

Pediatric NAFLD/NASH

NAFLD/NASH nedir?

Alkolden bağımsız karaciğer yağlanması (NAFLD)

Alkolden bağımsız karaciğer yağlanması hastalığı olan NAFLD, karaciğerde çok fazla yağ birikmesi durumudur. Tedavi edilmezse ciddi karaciğer sorunlarına yol açabilir.

Alkolden bağımsız steatohepatit (NASH)

NASH, bu fazla yağın iltihaplanmaya (karaciğerde şişlik) ve karaciğerde fibroze (yara izi) dönüşmesi durumunda ortaya çıkar. Durum yeterince ciddiye, bu siroza veya karaciğer kanserine yol açabilir.

Kimler Pediatric NAFLD/NASH riski altındadır?

Obez çocuklar, pediatric NAFLD ve NASH gelişimi açısından en büyük risk altındadır. Tip 2 diyabet, insülin direnci, metabolik sendrom veya yüksek kolesterol gibi diğer faktörler çocuğun riskini artırabilir.

Pediatric NAFLD ve NASH yaşça büyük çocuklarda

küçük çocuklardan daha yaygındır ve ayrıca erkeklerde kızlardan daha yaygındır. Pediatric NAFLD sahibi çocuklar için, kızların ve erkeklerin NASH olma olasılığı eşittir.

Pediatric NAFLD/NASH tüm çocuklarda görülürken, Hispanik, Asyalı ve Beyaz çocuklarda Afro-Amerikalı çocuklardan daha yaygındır. Araştırmalar, Meksika kökenli Hispanik çocukların NASH'nin en yüksek insidanslarından birine sahip olduğunu desteklemektedir.



Pediatric NAFLD, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki çocuklarda karaciğer hastalığının en yaygın nedenidir.

Araştırmacılar, 2 ile 19 yaş arasındaki Amerikalı çocukların %10'undan fazlasının karaciğer yağlanması olduğunu tahmin ediyor



Obez çocuklar, pediatric NAFLD ve NASH gelişimi için en büyük risk altındadır

Global olarak, 5 yaşın altındaki 38 milyon çocuğun fazla kilolu veya obez olduğu tespit edildi

Yaşları 5-19 arasında değişen 340 milyondan fazla çocuk ve ergen fazla kilolu veya obezdir

Imperial College London ve Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, bu eğilimler devam ederse, 2022 yılına kadar çocuk ve ergenler düşük kilolu olmaktan çok obez olacak.



Çocuklarda aranacak belirti ve semptomlar nelerdir?

Birçok çocuk erken evrelerde semptom göstermez. Karaciğerde belirgin hasar oluştuğunda, NAFLD/NASH belirtileri daha belirgin hale gelebilir.

Çocuklar şu belirtileri gösterebilir:

- Halsizlik
- Ten renginde değişiklikler
- Karın ağrısı

Siroz, ilerlemiş karaciğer hastalığıdır ve NASH'den kaynaklanabilir. Çocuklarda gelişmesi durumunda şu belirtiler görülebilir:

- Sarılık (ciltte ve göz beyazlarında sararma)
- Cilt kaşınması
- Karın şişmesi
- Koyu idrar



Pediyatrik NAFLD/NASH teşhisi nasıl konulur?

Pediyatrik NAFLD ve NASH, erken evrelerde çok az gözlemlenebilir semptom gösterebilir. Bununla birlikte, çocuklarda pediyatrik NAFLD/NASH'i teşhis etmek için birkaç test vardır. Bu testler arasında şunlar bulunur:

1 Genel klinik öykü/muayene

2 Kan testleri

3 Görüntüleme testleri (ör. ultrason, MRI)

4 Karaciğer biyopsisi

Çocuğuma teşhis konulursa ne olur?

Şu anda, NAFLD/NASH için onaylanmış bir ilaç bulunmamaktadır. Ancak, erken evrelerde fiziksel aktivite ve beslenmeye odaklanarak yaşam tarzı değişikliği ile ciddi karaciğer hasarına ilerlemesini durdurmak mümkündür.

Tedavi edilmezse ve karaciğer başarısızlık noktasına ulaşana kadar hasar görürse, çocuk karaciğer nakli gerekebilir.



Pedriatrik NAFLD/NASH nasıl tedavi edilebilir?

Karaciğerdeki yağ miktarı beslenme, fiziksel aktivite, sağlıklı kiloyu koruma ve yeterli uyku yoluyla azaltılabilir. Bu, çocuklarda NAFLD ve NASH'i önlemeye ve tedavi etmeye yardımcı olabilir.

