

Lá gan

Lá gan là một bộ-phận lớn nhất trong thân-thể của bạn. Lá gan màu nâu đỏ và lớn khoảng bằng một quả banh bầu dục. Điều thật kỳ-diệu của lá gan là nếu người ta cắt một nửa lá gan đi thì chỉ trong vài tuần-lẽ là nó sẽ mọc trở lại đầy-đủ!

Lá gan là một bộ-phận rất quan-trọng vì nó lọc tất-cả những gì bạn ăn và thở - ngay cả những gì mà bạn có trên làn da. Vấn-đề trở-ngại là những thứ như là rượu, ma-tuý ngoài vỉa hè, khói thuốc lá, những hơi độc-hại, một vài loại dược-thảo và ngay cả một số loại thuốc-men thông-thường mà người ta mua không có toa bác-sĩ cũng có thể làm hư-hại lá gan.

Đối với một số người, bệnh viêm gan loại C (gọi tắt là HCV) có thể khiến cho lá gan bị bệnh. Sau một thời-gian dài (thường từ 10 đến 40 năm) lá gan có thể bị nhiều sẹo đến nỗi nó không thể hoạt-động tốt được nữa.

Tin đáng mừng là có rất nhiều bước người ta có thể làm để giữ cho lá gan khỏe-mạnh.

Những mẹo cho lá gan được khỏe-mạnh:

- ◆ Tránh xa những hơi hay chất lỏng độc-hại.
- ◆ Hãy ngưng uống rượu và dùng ma-tuý ngoài vỉa hè. Nếu bạn không thể ngưng được, thì hãy giảm-bớt – xin bạn hãy nói chuyện với một bác-sĩ về việc nhờ giúp-đỡ để ngưng dùng.
- ◆ Bạn hãy nói chuyện với bác-sĩ của bạn về những thuốc chủng ngừa để giúp bạn bảo-vệ lá gan.
- ◆ Bạn hãy nói cho bác-sĩ của bạn về tất-cả loại thuốc bạn đang uống, ngay cả khi chúng chỉ là thuốc aspirin hay Tylenol.
- ◆ Bạn hãy ăn-uống theo một thực-đơn kiêng-cữ lành-mạnh và quân-bình.
- ◆ Bạn hãy uống thật nhiều nước.
- ◆ Bạn hãy tránh ăn những thịt còn sống hay chưa chín của loài có vỏ.

H

C

V

The Liver



HCV ADVOCATE
www.hcvadvocate.org

Dự-án hỗ-trợ cho
bệnh viêm gan loại
C Trang mạng lưới
www.hcvadvocate.org

Ấn-bản 1.2 tháng tu 2009