

## Chương 8

# DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH VIÊM GAN

## VÀI YẾU TỐ & QUAN ĐIỂM CHÍNH

- Dinh dưỡng đóng một vai trò cực kỳ quan trọng trong việc bảo trì sức khỏe của chúng ta.
- Người bị bệnh viêm gan cần một dinh dưỡng đặc biệt tùy theo bệnh trạng của mỗi cá nhân.
- Nhiều loại thuốc có thể hại đến tế bào gan, nên người bị viêm gan cần tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình của mình trước khi dùng bất cứ một loại thuốc nào.
- Dược thảo tuy an toàn, nhưng trong một số trường hợp, thuốc có thể gây ra những điều kiện bất lợi và nguy hại cho người dùng.
- Khi gan bắt đầu bị chai, một số thức ăn nước uống thông dụng hàng ngày có thể trở thành những độc tố tác hại trực tiếp đến lá gan.



Ảnh Michael Mừng: Gánh Bún Bò, Huế 2001

*Thuở bé nhiều hôm tôi bỏ chơi,  
Cảm thương đứng ngó mẹ tôi ngồi  
Và bên chiếc rổ mùi thơm cũ  
Như tấm lòng thơm của mẹ tôi”  
(Té Hanh)*

Tuy nhiên nói thì dễ, làm thì khó. Ngoài sự hiểu biết sâu xa về các loại dinh dưỡng, người muốn ăn đúng cách cần một ý chí cương quyết và bền bỉ. Ăn đúng “kiểu”, chưa chắc đã ăn đúng cách. Ăn uống kiêng khem “cực khổ”, chưa chắc sẽ tạo cho cơ thể chúng ta một môi trường thuận lợi. Nếu chúng ta ăn gạo lức muối mè ngày này qua tháng nọ, chẳng hạn; hoặc ăn trường chay một cách tuyệt đối mà không để ý đến các chất đạm hoặc chất béo khác nhau, cơ thể chúng ta sẽ thiếu dần nhiều chất dinh dưỡng một cách kinh niên, và từ đó đưa đến nhiều bệnh tật.

Thông thường, khi cơ thể chúng ta còn khỏe mạnh, chưa bệnh tật, ăn uống một cách “bừa bãi”, “cẩu thả” cũng chỉ gây ra một số hậu quả không tốt nếu chúng ta tiếp tục “vung vít” “phá giới” từ ngày này qua tháng nọ. Tuy nhiên, vấn đề dinh dưỡng trở nên vô cùng quan trọng khi gan của chúng ta bị viêm, không còn tốt như xưa.

Dinh dưỡng cho người bệnh viêm gan được phân biệt tùy theo bệnh trạng của mỗi cá nhân:

- 1) Người bị viêm gan cấp tính (*acute hepatitis*)
- 2) Người bị viêm gan kinh niên (*chronic hepatitis*) và
- 3) Người bị chai gan (*liver cirrhosis*) hoặc ung thư gan (*liver cancer*).

Nói đến dinh dưỡng chúng ta thường gặp nhiều lời khuyên khác nhau, truyền tụng từ người này qua người nọ, từ đời này qua đời kia. Một số lời khuyên rất đúng và rất nên được ứng dụng vào đời sống hàng ngày. Ngược lại, nhiều lời khuyên hoàn toàn sai lầm và không dựa vào bất cứ một nghiên cứu khoa học nào cả. Những lời

khuyến truyền khẩu này nhiều khi đã được phổ biến từ nhiều thế hệ khác nhau, nên được in sâu vào ký ức của đại chúng.

**Thậm chí nhiều lời khuyên rất phản khoa học đã và đang được xem như một trong những món quà tinh thần cao quý, trao đổi cho nhau, từ người này sang người khác, và như thế cứ tiếp tục được duy trì và ứng dụng một cách rất phổ thông.** Áp dụng những lời khuyên vô lý này vào cách thức ăn uống không những không mang lại một lợi ích nào mà còn có thể làm cho cơ thể của chúng ta mỗi ngày một yếu đi, một nhiều bệnh tật hơn.



Một phương pháp chữa nám da mặt hay “luyện khí công” đang thịnh hành tại Phi Châu?

“Đầu cắm đất, chân quay hướng Bắc,  
Thân đưa cao, lấy khí từ Trời,  
Nín hơi, ép huyết nửa vờ  
Âm tri, Dương chí, đắc thời lực công”  
(Cửu Âm Chân Kinh)

Hơn nữa, không phải bệnh nào cũng có thể chữa được bằng thức ăn. Và không phải thức ăn nào cũng được xem như thuốc chữa bệnh. Theo định nghĩa, “thuốc” là một chất hóa học có thể ứng dụng để trị bệnh hoặc chữa lành thương tích. Nếu thực phẩm được dùng như thuốc trị bệnh, chúng sẽ có tất cả các phản ứng phụ nếu “dùng” không đúng cách hoặc quá “dose”.

Mục tiêu chính của dinh dưỡng là:

- 1) Giữ cân cân trung bình. Đừng ăn ít hơn hoặc nhiều hơn sự cần thiết của cơ thể. Người mập quá, nên xuống ký. Người ốm quá nên lên cân.
- 2) Cung cấp cho cơ thể chúng ta những chất bổ và khoáng chất cần thiết.



Thực phẩm chứa đựng nhiều chất đạm (*protein*), chất đường/bột (*sugar/carbon hydrate*), chất mỡ (*fat/cholesterol*), sinh tố (*vitamin*), khoáng chất (*trace elements*), chất xơ (*fiber*) v.v. theo những tỷ lệ khác nhau.

Tùy theo tuổi tác, trọng lượng, nghề nghiệp cũng như sinh hoạt thể thao và phái giới, chúng ta mỗi ngày cần từ 30 đến 35 Kcal. cho mỗi ký lô trọng lượng cơ thể. Về chất đạm (*protein*) chúng ta cần từ 1 đến 1.5 gm cho mỗi một ký lô trọng lượng mỗi một ngày. Nói một cách khác, nếu một người lớn nặng khoảng 70 ký, họ cần phải ăn từ 2,100 đến 2,450 Kcal và 70 đến 90 gm chất đạm mỗi ngày.

Tuy một gram chất mỡ chứa nhiều nhiên liệu hơn một gram chất đường, chất bột hoặc chất đạm, chúng ta nên dùng chất mỡ/ béo càng ít càng tốt. Tổng số năng lượng mỗi ngày không nên nhiều hơn 30% dưới dạng mỡ.

