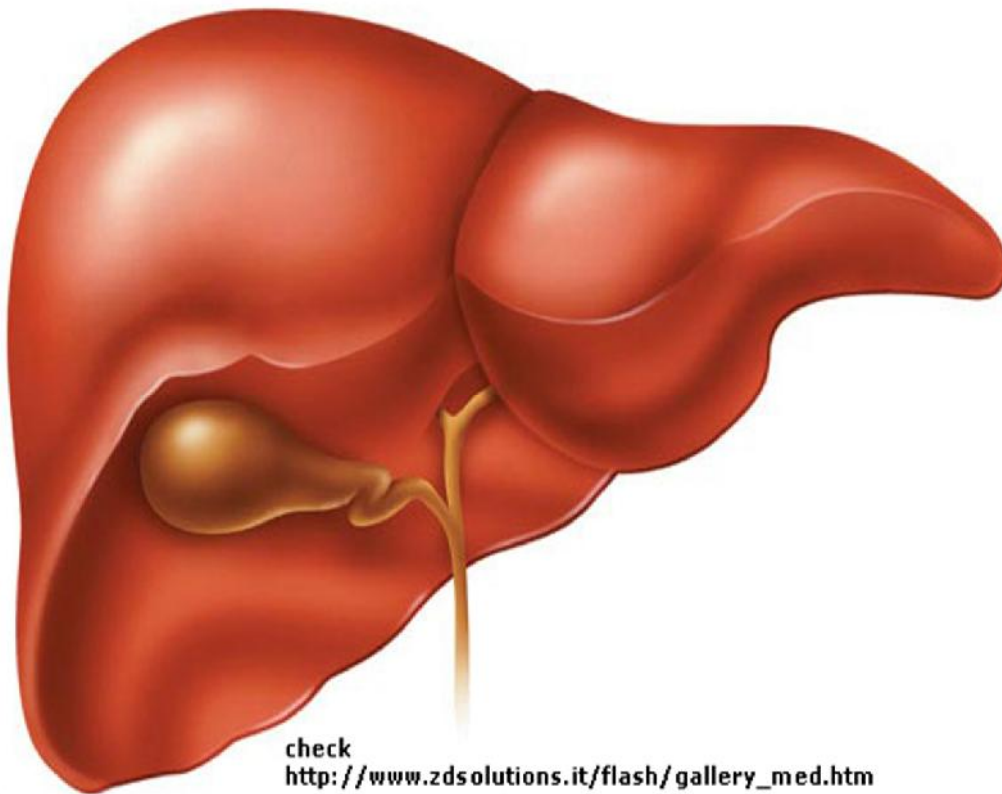


DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN



check
http://www.zdsolutions.it/flash/gallery_med.htm

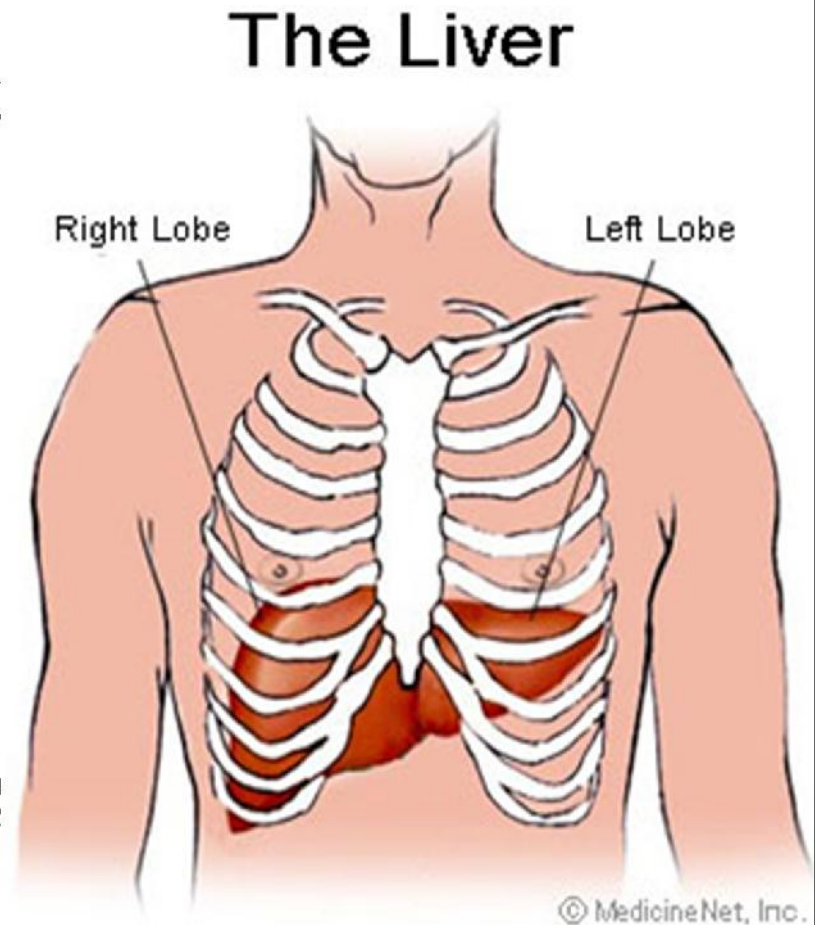
Huỳnh Thị Kim Anh

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

■ I. Đại cương:

1.1 Gan là một tuyến lớn nhất trong cơ thể, trọng lượng trung bình 1.2kg – 1.6kg nằm ở góc trên bên phải khoang bụng

1.2 Gan có đến > 500 chức năng khác nhau. Trong có nhiều chức năng quan trọng trong quá trình tiêu hóa và hấp thu dinh dưỡng:



DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

a. Gan tổng hợp mật, chứa trong túi mật trước khi đưa vào tá tràng

