

## Τι είναι οι ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ;

Η Μη Αλκοολική Λιπώδης Νόσος του Ήπατος (ΜΑΛΝΗ):

Μη Αλκοολική Λιπώδης Νόσος του Ήπατος είναι μια ιατρική πάθηση κατά την οποία συσσωρεύεται υπερβολική ποσότητα λίπους στο ήπαρ. Εάν δεν θεραπευτεί, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές διαταραχές στη λειτουργία του ήπατος.

Μη Αλκοολική Στεατοηπατίτιδα (ΜΑΣΗ):

Η Μη Αλκοολική Στεατοηπατίτιδα προκαλείται όταν το υπερβολικό λίπος μετατρέπεται σε φλεγμονή (οίδημα στο ήπαρ) και ίνωση (τραυματισμό) του ήπατος. Εάν είναι αρκούντως σοβαρή, μπορεί να προκαλέσει κίρρωση ή ακόμη και καρκίνο του ήπατος, και ενδέχεται να απαιτήσει μια μεταμόσχευση ήπατος.

## Θα μπορούσα να νοσήσω από ΜΑΛΝΗ ή ΜΑΣΗ;

Οι ΜΑΛΝΗ και ΜΑΣΗ επηρεάζουν την υγεία ανθρώπων όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών. Είναι πιο συχνές σε ανθρώπους που πάσχουν από συγκεκριμένες παθήσεις, συμπεριλαμβανομένης της παχυσαρκίας (ΔΜΣ >30) καθώς και παθήσεις που ενδέχεται να σχετίζονται με την παχυσαρκία, όπως διαβήτης τύπου 2, υψηλή αρτηριακή πίεση ή υψηλή χοληστερόλη.

Ενώ οι ΜΑΛΝΗ / ΜΑΣΗ εμφανίζονται σε όλους τους πληθυσμούς, είναι πιο συχνές σε πληθυσμούς Ισπανόφωνων, Ασιατών και Λευκών παρά Αφροαμερικανών. Περαιτέρω έρευνες υποστηρίζουν ότι Ισπανόφωνα άτομα με καταγωγή από το Μεξικό παρουσιάζουν τα υψηλότερα ποσοστά περιστατικών ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ. Στην Ευρώπη, η ΜΑΛΝΗ επηρεάζει 1 στους 4 ανθρώπους με μερικές διαφορές, ανάλογα με τη γεωγραφία και τις διάφορες κοινωνικο-οικονομικές και εθνοτικές ομάδες



Οι έρευνες υπολογίζουν ότι περίπου **25% των ανθρώπων σε πάσχουν από ΜΑΛΝΗ**

## Πόσο συχνές είναι οι ΜΑΛΝΗ και ΜΑΣΗ;

Δυστυχώς είναι πολύ συχνές. Οι ερευνητές εκτιμούν ότι περίπου το 25 τοις εκατό των ανθρώπων σε παγκόσμιο επίπεδο πάσχουν από ΜΑΛΝΗ, όπου τα υψηλότερα ποσοστά εντοπίζονται στη Νότια Αμερική, τη Μέση Ανατολή, την Ασία, τις Ηνωμένες Πολιτείες και την Ευρώπη.

Ωστόσο, αυτές οι παθήσεις δεν έχουν ταυτοποιηθεί σωστά και δεν έχουν θεραπευτεί επαρκώς.

Οι ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ υποδιαγιγνώσκονται λόγω της έλλειψης ενημέρωσης σχετικά με τη νόσο και τα συμπτώματά της που είναι δύσκολο να ταυτοποιηθούν, τις τρέχουσες πρακτικές εξέτασης διαλογής και των περιορισμένων δυνατοτήτων θεραπείας και διαχείρισης. Η ΜΑΛΝΗ αυξάνεται με περίπου τον ίδιο ρυθμό όπως η παχυσαρκία. Σε παγκόσμιο επίπεδο, η ΜΑΛΝΗ εκτιμάται ότι παρουσιάζεται στο 25 τοις εκατό του πληθυσμού.

Καθώς οι ρυθμοί υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων σε παγκόσμιο επίπεδο έχουν σχεδόν τριπλασιαστεί από το 1975 με περισσότερους από 1,9 δισεκατομμύρια ενήλικους να εμφανίζονται υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, η ΜΑΛΝΗ είναι μία από τις κυριότερες αιτίες για νόσους του ήπατος σε ενήλικες και σε παιδιά παγκοσμίως.

Η ΜΑΣΗ αναμένεται να καταστεί η κύρια αιτία για μεταμοσχεύσεις ήπατος στις Ηνωμένες Πολιτείες μεταξύ 2020 και 2025.



Μιλήστε στο γιατρό σας για τους παράγοντες

# Ποια είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα της ΜΑΣΗ (Μη Αλκοολικής Στεατοηπατίτιδας);

Πολλά άτομα δεν παρουσιάζουν συμπτώματα στις πρώτες βαθμίδες. Μόλις παρουσιαστεί εμφανής βλάβη στο ήπαρ, τα σημάδια της ΜΑΣΗ καθίστανται πιο εμφανή.

