

ما هو مرض الكبد الدهني الغير كحولي/مرض الكبد الدهني الالتهابي الغير كحولي؟

مرض الكبد الدهني الغير كحولي (NAFLD) هو حالة مرضية يتراكم فيها الكثير من الدهون في الكبد. وإذا ترك من دون علاج، فقد يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الكبد.

مرض الكبد الدهني الالتهابي الغير كحولي (NASH) يحدث مرض (NASH) عندما تتحول هذه الدهون الزائدة إلى التهاب (تورم في الكبد) وتليف (تندب) للكبد. وإذا كان المرض شديداً بما فيه الكفاية، فقد يؤدي ذلك إلى تشمع الكبد أو سرطان الكبد.

من هم الأطفال المعرضون لخطر الإصابة بمرضي (NAFLD)/(NASH)؟

الأطفال المصابون بالسمنة هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرضي (NAFLD) و (NASH). ويمكن أن تزيد عوامل أخرى مثل داء السكري من النوع ٢ أو مقاومة الأنسولين أو متلازمة الأيض أو ارتفاع مستوى الكوليسترول من خطر إصابة الطفل بأحد هذين المرضين.

يعتبر مرضي (NAFLD) و (NASH) لدى الأطفال، أكثر شيوعاً بين الأطفال الأكبر سناً من الأطفال الأصغر سناً وأكثر شيوعاً بين الذكور من الإناث. وبالنسبة للأطفال الذين يعانون من مرض (NAFLD)، فإن احتمالات الإصابة بمرض (NASH) متساوية بين الذكور والإناث. وفي حين أن جميع الأطفال عرضة للإصابة بمرضي (NAFLD) أو (NASH)، إلا أنه أكثر شيوعاً لدى الأطفال من أصول إسبانية وآسيوية ومن أصول بيضاء مقارنة مع الأطفال الأمريكيين من أصول أفريقية. وتدعم الأبحاث الإضافية أن أكثر حالات الإصابة بمرض (NAFLD) هي لدى الأطفال المكسيكيين من أصول إسبانية.

إن مرض (NAFLD) لدى الأطفال هو السبب الأكثر شيوعاً



لأمراض الكبد عند الأطفال
في الولايات المتحدة الأمريكية

يقدر الباحثون أن ما يصل إلى 10% من الأطفال
الأمريكيين
بين سنّي الـ ٢ والـ 19
لديهم كبد دهني



الأطفال المصابون بالبدانة هم الأكثر
عرضة لخطر الإصابة بمرضي
(NAFLD) و (NASH)

على الصعيد العالمي، وُجد
أن 38 مليون طفل دون سن
الخامسة

يعانون من زيادة الوزن أو البدانة
يعاني أكثر من 340 مليون طفل ومراهق تتراوح أعمارهم بين
٥ و19 عاماً من زيادة الوزن أو البدانة
وإذا استمرت هذه التوجهات العالمية، فسيكون عدد الأطفال
والمراهقين المصابين بالبدانة أكثر من عدد أولئك المصابين
بنقص الوزن بحلول عام ٢٠٢٢، وفقاً لكلية إمبريال كوليدج لندن
ومنظمة الصحة العالمية.



ما هي العلامات والأعراض التي يجب البحث عنها لدى الأطفال؟

لا يظهر العديد من الأطفال أعراضاً في المراحل المبكرة. وبمجرد حدوث تلف كبير في الكبد، قد تصبح علامات مرضي (NAFLD) و(NASH) لدى الأطفال أكثر وضوحاً.

- تشمع الكبد هو مرض متقدم يصيب الكبد وقد يسببه مرض (NASH). وإذا تطور لدى الأطفال، يمكن ملاحظة هذه الأعراض:
- اليرقان (اصفرار الجلد وبياض العين)
 - حكة في الجلد
 - تورم في البطن
 - البول الداكن
- قد يقوم الأطفال بالإبلاغ عن:
- الإعياء
 - تغيير في لون الجلد
 - ألم في البطن



كيف يتم تشخيص مرضي (NAFLD) و(NASH) لدى الأطفال؟

يمكن أن يكون لمرض الكبد الدهني ومرض (NASH) لدى الأطفال عدد قليل جداً من الأعراض الملحوظة في المراحل المبكرة. ومع ذلك، هناك العديد من الاختبارات لتشخيص مرضي (NAFLD) و(NASH) لدى الأطفال. وتشمل هذه الاختبارات:

- 1 التاريخ/الفحص السريري العام
- 2 اختبارات
- 3 اختبارات التصوير (على سبيل المثال، الموجات فوق الصوتية والتصوير بالرنين المغناطيسي)
- 4 خزعة الكبد

ماذا يحدث إذا تم تشخيص طفلي على أن مُصاب؟

حالياً، لا توجد أدوية معتمدة لعلاج مرضي (NAFLD) و(NASH) لدى الأطفال. ولكن في المراحل المبكرة من المرض، من الممكن منعه من التقدم لتفادي حصول تلف الكبد أو التطور إلى الإصابة بمرض (NASH)، وذلك من خلال تغيير نمط الحياة مع التركيز على النشاط البدني والتغذية. وإذا تُرك المرض دون علاج وتأذى الكبد إلى درجة تصل إلى حدوث الفشل الكبدي، فقد تكون هناك حاجة للإجراء عملية زرع الكبد للطفل.



كيف يمكن علاج مرضي (NAFLD) و (NASH) لدى الأطفال؟

يمكن تقليل كمية الدهون في الكبد من خلال النظام الغذائي والنشاط البدني والحفاظ على وزن صحي والنوم الكافي. يمكن أن يساعد ذلك في علاج ومنع إصابة الأطفال بمرضي (NAFLD) و (NASH).

ضع هذا على ثلاجتك كتذكير



التغذية



استبدل المشروبات السكرية والمشروبات الغازية بالمياه أو المشروبات منخفضة السعرات الحرارية



لا تستخدم الحلويات/الأطعمة السكرية كمكافأة للأطفال



اقرأ ملصقات المعلومات الغذائية للبحث عن الدهون المخفية والسكر والصوديوم



تجنب جعل الأطفال يتناولون كميات كبيرة من الطعام. وفكر في استخدام أطباق ذات أحجام صغيرة للأطفال



حدد هدفاً لتناول 5 حصص من الفاكهة والخضروات يومياً



ابتعد عن الوجبات السريعة والأطعمة المقلية



حاول ألا تأكل الأطعمة المصنعة



النشاط



حدد هدفاً من 60 دقيقة من النشاط البدني يومياً. ولا يجب أن يكون كله في نفس الوقت. امش أكثر، ومارس الرياضة، واصعد على السلالم كلما أمكن ذلك.



النوم مهم. اجعل وقت نوم طفلك منتظم وذلك لضمان النوم الكافي. واسأل طبيب طفلك عن مقدار النوم الذي يحتاجه كل ليلة.



قُم بتقليل وقت التعرض للشاشة عن طريق الحد من استخدام الوسائط ونوع الجهاز. وتجنب التعرض للشاشة أثناء تناول الطعام وتأكد من أن وقت التعرض للشاشة لا يتعارض مع النوم والنشاط البدني

ماذا عن التجارب السريرية وطفلي؟

التجارب السريرية هي دراسات بحثية تشمل جميع الأعمار، وتبحث في طرق جديدة للوقاية من الأمراض أو اكتشافها أو علاجها أو تحسين نوعية الحياة. والبحث الذي يشمل الأطفال يساعد العلماء:

- تحديد الرعاية الأفضل للطفل
- إيجاد أفضل جرعة للأدوية
- إيجاد علاجات للحالات التي تؤثر على الأطفال
- علاج الحالات التي تتظاهر بشكل مختلف لدى الأطفال
- فهم كيفية تأثير العلاج على نمو جسم الطفل



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



مؤسسة الكبد العالمية هي منظمة غير ربحية مُعفاة من الضرائب بموجب القسم ٥٠١(ج)(٣) من قانون الإيرادات الداخلية، مقرها في العاصمة واشنطن، الولايات المتحدة الأمريكية، ولها مكاتب في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا. مهمتنا هي تحسين فعالية مجتمع الكبد من خلال تعزيز الابتكار والتعاون وتوسيع المقاربات المثلى للقضاء على أمراض الكبد. يوم «ناش» (NASH) الدولي وشعاره علامة تجارية مسجلة لصالح معهد الكبد العالمي.

الغرض من هذا المحتوى هو توفير معلومات صحية مفيدة لعامة الناس. هذا المحتوى غير مخصص كمشورة طبية للمشكلات الفردية. يُعفى معهد الكبد العالمي، بما في ذلك مجلس إدارته وموظفيه، على وجه التحديد من تحمل أي مسؤولية عن أي مسالة قانونية أو خسارة أو خطر، شخصية أو غير ذلك، والتي يتم تكبدها كنتيجة مباشرة أو غير مباشرة، لاستخدام وتطبيق أي من المحتوى.

المراجع

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-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/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.pdf>