Sau đây là bản so sánh giữa các nhiên liệu chứa đựng trong các loại thịt thông thường:

90 Grams	Chất Đạm ( <i>Proteins</i> )	Năng Lượng ( <i>Calories</i> )	Mỡ ( <i>Fat</i> )	Mỡ Bảo Hòa ( <i>Saturated Fat</i> )	Cholesterol (mg)
Thịt Bò	21 g	240	15	6.4	77
Thịt Cừu	14 g	205	20	8.8	63
Thịt Dê	26 g	136	2.8	1	66
Thịt Gà Tây	25 g	135	3	0.9	59
Thịt Gà	20 g	140	1	0.3	55
Thịt Heo	14 g	275	18.2	6.8	62
Thịt Nai	26 g	126	1.6	0.6	65

Ngoài ra, mỗi một ngày chúng ta nên ăn khoảng 20 đến 30 gram chất xơ. Điều này nói dễ hơn làm. Tuy chất xơ có nhiều trong các loại rau và trái cây, muốn đạt được số lượng chất xơ kể trên chúng ta phải ăn từ 10 đến 15 các loại trái cây khác nhau mỗi ngày. Một số bệnh nhân có thể bị “sinh bụng” khi ăn quá nhiều chất xơ. Để tránh bị những phản ứng phụ này, quý vị có thể tăng số lượng trái cây và rau quả một cách từ từ. Sau đây là một vài thí dụ điển hình của thức ăn chứa đựng nhiều chất xơ:

## THỰC PHẨM CHO NGƯỜI VIÊM GAN CẤP TÍNH:

### Dinh Dưỡng cho Bệnh Nhân Viêm Gan Cấp Tính

- Ăn thành nhiều bữa, mỗi bữa một ít.
- Tránh những thức ăn quá nặng nề với nhiều gia vị, dầu mỡ.
- Uống nhiều nước. Nước ấm thường dễ uống hơn nước quá lạnh.
- Nên nghỉ ngơi thường xuyên và tránh làm việc quá nặng nhọc.
- Nên dùng những phương pháp “nhẹ nhàng” để thuyên giảm những triệu chứng khó chịu, trước khi dùng đến thuốc men.
- Nếu phải dùng thuốc, nên dùng càng ít càng tốt.
- **Tuyệt đối** không được uống rượu bia trong thời gian này, dầu chỉ một ít mà thôi.
- Nếu triệu chứng trở nên quá nặng, xin liên lạc với bác sĩ của quý vị càng sớm càng tốt.

Khi bị viêm gan cấp tính, bệnh nhân có thể bị đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn và ói mửa, tương tự như những cơn cảm cúm đường ruột hay khi bị ngộ độc thức ăn. Nếu nôn ói trở nên trầm trọng hơn hoặc tiếp tục kéo dài, họ phải nhập viện trước khi kiệt sức vì mất quá nhiều nước.

Ngược lại, nếu chỉ hơi nôn nao khó chịu, bệnh có thể được chữa tại gia. Trong trường hợp này, họ chỉ nên dùng các thức ăn nhẹ, không dầu mỡ, ít gia vị. Thường

Thức Ăn	Khẩu Phần	Chất Sợi (grams)
Bánh Mì Nâu ( <i>whole wheat</i> )	1 lát	2.0
Bánh mì trắng	1 lát	0.9
Broccoli	1 cốc	6.5
Cam	1 quả nhỏ	3.0
Cà Rốt sống	4 củ	1.7
Chuối	1 trái cỡ trung bình	2.0
Cơm trắng	1 bát nhỏ	1.5
Dứa tươi	¾ cốc	1.4
Đậu Đen / Đậu Đỏ	½ cốc (cup)	5.5
Đậu Đũa	1 cốc	4.2
Gạo Lức	½ cốc (chưa nấu)	5.5
Khoai Tây	1 củ nhỏ	4.2
Lê	1 trái nhỏ	3.0
Mận khô	3 trái nhỏ	1.7
Mận tươi	2 trái nhỏ	2.4
Măng tây	½ cốc	1.8
Nho tươi	15 trái nhỏ	0.5
Sà lách xanh	1 cốc	0.5
Táo	1 trái nhỏ	2.8
Xoài	1 quả nhỏ	6.0

Nếu vì một lý do nào đó, quý vị không thể ăn đủ 20 đến 30 grams chất sợi mỗi ngày, quý vị có thể uống thêm một số chất sợi được bày bán trên thị trường mà không cần toa bác sĩ như Citrucel, Fiberall, Metamucil v.v. Nếu được quý vị nên chọn loại chất sợi có thể tan trong nước (water soluble fiber) như methylcellulose, và tránh dùng những chất sợi như psyllium. Chất psyllium có thể lên men trong ruột già gây ra sinh bụng hoặc đau “quặn bụng”. Các loại rau muống, rau rền, rau cải cúc v.v. là những thức ăn thuần túy Việt Nam với số lượng chất sợi rất cao.

nên ăn nhiều hơn vào buổi sáng, khi cơ thể còn tương đối khỏe mạnh. Vào xế chiều cơ thể bệnh nhân viêm gan cấp tính thường mệt mỏi hơn, nên dễ buồn nôn hơn. Để tránh bị đầy bụng, khó chịu buồn nôn sau mỗi bữa ăn, họ nên thi hành câu châm ngôn: “Ăn ít no lâu, ăn nhiều dễ ói”. Nghĩa là họ **nên ăn thành nhiều bữa, mỗi lần một ít**. Một số bác sĩ tin rằng, người bệnh viêm gan cấp tính nên ăn nhiều năng lượng (*calories*) hơn so với lúc chưa bị bệnh. Năng lượng này rất cần thiết trong việc hồi phục những tế bào gan nói riêng và toàn cơ thể nói chung.

Như đã trình bày trong chương “Bệnh viêm gan A”, quý vị nên dùng phương pháp “đau đâu chữa đó”. Điều này có nghĩa là quý vị chỉ nên uống thuốc trong trường hợp thật cần thiết mà thôi. Tránh dùng quá liều các loại thuốc có thể hại đến gan, chẳng hạn như Tylenol (*Acetaminophen*). Tránh uống rượu và bia. May mắn thay, đa số triệu chứng của bệnh viêm gan cấp tính từ các loại vi khuẩn viêm gan, nếu có, chỉ kéo dài vài ngày tới vài tuần. Một khi gan bình phục bệnh nhân có thể ăn uống lại bình thường mà không phải kiêng cử gì cả.

