



INTERNATIONAL  
NASH DAY | 

# Педијатриски 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)

NASH се јавува кога тие прекумерни масти предизвикуваат воспаление (оток на црниот дроб) и фиброза (лузни) на црниот дроб. Во изразени случаи, може да доведе до цироза или рак на црниот дроб.

## Кој е под ризик од педијатриски NAFLD/NASH?

Згоените деца се под најголем ризик да развијат педијатриски NAFLD и NASH. Други фактори, како дијабетис тип-2, резистентност на инсулин, метаболички синдром или висок холестерол, може да го зголемат

 ризикот за дететото.  
Педијатриските NAFLD и NASH се згоените деца се под најголем ризик да развијат педијатриски NAFLD и NASH. На глобално ниво, 41 милион деца помлади од 5 години патат од прекумерна тежина или згоеност повообичаени кај постари отколку кај помлади деца и се почести кај момчињата отколку кај девојчињата. Кај децата од педијатрски NAFLD, подеднакво е веројатно и девојчињата и момчињата да добијат NASH.

Иако до педијатриски NAFLD/NASH доаѓа кај сите деца, позастапен е кај деца од шпанско и азиско потекло и кај бели деца отколку кај деца од афро-американски потекло. Понатамошни истражувања потврдуваат дека децата од мексиканско потекло се меѓу оние со највисок степен на појава на NAFLD.



Педијатрискиот NAFLD е највообичаената причина за заболување на црниот дроб кај деца во Соединетите Американски Држави

Истражувачите проценуваат дека повеќе од 10% од децата во Америка помеѓу 2 и 19 години имаат замастен црн дроб



Згоените деца се под најголем ризик да развијат педијатриски NAFLD и NASH

На глобално ниво,  
38 милион деца помлади од 5 години патат од прекумерна тежина или згоеност во 2019 година

Повеќе од 340 милиони деца и адолесценти од 5–19 години патат од прекумерна тежина или згоеност

Доколку овие трендови продолжат, според Империл Колеџ Лондон и Светската здравствена организација, до 2022 ќе има повеќе згоени деца и адолесценти од оние со недоволна тежина.

## Кои знаци и симптоми треба да се бараат кај децата?

Многу деца не покажуваат симптоми во раните фази. Знаците на педијатриски NAFLD/NASH може да станат поочигледни откако веќе настанала значајна штета на црниот дроб.

Децата може да пријават:

- Изнемоштеност
- Промена на бојата на кожата
- Абдоминални болки

Цирозата е напредно заболување на црниот дроб и може да биде предизвикана од NASH. Доколку се развие кај деца, може да се забележат следниве симптоми:

- Жолтица (пожолтување на кожата и белките на очите)
- Чешање на кожата
- Подуено меше
- Темна урина



## Како се дијагностицира педијатриски NAFLD/NASH?

Замастениот црн дроб и педијатрискиот NASH може да имаат многу малку забележливи симптоми во раните фази. Сепак, постојат неколку теста за дијагностицирање на педијатриски NAFLD/NASH кај деца. Овие тестови вклучуваат:

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

### Што ако моето дете е дијагностицирано?

Тековно, нема одобрени лекови за педијатриски NAFLD/NASH. Меѓутоа, во раните фази, можно е да се спречи болеста да напредува до оштетување на црниот дроб или педијатриски NASH преку промени на животниот стил со фокус на физичката активност и исхраната.

Доколку не се лекува, црниот дроб ќе стане толку оштетен што може да престане да работи, па на детето може да му биде потребна трансплантација на црн дроб.



## Како може да се лекува педијатриски NAFLD/ NASH?

Количеството на масти во црниот дроб може да се намали со правилна исхрана, физичка активност, одржување на здрава телесна тежина и доволно спиење. Ова може да помогне при лечење и превенција на педијатриски NAFLD и NASH кај деца.

Ставете го ова на  
вашиот ладилник  
како  
потсетник



### Исхрана



Заменете ги пијалочите со шеќер и газирани пијалоци со вода или пијалоци со ниска калорична вредност.



Не давајте слатки или друга храна со шеќер како награда.



Читајте ги етикетите со хранливи состојки за да проверите дали производот содржи скриени масти, шеќери и натриум.



Избегнувајте преголеми порции за децата. Наместо тоа, користете чинии за деца.



Поставете цел од 5 порции овошје и зеленчук дневно.



Избегнувајте брза храна и пржена храна.



Обидете се да не јадете преработени прехранбени производи. Активност



### Активност



Целете кон 60 минути физичка активност дневно. Не мора да биде одеднаш. Пешачете повеќе, вежбајте и качувајте се по скали што е можно почесто.



Спиенето е важно. Легнувајте го вашето дете во исто време за да му обезбедите доволно сон. Прашајте го докторот на вашето дете колку сон му е потребен секоја ноќ.



Намалете го времето пред монитор ограничувајќи ја употребата на медиуми и дигитални уреди. Избегнувајте детето да јаде пред екран и не дозволувајте времето пред екран да ги наруши сонот и физичката активност.

## Клиничките студии и моето дете

Клиничките студии се истражувања што ги вклучуваат сите возрасти и бараат нови начини за превенција, детекција, лекување на болести или подобрување на квалитетот на животот. Истражувањата што вклучуваат деца им помагаат на научниците да:

- Определат каква грижа е најдобра за детето
- Откријат кое е најдоброто дозирање за лековите
- Пронајдат третмани за болести што се јавуваат кај деца
- Лекуваат болести кои се однесуваат поинаку кај децата
- Разберат како лекувањето влијае на детското тело што расте.



INTERNATIONAL  
NASH DAY | 

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

#NASHday @globalliver



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 со канцеларии во САД и Европа. 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 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.

### референци

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](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>