Vietnamese | Tiếng Việt
Cirrhosis

Liver Foundation

Hướng dẫn Tìm hiểu về bệnh Xơ gan

Tìm hiểu thêm tại liver.org.au

Liver Foundation trân trọng ghi nhận các Chủ nhân Truyền thống của vùng đất này. Chúng tôi bày tỏ lòng kính trọng đối với các Bậc trưởng lão trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Mục lục

Giới thiệu 2
Bệnh xơ gan là gì? 4
Yếu tố nguy cơ 5
Tôi có thể mắc bệnh không? 5
Các bước tiếp theo 6
Lối sống lành mạnh cho gan của quý vị 7
Tôi nên chăm sóc gan của mình như thế nào? 7
Thực phẩm 8
Hoạt động thể chất 8
Hạn chế rượu bia 9
Thuốc 9
Ghi chú 10
Liên hệ 12

Giới thiệu

Việc được thông báo mắc bệnh xơ gan có thể gây cảm giác sợ hãi. Nhiều người cảm thấy đau buồn, tức giận, bối rối hoặc tê liệt cảm xúc.

Quý vị không cần phải tự xoay xở một mình.

Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ GP hoặc bác sĩ chuyên khoa của mình, và quý vị cũng có thể liên hệ với Liver Foundation Nurse-Led Support Line để được hỗ trợ miễn phí và bảo mật. Xem mặt sau của tài liệu giới thiệu này để biết thêm thông tin về đường dây hỗ trợ.

Quý vị có thể:

- Đặt câu hỏi nhiều lần nếu quý vị cần.
- Đưa một người hỗ trợ đi cùng đến các cuộc hẹn.
- Yêu cầu thông dịch viên (đó là quyền của quý vị).

Quý vị không hề đơn độc — chúng tôi luôn ở đây để hỗ trợ quý vị.

BẢNG THUẬT NGỮ	
Xơ gan	Hình thành mô sẹo ở gan khiến gan không thể hoạt động bình thường
Fibroscan (Kỹ thuật đo mức độ xơ hóa của gan)	Một loại siêu âm dùng để kiểm tra lượng mô sẹo và mỡ trong gan
Sinh thiết	Một thủ thuật nhỏ để lấy một mẫu mô gan nhỏ
Siêu âm	Kỹ thuật hình ảnh sử dụng sóng âm để chụp ảnh chi tiết bên trong cơ thể
Độc tố	Các chất hóa học độc hại; một lá gan khỏe mạnh giúp loại bỏ độc tố khỏi cơ thể quý vị

KHI NÀO CẦN TÌM KIẾM HỖ TRỢ Y TẾ KHẨN CẤP?

Gọi số 000 hoặc đến Khoa Cấp cứu gần nhất ngay lập tức nếu quý vị:

- Nôn ra máu, hoặc đi ngoài phân đen, dính, hoặc phân có lẫn máu.
- Sốt cao (kèm theo run rẩy, chóng mặt, đau hoặc nôn mửa).
- Bị lú lẫn, rất buồn ngủ, hoặc không thể đánh thức dậy được.
- Đau bụng (ổ bụng) mới xuất hiện và rất dữ dội.

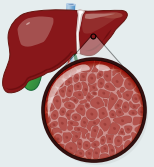
Xơ gan là gì?

Xơ gan là tình trạng hình thành mô sẹo ở gan. Đây là hậu quả của tổn thương gan lâu dài.

Gan khỏe mạnh có bề mặt nhẵn và mềm, có khả năng tự phục hồi nhiều lần. Nếu bị tổn thương quá nhiều, gan không thể tự phục hồi và trở nên cứng và sần sùi.

Gan bị xơ không hoạt động bình thường, và quý vị có thể bắt đầu thấy xuất hiện các triệu chứng.

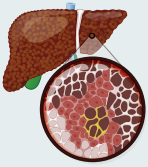
CÁC GIAI ĐOẠN CỦA BỆNH GAN



Gan khỏe mạnh
Tế bào gan khỏe mạnh

Gan nhiễm mỡ
Mỡ thừa tích tụ trong gan

Xơ hóa
Mô liên kết (màu trắng) thay thế mô bình thường.



