



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

NAFLD/NASH: NANGANGANIB BA AKO?

Ano ang NAFLD/NASH?

Nonalcoholic na taba na sakit sa atay (Nonalcoholic fatty liver disease, NAFLD)

Ang nonalcoholic na taba na sakit sa atay (NAFLD, nonalcoholic fatty liver disease), ay isang kondisyon kung saan napakaraming taba na naipon sa atay. Kung hindi ginagamot, maaari itong humantong sa mga malubhang problema sa atay.

Nonalcoholic steatohepatitis (NASH)

Nagkakaroon ng NASH kapag ang sobrang taba ay nagiging pamamaga (pamamaga sa atay) at fibrosis (pagkakapilat) ng atay. Kung malubha na, maaari itong humantong sa cirrhosis o kanser sa atay, na posibleng mangailangan ng liver transplant.

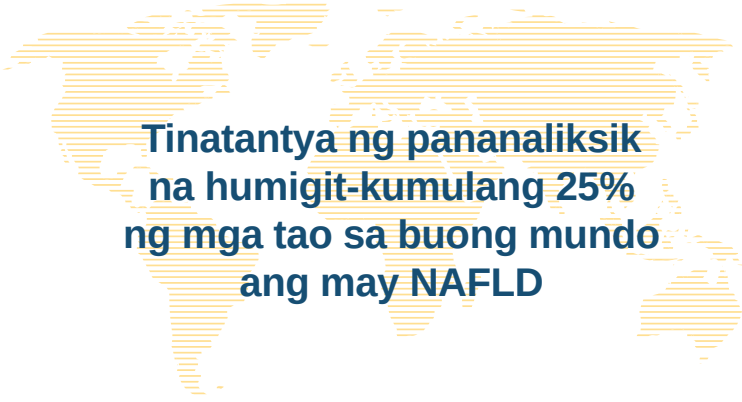
Maaari ba akong magkaroon ng NAFLD o NASH?

Ang NAFLD at NASH ay maaaring makaapekto sa mga tao anuman ang edad, kabilang ang mga bata. Mas karaniwan ito sa mga taong nabubuhay nang may ilang partikular na kundisyon, kabilang ang labis na katabaan (BMI >30) at mga kundisyong maaaring nauugnay sa labis na katabaan, tulad ng type 2 diabetes, altapresyon, o mataas na kolesterol.

Bagama't nangyayari ang NAFLD/NASH sa lahat ng populasyon, mas karaniwan ito sa populasyong Hispanic, Asian, at White kaysa sa African-American. Sinusuportahan ng karagdagang pananaliksik na ang mga Hispanic na indibidwal na may pinagmulang Mexican ay isa sa may pinakamataas na insidente. Sa Europe, ang NAFLD ay nakakaapekto sa 1 sa 4 na tao na may ilang pagkakaiba ayon sa heograpiya at iba't ibang socio-economic at etnikong grupo.



**Makipag-usap sa iyong doktor
tungkol sa mga salik na ito**



**Tinatantya ng pananaliksik
na humigit-kumulang 25%
ng mga tao sa buong mundo
ang may NAFLD**

Gaano kakaraniwan ang NAFLD at NASH?

Sa kasamaang palad, ito ay karaniwan. Tinatantya ng pananaliksik na humigit-kumulang 25 porsiyento ng mga tao sa buong mundo ang may NAFLD na may pinakamataas na marka sa South America, Middle East, Asia, United States, at Europe. Gayunpaman, ang mga kundisyong ito ay hindi natukoy at hindi ginagamot.

Ang NAFLD/NASH ay hindi nasuri dahil sa kakulangan ng kaalaman sa sakit, mga sintomas na mahirap tukuyin, kasalukuyang mga pamamaraan ng pagtatatabing, at limitadong mga opsyon sa paggamot at pamamahala. Ang NAFLD ay tumataas sa humigit-kumulang na parehong marka ng mataba o labis na katabaan.