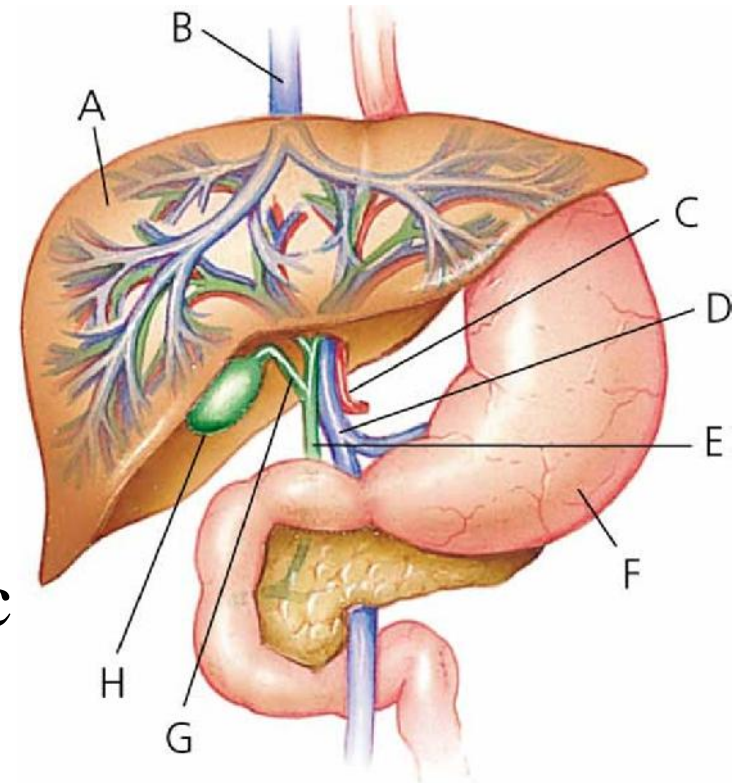
Mật giúp nhũ hóa chất béo tại tá tràng để lipase (của tụy) biến đổi dễ dàng hơn thành các acid béo và glycerol, là những chất được hấp thu vào máu

b. Gan là nơi quan trọng để chuyển hóa các chất dinh dưỡng như chất đạm, chất béo, carbohydrat

c. Gan điều hòa lượng đường glucose trong máu, chuyển hóa lượng glucose thừa thành glycogen và dự trữ cho nhu cầu khi cần

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

- d. Gan loại bỏ các acid amin thừa bằng cách phân hủy chúng thành amoniac, ure và thải ra ngoài
- e. Gan tạo hồng cầu ở thai nhi và sản sinh protein, các vitamin B12, D, K



