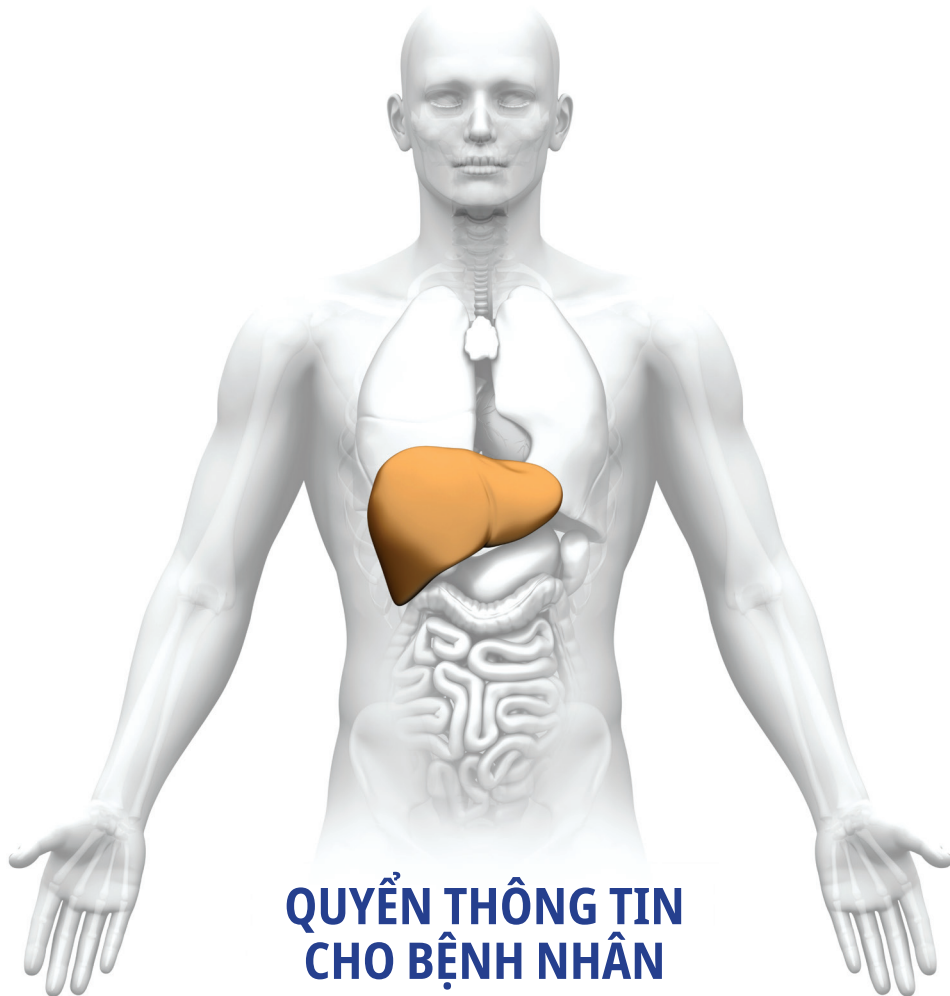


# CHAI GAN



## QUYỂN THÔNG TIN CHO BỆNH NHÂN

(ĐEM THEO QUYỂN NÀY KHI ĐẾN MỌI CUỘC HẸN)

Vietnamese



# BẢNG MỤC LỤC

Chào mừng	Trang 3
Bệnh chai gan là gì?	Trang 4
Tại sao chai gan là một vấn đề?	Trang 5
Các triệu chứng của chai gan là gì?	Trang 6
Các dấu hiệu và triệu chứng của việc mất tính bù đắp	Trang 7
Quản chế bệnh chai gan	Trang 10
Thông tin về chế độ ăn uống	Trang 11
Nhật ký cuộc hẹn	Trang 14
Danh sách thuốc	Trang 16
Theo dõi thể trọng	Trang 17
Các cuộc hẹn siêu âm	Trang 18
Các cuộc hẹn nội soi dạ dày	Trang 19
Ghi chú	Trang 20





## CHÀO MỪNG!

Chúng tôi là một đội chuyên viên đa ngành đầy kinh nghiệm và được tín nhiệm, và chúng tôi tận tâm hỗ trợ các bệnh nhân *Bệnh Chai gan (Liver Cirrhosis)* và *Bệnh Gan Mức độ nặng (Advanced Liver Disease)*.

