

# NASH kod mršavih osoba: Što pacijenti trebaju znati?

Iako je pretilost usko povezana s NAFLD-om/NASH-om, osobe koje nisu pretile također mogu imati NAFLD/NASH.

U nastavku pročitajte više o tome kako možete spriječiti, kontrolirati i liječiti NAFLD/NASH ako stemršava osoba.



Osobe koje nisu pretile također mogu imati NAFLD/NASH.

## Što je NAFLD/NASH?

### Nealkoholna masna bolest jetre (NAFLD)

Nealkoholna masna bolest jetre (NAFLD) poremećaj je kod kojeg dolazi do prekomjernog nakupljanja masti u jetri. Ako se ne liječi, NAFLD može dovesti do ozbiljnih problema s jetrom.

### Nealkoholni steatohepatitis (NASH)

Nealkoholni steatohepatitis (NASH) javlja se kada prekomjerne količine masti izazovu upalu (oticanje jetre) i fibrozu (stvaranje ožiljaka) jetre. U teškim slučajevima NASH može dovesti do ciroze ili raka jetre te može zahtijevati transplantaciju jetre, što predstavlja tešku situaciju. Jetre za transplantaciju obično dolaze od preminulih darivatelja ili osoba koje su nedavno preminule,<sup>1</sup> a razdoblje čekanja na darivateljske jetre može biti dugo, pri čemu se kreće od manje od 30 dana do pet godina samo u Sjedinjenim Američkim Državama.<sup>2</sup>

## Što je „mršavi NAFLD/NASH“ ili „nepretili NAFLD/NASH“?

Izrazi „NAFLD/NASH kod normalne tjelesne težine“ ili „nepretili NAFLD/NASH“ u razgovornom se jeziku koriste za označavanje NAFLD-a/NASH-a koji se javlja kod pacijenta koji nije pretio. Ovi izrazi nisu posebne dijagnoze; umjesto toga, pacijenti koji imaju normalnu tjelesnu težinu i imaju NAFLD/NASH predstavljaju podskupinu veće populacije pacijenata s NAFLD-om/NASH-om.

U pravilu, liječnici i istraživači definiraju pacijente s NAFLD-om/NASH-om kao „normalne tjelesne težine“ ako imaju indeks tjelesne mase (BMI) od  $<25 \text{ kg/m}^2$ .<sup>3</sup> Iznimka od ove definicije je to što se azijski pacijenti s BMI-jem od  $<23 \text{ kg/m}^2$  smatraju „normalne tjelesne težine“.<sup>4,5</sup>

Napomena: Određivanje tko se smatra „normalne tjelesne težine“ razlikuje se za pacijente s dijabetesom tipa 2 (DT2) i za pacijente s NAFLD-om/NASH-om. Pacijenti s DT2 smatraju se „normalne tjelesne težine“ ako imaju BMI od  $<19 \text{ kg/m}^2$ .<sup>6</sup>

„Normalne tjelesne težine“ ne predstavlja dijagnozu, nego se odnosi na podskupinu pacijenata s NAFLD-om/NASH-om.

## Kako često se NAFLD ili NASH javlja u pacijenata normalne tjelesne težine?

Iako su NAFLD i NASH usko povezani s pretilošću, rasprostranjenost NAFLD-a u pacijenata koji nisu pretili se povećava.<sup>7</sup> Istraživači procjenjuju da je 7 do 20 % populacije u zapadnim zemljama i 5 do 26 % populacije u azijskim zemljama normalne tjelesne težine i ima NAFLD.<sup>8</sup>

## Nisam pretila osoba niti osoba koja ima prekomjernu tjelesnu težinu. Jesam li izložen/a rizik od pojave NAFLD-a/NASH-a?

Iako možda niste pretili ili nemate prekomjernu tjelesnu težinu, i dalje možete biti izloženi riziku od pojave NAFLD-a i njegovog napredovanja u NASH. Kod pacijenata koji imaju normalnu tjelesnu težinu, čimbenici rizika za pojavu NAFLD-a uključuju: <sup>9 10 11</sup>

- Visok udio masnog tkiva
- Visok krvni tlak
- Dijabetes
- Porast tjelesne težine čak i unutar granica normalne tjelesne težine
- Unos velikih količina fruktoze i kolesterola
- Genetske predispozicije

Najčešći uzroci NAFLD-a u pacijenata koji imaju normalnu tjelesnu težinu povezani su s metabolizmom, kao što je inzulinska rezistencija i povećane visceralne masne naslage (masno tkivo oko područja trbuha). Dodatni uzroci uključuju genetske poremećaje (npr. Wilsonova bolest), zarazno-upalne poremećaje (npr. hepatitis C) te određene lijekove (amiodaron, tamoksifen i diltiazem).<sup>12</sup>

**Unos velikih količina fruktoze i kolesterola predstavlja čimbenik rizika za pojavu NAFLD-a/NASH-a u osoba normalne tjelesne težine.**

## Kako mogu smanjiti svoj rizik od pojave NAFLD-a/NASH-a?

U pravilu, količina masti i jetri može se smanjiti prehranom, fizičkom aktivnošću, održavanjem zdrave tjelesne težine i odgovarajućom količinom sna.<sup>13</sup> Fokusiranje na ova područja može pomoći u sprječavanju i liječenju NAFLD-a/NASH-a kod mnogih pacijenata.

