

LỜI MỞ ĐẦU

*“Họ là những anh hùng không tên tuổi,
Sống âm thầm trong bóng tối mệnh mông.”*

Hai câu thơ trên có lẽ đã diễn tả phần nào nhiệm vụ quan trọng và sứ mạng cao cả của mỗi tế bào gan trong việc bảo trì sức khỏe chúng ta. Với mỗi nhịp tim, qua từng hơi thở, gan vẫn hùng dũng “chiến đấu” một cách “âm thầm, lặng lẽ” như những chiến sĩ vô danh, không hề than trách. Nuôi dưỡng từng tế bào, thanh lọc từng độc tố, gan đương đầu với nhiều thử thách từng giây từng phút, từ ngày này qua tháng nọ. Rồi khi tổn thương “ngã trận”, gan vẫn tiếp tục âm thầm cố gắng vượt qua mọi trở ngại không một tiếng thở than, không một lời oán trách. Gan, vì thế, vẫn thường bị “bỏ rơi”, quên lãng, không được để ý và chăm sóc như những cơ quan khác như tim và phổi.

Hơn nữa, nếu so sánh cơ thể chúng ta như một “quốc gia”, gan sẽ là vị “tổng trưởng” rất “khiêm nhường” của nhiều “cục bộ” khác nhau, điều hành hầu hết những kế hoạch xây dựng và bảo trì sức khỏe qui mô và phức tạp. Gan sẽ là bộ “xuất nhập cảnh”, kiểm soát trực tiếp tất cả “sản phẩm” đến từ hệ thống tiêu hóa. Gan sẽ là bộ “xí nghiệp canh nông” với những công ty bào chế thực phẩm, nhiên liệu cũng như điện nước với khả năng tích trữ và cung cấp cho từng tế bào trong lúc no cũng như đói. Gan cũng là bộ

“kinh tế tài chính” thăng bằng hóa cân của đường, mỡ, cholesterol cũng như nhiều chất đạm khác nhau. Gan cũng là một “chi nhánh chính của ty cảnh sát” “thanh lọc” và “loại bỏ” những phần tử xấu qua đường tiểu và phân. Gan sẽ là “nha chuyển vận” điều khiển hệ thống lưu thông ngăn cản sự “định cư” bất hợp pháp của nhiều phần tử trong máu tránh bệnh thũng nước (*edema*). Ngoài ra gan còn là “bộ y-tế”, “sở vệ sinh” điều hành hệ thống “cầu cống” cũng như sở “đốt rác”. Song song với những chức vụ quan trọng kể trên, gan còn đặc lực cộng tác với nhiều cơ quan khác giúp cơ thể chúng ta thêm phần tráng kiện. Vì thế, **gan ngày nay đã được xem như một trong những cơ quan quan trọng nhất trong cơ thể.**

Tuy gan có đặc tính tự chữa bệnh cho mình trong nhiều trường hợp, một số nguyên nhân khác nhau trong đó có vi khuẩn (*virus*), vi trùng (*bacteria*), ký sinh trùng (*parasites*), độc tố v.v. có thể hủy hoại gan một cách nhanh chóng nếu không được chữa trị một cách hữu hiệu và kịp thời.

Song song với đà tiến triển của nhân loại, sự hiểu biết về gan trở nên phong phú hơn. Với những phương pháp định bệnh và chữa bệnh mới hơn, tốt hơn và nhanh chóng hơn, bệnh viêm gan ngày nay không còn là bệnh nan giải như người ta thường nghĩ. Tiếc thay, vì kém hiểu biết, một số bệnh nhân đã vô tình giúp cho bệnh của mình phát triển nhanh chóng hơn, hoặc tiếp tục lây bệnh của mình qua những người thân thương một cách dễ dàng mà không hề hay biết. Vì thế, bệnh viêm gan gây ra từ vi khuẩn viêm gan A, B, C, D, v.v. vẫn tiếp tục là mối đe dọa lớn lao cho cộng đồng người Việt tại hải ngoại cũng như quốc nội.

Với ý tưởng “*Biết Dịch biết Ta, Trăm Trận trăm thắng*”, quyển sách này được viết lên để giúp người đọc tìm hiểu rõ hơn về những căn bệnh đã và đang gieo rắc tang thương đến hàng triệu người trên toàn thế giới mỗi năm.

Vì chúng ta đang sống ở Mỹ, một số danh từ được ghi chú thêm bằng Anh Ngữ để tùy nghi sử dụng. Danh từ “vi khuẩn” được dùng trong quyển sách với nghĩa của chữ “*virus*”, để phân biệt với chữ “vi trùng” với nghĩa của chữ “*bacteria*”. Chữ “*virus*” cũng được một số khoa học gia khác dịch thành “siêu vi khuẩn”, “siêu vi trùng” hoặc “siêu vi”. Dựa theo tự điển Y Khoa của Lê Khắc Quyến, cả hai chữ “vi khuẩn” và “vi trùng” mang cùng một nghĩa với chữ “*bacteria*”. Ông ta dịch chữ “*virus*” thành “siêu cực thể”. Danh từ này có lẽ chính xác nhất vì đã diễn tả cả kích thước lẫn cơ cấu của “*virus*”. “*Virus*” **cực** kỳ nhỏ bé, chỉ nhận diện được dưới kính hiển vi điện tử (“siêu cực”). Và “*virus*” không phải là một loại “trùng” với những kiến trúc cầu kỳ của một tế bào, như “*bacteria*” mà chỉ là một “phân thể” có chứa chất liệu di truyền DNA hoặc RNA. Tuy nhiên vì danh từ “vi khuẩn” cho chữ *virus* và “vi trùng” cho chữ “*bacteria*” đã được phổ biến và ứng dụng rộng rãi trong nhiều năm qua, tôi xin phép được tiếp tục dùng những từ ngữ này.

Bài “Dinh Dưỡng cho Người bị Viêm Gan” đã là một trong những chương của sách “**Bệnh Gan: Siêu Vi A, B và C**” phát hành vào năm 1999 bởi Sống Sao Cho Mạnh, Inc., do bác sĩ Trịnh Ngọc Huy chủ bút. Email: webmaster@songmanh.org. Điện thoại: (408) 605-0605. Điện thư: (408) 729-5595. Bài này đã được viết lại và bổ túc thêm.

Vì y khoa là một khoa học thay đổi không ngừng, những bài viết trong quyển sách này tuy được dựa trên những tài liệu mới nhất, có lẽ sẽ không còn thích hợp cho nhiều năm sắp tới. Tuy một số phương thức chữa bệnh đã được trình bày trong quyển sách này, tác giả không có dụng ý dùng quyển sách này để thay thế cho bác sĩ của quý vị. Chúng tôi chỉ ước mong quyển sách này sẽ mang lại đọc giả một cái nhìn mới hơn, “dễ thương” hơn và “thông cảm” hơn cho một cơ quan đã từng bị quên lãng

Quyển sách này cũng được viết lên để tưởng nhớ đến thân sinh của chúng tôi, Ông Bà Bùi Văn Cao.

Tác Giả
Bác Sĩ Bùi Xuân Dương