Tuy nhiên, với cương vị là bệnh nhân, quý vị có thể giúp **CHÚNG TÔI** trong việc giúp **QUÝ VỊ**. Quý vị có thể tạo sự khác biệt lớn lao cho sức khỏe của mình bằng cách đến dự các cuộc hẹn và chụp dò xét nghiệm (scan), duy trì thể trọng lành mạnh, ăn uống đúng cách và dùng tất cả các thuốc đã kê toa.

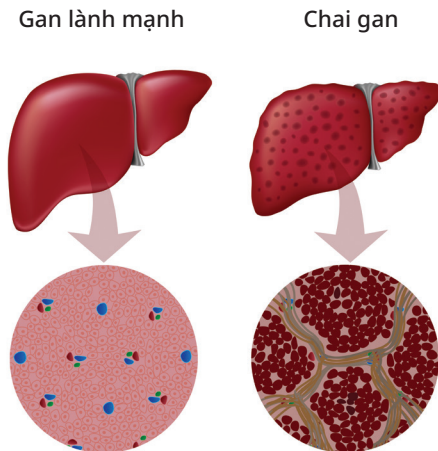
Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào, vui lòng gọi đến chúng tôi.

# BỆNH CHAI GAN LÀ GÌ?

Chai gan (liver cirrhosis) có nghĩa là lá gan bị hóa sẹo. Việc gan bị sẹo là điều đáng lo ngại vì làm cho các mô tế bào gan lành mạnh bị chết đi và thay thế bằng các mô sẹo cứng. Tiến trình này xảy ra chậm và thường không đảo ngược được và có thể làm cho cả lá gan bị cứng lại, hóa sẹo và teo lại.

Có nhiều nguyên nhân của bệnh chai gan. Nguyên nhân thông thường nhất là do nhiễm Viêm gan B và C mãn tính và việc uống nhiều rượu trong thời gian dài. Bệnh này cũng có thể gây ra do mỡ tích tụ trong gan. Việc này xảy ra nơi những người dư cân hoặc có bệnh tiểu đường.

Bệnh chai gan còn có thể do các nguyên nhân ít thông thường hơn, chẳng hạn như do bệnh viêm gan tự miễn (autoimmune hepatitis) (khi hệ miễn dịch của cơ thể tấn công gan) và do một số thuốc men và hóa chất môi sinh nào đó.



# TẠI SAO CHAI GAN LÀ MỘT VẤN ĐỀ?

Lá gan bị chai thì sẽ trở nên rất cứng và nổi u với các mô sẹo. Điều này làm cho máu rất khó lưu thông qua gan. Việc này gây ra sự tích tụ hoặc áp lực ở một bên của gan gây ra tăng áp lực *bên trong* các tĩnh mạch nối với gan.

Thử tưởng tượng một ống nhựa chứa đầy nước mà bị xoắn ở một đầu. Điều này làm cho nước tích tụ và chảy ngược về phía vòi mở nước.



Một trong những tĩnh mạch bị ảnh hưởng gọi là **tĩnh mạch cửa**, có trách nhiệm đem máu tới gan. Khi áp lực nơi mạch máu này gia tăng, việc này gọi là **Tăng áp tĩnh mạch cửa**.

Việc này làm cho máu chảy ngược (giống như khi vòi nước bị xoắn) về lại lá lách. Kích cỡ của lá lách bị tăng lên làm phá vỡ các tiểu cầu (một loại tế bào máu) làm ảnh hưởng sự hữu hiệu của việc tạo cục máu đông (giúp cầm máu).

Ngoài việc gây khó khăn cho dòng máu, các mô sẹo cũng làm cho gan khó hoạt động hữu hiệu.

Vai trò của gan là lọc và loại bỏ các chất độc, tạo ra mật để tiêu hóa chất dinh dưỡng, kiểm chế việc đông máu và sản xuất các proteins quan trọng.

Khi gan không thể thực hiện các vai trò thiết yếu này, hậu quả là có nhiều độc chất sẽ thoát vào cơ thể, làm cho bệnh nhân bị chứng rối trí và khó tập trung.

# CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA CHAI GAN LÀ GÌ?

Có hai (2) giai đoạn của bệnh chai gan – ***mất mát có bù đắp*** và ***mất mát không bù đắp***.

