



# ΜΑΛΝΗ σε παιδιά / ΜΑΣΗ σε παιδιά

INTERNATIONAL  
NASH DAY | 

## Τι είναι οι ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ;

Η Μη Αλκοολική Λιπώδης Νόσος του Ήπατος (ΜΑΛΝΗ) είναι μια ιατρική πάθηση κατά την οποία αναπτύσσεται υπερβολική ποσότητα λίπους στο ήπαρ. Εάν δεν θεραπευτεί, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές διαταραχές στη λειτουργία του ήπατος.

### Μη Αλκοολική Στεατοηπατίτιδα (ΜΑΣΗ)

Η Μη Αλκοολική Στεατοηπατίτιδα προκαλείται όταν το υπερβολικό λίπος μετατρέπεται σε φλεγμονή (οίδημα στο ήπαρ) και ίνωση (τραυματισμό) του ήπατος. Εάν είναι αρκούντως σοβαρή, μπορεί να προκαλέσει κίρρωση ή ακόμη και καρκίνο του ήπατος.

## Ποια παιδιά κινδυνεύουν να αναπτύξουν ΜΑΛΝΗ / ΜΑΣΗ;

Τα παιδιά που πάσχουν από παχυσαρκία κινδυνεύουν περισσότερο να αναπτύξουν ΜΑΛΝΗ και ΜΑΣΗ. Άλλοι παράγοντες, όπως ο διαβήτης τύπου 2, η ινσουλινοαντίσταση, το μεταβολικό σύνδρομο,

ή η υψηλή χοληστερόλη μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο να νοσήσει ένα παιδί.

Οι ΜΑΛΝΗ / ΜΑΣΗ σε παιδιά είναι πιο συχνές σε μεγαλύτερα παιδιά από ό,τι σε μικρότερα παιδιά και πιο συχνές σε αγόρια παρά σε κορίτσια. Για παιδιά με ΜΑΛΝΗ, τόσο τα κορίτσια όσο και τα αγόρια είναι εξίσου πιθανό να νοσήσουν από ΜΑΣΗ.

Ενώ οι ΜΑΛΝΗ / ΜΑΣΗ σε παιδιά παρουσιάζονται σε όλα τα παιδιά, είναι πιο συχνές σε παιδιά Ισπανόφωνων, Ασιατών και Λευκών παρά σε παιδιά Αφροαμερικανών. Περαιτέρω ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα παιδιά των Ισπανόφωνων με καταγωγή από το Μεξικό έχουν ένα από τα υψηλότερα ποσοστά περιστατικών ΜΑΛΝΗ.



Η ΜΑΛΝΗ σε παιδιά είναι η πιο συχνή αιτία για την ανάπτυξη νόσων του ήπατος σε παιδιά στις Ηνωμένες Πολιτείες

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι ένα αυξανόμενο ποσοστό της τάξης του 10% των παιδιών των Αμερικανών ηλικίας μεταξύ 2 και 19 πάσχουν από λιπώδη νόσο του ήπατος



Τα παιδιά που πάσχουν από παχυσαρκία κινδυνεύουν περισσότερο να αναπτύξουν ΜΑΛΝΗ και ΜΑΣΗ

Παγκοσμίως, 38 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 5 ετών ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα το 2019.

Περισσότερα από 340 εκατομμύρια παιδιά και έφηβοι ηλικίας 5-19 είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Εάν αυτές οι τάσεις συνεχιστούν, περισσότερα παιδιά και έφηβοι θα είναι παχύσαρκοι παρά λιποβαρείς έως το 2022, σύμφωνα με το Imperial College του Λονδίνου και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.



## Ποιες είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα που πρέπει να αναζητηθούν στα παιδιά;

Πολλά παιδιά δεν παρουσιάζουν συμπτώματα στις πρώτες βαθμίδες. Μόλις παρουσιαστεί εμφανής βλάβη στο ήπαρ, οι ενδείξεις ΜΑΛΝΗ / ΜΑΣΗ σε παιδιά καθίστανται πιο εμφανείς.

