

مرض الكبد الدهني الغير كحولي/مرض الكبد الدهني الالتهابي الغير كحولي: هل تم تشخيصك؟

ما هو مرض الكبد الدهني الغير كحولي/ مرض الكبد الدهني الالتهابي الغير كحولي؟

مرض الكبد الدهني الغير كحولي (NAFLD)

مرض (NAFLD) أو 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)

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، مما قد يتطلب إجراء عملية زراعة للكبد.

كيف يتم تشخيص مرضي (NAFLD) و (NASH)؟

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
- 2 اختبارات الدم
- 3 اختبارات التصوير (على سبيل المثال، الموجات فوق الصوتية والتصوير بالرنين المغناطيسي)
- 4 خزعة الكبد

ما الفرق بين تشخيص الإصابة بمرض (NAFLD) وتشخيص الإصابة بمرض (NASH)؟

إذا تم تشخيص إصابتك، فقد تكون في مرحلة مبكرة أو مرحلة متأخرة من أمراض الكبد. إليك كيفية قيام مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بتحديد الفرق:

- إذا كان لديك دهون ولكن هناك التهاب أو تلف في الأنسجة، فإن التشخيص هو مرض (NAFLD)
- إذا كان لديك دهون والتهاب وتلف في الكبد، فإن التشخيص هو مرض (NASH)
- إذا كان لديك نوع من النسيج الندبي في الكبد والذي يُسمى التليف، فقد تكون مصاباً بتشمع 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. وتُعد الوفيات المرتبطة بالقلب أحد الأسباب الرئيسية لوفاة الأشخاص الذين يعانون من مرض (NASH) أو مرض الكبد الدهني الغير كحولي.

وإذا تُرك المرض دون علاج وتأذى 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.

ما هي خيارات علاج مرضي (NAFLD) و (NASH)؟

كلما أصبح مرض (NASH) أكثر تطوراً، كلما ازدادت صعوبة تدبيره. ويمكن تقليل كمية الدهون في الكبد من خلال التغذية والنشاط البدني والنوم الكافي. يمكن أن يساعد ذلك في مرضي (NAFLD) و (NASH) في جميع المراحل.

على الرغم من عدم وجود علاجات معتمدة، يوصى بتعديل نمط الحياة من خلال التغذية والنشاط البدني. ويمكن القيام بذلك من خلال:

1 خيارات الطعام الصحي

2 تحديد أحجام الحصص الغذائية

3 ممارسة النشاط البدني



اقرأ ملصقات المعلومات الغذائية للبحث عن الدهون المخفية والسكر والصوديوم



حدد هدفاً لتناول 5 حصص من الفاكهة والخضروات يومياً



تناول الأطعمة الغنية بالألياف بما في ذلك الحبوب الكاملة



استخدم زيت الزيتون البكر الممتاز كدهون مضافة رئيسية



تناول الأسماك 2-3 مرات في الأسبوع



استبدل المشروبات السكرية والمشروبات الغازية بالمياه أو المشروبات منخفضة السعرات الحرارية



تجنب الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة



تجنب الأحماض الدهنية المشبعة



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.

ما هي الخطوات التالية مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بي؟



سيحدد لك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك جدول مواعيد لإجراء تقييمات منتظمة لتحديد شدة المرض وتقديم المشورة بشأن العلاج. وهذا قد يشمل:

- اختبارات الدم و/أو تصوير الكبد بشكل مجدول (على سبيل المثال، الموجات فوق الصوتية والتصوير بالرنين المغناطيسي)
- العمل مع أخصائي تغذية أو مدرب موصى به لتغيير نمط الحياة

بالنسبة للأفراد الذين يعانون من مرض (NASH)، يمكن لمقدمي الرعاية الصحية توفير مجموعة متنوعة من الخيارات لعلاج المشاكل التي يسببها الالتهاب وتشمع الكبد. وتشمل هذه:

نمط الحياة

تعديل نمط الحياة من خلال التغذية والنشاط البدني

العلاج

لا يتوفر أي دواء لعكس تراكم الدهون في الكبد. ومع ذلك، هناك العديد من الأدوية في التجارب السريرية التي يتم اختبارها للموافقة عليها. إذا كنت مصاباً بمرض (NASH)، فاعمل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الأدوية المحتملة لمرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو الحالات الأخرى التي قد تزيد من تعقيد (NASH).

زرع الكبد

إذا أدى تشمع الكبد إلى فشل الكبد، فقد تحتاج إلى إجراء عملية زرع كبد.

تظهر الأبحاث أن بعض الأفراد قد

يحتاجون إلى فقدان ما يصل إلى 7 إلى 10 بالمائة من وزن الجسم لتقليل التهاب الكبد.



وإذا كان مؤشر كتلة جسمك يزيد عن 40، فقد تكون مرشحاً لإجراءات فقدان الوزن الجراحية، مثل بالونات المعدة أو جراحات علاج البدانة.

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(c)(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 تكبيدها كنتيجة مباشرة أو غير مباشرة، لاستخدام وتطبيق أي من المحتوى.

المراجع

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. *Hepatology* 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>