Carlyn Iverson

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

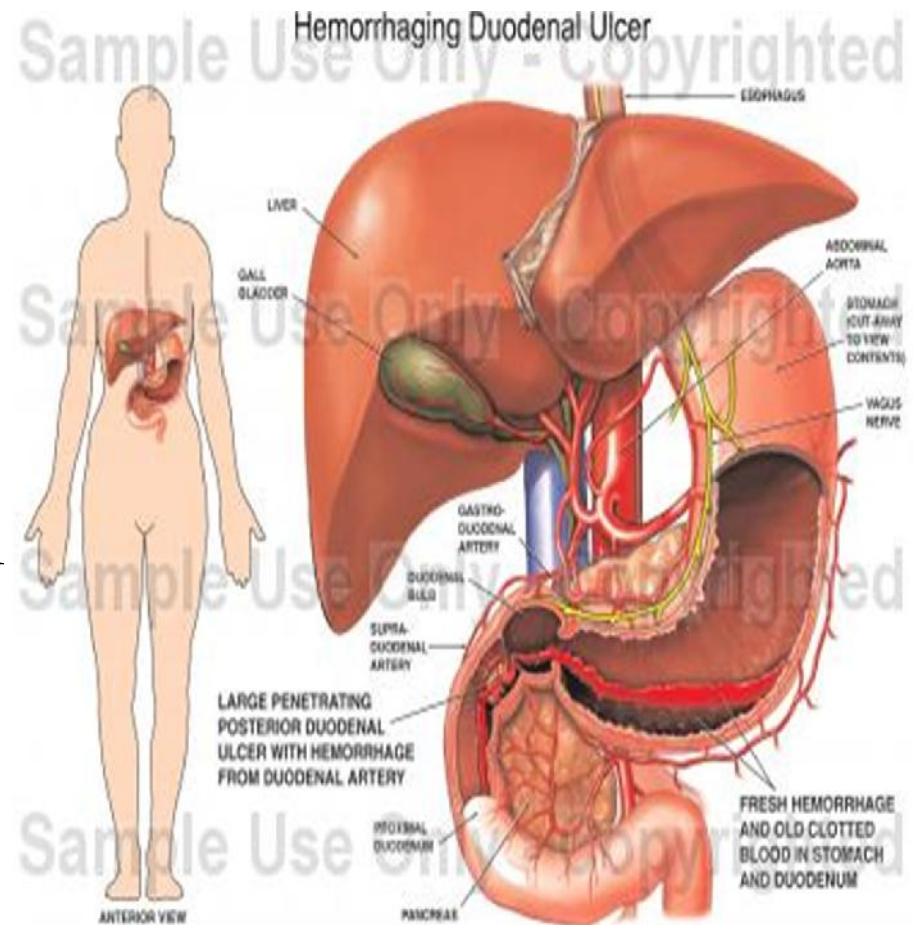
- f. Gan vô hiệu hóa các chất độc, tiêu hủy các tế bào hồng cầu già và các chất bất lợi cho cơ thể như estrogen ở nam giới
- g. Gan tổng hợp các chất đông máu thiết yếu prothrombin, fibrinogen, heparin, các chất kháng đông

↳ Gan có nhiều mối liên hệ với dinh dưỡng

Một rối loạn, tổn thương nào đó trong cấu trúc hoặc chức năng của gan đều đưa tới các hiệu quả không tốt cho ăn uống, nuôi dưỡng cơ thể

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

1.3 Gan là một trong số ít cơ quan có khả năng *tái tạo tế bào* để thay thế khi tế bào hư hao. Khi gan bị hư hao quá lớn thì các chức năng của gan cũng suy yếu



DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

■ II. Bệnh gan do virus:

- Viêm gan là một trong những bệnh thường thấy ở gan
- Viêm gan thường do một số loại virus gây ra, nhưng cũng có thể do các chất độc hại như: rượu, thuốc lá, vi khuẩn, nấm độc...
- Viêm gan do virus là nhóm bệnh gặp ở mọi nơi trên thế giới

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

■ 2.1 VIÊM GAN A

Tác nhân gây bệnh: *virus hepatitis* (HAV)