**Chai gan có bù đắp** (compensated cirrhosis) thì thường có rất ít hoặc không có triệu chứng. Điều này là vì vẫn còn đủ các tế bào lành mạnh trong gan để gan làm việc. Ở thời điểm này gan có thể ‘bù đắp’ hoặc đền bù cho sự tổn hại trước đó.

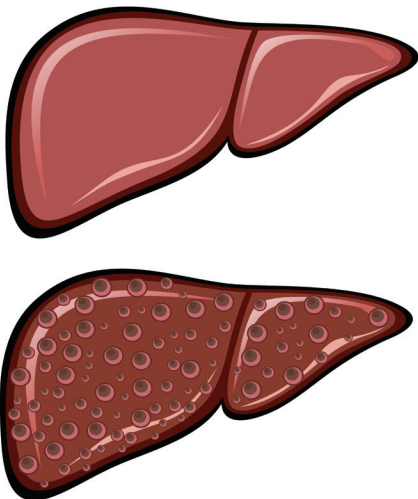
Tuy nhiên, nếu gan tiếp tục bị hư hại (do bệnh Viêm gan [Hepatitis] không được chữa trị, chế độ ăn uống nghèo nàn hoặc uống rượu) các tế bào gan lành mạnh sẽ trở nên căng thẳng và không còn hoạt động tốt được nữa.

Vài triệu chứng mà bệnh nhân có thể cảm thấy là:

\* Mệt mỏi      \* Ăn không ngon      \* Giảm cân

Khi các tế bào gan lành mạnh bị chịu đựng quá sức, bệnh nhân có thể tiến triển từ ‘chai gan có bù đắp’ thành ‘chai gan không bù đắp’.

**Chai gan không bù đắp** (decompensated cirrhosis) là bệnh rất trầm trọng. Những người mắc bệnh này nhận thấy có sự suy giảm sức khỏe nhanh chóng và sẽ trải qua các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh suy gan.





# MỘT SỐ DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA VIỆC MẤT TÍNH BÙ ĐẬP

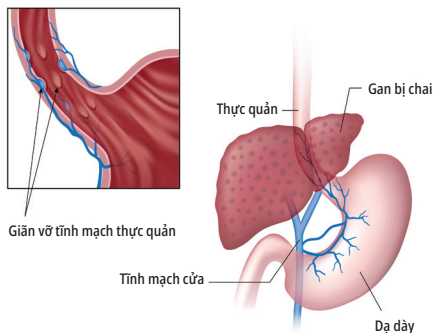
## 1. Chảy máu do giãn tĩnh mạch

Do sự gia tăng áp lực trong tĩnh mạch, một số mạch máu lớn trong thực quản bị sưng phình.

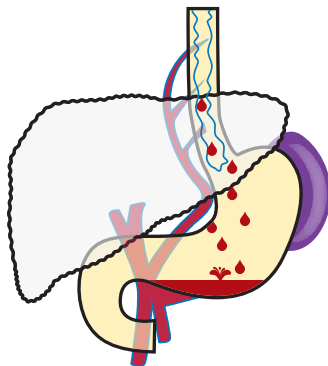
Việc này dẫn đến nguy cơ mạch máu bị vỡ - gọi là *tĩnh mạch giãn bị chảy máu*.

**KHI VIỆC NÀY XẢY RA THÌ CẦN ĐƯỢC CẤP CỨU. NẾU QUÝ VỊ NÔN RA MÁU HOẶC NHẬN THẤY PHÂN TRỞ NÊN ĐEN VÀ DÍNH NHƯ HẮC ÍN, QUÝ VỊ PHẢI ĐẾN BAN CẤP CỨU GẦN NHẤT NGAY LẬP TỨC.**

Giãn vỡ tĩnh mạch thực quản



Giãn vỡ tĩnh mạch thực quản



Tĩnh mạch giãn chảy máu

## 2. Bệnh não (Rối loạn tâm thần)

Khi bị chai gan, thì gan không thể lọc chất độc ra khỏi cơ thể. Khi việc này xảy ra, các chất độc như ammonia có thể đi vào não và gây ra chứng rối trí (confusion). Việc này gọi là *bệnh não* (encephalopathy - đọc là: **en-xe-pha-lo-pha-thy**).

Các giai đoạn sớm của bệnh não làm ảnh hưởng đến chu kỳ thức-ngủ. Quý vị có thể nhận thấy rằng mình khó ngủ vào ban đêm nhưng rất buồn ngủ vào ban ngày.

