

NAFLD/NASH: Дали сум под ризик?

Што е NAFLD/NASH?

Замастен црн дроб од неалкохолна етиологија (NAFLD)

NAFLD, заболување на замастен црн дроб од неалкохолна етиологија, е медицинска состојба при која се јавува прекумерно натрупување на масти во црниот дроб. Доколку не се лекува, може да доведе до сериозни проблеми со црниот дроб.

Неалкохолен стеатохепатит (NASH)

NASH се јавува кога тие прекумерни масти предизвикуваат воспаление (оток на црниот дроб) и фиброза (лузни) на црниот дроб. Во изразени случаи, може да доведе до цирроза или рак на црниот дроб.

Дали е можно да имам NAFLD или NASH?

NAFLD и NASH може да се јават кај луѓе на секоја возраст, вклучително деца. Почести се кај луѓе што живеат со одредени медицински состојби како што е згоеноста (ИТМ >30) и состојби што може да се поврзани со згоеност како дијабетис тип-2, висок крвен притисок или висок холестерол.

Иако NAFLD/NASH се јавува кај сите луѓе, почесто се јавува кај луѓе со шпанско и азиско потекло и кај бели луѓе отколку кај луѓе од афро-американско потекло. Понатамошни истражувања потврдуваат дека луѓето со мексиканско потекло се меѓу оние со највисок степен на појава на NAFLD. Во Европа, едно од четири лица има NAFLD со некои разлики зависно од географската положба и разните социо-економски и етнички групи.



Talk to your doctor about these factors

Истражувањата проценуваат дека околу

25% од луѓето во светот
worldwide имаат NAFLD

Колку се чести NAFLD и NASH?

За жал, многу се чести. Истражувањата проценуваат дека околу 25 проценти од луѓето во светот имаат NAFLD, со највисоки стапки во Јужна Америка, на Блискиот Исток, во Азија, Соединетите Американски Држави и Европа.

Сепак, овие медицински состојби не се доволно идентификувани и не се лечат доволно.

NAFLD/NASH не се доволно дијагностицирани поради недостиг на свесност за болеста, симптомите што тешко се идентификуваат, тековните скрининг постапки и ограничените опции за лекување и менаџирање. NAFLD се зголемува со приближно иста стапка како и згоеноста. На светско ниво, се проценува дека NAFLD се јавува кај 25% од населението.

Со трикратното зголемување на стапките на прекумерна тежина и згоеност по 1975 година, со повеќе од 1,9 билиони возрасни со овие проблеми, NAFLD е една од најголемите причини за заболувања на црниот дроб кај возрасни и деца ширум светот.

NASH се очекува да стане главна причина за трансплантација на црн дроб во Соединетите Американски Држави помеѓу 2020-2025.

Кои се знаците и симптомите на NASH?

Многу поединци не покажуваат симптоми во раните фази. Знаците на NASH може да станат поочигледни откако веќе настанала значајна штета на црниот дроб.

Поединци со NASH може да пријават:

- Изнемоштеност (премор кој не исчезнува со одмарање)
- Промена на бојата на кожата (жолтило)
- Абдоминална болка

Цирозата е напредно заболување на црниот дроб и може да биде предизвикана од NASH. Доколку се развие, може да се забележат следниве симптоми:

- Жолтица (пожолтување на кожата и белките на очите)
- Чешање на кожата
- Потечен абдомен
- Темна урина



Како се дијагностицира NAFLD/NASH?

NAFLD и NASH може да имаат многу малку забележливи симптоми во раните фази. Постојат неколку теста за дијагностицирање на NAFLD/NASH. Овие тестови вклучуваат:

- 1 Општа клиничка историја/ преглед
- 2 Тестови на крвта
- 3 Отсликувачки тестови (пр. ултразвук, Магн.Рез.)
- 4 Биопсија на црн дроб

Што се случува доколку ми дијагностицираат NASH?