## THỰC PHẨM CHO NGƯỜI VIÊM GAN KINH NIÊN

### Dinh Dưỡng cho Bệnh Nhân Viêm Gan Kinh niên

- Tiếp tục ăn uống một cách bình thường. Nên thay đổi nhiều loại thức ăn khác nhau.
- Kiêng dầu mỡ và các chất béo như mọi người khác (không bị viêm gan).
- Nên ăn nhiều rau và trái cây để có nhiều chất sinh tố và chất sợi.
- Nên uống thêm thuốc bổ, nhưng nên tránh thuốc có chứa nhiều chất sắt.
- Nên ăn nhiều chất đạm (*protein*), nhất là chất đạm từ thực vật.
- Tránh uống rượu hoặc bia.

Cho đến nay Hội Y Sĩ Đoàn Hoa Kỳ vẫn chưa có lời khuyên chính thức về thực đơn hay thực phẩm dành riêng cho người bị viêm gan kinh niên. Bệnh nhân viêm gan kinh niên trong những giai đoạn đầu, thường vẫn tiếp tục cảm thấy rất khỏe khoắn. Sự hấp thụ và tiêu hóa thức ăn vẫn chưa gặp bất cứ một trở ngại nào. Tuy nhiên, khi bệnh trở nên nặng hơn, hệ thống tiêu hóa trở nên yếu dần. Vì thế, **người bị viêm gan kinh niên, với thời gian tính, không ít thì nhiều sẽ bị thiếu dinh dưỡng**, mặc dầu cơ thể bên ngoài của họ vẫn có vẻ “mập mập” và khỏe mạnh như xưa. Nói một cách khác, người viêm gan kinh niên không nên ăn uống kiêng khem một cách cực khổ. Họ cần phải ăn uống thật đầy đủ với nhiều loại thực phẩm khác nhau, thay đổi mỗi ngày, để cung cấp

cho cơ thể những chất bổ, chất đạm cần thiết. Họ nên uống mỗi ngày một viên multivitamin. Ngoài thuốc bổ thông thường họ cần uống thêm thiamine và folic acid, nhất là nếu họ bị viêm gan vì uống rượu bia quá nhiều trong một thời gian quá lâu.

### RƯỢU BIA VÀ BỆNH GAN:



*“Sầu ôm nặng hãy chớng làm gói,  
Buồn chứa đầy hãy thôi làm cơm.  
Mượn hoa, mượn rượu giải buồn,  
Sầu làm rượu nhạt, mượn làm hoa ôi!”*  
(Chinh Phụ Ngâm)

Rượu bia là một độc chất nguy hiểm đưa đến viêm và chai gan. Nhiều nghiên cứu cho thấy, rượu bia nếu uống thái quá sẽ làm bệnh viêm gan do vi khuẩn viêm gan (nhất là vi khuẩn viêm gan loại C) phát triển nhanh chóng hơn và trầm trọng hơn. Vì thế bệnh nhân sẽ giảm tuổi thọ nhiều hơn và nhanh chóng hơn so với những người cũng bị viêm gan mà không hề uống rượu. Theo thông cáo của Học Viện Y Tế Quốc Gia (National Institutes of Health) vào năm 1977 **bệnh nhân bị nhiễm vi khuẩn viêm gan không nên uống rượu**. Nếu uống,

không được uống quá một ly rượu nhỏ mỗi ngày. Tốt hơn hết, nên tránh hoàn toàn rượu bia, để tránh tình trạng “châm dầu vào lửa”.

### CHẤT SẮT VÀ BỆNH GAN:

Trong cơ thể gan là cơ quan chứa đựng nhiều chất sắt. Gan của người bị nhiễm vi khuẩn viêm gan C có khuynh hướng giữ chất sắt nhiều hơn bình thường. Quá nhiều chất kim loại này trong cơ thể, nhiều bộ phận khác nhau, như tim, tụy tạng và gan sẽ bị tổn thương. Hơn nữa, tác dụng của thuốc Interferon có thể giảm đi nhiều phần, nếu cơ thể của bệnh nhân chứa đựng quá nhiều chất sắt. Vì thế, bệnh nhân bị viêm gan C với lượng sắt cao trong máu, nhất là khi gan bị chai nên tránh uống thuốc bổ có chất sắt hoặc thực phẩm như thịt đỏ, gan, huyết v.v. **Đây là lý do tại sao ăn gan không những không bổ gan, mà còn có thể làm hại gan hơn.** Nên tránh nấu ăn bằng nồi niêu làm bằng sắt hay lót với chất sắt. Khi dự trữ thức ăn, nên dùng các loại hộp bằng nhựa hoặc thủy tinh. Tránh dùng những hộp bằng kim loại.

### MỠ VÀ BỆNH GAN:

Mập phì (*obesity*), bệnh mỡ cao hoặc tiểu đường thường đưa đến bệnh gan nhiễm mỡ (*fatty liver*). Lâu dần gan có thể bị viêm. Những người này nếu xuống cân hay giảm lượng cholesterol thì gan có thể tốt hơn. Bệnh nhân bị viêm gan vì thế nên tập thể dục đều đặn, bớt ăn nhiều chất béo, cholesterol, đường. Vì béo phì là một căn bệnh có tính cách kinh niên (*chronic disorder*), nên những người quá mập cần được theo dõi kỹ lưỡng và phải xuống ký theo một chương trình giảm cân đặc biệt. Nếu ăn uống không đúng cách, họ có thể trở nên thiếu

đinh dưỡng một cách trầm trọng mặc dầu thân hình vẫn có vẻ mập mạp, “tốt tướng”.



Nói một cách tổng quát, muốn xuống ký, chúng ta phải ăn ít hơn số calories cần thiết. Tập thể dục là một cách thức tăng cao số năng lượng cơ thể tiêu thụ mỗi ngày. Tập thể dục còn giúp cho cơ thể chúng ta được cứng cáp và ít bệnh tật hơn. Tùy theo cách thức tập thể dục, cơ thể sẽ “đốt” một số năng lượng thặng dư. Sau đây là bản

tóm tắt về thời gian tập thể dục cần thiết để tiêu hủy năng lượng tương đương của một số thức ăn thông dụng:

Như thế, dựa vào bản tóm tắt kể trên, nếu quý vị đi bộ khoảng nửa tiếng đồng hồ (và toát mồ hôi rất nhiều), rồi sau đó ăn một bánh cookie với một lon nước ngọt, quý vị đã “đổ đầy một bình xăng mới” và sẽ không xuống một ký lô nào cả. (Sorry, for this bad news!)