Τα άτομα που πάσχουν από ΜΑΣΗ μπορούν να αναφέρουν τα εξής:

- Κόπωση (κόπωση που δεν εξαλείφεται με ξεκούραση)
- Αλλαγές στο χρώμα του δέρματος (κιτρίνισμα)
- Κοιλιακό πόνο

Η κίρρωση είναι προχωρημένη ηπατική νόσος και ενδέχεται να προκληθεί από τη ΜΑΣΗ (Μη Αλκοολική Στεατοηπατίτιδα). Εάν αναπτυχθεί, μπορούν να παρατηρηθούν τα εξής συμπτώματα:

- Ίκτερος (κιτρίνισμα του δέρματος και του λευκού των ματιών)
- Κνησμός στο δέρμα (φαγούρα)
- Πρήξιμο (οίδημα) της κοιλιάς
- Σκούρα ούρα



## Πώς γίνεται η διάγνωση των ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ;

Οι ΜΑΛΝΗ και ΜΑΣΗ μπορούν, στα πρώιμα στάδια, να έχουν πολύ λίγα παρατηρήσιμα συμπτώματα. Ωστόσο, υπάρχουν αρκετά τεστ για τη διάγνωση των ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ. Αυτά τα τεστ συμπεριλαμβάνουν τα εξής:

- 1 Γενικό ιατρικό ιστορικό/ Γενικές εξετάσεις
- 2 Γενικές εξετάσεις αίματος
- 3 Δοκιμές απεικόνισης (π.χ. υπέρηχοι, μαγνητική τομογραφία)
- 4 Βιοψία ήπατος

## Τι θα συμβεί εάν διαγνωστώ με ΜΑΣΗ;

Επί του παρόντος, δεν υπάρχουν εγκεκριμένα φάρμακα για τις ΜΑΛΝΗ (Μη Αλκοολική Λιπώδης Νόσος Ήπατος) / ΜΑΣΗ (Μη Αλκοολική Στεατοηπατίτιδα). Ωστόσο, υπάρχουν αρκετά φάρμακα σε κλινικές δοκιμές που υποβάλλονται σε έλεγχο για έγκριση. Ωστόσο, στις πρώτες βαθμίδες, είναι δυνατό να διακοπεί η ανάπτυξη σοβαρής βλάβης στο ήπαρ μέσω αλλαγών στον τρόπο ζωής και συγκεκριμένα μέσω σωματικής άσκησης και σωστής διατροφής.

Οι άνθρωποι που πάσχουν από ΜΑΣΗ διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν άλλες παθήσεις, όπως διαταραχές στο μεταβολισμό και καρδιαγγειακές νόσους. Οι θάνατοι που σχετίζονται με καρδιαγγειακές νόσους είναι μία από τις κυριότερες αιτίες θνησιμότητας σε ανθρώπους που ζουν με ΜΑΣΗ ή μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος.

Εάν δεν θεραπευτεί και το ήπαρ αποκτήσει τέτοια βλάβη που προσεγγίζει την ηπατική ανεπάρκεια, ενδέχεται να καταστεί απαραίτητη μια μεταμόσχευση ήπατος. Η ΜΑΣΗ μπορεί να εξελιχτεί σε κίρρωση και καρκίνο του ήπατος ή να οδηγήσει σε θάνατο και αναμένεται να καταστεί η κύρια αιτία μεταμόσχευσης ήπατος στις Ηνωμένες Πολιτείες.

## Πώς μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο να αναπτύξω ΜΑΛΛΗ/ΜΑΣΗ;

Η ποσότητα του λίπους που συσσωρεύεται στο ήπαρ μπορεί να μειωθεί μέσω της διατροφής (παρόμοια με τη μεσογειακή διαίτα), της σωματικής άσκησης, της διατήρησης ενός υγιούς βάρους και του επαρκούς ύπνου. Αυτά μπορούν να αποτρέψουν και να θεραπεύσουν τις ΜΑΛΛΗ και ΜΑΣΗ.

Αναρτήστε  
το αυτό στο  
ψυγείο σας ως  
υπενθύμιση



### Διατροφή



Διαβάστε τις ετικέτες με τη διατροφική αξία για να εντοπίσετε τυχόν «κρυφά» λίπη, ζάχαρα και νάτριο



Θέσατε τον στόχο των 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα



Καταναλώνετε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες, συμπεριλαμβανομένων των συμπεριλαμβανομένων των δημητριακών ολικής αλέσεως



Να χρησιμοποιείτε εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους



Να καταναλώνετε ψάρι 2 με 3 φορές την εβδομάδα



Αντικαταστήστε τα ποτά και αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη με αναψυκτικά χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες ή με νερό



Αποφύγετε τις μεγάλες ποσότητες. Διαφορετικά προϊόντα ενδέχεται να έχουν διαφορετικά μεγέθη σερβιρίσματος



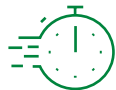
Αποφύγετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τα φαγητά ταχυφαγείων



