

# बाल चिकित्सा NAFLD/NASH

## NAFLD/NASH क्या है?

अल्कोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग (Nonalcoholic fatty liver disease, NAFLD)

NAFLD, अल्कोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग, एक ऐसी स्थिति है जहां यकृत में बहुत अधिक वसा बना हुआ होता है। यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाता है, तो यह गंभीर यकृत की समस्याओं का कारण बन सकता है।

गैर-अल्कोहल स्टीटोहेपेटाइटिस (Nonalcoholic steatohepatitis, NASH)

NASH तब होता है, जब अतिरिक्त वसा सूजन (यकृत में फुलाव) और यकृत में फाइब्रोसिस (पड़ने वाले निशान) में बदल जाती है। यदि बहुत गंभीर है, तो सरिससि या यकृत कैंसर हो सकता है।



बाल चिकित्सा NAFLD अमेरिका में बच्चों में यकृत रोग का सबसे आम कारण है

अनुसंधानकर्ताओं का अनुमान है कि 2 से 19 के बीच के आयु के अमेरिकी बच्चों के 10% से अधिक में वसायुक्त यकृत है

## बाल चिकित्सा NAFLD/NASH का जोखिम कितना है?

मोटापे से पीड़ित बच्चों को बाल चिकित्सा NAFLD और NASH के विकसित होने का सबसे बड़ा खतरा है। अन्य कारक जैसे टाइप -2 डायबटीज, इंसुलिन प्रतिरोध, चयापचय सिंड्रोम या उच्च कोलेस्ट्रॉल बच्चों के जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

छोटे बच्चों की तुलना में बड़े बच्चों में बाल चिकित्सा NAFLD और NASH अधिक आम है और लड़कियों की तुलना में लड़कों में अधिक आम है। बाल चिकित्सा NAFLD से पीड़ित बच्चों के लिए, लड़कियों और लड़कों को NASH होने की समान रूप से संभावना है।

जब सभी बच्चों में NAFLD/NASH होता है, तब यह अफ्रीकी-अमेरिकी बच्चों की तुलना में हिस्पैनिक, एशियाई और सफेद बच्चों में अधिक आम है। आगे का अनुसंधान इस बात का समर्थन करता है कि मैक्सिकन मूल के हिस्पैनिक बच्चों में NAFLD की सबसे अधिक घटनाएं हैं।



मोटापे से पीड़ित बच्चों को बाल चिकित्सा NAFLD और NASH के विकसित होने का सबसे बड़ा खतरा है

वैश्विक स्तर पर, 5 वर्ष से कम आयु के 38 मिलियन बच्चे अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त पाए गए हैं

5 से 19 वर्ष के आयु के 340 मिलियन से अधिक बच्चे और कशोर अधिक वजन वाले या मोटे हैं अगर ये रुझान जारी रहे, तो इंपीरियल कॉलेज लंदन और विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, 2022 तक अधिक बच्चे और कशोर कम वजन के मुकाबले मोटे होंगे।



## बच्चों में जांच करने जैसे संकेत और लक्षण क्या हैं?

कई बच्चे प्रारंभिक अवस्था में लक्षण प्रदर्शित नहीं करते हैं। एक बार यकृत को बड़ी क्षति होने के बाद, बाल चिकित्सा NAFLD/NASH के संकेत अधिक स्पष्ट हो सकते हैं।

बच्चे नमिन की सूचना दे सकते हैं:

- थकावट
- त्वचा के रंग में बदलाव
- पेट में दर्द

सरिससि उन्नत यकृत रोग है और यह NASH के कारण हो सकता है। यदि यह बच्चों में विकसित होता है, तो ये लक्षण देखे जा सकते हैं:

- पीलिया (त्वचा और आंखों के सफेद बाहरी परत का पीला पड़ना)
- खुजली वाली त्वचा
- पेट की सूजन
- मूत्र का रंग गहरा होना



## बाल चिकित्सा NAFLD/NASH का नदिान कैसे किया जाता है?

वसायुक्त यकृत और बाल चिकित्सा NASH में प्रारंभिक अवस्था में बहुत कम अवलोकनीय लक्षण हो सकते हैं। हालांकि, बच्चों में बाल चिकित्सा NAFLD/NASH का नदिान करने के लिए कई परीक्षण हैं। इन परीक्षणों में शामिल हैं:

- 1 सामान्य नैदानिक इतिहास/परीक्षण
- 2 रक्त परीक्षण
- 3 इमेजिंग परीक्षण (जैसे, अल्ट्रासाउंड, MRI)
- 4 यकृत बायोप्सी

### यदि मेरे बच्चे का नदिान किया गया तो क्या होगा?

वर्तमान में, NAFLD/NASH के लिए कोई अनुमोदित दवाएं नहीं हैं। हालांकि, प्रारंभिक अवस्था में, शारीरिक गतिविधि और पोषण पर ध्यान देने के साथ जीवनशैली में बदलाव के माध्यम से इसे यकृत को होने वाले नुकसान या बाल चिकित्सा NASH में बढ़ने से रोकना संभव है।

यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाता है और यकृत वफिलता की स्थिति तक क्षतिग्रस्त हो जाता है, तो बच्चे के लिए यकृत प्रत्यारोपण आवश्यक हो सकता है।



