
26	Cá	0,62
27	Ba ba	0,62
28	Tương vừng	0,24
29	Cải trắng	0,31
30	Giá	0,13
31	Lá khoai lang	0,13
32	Mâm cỗ kỷ	0,23
33	Mù tạc	0,65
34	Ớt khô	0,65
35	Hạt thông	0,88
36	Giá đỗ tương	0,17

**BẢNG 14: HÀM LƯỢNG VITAMIN B2  
(trong 100g thực phẩm)**

TT	THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Giá đỗ tương	0,11
2	Đậu ván	0,12
3	Rau té	0,10
4	Cải dầu	0,11
5	Cải trắng	0,25
6	Cải bẹ	0,14
7	Rau dền xanh	0,12
8	Rau dền đồng	0,30
9	Rau diếp	0,13
10	Rau muống	0,20

TT	THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
11	Bẹ măng	0,12
12	Rau cần	0,10
13	Tỏi xanh	0,10
14	Rau tế	0,14
15	Súp lơ	0,14
16	Cầu kỷ tử	0,13
17	Củ cải	0,15
18	Nấm tươi	0,16
19	Nấm hương	1,13
20	Nấm bạc	0,14
21	Mộc nhĩ	0,55
22	Rong biển	0,36
23	Đào khô	1,33
24	Quả vải tươi	0,10
25	Chuối tiêu	0,60
26	Lạc rang	0,14
27	Hạt bí rang	0,15
28	Đào hạt	0,11
29	Nhân hạt trần (rang)	0,20
30	Quả ngân hạnh (khô)	0,10
31	Tim lợn	0,52
32	Gan lợn	2,11
33	Thận lợn	1,12
34	Gan dê cừu	3,57
35	Sữa bột thường	0,69
36	Sữa bột khử mỡ	1,96
37	Gan gà	1,63
38	Trai	0,90
39	Tôm nước ngọt	0,80
40	Rau đền gai	2,20
41	Rau đắng	0,27
42	Rau nhân trần	0,35
43	Cỏ muc túc	0,36
44	Hoa hoè	0,18
45	Rau tày bay	0,11
46	Tỏi rừng	0,14

TT	THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
47	Rau bẹ	0,32
48	Rau lưỡi bò	0,58
49	Giá	0,29
50	Rau dền dai	0,36
51	Dền răng ngựa	0,11
52	Mầm cǎu kỉ	0,22
53	Rau mā đẽ	0,25

BẢNG 15: HÀM LƯỢNG VITAMIN C  
(trong 100g thực phẩm)

TT	THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Giá đỗ tương	10
2	Đậu tứ thời	14
3	Đỗ ván	13
4	Đỗ dao	26
5	Đậu cô ve	19
6	Đậu Hà lan	38
7	Khoai lang	30
8	Khoai tây	16
9	Sắn	22
10	Cà rốt vàng	13
11	Cà rốt đỏ	12
12	Củ cải trắng	35
13	Bắp cải	41
14	Ngó sen	53
15	Cải trắng	20
16	Cải dầu	51
17	Búp cải dầu	49
18	Cải trắng tròn	38
19	Cải bẹ xanh	144
20	Cải bẹ	86

TT	THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
21	Rau dền xanh	38
22	Rau dền đỏ	36
23	Rau dền đông	55
24	Rau diếp	39
25	Rau muống	53
26	Bẹ măng	15
27	Rau muống	41
28	Rau cần	11
29	Củ kiệu	39
30	Tỏi xanh	77
31	Hành tây	14
32	Rau lè	55
33	Mầm hương xuân	115
34	Súp lơ	88
35	Bí	10
36	Bầu	16
37	Dưa chuột	11
38	Dưa gang	16
39	Dưa đắng	76
40	Dưa mật	13
41	Dưa mật khô	16
42	Đu đủ	14
43	Cà chua	12
44	Bí xanh	185
45	Ớt đỏ	159
46	Bưởi	34
47	Bưởi ngọt	123
48	Cam quýt	54
49	Dâu tây	35
50	Hồng	11
51	Táo tàu tươi	540
52	Táo tàu khô	12