Тековно, нема одобрени лекови за NAFLD/NASH. Меѓутоа, има неколку лека во клинички испитувања што се тестираат за одобрување. Во раните фази, можно е да се спречи болеста да напредува до оштетување на црниот дроб преку промени на животниот стил со фокус на физичката активност и исхраната.

Кај луѓето со NASH има поголем ризик да се развијат други заболувања како метаболички нарушувања и кардиоваскуларни болести. Смртните случаи од срцеви заболувања се една од водечките причини за смртност кај луѓе што живеат со NASH или замастување на црниот дроб од неалкохолна етиологија.

Доколку не се лекува и црниот дроб е толку оштетен што престанал да работи, може да е потребна трансплантација на црн дроб. NASH може да напредува во цироза, рак на црниот дроб или да заврши со смрт и се очекува да стане водечка причина за трансплантација на црн дроб во Соединетите Американски Држави.

Како можам да го намалам ризикот од NAFLD или NASH?

Количеството на масти во црниот дроб може да се намали со правилна исхрана (слична на медитеранската диета), физичка активност, одржување на здрава телесна тежина и доволно спиење. Ова може да помогне за спречување и лечење на NAFLD and NASH. [prevent and treat NAFLD and NASH.](http://preventandtreatnaflidandnash.org)

Ставете го ова на вашиот ладилник како потсетник



Исхрана



Читајте ги етикетите со хранливи состојки за да проверите дали производот содржи скриени масти, шеќери и натриум



Заменете ги пијалоците со шеќер и газирани пијалоци со вода или пијалоци со ниска калорична вредност



Поставете цел од 5 порции овошје и зеленчук дневно



Избегнувајте преголеми порции. Различни производи се служат во различни количини



Јадете храна богата со растителни влакна вклучително житарки



Избегнувајте брза храна и пржена храна



Употребувајте екстра девствено маслиново масло како главна додатна маст



Избегнувајте заситени масни киселини



Јадете риба 2-3 пати неделно



Активнос



Целете кон 60 минути физичка активност дневно. Не мора да биде одеднаш. Пешачете повеќе, вежбајте и качувајте се по скали кога можете.



Спиенето е важно. Легнувајте во исто време за да спиеете доволно. Прашајте го вашиот докторот колку би требало да спиеете.



Намалете го времето пред монитор ограничувајќи ја употребата на медиуми и дигитални уреди. Избегнувајте да јадете пред екран и не дозволувајте времето пред екран да ги наруши сонот и физичката активност.

Дали клиничките испитувања се за мене?

Доколку спаѓате во ризична категорија или ви дијагностицирале NAFLD или NASH, може да размислите дали сакате да учествувате во клиничко испитување. Клиничките испитувања се истражувачки студии што бараат нови начини за превенција, детекција, лекување на болести или подобрување на квалитетот на животот. Овие истражувања им помагаат на научниците да:

- Одредат најдобра грижа
- Откријат кое е најдоброто дозирање за лековите
- Пронајдат третмани за болести
- Лекуваат болести што се однесуваат различно кај различни луѓе



www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



Глобалниот институт за црн дроб (Global Liver Institute) е непрофитна организација со 501(с)(3) даночно ослободување, со седиште во Вашингтон, во Соединетите Американски Држави со канцеларии во САД и Европа. Нашата мисија е да ја подобриме ефикасноста на заедницата за црниот дроб преку промовирање на иновација, соработка и прилагодување и избор на оптимални пристапи за искоренување на заболувањата на црниот дроб. International NASH Day (Интернационалниот ден на NASH) и неговото лого се регистриран заштитен знак Global Liver Institute.

Оваа содржина има за цел да пружи корисни здравствени информации на пошироката јавност. Оваа содржина не е наменета како медицински совет за индивидуални проблеми. Global Liver Institute, вклучително неговиот управен одбор и сите вработени, специфично не преземаат никаква одговорност за какви било штета, загуба или ризик, лични или поинакви, претрпени како директна или индиректна последица на употребата и примената на кој било дел од содржината.

Референци

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>