



INTERNATIONAL  
NASH DAY | 

# НЖБП/НАСГ: ВХОЖУ ЛИ Я В ГРУППУ РИСКА?

## Что такое НЖБП/НАСГ?

Неалкогольная жировая болезнь печени (НЖБП)

НЖБП (неалкогольная жировая болезнь печени) — это заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в печени. При отсутствии лечения оно может приводить к серьезным нарушениям функции печени.

Неалкогольный стеатогепатит (НАСГ)

НАСГ возникает, когда избыточное накопление жира в печени приводит к воспалительному процессу (отеку) и фиброзу (рубцеванию). Тяжелые формы этого заболевания могут становиться причиной развития цирроза или рака печени и обуславливать необходимость пересадки печени.

## Могу ли я заболеть НЖБП или НАСГ?

НЖБП и НАСГ могут возникать у людей любого возраста, в том числе у детей. Эти заболевания чаще наблюдаются у людей с определенными состояниями, включая ожирение (ИМТ > 30) и состояния, которые могут быть связаны с ожирением, такие как диабет 2-го типа, высокое артериальное давление или высокий холестерин.

НЖБП/НАСГ возникает во всех популяциях, но у латиноамериканцев, азиатов и европеоидов наблюдается чаще, чем у афроамериканцев. Более детальные исследования свидетельствуют о том, что это заболевание встречается с наибольшей частотой у латиноамериканцев мексиканского происхождения. В Европе НЖБП поражает 1 из 4 человек, при этом наблюдаются некоторые отличия, зависящие от географического региона, а также социально-экономической и этнической принадлежности.



Обсудите эти факторы со своим врачом



## Насколько распространены являются НЖБП и НАСГ?

К несчастью, эти заболевания встречаются очень часто. Согласно оценкам исследователей, НЖБП наблюдается примерно у 25% людей во всем мире и встречается с наибольшей частотой в Южной Америке, на Ближнем Востоке, в Азии, Соединенных Штатах и Европе. При этом эффективность существующих методов диагностики и лечения остается невысокой.

НЖБП/НАСГ по-прежнему удается диагностировать не во всех случаях из-за недостаточной осведомленности о заболевании, а также симптомов, которые трудно обнаружить; количество вариантов лечения и контроля за заболеванием также ограничено. Распространенность НЖБП растет приблизительно с той же скоростью, что и распространенность ожирения. Согласно оценкам, НЖБП наблюдается у 25% популяции во всем мире.

С 1975 г. частота случаев лишнего веса и ожирения увеличилась почти втрое, а количество взрослых с лишним весом или ожирением превысило 1,9 миллиарда человек, поэтому НЖБП является одной из наиболее распространенных причин возникновения заболеваний печени у взрослых и детей во всем мире. Ожидается, что за период с 2020-го по 2025-й год НАСГ станет одной из ведущих причин пересадки печени в Соединенных Штатах.

## Каковы признаки и симптомы НАСГ?

У многих людей на ранних стадиях заболевание протекает бессимптомно. По мере усугубления поражения печени симптомы НАСГ могут становиться более заметными.

У людей с НАСГ могут наблюдаться:

- Повышенная утомляемость (усталость, которая не проходит после отдыха)
- Изменение цвета кожи (пожелтение)
- Боль в области живота

Цирроз печени — это прогрессирующее заболевание, которое может возникать в результате НАСГ. Цирроз может сопровождаться следующими симптомами:

- Желтуха (кожа и белки глаз приобретают желтый оттенок)
- Кожный зуд
- Отечность в области живота
- Потемнение мочи



## Как диагностируют НЖБП/НАСГ?

Ранние стадии НЖБП и НАСГ у детей могут протекать практически без выраженных симптомов. Существует несколько обследований, которые позволяют диагностировать НЖБП/НАСГ. Они включают следующее:

- 1 Общая оценка клинического анамнеза/общее обследование
- 2 Анализы крови
- 3 Визуализационные исследования (такие как ультразвуковое исследование или МРТ)
- 4 Биопсия печени

## Что произойдет, если у меня обнаружат это заболевание?

В настоящее время одобренных препаратов для лечения НЖБП/НАСГ не существует. Тем не менее ведутся клинические исследования, целью которых является получение одобрения нескольких лекарственных препаратов. На ранних стадиях можно остановить прогрессирование заболевания и предотвратить тяжелое поражение печени. Для этого нужно изменить образ жизни, уделив особое внимание физической активности и питанию.

