

# NAFLD O NASH: NASURI KA NA BA?

## 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 masyadong maraming taba ang naipon sa atay. Kung hindi ginagamot, maaari itong humantong sa mga malubhang problema sa atay.

### Nonalcoholic Steatohepatitis (NASH)

Nagkakaroon ng NASH kapag ang labis na 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 paglipat ng atay.

## Paano nasusuri ang NAFLD/NASH?

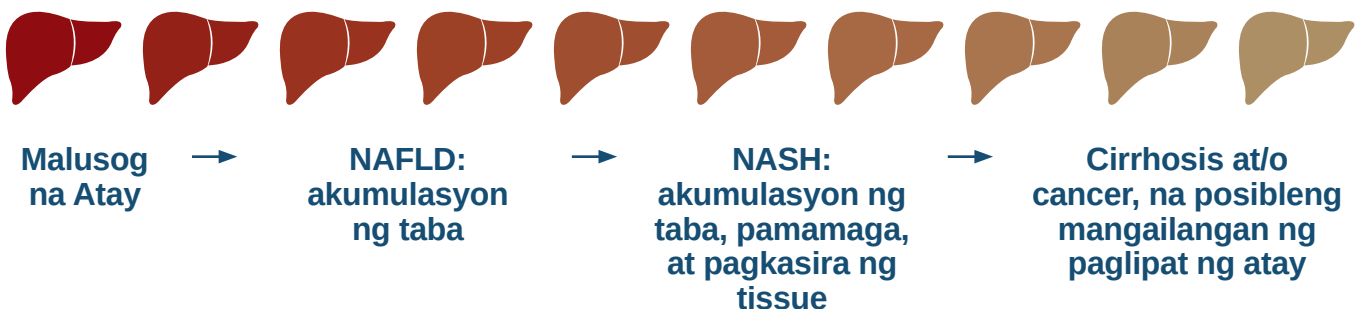
Ang NAFLD at NASH ay maaaring magkaroon ng napakakaunting nakikitang sintomas sa mga unang yugto. Mayroong ilang mga pagsubok upang masuri ang NAFLD/NASH. Kabilang sa mga pagsusulit na ito ay ang:

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

## Ano ang pagkakaiba ng pagsusuri para sa NAFLD at NASH?

Kung nasuri, maaaring nasa maagang yugto ka o nasa huling yugto ng sakit sa atay. Narito kung paano tinutukoy ng iyong tagapangalaga ng kalusugan ang pagkakaiba:

- Kung mayroon kang taba ngunit walang pamamaga o pinsala sa tissue, ang pagsusuri ay NAFLD
- Kung mayroon kang taba, pamamaga, at pinsala sa atay, ang pagsusuri ay NASH
- Kung mayroon kang isang uri ng scar tissue sa iyong atay na tinatawag na fibrosis, maaari kang magkaroon ng cirrhosis



# Ano ang mangyayari kung ako ay masuri na may NASH?

## Posibleng pigilan ang NASH mula sa malubhang pinsala sa atay sa pamamagitan ng pagbabago ng pamumuhay sa pamamagitan ng pagtutok sa pisikal na aktibidad at nutrisyon.

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 pangunahing sanhi ng pagkamatay ng mga taong nabubuhay na may NASH o non-alcoholic fatty liver disease.

Kung hindi ginagamot at nasira na ang atay 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.

## Ano ang mga pagpipilian sa paggamot ng NAFLD/NASH?

Habang nagiging mas seryoso ang NASH, mas mahirap itong pangasiwaan. Ang dami ng taba sa atay ay maaaring mabawasan sa pamamagitan ng nutrisyon, pisikal na aktibidad, at sapat na tulog. Makakatulong ito sa NAFLD at NASH sa lahat ng yugto.

Kung mayroon kang NASH, mahalagang kontrolin ang anumang kondisyon na maaaring mag-ambag sa sakit. Inirekomenda ang pagbabago ng pamumuhay sa pamamagitan ng nutrisyon at pisikal na aktibidad. Magagawa ito sa pamamagitan ng:

- 1 Pagpili ng masustansiyang pagkain
- 2 Pagdagdag ng pisikal na aktibidad
- 3 Pagbaba ng timbang



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 kaloriya



Iwasan ang mga processed food at fast food



Iwasan ang saturated fats



Sikapig gumawa 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

## Ano ang mga susunod na hakbang sa aking tagapangalaga ng kalusugan?



Iiskedyul ka ng iyong tagapangalaga ng kalusugan para sa mga regular na pagsusuri upang matukoy ang kalubhaan at magbigay ng konsultasyon sa paggamot.

Maaaring kabilang dito ang:

- naka-iskedyul na mga pagsusuri ng dugo at/o pagtingin ng iyong atay (hal., ultrasound, MRI)
- kooperasyon sa isang nutrisyunista o inirerekomendang tagapagsanay para sa mga pagbabago sa pamumuhay

Para sa mga indibidwal na may NASH, maaaring magbigay ang mga tagapalanga ng kalusugan ng iba't ibang pagpipilian upang gamutin ang mga problemang dulot ng pamamaga at cirrhosis. Kabilang dito ang:

### Pamumuhay

Pagbabago ng pamumuhay sa pamamagitan ng nutrisyon at pisikal na aktibidad

### Medikasyon

Ang mga magkasuwatong kondisyon tulad ng diabetes at altapresyon ay maaaring makapagpalubha sa iyong pamamahala ng NASH. Makipagtulungan sa iyong tagapangalaga ng kalusugan sa mga posibleng medikasyong makakatulong na pamahalaan ang mga komorbididad na ito at mapabagal ang paglala ng NASH.

### Paglipat

Kung ang cirrhosis ay humahantong sa pagbagsak ng atay, maaaring kailanganin mo ng paglipat ng atay.



Ipinakikita ng pananaliksik na maaaring kailanganin ng ilang indibidwal na magbawas ng 7 hanggang 10 porsiyento ng timbang ng katawan upang mabawasan ang pamamaga ng atay. Kung ang iyong BMI ay higit sa 40, maaari kang maging isang kandidato para sa mga pamamaraan sa pagbaba ng timbang, tulad ng mga gastric balloon o bariatric surgery.

## 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 pagsubok 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 pinakamainam na pangangalaga
- Hanapin ang pinakamahasag na dosis para sa mga gamot
- Maghanap ng mga paggamot sa mga kondisyon
- Gamutin ang mga kondisyong naiiba ang reaksiyon 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](http://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 Pinagkukunan**

*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. *Hepatal Commun* 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.*

*Chalasanani 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>*