TT	THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
53	Vải tươi	30
54	Nhân tươi	60
55	Nhân khô	50
56	Xoài	41
57	Hạnh nhân (sống)	10
58	Quả lê (Castanea sống)	36
59	Quả lê (Castanea)	60
60	Hạt sen tươi	17
61	Gan lợn	18
62	Gan dê cừu	17
63	Dén gai	44
64	Rau đắng	12
65	Bồ công anh	47
66	Rau bẹ	72
67	Rau lưỡi bò	158
68	Giá	59
69	Lá khoai lang	43
70	Rau dền dại	153
71	Rau diếp	35
72	Rau mă đế	23

**BẢNG 16: HÀM LƯỢNG AXIT NITRIC  
(trong 100g thực phẩm)**

TT	THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
1	Đỗ tương	3,3
2	Nấm hương	18,9
3	Nấm nguyên	6,7
4	Lạc rang	13,1
5	Lạc nhân sống	6,5
6	Hạt bí	3,0
7	Thịt lợn ba chỉ	4,2

TT	THỰC PHẨM	HÀM LƯỢNG (mg)
8	Lưỡi lợn	3,0
9	Tim lợn	5,7
10	Gan lợn	16,2
11	Thận lợn	4,5
12	Thịt bò	6,0
13	Dạ dày bò	3,6
14	Thịt dê cừu	4,9
15	Gà	8,0
16	Mé gà	4,8
17	Gan gà	10,4
18	Vịt	4,7
19	Cá bạc khô	3,9
20	Tương vừng	6,7
21	Thịt trai khô	4,0
22	Bà ba	3,7
23	Gan dê cừu	18,9
24	Tôm nõn	4,1

## MỤC LỤC

Lời nói đầu .....	5
-------------------	---

### Chương I ẢNH HƯỞNG CỦA GAN VỚI CƠ THỂ

Các chức năng cơ bản của gan .....	7
Bảo vệ gan .....	8
Chức năng giải độc của gan .....	10
Gan mắc bệnh sẽ gây ra hiện tượng thiếu vitamin .....	12
Gan mắc bệnh, cơ thể sẽ bị lạnh .....	14
Tinh thần mệt mỏi khi gan bị bệnh .....	15
Coiestrol cao cũng là nguyên nhân của bệnh gan .....	17
Phải đặc biệt chú ý khi thể lực suy yếu .....	18
Cơ năng gan suy yếu thì ảnh hưởng nghiêm trọng .....	
đến việc điều tiết hoóc môn .....	20
Khi gan bị bệnh, cơ thể sẽ mất chức năng miễn dịch .....	24
Gan bị bệnh, sẽ không cầm được máu .....	25
Bệnh gan có thể gây ra thiếu máu .....	26
Gan bị bệnh sẽ làm cho tính tình thay đổi .....	28

### Chương II TRIỆU CHỨNG BỆNH GAN

Khi bị bệnh gan, nước tiểu sẽ có màu vàng .....	30
---	----

Mắt có hiện tượng bị vàng .....	33
Cơ thể hay bị ngứa .....	34
Vàng da là triệu chứng chủ yếu của bệnh gan .....	35
Hiện tượng gan sưng to .....	39
Bụng báng là triệu chứng gan đã bị bệnh .....	41
Bệnh gan dễ làm cho tinh thần hoảng hốt .....	44
Chán ăn, mất ngủ là triệu chứng của bệnh gan .....	45
Mắt rất dễ bị mệt mỏi khi bị bệnh gan .....	48
Những dấu hiệu gan nhiễm mỡ thời kỳ đầu .....	49
Gan nhiễm mỡ có cần điều trị không .....	49

### **Chương III UỐNG RUỢU RẤT HẠI GAN**

Cồn rất hại gan .....	51
Phản ứng đầu tiên khi gan bị rượu làm tổn thương .....	53
Làm cách nào để tránh hiện tượng đọng mỡ trong gan ..	54
Tỷ lệ xơ gan do uống rượu ở nam giới khá lớn .....	56
Say rượu lâu là tín hiệu báo động đầu tiên .....	58
Người bị xơ gan do uống rượu chỉ sống được vài ba năm	62
Uống rượu cùng với thuốc giảm đau sẽ gây tổn thương gan .....	64

### **Chương IV CÁCH PHÒNG BỆNH GAN**

Tự giữ gìn sức khoẻ .....	65
Nghỉ ngơi sau bữa cơm là cách bảo vệ gan tốt nhất .....	67
Người bệnh viêm gan cần bổ xung can xi .....	71