Dahil halos triple na ang pandaigdigang katabaan at marka ng pagiging mataba mula noong 1975 na may higit sa 1.9 bilyon na may sapat na gulang na sobra sa timbang o mataba, ang NAFLD ay isa sa mga pinakakaraniwang sanhi paglipat ng atay sa Estados Unidos.

Ano ang mga palatandaan at sintomas ng NASH?

Maraming indibidwal ang hindi nagpapakita ng mga sintomas sa mga unang yugto. Sa sandaling naganap ang kitang-kitang pinsala sa atay, ang mga palatandaan ng NASH ay maaaring maging mas malinaw.

Maaaring mag-ulat ang mga indibidwal na may NASH ng:

- Pagkapagod (pagkapagod na hindi nareresolba ng pahinga)
- Mga pagbabago sa kulay ng balat (paninilaw ng balat)
- Pananakit ng tiyan

Ang Cirrhosis ay mataas na antas na sakit sa atay at maaaring sanhi ng NASH. Kung magkakaroon nito, ang mga sintomas na ito ay maaaring maobserbahan:

- Jaundice (paninilaw ng balat at puti ng mga mata)
- Makating balat
- Pamamaga ng tiyan
- Maitim na ihi



Paano nasusuri ang NAFLD/NASH?

Ang NAFLD at NASH ay maaaring magkaroon ng napakakaunting nakikitang sintomas sa mga unang yugto. Mayroong ilang mga pagsusulit upang masuri ang NAFLD/NASH. Kabilang sa mga pagsusuri na ito ang:

- 1 **Pangkalahatang klinikal na kasaysan/eksam**
- 2 **Mga pagsusuri ng dugo**
- 3 **Mga imaging test (hal.,ultrasound, MRI)**
- 4 **Byopsya ng atay**

Ano ang mangyayari kung ako ay masusuri na may NASH?

Ang pagbabago sa pamumuhay na may diin sa pisikal na aktibidad at nutrisyon ay ang pinakamadala na inirekomendang paraan upang ihinto ang pag-unlad ng pinsala sa atay sa mga unang yugto nito.

Ang mga taong may NASH ay may mas mataas na panganib na magkaroon ng iba pang mga kondisyon tulad ng metabolic disorder at cardiovascular disease. Ang mga pagkamatay na nauugnay sa puso ay isa sa mga nangungunang sanhi ng pagkamatay ng mga taong may NASH o NAFLD.

Kung hindi ginagamot at ang atay ay nasira hanggang sa punto ng pagbagsak, maaaring kailanganin ang paglipat ng atay. Maaaring humantong ang NASH sa cirrhosis, kanser sa atay, o magresulta sa kamatayan at inaasahang magiging pangunahing sanhi ng paglipat ng atay sa Estados Unidos.

Paano ko mababawasan ang aking panganib sa NAFLD/NASH?

Ang dami ng taba sa atay ay maaaring mabawasan sa pamamagitan ng nutrisyon (katulad ng Mediterranean diet), pisikal na aktibidad, pagpapanatili ng malusog na timbang, at sapat na pagtulog. Makakatulong ito na maiwasan at gamutin ang NAFLD at NASH.

I-post ito sa iyong refrigerator bilang paalala



Nutrisyon



Basahin ang mga pakete ng nutrisyon upang hanapin ang nakatagong taba, asukal, at sodium



Magkaroon ng layunin na 5 bahagi ng prutas at gulay sa isang araw



Kumain ng mga pagkaing mataas sa fiber kabilang ang mga whole grain



Gumamit ng extra virgin olive oil bilang pangunahing pandagdag ng taba



Kumain ng isda 2-3 beses bawat linggo



Ipalit ang matamis na inumin at soda ng tubig o mga inuming mababa ang calorie



Iwasan ang malalaking bahagi. Ang iba't ibang mga produkto ay may iba't ibang laki ng paghahati