Quý vị hoặc người thân cũng có thể nhận thấy có các thay đổi về tâm tính và sự tập trung của quý vị. Tất cả các triệu chứng này có thể là giai đoạn sớm của bệnh não và quý vị cần nói với nhân viên y tế về điều này vào cuộc hẹn kế tiếp.

**BỆNH NÃO CÓ THỂ RẤT NGHIÊM TRỌNG.**

**NẾU QUÝ VỊ HOẶC NGƯỜI THÂN NHẬN THẤY RẰNG QUÝ VỊ BỊ RỐI TRÍ HOẶC RẤT BUỒN NGỦ, THÌ NÊN ĐẾN BAN CẤP CỨU NƠI BỆNH VIỆN NGAY LẬP TỨC.**



### 3. Cổ trướng

Áp lực tăng nơi tĩnh mạch gây ra do chai gan cũng có thể gây ra sự tích tụ chất dịch nơi dạ dày. Việc này gọi là *cổ trướng* (*ascites* – đọc là **e-sai-ti**).

Bụng sẽ phình lớn ra và quý vị sẽ nhận thấy mình tăng cân bất ngờ.

Quý vị sẽ có thể cảm thấy khó chịu và khó ăn uống vì lúc nào cũng cảm thấy no.

Cũng có thể bị khó khở, nhất là khi nằm.

**CỔ TRƯỚNG CÓ THỂ NGUY HIỂM ĐẾN TÍNH MẠNG NẾU DỊCH CHẤT BỊ NHIỄM TRÙNG.**

**NẾU BẤT NGỜ BỊ ĐAU BỤNG HOẶC SỐT, QUÝ VỊ CẦN ĐẾN BAN CẤP CỨU NƠI BỆNH VIỆN NGAY LẬP TỨC.**



### 4. Hoàng đản

Hoàng đản là chứng vàng da và tròng trắng của mắt chuyển sang màu vàng, do tích tụ của chất Bilirubin. Bilirubin là chất thường được lọc ra nếu gan lành mạnh.

Nếu lần đầu nhận thấy chứng này, có thể đó là dấu hiệu cho biết rằng gan bị suy yếu thêm hoặc bị nhiễm trùng. Hãy đến gặp bác sĩ ngay nếu việc này xảy ra.



# QUẢN CHẾ BỆNH CHAI GAN

Dù hiện chưa có cách nào chữa khỏi bệnh chai gan, có nhiều điều chúng tôi thực hiện để theo dõi gan của quý vị đối phó hữu hiệu thể nào với bệnh chai gan.

## Dò chụp tầm soát Ung thư Gan

Khi bị chai gan, quý vị có tăng nguy cơ bị ung thư gan. Ung thư gan là bệnh rất nghiêm trọng và vì lý do này chúng tôi sẽ gửi quý vị đến chụp siêu âm gan *mỗi 6 tháng một lần* để theo dõi việc này.



Điều rất quan trọng là quý vị nên đến các cuộc hẹn này.

## Rút dịch Cổ trướng

Nếu chứng cổ trướng trở nên quá khó chịu hoặc bụng quá lớn, quý vị có thể cần được rút dịch cổ trướng. Việc này gọi là *chọc hút dịch cổ trướng* (*paracentesis* hoặc *ascitic tap*). Bác sĩ hoặc y tá sẽ giải thích thêm về thủ thuật này nếu cần.

## Xét nghiệm Máu

Trước cuộc hẹn ở trạm xá, quý vị sẽ cần đi xét nghiệm máu để chúng tôi có thể theo dõi xem gan của quý vị hoạt động tốt ra sao. Điều quan trọng là quý vị cần đi thử máu vào ngày gần với cuộc hẹn của quý vị với chúng tôi nếu được.



## Thuốc men

Có nhiều loại thuốc khác nhau mà bác sĩ tại trạm xá gan có thể kê toa cho quý vị. Điều quan trọng là phải uống thuốc theo đúng chỉ dẫn.



Một trong những loại thuốc nói trên là **Lactulose**, một thuốc lỏng dính mà bác sĩ có thể kê toa cho quý vị để ngăn ngừa bệnh não (chứng rối trí). Thuốc này tác dụng bằng cách hấp thu chất độc từ cơ thể của quý vị và thải ra ngoài qua phân. Mặc dù việc này có thể làm tăng số lần đi vệ sinh mỗi ngày và gây bất tiện, điều rất quan trọng là quý vị tiếp tục dùng thuốc này. Vui lòng thảo luận với y tá nơi trạm xá nếu quý vị gặp khó khăn trong lúc dùng Lactulose.



