

NAFLD veya NASH: Size teşhis konuldu mu?

NAFLD/NASH nedir?

Alkolden bağımsız karaciğer yağlanması (NAFLD)

Alkolden bağımsız karaciğer yağlanması hastalığı olan NAFLD, karaciğerde çok fazla yağ birikmesi durumudur. Tedavi edilmezse ciddi karaciğer sorunlarına yol açabilir.

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/NASH teşhisi nasıl konulur?

NAFLD ve NASH, erken evrelerimde 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

NAFLD ve NASH teşhisleri arasındaki fark nedir?

Teşhis konulursa, karaciğer hastalığının erken veya geç aşamasında olabilirsiniz. Sağlık uzmanınız farkı şu şekilde belirleyebilir:

- Yağınız varsa ancak iltihap veya doku hasarı yoksa, teşhis NAFLD'dir.
- Yağ, iltihaplanma ve karaciğerde hasar varsa, teşhis NASH'dir.
- Karaciğerinizde fibroz adı verilen bir tür yara dokusu varsa, siroza yakalanıyor olabilirsiniz.



NASH teşhisi konulursa ne olur?

Şu anda, NAFLD/NASH için onaylanmış bir ilaç bulunmamaktadır. Ancak, 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. Kardiyak ölümler, NASH veya alkolden bağımsız karaciğer yağlanması hastalığı ile yaşayan insanlar için birincil ölüm nedenlerinden biridir.

Tedavi edilmezse ve karaciğer başarısızlık noktasına ulaşana kadar hasar görürse, karaciğer nakli gerekebilir. NASH siroza, karaciğer kanserine kadar ilerleyebilir veya ölümlü sonuçlanabilir ve karaciğer naklini gerektirir.

NAFLD/NASH tedavisi için hangi seçenekler mevcuttur?

NASH ne kadar ciddileşirse, yönetmesi o kadar zor olur. Karaciğerdeki yağ miktarı beslenme, fiziksel aktivite ve yeterli uyku ile azaltılabilir. Bu, tüm aşamalarda NAFLD ve NASH'e yardımcı olabilir.

Onaylanmış tedaviler olmasa da, beslenme ve fiziksel aktivite ile yaşam tarzı değişikliği önerilir. Bu, şu şekilde yapılabilir:

- 1 Sağlıklı yemek seçenekleri
- 2 Porsiyon boyutlarını sınırlama
- 3 Fiziksel olarak aktif olmak



Gizli yağ, şeker ve sodyumu bulmak için beslenme etiketlerini okuyun



Günde 5 porsiyon meyve ve sebze tüketmeyi hedefleyin



Tam tahıllar dahil lif içeriği yüksek yiyecekler yiyin



Ana yağ olarak sızma zeytinyağı kullanın



Haftada 2-3 kez balık tüketin



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



İşlenmiş gıdalardan ve fast food'lardan kaçının



Doymuş yağlardan kaçının



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

Sağlık uzmanımla olan sonraki adımlar nelerdir?



Sağlık uzmanınız, ciddiyet düzeyini belirlemek ve tedavi konusunda danışmanlık sağlamak için sizi düzenli değerlendirmeler için planlama yapacaktır.

Bu, şunları içerebilir:

- planlanmış kan testleri ve/veya karaciğerinizin görüntülenmesi (ör., ultrason, MRI)
- yaşam tarzı değişiklikleri için bir beslenme uzmanı veya önerilen bir eğitmen ile çalışmak

NASH sahibi bireyler için sağlık hizmeti sağlayıcıları, iltihaplanma ve sirozun neden olduğu sorunları tedavi etmek için çeşitli seçenekler sunabilir. Bu, şunları içerir:

Yaşam tarzı

Beslenme ve fiziksel aktivite yoluyla yaşam tarzı değişikliği

İlaç tedavisi

Karaciğerinizdeki yağ birikmesini tersine çevirecek hiçbir ilaç yoktur. Bununla birlikte, klinik araştırmalarda onay için test edilen birkaç ilaç vardır. NASH sahibiyse, diyabet, yüksek tansiyon veya NASH'i karmaşıktırabilecek diğer durumlar için olası ilaçlar konusunda sağlık uzmanınızla birlikte çalışın.

Organ nakli

Siroz, karaciğer yetmezliğine yol açarsa, karaciğer nakline ihtiyacınız olabilir.



Araştırmalar, bazı kişilerin karaciğer iltihabını azaltmak için vücut ağırlığının %7 ila 10'unu kaybetmesi gerekebileceğini gösteriyor. BMI'nız 40'ın üzerindeyse, mide balonları veya bariatrik cerrahi gibi kilo verme prosedürleri için aday olabilirsiniz.

Benim için klinik araştırmalar var mı?

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

- En iyi tedaviyi belirleyin
- İlaçlar için en iyi dozu bulun
- Hastalıklar için tedaviler bulun
- Farklı kişilerde farklı davranış gösteren hastalıkları tedavi edin
- Tedavinin bireyi veya diğer koşulları nasıl etkilediğini anlayın



**INTERNATIONAL
NASH DAY** | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



Global Liver Institute, merkezi ABD, Washington, D.C.'de bulunan 501 (c) (3) vergiden muaf, kar amacı gütmeyen bir kuruluştur ABD ve Avrupa'da ofisleri ile.. Misyonumuz, yeniliği, iş 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'ün tescilli ticari markasıdır.

Bu içerik, genel halka yararlı sağlık bilgileri sağlamayı amaçlamaktadır. Bu içerik, bireysel sorunlar için tıbbi tavsiye niteliğinde değildir. Global Liver Institute, yönetim kurulu ve personeli dahil olmak üzere, aşağıdakilerden herhangi birinin kullanımını ve uygulamasının doğrudan veya dolaylı bir sonucu olarak ortaya çıkan kişisel veya başka türlü olmak üzere herhangi bir yükümlülük, kayıp veya tehlikeleri için tüm sorumluluğu reddeder.

Kaynaklar

Nonalcoholic Fatty Liver Disease (Alkolden Bağımsız Karaciğer Yağlanması); 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. Amerika Birleşik Devletleri'nde alkolden bağımsız karaciğer yağlanması hastalığına bağlı ölüm oranı artmaktadır. *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 (Karaciğer Hastalığı Klinikleri)*, 22(1), 11–21 <https://doi.org/10.1016/j.cld.2017.08.003>

Avrupa Karaciğer Çalışmaları Derneği (EASL); Avrupa Diyabet Çalışmaları Derneği (EASD); Avrupa Obezite Çalışmaları Derneği (EASO). EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease. *J Hepatol*, 2016;64(6):1388-1402.

Chalasanani 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. *Hepatoloji*. 2012;55(6):2005–2023.

Nonalcoholic Fatty Liver Disease (Alkolden Bağımsız Karaciğer Yağlanması); 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/nafl-d-nash/clinical-trials>