



NAFLD/NASH: Risk Altında Miyim?

INTERNATIONAL
NASH DAY



NAFLD/NASH nedir?

Alkolden bağımsız karaciğer yağlanması (NAFLD)

Alkolden bağımsız karaciğer yağlanması hastalığı olan NAFLD, karaciğerde çok fazla yağ birikmesi durumudur. If left untreated, it can lead to serious liver problems.

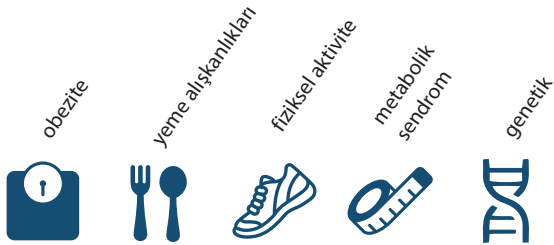
Alkolden bağımsız steatohepatit (NASH)

NASH, bu fazla yağın iltihaplanmaya (karaciğerde şişlik) ve karaciğerde fibrozise (yara izi) dönüşmesi durumunda ortaya çıkar. Durum yeterince ciddiye, bu, potansiyel olarak bir karaciğer nakli gerektirecek şekilde siroza veya karaciğer kanserine yol açabilir.

NAFLD veya NASH olabilir miyim?

NAFLD ve NASH, çocuklar dahil her yaşta insanı etkileyebilir. Obezite (BMI >30) ve tip 2 diyabet, yüksek tansiyon veya yüksek kolesterol gibi obezite ile ilgili olabilecek durumlar dahil olmak üzere belirli koşullarla yaşayan kişilerde daha yaygındır.

NAFLD/NASH tüm popülasyonlarda görülürken, Latin, Asya ve Beyaz popülasyonlarda Afro-Amerikalılardan daha yaygındır. Daha fazla araştırma, Meksika kökenli Hispanik bireylerin en yüksek insidanslardan birine sahip olduğunu desteklemektedir. Avrupa'da NAFLD, coğrafyaya ve farklı sosyo-ekonomik ve etnik gruplara göre bazı farklılıklarla 4 kişiden 1'ini etkiliyor.



Bu faktörler hakkında doktorunuzla konuşun



Araştırma, dünya çapındaki insanların yaklaşık %25'inin NAFLD'ye sahip olduğunu tahmin ediyor

NAFLD and NASH ne kadar yaygın?

Maalesef çok yaygın. Araştırma, dünya çapındaki insanların yaklaşık %25'inin Güney Amerika, Orta Doğu, Asya, Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'da en yüksek oranlarda NAFLD'ye sahip olduğunu tahmin ediyor. Yine de bu koşullar yeterince tanımlanmamış ve yeterince tedavi edilmemiştir.

NAFLD/NASH; hastalık bilinci eksikliği, tanımlanması zor semptomlar, mevcut tarama prosedürleri ve sınırlı tedavi ve yönetim seçenekleri nedeniyle eksik teşhis edilmektedir. NAFLD yaklaşık olarak obezite ile aynı oranda artmaktadır. Dünya çapında, NAFL'nin nüfusun %25'inde meydana geldiği tahmin edilmektedir.

Global aşırı kilo ve obezite oranları 1975'ten bu yana 1,9 milyardan fazla yetişkin fazla kilolu veya obez ile neredeyse üç katına çıktığından, NAFLD, dünya çapında yetişkinlerde ve çocuklarda karaciğer hastalığının en yaygın nedenlerinden biridir. NASH'in 2020-2025 yılları arasında Amerika Birleşik Devletleri'nde karaciğer naklinin birincil nedeni olması bekleniyor.

NASH'in belirti ve semptomları nelerdir?

Birçok kişi erken evrelerde semptom göstermez. Karaciğerde belirgin hasar olduğunda, NASH belirtileri daha belirgin hale gelebilir.

NASH sahibi kişiler şu semptomları gösterebilir:

- Yorgunluk (dinlenmeyle geçmeyen yorgunluk)
- Ten renginde değişiklikler (sarma)
- Karın ağrısı
- Siroz, ilerlemiş karaciğer hastalığıdır ve NASH'den kaynaklanabilir. Gelişmesi durumunda şu belirtiler görülebilir:
- Sarılık (ciltte ve göz beyazlarında sararma)
- Cilt kaşınması
- Karın şişmesi
- Koyu idrar



NAFLD/NASH teşhisi nasıl konulur?

NAFLD ve NASH, erken evrelerde çok az gözlemlenebilir semptom gösterebilir. 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

NASH teşhisi konulursa ne olur?

Şu anda, NAFLD/NASH için onaylanmış bir ilaç bulunmamaktadır. Bununla birlikte, klinik araştırmalarda onay için test edilen birkaç ilaç vardır. Erken evrelerde fiziksel aktivite ve beslenmeye odaklanarak yaşam tarzı değişikliği ile ciddi karaciğer hasarına ilerlemesini durdurmak mümkündür.

NASH sahibi kişiler, metabolik bozukluklar ve kardiyovasküler hastalık gibi diğer durumları geliştirme riski daha yüksektir. Kardiyakla ilişkili ölümler, NASH veya alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı ile yaşayan insanlar için birincil ölüm nedenlerinden biridir.

Tedavi edilmezse ve karaciğer başarısızlık noktasına ulaşına kadar hasar görürse, karaciğer nakli gerekebilir. NASH siroza, karaciğer kanserine yol açabilir veya ölümlü sonuçlanabilir ve Amerika Birleşik Devletleri'nde karaciğer naklinin birincil nedeni olması beklenmektedir.

NAFLD/NASH riskimi nasıl azaltabilirim?

Karaciğerdeki yağ miktarı beslenme (Akdeniz diyetine benzer), fiziksel aktivite, sağlıklı kiloyu koruma ve yeterli uyku yoluyla azaltılabilir. Bu, NAFLD ve NASH'ı önlemeye ve tedavi etmeye yardımcı olabilir.

Bunu bir hatırlatma olarak buzdolabınıza asın



Beslenme



Gizli yağ, şeker ve sodyumu bulmak için beslenme etiketlerini okuyun



Günde 5 porsiyon meyve ve sebze tüketmeyi hedefleyin



Eat foods high in fiber including whole grains



Ana yağ olarak sızma zeytinyağı kullanın



Haftada 2-3 kez balık tüketin



Şekerli içecekleri ve gazlı içecekler yerine su veya düşük kalorili içecekler için



Fazla büyük porsiyonlardan kaçın. Farklı ürünlerin farklı porsiyon boyutları vardır



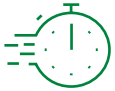
İşlenmiş gıdalardan ve fast food'lardan kaçın



Doymuş yağ asidinden kaçın



Aktivite



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



Uyku önemlidir. Yeterli uyku için düzenli bir uyuma saatine sahip olun. Sağlık uzmanınıza önerilen uyku sürenizi sorun.



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

Benim için klinik araştırmalar var mı?

Risk altındaysanız veya NAFLD veya NASH teşhisi konulursa, bir klinik araştırmanın parçası olmayı dūřünebilirsiniz. Klinik araştırmalar; hastalığı önleme, saptama, tedavi etme veya yaşam kalitesini iyileştirmenin farklı, yeni yollarını inceleyen araştırma çalışmalarıdır. Bu araştırma bilim adamlarına řu konularda yardımcı olur:

- En iyi tedaviyi belirleyin
- İlaçlar için en iyi dozu bulun
- Hastalıklar için tedaviler bulun
- Farklı kişilerde farklı davranış gōsteren hastalıkları tedavi edin
- Tedavinin bireyi veya diğer koşulları 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 gōtmeyen 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'un tescilli ticari markasıdır.

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

Kaynaklar

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/naflid-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 (Karaciğer Hastalığı Klinikleri)*, 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

Clinical Trials for NAFLD & NASH; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash/clinical-trials>

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