Thời Gian Tập Thể Dục (phút) để tiêu thụ Thực Phẩm đã dùng						
Thức Ăn	Kilo-cal	Hoạt động cơ thể				
		Đi bộ	Đi xe đạp	Bơi lội	Chạy bộ	Nằm nghỉ
1 thìa cottage cheese	27	5 phút	3 phút	2 phút	1 phút	21 phút
1 củ carrot sống	42	5	4	4	2	32
1 bánh cookie	51	10	6	5	3	39
1 quả cam	68	13	8	6	4	52
1 ly sữa ít mỡ	81	16	10	7	4	62
1 thìa mayonnaise	92	18	11	8	5	71
2 lát bacon	96	18	12	9	5	74
1 quả táo lớn	100	19	12	9	5	78
1 lon nước ngọt	106	20	13	9	5	82
1 trứng chiên	110	21	13	10	6	85
1 chai bia	114	22	14	10	6	88
2 lát ham	167	32	20	15	9	128
1 ly kem nhỏ	193	37	24	17	10	148
½ ức gà chiên	232	45	28	21	12	178
Cá tuna salad	278	53	34	25	14	214
Hamburger	350	67	43	31	18	269
1 Milk shake	421	81	51	38	22	324

CHẤT ĐẠM VÀ BỆNH VIÊM GAN:



Ảnh Michael Mừng: Chợ Cá Bình Tuy, 2001

Chất đạm từ động vật được tìm thấy rất nhiều trong các loại cá, thịt, tôm v.v.

Chất đạm (*protein*) đóng một vai trò quan trọng và cần thiết trong việc bảo trì và tăng trưởng bắp thịt trong cơ thể chúng ta. Chất đạm cũng giúp cơ thể tự chữa bệnh và hồi sức. Người bị bệnh gan cần ăn uống đầy đủ chất đạm để giúp tế bào gan tăng trưởng và hồi phục mau

chóng. Tùy theo tuổi tác, trọng lượng, nghề nghiệp cũng như sinh hoạt thể thao và phái tính nam nữ, bệnh nhân cần từ 1 đến 1.5 gm chất đạm mỗi ngày cho mỗi một ký lô trọng lượng cơ thể. Người ta thường hiểu lầm là bệnh nhân viêm gan phải tránh chất đạm, không được ăn quá nhiều thịt, nhất là lòng đỏ trứng gà. Điều này chỉ đúng khi gan bị chai quá nặng mà thôi.



Khi bệnh trở nên nặng hơn, khả năng bài tiết chất mật của gan giảm dần. Thiếu chất mật sự tiêu hóa và hấp thụ dầu mỡ trở nên khó khăn hơn. Bệnh nhân có thể bị sinh bụng, khó chịu hoặc tiêu chảy. Các loại vitamin tan trong mỡ như vitamin A, D, E sẽ không được hấp thụ như mong muốn. Vì thế nếu không uống thêm Vitamin D (5,000 - 8,000 IU mỗi ngày) và calcium, xương của họ có thể sẽ xốp hơn và dễ gãy hơn. Nên uống thêm Vitamin A từ 10,000 đến 25,000 IU mỗi ngày và Vitamin E từ 50 đến 400 IU mỗi ngày. Một số bác sĩ cũng khuyên nên uống thêm Vitamin C mỗi ngày. Nếu khả năng tiêu hóa dầu mỡ thuyên giảm trầm trọng hơn, bệnh nhân viêm gan B kinh niên có thể uống thêm một số thuốc như Kuzyme HP, Creon 20 v.v.

## THỰC PHẨM CHO NGƯỜI BỊ CHAI & UNG THƯ GAN

Trong trường hợp này, khả năng hoạt động của gan đã bị suy giảm rất nhiều. Gan không còn cung cấp cho cơ thể đầy đủ những hóa chất và chất đạm. Khả năng loại bỏ chất độc, chất dơ và cặn bã trong người giảm dần. Áp xuất tĩnh mạch cửa tăng cao. Người bị chai gan vì thế dễ bị phù thũng. Nước ứ đọng trong người làm bụng sinh trướng. Bệnh nhân thường đau bụng tiêu chảy, đi cầu ra máu hoặc đôi khi ói ra máu. Bụng đau lâm râm, không biết đói, thức ăn trở nên vô vị. Vấn đề dinh dưỡng bấy giờ cần phải kiểm soát một cách kỹ lưỡng với sự giám sát chặt chẽ của bác sĩ.



Ruộng muối Hà Tiên

*“Tay bưng đĩa muối chấm gừng,  
Gừng cay, muối mặn, xin đừng bỏ nhau”  
(Ca dao Việt Nam)*

Người bị chai gan chỉ nên ăn dưới 2 grams muối mỗi ngày, nghĩa là ít hơn một thìa café muối. Một cách giản dị, đừng chấm thêm nước mắm, xì dầu hoặc rắc thêm mắm muối vào thức ăn đã được dọn ra bàn. Ăn quá mặn, nước sẽ ứ đọng trong cơ thể, sinh ra cổ trướng, phù thũng v.v. Đa số các bệnh nhân, vì thế, phải uống thêm thuốc lợi tiểu. Trong giai đoạn này, bệnh bắt đầu bước vào “vòng luẩn quẩn” không lối thoát. Uống quá ít nước cơ thể sẽ bị khô khan, áp xuất máu xuống quá thấp đưa đến chóng mặt, nhức đầu v.v. Uống quá nhiều nước, cơ thể bị phù thũng. Không uống thuốc lợi tiểu, nước sẽ ứ đọng lại trong bụng (cổ trướng), gây ra khó thở. Uống quá nhiều thuốc lợi tiểu, các chất điện giải (electrolytes) mất thăng bằng gây ra nhiều hậu quả không kém phần tai hại.