Люди с НАСГ подвержены более высокому риску развития других нарушений, таких как метаболические расстройства и сердечно-сосудистые заболевания. Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смерти среди людей с НАСГ или неалкогольной жировой болезнью печени.

Если заболевание останется без лечения и поражение печени перейдет в печеночную недостаточность, то может потребоваться трансплантация. Прогрессирование НАСГ может приводить к циррозу, раку печени или летальному исходу. Ожидается, что в будущем это заболевание станет одной из ведущих причин пересадки печени в Соединенных Штатах.

## Как можно сократить риск возникновения НЖБП/НАСГ?

Количество жира в печени можно уменьшить при помощи диеты (схожей со средиземноморской), физической активности, поддержания здорового веса и достаточного количества сна. Это способствует предотвращению и лечению НЖБП и НАСГ.

Прикрепите  
это к  
холодильнику  
в качестве  
памятки



### Питание



Просматривайте состав продукта на этикетке, чтобы убедиться, что в нем нет скрытых жиров, сахара или соли.



Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок съедал 5 порций фруктов и овощей в день.



Ешьте пищу с высоким содержанием волокон, включая цельные зерна



Нерафинированное оливковое масло первого холодного отжима в качестве основной жировой добавки



Ешьте рыбу 2–3 раза в неделю



Замените напитки с высоким содержанием сахара и газированные напитки на воду или низкокалорийные напитки



Избегайте слишком больших порций. Размеры порции отличаются в зависимости от продукта



Избегайте полуфабрикатов и фастфуда



Избегайте насыщенных жирных кислот



### Физическая активность



Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок был физически активным в течение 60 минут в день. Не обязательно охватывать весь этот объем времени за один раз. Больше гуляйте, занимайтесь физическими упражнениями и по возможности пользуйтесь лестницей вместо лифта.



Сон играет важную роль. Старайтесь регулярно ложиться спать в одно и то же время и получать достаточное количество сна. Спросите у своего врача, сколько вам рекомендуется спать.



Сократите время, проводимое у экрана, ограничив потребление аудиовизуальной информации и виды устройств. Следите за тем, чтобы устройства не использовались во время еды и не мешали сну и физической активности.

## Стоит ли мне участвовать в клинических исследованиях?

Если вы относитесь к группе повышенного риска возникновения НЖБП или НАСГ, вы можете рассмотреть вариант участия в клиническом исследовании. Клинические исследования — это научные исследования, которые проводятся с целью изучения новых способов предотвращения, выявления и лечения заболеваний или улучшения качества жизни. Такие исследования помогают ученым:

- Определить наиболее подходящее лечение
- Подобрать наиболее подходящую дозировку лекарственных препаратов
- Подобрать лечение для сопутствующих заболеваний
- Лечить состояния, которые по-разному проявляются у разных людей
- Понять, как лечение влияет на человека, который его получает, или на другие состояния



INTERNATIONAL  
NASH DAY | 

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

#NASHday @globalliver



Международный институт по заболеваниям печени — это освобожденная от уплаты налогов (501(c)(3)) некоммерческая организация со штаб-квартирой в Вашингтоне, США, а также офисами в США и Европе. Наша миссия заключается в повышении эффективности сообщества специалистов по заболеваниям печени за счет содействия инновациям, сотрудничества и определения оптимальных подходов к борьбе с болезнями печени. Международный день борьбы с НАСГ (International NASH Day) и его логотип являются зарегистрированным торговым знаком Международного института печени.

Этот материал предназначен для предоставления полезной медицинской информации широкой общественности. Этот материал не предназначен для использования в качестве медицинской рекомендации по отдельным проблемам. Международный институт печени, включая его совет директоров и персонал, в особом порядке заявляет об отказе от всей ответственности за любые обязательства, убытки или риски,

### Литература

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/naflid-nash/symptoms-causes>.

Lindemeyer, 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](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/naflid-nash/clinical-trials>.

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