

NASH кај слаби индивидуи: Што треба да знаат пациентите?

Иако прекумерната телесна тежина е во тесна врска со NAFLD/NASH, често се случува и слаби луѓе да имаат NAFLD/NASH.

Прочитајте повеќе подолу како може да ја спречите појавата, да се справувате со и да се лекувате од NAFLD/NASH ако сте слаб.



И луѓе што немаат прекумерна тежина може да имаат NAFLD/NASH.

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)

Неалкохолен стеатохепатит (NASH) се јавува кога тие прекумерни масти предизвикуваат воспаление (оток во црниот дроб) и фиброза (лузни) на црниот дроб. Во изразени случаи NASH може да доведе до цироза или рак на црниот дроб, што може да бара трансплантација на црн дроб, што е навистина тешко. Црниот дроб за трансплантација вообичаено е од починат донор или луѓе кои неодамна починале,¹ а периодот на чекање може да е долг – од помалку од 30 дена до 5 години само во САД.²

Што е „NAFLD/NASH кај слаби“ или „необезен NAFLD/NASH“?

Изразите „NAFLD/NASH кај слаби“ или „необезен NAFLD/NASH“ се разговорен начин за посочување на NAFLD/NASH кај пациент без прекумерна телесна тежина. Овие изрази не се специфична дијагноза, туку пациентите кои се слаби и имаат NAFLD/NASH се подгрупа во поголемата популација на пациенти со NAFLD/NASH.

Општо, докторите и истражувачите ги дефинираат пациентите со NAFLD/NASH како „слаби“ доколку имаат индекс на телесна маса (BMI) $<25 \text{ kg/m}^2$.³ Исклучок од оваа дефиниција е дека пациенти од Азија со BMI $<23 \text{ kg/m}^2$ се сметаат за „слаби“. ^{4,5}

Забелешка: Одредувањето кој е „слаб“ е различно за пациенти со дијабетес тип-2 (T2D) од она за пациенти со NAFLD/NASH. Пациенти со T2D се сметаат за „слаби“ доколку имаат BMI $<19 \text{ kg/m}^2$. ⁶

„Слаб“ не е дијагноза, туку подгрупа на пациенти со NAFLD/NASH.

Колку е чест NAFLD или NASH кај слаби пациенти?

Иако NAFLD и NASH се тесно поврзани со прекумерна телесна тежина, распространетоста на NAFLD кај необезни пациенти е во пораст.⁷ Истражувачите проценуваат дека 7-20% од западното население и 5-26% од азиското население се слаби и имаат NAFLD.⁸

Не сум обезен ниту со прекумерна тежина. Дали сум под ризик од NAFLD/NASH?

Иако може да не сте обезни или со прекумерна телесна тежина, сепак постои ризик од NAFLD и прогресија кон NASH. Факторите на ризик од NAFLD кај слаби пациенти вклучуваат:^{9 10 11}

- Високи телесни масти
- Висок крвен притисок
- Дијабетес
- Зглемување на телесната тежина дури и во нормалните граници
- Голем внес на фруктоза и холестерол
- Генетски предиспозиции

Најчестите причини за NAFLD кај слаби пациенти се поврзани со метаболизмот, како резистентност кон инсулин и зголемена висцерална адипозност (масно ткиво околу вашиот абдомен). Дополнителни причини може да се генетски пореметувања (пр. Вилсонова болест), инфективно-воспалителни пореметувања (пр. хепатит Ц), и одредени лекови (Amiodarone, Tamoxifen и Diltiazem).¹²

Голем внес на фруктоза и холестерол се ризик фактори за NAFLD/NASH кај слаби пациенти.

Како можам да го намалам мојот ризик за NAFLD/NASH?

Вообичаено, количината на масти во црниот дроб може да се намали преку здрава исхрана, физичка активност, одржување здрава телесна тежина и соодветен сон.¹³ Вниманието на овие работи може да помогне во спречување и третман на NAFLD/NASH кај многу пациенти.