✳ *Truyền bệnh:*

- Virus có trong phân của bệnh nhân → lan truyền trực tiếp qua đường miệng (thức ăn) có lẫn phân người bệnh (địa phương kém vệ sinh)
- Lây qua thực phẩm nhiễm trùng (ăn đồ ăn biển còn sống)
- Máu và dịch thải của người bệnh
- Sinh hoạt tình dục với người có bệnh

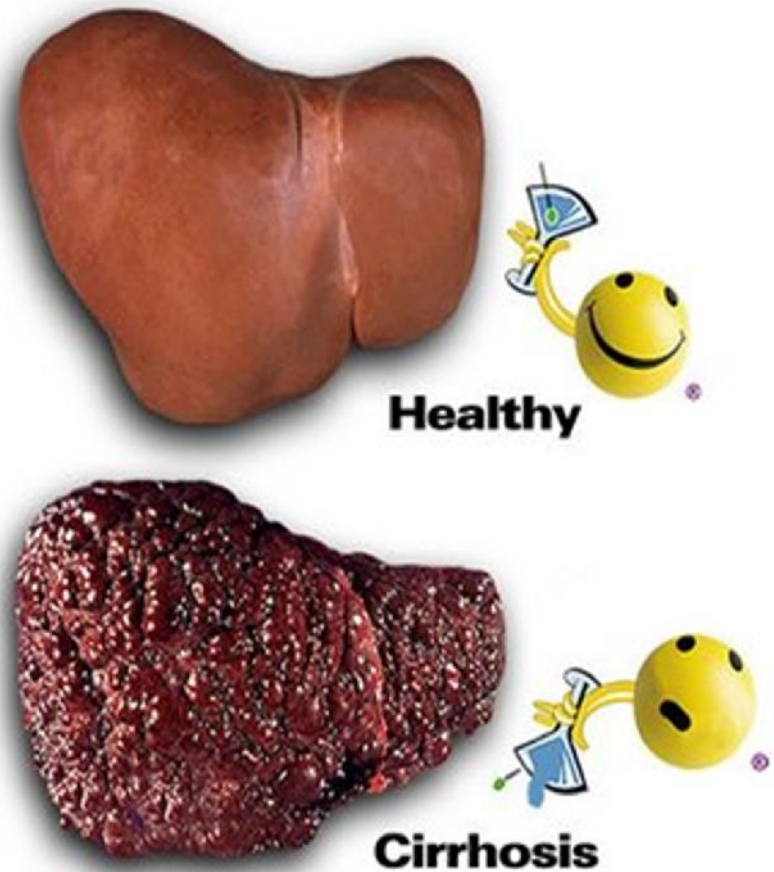
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

■ *Triệu chứng:*

- ❑ Ủ bệnh 2 – 6 tuần, đôi khi bệnh không có triệu chứng
- ❑ Khi phát hiện (rất nhanh): nóng sốt, mệt mỏi, kém ăn, ói mửa, đau bụng, nước tiểu đậm, da vàng kéo dài 2 – 6 tháng
- ❑ Trẻ em ít có triệu chứng, là nguồn mang virus cũng như nguồn gốc lây lan bệnh rất lớn

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

- ❑ Bệnh không để lại hậu quả, không đưa tới viêm gan mãn
- ❑ Không có thuốc điều trị đặc hiệu
- ❑ *Điều trị chủ yếu là giải quyết triệu chứng, hỗ trợ sức khỏe, tránh những chất có hại cho gan*



DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

■ *Phòng ngừa*

□ Vệ sinh cá nhân: rửa tay

□ **Chủng ngừa:** đối tượng ưu tiên

- Mọi người > 2tuổi khi đi du lịch hoặc làm việc ở vùng đang có tỉ lệ mắc bệnh viêm gan A cao
- Trung và Nam Mỹ, Mexico, Châu Á (trừ Nhật Bản), Châu Phi, các quốc gia ở Nam và Đông Âu
- Mọi người đang sống trong vùng có dịch viêm gan A
- Những người đồng tính luyến ái
- Những người nghiện ma túy (thường sử dụng bơm tiêm chung)

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

- Người làm nghề phải tiếp xúc thường xuyên với virus viêm gan A
- Thuốc chủng ngừa: 2 mũi, cách nhau 6 tháng
 - Có thể chủng ngừa viêm gan A cùng với các loại chủng ngừa khác
 - Chủng ngừa ít nhất 1 tháng trước khi đến các vùng thường xuyên có bệnh
 - Thuốc chủng ngừa có công hiệu 6 năm → 20 năm