Τα παιδιά μπορούν να αναφέρουν τα εξής:

- Κόπωση
- Αλλαγές στο χρώμα του δέρματος
- Κοιλιακό πόνο

Η κίρρωση είναι προχωρημένη ηπατική νόσος και ενδέχεται να προκληθεί από τη ΜΑΣΗ (Μη Αλκοολική Στεατοηπατίτιδα). Εάν αναπτυχθεί σε παιδιά, μπορούν να παρατηρηθούν τα εξής συμπτώματα:

- Ίκτερος (κιτρίνισμα του δέρματος και του λευκού των ματιών)
- Κνησμός στο δέρμα (φαγούρα)
- Πρήξιμο (οίδημα) της κοιλιάς
- Σκούρα ούρα



## Πώς γίνεται η διάγνωση των ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ σε παιδιά;

Οι λιπώδεις νόσοι του ήπατος σε παιδιά και η ΜΑΣΗ σε παιδιά ενδέχεται να έχουν πολύ λίγα παρατηρήσιμα συμπτώματα στα πρώιμα στάδια. Ωστόσο, υπάρχουν αρκετά τεστ για τη διάγνωση των ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ σε παιδιά. Αυτά τα τεστ συμπεριλαμβάνουν τα εξής:

- 1 Γενικό ιατρικό ιστορικό/Γενικές
- 2 Εξετάσεις αίματος
- 3 Μεθόδους απεικονιστικού ελέγχου (π.χ.
- 4 Βιοψία ήπατος

### Τι θα συμβεί εάν το παιδί μου διαγνωστεί με ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ;

Επί του παρόντος, δεν υπάρχουν εγκεκριμένα φάρμακα για τις ΜΑΛΝΗ (Μη Αλκοολική Λιπώδης Νόσος Ήπατος) σε παιδιά / ΜΑΣΗ (Μη Αλκοολική Στεατοηπατίτιδα) σε παιδιά. Ωστόσο, στις πρώτες βαθμίδες, είναι δυνατό να διακοπεί η ανάπτυξη της βλάβης στο ήπαρ ή της ΜΑΣΗ σε παιδιά μέσω αλλαγών στον τρόπο ζωής μέσω σωματικής άσκησης και σωστής διατροφής.

Εάν δεν θεραπευτεί και το ήπαρ αποκτήσει τέτοια βλάβη που προσεγγίζει την ηπατική ανεπάρκεια, ενδέχεται να καταστεί απαραίτητη μια μεταμόσχευση ήπατος για το παιδί.



## Πώς μπορεί να θεραπευτεί η ΜΑΛΝΗ σε παιδιά / ΜΑΣΗ σε παιδιά;

Η ποσότητα του λίπους που συσσωρεύεται στο ήπαρ μπορεί να μειωθεί μέσω της διαίτας, της σωματικής άσκησης, της διατήρησης ενός υγιούς βάρους και του επαρκούς ύπνου. Αυτά μπορούν να βοηθήσουν στη θεραπεία και την αποτροπή εμφάνισης ΜΑΛΝΗ και ΜΑΣΗ σε παιδιά.

Αναρτήστε το αυτό  
στο ψυγείο σας ως  
υπενθύμιση



### Διατροφή



Αντικαταστήστε τα ποτά και αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη με αναψυκτικά χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες



Μην χρησιμοποιείτε ζαχαρούχα γλυκά/φαγητά ως ανταμοιβή



Διαβάστε τις ετικέτες με τη διατροφική αξία για να εντοπίσετε τυχόν «κρυφά» λίπη, ζάχαρα και νάτριο



Αποφύγετε τις τεράστιες ποσότητες για τα παιδιά. Εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιείτε πιάτα με μέγεθος που προσιδιάζει σε παιδιά



Θέσατε τον στόχο των 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα



Μην καταναλώνετε έτοιμα φαγητά ταχυφαγείων και τηγανισμένα φαγητά



Προσπαθήστε να μην τρώτε επεξεργασμένα φαγητά



### Σωματική άσκηση



Θέσατε τον στόχο των 60 λεπτών σωματικής άσκησης την ημέρα. Δεν είναι υποχρεωτικό η άσκηση να είναι πάντα η ίδια. Περπατήστε περισσότερο, ασκηθείτε, ανεβείτε με τα σκαλιά όπου μπορείτε.