Thực phẩm dùng phẩm mầu công nghiệp rất hại gan ....	71
Thực vật tự nhiên cũng có thể hại cho gan .....	72
Nên đến bệnh viện kiểm tra sức khoẻ thường xuyên ....	73
Khi mắc bệnh gan, có được ăn thức ăn có chất kích thích không? .....	74
Mắc bệnh gan mà có hiện tượng ngủ mê man thì cần chú ý ăn nhiều chất dinh dưỡng .....	76
Hút thuốc lá rất hại cho gan. ....	77
Bị bệnh gan không nên tùy tiện uống thuốc .....	78
Bệnh nhân viêm gan, ăn cơm xong không nên đi bách bộ .....	79
Ăn nhiều nấm và tỏi phòng bệnh gan .....	79
Luyện tập cho gan như thế nào? .....	80
Không nên nhầm bệnh viêm gan cấp tính với bệnh cảm cúm .....	81
Giảm cân nhanh có thể là triệu chứng của bệnh ung thư và bệnh gan .....	83

## Chương V MỐI QUAN HỆ GIỮA GAN VÀ CÁC CƠ QUAN KHÁC

Gan rất dễ bị ảnh hưởng bởi các bệnh khác .....	86
Gan rất dễ bị xơ .....	87
Mối quan hệ giữa tim và gan .....	88
Gan và thận là hai anh em .....	92
Mối quan hệ giữa bệnh gan và bệnh tiểu đường .....	94

**Chương VI**  
**MẮC BỆNH GAN KHI MANG THAI**  
**HẾT SỨC NGUY HIỂM**

Mắc bệnh gan khi mang thai sẽ ảnh hưởng đến thế hệ sau .....	100
Khi mang thai, nếu tùy tiện uống thuốc sẽ rất nguy hiểm .	101
Đang mang thai không nên ăn thức ăn sống hoặc uống nước lâ .....	104

**Chương VII**  
**BỆNH GAN TRUYỀN NHIỄM NHƯ THẾ NÀO**

Các loại bệnh về gan .....	106
Viêm gan A lây lan như thế nào? .....	108
Virut viêm gan B lây truyền như thế nào? .....	109
Người mang virut gan B phải tránh xa rượu và thuốc lá .	111
ngay cả khi mắc viêm gan B cũng phải tiêm phòng .....	113
Con đường lây nhiễm của bệnh viêm gan C .....	113
Cách phòng và trị bệnh viêm gan D .....	115
Virut viêm gan E rất nguy hiểm đến tính mạng phụ nữ mang thai .....	116
Gan bị suy kiệt nghiêm trọng .....	117

**Chương VIII**  
**NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ TRONG**  
**ĂN UỐNG KHI BỊ BỆNH GAN**

Người bị bệnh gan không được uống rượu .....	119
Người bị viêm gan không nên ăn nhiều tỏi .....	120
Người bị viêm gan không nên ăn thịt dê .....	121

Người có bệnh gan không ăn nhiều hạt hướng dương .....	121
Người bị viêm gan không nên ăn nhiều đường và đồ hộp .....	122
Người mắc bệnh viêm gan cần hạn chế ăn đường và thịt mỡ .....	123
Người bị bệnh viêm gan mạn tính không nên ăn lòng đỏ trứng gà .....	124
Bệnh nhân xơ gan không nên ăn nhiều cá biển .....	125
Người bị viêm gan không ăn ba ba .....	126
Người viêm gan không ăn gừng sống .....	127
Người bị bệnh gan mạn tính không được ăn tiểu mạch, khoai tây .....	127
Những người bệnh gan di truyền biến tính không ăn thức ăn có chứa đồng .....	128
Người gan bị cứng không ăn cá có hàm lượng axit hữu cơ không no cao .....	129
Người bị cứng gan không ăn thức ăn thô .....	130
Người bệnh gan hôn mê không ăn nhiều thức ăn protit cao. ....	131

## Chương IX

### TRIỂN VỌNG TRONG VIỆC PHÒNG CHỐNG UNG THƯ GAN

Ung thư gan và nguyên nhân gây ung thư gan .....	138
90% người mắc ung thư gan là do không tiêm phòng Viêm gan B .....	139
Hai nguyên nhân chủ yếu gây ung thư gan và những biện pháp dự phòng .....	140
Ung thư gan thời kỳ đầu có những triệu chứng gì? .....	142
Chẩn đoán ung thư gan dựa vào căn cứ nào? .....	143
Phòng chống ung thư gan thế nào? .....	144

