



NAFLD/NASH: DA LI SAM U RIZIKU?

INTERNATIONAL
NASH DAY | 

Što je NAFLD/NASH?

Nealkoholna masna bolest jetre (NAFLD)

NAFLD, nealkoholna masna bolest jetre, stanje je u kojem dolazi do stvaranja prekomjernih masnih naslaga u jetri. Kada se ne liječi može uzrokovati ozbiljne probleme s jetrom.

Nealkoholni steatohepatitis (NASH)

NASH nastaje kada se zbog prekomjerne masnoće stvori upala (povećanje jetre) te fibroza (ožiljci) u jetri. U težim slučajevima ovo može dovesti do ciroze ili raka jetre, te moguće potrebe presađivanja jetre.

Mogu li dobiti NAFLD ili NASH?

NAFLD i NASH pogađa ljude svih dobi, uključujući djecu. Učestaliji je kod ljudi koji već žive s određenim bolestima, uključujući pretilost (BMI >30) te bolesti koje mogu biti povezane s pretilosti, kao što su dijabetes tipa 2, visok krvni tlak ili visok kolesterol.

Premda se NAFLD i NASH mogu javiti u svim etničkim skupinama, učestaliji su kod španjolske, azijske i bijele populacije nego kod populacije afričkog podrijetla. Daljnjim istraživanjem utvrđeno je da hispano osobe meksičkog podrijetla imaju jednu od najvećih stopa pojavnosti ove bolesti. U Europi, NAFLD pogađa 1 u 4 osobe s varijacijama prema pripadnosti određenim zemljopisnim i društveno-gospodarskim etničkim skupinama.



Pitajte liječnika o ovim čimbenicima



Istraživanja pokazuju kako
25% svjetske populacije
ima NAFLD

Koliko su česti NAFLD i NASH?

Nažalost, veoma učestali. Istraživanja pokazuju kako oko 25 posto ljudi u cijelom svijetu ima NAFLD, dok je najviša stopa pojavnosti u Južnoj Americi, na Srednjem istoku, u Aziji, Sjedinjenim Američkim Državama te u Europi. Međutim ove bolesti nisu dovoljno prepoznate i ne liječe se dovoljno ni adekvatno.

Često se dijagnoza NAFLD i NASH ne utvrdi usljed nedostatka znanja i svjesnosti o ovoj bolesti, simptoma koji se teško prepoznaju, neadekvatnih dijagnostičkih pristupa, te ograničenih mogućnosti terapije i nadzora bolesti. NAFLD raste paralelno otprilike istom stopom kao pretilost. Procjenjuje se da se NAFLD javlja u 25% svjetske populacije.

Budući da su se svjetske stope prekomjerne težine i pretilosti gotovo utrostručile, s više od 1.9 milijardi odraslih koji imaju prekomjernu težinu ili su pretili, NAFLD je jedan od najrasprostranjenijih uzročnika bolesti jetre kod odraslih i djece u cijelom svijetu. Očekuje se da će NASH postati vodeći uzrok presađivanja jetre u Sjedinjenim Američkim Državama između 2020.-2025.

Koji su znakovi i simptomi NASH-a?

Mnoge osobe ne pokazuju simptome u ranim fazama. Kada dođe do uznapredovalog oštećenja jetre, znakovi NASH-a postaju jasniji.

Osobe s NASH-om prijavljuju:

- Umor i iscrpljenost (koji ne prolaze ni nakon odmora)
- Promjene u boji kože (žutilo)
- Bol u trbuhu

Ciroza je uznapredovala bolest jetre koja može nastati kao posljedica NASH-a. Ukoliko do nje dođe, mogu se javiti sljedeći simptomi:

- Žutica (žutilo kože i bjeloočnice)
- Svrbež kože
- Oticanje trbuha
- Tamni urin



Kako se dijagnosticira NAFLD/NASH?

NAFLD and NASH nekad imaju vrlo malo primjetnih simptoma u ranim fazama. Međutim postoji nekoliko pretraga za dijagnosticiranje NAFLD/NASH-a. U ove pretrage spadaju:

- 1 Opći pregled i anamneza
- 2 Krvna slika
- 3 Radiološka dijagnostika (npr. ultrazvuk, MR)
- 4 Biopsija jetre

Što mogu uraditi ako dobijem dijagnozu NASH-a?

Trenutno nema odobrenih lijekova za NAFLD/NASH. Međutim, ima nekoliko lijekova koji se trenutno ispituju u okviru kliničkih ispitivanja s ciljem da budu odobreni. U ranim fazama moguće je zaustaviti pogoršanje i pojavu težeg oštećenja jetre promjenom načina života s fokusom na tjelesnu aktivnost i adekvatnu prehranu.

Osobe s NASH-om imaju veći rizik od razvijanja drugih bolesti kao što su metabolički poremećaji i kardiovaskularne bolesti. Srčane smrti su najčešći uzročnik mortaliteta kod osoba koje žive s NASH-om ili nealkoholnom masnom bolesti jetre.

Ukoliko se bolest ne liječi te jetra postane toliko oštećena da prestane raditi, možda će biti potrebno presađivanje jetre. NASH može uznapredovati i uzrokovati cirozu, rak jetre ili smrt te se očekuje da će postati glavni uzrokom presađivanja jetre u Sjedinjenim Američkim Državama.

Kako mogu smanjiti rizik od NAFLD/NASH-a?

Količina masnoće u jetri može se smanjiti odgovarajućom prehranom (slično mediteranskoj prehrani), tjelesnom aktivnosti, održavanjem zdrave tjelesne težine i adekvatnim snom. Time možete učiniti nešto za prevenciju i liječenje NAFLD-a i NASH-a.

Postavite ovo na svoj hladnjak kao podsjetnik



Prehrana



Na nutritivnim tablicama pregledajte količinu skrivenih masnoća, šećera i natrija



Zamjeni zašećerena i gazirana pića vodom ili niskokaloričnim napicima



Postavite kao cilj 5 porcija voća i povrća na dan



Izbjegavajte prevelike porcije hrane. Prilagodite veličinu porcije vrsti hrane



Jedite hranu bogatu vlaknima uključujući cjelovite žitarice



Izbjegavajte industrijski obrađenu i brzu hranu



Koristi ekstra djevičansko maslinovo ulje za glavnu dodatnu masnoću



Izbjegavajte zasićene masne kiseline



Jedite ribu 2-3 puta tjedno



Tjelesna aktivnost



Postavite kao cilj 60 minuta tjelesne aktivnosti na dan. Ne mora to biti sve odjednom. Više hodajte, vježbajte, koristite stepenice kad god je moguće



Dobar san je važan. Odredite pravilan raspored spavanja kako bi imali dovoljno sna. Konzultirajte se sa svojim liječnikom o tome koliko je optimalno sna potrebno



Smanjite vrijeme provedeno ispred ekrana, na medijima i mobilnim uređajima. Izbjegavajte biti ispred ekrana tijekom oborka, a navika boravka ispred ekrana ne smije ometati raspored spavanja i tjelesne aktivnosti.

Jesu li klinička ispitivanja za mene?

Ukoliko imate rizik ili dijagnozu NAFLD-a ili NASH-a, možete razmisliti o sudjelovanju u kliničkom ispitivanju. Klinička ispitivanja istraživačke su studije u kojima se istražuju različiti i novi načini prevencije, prepoznavanja i liječenja bolesti, te poboljšanja kvalitete života. Ova istraživanja pomažu znanstvenicima:

- Utvrditi najbolju skrb
- Pronaći najbolju dozu lijeka
- Pronaći terapiju za bolesti
- Liječiti bolesti koje se kod svakog ispoljavaju različito
- Bolje razumjeti kako liječenje utječe na pacijenta ili druge bolesti koje ima



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



Globalni institut za bolesti jetre neprofitna je organizacija oslobođena poreza (501(c)(3)), sa sjedištem u Washingtonu u Sjedinjenim Američkim Državama s uredima u SAD-u i Europi. Naša misija je unapređenje učinkovitosti zajednice za zdravlje jetre promocijom inovacija, suradnje i procjene optimalnih pristupa suzbijanju iskorjenjivanju bolesti jetre. Međunarodni dan NASH-a i njegov logo registrirana je trgovinska marka Globalnog instituta za bolesti jetre.

Ovaj sadržaj ima za cilj pružiti korisne opće zdravstvene informacije široj populaciji. Ovaj sadržaj nije namijenjen za savjetovanje pojedinaca povodom individualnih zdravstvenih problema. Globalni institut za bolesti jetre, zajedno sa svojim čelnicima i djelatnicima, izričito se odriče svake odgovornosti za sigurnost, gubitak ili rizik, osobne ili druge naravi, koji može, izravno ili neizravno, nastupiti slijedom čitanja i primjene nekog dijela ovog sadržaja.

Izvori i literatura

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 RJ, 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/naflid-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/naflid-nash/clinical-trials>

World Health Organization (2020). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>