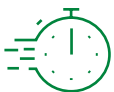
Iwasan ang mga processed food at fast food



Iwasan ang saturated fatty acid



Aktibidad



Sikapang magkaroon ng 60 minutong pisikal na aktibidad sa isang araw. Hindi kailangang sabay-sabay ang lahat. Maglakad nang mas madalas, mag-ehersisyo, umakyat sa hagdanan hangga't maaari



Mahalaga ang tulog. Magkaroon ng regular na oras ng pagtulog upang matiyak ang sapat na tulog. Tanungin ang iyong tagapangalaga ng kalusugan tungkol sa iyong iminungkahing dami ng tulog



Bawasan ang screen time sa pamamagitan ng paglilimita sa paggamit ng media at uri ng aparato. Iwasan ang screen time habang kumakain at siguraduhing hindi nakakasagabal ang screen time sa pagtulog at pisikal na aktibidad

Para sa akin ba ang mga klinikal na pagsubok?

Kung ikaw ay nasa panganib o nasuri na may NAFLD o NASH, maaari mong isaalang-alang ang pagiging bahagi ng isang klinikal na pagsubok. Ang mga klinikal na pagsubokl ay mga pag-aaral sa pananaliksik na tumitingin sa iba't ibang, mga bagong paraan upang maiwasan, tuklasin, gamutin ang sakit, o mapabuti ang kalidad ng buhay. Ang pananaliksik na ito ay tumutulong sa mga siyentipiko na:

- Tukuyin ang pangangalaga na pinakamainam
- Hanapin ang pinakamahusay na dosis para sa mga gamot
- Maghanap ng mga paggamot para sa mga kondisyon
- Gamutin ang mga kondisyong naiiba ang pag-unlad sa iba't ibang tao
- Unawain kung paano nakakaapekto ang paggamot sa indibidwal o iba pang mga kondisyon



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



Global Liver Institute is a 501(c)(3) tax exempt not-for-profit organization, headquartered in Washington, D.C., United States. Our Mission is to improve the effectiveness of the liver community by promoting innovation, collaboration, and scaling optimal approaches to eradicating liver disease. International NASH Day and its logo is a registered trademark of the Global Liver Institute.

This content is intended to provide helpful health information to the general public. This content is not intended as medical advice for individual problems. Global Liver Institute, including its board of directors and staff personnel, specifically disclaim all responsibility for any liability, loss, or risk, personal or otherwise, which is incurred as a consequence, directly or indirectly, of the use and application of any of the content.

Mga Pinagmulan

Younossi Z., Anstee Q.M., Marietti M., Hardy T., Henry L., Eslam M., George J., et al. Global burden of NAFLD and NASH: trends, predictions, risk factors and prevention. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2018; 15 (Epub 2017 Sep 20. Review): 11-20 - <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.109>

Sayiner M., Koenig A., Henry L., Younossi Z.M.; Epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease and nonalcoholic steatohepatitis in the United States and the rest of the world. *Clin Liver Dis.* 2016; 20: 205-214

Wong R.J., Aguilar M., Cheung R., et al. Nonalcoholic steatohepatitis is the second leading etiology of liver disease among adults awaiting liver transplantation in the United States. *Gastroenterology.* 2015;148:547-555.

Pan, J. J. & Fallon, M. B. Gender and racial differences in nonalcoholic fatty liver disease. *World J. Hepatol.* 6, 274–283 (2014).

Symptoms & Causes of NAFLD & NASH; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash/symptoms-causes>

Lindenmeyer, C. C., & McCullough, A. J. (2018). The Natural History of Nonalcoholic Fatty Liver Disease-An Evolving View. *Clinics in liver disease*, 22(1), 11–21 <https://doi.org/10.1016/j.cld.2017.08.003>

Just Enough for You: About Food Portions; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans, Physical Activity Guidelines Advisory Committee, U.S. Department of Health and Human Services - https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Clinical Trials for NAFLD & NASH; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash/clinical-trials>