

NAFLD ili NASH: Imate li dijagnozu?

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.

Kako se dijagnosticira NAFLD/NASH?

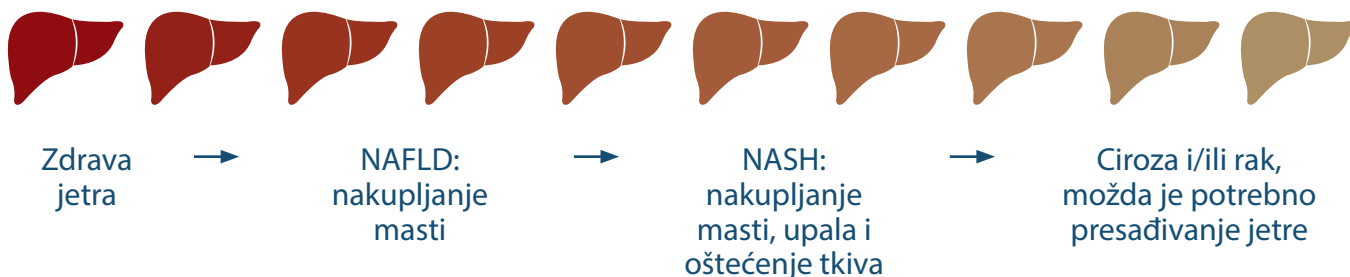
NAFLD i NASH ponekad imaju vrlo malo primjetnih simptoma. Međutim postoji nekoliko pretraga za dijagnosticiranje NAFLD/NASH-a. U ove pretrage spadaju:

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

Koja je razlika između NAFLD-a i NASH-a dijagnoza?

Ako imate dijagnozu, možda ste u ranoj ili odmakloj fazi bolesti jetre. Vaš liječnik će utvrditi razliku na sljedeći način:

- Ukoliko imate masnoće ali ne i upalu ili oštećenje tkiva, dijagnoza je NAFLD.
- Ukoliko imate masnoće, upalu i oštećenje tkiva jetre, dijagnoza je NASH.
- Ukoliko imate tip ožiljnog tkiva u jetri koja se naziva fibroza, to može biti znak nastanka ciroze.



Što mogu uraditi ako dobijem NASH dijagnozu?

Trenutno nema odobrenih lijekova za NAFLD/NASH. Međutim, u ranim fazama moguće je zaustaviti pogoršanje i teže oštećenje 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 najčešći su 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 uzrok presađivanja jetre.

Koje su mogućnosti liječenja NAFLD/NASH-a?

Što više NASH uznapreduje, to će ga biti teže kontrolirati. Količina masnoće u jetri može se smanjiti odgovarajućom prehranom, tjelesnom aktivnosti i adekvatnim snom. Ovim možete poboljšati sliku NAFLD-a i NASH-a u svim fazama.

Premda nema odobrene terapije, savjetuje se promjena načina života odgovarajućom prehranom i fizičkom aktivnosti. U ovo spada:

- 1 Biranje zdrave hrane
- 2 Ograničenje veličine porcije
- 3 Fizička aktivnost



Na nutritivnim tablicama pogledajte količinu skrivenih masnoća, šećera i natrija



Postavite kao cilj 5 porcija voća i povrća na dan



Jedite hranu bogatu vlaknima uključujući cjelovite žitarice



Koristite ekstra djevičansko maslinovo ulje za glavnu dodatnu masnoću



Jedite ribu 2-3 puta tjedno



Zamjeni zašećerena i gazirana pića vodom ili niskokaloričnim napicima



Izbjegavajte industrijski obrađenu i brzu hranu



Izbjegavajte zasićene masti



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

Koje daljnje pretrage trebam napraviti kod liječnika?



Vaš liječnik će zakazivati redovite kontrole kako bi pratio razvoj bolesti, procijenio napredak bolesti i odredio terapiju.

One mogu uključivati:

- pregled krvne slike i/ili radiološki pregled jetre (npr. ultrazvuk, magnetna rezonancija)
- rad s nutricionistom ili preporučenim trenerom za promjenu načina života

Za osobe s NASH-om, liječnik će predložiti različite mogućnosti terapije za probleme koje uzrokuju upala i ciroza. Tu spadaju:

Način života

Promjena načina života kroz prehranu i fizičku aktivnost

Lijekovi

Trenutno nema lijekova za otklanjanje nakupina masnoće u jetri. Međutim, ima nekoliko lijekova koji se trenutno ispituju u okviru kliničkih ispitivanja s ciljem da budu odobreni. Ukoliko imate NASH, s vašim liječnikom radite na kontroli ostalih udruženih bolesti kao što su dijabetes, visok krvni tlak i ostale bolesti koje mogu dalje zakomplicirati NASH.

Presadak

Ako ciroza prouzrokuje prestanak rada jetre, možda će biti potrebno presađivanje jetre.



Istraživanja pokazuju kako neke osobe trebaju smanjiti tjelesnu težinu za 7 do 10 posto kako bi smanjile upalu jetre. Ukoliko je vaš BMI preko 40, možda ste kandidat za kirurško liječenje viška kilograma, kao što su ugradnja želučanog balona ili barijatrijska operacija želuca.

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

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

Paik JM, Henry L, De Avila L, Younossi E, Racila A, Younossi ZM. Mortality related to nonalcoholic fatty liver disease is increasing in the United States. *Hepatology*. 2019;3:1459–1471.

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>

European Association for the Study of the Liver (EASL); European Association for the Study of Diabetes (EASD); European Association for the Study of Obesity (EASO). EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease. *J Hepatol*, 2016;64(6):1388-1402.

Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guideline by the American Association for the Study of Liver Diseases, American College of Gastroenterology, and the American Gastroenterological Association. *Hepatology*. 2012;55(6):2005–2023.

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

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>