Bunu bir hatırlatma olarak buzdolabınıza asın



Beslenme



Şekerli ve gazlı içecekler yerine su veya düşük kalorili içecekler için



Ödül olarak şekerli tatlıları/yiyecekleri kullanmayın



Gizli yağ, şeker ve sodyumu bulmak için beslenme etiketlerini okuyun



Çocuklar için büyük boy porsiyonlardan kaçının. Çocuk boy tabaklar kullanmayı düşünün



Günde 5 porsiyon meyve ve sebze tüketmeyi hedefleyin



Fast food ve kızarmış yiyeceklerden uzak durun



İşlenmiş yiyecekler yememeye çalışın



Aktivite



Günde 60 dakika fiziksel aktivite yapmayı hedefleyin. Hepsinin aynı anda olması gerekmez. Daha fazla yürüyün, egzersiz yapın, mümkün olduğunca merdivenleri kullanın.



Uyku önemlidir. Çocuğunuzun yeterli uyku için düzenli bir uyuma saatine sahip olmasını sağlayın. Çocuğunuzun doktoruna her gece ihtiyaç duydukları uyku süresini sorun.

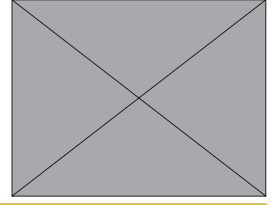


Medya kullanımını ve cihaz türünü sınırlandırarak ekran süresini azaltın. Yemek yerken ekran başında kalma süresinden kaçının ve ekran süresinin uyku ve fiziksel aktiviteyi engellemediğinden emin olun

Klinik araştırmalar ve çocuğum ne olacak?

Klinik araştırmalar; hastalığı önlemek, saptamak, tedavi etmek veya yaşam kalitesini iyileştirmek için yeni yollar arayan, her yaşı kapsayan araştırma çalışmalarıdır. Çocukları içeren araştırmalar bilim adamlarına şu konularda yardımcı olur:

- Çocuğunuz için en iyi tedaviyi belirleyin
- ilaçlar için en iyi dozu bulun
- Çocukları etkileyen hastalıkları için tedaviler bulun
- Çocuklarda farklı davranış gösteren hastalıkları tedavi edin
- tedavinin büyüyen bir çocuğun vücudunu nasıl etkilediğini anlayın



www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



Global Liver Institute, merkezi ABD, Washington, D.C.'de bulunan 501 (c) (3) vergiden muaf, kar amacı gütmeyen bir kuruluştur ABD ve Avrupa'da ofisleri ile.. Misyonumuz, yeniliği, iř birliğini teşvik ederek ve karaciğer hastalığını ortadan kaldırmak için en uygun yaklaşımları ölçeklendirerek karaciğer topluluğunun etkinliğini artırmaktır. International NASH Day (Uluslararası NASH Günü) ve logosu, Global Liver Institute'n tescilli ticari markasıdır.

Bu içerik, genel halka yararlı sağlık bilgileri sağlamayı amaçlamaktadır. Bu içerik, bireysel sorunlar için tıbbi tavsiye niteliğinde değildir. Global Liver Institute, yönetim kurulu ve personeli dahil olmak üzere, aşağıdakilerden herhangi birinin kullanımı ve uygulamasının doğrudan veya dolaylı bir sonucu olarak ortaya çıkan kişisel veya başka türlü olmak üzere herhangi bir yükümlülük, kayıp veya tehlikeleri için tüm sorumluluğu reddeder.

Kaynaklar

Schwimmer JB, Deutsch R, Kahen T, Lavine JE, Stanley C, and Behling C. Prevalence of fatty liver in children and adolescents. *Pediatrics*. 2006; 118(4):1388–1393.

Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guidance from the American Association for the Study of Liver Diseases [published online July 2017]. *Hepatoloji*. Doi:10.1002/hep.29367.

United Nations Children's Fund, World Health Organization, World Bank Group (2018). Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2018 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. <https://data.unicef.org/resources/levels-and-trends-in-child-malnutrition-2018/>

NASPGHAN Clinical Practice Guideline for the Diagnosis and Treatment of Nonalcoholic Fatty Liver Disease in Children: Recommendations from the Expert Committee on NAFLD and the North American Society of Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition; Miriam B. Vos, et al.

Betancourt-Garcia M.M., Arguelles A., Montes J., Hernandez A., Singh M., Forse R.A. Pediatric Nonalcoholic Fatty Liver Disease: The Rise of a Lethal Disease among Mexican American Hispanic Children. *Obes. Surg.* 2017; 1– 9: 10.1007/s11695-2440-5.

Symptoms & Causes of NAFLD & NASH in Children; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash-children/symptoms-causes>

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

Clinical Trials for NAFLD & NASH in Children, NIDDK, NIH <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash-children/clinical-trials>

World Health Organization (2018). World Health Statistics 2018: Monitoring Health for the SDGs (Sustainable Development Goals). <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/6-june-18108-world-health-statistics-2018.pdf>