Để tránh bệnh loạn trí gây từ chai gan (hepatic encephalopathy), bệnh nhân nên giảm thiểu chất đạm từ động vật như thịt, cá, trứng gà/vịt, sữa. Không nên dùng quá 0.8 gram chất đạm từ động vật cho mỗi ký lô trọng lượng mỗi ngày. Ammonia từ chất đạm của thịt nếu tăng quá cao sẽ làm bệnh nhân trở nên mệt mỏi, buồn ngủ, thiếu minh mẫn, kém tỉnh táo và nếu nặng hơn loạn trí, hôn mê bất tỉnh. Mặt khác người ta nhận thấy chất đạm từ thực vật như



đậu nành, đậu hũ dễ ăn hơn và có thể tránh được những hậu quả của bệnh loạn trí. Vì thế, **người bị chai gan, nên ăn rau quả nhiều hơn thịt.** Họ có thể ăn từ 70 đến 80 gram chất đạm

từ thực vật mỗi ngày. Ăn nhiều rau còn mang lại một lợi điểm khác không kém quan trọng. Đó là bớt bón. Khi bị

bón, các độc tố, trong đó có chất ammonia chế tạo từ vi trùng trong ruột già một cách nhanh chóng hơn. Ngoài ra, người ta cũng nhận thấy rằng, nếu ăn nhiều chất xơ, bệnh tiểu đường cũng có thể suy giảm.

<b>Thuốc Bổ cho Người bị Viêm Gan Kinh niên</b>
Vitamin A: 10,000 đến 25,000 IU mỗi ngày Vitamin D: 5,000 đến 8,000 IU mỗi ngày Vitamin E: 50 đến 400 IU mỗi ngày Vitamin C: 100 mg mỗi ngày Các chất khoáng: một viên multivitamin loại ngày một viên Calcium 1,000 đến 2,000 mg mỗi ngày
<b>Thuốc Bổ cho người bị Chai Gan</b>
Thuốc bổ ở trên cộng thêm Vitamin K: từ 2.5 đến 5.0 mg mỗi ngày

Ngoài các loại thuốc bổ dùng cho người bệnh viêm gan kinh niên, bác sĩ có thể sẽ cho uống thêm Vitamin K từ 2.5 đến 5.0 mg mỗi ngày, nếu bệnh nhân có khuynh hướng chảy máu, hoặc các chất khoáng như Magnesium glutate, zinc sulfate v.v.

Người bị chai gan cần phải ăn thật nhiều chất xơ để tránh bị bón. **Trung bình họ cần đi đại tiện ít nhất 2 đến 3 lần mỗi ngày.** Một lần nữa điều này nhấn mạnh sự quan trọng của rau và trái cây trong việc trị bệnh nói chung và bệnh viêm gan nói riêng. Khi đi cầu nhiều lần trong ngày, phân thành hình trong ruột già sẽ bị “tống” ra ngoài một cách kịp thời, trước khi chúng bị lên men bởi vi trùng. Khi bị bón, các độc tố bài tiết từ các vi trùng có thể đi thẳng vào máu, làm tê liệt tế bào óc của người bị chai gan. Người ta cũng nhận thấy

yogurt và sữa hoặc chất men Lactobacillus acidophilus nếu dùng đúng cách có thể hóa giải chất ammonia trong phân.



Ảnh Michael Mùng: Chợ Bình Tuy, 2001

*“Đĩa rau xanh cho người thêm sức  
 Chén cơm tươi, bằng chực thuốc thang  
 Nhà nghèo cơm cá là vàng  
 Lâu lâu tấm bổ cho hàng trẻ con.”*  
 (Hoàng Duy)

Tóm lại, thực phẩm cho người chai gan và ung thư gan trở nên rắc rối và phức tạp hơn nhiều so với dinh dưỡng cho người chỉ bị viêm gan trong những giai đoạn đầu. **Bệnh nhân chai gan mất dần khả năng loại bỏ nhiều độc tố khác nhau trong cơ thể nên dễ bị ngộ độc.** Thức ăn thông thường hằng ngày nay cũng có thể biến thành chất độc và trở nên

nguy hiểm nếu ăn quá nhiều hoặc quá ít. Thực phẩm cần được lựa chọn kỹ lưỡng hơn, và cách thức cũng như giờ giấc ăn uống cũng phải thay đổi vì cơ thể người bị chai gan yếu dần. Họ thường cảm thấy uể oải, thiếu sinh lực, ăn không ngon, bụng không đói, miệng không thèm ăn, phần vì ăn không tiêu, phần vì mùi vị thức ăn thơm ngon ngày xưa nay trở nên khó chịu, lợm giọng buồn nôn. Bệnh nhân vì thế nếu không được chữa trị đúng cách, sẽ lìa trần sớm hơn. Sau đây là một vài phương pháp có thể giúp người bị chai gan thoải mái hơn trong vấn đề ăn uống hằng ngày.

- 1) Nếu thận hoạt động tốt và chưa bị phù thũng hoặc sưng cổ trướng, người bệnh nhân viêm gan nên uống thật nhiều nước, càng nhiều càng tốt. Nên tránh uống rượu bia hoặc các loại nước chứa đựng chất caffeine như coffee, trà đen, Coke, Mountain Dew v.v. Caffeine với đặc tính loại tiểu dễ làm cơ thể mất nước hơn. Tuy nhiên nếu quý vị đang uống thuốc lợi tiểu như Lasix, Aldactone v.v. xin quý vị tham khảo ý kiến bác sĩ.
- 2) Nên chọn lựa thức ăn hợp với khẩu vị. Không nên cưỡng ép ăn uống những thực phẩm không hợp với cơ thể, như uống sữa Ensure để rồi sau đó bị linh sinh bụng suốt ngày và không ăn uống được gì nữa.
- 3) Để tránh nôn ói, hoặc để ăn ngon miệng hơn, nên ăn thành nhiều bữa trong ngày. Mỗi lần một ít. Nên ăn nhiều hơn vào buổi sáng. Một ít bánh nhạt, một tí nước ngọt có thể thuyên giảm những cảm giác nôn nao khó chịu hoặc lợm giọng buồn nôn.
- 4) Vì người chai gan dễ bị viêm bao tử (*gastritis*), nên thức ăn quá mặn, quá cay, quá chua có thể làm họ đau bụng, khó tiêu sau mỗi bữa cơm. Nên tránh các loại thức ăn kể trên. Ngoài ra nên tránh thức ăn quá nhiều dầu mỡ hoặc quá nhiều gia vị. Mùi vị nồng nặc của một số thức ăn có thể

giảm đi nếu để lạnh hoặc nguội trước khi dùng. Nên nấu thức ăn nơi thoáng khí, hoặc dùng máy hút hơi hữu hiệu, để giảm thiểu sự buồn nôn có thể gây ra từ khói cay hoặc hương vị khó chịu trong lúc nấu nướng. Hấp và luộc thức ăn cũng như nấu bằng microwave trong các túi nylon cột kín sẽ giảm đi phần lớn sự ngào ngạt nặng mùi trong lúc nấu nướng.

