CN Nguy□n Th□ Nhu□n - Khoa N□i Tiêu hóa□

Gan đ□□c xem nh□ "nhà máy" đ□ ch□ bi□n và t□ng h□p, d□ tr□ các ch□t dinh d□□ng và th□i đ□c, đ□ duy trì m□i ho□t đ□ng s□ng c□a c□ th□. Chính vì v□y, m□t khi gan b□ x□, suy gan s□ d□n đ□n hi□n t□□ng ăn không tiêu, c□m giác mau no, ăn không ngon mi□ng ho□c có c□m giác bu□n nôn... và ng□□i b□nh b□ suy dinh d□□ng. Nhi□u nghiên c□u cho th□y t□ l□ suy dinh d□□ng □ b□nh nhân x□ gan lên đ□n 65 -100% trong x□ gan do m□i nguyên nhân(2). Suy dinh d□□ng có th□ t□o đi□u ki□n cho t□n th□□ng gan ti□n tri□n n□ng thêm. Nh□t là x□ gan do r□□u, n□u thi□u protein và các lo□i vi tamin có tác d□ng ch□ng oxy hóa nh□ A, E có th□ làm tăng đ□c tính c□a r□□u b□ng cách làm gi□m các acid amin và các enzym □ gan.

1 C□ ch□ d□n đ□n suy dinh d□□ng

1.1. Chán ăn: Vi□c chán ăn □ b□nh nhân x□ gan có th□ do nhi□u y□u t□ khác nhau: Thay đ□i v□ giác, chèn ép c□ h□c do báng, do tăng n□ng đ□ leptin trong huy□t thanh. Ch□ đ□ ăn nghiêm ng□t trên b□nh nhân này nh□ h□n ch□ mu□i, protein và d□ch ngăn c□n b□nh nhân ăn đ□y đ□. H□n n□a, y□u, m□t m□i và b□nh lý não gan m□c đ□ th□p có th□ làm gi□m ăn u□ng. L□□ng tiêu th□ ch□ đ□ ăn kém th□□ng g□p □ b□nh nhân x□ gan c□ tr□□ng. V□n đ□ này th□□ng do chán ăn và c□m giác no s□m liên quan v□i c□ tr□□ng l□n □nh h□□ng đ□n s□ làm r□ng d□ dày và nhu đ□ng c□a d□ dày. Các b□nh nhân th□□ng than phi□n m□t c□m giác ngon mi□ng do ch□ đ□ ăn ít natri làm cho mùi v□ th□c ăn khó ăn.

1.2. Kém h□p thu: Y□u t□ quan tr□ng gây kém h□p thu là s□ phát tri□n quá m□c c□a vi khu□n d□n đ□n gi□m nhu đ□ng ru□t. Phù niêm m□c d□ dày-ru□t do tăng áp tĩnh m□ch c□a và tình tr□ng l□□ng acid d□ dày th□p b□i b□nh lý d□ dày do tăng áp l□c tĩnh m□ch c□a ho□c do vi□c s□ d□ng các ch□t □c ch□ b□m proton (PPI) làm cho khó khăn h□n trong vi□c h□p thu □ ru□t nhi□u ch□t dinh d□□ng khác nhau nh□ s□t, calci và protein. Vi□c s□ d□ng thu□c nhu□n tràng nh□ lactulose và các kháng sinh không h□p thu đ□ đi□u tr□ b□nh não làm tăng thêm nguy c□ kém h□p thu protein, m□ và các ch□t dinh d□□ng vi l□□ng nh□ calci và k□m. Nh□ng b□nh nhân này th□□ng có phân m□ □n là m□t d□u hi□u lâm sàng v□ tiêu hóa và kém h□p thu m□(2).

1.3. Tăng tiêu th□ năng l□□ng: Nguyên nhân chính xác c□a tăng chuy□n hóa v□n còn ch□a rõ,

nh□ng m□t vài y□u t□ làm d□ đã d□□c xác đ□nh. Nhi□m trùng, bi□n ch□ng hay g□p □ b□nh nhân gan giai đo□n cu□i, có xu h□□ng gây ra tình tr□ng tăng chuy□n hóa. Báng làm tăng tiêu th□ năng l□□ng, hi□u □ng này có xu h□□ng ph□c h□i khi ch□c tháo báng(2).