Một loại thuốc khác để giúp ngăn ngừa bệnh não do gan (hepatic encephalopathy) là thuốc kháng sinh loại không hấp thu được, thuốc này tác dụng bằng cách giảm lượng ammonia tích tụ trong cơ thể.

## Dinh dưỡng và bệnh Chai Gan

Trong những lúc quý vị đến trạm xá thường xuyên để được quản chế bệnh chai gan, bác sĩ hoặc y tá có thể đề nghị quý vị nên hẹn gặp một chuyên viên về chế độ ăn uống (dietician) tại trạm xá.

Vì bệnh chai gan khiến cho gan khó hoạt động đúng cách, gan không thể phóng thích một số hóa chất để tạo năng lượng cho cơ thể. Do đó cơ thể phải dùng chất béo và nguồn dự trữ nơi cơ bắp để làm năng lượng.

Điều này dẫn đến việc giảm cân kém lành mạnh và mất dần cơ bắp và có thể là điều rất nghiêm trọng cho sức khỏe của quý vị.

Để ngăn ngừa việc này, một chuyên viên chế độ ăn uống sẽ thẩm định kỹ lưỡng về nhu cầu chế độ ăn uống của quý vị và giúp quý vị lập ra một kế hoạch ăn uống lành mạnh mà tập trung vào thức ăn có mức năng lượng cao và nhiều chất đạm (protein) để giúp duy trì cơ bắp và giữ cho cơ thể hoạt động bình thường.

## Tại sao dinh dưỡng là quan trọng đối với người bị chai gan?

Dinh dưỡng tốt là việc rất quan trọng để hỗ trợ chức năng gan khi quý vị bị chai gan. Thiếu dinh dưỡng, sút cân và teo cơ là những điều thường xảy ra nơi người bị chai gan, và việc này có thể được quản chế qua chế độ ăn uống đúng cách.



Không phải tất cả những người bị chai gan sẽ cần theo một chế độ ăn uống như nhau, do đó điều quan trọng là gặp một chuyên viên chế độ ăn uống, chuyên viên này làm việc tại trạm xá gan và có thể cung ứng thông tin về chế độ ăn uống cụ thể đối với bệnh trạng của quý vị.

## Tôi có cần theo một chế độ ăn uống đặc biệt?

### Bệnh Chai Gan

Trong giai đoạn đầu của bệnh chai gan, thường không cần đến chế độ ăn uống đặc biệt. Việc dinh dưỡng tốt có thể hỗ trợ chức năng gan và sức khỏe tổng quát. Quý vị nên theo một chế độ ăn uống lành mạnh và quân bình, và duy trì thể trọng lành mạnh. Chế độ ăn uống của quý vị nên có nhiều thứ khác nhau từ tất cả các nhóm thực phẩm kể cả bánh mì và ngũ cốc (cereals), trái cây và rau củ, thịt nạc (và các thứ thay thế chẳng hạn như đậu lăng [lentils] và các loại đậu hạt), và sữa/sản phẩm từ sữa (và các thứ thay thế như đậu nành). Mỗi nhóm thực phẩm cung ứng chất dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể của quý vị, do đó điều quan trọng là không nên loại bỏ bất cứ nhóm thực phẩm nào nói trên trong chế độ ăn uống của mình.

### Bệnh Gan mức độ nặng

Nếu bệnh chai gan ở mức độ nặng hơn (Advanced Liver Disease - Bệnh Gan mức độ nặng), chuyên viên chế độ ăn uống sẽ đề nghị một chế độ chuyên biệt hơn nữa cho quý vị. Bệnh nhân thường trải qua các triệu chứng như ăn mất ngon, buồn nôn, giảm mức năng lượng hoặc dịch chất bị giữ lại ở chân (phù nề) hoặc bụng (cổ trướng). Các triệu chứng này thường dẫn đến khó ăn uống ở mức độ mà cơ thể cần đến, nhất là chất đạm (protein). Chế độ ăn uống nghèo nàn, cùng chức năng gan kém cỏi, có thể dẫn đến suy dinh dưỡng và mất cơ (nhất là ở tay và quanh vai, ngực và lưng). Nếu quý vị bị Bệnh Gan Mức độ nặng, điều rất quan trọng là nên thảo luận với bác sĩ và chuyên

viên chế độ ăn uống. Họ có thể đề nghị một chế độ ăn uống có nhiều chất đạm và ít chất muối.