## बाल चकित्सा NAFLD/NASH का इलाज कैसे किया जा सकता है?

यकृत में वसा की मात्रा को आहार, शारीरिक गतिविधि, स्वस्थ वजन बनाए रखने और पर्याप्त नींद के माध्यम से कम किया जा सकता है। यह बच्चों में बाल चकित्सा NAFLD और NASH के उपचार और रोकथाम में मदद कर सकता है।

इसे अपने फ्रिज पर  
एक अनुस्मारक के रूप में  
लगाएं



### पोषण



शक्करयुक्त पेय और सोडा के बदले में पानी या कम कैलोरी वाले पेय पिये



एक इनाम के रूप में शक्करयुक्त मठाई/खाद्य पदार्थों का उपयोग न करें



छपि हुए वसा, चीनी और सोडियम देखने के लिए पोषण लेबल पढ़ें



बच्चों के लिए अधिक बड़े भोजन परोसने की मात्रा से बचे। बच्चे के लिए उपयुक्त आकार की प्लेटों का उपयोग करने पर विचार करें



दैनिक में फल और सब्जियों के 5 भागों का लक्ष्य रखें



फास्ट फूड और तले हुए खाद्य पदार्थों से दूर रहें



कोशिश करें कि प्रोसेस किए गए खाद्य पदार्थों न खाएं



### गतविधि



एक दिन में 60 मिनट की शारीरिक गतिविधि का लक्ष्य रखें। यह सब एक ही समय में होना जरूरी नहीं है। अधिक चले, व्यायाम करें, जब भी संभव हो सीढ़ियां चढ़ें।



नींद मायने रखती है। पर्याप्त नींद सुनिश्चित करने के लिए आपके बच्चे के लिए सोने का समय नियमित रखें। हर रात उन्हें जितनी नींद की आवश्यकता होती है उसके लिए आपके बच्चे के डॉक्टर से पूछें।

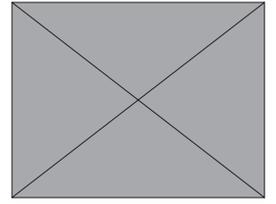


मीडिया के उपयोग और डेविड्स के प्रकार को सीमित करके उपकरण का उपयोग करने के समय को कम करें। खाते समय उपकरण का उपयोग करने से बचे और सुनिश्चित करें कि उपकरण का उपयोग करने का समय नींद और शारीरिक गतिविधि में हस्तक्षेप नहीं करता है

## नैदानिक परीक्षणों और मेरे बच्चे के बारे में क्या?

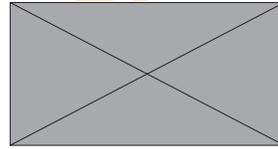
नैदानिक परीक्षण अनुसंधान अध्ययन है, जिसमें सभी उम्र के लोग शामिल हैं, जो रोग को रोकने, इसका पता लगाने, इलाज करने, या जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए नए तरीकों को देखते हैं। बच्चों को शामिल करने वाले अनुसंधान वैज्ञानिकों की नम्र में मदद करता है:

- देखभाल की पहचान करना जो बच्चे के लिए सबसे अच्छी है
- दवाओं के लिए सबसे अच्छी खुराक का पता लगाना
- बच्चों को प्रभावित करने वाली स्थितियों के लिए उपचार का पता लगाना
- बच्चों में अलग तरह से व्यवहार करने वाली स्थितियों का इलाज करना
- यह समझने में मदद मिलती है कि बढ़ते बच्चे के शरीर पर उपचार कैसे प्रभाव डालता है



[www.international-nash-day.com](http://www.international-nash-day.com)

#NASHday @globalliver



ग्लोबल लीवर इंस्टीट्यूट एक 501 (सी) (3) कर मुक्त नहीं है, जो लाभकारी संगठन है, जिसका मुख्यालय अमेरिका और यूरोप के कार्यालयों के साथ वाशिंगटन, डीसी, संयुक्त राज्य में है। मे हैहमारा मशिन यकृत रोग के उनमूलन के लिए नवाचार को बढ़ावा देकर, सहयोग करके, और निपटने के इष्टतम तरीके को बढ़ाने के द्वारा यकृत समुदाय की प्रभावशीलता में सुधार करना है। अंतर्राष्ट्रीय NASH दिवस और इसका लोगो ग्लोबल लीवर इंस्टीट्यूट का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

इस सामग्री का उद्देश्य आम जनता को उपयोगी स्वास्थ्य जानकारी प्रदान करना है। यह सामग्री व्यक्तिगत समस्याओं के लिए चिकित्सा सलाह के रूप में अभिप्रेत नहीं है। ग्लोबल लीवर इंस्टीट्यूट, जिसमें उनके नदिशक मंडल और स्टाफ के कार्मिक शामिल हैं, किसी भी दायित्व, हानि, या जोखिम, व्यक्तिगत या अन्यथा, जो किसी भी सामग्री के उपयोग और प्रयोग के परिणामस्वरूप प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से होता है, इसके लिए वशिष रूप से सभी जम्मेदारी का अस्वीकार करते हैं।

स्रोत

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.

Chalasan 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-García 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/nafl-d-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-portion>

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](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/nafl-d-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>.