5) Người chai gan có thể lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi. Tuy nhiên họ có thể sẽ khỏe hơn khi ăn “chay” một vài bữa với thật nhiều đậu nành, đậu hũ cũng như các loại trái cây không quá chua. Nếu đau bụng sau khi ăn hoặc khi bụng quá đói, xin liên lạc với bác sĩ của quý vị, vì đây có thể là triệu chứng của loét lở bao tử. Nếu thức ăn quá chua làm đau bụng, quý vị có thể uống thuốc Prelief kèm với thức ăn có nhiều chất chua.

6) Khi bệnh nặng hơn, thức ăn chứa đựng nhiều dầu mỡ có thể trở nên khó tiêu. Một số thuốc men có thể giúp đỡ trong những trường hợp này.

## THUỐC BỔ GAN



Nói đến dinh dưỡng chúng ta không thể không đề cập đến thức ăn và cỏ cây dùng trong việc chữa bệnh và phòng ngừa bệnh tật. Người ta vẫn cho rằng, ăn gì bổ nấy. “Ăn gan, bổ gan. Ăn óc, bổ óc”. Tiếc thay câu này không được đúng cho lắm. **Gan tuy chứa đựng nhiều chất đạm và khoáng chất khác nhau, tiêu thụ nhiều gan có thể làm gan bị hư hại**

**nhanchóng hơn.**

Trong thế kỷ vừa qua, song song với lối chữa trị chính thống Tây Y, khuynh hướng chữa bệnh theo những phương thức khác biệt (*alternative medicine*) tại Hoa Kỳ gia tăng một cách nhanh chóng. Phương thức này bao gồm tất cả những lối chữa trị *không* dựa theo lý thuyết truyền thống y khoa Tây phương. Thí dụ điển hình như châm cứu (*acupuncture*), bấm huyệt (*acupressure*), chỉnh xương (*chiropractic medicine*), đấm bóp (*massage*), yoga, dinh dưỡng trị liệu, tập dưỡng sinh, dược thảo (*herbal medicine*), trị liệu đồng căn (*homeopathy*, một hệ thống y khoa dựa trên lý thuyết “lấy độc trị độc”) v.v. Và như thế, vào năm 1997, công dân Mỹ đã chi khoảng 21.2 tỷ Mỹ Kim cho những phương pháp khác biệt này.

Nếu chỉ nói riêng về “dinh dưỡng trị liệu ngoại phương” (*alternative nutritional therapy*), vào năm 1996 trên nước Mỹ các chợ bán “thực phẩm dinh dưỡng” (“*health food*” stores) mọc lên như nấm với gần 10,000 tiệm giải rác



khắp nơi trên toàn lãnh thổ. Số nhuận lợi lên đến 7.6 tỷ Mỹ kim mỗi năm, trong đó có 3 tỷ Mỹ kim chỉ dành riêng cho các loại thuốc bổ. Theo nhiều cuộc nghiên cứu khác nhau, ít nhất 40% bệnh nhân viêm gan kinh niên tại Hoa Kỳ, đã và đang chữa trị bằng một trong những phương pháp kể trên, trong đó dinh dưỡng trị liệu đã và đang đóng một vai trò cực kỳ quan trọng.

Thật ra, tất cả thức ăn và nước uống hằng ngày của chúng ta đều mang lại không ít thì nhiều một số hóa chất có đặc tính chữa bệnh. Những triệu chứng của bệnh cảm cúm chẳng hạn, có thể được thuyên giảm phần nào bằng một tô cháo hành nhiều tiêu hoặc một ly trà nóng với ít chanh và mật ong hoặc pha với quế v.v. Hơn nữa, mỗi một loại gia vị dùng trong việc nấu nướng có thể được xem như một loại dược thảo với đặc tính thuyên giảm một hay nhiều triệu chứng nào đó. Thí dụ điển hình như ngũ vị hương, bột cà ri, hồi, ngò, húng, quế, xả, ớt, hành, tỏi v.v. Và như thế, trong mỗi lần ăn uống, chúng ta sẽ cung cấp cho cơ thể một số nhiên liệu cũng như một số dược thảo.



Vì thế, người Việt có khuynh hướng phân biệt thực phẩm thành hai loại. Thức ăn “nóng” và thức ăn “mát”. Khi gan bị nóng, dùng thức ăn “mát” sẽ giúp gan đỡ viêm hơn. Thí dụ điển hình cho thức ăn “mát” để trị bệnh “nóng” gan là artichoke, nói theo tiếng Pháp là artichaud. Một số nhà vận vật thiên nhiên cho rằng **artichoke** dự trữ nhiều chất cynarin với khả năng bảo vệ và duy trì tế bào gan. Họ cũng tin rằng chất hóa học này có khả năng kích thích sự di chuyển của chất mật tiết từ gan xuống túi mật. Vì thế, một viên bào chế dược phẩm Pháp

đã sản xuất và bày bán thuốc artichoke với tên là **Chophytol**. Tuy nhiên, công hiệu của artichoke trong việc chữa trị bệnh viêm gan chưa được chứng minh và công nhận bởi cơ quan FDA và Hội Y-Sĩ Đoàn Hoa-Kỳ.

Vì đây là một thức ăn rất “lành”, nên theo tôi nghĩ, quý vị vẫn có thể tiếp tục nấu lấy nước mà uống. Trái artichoke ăn ngon miệng, nên nếu không giúp được chữa bệnh, cũng mang lại cho chúng ta những giây phút thoải mái trong lúc thưởng thức món ăn tinh khiết này.

Một loại thuốc khác rất thịnh hành trong cộng đồng người Việt là **Sulfarlem**. Thuốc này có tên hóa học là anetholtrihione do viện bào chế Solvay Pharma sản xuất. Dựa theo tài liệu của hãng thuốc này, Sulfarlem là một loại thuốc có khả năng kích thích chức năng tiết chất mật của gan (*biliary function stimulant*) và được dùng trong việc điều trị những triệu chứng liên quan đến rối loạn tiêu hóa (*digestive problems*) và trong trường hợp khô miệng vì tuyến nước bọt không bài tiết đầy đủ. Tuy họ không hề đề cập đến khả năng chữa trị bệnh viêm gan, rất nhiều bệnh nhân vẫn uống thuốc này hàng ngày, với hy vọng là gan của họ sẽ bớt bị “nóng”. Thuốc này cũng không được FDA công nhận trong việc chữa trị bệnh viêm gan và không được dùng trong trường hợp có sạn trong túi mật.



Một trong những thức ăn khác rất thịnh hành trong dân gian dùng để chữa trị bệnh viêm gan là **tỏi**. Tỏi với hai chất hóa học germanium và selenium vẫn được xem như một chất thiên nhiên có khả năng tẩy độc, khử trùng và làm các mạch máu dẻo dai hơn.

Tiếc thay, tôi vẫn chưa được chứng minh một cách khoa học về công dụng chữa bệnh sưng gan. Hơn nữa trong tỏi có rất nhiều chất Sulfur, nên nếu ăn quá nhiều tỏi, chúng ta có thể bị ngộ độc, da bị nổi ngứa, đau bụng, tiêu chảy, đôi khi đi cầu ra máu hoặc làm tuyến giáp trạng thay đổi bất thường.

## DƯỢC THẢO



Vào năm 1994, dưới áp lực mãnh liệt của dân chúng, chính phủ liên bang Hoa Kỳ đã thông qua đạo luật với tên là Dietary Supplement Health and Education Act. Trong đạo luật này, thảo mộc được xếp vào loại “thức ăn bổ túc” (*“food supplements”*); và các viện bào chế dược thảo được phép sản xuất và bày bán thuốc trên thị trường một cách

dễ dàng, mà không phải trải qua những cuộc thử thách khó khăn như trong trường hợp của các loại thuốc tây. Họ chỉ đòi hỏi là hãng bào chế phải bảo đảm với người tiêu thụ là thuốc không gây ra phản ứng phụ. **Vì được xem là một loại thức ăn, các loại thuốc cỏ cây này không bắt buộc phải theo một quy luật nhất định.** Họ có thể thay đổi chất lượng và hình thù của thuốc bất cứ lúc nào mà không cần phải trải qua những thủ tục hành chánh rất phức tạp chỉ dành riêng cho các loại thuốc tây. Chính phủ chỉ đưa ra một điều kiện độc nhất là khi bán thuốc, họ không được phép công bố là thuốc của họ có thể “chữa dứt bệnh” (*“cure”*) cho bất cứ một triệu chứng hay một căn bệnh nào. Vì thiếu sự kiểm soát khắt khe của Cơ Quan Thực và Dược Phẩm (*Food and Drug Administration* viết tắt là *FDA*), chất lượng và phẩm chất của các loại thuốc này không được đồng nhất và có thể thay đổi rất nhiều từ hãng thuốc này qua hãng thuốc nọ.



Dựa theo cuộc nghiên cứu về thuốc **sâm** bày bán trên nước Mỹ của tờ *Consumer Reports*, nhiên liệu chính của sâm là chất *ginsenosides* thay đổi từ 3 đến 23.2 mg trong mỗi viên thuốc tùy theo viện bào chế. Điều này có nghĩa là quý vị phải uống 10 viên thuốc sâm của hãng này mới có công hiệu của một viên thuốc của hãng kia.

Cũng trong một cuộc nghiên cứu tương tự về thuốc **dehydroepiandrosterone** (DHEA), người ta khám phá ra trong số 16 hãng bào chế thuốc này, có 3 hãng hoàn toàn không chứa một tý thuốc nào trong những viên thuốc của họ, 4 hãng khác chứa ít hơn 80% chất thuốc đã liệt kê, và một hãng khác chứa 150% nhiều hơn lời khai trên chai thuốc. Vì thế, **khi uống thuốc cỏ cây, không những chúng ta phải tự hỏi về khả năng chữa trị bệnh của thuốc mà còn phải nghiên cứu về phẩm chất và số lượng của viên thuốc mà chúng ta sắp uống.** Tiếc thay, điều này nói thì dễ, làm thì khó, nên đa số bệnh nhân khi uống thuốc cỏ cây, thường “nhắm mắt uống đại”, mà người Mỹ vẫn thường nói: “Take it at your own risks”.

Có lẽ thuốc đã và đang được nhiều người dùng nhất để chữa trị bệnh viêm gan là **Milk Thistle**. Chất hóa học chính trong loại cỏ gai này là *silymarin*, một loại dược thảo đã được dùng trong hơn 2000 năm qua. Từ thời trung cổ, người Hy Lạp đã dùng thuốc này để “lọc gan” (“liver cleanser”).

Thuốc được rút tia từ rễ và các hạt của loài cỏ với tên thảo mộc là *silibum marianum*.

Các nhà sản xuất *milk thistle* cho rằng chất *silymarin* có khả năng bảo vệ gan không bị tàn phá bởi nhiều độc tố khác nhau, nhất là trong trường hợp ngộ độc với nấm *Amanita phalloides* và trong trường hợp viêm gan vì nghiện rượu quá nhiều trong một thời gian quá lâu. Dựa theo kết quả của 16 cuộc nghiên cứu trên toàn thế giới về công dụng của *milk thistle*, người ta nhận thấy, phân hóa tố ALT và chất mật bilirubin có khuynh hướng giảm xuống sau một thời gian chữa trị bằng chất *silymarin*. Tuy nhiên, không một cuộc nghiên cứu nào có thể chứng minh một cách cụ thể về khả năng chống lại sự tàn phá của vi khuẩn viêm gan B và C. Tuy hãng bào chế thuốc thường khẳng định là thuốc không có phản ứng phụ, bệnh nhân thường hay đau bụng, tiêu chảy và buồn nôn sau khi uống thuốc.