2 Các bi□n pháp h□ tr□ dinh d□□ng cho b□nh nhân x□ gan

2.1. M□c tiêu vi□c h□ tr□ dinh d□□ng

- Phòng tránh b□nh não gan – hôn mê gan (do tăng amoniac máu)
- Không ăn các ch□t làm tăng gánh n□ng x□ lý cho gan ho□c đ□c v□i gan
- Gi□m thi□u tình tr□ng c□ ch□□ng
- Phòng ng□a hi□n t□□ng teo c□, tích t□ m□.
- C□i thi□n s□ ngon mi□ng, ch□t l□□ng cu□c s□ng

2.2. Dinh d□□ng qua đ□□ng tiêu hóa

- Qua đ□□ng mi□ng: Đ□□ng mi□ng là l□a ch□n đ□u tiên c□a dinh d□□ng đ□□ng ru□t. Nên chia 5 - 6 b□a ăn nh□ đ□ tránh quá t□i protein và bu□n nôn, nôn hay khó tiêu. S□ b□a ăn có th□ quan tr□ng h□n kh□i l□□ng th□c ăn. B□a ăn nh□ thêm b□a t□i giúp cân b□ng thêm nitrogen, tăng kh□i l□□ng c□ d□n đ□n c□i thi□n ch□t l□□ng cu□c s□ng, gi□m t□n su□t và m□c đ□ b□nh não gan, làm tăng kh□ năng s□ng còn. Gi□m th□i gian nh□n đói qua đêm, tránh quá 6 - 8 g(4).

- Qua sonde d□ dày: Theo khuy□n cáo chung, cho ăn qua đ□□ng mi□ng đ□□c □u tiên hàng đ□u, n□u b□nh nhân không th□ duy trì l□□ng th□c ăn đ□a vào qua đ□□ng mi□ng đ□y đ□, nên đ□t m□t □ng sonde mũi - d□ dày đ□ cho ăn qua sonde. Nh□ng b□nh nhân x□ gan có suy dinh d□□ng n□ng thì nuôi d□□ng qua sonde giúp c□i thi□n n□ng đ□ albumin máu và đi□m Child - Pugh, gi□m t□ l□ t□ vong so v□i kh□u ph□n ăn chu□n (2). Ch□ bi□n th□c ăn v□i công th□c giàu BCAA (g□m ba acid amin thi□t y□u m□ch nhánh: Leucine, Isoleucine, Valine) giúp c□i thi□n ch□c năng gan, tăng albumin máu, c□i thi□n lâm sàng b□nh não gan, gi□m t□ l□ tái nh□p vi□n.

*2.3 Dinh d□□ng qua đ□□ng tĩnh m□ch:*Nuôi d□□ng qua đ□□ng tiêu hóa là con đ□□ng sinh lý, thu□n l□i và có nhiêu □u vi□t h□n nuôi d□□ng qua đ□□ng tĩnh m□ch. Đ□i v□i b□nh nhân x□ gan,

b□t đ□u dinh d□□ng qua đ□□ng tĩnh m□ch ngay khi b□nh nhân có suy dinh d□□ng v□a hay n□ng mà dinh d□□ng qua đ□□ng tiêu hóa không đ□ nhu c□u dinh d□□ng.(3). M□t vài b□ng ch□ng cho th□y dinh d□□ng qua tĩnh m□ch □u th□ h□n qua sonde, b□i vì dinh d□□ng qua sonde có th□ làm x□u đi tình tr□ng tăng amoniac máu(2).

Giá tr□ dinh d□□ng c□a d□ch truy□n tĩnh m□ch

- Glucose 10% 500ml = Glucose 20% 250ml (50gG, 200kcal)

- Acid amin 10% 250ml (25g Protein, 100kcal)

- Lipid 10% 250ml (25gL, 250kcal)

- Lipid 20% 100ml (20gL, 200kcal)

2.4. Chi□n l□□c b□ sung dinh d□□ng

Ch□t đ□m (Protein): Là thành ph□n r□t quan tr□ng trong ch□ đ□ ăn cho b□nh nhân x□ gan. Khi đ□a vào b□nh nhân quá nhi□u đ□m s□ làm tăng gánh n□ng cho gan suy, tăng s□n sinh amoniac và nguy c□ gây b□nh não gan và hôn mê gan. Khuy□n cáo b□nh nhân ăn đ□m th□c v□t nhi□u h□n đ□m đ□ng v□t vì đ□m th□c v□t có ch□a nhi□u arginine giúp làm gi□m amoniac máu nh□ làm tăng t□ng h□p ure. Tuy v□y, n□u h□n ch□ ăn đ□m s□ làm tăng hi□n t□□ng giáng hoá c□, tăng tiêu hu□ c□ và teo c□ □ b□nh nhân x□ gan. S□ d□ng acid amin chu□i nhánh BCAA (leucine, isoleucine, và valine) r□t t□t cho b□nh nhân x□ gan và có nhi□u trong các lo□i đ□u. Acid amin chu□i nhánh giúp b□nh nhân ăn ngon mi□ng h□n và ch□ng suy mòn cho b□nh nhân x□ gan, gi□m t□ l□ t□ vong 35% s□ v□i b□nh nhân ăn ch□ đ□ thông th□□ng. (4)
Ch□t béo (lipid): L□□ng m□ nhi□u s□ gây tích lu□ □ gan và làm tăng ti□n tri□n x□ gan. Nên tránh các ch□t béo chuy□n hoá, đ□□c t□o ra ch□ y□u t□ quá trình đun nóng d□u th□c v□t nhi□u l□n. Nên vi□c tránh các th□c ăn nhanh, th□c ăn chiên xào t□ các lo□i d□u đ□□c chiên đi chiên l□i nhi□u l□n là c□n thi□t. Trong ch□ bi□n th□c ăn h□ng ngày nên s□ d□ng ch□t béo không bão hòa nh□ d□u nành, d□u l□c, d□u mè.
S□ d□ng men vi sinh: Đ□c bi□t giá tr□ trong x□ gan. S□ m□t cân b□ng trong vi khu□n chí c□a

ru□t, s□ th□m l□u vi khu□n t□ ru□t vào máu gây t□ng s□n xu□t amoniac t□i ru□t đi vào máu gây b□nh não gan, hôn mê gan. Chính vì v□y probiotic có tác d□ng ngăn ng□a bi□n ch□ng c□a b□nh gan. Ng□□i b□nh có th□ b□ sung các l□i khu□n đ□□ng ru□t t□ th□c ph□m nh□ s□a chua là m□t ch□ đ□ ăn h□p lý.

B□ sung các ch□t ch□ng oxy hoá và vitamin nhóm B

Nh□ng b□nh nhân x□ gan có suy gi□m đáng k□ n□ng đ□ các men ch□ng oxy hoá và n□ng đ□ các d□□ng ch□t ch□ng oxy hoá nh□ vitamin E, k□m, carotenoids. Acid folic(Vitamin B-9) cũng r□t thi□u □ b□nh nhân x□ gan. Chính vì v□y vi□c b□ sung các vitamine và khoáng ch□t r□t quan tr□ng trong dinh d□□ng đi□u tr□ x□ gan.

Ch□ đ□ ăn nhi□u rau: Trong rau có nhi□u ch□t x□ đóng vai trò không th□ thi□u đ□ gi□m n□ng đ□ amoniac máu. Ch□t x□ đ□□c tìm th□y trong rau xanh, đ□u, ngũ c□c nguyên h□t và bánh mì. Đi□u này giúp c□i thi□n h□ tiêu hoá và cũng giúp làm s□ch c□ th□. Th□c ph□m giàu ch□t x□ là m□t trong nh□ng th□c ph□m hàng đ□u c□n có trong ch□ đ□ ăn u□ng c□a b□nh nhân x□ gan.