Nếu quý vị đã được khuyên nên theo chế độ ăn uống có nhiều chất đạm (protein), nên dùng nhiều thức ăn như: thịt, gà vịt, hải sản, trứng, sữa, sữa chua, phó mát, đậu hột (ví dụ hột điều), hạt, đậu lăng, các loại rau đậu và các sản phẩm từ đậu nành. Bác sĩ hoặc chuyên viên chế độ ăn uống cũng có thể đề nghị việc dùng thêm thức uống có bổ sung protein đặc biệt.

Nếu quý vị đã được khuyên nên theo chế độ ăn uống giảm muối (ít sodium), thì không nên nêm muối vào thức ăn đang nấu hoặc khi ăn, và nên tránh thức ăn chế biến sẵn, thức ăn mua mang về hoặc gia vị mà có nhiều muối.

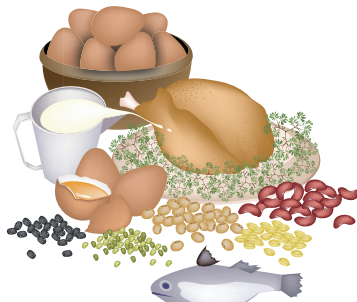
Hầu hết những người có Bệnh Gan Mức độ nặng đều nhận thấy rằng sẽ giúp ích nếu chia ra vài bữa ăn nhỏ trong ngày, nhất là khi mình cảm thấy không ngon miệng. Quý vị nên ăn 6 tới 8 bữa ăn nhỏ mỗi ngày, và ăn một món vật lạnh mạnh trước khi đi ngủ.

## Cách để hẹn gặp một chuyên viên chế độ ăn uống?

Bác sĩ của quý vị hoặc y tá về gan có thể giới thiệu để quý vị gặp một chuyên viên chế độ ăn uống. Trong cuộc hẹn đầu tiên với chuyên viên này, họ sẽ thẩm định việc dinh dưỡng của quý vị, gồm có:

- Cân thể trọng, đo chiều cao, tính Chỉ số Khối lượng Cơ thể của quý vị (BMI). Họ cũng có thể đo lường sức mạnh tay nắm chặt của quý vị và kích cỡ cơ bắp ở cánh tay phía trên của quý vị.
- Hỏi về các triệu chứng lâm sàng của quý vị vì có thể ảnh hưởng đến mức lượng ăn uống của quý vị.
- Thẩm định các thức ăn uống mà quý vị dùng, về nhu cầu cụ thể của gan và bất cứ các bệnh trạng nào của quý vị.

Chuyên viên chế độ ăn uống sau đó sẽ cung ứng hướng dẫn thực tiễn về chế độ ăn uống và dinh dưỡng nhằm hỗ trợ chức năng gan và sức khỏe tổng quát của quý vị. Nhu cầu ăn uống của quý vị có thể thay đổi theo thời gian, do đó chuyên viên này sẽ tiếp tục theo dõi nhằm đảm bảo quý vị sẽ luôn có chế độ ăn uống tốt nhất cho gan.



# NHẬT KÝ CUỘC HẸN

Ngày	Giờ	Loại cuộc hẹn	Địa điểm	Cần giấy giới thiệu
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không



# NHẬT KÝ CUỘC HẸN (TIẾP THEO)

Ngày	Giờ	Loại cuộc hẹn	Địa điểm	Cần giấy giới thiệu
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không
				Có/Không

# DANH SÁCH THUỐC

THUỐC	Liều lượng (Bao nhiêu mg)	Mức độ thường xuyên (Cách dùng)

## THEO DÕI THỂ TRỌNG

[illegible]

## CÁC CUỘC HẸN SIÊU ÂM

[illegible]

## CÁC CUỘC HẸN NỘI SOI DẠ DÀY

[illegible]

## GHI CHÚ

[illegible]

## GHI CHÚ

[illegible]



Norgine Pty Limited

Building A, Suite 3.01, 20 Rodborough Road,

Frenchs Forest, NSW, 2086

Phone: 1800 636 000

Norgine and the sail logo are registered trademarks of the  
Norgine group of companies.

Original booklet development: Carlie Stephens CNC Hepatology - Liver Clinic, St George Hospital, UNSW