NAFLD или NASH: Дали ве дијагностицирале?

Што е NAFLD/NASH?

Замастен црн дроб од неалкохолна етиологија (NAFLD)

NNAFLD, 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

NНеалкохолен 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.

Како се дијагностицира NAFLD/NASH?

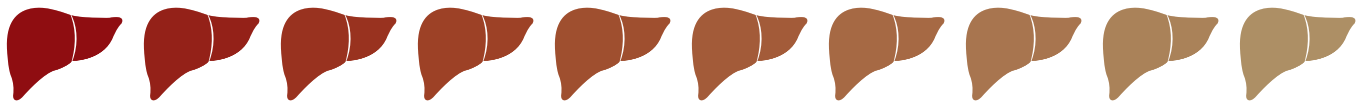
NAFLD и NASH може да имаат многу малку забележливи симптоми во раните фази. Постојат неколку теста за дијагностицирње на NAFLD/NASH. Овие тестови вклучуваат:

1. Општа клиничка историја/преглед
2. Тестови на крвта
3. Отсликувачки тестови (пр. ултразвук, Магн.Рез.)
4. Биопсија на црн дроб

Што е разликата помеѓу дијагнозата за NAFLD и NASH?

Доколку ве дијагностицираат, може да сте во рана или напредна фаза на заболување на црниот дроб. Еве како вашиот доктор ја определува разликата:

- Доколку имате масти но немате воспаление или оштетено ткиво, дијагнозата е NAFLD.
- Доколку имате масти, воспаление и оштетено ткиво, дијагнозата е NASH.
- Доколку имате ткиво со лузни во вашиот црн дроб наречено фиброза, можно е да развивате цироза.



Здрав црн дроб → NAFLD: акумулација на масти → NASH: акумулација на масти, воспаление и оштетено ткиво → Цироза и/или рак, со можна потреба од трансплантација на црн дроб

Што се случува доколку ми дијагностицираат NASH?

Тековно, нема одобрени лекови за NAFLD/NASH. Меѓутоа, има неколку лека во клинички испитувања што се тестираат за одобрување. Во раните фази, можно е да се спречи болеста да напредува до оштетување на црниот дроб преку промени на животниот стил со фокус на физичката активност и исхраната.

Кај луѓето со NASH има поголем ризик да се развијат други заболувања како метаболички нарушувања и кардиоваскуларни болести. Смртните случаи од срцеви заболувања се една од водечките причини за смртност кај луѓе што живеат со NASH или замастување на црниот дроб од неалкохолна етиологија.

Доколку не се лекува и црниот дроб е толку оштетен што престанал да работи, може да е потребна трансплантација

на црн дроб. NASH може да напредува во цироза, рак на црниот дроб или да заврши со смрт и се очекува да стане водечка причина за трансплантација на црн дроб.

Кои се опциите за лекување на NAFLD/ NASH?

Колку NASH станува посериозен, толку е потежок за менаџирање. Количеството на масти во црниот дроб може да се намали со правилна исхрана, физичка активност и доволно спиење. Ова може да помогне при NAFLD и NASH во сите фази.

Иако не постојат одобрени терапии, се препорачуваат промени на стилот на живот преку исхрана и физичка активност. Ова може да се направи со:

1. Бирање здрава храна
2. Помали порции
3. Редовна физичка активност

- Читајте ги етикетите со хранливи состојки за да проверите дали производот содржи скриени масти, шеќери и натриум
- Поставете цел од 5 порции овошје и зеленчук дневно
- Јадете храна богата со растителни влакна вклучително житарки
- Употребувајте екстра девствено маслиново масло како главна додатна маст
- Јадете риба 2-3 пати неделно
- Заменете ги пијалоците со шеќер и газираните пијалоци со вода или пијалоци со ниска калорична вредност
- Избегнувајте брза храна и пржена храна
- Избегнувајте заситени масти

Целете кон 60 минути физичка активност дневно. Не мора да биде одеднаш. Пешачете повеќе, вежбајте и качувајте се по скали кога и да можете.

Кои се следните чекори со мојот давател на здравствени услуги?

Вашиот давател на здравствени услуги ќе ви закаже редовни термини за евалуација за да ја одреди сериозноста на заболувањето и да препорача третман. Ова може да вклучува:

- Закажани крвни анализи и/или скенови на важиот црн дроб (пр. ултразвук, магнетна резонанца)
- Работа со нутриционист или препорачан тренер на промени во стилот на живот.

Давателите на здравствени услуги може да им понудат на поединците со NASH разни опции за третман на проблемите од воспаление и цироза. Овие вклучуваат:

Стил на живот

Прилагодување на стилот на живот преку исхрана и физичка активност

Лекови

Не се достапни лекови за отстранување на маснотиите наталожени во вашиот црн дроб. Сепак, неколку лека се тестираат за одобрување во клинички испитувања. Ако имате NASH, соработувајте со вашиот давател на здравствени услуги за можни лекови за дијабетес, висок крвен притисок или други медицински состојби што би можеле да настанат како компликација од NASH.

Трансплантација

Доколку дојде до откажување на црниот дроб поради цироза, може да ви биде потребна трансплантација на црн дроб.

Истражувањата покажуваат дека некои индивидуи би требало да изгубат до 7-10 проценти од нивната телесна тежина за да го намалат воспалението на црниот дроб. Ако вашиот ИТМ е над 40, можеби сте кандидат за процедури за губење тежина, како гастрични балони или баријатрична хирургија

Дали клиничките испитувања се за мене?

Доколку спаѓате во ризична категорија или ви дијагностицирале NAFLD или NASH, може да размислите дали сакате да учествувате во клиничко испитување. Клиничките испитувања се истражувачки студии што бараат нови начини за превенција, детекција, лекување на болести или подобрување на квалитетот на живот. Овие истражувања им помагаат на научниците да:

- Одредат најдобра грижа
- Откријат кое е најдоброто дозирање за лековите
- Пронајдат третмани за болести
- Лекуваат болести што се однесуваат различно кај различни луѓе
- Разбеарат како третманот влијае на единката или на други заболувања

INTERNATIONAL NASH DAY

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver

GLI GLOBAL LIVER INSTITUTE

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.

Sources

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease

Paik JM, Henry L, De Avila L, Younossi E, Racila A, Younossi ZM. Mortality related to nonalcoholic fatty liver disease is increasing in the United States. Hepatol Commun 2019;3:1459–1471.

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

European Association for the Study of the Liver (EASL); European Association for the Study of Diabetes (EASD); European Association for the Study of Obesity (EASO). EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease. J Hepatol, 2016;64(6):1388-1402.

Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guideline by the American Association for the Study of Liver Diseases, American College of Gastroenterology, and the American Gastroenterological Association. Hepatology. 2012;55(6):2005–2023.

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease

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