

# НЖБП или НАСГ: вам поставили диагноз?

## Что такое НЖБП/НАСГ?

Неалкогольная жировая болезнь печени (НЖБП)

НЖБП (неалкогольная жировая болезнь печени) — это заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в печени. При отсутствии лечения оно может приводить к серьезным нарушениям функции печени.

Неалкогольный стеатогепатит (НАСГ)

НАСГ возникает, когда избыточное накопление жира в печени приводит к воспалительному процессу (отеку) и фиброзу (рубцеванию). Тяжелые формы этого заболевания могут становиться причиной развития цирроза или рака печени и обуславливать необходимость пересадки печени.

## Как диагностируют НЖБП/ НАСГ?

Ранние стадии НЖБП и НАСГ у детей могут протекать практически без выраженных симптомов. Существует несколько обследований, которые позволяют диагностировать НЖБП/НАСГ. Они включают следующее:

- 1 Общая оценка клинического анамнеза/общее обследование
- 2 Анализы крови
- 3 Визуализационные исследования (такие как ультразвуковое исследование или МРТ)
- 4 Биопсия печени

## В чем отличие между диагнозами НЖБП и НАСГ?

На момент диагностики болезнь печени может находиться на ранней или поздней стадии. Вот как врач определяет, какое из заболеваний у вас наблюдается:

- При наличии жировой ткани и отсутствии воспаления или поражения ткани диагностируется НЖБП.
- При наличии жировой ткани, воспаления и поражения печени диагностируется НАСГ.
- При наличии в печени рубцовой ткани (фиброза) может развиваться цирроз.



## Что произойдет, если у меня обнаружат это заболевание?

В настоящее время одобренных препаратов для лечения НЖБП/НАСГ не существует. Тем не менее можно остановить прогрессирование заболевания и предотвратить тяжелое поражение печени. Для этого нужно изменить образ жизни, уделив особое внимание физической активности и питанию.

Люди с НАСГ подвержены более высокому риску развития других нарушений, таких как метаболические расстройства и сердечно-сосудистые заболевания. Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смерти среди людей с НАСГ или неалкогольной жировой болезнью печени.

Если заболевание останется без лечения и поражение печени перейдет в печеночную недостаточность, то может потребоваться трансплантация. Прогрессирование НАСГ может приводить к циррозу, раку печени или летальному исходу. Ожидается, что в будущем это заболевание станет одной из ведущих причин пересадки печени.

## Каковы существующие варианты лечения НЖБП/НАСГ?

Чем серьезней степень НАСГ, тем сложнее ее контролировать. Количество жира в печени можно уменьшить при помощи диеты, физической активности, поддержания здорового веса и достаточного количества сна. Это может облегчить НЖБП/НАСГ на всех стадиях.

Одобренных методов лечения не существует, но рекомендуется изменение образа жизни, касающееся питания и физической активности. Это можно сделать при помощи следующих способов:

- 1 Выбор здоровых блюд
- 2 Ограничение размеров порции
- 3 Физическая активность



Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок был физически активным в течение 60 минут в день. Не обязательно охватывать весь этот объем времени за один раз. Больше гуляйте, занимайтесь физическими упражнениями и по возможности пользуйтесь лестницей вместо лифта.



Просматривайте состав продукта на этикетке, чтобы убедиться, что в нем нет скрытых жиров, сахара или соли.



Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок съел 5 порций фруктов и овощей в день.



Ешьте пищу с высоким содержанием волокон, включая цельные зерна



Используйте нерафинированное оливковое масло первого холодного отжима в качестве основной жировой добавки



Ешьте рыбу 2–3 раза в неделю



Замените напитки с высоким содержанием сахара и газированные напитки на воду или низкокалорийные напитки



Избегайте полуфабрикатов и фастфуда



Избегайте насыщенных жиров

## Каковы следующие этапы взаимодействия с моим врачом?



Ваш врач будет назначать вам регулярные обследования, чтобы определить степень тяжести заболевания и предоставить консультацию по поводу лечения.

Это может включать:

- плановые анализы крови и (или) снимки печени (такие как ультразвук или МРТ);
- работу над изменением образа жизни с диетологом или рекомендованным тренером.

Пациентам с НАСГ врачи могут предложить ряд вариантов лечения проблем, связанных с воспалением и циррозом печени. Это включает:

### Изменение образа жизни

Изменение образа жизни, касающееся питания и физической активности.

### Прием лекарственных препаратов

Обратить процесс накопления жира в печени можно не прибегая к лекарственным препаратам. Тем не менее ведутся клинические исследования, целью которых является получение одобрения нескольких лекарственных препаратов. Если у вас НАСГ, то вам нужно обсудить со своим врачом возможные лекарственные препараты против сахарного диабета, повышенного артериального давления и других заболеваний, которые могут усугублять НАСГ.

### Пересадка печени

Если цирроз приведет к печеночной недостаточности, то вам может потребоваться пересадка печени.



Исследования показывают, что некоторым пациентам для уменьшения воспаления печени может потребоваться сбросить от 7 до 10 процентов массы тела. Если ваш ИМТ выше 40, вам могут назначить процедуры для снижения веса, такие как внутрижелудочные баллоны или бариатрическая операция.

## Стоит ли мне участвовать в клинических исследованиях?

Если вы относитесь к группе повышенного риска возникновения НЖБП или НАСГ, вы можете рассмотреть вариант участия в клиническом исследовании. Клинические исследования — это научные исследования, которые проводятся с целью изучения новых способов предотвращения, выявления и лечения заболеваний или улучшения качества жизни. Такие исследования помогают ученым:

- Определить наиболее подходящее лечение
- Подобрать наиболее подходящую дозировку лекарственных препаратов
- Подобрать лечение для сопутствующих заболеваний
- Лечить состояния, которые по-разному проявляются у разных людей
- Понять, как лечение влияет на человека, который его получает, или на другие состояния



**INTERNATIONAL  
NASH DAY** | 

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

#NASHday @globalliver



Международный институт по заболеваниям печени — это освобожденная от уплаты налогов (501(c)(3)) некоммерческая организация со штаб-квартирой в Вашингтоне, США, а также офисами в США и Европе. Наша миссия заключается в повышении эффективности сообщества специалистов по заболеваниям печени за счет способствования инновациям, сотрудничества и определения оптимальных подходов к борьбе с болезнями печени. Международный день борьбы с НАСГ (International NASH Day) и его логотип являются зарегистрированным торговым знаком Международного института печени.

Этот материал предназначен для предоставления полезной медицинской информации широкой общественности. Этот материал не предназначен для использования в качестве медицинской рекомендации по отдельным проблемам. Международный институт печени, включая его совет директоров и персонал, в особом порядке заявляет об отказе от всей ответственности за любые обязательства, убытки или риски, личные или иные, которая возникает вследствие прямого или опосредованного употребления или применения любой части этого материала.

#### Литература

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. *Hepatology*. 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/nafl-d-nash/clinical-trials>.