## **Chương X NHỮNG BÍ QUYẾT BẢO VỆ GAN KHOẺ MẠNH**

### **Chương XI CÁC MÓN ĂN BÀI THUỐC CHỮA BỆNH VIÊM GAN**

I. Các bài thuốc dân gian chữa bệnh viêm gan .....	151
II. Các món ăn chữa bệnh viêm gan virut cấp tính .....	156
III. Các món ăn chữa viêm gan virut mãn tính .....	181
IV. Những món ăn chữa bệnh xơ cứng gan .....	206
V. Thức ăn chữa bệnh viêm gan do trúng độc .....	222
VI. Cách điều trị và món ăn bài thuốc bổ trợ ung thư gan .	238

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN  
43 Lò Đức - Hà Nội

---

# 217 món ăn bài thuốc phòng trị bệnh gan

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

BÙI VIỆT BẮC

*Chịu trách nhiệm bản thảo:*

PHẠM NGỌC LUẬT

Biên tập :	MINH GIANG
Sửa bản in:	HUYỀN TRÂM
Bìa:	MINH ĐẠO
Kỹ thuật vi tính:	HOÀNG OANH

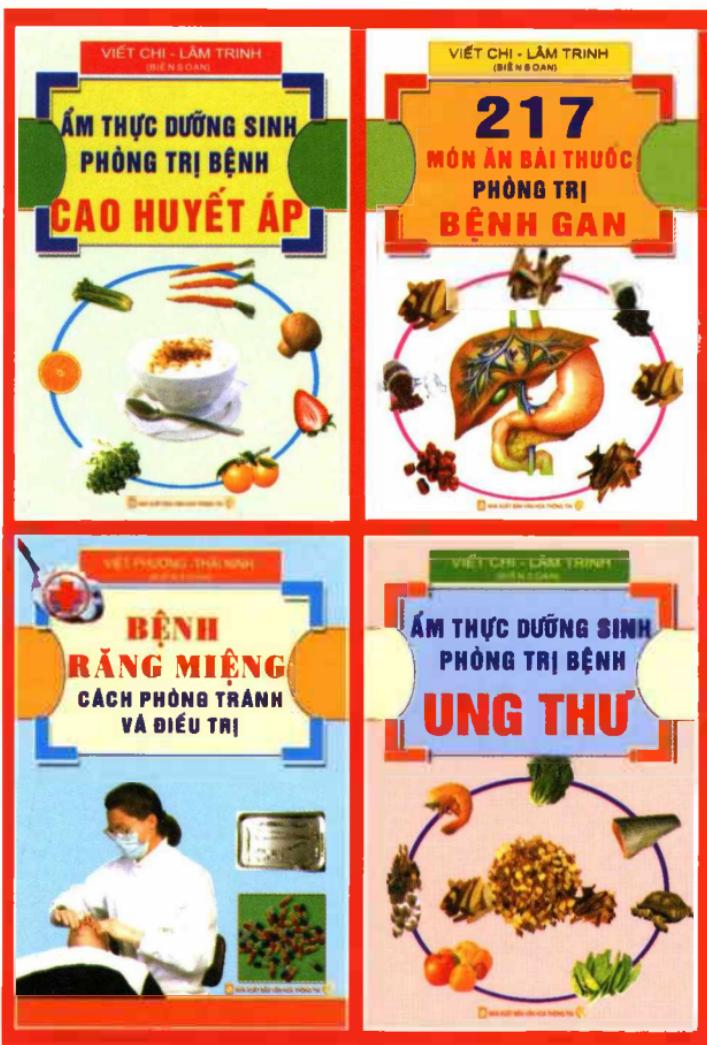
---

In 1000 cuốn; khổ 13x19cm

In tại: Xưởng in Công ty cổ phần Văn Hóa Hà Nội

Số đăng ký KHXB: 383-2006/CXB/40-48/VHTT

In xong và nộp lưu chiểu Quý IV năm 2006



PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH MINH LÂM  
92E LY THUỐNG KIẾT, ĐT: 9 427 393, FAX: 9 427 407

8935073 01845

GIÁ: 32 000