

ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ και Διαβήτης: Τι θα πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς;

Είναι σύνηθες για τους ασθενείς να έχουν τόσο ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ όσο και διαβήτη και, δυστυχώς, οι ασθενείς που παρουσιάζουν αμφοτέρους καταστάσεις να έχουν υψηλότερο κίνδυνο ηπατικής και μη συγγενούς ασθένειας και πρόωρου θανάτου σε σύγκριση με αυτούς που δεν έχουν ηπατική νόσο.¹ Διαβάστε περισσότερα πιο κάτω για το πώς μπορείτε να αποτρέψετε, να διαχειριστείτε και να αντιμετωπίσετε την ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ και τον διαβήτη.



Υπολογίζεται ότι 2-3 στους 10 ανθρώπους ανά τον κόσμο έχουν αυτή τη στιγμή ΜΑΛΝΗ



Υπολογίζεται ότι 1 περίπου κάθε 10 ανθρώπους έχει διαβήτη



7 στους 10 ανθρώπους οι οποίοι ζουν με διαβήτη τύπου 2 στις Ηνωμένες Πολιτείες έχουν ΜΑΛΝΗ

Τι είναι η ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ;

Μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος (ΜΑΛΝΗ)

Η μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος (ΜΑΛΝΗ) είναι μια κατάσταση στην οποία πάρα πολύ λίπος συσσωρεύεται στο ήπαρ. Η ΜΑΛΝΗ, εάν παραμείνει χωρίς θεραπεία, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα ήπατος.

Μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα

Η μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα (ΜΑΣΗ) προκαλείται όταν το επιπλέον λίπος μετατρέπεται σε φλεγμονή (πρήξιμο στο ήπαρ) και ίνωση (ουλές) του ήπατος. Η ΜΑΣΗ, στην σοβαρή της μορφή, μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση ή καρκίνο του ήπατος, η οποία ενδεχομένως να απαιτεί μεταμόσχευση ήπατος. Το ήπαρ για μεταμόσχευση συνήθως προέρχονται από νεκρούς δότες ή από άτομα που έχουν πεθάνει πρόσφατα,² και η περίοδος αναμονής μπορεί να είναι μεγάλη, από λιγότερο από 30 μέρες έως και πέντε χρόνια στις Ηνωμένες Πολιτείες μόνο.³

Τι είναι ο Διαβήτης;

Το πάγκρεας εκκρίνει ινσουλίνη που βοηθά τη γλυκόζη να εισέλθει από τα τρόφιμα στα κύτταρά σας για ενέργεια. Χωρίς την ινσουλίνη, η γλυκόζη παραμένει στο αίμα και δεν φτάνει στο εσωτερικό των κυττάρων.⁴

Ο διαβήτης, είναι μια χρόνια ασθένεια, η οποία παρουσιάζεται όταν ανεβαίνει η γλυκόζη του αίματος (ζάχαρο αίματος) σε ένα άτομο. Στον διαβήτη τύπου 1 (Τ1Δ), η πιο συνηθισμένη μορφή η οποία παρουσιάζεται σε παιδιά και έφηβους,^{5 6 7} το πάγκρεας του ατόμου παράγει λίγη έως και καθόλου ινσουλίνη από μόνο του. Στοιχεία δείχνουν ότι ο Τ1Δ είναι μια αυτοάνοση ασθένεια.⁸ Στον διαβήτη τύπου 2 (Τ2Δ), η πιο κοινή μορφή που εμφανίζεται συνήθως σε ενήλικες, το σώμα του ατόμου ανταποκρίνεται σε μικρότερο βαθμό (λιγότερο ανθεκτικό) στην ινσουλίνη και το σώμα δεν μπορεί να αντισταθμίσει και να παράγει αρκετή ινσουλίνη για την ομαλοποίηση των επιπέδων γλυκόζης.⁹

Πόσο συνήθη είναι η ΜΑΣΗ και ο Διαβήτης;

Τόσο η ΜΑΣΗ όσο και ο διαβήτης αυξάνονται παγκοσμίως. Εκτιμάται ότι το 25-30% των ανθρώπων παγκοσμίως έχουν αυτή τη στιγμή ΜΑΛΝΗ και 2-6% έχουν ΜΑΣΗ,^{10 11} και η επικράτηση της ΜΑΣΗ δύναται να αυξηθεί πέραν του 50% μέχρι το 2030.¹² Για τον διαβήτη, οι ερευνητές υπολογίζουν ότι το 9,3% του παγκόσμιου πληθυσμού, ή 463 εκατομμύρια άνθρωποι, είχαν διαβήτη το 2019 και εκτιμούν ότι αυτός ο αριθμός θα αυξηθεί κατά 25% μέχρι το 2030 και 51% μέχρι 2045.¹³

