

Hội chứng rò rỉ ruột

Viết bởi Biên tập viên

Chỉnh sửa, 15 Tháng 12 2024 10:58 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 17 Tháng 12 2024 20:33

Bs. Huỳnh Minh Nhật -

Ruột của chúng ta dài khoảng 6-9m, được lót bằng một lớp niêm mạc có hàng tỉ vi khuẩn tích tụ lên tới 500m², có thể phồng hai sân tennis. Nhờ các enzyme tiêu hóa, các chất dinh dưỡng trong thức ăn, nước uống được phân giải thành các phân tử nhỏ hơn có thể hấp thu qua thành ruột để cơ thể sử dụng. Ruột đóng vai trò như một hàng rào quan trọng cho phép nước và các chất dinh dưỡng đi vào máu để nuôi cơ thể khi vi khuẩn và độc tố có hại.

Trong hội chứng rò rỉ ruột (Leaky Gut Syndrome), các lỗ trên thành ruột trở nên rộng hơn dẫn đến tình trạng tăng tính thấm, cho phép các hạt thức ăn, vi khuẩn và độc tố xâm nhập trực tiếp vào máu từ ruột bị rò rỉ khiến hệ miễn dịch này vào trong cơ thể, có thể kích hoạt phản ứng viêm bất lợi dẫn đến nhiều bệnh khác nhau.

Hội chứng rò rỉ ruột có liên quan đến hội chứng ruột kích thích, bệnh Crohn, bệnh celiac, tiểu đường và đau khớp cùng nhiều bệnh khác như viêm khớp dạng thấp, hội chứng mệt mỏi mãn tính, hen suyễn và đau cơ xơ hóa, lupus, viêm tuyến giáp. Hơn nữa, một số nghiên cứu về mối quan hệ giữa đường tiêu hóa và não qua trục não - ruột đã chỉ ra rằng ruột bị rò rỉ có thể là một yếu tố gây ra các rối loạn tâm thần như lo âu, trầm cảm.



[Xem tiếp tại đây](#)