

# 4 thói quen tổn hại cho lá gan

Tức giận là một trong những thói quen rất dễ làm tổn thương gan.

## 1. Ngồi lâu không vận động

Trong đông y có một cách nói như sau: "Nhìn lâu hại gan", "ngồi lâu hại xương". Xương khớp, gân thịt, dây chằng thuộc về hệ thống gan, là cơ sở kết cấu, con đường quan trọng để gan dựa vào đó để hoạt động. Ngồi lâu không vận động sẽ làm cho hệ thống hoạt động của gan bị tắc nghẽn.

## 2. Tức giận

Phải học cách nói năng nhỏ nhẹ, cách giải tỏa, tâm trạng luôn duy trì vui vẻ. Đông y cho rằng, tức giận là một trong bảy loại tâm trạng "vui vẻ, tức giận, lo lắng, ưu tư, đau buồn, kinh ngạc, sợ hãi", đây là tâm trạng có mức độ mạnh nhất, và dễ làm tổn thương gan.

## 3. Ngủ không không đủ giấc

Nếu như giấc ngủ không đầy đủ, lúc nghỉ ngơi lại không nghỉ thì sẽ dẫn đến máu lưu thông đến gan không đủ, ảnh hưởng đến dinh dưỡng và độ ẩm của tế bào gan, khiến sức đề kháng kém đi.

Đối với người bị nhiễm virus viêm gan B, tế bào gan vốn đã chịu tổn thương sẽ khó có thể hồi phục và thậm chí có khả năng còn tiến triển xấu đi. Vậy cần phải duy trì thói quen sinh hoạt quy luật và hợp lý, đảm bảo giấc ngủ đầy đủ, tránh làm việc quá sức.

## 4. Ăn mặn

Thói quen ăn mặn (quá 10 - 15 g muối/ngày với người lớn và 3-5 g muối/ngày với trẻ nhỏ) cũng có hại cho gan vì lượng muối vào cơ thể quá nhiều sẽ cản trở việc đào thải các chất cặn bã dư thừa ra khỏi cơ thể về lâu dài sẽ làm giảm khả năng hoạt động của gan.