Зборувајте со вашиот доктор за план што ќе одговара на вашите специфични потреби и фактори на ризик.



Дали NAFLD/NASH се помалку изразени кај необезни пациенти?

Не мора да значи. На пример, во студија во Јапонија биле испитани 762 пациенти со NAFLD — меѓу кои и пациенти необезни, обезни и претерано обезни пациенти — и било откриено дека NAFLD не бил помалку изразен кај необезните пациенти.¹⁴

Кои се знаците и симптомите на NAFLD/NASH кај слаби пациенти?

Истражувањата за NAFLD/NASH кај слаби пациенти се уште во тек, но досегашните податоци не посочуваат дека слабите индивидуи со NAFLD искусуваат поинакви симптоми од пациентите кои се обезни.¹⁵

NAFLD и NASH може да предизвикаат малку забележителни симптоми во раните фази. Знаците на NASH може да станат поочиглени откако веќе дошло до значително оштетување на црниот дроб. Индивидуи со NASH може да се пожалат на:

- Замор (умор кој не се решава со одмор)
- Промени на бојата на кожата (пожолтување)
- Абдоминална болка

NASH може да предизвика цироза, посериозно заболување на црниот дроб. Доколку дојде до тоа, може да се забележат следниве симптоми:

- Жолтица (пожолтување на кожата и белките на очите)
- Чешање на кожата
- Надуеност на абдоменот
- Темна урина

Како се дијагностицираат NAFLD/NASH кај слаби пациенти?

Медицинските лица може да употребат неколку теста за дијагностицирање на NAFLD/NASH. Тие вклучуваат:

- 1 Општа клиничка историја/тест
- 2 Тестови на крвта
- 3 Отсликувачки тестови (пр. ултразвук, магнетна резонанца)
- 4 Биопсија на црниот дроб

Кои се опциите за третман на слаби пациенти со NAFLD/NASH?

Тековно, само Индија има лек одобрен специфично за NASH. Меѓутоа, неколку лека се во фаза на клинички тестирања за одобрување. За слабите пациенти со NAFLD е важно давателите на медицински услуги да ја бараат и лечат одредената причина или причини, кога ја/ги има.

Можно е да се спречи NAFLD/NASH во рани фази да напредуваат кон сериозно оштетување на црниот дроб преку промена на стилот на живот со фокусирање на физичка активност и здрава исхрана. Всушност, истражувачите откриле дека NAFLD може да се врати во нормална состојба кај 67% од необезните пациенти со промена на животен стил, при што мнозинството пациенти постигнало ремисија на NAFLD со скромно губење на телесна тежина од 3-10%.

Дали клиничките тестирања се за мене?

Доколку сте под ризик или веќе дијагностицирани со NAFLD or NASH, може да размислите да учествувате во клиничко тестирање на лек или уред. Клиничките тестирања се истражувачки студии што испитуваат поинакви, нови начини за превенција, откривање, третман на болеста или подобрување на квалитетот на живот. За повеќе информации, погледнете го изворот на GLI, NAFLD/NASH: Како може пациенти да учествуваат во клинички испитувања?

За студиите се потребни доброволци со различни карактеристики и потекло за истражувачите со сигурност да ги разберат ризиците и резултатите за различни групи погодени од одредена болест. Демографските фактори што може да влијаат на ризикот, придобивките и резултатите за лекување вклучуваат: раса, етничка припадност, возраст, пол и физичка големина и способности.¹⁶ Конкретно, азиските пациенти не се доволно застапени во повеќето тестирања за лекови¹⁷ и можеби би сакале да размислат да учествуваат.

За студиите се потребни доброволци со различни карактеристики и потекло.

Овие информации беа прибрани од Global Liver Institute со примена на научни истражувања и податоци. За целосна листа на извори ве молам посетете ја страната: www.international-nash-day.com/sources

Издадено 2021

Глобалниот институт за црн дроб (Global Liver Institute) е непрофитна организација со 501(c)(3) даночно ослободување, со седиште во Вашингтон, во Соединетите Американски Држави. 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 на 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.



www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver

