

NAFLD או NASH: האם אובחנת?



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
- 2 בדיקות דם
- 3 בדיקות הדמיה (למשל, אולטרסאונד, MRI)
- 4 ביופסיה בכבד

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.

מה ההבדל בין אבחנה של NAFLD ו-NASH?

אם אובחנת, אתה עלול להיות בשלב מוקדם או בשלב מאוחר של מחלת כבד. כך הרופא שלך יכול לקבוע את ההבדל:

- אם יש לך שומן אך אין דלקת או נזק לרקמות, האבחנה היא NAFLD
- אם יש לך שומן, דלקת ונזק לכבד, האבחנה היא NASH
- אם יש לך סוג של רקמת צלקת בכבד שנקרא פיברוזיס, יתכן שאתה מפתח שחמת



כבד בריא ←

NAFLD:
הצטברות שומן

NASH:
הצטברות שומן, דלקת
ונזק לרקמות בין

← שחמת ו/או סרטן,
יתכן צורך בהשתלת כבד

מה קורה אם אני מאובחן עם NASH?

נכון לעכשיו, אין תרופות מאושרות ל-NAFLD/NASH. עם זאת, ניתן לעצור אותן מלהתקדם לנזק קשה בכבד דרך שינוי אורח החיים על ידי התמקדות בפעילות גופנית ותזונה.

אנשים הסובלים מ-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 אי ספיקת כבד, יתכן ויהיה צורך בהשתלת כבד. NASH יכולה להתפתח לשחמת, סרטן הכבד, או לגרום למוות וצפויה להפוך לגורם המוביל להשתלת כבד בארצות הברית.

מהן אפשרויות הטיפול ב-NAFLD/NASH?

ככל ש-NASH חמורה יותר, כך קשה יותר לנהל אותה. ניתן להפחית את כמות השומן בכבד באמצעות תזונה, פעילות גופנית ושינה מספקת. אלה יכולים לעזור ל-NAFLD ול-NASH בכל השלבים.

אמנם אין טיפולים מאושרים, אך מומלץ לשנות אורח חיים באמצעות תזונה ופעילות גופנית. ניתן לעשות זאת באמצעות:

1 בחירת מזון בריא

2 הגבלת גודל המנה

3 פעילות גופנית

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



שים לך מטרה של 5 מנות פירות וירקות ביום



אכול מזון עשיר בסיבים תזונתיים כולל דגנים מלאים



השתמש בשמן זית כתית טהור כתוספת השומן העיקרית



צרוך דגים 2-3 פעמים בשבוע



החלף משקאות ממותקים ומוגזים במים או במשקאות דלי קלוריות



הימנע ממזון מהיר ואוכל מטוגן



הימנע מחומצות שומן רוויות



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



מהם השלבים הבאים עם הרופא שלי?

הרופא שלך יקבע לך בדיקות קבועות בכדי לקבוע את החומרה וייעץ בנושא הטיפול.
זה עשוי לכלול:

- בדיקות דם תקופתיות ו/או הדמיה של הכבד שלך (למשל, אולטרסאונד, MRI)
- עבודה עם תזונאית או מאמנת מומלצת לשינויים באורח החיים



עבור אנשים הסובלים מ-NASH, רופאים יכולים לספק מגוון אפשרויות לטיפול בבעיות הנגרמות כתוצאה מדלקת ושחמת. אלו כוללים:

אורח חיים

שינוי אורח חיים באמצעות תזונה ופעילות גופנית.

תרופות

אין טיפול תרופתי להיפוך הצטברות השומן בכבד שלך. עם זאת, קיימות מספר תרופות במחקרים קליניים שנבדקות לאישור. אם יש לך NASH, היוועץ עם הרופא שלך בנוגע לתרופות אפשריות לסוכרת, לחץ דם גבוה או מחלות אחרות העלולות להחמיר את המחלה.

השתלה

להשתלת כבד. אם שחמת מובילה לאי ספיקת כבד, יתכן שתזדקק להשתלת כבד.

מחקרים מראים כי אנשים מסוימים צריכים לאבד 7 עד 10 אחוז ממשקל הגוף שלהם כדי להפחית את דלקת הכבד. אם ה-BMI שלך הוא מעל 40, אתה עשוי להיות מועמד להליכי ירידה במשקל, כמו בלון תוך-קיבתי או ניתוח בריאטרי.



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. 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 ליעוץ 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

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

Paik JM, Henry L, De Avila L, Younossi E, Racila A, Younossi ZM. Mortality related to nonalcoholic fatty liver disease is increasing in the United States. *Hepatol Commun* 2019;3:1459–1471.

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>

European Association for the Study of the Liver (EASL); European Association for the Study of Diabetes (EASD); European Association for the Study of Obesity (EASO). EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease. *J Hepatol*, 2016;64(6):1388-1402.

Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guideline by the American Association for the Study of Liver Diseases, American College of Gastroenterology, and the American Gastroenterological Association. *Hepatology*. 2012;55(6):2005–2023.

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

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>