

6 dấu hiệu cảnh báo gan nhiễm độc

Gan là một trong những cơ quan làm việc vất vả nhất trong cơ thể vì nó phải lọc và thải độc tố cho cơ thể. Gan được ví như “bậc thầy” thanh lọc độc tố với 500 chức năng đã được liệt kê trong sách y khoa.

1. Đau quanh vùng gan

Nếu thấy đau ở vùng phía trên bên phải bụng là một dấu hiệu cho thấy có thể gan đang gặp vấn đề. Thông thường, đó là một cơn đau âm ỉ, nhưng cũng có khi đau quặn dữ dội.

Công việc của gan là giải độc và giúp cơ thể lọc độc tố, cũng như tiêu hóa thức ăn thành các chất dinh dưỡng. Khi gan bị bệnh, nó có thể sẽ không hoạt động hiệu quả. Gan sẽ sưng lên khiến vỏ bao quanh gan bị kéo căng, gây ra những cơn đau. Và đó là dấu hiệu cảnh báo gan đang đầy chất độc hại.

2. Sưng chân và mắt cá chân

Các mô sẹo càng nhiều, sẽ càng khiến gan khó hoạt động, cuối cùng dẫn tới tăng áp suất mạch môn. Đây là nguyên nhân dẫn đến hệ quả tiếp theo, là khiến dịch, chất lỏng tích tụ ở chân, bắp chân hoặc đùi, gây phù nề dù không đau nhức.

3. Tăng cân

Ngày càng có nhiều người tuân theo chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục đều đặn nhưng họ vẫn phải vật lộn với vấn đề cân nặng. Nếu bạn cảm thấy mình tăng cân không phải do ăn quá nhiều hoặc sự thay đổi hormone, thì có thể vấn đề nằm ở lá gan. Hãy tới gặp bác sĩ để được khám chữa và biết được tình hình sức khỏe của cơ thể.

4. Dị ứng

Thường xuyên dị ứng có thể là dấu hiệu cho thấy gan đang bị làm việc quá tải và kém hiệu quả. Khi có quá nhiều chất được đưa vào máu, não nhận diện chúng như những chất gây dị ứng và giải phóng các kháng thể và hóa chất, khiến cơ thể xuất hiện tình trạng ngứa ngáy.

Nếu gan khỏe, tự gan sẽ làm sạch các phân tử có hại trong máu và loại bỏ các chất tiềm ẩn gây dị ứng nếu có trong cơ thể.

5. Da vàng, mắt vàng

Khi mắt hoặc da của một người bị chuyển thành màu vàng, khoa học gọi đó là bệnh vàng da. Bệnh vàng da không phải một loại bệnh lý mà là triệu chứng cho thấy có một trục trặc trong hệ thống vận hành các cơ quan trong cơ thể. Thông thường, bệnh vàng da xuất hiện khi gan bị bệnh, làm tích tụ quá nhiều bilirubin - một sắc tố màu vàng được hình thành do sự phân hủy các tế bào hồng cầu chết ở gan.

Khi gan không loại bỏ được bilirubin cùng với các tế bào hồng cầu cũ, da sẽ chuyển dần sang màu vàng.

6. Mệt mỏi mãn tính

Hội chứng mệt mỏi mãn tính giống với bệnh cúm kéo dài. Nguyên nhân sâu xa là do gan bị nhiễm độc.

Ngoài chức năng thải độc, gan còn cung cấp năng lượng cho cơ thể. Gan giúp biến đổi glucose thành glycogen và dự trữ nó để dùng dần. Nhưng với người

bị bệnh gan, gan khó có thể sản xuất glucose và có rất ít không gian để dự trữ năng lượng dưới dạng đường. Gan yếu, cơ thể cũng thường xuyên mệt mỏi là vì vậy.

Để có một lá gan khỏe mạnh, mọi người cần học cách sống lành mạnh khoa học, giúp gan có điều kiện để phục hồi, tự chữa lành. Một số thực phẩm tự nhiên giúp tăng cường chức năng gan như: trà xanh, nước nghệ, nước chanh, trái cây và rau hữu cơ.