

مرض الكبد الدهني الغير كحولي/مرض الكبد الدهني الالتهابي الغير كحولي: هل أنا في خطر؟

ما هو مرض الكبد الدهني الغير كحولي/مرض الكبد الدهني الالتهابي الغير كحولي؟ مرض الكبد الدهني الغير كحولي (NAFLD)

مرض الكبد الدهني الغير كحولي، هو حالة مرضية يتراكم فيها الكثير من الدهون في الكبد. وإذا تُرك 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.

هل يمكن أن أكون مُصاباً بـ (NAFLD) أو (NASH)؟

يمكن أن يؤثر مرضي (NAFLD) و(NASH) على الأشخاص من أي عمر، بما في ذلك الأطفال. وهو أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين يعانون من حالات معينة، بما في ذلك السمنة (BMI < 30) والحالات التي قد تكون مرتبطة بالبدانة، مثل داء السكري من النوع الثاني أو ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول.

في حين أن مرضي (NAFLD) و(NASH) يحدث لدى جميع السكان، إلا أنه أكثر شيوعاً لدى السكان من أصول إسبانية وأسيوية وبيضاء مقارنة مع الأمريكيين من أصول أفريقية. وتدعم الأبحاث الإضافية أن أكثر حالات الإصابة هي لدى الأفراد المكسيكيين من أصول إسبانية. وفي أوروبا، يؤثر مرض (NAFLD) على 1 من كل 4 أشخاص مع بعض الاختلافات وفقاً للجغرافيا والمجموعات الاجتماعية الاقتصادية والعرقية المختلفة.

نباتية

عادات الأكل

النشاط البدني

متلازمة الأيض

علم الوراثة



حدث مع طبيبك حول هذه العوامل

يُقدر الباحثون أن حوالي
25% من الأشخاص حول العالم مصابون
بـ (NAFLD)

ما مدى انتشار مرضي (NAFLD) و(NASH)؟

لأسف، هما شائعان جداً. وتقدر الأبحاث أن حوالي 25% من الأشخاص في جميع أنحاء العالم مصابون بمرض (NAFLD) مع وجود أعلى معدلات الإصابة في أمريكا الجنوبية والشرق الأوسط وآسيا والولايات المتحدة وأوروبا.

ومع ذلك، فإن هذه الحالات تعاني من نقص في التشخيص والمعالجة.

مرضي (NAFLD) و(NASH) لا يتم تشخيصهما بشكل كاف بسبب نقص الوعي بالمرض، والأعراض التي يصعب تحديدها، وإجراءات الفحص الحالية، وخيارات العلاج والإدارة المحدودة. يزداد معدل الإصابة بمرض (NAFLD) تقريباً بنفس معدل البدانة. وفي جميع أنحاء العالم، يقدر أن مرض (NAFLD) يحدث لدى 25% من السكان.

نظراً لأن معدلات الوزن الزائد والبدانة في العالم قد تضاعفت ثلاث مرات تقريباً منذ عام 1975 حيث يعاني أكثر من 1,9 مليار شخص من زيادة الوزن أو البدانة، ويعد مرض (NAFLD) أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لأمراض الكبد لدى البالغين والأطفال في جميع أنحاء العالم.

ومن المتوقع أن يصبح مرض (NASH) السبب الرئيسي لإجراء عملية زرع الكبد في الولايات المتحدة بين عامي 2020-2025.

ما هي علامات وأعراض مرض (NASH)؟



لا تظهر الأعراض في المراحل المبكرة لدى الكثير من الأفراد. وبمجرد حدوث تلف كبير في الكبد، قد تصبح علامات مرض (NASH) أكثر وضوحاً.

كيف يتم تشخيص مرضي (NAFLD) و (NASH)؟

قد يُبلغ الأشخاص المصابون بمرض (NASH) عن:

- الإعياء (التعب الذي لا يختفي مع الراحة)
- تغير في لون الجذ (اصفرار)
- ألم في البطن

يمكن أن يكون لمرضي (NAFLD) و (NASH) عدد قليل جداً من الأعراض الملحوظة في المراحل المبكرة. وهناك العديد من الاختبارات لتشخيص مرضي (NAFLD) و (NASH). وتشمل هذه الاختبارات:

1 التاريخ/الفحص السريري العام

تشتمع الكبد هو مرض متقدم يصيب الكبد وقد يسببه مرض (NASH). وإذا تطور، يمكن ملاحظة هذه الأعراض:

- اليرقان (اصفرار الجلد وبياض العين)
- حكة في الجلد
- تورم في البطن
- البول الداكن

2 اختبارات الدم

3 اختبارات التصوير (على سبيل المثال، الموجات فوق الصوتية والتصوير بالرنين المغناطيسي)

4 خزعة الكبد

ماذا يحدث إذا تم تشخيصي على أنني مصاب بمرض (NASH)؟

حالياً، لا توجد أدوية معتمدة لعلاج مرضي (NAFLD) و (NASH). ومع ذلك، هناك العديد من الأدوية في التجارب السريرية التي يتم اختبارها للموافقة عليها. ولكن في المراحل المبكرة من المرض، من الممكن منعه من التقدم لتفادي حصول تلف الكبد، وذلك من خلال تغيير نمط الحياة مع التركيز على النشاط البدني والتغذية.