Xơ gan
Hình thành cấu trúc dạng nốt sần bao quanh bởi mô xơ

Yếu tố nguy cơ

Khoảng 1 trong 200 người ở Úc mắc bệnh xơ gan. Xơ gan có thể do tổn thương gan lâu dài từ nhiều nguyên nhân khác nhau, bao gồm:

- Bệnh gan do sử dụng rượu bia.
- Viêm gan B hoặc viêm gan C – nếu quý vị nghĩ mình có thể đã từng phơi nhiễm, quý vị có thể đi xét nghiệm thông qua bác sĩ GP. Nhiều người mắc viêm gan B từ khi sinh ra, và điều này có thể phổ biến hơn nếu quý vị sinh ra ở vùng cận Sahara châu Phi, Tây Thái Bình Dương hoặc Đông Nam Á.
- Bệnh gan nhiễm mỡ và các yếu tố nguy cơ chuyển hóa (tiểu đường tuýp 2, cholesterol cao, huyết áp cao, thừa cân hoặc béo phì).
- Bệnh gan tự miễn (như viêm gan tự miễn hoặc viêm đường mật nguyên phát).
- Các bệnh di truyền (như bệnh ứ sắt – tình trạng thừa sắt trong cơ thể – hoặc bệnh Wilson).
- Tiếp xúc với độc tố (thường là trong thời gian dài).
- Phản ứng nghiêm trọng với thuốc kê đơn, thuốc không kê đơn hoặc thực phẩm chức năng.

Tôi có thể mắc bệnh không?

Một số người không có triệu chứng ở giai đoạn đầu, đặc biệt nếu xơ gan được chẩn đoán thông qua xét nghiệm máu hoặc chụp chiếu.

Các triệu chứng có thể bao gồm:

- Mệt mỏi / thiếu năng lượng.
- Buồn nôn hoặc chán ăn.
- Ngứa.
- Khó chịu hoặc đau ở vùng bụng trên bên phải.
- Mắt hoặc da bị vàng (vàng da).
- Bụng phình to (do tích tụ dịch).
- Nôn ra máu hoặc phân đen, dính.

Các bước tiếp theo

Bác sĩ có thể chỉ định xét nghiệm máu và các phương pháp chẩn đoán hình ảnh như siêu âm hoặc Fibroscan. Đôi khi quý vị có thể cần làm sinh thiết để xác định nguyên nhân gây xơ gan.

Nếu quý vị bị xơ gan, nguy cơ mắc ung thư gan sẽ cao hơn, nhưng nếu quý vị tuân theo lời khuyên của bác sĩ, quý vị vẫn có thể sống khỏe mạnh.

Nếu quý vị bị xơ gan, điều quan trọng là:

1. Đi khám bác sĩ chuyên khoa gan.
2. Siêu âm gan 6 tháng một lần để kiểm tra ung thư gan giai đoạn sớm (chẩn đoán sớm có thể tăng cơ hội điều trị khỏi bệnh).
3. Tránh sử dụng rượu bia, ngay cả khi nấu ăn.
4. Ăn uống lành mạnh và bổ sung đủ protein (hãy tự hỏi chế độ ăn nào phù hợp với quý vị). Không thêm muối vào thức ăn khi nấu nướng hoặc khi ăn.
5. Kiểm soát bệnh tiểu đường và các bệnh lý khác.
6. Uống thuốc đúng theo chỉ định của bác sĩ.
7. Không nên dùng thực phẩm chức năng hoặc các sản phẩm thảo dược mà không kiểm tra kỹ trước.
8. Đi khám sức khỏe định kỳ, xét nghiệm máu và chụp chiếu.

Lối sống lành mạnh cho gan của quý vị

Khi thông tin về sức khỏe còn mới hoặc gây lo lắng, việc tiếp nhận có thể khó khăn. Quý vị có thể tiếp nhận từ từ.

Quý vị không cần phải làm mọi thứ cùng một lúc. Hãy bắt đầu với một bước đơn giản.

Tôi nên chăm sóc gan của mình như thế nào?

Những bước đơn giản để bắt đầu:

- Uống nước thường xuyên.
- Thêm một phần rau hoặc trái cây mỗi ngày.
- Đi bộ ngắn hoặc vận động cơ thể vài phút.
- Tới một cuộc hẹn khám bệnh mà quý vị đã trì hoãn.
- Gọi đến Support Line và đặt một câu hỏi.

Thực phẩm

Hãy chọn những thực phẩm có giá cả phải chăng và quen thuộc về mặt văn hóa nếu có thể.