Είναι σύνηθες ασθενείς να έχουν τόσο ΜΑΣΗ όσο και διαβήτη. Για άτομα με Τ2Δ, ο επιπολασμός της ΜΑΛΝΗ επηρεάζει το 70% των ενηλίκων στις ΗΠΑ με περίπου 30% να έχει ΜΑΣΗ και το 20% περίπου να έχει ίνωση του ήπατος.^{14 15 16 17} Σε μια μεγάλη μελέτη στην Ινδία, συνολικά το 56,5% των ασθενών με Τ2Δ μεταξύ των ηλικιών 25 και 84 είχε ΜΑΛΝΗ. Μόνο στις πολιτείες της Βόρειας Ινδίας, η ΜΑΛΝΗ ήταν διαδεδομένη στο 72,4%.^{18 19} Συγκεκριμένα, ερευνητές στη Ρουμανία εξέτασαν ασθενείς με Τ2Δ που ήταν κυρίως Καυκάσιοι και μεγαλύτεροι και διαπίστωσαν ότι η ύπαρξη υψηλότερου δείκτη μάζας σώματος (παχυσαρκία) αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης σοβαρής στεάτωσης και ίνωσης.²⁰

ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ και Διαβήτης

Τι γίνεται εάν έχω και ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ και Διαβήτη;

Η έγκαιρη ανίχνευση, η διαχείριση και η θεραπεία είναι καθοριστικής σημασίας για ασθενείς που έχουν και ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ και διαβήτη. Οι ασθενείς με αμφότερες τις καταστάσεις έχουν υψηλότερο κίνδυνο ηπατικής και μη συγγενούς ασθένειας και πρόωρου θανάτου από εκείνους που δεν έχουν ηπατική νόσο.²⁷ Ευτυχώς, οι γιατροί είναι σε θέση να χρησιμοποιούν ένα αριθμό μη επεμβατικών διαγνωστικών εργαλείων, συμπεριλαμβανομένων των εξετάσεων αίματος για τη διάγνωση του διαβήτη, με σκοπό την βοήθεια αξιολόγησης και παρακολούθησης της ίνωσης για τη ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ.

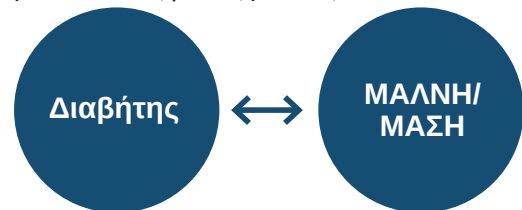


Οι γιατροί είναι σε θέση να χρησιμοποιούν μη επεμβατικά διαγνωστικά εργαλεία όπως οι εξετάσεις αίματος που τους βοηθούν στην αξιολόγηση και παρακολούθηση της κατάστασης.

Πώς συνδέονται η ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ και ο Διαβήτης;

Η ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ και ο Τ2Δ συνδέονται στενά με την παχυσαρκία, η οποία είναι ένας από τους παράγοντες κινδύνου για το μεταβολικό σύνδρομο. Το μεταβολικό σύνδρομο είναι μια ομάδα διασυνδεδεμένων παραγόντων που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης Τ2Δ, καρδιακών παθήσεων, και άλλων ασθενειών²¹ και η ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ έχει στενή σχέση με το μεταβολικό σύνδρομο το οποίο εξετάζουν οι ερευνητές.

Οι ερευνητές συνεχίζουν να μελετούν τη σχέση μεταξύ της ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ και του διαβήτη και τους τρόπους με τους οποίους κάθε κατάσταση μπορεί να συμβάλει ή να οδηγήσει σε άλλη. Οι ερευνητές, έχουν μάθει μέσα από εις βάθος μελέτες, ότι:



Η ΜΑΣΗ συνδέεται με αυξημένο ρίσκο εμφάνισης Τ2Δ.

Η ΜΑΛΝΗ συνδέεται με δύο έως τρεις φορές αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης Τ2Δ. Αυτός ο κίνδυνος, μπορεί να είναι υψηλότερος σε ασθενείς με σοβαρή ηπατική νόσο.²²

Ασθενείς με διαβήτη έχουν υψηλό κίνδυνο εξέλιξης της νόσου από ΜΑΛΝΗ σε ΜΑΣΗ.²³

Ο κίνδυνος Τ2Δ και διαβήτη συνδέεται στενά με τη σοβαρότητα της ΜΑΛΝΗ, την πρόοδο στη ΜΑΣΗ, την προχωρημένη ίνωση και την ανάπτυξη ηπατοκυτταρικού καρκινώματος (ΗΚΚ)^{24 25} ανεξάρτητα από τα ένζυμα του ήπατος.²⁶

Ποιες είναι οι Επιλογές Θεραπείας για τη ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ και τον Διαβήτη;

Τη δεδομένη στιγμή, μόνο η Ινδία διαθέτει φάρμακο εγκεκριμένο ειδικά για τη ΜΑΣΗ, οδηγώντας πολλούς πάροχους στο να επικεντρωθούν στην πρόληψη και την τροποποίηση του τρόπου ζωής με σκοπό να αντιστρέψουν την ασθένεια. Αυτή η συμπεριφορική θεραπεία επικεντρώνεται στη διατροφή, και την άσκηση²⁸

