

NAFLD/NASH בקרב ילדים



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

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 (נפחות בכבד) ולפיברוזיס (הצטלקות) של הכבד. אם חמורה מספיק, היא עלולה להוביל לשחמת או לסרטן הכבד.

NAFLD בילדים הוא

הגורם השכיח ביותר

למחלות כבד בקרב ילדים

בארצות הברית

החוקרים מעריכים כי למעלה

מ-10% מהילדים האמריקנים

בגילאי 2-19 סובלים מכבד שומני



ילדים עם השמנת
יתר נמצאים בסיכון
הגדול ביותר לפתח
מחלות NAFLD
ו-NASH

מי נמצא בסיכון למחלות NAFLD/NASH בילדים?

ילדים עם השמנת יתר נמצאים בסיכון הגדול ביותר לפתח מחלות NAFLD ו-NASH. גורמים אחרים כמו סוכרת מסוג 2, עמידות לאינסולין, תסמונת מטבולית או כולסטרול גבוה יכולים להעלות את הסיכון של הילד.

מחלות NAFLD ו-NASH בילדים שכיחות בקרב

ילדים גדולים יותר מאשר בילדים צעירים ושכיחות יותר בקרב בנים מאשר בנות. לילדים עם NAFLD, בנות ובנים עשויים באותה מידה לפתח NASH.

בעוד NAFLD/NASH מופיעות אצל כל הילדים,

הן נפוצות יותר בקרב ילדים היספניים, אסייתים ולבנים מאשר ילדים אפרו-אמריקאים. מחקר נוסף הראה שלילדים היספניים ממוצא מקסיקני יש הארעות NAFLD מהגבוהות ביותר.

בשנת 2019 ברחבי העולם, 38 מיליון ילדים מתחת לגיל 5 נמצאו סובלים מעודף משקל או השמנת יתר

למעלה מ-340 מיליון ילדים ובני נוער בגילאי 5-19 סובלים מעודף משקל או השמנת יתר

אם מגמות אלה יימשכו, יהיו יותר ילדים ומתבגרים עם השמנת יתר מאשר תת משקל עד שנת 2022, כך על פי המכללה האימפריאלית בלונדון וארגון הבריאות העולמי.



מהם הסימנים והתסמינים שיש לחפש אצל ילדים?

ילדים רבים אינם מראים תסמינים בשלבים המוקדמים. לאחר שנגרם נזק בולט לכבד, סימנים של מחלות NAFLD/NASH בילדים עלולים להיות גלויים יותר.

שחמת היא מחלת כבד מתקדמת העלולה להיגרם על ידי NASH. אם היא מתפתחת אצל ילדים, התסמינים הבאים עשויים להופיע:

- צהבת (הצהבה של העור והלבן בעיניים)
- גירוד בעור
- נפיחות של הבטן
- שתן כהה

ילדים יכולים לדווח:

- עייפות
- שינויים בצבע העור
- כאבי בטן



כיצד מאבחנים NAFLD/NASH בילדים?

במחלת כבד שומני ו- NASH בילדים יכולים להיות מעט מאוד תסמינים גלויים בשלבים המוקדמים. עם זאת, קיימות מספר בדיקות לאבחון NAFLD/NASH בילדים. בדיקות אלה כוללות:

מה קורה אם הילד שלי מאובחן?

נכון לעכשיו, אין תרופות מאושרות למחלות NAFLD / NASH בילדים.

עם זאת, בשלבים המוקדמים, ניתן למנוע את ההתקדמות לנזק בכבד או NASH בילדים באמצעות שינוי אורח חיים תוך התמקדות בפעילות גופנית ותזונה.

אם המחלה לא מטופלת והכבד נפגע עד כדי כשל, יתכן ויהיה צורך בהשתלת כבד לילד.

1 היסטוריה / בחינה קלינית כללית

2 בדיקות דם

3 בדיקות הדמיה (למשל, אולטרסאונד, MRI)

4 ביופסיה בכבד



הדבק על המקרר
כתזכורת

כיצד ניתן לטפל ב- NAFLD/NASH בילדים?

ניתן להפחית את כמות השומן בכבד באמצעות תזונה, פעילות גופנית, שמירה על משקל בריא ושינה מספקת. זה יכול לעזור בטיפול ובמניעה של NAFLD ו- NASH בקרב ילדים.

תזונה



החלף משקאות ממותקים ומוגזים במים או במשקאות דלי קלוריות



אל תשתמש בממתקים/מזון ממותק כתגמול



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



הימנע ממנות גדולות לילדים. שקול להשתמש בצלחות מותאמות לילדים



שים מטרה של 5 מנות פירות וירקות ביום



התרחק ממזון מהיר ואוכל מטוגן



השתדלו לא לאכול אוכל מעובד



פעילות



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



השינה חשובה. קבע לילדך שעת שינה קבועה בכדי להבטיח שינה מספיקה. שאל את רופא הילדים מהי כמות השינה הנדרשת לו בכל לילה.



צמצם את זמן המסך על ידי הגבלת השימוש במדיה וסוג המכשיר. הימנע מזמן מסך בזמן האכילה וודא שזמן המסך אינו מפריע לשינה ופעילות גופנית.



מה בנוגע למחקרים קליניים והילד שלי?

מחקרים קליניים הם מחקרים הכוללים את כל הגילאים, הבוחנים דרכים חדשות למניעה, גילוי וטיפול במחלות או לשיפור איכות החיים. מחקר שכולל ילדים מסייע למדענים:

- לזהות טיפול שהכי טוב לילד
- למצוא את המינון הטוב ביותר לתרופות
- למצוא טיפולים למחלות המשפיעות על ילדים
- לטפל במחלות שמתנהגות אחרת בילדים
- להבין כיצד הטיפול משפיע על גוף הילד הגדל



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, ארה"ב. 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 לייעוץ 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

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.

Chalasan 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]. *Hepatology*. 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. doi: 10.1007/s11695-016-2440-5.

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>