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

■ Những người không nên chủng ngừa

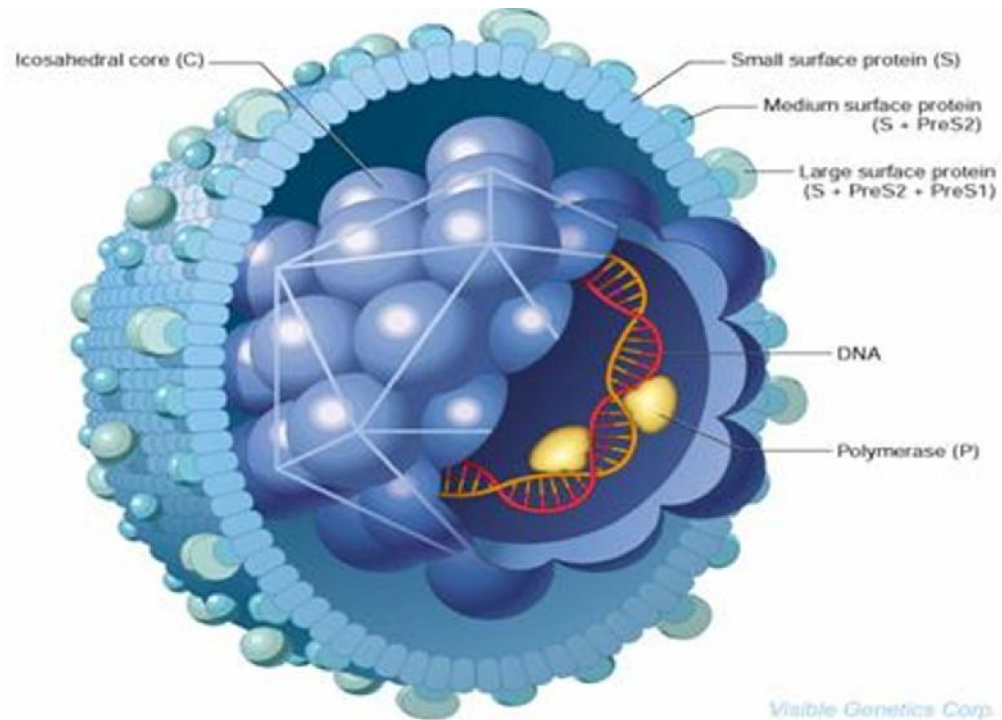
- Người có dị ứng mạnh với thuốc chủng ngừa
- Người đang đau ốm
- Sau tiếp xúc với người viêm gan A (vì thuốc chủng ngừa có tác dụng sau 1 tháng). Trường hợp này phải dùng huyết thanh miễn dịch có kháng thể (phòng bệnh tức thời)

*(rủi ro do thuốc không nguy hiểm: hơi đau nơi tiêm
nhức đầu nhẹ vài ngày)*

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

- **2.2 VIÊM GAN B: Hepetitis B (viêm gan huyết thanh)**
- ❖ **Lây truyền:**+ tiếp nhận máu có virus, lây từ mẹ sang con
 - + do dùng chung bơm tiêm nhiễm virus
 - + xăm da, xỏ lỗ tai
 - + virus gây bệnh viêm gan B còn có trong nước bọt, nước mắt, tinh dịch người bệnh → lây qua hoạt động tình dục, lây qua dụng cụ dùng chung với người bệnh
- ❖ Viêm gan B là nguyên nhân đứng thứ 2 gây K gan (sau thuốc lá)
- ❖ Virus gây bệnh có rất nhiều trong máu, nên dễ lan truyền hơn bệnh AIDS

■ Virus Viêm Gan B



DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

- ❑ Tại Hoa Kỳ: có > 2 00.000 người mắc bệnh/năm. Trong đó có > 4000 trường hợp tử vong
- ❑ Người Việt Nam có tỉ lệ nhiễm virus khá cao: 15 – 20%
Thời gian ủ bệnh 40 ngày → 6 tháng