Hãy cố gắng ăn uống đều đặn và bổ sung protein vào mỗi bữa ăn hoặc bữa phụ. Hạn chế chất béo bão hòa, muối và đường, chẳng hạn như đồ uống có đường, khoai tây chiên, bánh ngọt và đồ ăn nhanh.

Nếu cảm thấy khó ăn (buồn nôn, chán ăn, căng thẳng):

- Hãy thử ăn bữa phụ mỗi 2-3 giờ.
- Chọn thức ăn mềm (súp, sữa chua, sinh tố).
- Tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để được hỗ trợ.

Hoạt động thể chất

Hoạt động thể chất rất tốt cho toàn bộ cơ thể, bao gồm cả gan. Nó làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường tuýp 2 và bệnh tim mạch, đồng thời cải thiện tâm trạng. Nó cũng giúp duy trì khối lượng cơ bắp và ngăn ngừa tình trạng suy nhược cơ thể.

Vận động thể chất dù chỉ một chút cũng tốt hơn là không vận động gì cả. Hãy tăng dần từ từ, nhưng cố gắng vận động hầu hết các ngày trong tuần.

Hoạt động thể chất nên bao gồm sự kết hợp giữa các bài tập tim mạch (những bài tập khiến quý vị thở hơi gấp) và các bài tập chịu lực như squat để giúp giữ cho cơ bắp khỏe mạnh.

Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ hoạt động thể chất nào.

Hạn chế rượu bia

Nếu quý vị bị xơ gan hoặc bệnh gan giai đoạn tiến triển: hãy tránh hoàn toàn rượu bia.

Nếu việc cai rượu bia trở nên khó khăn, quý vị cần được hỗ trợ — hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc gọi đến Support Line.

Thuốc

Việc uống thuốc theo chỉ định của bác sĩ là rất quan trọng. Không được ngừng thuốc mà không hỏi ý kiến bác sĩ.

Luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng bất kỳ loại thực phẩm chức năng hoặc sản phẩm thảo dược nào, ngay cả khi chúng được quảng cáo là tốt cho gan. Một số thành phần có thể gây hại cho gan.

NGUỒN TÀI LIỆU

Vui lòng quét mã QR để biết thêm thông tin về bệnh xơ gan.

Ghi chú

Liên hệ

Nếu quý vị có thắc mắc về ung thư gan hoặc các bệnh về gan, hãy gọi đến Nurse-Led Support Line của chúng tôi để được nói chuyện với một điều dưỡng viên chuyên về gan tận tâm và giàu kinh nghiệm.

Đường dây Support Line:

- Miễn phí và bảo mật — quý vị có thể giữ kín danh tính nếu muốn.
- Hoạt động trên toàn nước Úc, dành cho bệnh nhân, gia đình, người chăm sóc và nhân viên y tế.
- Mở cửa từ 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều theo giờ AEST các ngày trong tuần (không mở cửa cuối tuần và ngày lễ).
- Có đội ngũ điều dưỡng giàu kinh nghiệm trong lĩnh vực bệnh gan.
- Điện thoại: 1800 841 118
- Email support@liver.org.au
- Có thông dịch viên và dịch vụ Auslan (ngôn ngữ ký hiệu cho người Úc).
- TIS National 131 450. Hãy nói với họ rằng quý vị muốn nói chuyện với Liver Foundation Support Line theo số 1800 841 118 (trong giờ làm việc).

NGUỒN TÀI LIỆU

Vui lòng quét mã QR để biết thêm về Nurse-Led Support.

Giới thiệu về Liver Foundation

Liver Foundation là tổ chức quốc gia hàng đầu của Úc chuyên về cải thiện sức khỏe gan cho tất cả mọi người. Từ năm 1995, chúng tôi đã nỗ lực đưa ung thư gan và các bệnh về gan trở thành ưu tiên y tế quốc gia bằng cách nâng cao nhận thức, hỗ trợ phát hiện sớm, nghiên cứu và cải thiện khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc.

Được tài trợ bởi Chính phủ Úc và vận hành bởi các điều dưỡng chuyên khoa gan mật, Liver Cancer Nurse-Led Support Line là một phần không thể thiếu của Australian Cancer Nursing and Navigation Program, nhằm đảm bảo tất cả những người bị ảnh hưởng bởi ung thư đều được trang bị kiến thức, nguồn lực và sự hỗ trợ cần thiết để tiếp cận hệ thống y tế tốt hơn.

Liver Foundation

liver.org.au/languages/vietnamese