Ăn nh□t: Mu□i gi□ n□□c, có th□ gây ra nh□ng v□n đ□ khác cho b□nh nhân x□ gan. Đi□u quan tr□ng là h□n ch□ l□□ng mu□i ăn vào d□□i 2/ngày ho□c ít h□n. Ng□□i b□nh có th□ làm đi□u này b□ng cách tránh th□c ăn m□n, t□ n□u ăn cho mình, đ□c nhãn th□c ph□m m□t cách c□n th□n, tránh các th□c ph□m ăn nhanh.

B□a ăn nh□ tr□□c khi đi ng□ : M□t b□a ăn nh□ g□m glucid và đ□m tr□□c khi đi ng□ giúp làm gi□m hi□n t□□ng teo c□ r□t hi□u qu□, tránh ng□ng th□i gian dài mà không đ□□c ăn vì kh□ năng ch□u đói c□a b□nh nhân x□ gan r□t kém. Có th□ b□a ăn ph□ vào bu□i t□i (kho□ng 8 - 9 gi□ t□i) v□i th□c ăn nh□ hay th□c u□ng, s□a có hàm l□□ng cao ch□t BCAA (acid amin phân nhánh) là quan tr□ng, vì s□ t□t cho gan và c□i thi□n tình tr□ng suy dinh d□□ng.

Ng□ng s□ d□ng r□□u bia: Tác h□i c□a r□□u bia ngày càng đ□□c nghiên c□u và ch□ng minh rõ ràng: Nó □nh h□□ng t□i nhi□u c□ quan nh□ th□n, gan, d□ dày, t□y, não… Trong đó, gan là c□ quan b□ t□n th□□ng nhi□u nh□t. Dù x□ gan v□i b□t k□ nguyên nhân nào thì vi□c ng□ng s□ d□ng r□□u bia là b□t bu□c.

Theo PGS TS BS. Bùi H□u Hoàng - Tr□□ng khoa Tiêu hóa B□nh vi□n Đ□i h□c Y D□□c TP HCM cho bi□t: “S□ nguy hi□m c□a x□ gan chính là nh□ng bi□n ch□ng nghiêm tr□ng c□a b□nh. Khi gan b□ x□, nh□ng ch□c năng quan tr□ng c□a gan đ□i v□i c□ th□ suy gi□m, d□n đ□n nh□ng bi□n ch□ng n□ng n□: c□ tr□□ng, ói ra máu do v□ giãn tĩnh m□ch th□c qu□n; nhi□m trùng; hôn mê gan; suy th□n và nguy hi□m nh□t là ung th□ gan”. V□y nên vi□c ngăn ng□a và làm ch□m quá trình x□y ra

các bi□n ch□ng này, ng□□i b□nh c□n có s□ hi□u bi□t và th□c hành dinh d□□ng đúng cách đ□ đem l□i hi□u qu□ trong đi□u tr□.

TÀI LI□U THAM KH□O

1. Lê Văn An, Hoàng Văn Ngo□n, (2009), " Chăm sóc b□nh nhân x□ gan", Đi□u d□□ng n□i t□p 2, nhà xu□t b□n Y h□c Hà N□i.

2. Tr□n Văn Huy (2017), "Dinh d□□ng cho b□nh nhân x□ gan", b□nh h□c gan m□t t□y, NXB đ□i h□c Hu□.

3. Đào Văn Long (2011), "Đi□u tr□ x□ gan", Đi□u tr□ h□c n□i khoa t□p 1, B□ môn N□i tr□□ng - Đ□i h□c Y D□□c Hà N□i, Nhà xu□t b□n Y h□c Hà N□i trang 208 – 210

4. Tr□n Th□ Khánh T□□ng (2017), dinh d□□ng cho b□nh nhân b□ x□ gan [online], ngày 27 tháng 11 năm 2017, t□ : < https://www.slideshare.net/SauDaiHocYHGD/dinh-dng-cho-bnh-nhn-x-gan>