

Bệnh gan nhiễm mỡ

Tờ Thông Tin Về Bệnh
Phát hành Tháng Mười Một 2020

Khái niệm chung?

Gan khỏe mạnh có rất ít hoặc không có mỡ trong gan. Nhưng nếu quý vị uống quá nhiều rượu bia, hoặc ăn quá nhiều thức ăn, cơ thể quý vị sẽ xử lý lượng ca-lo dư thừa bằng cách biến một số ca-lo thành mỡ. Sau đó mỡ này được lưu trữ trong khắp cơ thể quý vị, ngay cả trong các tế bào gan. Khi mỡ trong tế bào gan tích tụ lâu dần sẽ gây ra bệnh gan nhiễm mỡ. Gan nhiễm mỡ có thể làm tăng nguy cơ phát triển:

- Sẹo gan (xơ gan)
- Bệnh tiểu đường
- Huyết áp cao
- Các biến cố tim mạch như đau tim hoặc đột quỵ (tai biến mạch máu não)
- Một số loại ung thư

Điều tốt là bệnh gan nhiễm mỡ có thể đảo ngược lại được.

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ có thể khuyến khích quý vị:

- Giảm cân và tăng cường hoạt động thể chất (tránh giảm cân nhanh vì có thể làm tổn thương gan nặng hơn)
- Tránh chất béo bão hòa, **carbohydrate đơn** và đồ uống có đường
- Duy trì lượng đường trong máu của quý vị trong phạm vi mục tiêu
- Giảm mọi nguy cơ tim mạch như hút thuốc lá, cao huyết áp, cholesterol cao
- Ngừng uống rượu bia

Nếu quý vị thừa cân, bác sĩ sẽ đề xuất một chương trình quản lý cân nặng. Mục tiêu là giảm cân dần dần (khoảng 0,25 đến 0,5 kg mỗi tuần) cho đến khi quý vị đạt được cân nặng lý tưởng cho chiều cao và dân tộc của mình.

Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến một chuyên gia dinh dưỡng hoặc Dịch Vụ Thông Tin và Huấn Luyện Get Healthy (xem phần 'Có những dịch vụ hỗ trợ nào?'). Nếu tình trạng của quý vị nghiêm trọng hơn, bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa để được chăm sóc và điều trị.

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì sau đó?

Bác sĩ sẽ muốn khám cho quý vị 6-12 tháng một lần, tùy thuộc vào nguy cơ tổn thương gan của quý vị. Họ sẽ tiếp tục theo dõi chức năng gan (xét nghiệm máu) và cân nặng của quý vị. Họ cũng có thể kiểm tra xem quý vị có bất kỳ triệu chứng nào của các vấn đề về gan hay không, bao gồm:

- Buồn nôn hoặc nôn mửa, bao gồm cả nôn ra máu
- Ăn mất ngon
- Sưng bụng
- Dễ bầm tím
- Các tĩnh mạch hình mạng nhện trên da
- Suy giảm sức lực hoặc bị yếu
- Sút cơ
- Sút cân
- Lú lẫn

Tôi nên làm gì?

- Thực hiện theo bất kỳ thay đổi chế độ ăn uống nào do bác sĩ gia đình, chuyên gia dinh dưỡng hoặc huấn luyện viên sức khỏe khuyến nghị
- Vận động; Bác sĩ gia đình của quý vị có thể đề xuất một số loại hoạt động thường xuyên cho phù hợp với hoàn cảnh của quý vị
- Dùng thuốc theo chỉ định
- Tránh uống rượu bia và hút thuốc
- Kiểm tra sức khỏe thường xuyên với bác sĩ gia đình

Bệnh gan nhiễm mỡ

Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

Dịch Vụ Thông Tin và Huấn Luyện Get Healthy (Khỏe Mạnh)

Để giúp quý vị đạt được các mục tiêu về chế độ ăn uống và tập thể dục, bác sĩ gia đình của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến Dịch Vụ Thông Tin và Huấn Luyện Get Healthy. Đây là dịch vụ hỗ trợ miễn phí qua điện thoại mà quý vị có thể sử dụng trong tối đa 6 tháng, hoàn toàn thoải mái từ nhà riêng của quý vị. Điện thoại đến số **1300 806 258** hoặc truy cập gethealthynsw.com.au

Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì?

- Tôi có thể cải thiện sức khỏe gan của mình bằng cách nào?
- Tôi cần dùng (những) loại thuốc nào?
- Thuốc của tôi có tác dụng phụ gì?
- Tôi nên quan tâm đến những triệu chứng nào?
- Tôi có nguy cơ bị biến chứng nào khác không?
- Tôi nên tránh những thực phẩm nào?

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Hội Tiêu Hóa Úc (Gastroenterological Society of Australia, GESA): gesa.org.au
- Dịch Vụ Thông Tin và Huấn Luyện Get Healthy: gethealthynsw.com.au

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Các tờ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế (Health Resource Directory) được sự chuẩn y của Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng thuộc Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) và của các bác sĩ gia đình tại địa phương

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative