

儿童 NAFLD/NASH

什么是 NAFLD/NASH?

非酒精性脂肪肝病 (NAFLD)

非酒精性脂肪肝病 (NAFLD) 是指肝脏堆积过量脂肪的一种疾病。如果不及时治疗, 会导致严重的肝脏问题。

非酒精性脂肪肝炎 (NASH)

当多余的脂肪转变成炎症 (肝脏肿胀) 和肝纤维化 (瘢痕), 就会发展成 NASH。情况严重者会导致罹患肝硬化或肝癌。



在美国, 儿童 NAFLD 是引发儿童肝脏疾病的最常见病因

研究人员估计, 在美国 2 至 19 岁的儿童和青少年中, 有 10% 以上患有脂肪肝

哪些人群更容易患上 NAFLD/NASH?

肥胖儿童患儿童 NAFLD 和 NASH 的风险最大。2 型糖尿病、胰岛素耐受性、新陈代谢综合症或高胆固醇等其他因素也会增加儿童患糖尿病的风险。

年龄较大的儿童比年龄较小的儿童更容易患上儿童 NAFLD 和 NASH, 而且患病男孩比女孩更常见。在患有儿童 NAFLD 的群体中, 女孩和男孩发展成 NASH 的可能性是一样的。



虽然儿童 NAFLD/NASH 会发生在不同人种的儿童身上, 但是西班牙裔、亚裔和白人儿童比非洲裔儿童更容易患病。进一步的研究表明, 墨西哥裔西班牙儿童是 NAFLD 发病率最高的人群之一。



肥胖儿童患儿童 NAFLD 和 NASH 的风险最大

全球已发现 3800 万 5 岁以下儿童超重或肥胖

超过 3.4 亿 5 岁至 19 岁的儿童和青少年超重或肥胖

根据伦敦帝国理工学院和世界卫生组织的估算, 如果这一趋势持续下去, 到 2022 年, 会有更多儿童和青少年被确诊为肥胖, 而非体重过轻。



儿童身上会出现哪些体征和症状？

许多儿童在早期阶段没有表现出症状。发生明显的肝脏损伤后，儿童 NAFLD/NASH 的体征可能会更加明显。

儿童会诉说：

- 乏力
- 肤色改变
- 腹痛

肝硬化是一种晚期肝病，可能由 NASH 引起。如果它发生在儿童身上，可以观察到以下症状：

- 黄疸（皮肤和眼白发黄）
- 皮肤瘙痒
- 腹部肿胀
- 尿色加深



如何诊断儿童 NAFLD/NASH？

脂肪肝和儿童 NASH 在早期的症状非常不明显。但是，有几种检查可以帮助诊断儿童是否患有儿童 NAFLD/NASH。这些检查包括：

- 1 一般病史/检查
- 2 验血
- 3 影像学检查（如超声、MRI）
- 4 肝脏活组织检查

如果孩子被确诊了，我该怎么办？

目前，尚未有获得批准的治疗儿童 NAFLD/NASH 的药物。但是，在早期阶段，您可以通过改变生活方式，多做运动、注重营养，阻止病情发展为肝脏损伤或儿童 NASH。

如果不及时治疗，儿童肝脏损伤严重导致衰竭，可能需要进行肝脏移植。



如何治疗儿童 NAFLD/NASH?

通过注重饮食搭配、多做体育运动、保持健康体重、保证充足睡眠，可以减少肝脏中的脂肪。这些措施有助于治疗和预防儿童患上儿童 NAFLD 和 NASH。

将本建议贴在冰箱上作为提醒



营养



把含糖饮料和苏打水换成水或低热量饮料



切勿用糖果/含糖食物来奖励孩子



阅读营养标签，了解隐藏的脂肪、糖和钠含量



避免给孩子提供过大的分量。考虑使用儿童型号的餐盘



定下每天吃 5 份水果蔬菜的目标



远离快餐和油炸食品



尽量不吃加工食品



运动



定下每天运动 60 分钟的目标。不必一次性完成。多散步，多锻炼，尽可能爬楼梯。



充足睡眠很重要。让孩子按时就寝，确保充足睡眠。向孩子的医生咨询孩子每晚需要的睡眠时间。

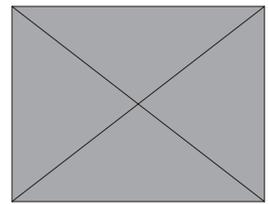


通过限制媒体使用和设备类型，减少孩子使用电子设备的时长。吃饭时避免盯着屏幕看，确保使用电子设备的时长不会影响睡眠和体育运动

临床试验和我孩子有什么关系？

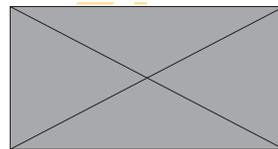
临床试验属于调研研究，涉及各种年龄段的患者，旨在寻找新方法来预防、发现、治疗疾病，或者提高生活质量。让儿童参与研究有助于科学家：

- 确定对儿童最有效的护理措施
- 确定药物的最佳剂量
- 找到影响儿童疾病的治疗方法
- 治疗在不同儿童身上表现出不同症状的疾病
- 了解治疗如何影响成长中儿童的身体



www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



全球肝脏研究所 (The Global Liver Institute) 是符合 501(c)(3) 免税条款的非营利组织，总部设在美国华盛顿特区，并在美国和欧洲设有办事处。我们的使命是通过促进创新、协作及扩展优化方法来提高肝脏群的有效性，最终消除肝脏疾病。国际 NASH 日及其徽标是全球肝脏研究所的注册商标。

本内容旨在向公众提供有用的健康信息，并不是针对个人问题的医嘱。全球肝脏研究所（包括其董事会和工作人员）明确拒绝为由于使用和应用上述任何内容而造成的直接或间接、个人或其他方面的后果承担任何责任、损失或风险。

来源

Schwimmer JB, Deutsch R, Kahen T, Lavine JE, Stanley C, and Behling C. Prevalence of fatty liver in children and adolescents. *Pediatrics*. 2006; 118(4):1388–1393.

Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guidance from the American Association for the Study of Liver Diseases [published online July 2017]. *Hepatology*. Doi:10.1002/hep.29367.

United Nations Children's Fund, World Health Organization, World Bank Group (2018). Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2018 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. <https://data.unicef.org/resources/levels-and-trends-in-child-malnutrition-2018/>

NASPGHAN Clinical Practice Guideline for the Diagnosis and Treatment of Nonalcoholic Fatty Liver Disease in Children: Recommendations from the Expert Committee on NAFLD and the North American Society of Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition; Miriam B. Vos, et al.

Betancourt-Garcia M.M., Arguelles A., Montes J., Hernandez A., Singh M., Forse R.A. Pediatric Nonalcoholic Fatty Liver Disease: The Rise of a Lethal Disease among Mexican American Hispanic Children. *Obes. Surg.* 2017;1–9. doi: 10.1007/s11695-016-2440-5.

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

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 in Children, NIDDK, NIH <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash-children/clinical-trials>

World Health Organization (2018). World Health Statistics 2018: Monitoring Health for the SDGs (Sustainable Development Goals). <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/6-june-18108-world-health-statistics-2018.pdf>