يكون الأشخاص المصابون بمرض (NASH) أكثر عرضة للإصابة بحالات أخرى مثل الاضطرابات الأيضية وأمراض القلب والأوعية الدموية. وتعد الوفيات المرتبطة بالقلب أحد الأسباب الرئيسية لوفاة الأشخاص الذين يعانون من مرض (NASH) أو مرض الكبد الدهني الغير كحولي.

وإذا تُرك المرض دون علاج وتأدى الكبد إلى درجة تصل إلى حدوث الفشل الكبدي، فقد تكون هناك حاجة للإجراء عملية زرع الكبد. ويمكن أن يتطور مرض (NASH) إلى تشمع الكبد أو سرطان الكبد أو يؤدي إلى الوفاة ويتوقع أن يصبح السبب الرئيسي لزرع الكبد في الولايات المتحدة.

كيف يمكنني تقليل مخاطر إصابتي بمرضي (NAFLD) و(NASH)؟

يمكن تقليل كمية الدهون في الكبد من خلال التغذية (على غرار النظام الغذائي المتوسطي)، والنشاط البدني، والحفاظ على وزن صحي، والنوم الكافي. هذا يمكن أن يساعد في الوقاية من وعلاج مرضي (NAFLD) و(NASH).

ضع هذا على ثلاجتك
كتذكير



التغذية



اقرأ ملصقات المعلومات الغذائية للبحث عن الدهون المخفية والسكر والصوديوم



استبدل المشروبات السكرية والمشروبات الغازية بالمياه أو المشروبات منخفضة السعرات الحرارية



حدد هدفاً لتناول 5 حصص من الفاكهة والخضروات يومياً



تجنب الحصص الغذائية الكبيرة. فالمنتجات المختلفة لها أحجام تقديم مختلفة



تناول الأطعمة الغنية بالألياف بما في ذلك الحبوب الكاملة



تجنب الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة



استخدم زيت الزيتون البكر الممتاز كدهون مضافة رئيسية



تجنب الأحماض الدهنية المشبعة



تناول الأسماك 2-3 مرات في الأسبوع



النشاط



حدد هدفاً من ٦٠ 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 مزود الرعاية الصحية الخاص بك عن مقدار النوم المقترح لك.



قم 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

هل التجارب السريرية مناسبة لي؟

إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة أو قد تم تشخيص إصابتك بمرض (NAFLD) أو (NASH)، فقد تفكر في أن تكون جزءاً من تجربة سريرية. التجارب السريرية هي دراسات بحثية تبحث في طرق مختلفة وجديدة للوقاية من الأمراض أو اكتشافها أو علاجها أو تحسين نوعية الحياة. يساعد هذا البحث العلماء على:

- تحديد الرعاية الأفضل
- العثور على أفضل جرعة للأدوية
- البحث عن علاجات للحالات
- التعامل مع الحالات التي تتصرف بشكل مختلف في الأشخاص المختلفين
- فهم كيفية تأثير العلاج على الفرد أو الحالات الأخرى



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 مسألة قانونية أو خسارة أو خطر، شخصية أو غير ذلك، والتي يتم تكبدها كنتيجة مباشرة أو غير مباشرة، لاستخدام وتطبيق أي من المحتوى.

مراجعنا

Younossi Z., Anstee Q.M., Marietti M., Hardy T., Henry L., Eslam M., George J., et al. Global burden of NAFLD and NASH: trends, predictions, risk factors and prevention. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2018; 15 (Epub 2017 Sep 20. Review): 11-20 - <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.109>

Sayiner M., Koenig A., Henry L., Younossi Z.M.; Epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease and nonalcoholic steatohepatitis in the United States and the rest of the world. Clin Liver Dis. 2016; 20: 205-214

Wong RJ, Aguilar M, Cheung R, et al. Nonalcoholic steatohepatitis is the second leading etiology of liver disease among adults awaiting liver transplantation in the United States. Gastroenterology. 2015;148:547-555.

Pan, J. J. & Fallon, M. B. Gender and racial differences in nonalcoholic fatty liver disease. World J. Hepatol. 6, 274–283 (2014).

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

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>

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; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash/clinical-trials>

World Health Organization (2020). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>