Một loại thuốc thứ 2 thường được dùng để chữa trị bệnh viêm gan là **thymosin**, một chất kích thích tố lấy từ tuyến ức (*thymic glands*). Người ta cho rằng chất hóa học này có thể gây ảnh hưởng trực tiếp đến hệ thống miễn nhiễm bằng cách kích thích những bạch huyết cầu tăng trưởng nhanh chóng hơn. Chất interferon sẽ được chế tạo một cách đặc lực hơn. Trong 2 cuộc nghiên cứu khác nhau, thuốc *thymosin* đã mang lại một số kết quả tương đối khả quan trong việc chữa trị bệnh viêm gan B nếu so sánh với thuốc bột (*placebo*). Trong một cuộc nghiên cứu thứ 3, thuốc *thymosin* hoàn toàn không có hiệu lực nếu so sánh với thuốc interferon. Tuy FDA vẫn chưa cho phép dùng thymosin trong việc chữa trị bệnh viêm gan B

và C, nếu dùng chung với thuốc interferon, kết quả chữa trị có thể tốt đẹp hơn.

Ngoài những thuốc điển hình kể trên, hàng trăm loại thuốc cỏ cây, củ hạt khác nhau đã và đang được bày bán dưới nhiều tên hiệu khác nhau. Chúng có thể được bán riêng biệt hoặc trộn chung với các dược thảo khác. Từ sụn cá mập đến dầu cá thượng đẳng DHA, từ sâm cao ly đến cao hổ cốt, từ trái nhàu Noni đến Pentaphi, từ nấm Shitake đến Huang Qi v.v. Và như thế, mỗi năm công dân Hoa Kỳ chi khoảng 6 tỷ Mỹ kim cho các loại thuốc “thiên nhiên” này. Người Việt Nam chúng ta còn uống thêm các loại thuốc Bắc, thuốc Nam khác nhau. Đa số là các loại thuốc gia truyền với nhiều công thức và cách thức pha chế hoàn toàn bí mật, nên thiếu những nghiên cứu khoa học và kiểm soát lâu dài.

## PHẢN ỨNG PHỤ CỦA DƯỢC THẢO



Tuy thuốc được xem là “thức ăn nước uống”, chúng cũng có thể gây ra những tác dụng sinh lý (*physiologic activity*) trên cơ thể chúng ta như tất cả những loại thuốc tây khác. Vì thế, ngoài những phản ứng chính, chúng sẽ mang lại một số phản ứng phụ. Đa số các phản ứng phụ này, lệ thuộc vào số lượng thuốc mà bệnh nhân đã và đang uống. Vì không nằm dưới sự kiểm soát của FDA, **một số dược thảo có thể bị ô nhiễm bởi nhiều chất kim loại nặng (*heavy metals*), thuốc diệt sâu bọ và côn trùng (*herbicides and pesticides*) phát nguồn từ những cỏ cây, củ hạt mà thuốc đã được chiết xuất.** Do đó, một số thuốc cỏ cây có thể gây ra những phản ứng phụ bất thường, khó hiểu hoặc tàn phá cơ thể từ từ trong một thời gian dài lâu, gây ra quái thai hoặc ung thư. Thêm vào đó, một số dược thảo cũng có thể thay đổi tác dụng hoặc tăng trưởng các phản ứng phụ của thuốc tây. Vì thế, một lần nữa, dược thảo tuy được đặc chế từ những cỏ cây rất “thiên nhiên”, chúng có thể gây ra những phản ứng phụ rất trầm trọng.

Dựa theo tờ JAMA (Journal of the American Medical Association) đăng vào tháng 11 năm 2004, khoảng 20% của 70 loại thuốc cỏ cây bào chế tại Á Châu bày bán tại Boston đã chứa quá nhiều những kim loại nặng như chì, mercury và arsenic. Vì thế, cũng theo bài báo này, họ đã đưa ra lời khuyên là tất cả bệnh nhân đang uống các loại thuốc cỏ cây nên đi thử máu để xem có bị trúng độc vì những kim loại nặng này hay không.

Để biết thêm chi tiết và những khuyến cáo về các loại thuốc cỏ cây quý vị có thể vào những trang nhà sau đây:

- 1) [www.herbalgram.org](http://www.herbalgram.org)
- 2) [www.herbs.org](http://www.herbs.org)
- 3) [nccamc@altmedinfo.org](mailto:nccamc@altmedinfo.org)



Dựa theo bản tin chính thức của Hội Tiêu Hóa Hoa Kỳ (American Gastroenterological Association AGA) phát hành vào tháng 2 năm 2001, phản ứng phụ và các biến chứng của thuốc dược thảo không phải tầm thường và nhỏ nhoi như người ta vẫn

tưởng. Cũng theo bản tin này, trong một cuộc nghiên cứu với khoảng 2,700 cuộc nhập viện tại Đài Loan, hơn 4% tổng số bệnh nhân đã phải chữa trị tại nhà thương vì những phản ứng phụ gây ra bởi thuốc men, trong đó dược thảo đứng hàng thứ ba. Một bản tường trình khác cho biết, trong số 1,700 bệnh nhân nhập viện tại Hồng Kông, khoảng 34 người đã phải vào nhà thương vì phản ứng gây ra từ thuốc Tàu (*Chinese herbal regimens*). Tại Anh Quốc, dựa theo một thống kê kéo dài hơn 8 năm, hơn 1,000 trường hợp bệnh tật liên quan đến dược thảo đã xảy tại nhiều thành phố khác nhau. Vì thế, AGA đã đưa đến kết luận là **tuy dược thảo được xem là rất an toàn, một số thuốc cỏ cây có thể mang đến nhiều phản ứng phụ tai hại.**

**Tóm lại,** có lẽ tất cả các loại thức ăn hay dược phẩm đều có khả năng bồi bổ cơ thể của chúng ta không ít thì nhiều, không bằng cách này thì bằng cách khác. Nhưng sự bồi bổ và khả năng trị bệnh của thức ăn và dược thảo cần được

nghiên cứu kỹ càng và một cách khoa học hơn để tránh việc “tiền mất, tật mang”.

Một lần nữa, nếu thức ăn hoặc cỏ cây được dùng trong việc chữa bệnh, chúng phải được xem như một loại thuốc với tất cả những phản ứng chính và phụ. Trước khi được bày bán trên thị trường, tất cả các loại thuốc tây phải trải qua những cuộc nghiên cứu vô cùng phức tạp và tỉ mỉ do Bộ Thực và Dược Phẩm (FDA) đặt ra và kiểm soát. Vì các loại thuốc cỏ cây vẫn được xem như thực phẩm nên chưa được kiểm soát một cách kỹ lưỡng. Và như thế những hiệu quả và hậu quả lâu dài của đa số các loại thuốc này vẫn chưa được sáng tỏ và cần được suy xét kỹ lưỡng hơn.