↪ *Đây là thời kỳ bệnh lây lan mạnh nhất*

Nguy cơ mắc bệnh

- Làm công việc tiếp xúc với máu, dịch lỏng của người viêm gan B
- Người nghiện dùng chung bơm tiêm
- Giao hợp với người bệnh
- Xỏ lỗ tai, xăm da với dụng cụ có nhiễm virus
- Sống chung với người viêm gan B

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

f. Nhận máu, lọc máu

g. Nhân viên y tế tiếp xúc với bệnh nhân viêm gan B đều có thể bị lây truyền

h. Trẻ sơ sinh mà mẹ viêm gan B, trong quá trình sinh tiếp xúc máu người mẹ → nhiễm bệnh

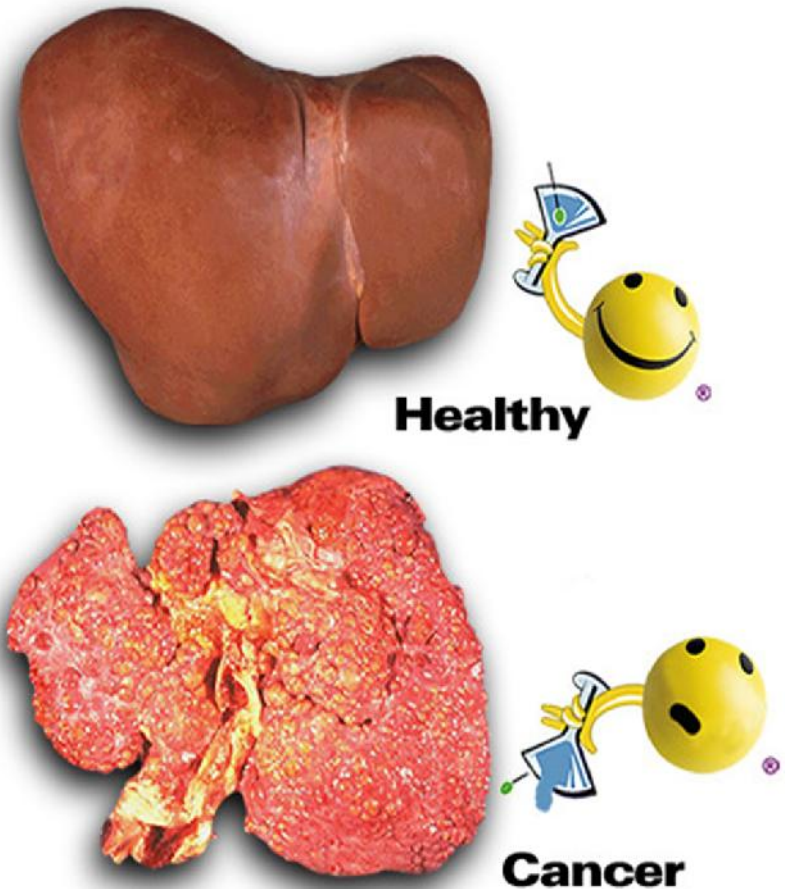
Triệu chứng

- 50% không có triệu chứng, nhất là trẻ em

- *Có triệu chứng*: giống như cảm cúm, mệt mỏi, ăn mất ngon, suy yếu cơ thể, ói mửa, nóng sốt, nhức đầu, đau nhức toàn thân, da ngứa nổi mẩn đỏ, nước tiểu vàng, phân trắng, vàng da vàng mắt

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

- ❑ Bệnh kéo dài 4 – 8 tuần, tự thuyên giảm nên không cần điều trị nếu không có biến chứng, hậu quả xấu → viêm gan mạn (10%), suy gan, xơ gan, K gan.
- ❑ Thời kỳ cấp tính: interferon được dùng để điều trị với hiệu quả ngăn chặn sự tăng sinh của virus (Bs kê đơn, theo dõi).



DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

■ Phòng ngừa

- ❑ Vệ sinh cá nhân (phòng tiếp xúc với người có bệnh)
- ❑ Chủng ngừa: áp dụng cho mọi lứa tuổi
- ❑ Tiêm 3 mũi
 - thứ 1:** mới sinh → 2 tháng tuổi
 - thứ 2:** 1 – 2 tháng sau mũi thứ nhất
 - thứ 3:** 6 – 18 tháng sau mũi thứ hai
- ❑ Nên chích ngừa cho trẻ em vì đa số bệnh nhân bị nhiễm viêm gan B vào tuổi trung niên mà nhiều khi không biết rõ nguyên nhân, nhiều người mang virus viêm gan B tuy không có dấu hiệu của bệnh mà vẫn truyền bệnh cho người khác
- ❑ *Thuốc chủng ngừa được sản xuất bằng 1 chất đạm lấy từ virus viêm gan B, đảm bảo an toàn và công hiệu, hãn hữu có phản ứng mạnh, bình thường chỉ hơi đau ở chỗ tiêm*

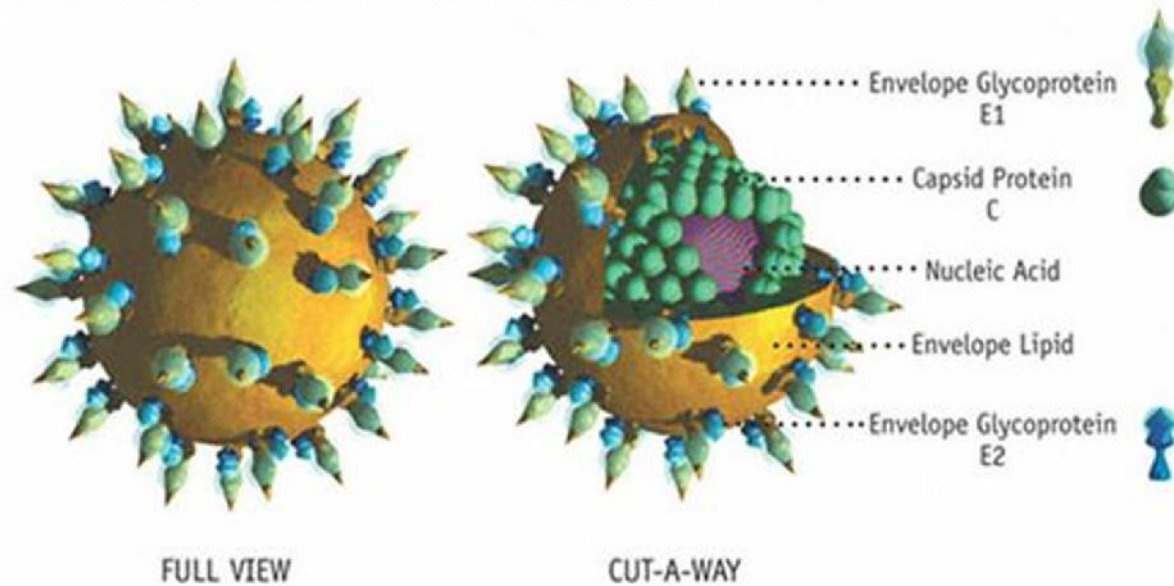
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

■ 2.3 VIÊM GAN C

- ❑ Lây truyền qua đường máu
 - ❑ Khám phá 1989 đó là *virus Hepatitis C* (VCV)
 - ❑ Là nguyên nhân chính của viêm gan cấp và các bệnh gan mãn tính như K gan, xơ gan
 - ❑ Hàng năm có tới 200 triệu nhiễm bệnh trên thế giới có từ 3 – 4 triệu trường hợp mới phát hiện
 - ❑ **Truyền bệnh:** tiếp xúc với máu, người bệnh trực tiếp
 - ❑ **Triệu chứng:**
 - ◆ **thời kỳ ủ bệnh:** 3 – 6 tuần
- bệnh thường không có triệu chứng hoặc chỉ có mệt mỏi, biếng ăn, nhức xương, sốt nhẹ, vàng da

■ Virus Viêm Gan C

MODEL OF THE HUMAN HEPATITIS C VIRUS



© Physicians' Research Network, Inc. All rights reserved.
Published in The PRN Notebook, Volume 6, Number 1, March 2001 and The PRN Notebook Online at www.prn.org.
Illustration by John Henderson, PhD based on HCV models by L.E. Henderson, PhD. Frederick Cancer Research Center.

