

## **Những thắc mắc chung quanh Gan Nhiễm Mỡ.**

**BS. Trần Ngọc Bảo**

**Hiện nay, nhiều bệnh nhân sau khi được làm siêu âm bụng đã được chẩn đoán là bị “gan nhiễm mỡ”. Xin bác sĩ cho biết đây là bệnh gì và tại sao trong gan lại có mỡ?**

Gan nhiễm mỡ (GNM) là một từ được dùng để chỉ một loại tổn thương gan với đặc trưng là chất mỡ tích tụ ở gan nhiều hơn bình thường: trên 5% khối lượng tế bào gan hay lượng mỡ cao hơn 5g cho mỗi 100g mô gan.

Bình thường gan có nhiệm vụ chuyển hóa chất mỡ hoặc theo hướng dị hóa để tổng hợp các chất béo cần thiết cho cấu tạo của tế bào. Khi chuyển hóa của gan bị rối loạn sẽ dẫn đến sự ứ đọng của chất mỡ ở tế bào gan và khi lượng chất mỡ tích tụ quá trị số trên thì có tình trạng GNM.

Tình trạng này thường sẽ hồi phục nếu các nguyên nhân gây rối loạn chuyển hóa ở tế bào gan không còn nữa hoặc đã được điều trị tốt.

Gan nhiễm mỡ trước đây chỉ được chẩn đoán bằng phương pháp sinh thiết gan, rồi nhuộm và quan sát dưới kính hiển vi để tìm hình ảnh đặc trưng của GNM là các túi mỡ nằm trong tế bào gan. Từ khi có máy siêu âm, việc chẩn đoán các bệnh của gan thuận lợi rất nhiều.

Nguyên nhân thường gặp là:

+ *Nghiện rượu*: GNM là tổn thương ở giai đoạn sớm do tác hại của rượu trên gan. Ở giai đoạn này, nếu bệnh nhân ngưng uống rượu thì gan có thể hồi phục trở lại bình thường. Ngược lại nếu tiếp tục uống rượu thì sẽ diễn biến nặng hơn dẫn đến xơ gan.

+ *Bệnh tiểu đường*: Gây rối loạn chuyển hóa chất mỡ ở gan, cũng dẫn đến GNM nếu bệnh nhân không được theo dõi điều trị tốt.

+ *Tình trạng béo phì* do thừa chất mỡ trong cơ thể cũng dẫn đến rối loạn chuyển hóa và GNM.

+ *Tình trạng suy dinh dưỡng*: Nhất là ở trẻ em, nếu không được chữa trị cũng làm GNM.

Một số nguyên nhân khác ít gặp hơn:

+ Tình trạng sụt cân nhanh trong một thời gian ngắn.

+ Nhiễm mỡ gan cấp ở phụ nữ có thai.

+ lạm dụng thuốc corticoid, tetracyclin.

+ Do nuôi ăn bằng đường truyền dịch dài ngày.

**Xin cho biết triệu chứng của “gan nhiễm mỡ”. Vì trong thực tế, có nhiều người vẫn khỏe mạnh như thường nhưng khi kiểm tra sức khỏe, làm siêu âm lại được chẩn đoán là “gan nhiễm mỡ”?**

GNM có thể hoàn toàn không có triệu chứng và chỉ được phát hiện tình cờ qua khảo sát siêu âm. Nhưng cũng có trường hợp có triệu chứng như gan to vừa, không đau hoặc đau ít, xét nghiệm chức năng bình thường hoặc có rối loạn nhẹ. Một số bệnh nhân chỉ có những triệu chứng của bệnh đã gây ra GNM (tiểu đường, béo phì, suy dinh dưỡng...).

### **Gan nhiễm mỡ có nguy hiểm không?**

Nguy hiểm hay không là tùy thuộc ở nguyên nhân gây ra. GNM có thể diễn tiến nặng hơn trong những trường hợp sau:

- + Bệnh nhân nghiện rượu mà không bỏ hẳn rượu.
- + Bệnh nhân tiểu đường không ổn định do không được điều trị hoặc điều trị không hiệu quả.
- + Suy dinh dưỡng kéo dài.
- + Lạm dụng thuốc mà không biết để ngưng thuốc kịp thời.

Trong những trường hợp khác, tình trạng GNM thường ổn định lâu dài hoặc có thể hồi phục hoàn toàn chứ không diễn tiến nặng hơn.

**Nhiều bệnh nhân khi đi khám bệnh vẫn thường được các thầy thuốc chẩn đoán một cách nôm na là “gan nhiễm mỡ”, “thận nhiễm mỡ”, “có mỡ trong máu”, hoặc “mỡ bọc tim”... Xin bác sĩ cho biết các bệnh này có liên quan với nhau không? Vì sao “mỡ” lại “chui” vào nhiều chỗ như vậy?**

Các chứng GNM, tăng chất mỡ trong máu (lipid, cholesterol) hoặc “mỡ bọc tim” đều do rối loạn chuyển hóa chất mỡ trong cơ thể, đặc biệt tình trạng tăng cholesterol huyết có thể dẫn đến xơ vữa động mạch, với các hậu quả tăng huyết áp, suy mạch vành, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não. Riêng thận nhiễm mỡ là một bệnh thận do nhiều nguyên nhân khác nhau, và các rối loạn chuyển hóa của chất mỡ chỉ là hậu quả chứ không phải là nguyên nhân gây tổn thương ở vi cầu thận.

**Người bệnh nên làm gì khi được chẩn đoán là “gan nhiễm mỡ”? Các thuốc “lợi mật”, “bổ gan” có tác dụng gì? Có cần thiết phải kiêng ăn mỡ không?**

Khi được phát hiện GNM qua siêu âm thì nên đi khám để kiểm tra xem có các nguyên nhân tiềm tàng chưa được phát hiện hay không. Đặc biệt người nghiện rượu khi được phát hiện GNM thì phải dứt khoát ngưng uống rượu; người béo phì thì nên giữ gìn trong cách ăn uống để làm giảm cân dần dần xuống càng gần mức cân lý tưởng càng tốt. Thông thường có thể dùng công thức:

$$\text{Cân nặng lý tưởng (kg)} = \text{Chiều cao (cm)} - 100$$

Người bị GNM cần kiêng hoặc ăn rất ít các chất béo như thịt mỡ, bơ, pho-mát, sô-cô-la, sữa,... Các thuốc như methionin, cholin là những chất giúp tăng chuyển hóa mỡ ở tế bào gan.

**Ta có nên đi làm siêu âm để phát hiện “gan nhiễm mỡ” không? Làm gì để tránh “gan nhiễm mỡ”?**

GNM nếu không có nguyên nhân cụ thể như nghiện rượu, tiểu đường, suy dinh dưỡng kéo dài thì thường không có triệu chứng và cũng không gây hậu quả đáng kể cho sức khỏe nên không cần thiết phải làm siêu âm để truy tìm, phát hiện GNM.

Việc phòng ngừa GNM có thể tóm tắt là phòng ngừa nguyên nhân bằng cách:

- + Không uống rượu, vận động, thể dục để tránh béo phì.
- + Tránh bị suy dinh dưỡng.
- + Nếu bị bệnh tiểu đường cần được theo dõi và điều trị tốt.
- + Không tự ý dùng các thuốc có thể gây GNM, mà chỉ dùng khi có ý kiến chỉ định của bác sĩ.

**Nguồn: Y Học Cho Mọi Người. Số 6 – Tháng 01.1997**