Ο ύπνος έχει μεγάλη σημασία. Προσδιορίστε μια τακτική ώρα ύπνου για το παιδί σας ώστε να διασφαλίσετε ότι ο ύπνος του παιδιού επαρκεί. Ρωτήστε τον παιδίατρό σας σχετικά με την ποσότητα ύπνου που τα παιδιά χρειάζονται κάθε νύχτα.



Μειώστε τον χρόνο που περνούν τα παιδιά στην οθόνη περιορίζοντας τη χρήση ηλεκτρονικών μέσων και συσκευών. Αποφύγετε τον χρόνο που περνούν τα παιδιά στην οθόνη την ώρα του φαγητού και διασφαλίστε ότι ο χρόνος αυτός δεν παρεμβαίνει στον ύπνο και τη σωματική άσκηση.

# Πώς αλληλοσχετίζονται οι κλινικές δοκιμές και το παιδί μου;

Οι κλινικές δοκιμές είναι ερευνητικές μελέτες, που συμπεριλαμβάνουν όλες τις ηλικίες, και που αναζητούν νέους και καινοτόμους τρόπους για την αποτροπή, την ανίχνευση, τη θεραπεία των νόσων ή τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η έρευνα που συμπεριλαμβάνει παιδιά βοηθά τους επιστήμονες στα εξής:

- Να ταυτοποιήσουν τη φροντίδα που είναι η βέλτιστη για το παιδί
- Να βρουν τη σωστή δόση φαρμάκων
- Να βρουν θεραπείες για νόσους που αναπτύσσουν τα παιδιά
- Να θεραπεύσουν νόσους που συμπεριφέρονται διαφορετικά σε παιδιά και να καταστήσουν σαφή τον τρόπο με τον οποίο η θεραπεία επηρεάζει το σώμα ενός νέου παιδιού που μεγαλώνει



INTERNATIONAL  
NASH DAY | 

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

#NASHday @globalliver



Το Παγκόσμιο Ινστιτούτο Ήπατος είναι ένας απαλλασσόμενος της φορολογίας μη κερδοσκοπικός οργανισμός του νόμου 501(c)(3) που εδρεύει στην Ουάσιγκτον των Ηνωμένων Πολιτειών, με γραφεία στις ΗΠΑ και την Ευρώπη. Η Αποστολή μας είναι η βελτίωση της αποτελεσματικότητας της κοινότητας πασχόντων από νόσους του ήπατος μέσω της προώθησης της καινοτομίας, της συνεργασίας, και των προσεγγίσεων βέλτιστης κλίμακας με σκοπό την εξάλειψη των νόσων του ήπατος. Η Διεθνής Ημέρα ΜΑΣΗ («International NASH Day») και το λογότυπό της είναι κατοχυρωμένα εμπορικά σήματα του Ινστιτούτου «Global Liver Institute».

Το παρόν περιεχόμενο προβλέπεται για να παράσχει χρήσιμες πληροφορίες περί υγείας στο γενικό κοινό. Τα παρόντα περιεχόμενα δεν προορίζονται ως ιατρικές συμβουλές σε μεμονωμένα προβλήματα. Το Ινστιτούτο «Global Liver Institute», συμπεριλαμβανομένου του Διοικητικού Συμβουλίου του και των μελών του προσωπικού του, αποποιούνται ειδικότερα όλες τις ευθύνες για την όποια αστική ευθύνη, απώλεια ή κίνδυνο, προσωπική ή άλλη, η οποία πραγματοποιείται ως συνέπεια, άμεση ή έμμεση, της χρήσης και της εφαρμογής οποιουδήποτε μέρους των παρόντων περιεχομένων.

## Πηγές

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-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/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](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>