**Razgovarajte sa svojim liječnikom kako biste razvili plan koji odgovara vama i koji uzima u obzir vaše specifične potrebe i čimbenike rizika.**



## Je li NAFLD/NASH manje ozbiljan u pacijenata koji nisu pretili?

Ne nužno. Primjerice, ispitivanje provedeno u Japanu, koje je uključivalo 762 pacijenta s NAFLD-om, uključujući pacijente koji nisu bili pretili, koji su bili pretili i koji su bili morbidno pretili, utvrdilo je da NAFLD nije bio blaži u pacijenata koji nisu bili pretili.<sup>14</sup>

---

## Koji su znakovi i simptomi NAFLD-a/NASH-a u pacijenata normalne tjelesne težine?

U tijeku su istraživanja u području NAFLD-a/NASH-a u pacijenata normalne tjelesne težine, ali podaci još ne ukazuju da osobe normalne tjelesne težine s NAFLD-om imaju drugačije iskustvo u pogledu simptoma u odnosu na pacijente koji su pretili.<sup>15</sup>

NAFLD i NASH mogu izazvati malo primjetnih simptoma u ranim fazama. Nakon što dođe do oštećenja jetre, znakovi NASH-a mogu postati očigledniji. Osobe s NASH-om mogu prijaviti sljedeće simptome:

- Umor (zamor koji ne prolazi nakon odmora)
- Promjene boje kože (žutilo)
- Bolovi u truhu

NASH može izazvati cirozu, uznapredovalu bolest jetre. Ako se ona javi, mogu biti prisutni sljedeći simptomi:

- Žutica (žutilo kože i bjeloočnica)
- Svrbež
- Oticanje trbuha
- Tamna mokraća

## Kako se NAFLD/NASH dijagnosticira u pacijenata normalne tjelesne težine?

Zdravstveni djelatnici mogu koristiti nekoliko testova za dijagnosticiranje NAFLD-a/NASH-a. Ti testovi uključuju:

- 1 Opću kliničku anamnezu/pregled
- 2 Krvne pretrage
- 3 Slikovnu dijagnostiku (npr. ultrazvuk, MR)
- 4 Biopsiju jetre

## Koje su mogućnosti liječenja dostupne pacijentima normalne tjelesne težine s NAFLD-om/NASH-om?

Trenutačno je samo u Indiji odobren poseban lijek za NASH. Međutim, nekoliko lijekova se istražuje u kliničkim ispitivanjima radi dobivanja odobrenja. Kod pacijenata normalne tjelesne težine koji imaju NAFLD važno je da zdravstveni djelatnici utvrde i liječe specifični uzrok ili uzroke, ako postoje.

U ranim fazama moguće je zaustaviti NAFLD/NASH kako ne bi napredovao do teškog oštećenja jetre, i to promjenom načina života fokusiranjem na fizičke aktivnosti i prehranu. Zapravo, istraživači su utvrdili da NAFLD može biti reverzibilan u 67 % pacijenata koji nisu pretili nakon promjena načina života, pri čemu je većina pacijenata postila remisiju NAFLD-a uz umjeren gubitak tjelesne težine od 3 do 10 %.

## Jesu li klinička ispitivanja za mene?

Ako ste izloženi riziku od pojave NAFLD-a ili NASH-a ili vam je dijagnosticiran NAFLD ili NASH, možete razmotriti sudjelovanje u kliničkom ispitivanju za lijek ili medicinski proizvod. Klinička ispitivanja predstavljaju istraživanja u kojima se ispituju drugačiji, novi načini za sprječavanje, detekciju i liječenje bolesti ili poboljšanje kvalitete života. Više informacija potražite u resursima Globalnog instituta za bolesti jetre, NAFLD/NASH: Kako pacijenti mogu sudjelovati u kliničkim ispitivanjima?

Ispitivanjima su potrebni dobrovoljci s različitih karakteristikama i porijeklom kako bi se osiguralo da istraživači razumiju rizike i rezultate za različite skupine koje pate od određene bolesti. Demografski podaci koji mogu utjecati na rizik, koristi i rezultate liječenja uključuju: rasu, etničku pripadnost, starosnu dob, spol te tjelesnu građu i sposobnosti.<sup>16</sup> Azijski pacijenti naročito su nedovoljno zastupljeni u većini ispitivanja lijekova<sup>17</sup> i možda će htjeti razmotriti sudjelovanje.

Ispitivanjima su potrebni dobrovoljci s različitih karakteristikama i porijeklom.



Ove je informacije razvio Globalni institut za bolesti jetre na osnovu znanstvenog istraživanja i podataka. Detaljan popis izvora možete pronaći na [www.international-nash-day.com/sources](http://www.international-nash-day.com/sources)

Objavljeno 2021.

Globalni institut za bolesti jetre neprofitna je organizacija oslobođena poreza (501(c)(3)), sa sjedištem u Washingtonu u Sjedinjenim Američkim Državama s uredima u SAD-u i Europi. Vizija Globalnog instituta za bolesti jetre je da zdravlje jetre zauzme mjesto na dnevnom redu globalnog javnog zdravlja srazmjerno rasprostranjenosti i utjecaju bolesti jetre. Misija Globalnog instituta za bolesti jetre je unapređenje života osoba koje pate od bolesti jetre i njihovih obitelji, promocijom inovacija, suradnje i procjene optimalnih pristupa iskorjenjivanju bolesti jetre. Više informacija dostupno je na [www.GlobalLiver.org](http://www.GlobalLiver.org).

Ovaj sadržaj ima za cilj pružiti korisne opće zdravstvene informacije široj populaciji. Ovaj sadržaj nije namijenjen za savjetovanje pojedinaca povodom individualnih zdravstvenih problema. Globalni institut za bolesti jetre, zajedno sa svojim čelnicima i djelatnicima, izričito se odriče svake odgovornosti za sigurnost, gubitak ili rizik, osobne ili druge naravi, koji može, izravno ili neizravno, nastupiti slijedom čitanja i primjene nekog dijela ovog sadržaja.

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

#NASHday @globalliver