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

□ Tiên lượng

- 80% chuyển sang mạn tính
- Tỷ lệ xơ gan 10 – 20%, K 1 – 5%/20 – 30 năm

□ Điều trị:

- Có thể điều trị bằng interferon + ribavirin (phí tổn cao)
- Interferon có 10- 20% công hiệu, khi kết hợp với ribavirin thì công hiệu tăng lên 30 – 50%



DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

■ Phòng ngừa

- Chưa có thuốc chủng ngừa viêm gan C. Các phương thức được áp dụng để ngăn chặn lây lan bệnh
- Kiểm soát, thử nghiệm máu và các chế phẩm máu
- Diệt trùng các dụng cụ y khoa trước khi dùng
- Không dùng chung bàn chải đánh răng, dao cạo râu
- Băng che các vết thương trên da
- Có nếp sống lành mạnh, dùng bao bao cao su khi giao hợp.

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

■ III. Dinh dưỡng với bệnh viêm gan

Trong các bệnh viêm gan trên, ngoài thuốc, sự điều trị còn phụ thuộc rất nhiều vào chế độ dinh dưỡng tốt và sự nghỉ ngơi của cơ thể

- ✓ Bệnh nhân thường có cảm giác đói bụng nhưng lại bị mất khẩu vị, biếng ăn → thiếu dinh dưỡng trong khi gan lại rất cần chất bổ để phục hồi và tái tạo các tế bào bị tổn thương. Đôi khi bị nôn ói sau ăn → chia nhiều bữa nhỏ

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN



Năng lượng mỗi ngày cần

2000 – 2500Kcal

Không cần ăn kiêng, thức ăn cần đa dạng mỗi ngày nên ăn 10 loại trở lên.

Nguyên tắc ăn uống là *thanh đạm, dễ tiêu hóa, nhiều dinh dưỡng.*

❖ **Protêin** cần khoảng 80-100g /ngày

✓ Động vật: trứng gà, thịt bò, thịt gà, sữa... (có nhiều a.amin phù hợp với cơ thể con người)

✓ Thực vật: đậu nành, các loại đậu...

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

- ❖ **Chất béo** 1g/kg trọng lượng/ngày (trừ khi không tiêu hóa được chất béo từ sữa, trứng dễ tiêu hóa hơn từ chiên xào với mỡ, hoặc lẫn trong thịt)
- ❖ **Carbon hydrat**: chiếm 60-70% tổng lượng thức ăn (300-400g/ngày)

Chất đường sẽ thúc đẩy gan tận dụng a.amin, tăng dự trữ glycogen ở gan, giúp cơ thể dễ bài tiết, hỗ trợ cho thận.

- ✓ Nếu ói mửa nhiều phải sử dụng phương pháp nuôi ăn bằng ống, tĩnh mạch.

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

❖ **Vitamin:** đảm bảo cung cấp đầy đủ vitamin đặc biệt là nhóm B, C.

Một số thực phẩm có chứa nhiều vitamin

- ✓ Vit A: cà rốt, các loại khoai, rau xanh, bí đỏ, ngô
- ✓ Vit B₁: thịt nạc, các loại đậu, trái cây khô, rau tươi (rau cần, rau diếp cá), ngũ cốc.
- ✓ Vit B₂: thịt nạc, các loại trứng, các loại sữa, gan động vật, ngũ cốc, đậu nành...
- ✓ Vit B₄: rau tươi, hoa quả

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

- ✓ Vit C: rau tươi, hoa quả
- ✓ Vit E: có nhiều trong mầm ngũ cốc, dầu thực vật.
- ✓ Vit D: gan động vật, trứng gia cầm, nấm
- ✓ Vit K: rau có lá xanh, các loại thịt, các loại sữa, dầu lạc

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN

- ❖ Nước: uống đầy đủ nước, uống thêm nước trái cây
- ❖ Nên ăn nhiều bữa: 4-5 bữa, đúng giờ lượng thức ăn không quá nhiều
- ❖ Cấm:
 - ✓ Uống rượu
 - ✓ Thực phẩm bị mốc, chất giữ màu
 - ✓ Không nên ăn nhiều thức ăn đóng gói
- ❖ Tránh ăn đậu phộng, hạt hướng dương bị mốc hoặc đã nảy mầm.
- ❖ Tránh thực phẩm có tính kích thích: hành, tỏi, hẹ...
- ❖ Tránh dùng trà đậm, cà phê

HẾT