

## **Những Thói Xấu Cần Bỏ Ngay**

### **Vừa ngủ dậy đã lướt điện thoại**

Có những thói quen tưởng như vô hại nhưng sẽ khiến bạn hối hận về sau. Thói xấu gắn liền với chiếc điện thoại thông minh mà ai cũng đang dùng. Nếu được bạn hãy bỏ ngay đi nha!

Gan là một cơ quan quan trọng có nhiệm vụ tiêu hóa và trao đổi chất, vì vậy gan khi bị tổn thương một chút cũng có thể gây nguy hiểm đến sức khỏe. Theo các chuyên gia y tế, có nhiều thói quen của chúng ta gây ảnh hưởng đến gan, trong đó không đi tiểu ngay sau khi ngủ dậy là một ví dụ.

Chuyên gia hiệp hội nghiên cứu gan cho biết, chất độc được đào thải qua việc đi tiểu, ra mồ hôi, vì vậy bạn nên có thói quen đi tiểu mỗi buổi sáng sau khi thức dậy để có thể đưa các độc tố tích tụ trong một đêm ra ngoài cơ thể, tránh để cho độc tố lưu đọng trong cơ thể, gây tổn thương cho gan.



Ngoài ra, bạn cũng nên bỏ những thói quen gây hại gan dưới đây:

### **Uống rượu quá mức**

Uống nhiều rượu là nguyên nhân phổ biến nhất gây tổn thương gan. Quá nhiều rượu làm giảm khả năng loại bỏ chất độc của gan ra khỏi cơ thể.

Nguyên nhân là do gan tập trung vào việc chuyển hóa rượu thành một dạng ít độc hơn và bị "xao nhãng" các chức năng khác, từ đó gây ra bệnh gan nhiễm mỡ và viêm gan.

Gan nhiễm mỡ gây viêm gan, và cuối cùng gây xơ gan và cả ung thư gan.

Tình trạng này thường xảy ra ở nam giới uống từ 4 ly trở lên mỗi ngày và phụ nữ uống từ 2 ly trở lên.

Vào thời điểm xuất hiện các triệu chứng, gan đã có thể bị hư hại đến mức không thể sửa chữa được.

Tuy nhiên, ngừng uống rượu bia ở giai đoạn gan nhiễm mỡ thì gan vẫn có thể tự hồi phục, theo Johns Hopkins Medicine.

Người uống nhiều rượu bia nên làm xét nghiệm mỡ gan để biết gan đã bị tổn thương hay chưa.

### **Lạm dụng đồ ăn nhanh, đồ chiên nướng**

Các loại thịt thường được chế biến dưới hình thức chiên, nướng để tăng hương vị, kích thích vị giác người ăn. Từ đây, gan lại phải xử lý lượng lớn chất béo kèm theo. Các loại dầu mỡ kém chất lượng được dùng chiên đi chiên lại nhiều lần gây nguy cơ ung thư cao gấp hàng trăm lần dầu ăn chỉ dùng một lần.

Chất đạm, chất béo trải qua quá trình chiên, nướng ở nhiệt độ cao sẽ bị biến chất, sinh ra các độc tố nguy hiểm gây ung thư gan, ung thư các bộ phận khác trong cơ thể. Vì vậy, nên hạn chế đồ ăn chiên nướng, chỉ sử dụng ở mức độ vừa phải, tốt nhất nên dùng thực phẩm luộc, hấp.

Thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn như thịt xông khói, xúc xích... cũng là nguồn chứa rất nhiều chất béo, muối, chất bảo quản không tốt cho sức khỏe của lá gan, gây béo phì và nguy cơ ung thư. Người dùng còn phải cân nhắc lựa chọn khi ngày càng có nhiều loại thực phẩm nhiễm thuốc trừ sâu, chứa hóa chất độc hại, dễ dàng "bức tử" gan.

### **Thức quá khuya và ngủ dậy quá muộn**

Việc thường xuyên thức quá khuya và ngủ dậy muộn sẽ làm ảnh hưởng đến chức năng gan. Khi cơ thể được nghỉ ngơi trong trạng thái yên tĩnh, nhu cầu máu của các bộ phận được giảm xuống thì máu được trở lại gan. Như vậy, khi cơ thể chúng ta phải làm việc hay học tập, nhu cầu máu càng ngày càng gia tăng, lượng máu tích lũy trong gan giảm ảnh hưởng đến sự nuôi dưỡng tế bào gan gây giảm khả năng miễn dịch.

### **Ăn quá no**

Nhiều người biết rằng, nếu ăn nhiều sẽ gây khó chịu cho dạ dày, gây ra bệnh gan nhiễm mỡ, tiến sĩ Paradi Hiệp hội Nghiên cứu gan châu Âu cho rằng, ăn nhiều quá có thể gây tổn thương hệ tiêu hóa, nhanh chóng gia tăng các gốc tự do trong cơ thể. Trong khi đó, vai trò của gan là chống lại các gốc tự do trong cơ thể, loại bỏ độc tố, thanh lọc máu. Càng nhiều gốc tự do trong cơ thể con người, chức năng gan càng bị ảnh hưởng nghiêm trọng.

### **Hút thuốc**

Hút thuốc là thói quen bạn phải từ bỏ. Khói thuốc lá ảnh hưởng gián tiếp đến gan. Các hóa chất độc hại trong khói thuốc cuối cùng sẽ đến gan và gây ra căng thẳng oxy hóa, tạo ra các gốc tự do gây hại cho tế bào.

Căng thẳng ô xy hóa cũng có thể gây xơ hóa - trong đó gan phát triển các mô sẹo, trong quá trình cố gắng tự phục hồi và theo thời gian, có thể ảnh hưởng lớn đến khả năng hoạt động bình thường của gan.

### ***Ăn thức ăn nấu tái hoặc nướng bằng than***

*Tiến sĩ Hussein nói rằng thực phẩm nấu tái dễ dàng gây tổn thương gan. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng tôm, sò, hào và động vật thường mang theo vi khuẩn và ký sinh trùng, có thể gây ra các bệnh về gan như suy gan cấp tính.*

### ***Sử dụng đồ ăn sống***

*Tôm, cá, ốc với hình thức chế biến ăn sống, thịt trâu bò tái, các loại rau thủy sinh không qua nấu chín (rau nhút, rau muống, ngó sen...), ... là những thức ăn có nguy cơ cao; mang các loại ký sinh trùng gây tổn thương và hủy hoại gan, đặc biệt là sán lá gan. Để tránh nguyên nhân tổn thương gan, nên ăn chín - uống sôi, vừa để tiêu hóa vừa an toàn.*

### ***Uống nhiều thuốc***

*Tạp chí Dược phẩm lâm sàng của Anh đã công bố một nghiên cứu rằng việc sử dụng thuốc giảm đau trong khoảng thời gian dài sẽ ảnh hưởng đến chức năng giải độc gan, gây tổn thương gan. Tiến sĩ Kenneth Simpson, một nhà nghiên cứu tại bệnh viện hoàng gia Edinburgh cho rằng nhiều loại thuốc và chất chuyển hóa của thuốc có thể dễ dàng gây tổn thương gan, các loại thuốc này bao gồm thuốc kháng sinh, thuốc hạ sốt, thuốc an thần, thuốc hạ đường huyết, thuốc tim mạch. Do đó, những loại thuốc này nên được sử dụng theo chỉ dẫn nghiêm ngặt của bác sĩ.*

*DuyTrac-AuOanh*