Αποφύγετε τα κορεσμένα λιπαρά οξέα



### Σωματική άσκηση



Θέσατε τον στόχο των 60 λεπτών σωματικής άσκησης την ημέρα. Δεν είναι υποχρεωτικό η άσκηση να είναι πάντα η ίδια. Περπατήστε περισσότερο, ασκηθείτε, ανεβείτε με τα σκαλιά όπου μπορείτε



Ο ύπνος έχει μεγάλη σημασία. Προσδιορίστε μια τακτική ώρα ύπνου για να διασφαλίσετε ότι ο ύπνος σας επαρκεί. Ρωτήστε τον πάροχο ιατροφαρμακευτικής



Μειώστε τον χρόνο που περνάτε στην οθόνη περιορίζοντας τη χρήση ηλεκτρονικών μέσων και συσκευών. Αποφύγετε τον χρόνο που περνάτε στην οθόνη την ώρα του φαγητού και διασφαλίστε ότι ο χρόνος αυτός δεν παρεμβαίνει στον ύπνο και τη σωματική άσκηση.

## Με αφορούν οι κλινικές δοκιμές;

Εάν ανήκετε σε ομάδες υψηλού κινδύνου ή έχετε διαγνωστεί με ΜΑΛΝΗ ή ΜΑΣΗ, μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να συμμετάσχετε σε μια κλινική δοκιμή. Οι κλινικές δοκιμές είναι ερευνητικές μελέτες, που αναζητούν διαφορετικούς, νέους και καινοτόμους τρόπους για την αποτροπή, την ανίχνευση, τη θεραπεία των νόσων ή τη βελτίωση της ποιότητας ζωής

- Να ταυτοποιήσουν ποια φροντίδα είναι η καλύτερη
- Να βρουν τη σωστή δόση φαρμάκων
- Να βρουν τη θεραπεία
- για τις νόσους
- Να θεραπεύσουν παθήσεις που συμπεριφέρονται διαφορετικά σε διαφορετικά σε διαφορετικούς ανθρώπους
- Να κατανοήσουν πώς η θεραπεία επηρεάζει τα άτομα ή άλλες παθήσεις



INTERNATIONAL  
NASH DAY | 

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

#NASHday @globalliver



Το Παγκόσμιο Ινστιτούτο Ήπατος είναι ένας απαλλασσόμενος της φορολογίας μη κερδοσκοπικός οργανισμός του νόμου 501(c)(3) που εδρεύει στην Ουάσιγκτον των Ηνωμένων Πολιτειών, με γραφεία στις ΗΠΑ και την Ευρώπη. Η Αποστολή μας είναι η βελτίωση της αποτελεσματικότητας της κοινότητας πασχόντων από νόσους του ήπατος μέσω της προώθησης της καινοτομίας, της συνεργασίας, και των προεγγύσεων βέλτιστης κλίμακας με σκοπό την εξάλειψη των νόσων του ήπατος. Η Διεθνής Ημέρα ΜΑΣΗ («International NASH Day») και το λογότυπό της είναι κατοχυρωμένα εμπορικά σήματα του Ινστιτούτου «Global Liver Institute».

Το παρόν περιεχόμενο προβλέπεται για να παράσχει χρήσιμες πληροφορίες περί υγείας στο γενικό κοινό. Τα παρόντα περιεχόμενα δεν προορίζονται ως ιατρικές συμβουλές σε μεμονωμένα προβλήματα. Το Ινστιτούτο «Global Liver Institute», συμπεριλαμβανομένου του Διοικητικού Συμβουλίου του και των μελών του προσωπικού του, αποποιούνται ειδικότερα όλες τις ευθύνες για την όποια αστική ευθύνη, απώλεια ή κίνδυνο, προσωπική ή άλλη, η οποία πραγματοποιείται ως συνέπεια, άμεση ή έμμεση, της χρήσης και της εφαρμογής οποιουδήποτε μέρους των παρόντων περιεχομένων.

### Πηγές

Younossi Z., Anstee Q.M., Marietti M., Hardy T., Henry L., Eslam M., George J., et al. Global burden of NAFLD and NASH: trends, predictions, risk factors and prevention. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2018; 15 (Epub 2017 Sep 20. Review): 11-20 - <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.109>

Sayiner M., Koenig A., Henry L., Younossi Z.M.; Epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease and nonalcoholic steatohepatitis in the United States and the rest of the world. *Clin Liver Dis.* 2016; 20: 205-214

Wong RJ, Aguilar M, Cheung R, et al. Nonalcoholic steatohepatitis is the second leading etiology of liver disease among adults awaiting liver transplantation in the United States. *Gastroenterology.* 2015;148:547-555.

Pan, J. J. & Fallon, M. B. Gender and racial differences in nonalcoholic fatty liver disease. *World J. Hepatol.* 6, 274–283 (2014).

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

Lindenmeyer, C. C., & McCullough, A. J. (2018). The Natural History of Nonalcoholic Fatty Liver Disease-An Evolving View. *Clinics in liver disease*, 22(1), 11–21 <https://doi.org/10.1016/j.cld.2017.08.003>

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; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash/clinical-trials>

World Health Organization (2020). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>