Για τη θεραπεία του διαβήτη, οι πάροχοι εστιάζουν στη διατροφή, τον τρόπο ζωής, τη φαρμακευτική αγωγή και την ινσουλίνη. Ορισμένα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του Τ2Δ θα μπορούσαν ενδεχομένως να είναι χρήσιμα στη διαχείριση της ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ, όπως η πιογλιταζόνη και οι αγωνιστές υποδοχέα πεπτιδίου-1 που μοιάζουν με γλυκαγόνη (GLP-1RAs).^{29 30} Μια άλλη κατηγορία παραγόντων που ονομάζεται αναστολείς νατρίου-γλυκόζης συν-μεταφορέα-2 (SGLT2) είναι ιδιαίτερα υποσχόμενη, αλλά προς το παρόν υπάρχουν λιγότερα στοιχεία.³¹ Χρειάζεται, ωστόσο, περισσότερη εργασία για να κατανοήσουμε πλήρως το κλινικό δυναμικό αυτών των θεραπειών.

Μιλήστε στον γιατρό σας σχετικά με τις επιλογές που μπορεί να ταιριάζουν καλύτερα στην προσωπική σας θεραπεία.

Η αλλαγή του τρόπου ζωής επικεντρώνεται στη διατροφή, την άσκηση και την συμπεριφορική αντιμετώπιση.



Συζητήστε με το γιατρό σας για τον κίνδυνο εμφάνισης της ΜΑΣΗ ή του διαβήτη και τις επιλογές που έχετε για τον έλεγχο και τη θεραπεία τους.

Διαβήτης

Τι θα πρέπει να ρωτήσουν οι ασθενείς τους γιατρούς τους για τη ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ;

Εάν έχετε διαβήτη, σκεφτείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τη ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ:

- Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου εμφάνισης των ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ;
- Θα πρέπει να εξεταστώ για ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ;
- Ποιες είναι οι επιλογές που έχω για μη επεμβατικά διαγνωστικά τεστ;
- Ποια είναι η προσέγγισή σας για τη διαχείριση των ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ και του διαβήτη;
- Τι πόροι υπάρχουν διαθέσιμοι για τη διαχείριση ή την αποτροπή των ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ;
- Υπάρχουν άλλοι γιατροί με τους οποίους θα πρέπει να έρθω σε επαφή; Εάν ναι, ποιος θα είναι το κύριο σημείο επαφής μου;

ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ

Ποιες ερωτήσεις θα πρέπει να κάνουν οι ασθενείς με ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ για τον διαβήτη στους γιατρούς τους;

Εάν έχετε ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ, σκεφτείτε να κάνετε τις ακόλουθες ερωτήσεις στους γιατρούς σας σχετικά με τον διαβήτη:

- Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου εμφάνισης του διαβήτη;
- Θα πρέπει να κάνω εξετάσεις για τον διαβήτη;
- Ποιες είναι οι επιλογές που έχω για διαγνωστικές εξετάσεις;
- Ποια είναι η προσέγγισή σας για τη διαχείριση των ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ και του διαβήτη;
- Ποιες θεραπείες και πόροι είναι διαθέσιμοι για τον έλεγχο ή την αποτροπή του διαβήτη;
- Υπάρχουν άλλοι γιατροί με τους οποίους θα πρέπει να έρθω σε επαφή; Εάν ναι, ποιος θα είναι το κύριο σημείο επαφής μου;



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

Οι παρούσες πληροφορίες αναπτύχθηκαν από το Παγκόσμιο Ινστιτούτο Ήπατος χρησιμοποιώντας επιστημονικές έρευνες και δεδομένα. Για τον πλήρη κατάλογο των πηγών, παρακαλούμε ανατρέξτε στην ιστοσελίδα www.international-nash-day.com/sources

Δημοσιεύθηκε το 2021

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. Το όραμα του ΠΙΗ η εδραίωση της υγιεινής του ήπατος στην παγκόσμια ατζέντα για τη δημόσια υγεία ανάλογα με τον επιπολασμό και τον αντίκτυπο των ηπατικών νόσων. Η αποστολή μας είναι η βελτίωση της αποτελεσματικότητας της κοινότητας πασχόντων από νόσους του ήπατος μέσω της προώθησης της καινοτομίας, της συνεργασίας, και των προσεγγίσεων βέλτιστης κλίμακας με σκοπό την εξάλειψη των νόσων του ήπατος. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.GlobalLiver.org.

Το παρόν περιεχόμενο έχει ως στόχο την παροχή χρήσιμων πληροφοριών υγείας προς το ευρύ κοινό. Το παρόν περιεχόμενο έχει ως στόχο την παροχή ιατρικών συμβουλών για ατομικά προβλήματα. Το ΠΙΗ, συμπεριλαμβανομένου του διοικητικού συμβουλίου και του προσωπικού του, αποποιείται συγκεκριμένα κάθε ευθύνη για οποιαδήποτε ευθύνη, απώλεια ή κίνδυνο, προσωπική ή άλλη, η οποία προκύπτει ως συνέπεια, άμεσα ή έμμεσα, της χρήσης και της εφαρμογής οποιουδήποτε περιεχομένου.

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver

