

NAFLD/NASH: האם אני בסיכון?



INTERNATIONAL
NASH DAY | 



מחקר מעריך שכ-25% מהאנשים
ברחבי העולם סובלים מ-NAFLD

כמה שכיחות מחלות NAFLD ו-NASH?

לרוע המזל, שכיחות מאוד. מחקרים מעריכים שכ-20 אחוז מאנשים ברחבי העולם חולים ב-NAFLD עם השיעורים הגבוהים ביותר בדרום אמריקה, המזרח התיכון, אסיה, ארצות הברית ואירופה. עם זאת, המחלות הללו אינן מאובחנות ומטופלות כראוי.

NAFLD/NASH אינן מאובחנות מספיק בגלל חוסר מודעות למחלות, תסמינים שקשה לזהותם, הליכי סקירה עדכניים ואפשרויות טיפול וניהול מוגבלות. שכיחות NAFLD עולה בקצב זהה לזה של השמנת יתר. ההערכה היא שברחבי העולם, NAFLD מופיעה אצל 25% מהאוכלוסייה.

מכיוון ששיעור עודף משקל והשמנת היתר העולמיים כמעט שילש את עצמו מאז 1975, כאשר למעלה מ-1.9 מיליארד מבוגרים סובלים מעודף משקל או השמנת יתר, NAFLD הוא אחד הגורמים השכיחים ביותר למחלות כבד בקרב מבוגרים וילדים ברחבי העולם. NASH צפויה להפוך לגורם המוביל להשתלת כבד בארצות הברית בין השנים 2020-2025.

מה זה NAFLD/NASH?

מחלת כבד שומני שלא על רקע אלכוהול (NAFLD)

NAFLD, מחלת הכבד השומני הלא-אלכוהולית, היא מצב בו נוצר יותר מדי שומן בכבד. אם לא מטופלת, היא עלולה להוביל לבעיות כבד חמורות.

מחלת הסננה שומנית ודלקת לא-אלכוהולית (NASH)

NASH נגרם כאשר השומן הנוסף הופך לדלקת (נפיחות בכבד) ולפיברוזיס (הצטלקות) של הכבד. אם חמורה מספיק, היא עלולה להוביל לשחמת או לסרטן הכבד.

האם אוכל לחלות ב-NAFLD או NASH?

NAFLD ו-NASH יכולות להשפיע על אנשים בכל גיל, כולל ילדים. הן שכיחות יותר בקרב אנשים שחיים עם מחלות רקע, כולל השמנת יתר ($BMI < 30$) ומחלות שעשויות להיות קשורות להשמנה, כמו סוכרת מסוג 2, לחץ דם גבוה או כולסטרול גבוה.

בעוד NAFLD/NASH מתרחשות בכל האוכלוסיות, הן שכיחות יותר באוכלוסיות היספניות, אסייתיות ולבנות בהשוואה לאפרו-אמריקאים. מחקר נוסף תומך בכך שלאנשים היספניים ממוצא מקסיקני יש שיעור הארעות מהגבוהים ביותר. באירופה NAFLD משפיע על 1 מכל 4 אנשים עם הבדלים מסוימים על פי הגיאוגרפיה וקבוצות סוציו-אקונומיות ואתניות שונות.



שוחח עם הרופא שלך על גורמים אלה



מהם הסימנים והתסמינים של NASH?

אנשים רבים אינם מראים תסמינים בשלבים המוקדמים. לאחר שנגרם נזק בולט לכבד, סימנים של מחלת NASH עלולים להיות גלויים יותר.

כיצד מאבחנים NAFLD/NASH?

במחלת NAFLD ו-NASH יכולים להיות מעט מאוד תסמינים גלויים בשלבים המוקדמים. קיימות מספר בדיקות לאבחון NAFLD/NASH. בדיקות אלה כוללות:

1 היסטוריה / בחינה קלינית כללית

1

2 בדיקות דם

2

3 בדיקות הדמיה (למשל, אולטרסאונד, MRI)

3

4 ביופסיה בכבד

4

חולים במחלת NASH יכולים לדווח על:

- עייפות (עייפות שאינה עוברת לאחר מנוחה)
- שינויים בצבע העור (הצהבה)
- כאבי בטן
-

שחמת היא מחלת כבד מתקדמת העלולה להיגרם על ידי NASH. אם היא מתפתחת, התסמינים הבאים עשויים להופיע:

- צהבת (הצהבה של העור והלבן בעיניים)
- גירוד בעור
- נפיחות של הבטן
- שתן כהה

מה קורה אם אני מאובחן עם NASH?

נכון לעכשיו, אין תרופות מאושרות ל-NAFLD/NASH. עם זאת, קיימות מספר תרופות שנבדקות במחקרים קליניים לאישור. בשלבים המוקדמים ניתן לעצור אותן מלהתקדם לנזק קשה בכבד דרך שינוי אורח החיים על ידי התמקדות בפעילות גופנית ותזונה.

אנשים עם NASH נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח מחלות אחרות כמו הפרעות מטבוליות ומחלות לב וכלי דם. מקרי תמותה הקשורים ללב הם אחד הגורמים המובילים לתמותה בקרב אנשים החיים עם NASH או מחלת כבד שומני לא-אלכוהולית.

אם לא מטופלת והכבד נפגע עד כדי כשל כבד, יתכן ויהיה צורך בהשתלת כבד. NASH יכולה להתפתח לשחמת, סרטן הכבד, או לגרום למוות וצפויה להפוך לגורם המוביל להשתלת כבד בארצות הברית.

כיצד ניתן להפחית את הסיכון ל-NAFLD/NASH?

ניתן להפחית את כמות השומן בכבד באמצעות תזונה (דומה לתזונה ים תיכונית), פעילות גופנית, שמירה על משקל בריא ושינה מספקת. זה יכול לעזור בטיפול ובמניעה.
NAFLD - NASH.

תזונה



החלף משקאות ממותקים ומוגזים במים או במשקאות דלי קלוריות



קרא את תוויות הסימון התזונתי כדי לחפש שומן נסתר, סוכר ונתרן



הימנע ממנות גדולות מדי. למוצרים שונים יש גדלי הגשה שונים



שים לך מטרה של 5 מנות פירות וירקות ביום



הימנע ממזון מהיר ואוכל מטוגן



אכול מזון עשיר בסיבים תזונתיים כולל דגנים מלאים



הימנע מחומצות שומן רוויות



השתמש בשמן זית כתית טהור כתוספת השומן העיקרית



צרוך דגים 2-3 פעמים בשבוע



פעילות



שים מטרה של 60 דקות פעילות גופנית ביום. זה לא חייב להיות הכל באותו זמן. לך יותר, התעמל, בחר לעלות במדרגות בכל הזדמנות אפשרית.



השינה חשובה. קבע לילדך שעת שינה קבועה בכדי להבטיח שינה מספיקה. שאל את רופא הילדים מהי כמות השינה הנדרשת לו בכל לילה.



צמצם את זמן המסך על ידי הגבלת השימוש במדיה וסוג המכשיר. הימנע מזמן מסך בזמן האכילה וודא שזמן המסך אינו מפריע לשינה ופעילות גופנית.



האם מחקרים קליניים בשבילי?

אם אתה בסיכון או מאובחן במחלת NAFLD או NASH, כדאי לך לשקול להיות חלק ממחקר קליני. מחקרים קליניים הם מחקרים הבוחנים דרכים חדשות למניעה, גילוי וטיפול במחלות או לשיפור איכות החיים. מחקר שכולל ילדים מסייע למדענים:

- לזהות את הטיפול הכי טוב
- למצוא את המינון הטוב ביותר לתרופות
- למצוא טיפולים למחלות
- לטפל במחלות שמתנהגות אחרת באנשים שונים
- להבין כיצד הטיפול משפיע על כל אחד ועל מחלות אחרות



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



מכון הכבד העולמי הוא ארגון פטור ממס ללא מטרת רווח לפי סעיף 501(c)(3), שבסיסו נמצא בווישינגטון ועם משרדים נוספים בארה"ב ובאירופה, ארה"ב. המשימה שלנו היא לשפר את היעילות של קהילת הכבד על ידי קידום חדשנות, שיתוף פעולה ודרוג של גישות מיטביות למיגור מחלות כבד. יום NASH הבינלאומי והלוגו שלו הוא סימן מסחרי רשום של מכון הכבד העולמי.

תוכן זה נועד לספק מידע בריאותי מועיל לקהל הרחב. תוכן זה אינו מיועד לייעוץ רפואי לבעיות פרטניות. מכון הכבד העולמי, לרבות הדירקטוריון ואנשי הצוות שלו, מתכחש בזאת לכל אחריות, אובדן או סיכון, אישי או אחר, אשר נגרם כתוצאה, במישרין או בעקיפין, משימוש ויישום כלשהו של התוכן.

מקורות

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>