مرض الكبد الدهني الالتهابي غير الكحولي (NASH) لدى الأفراد ذوي الأجسام النحيلة: ما الذي يجب أن يعرفه المرضى؟

ما هو مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD)/ مرض الكبد الدهني الالتهابي غير الكحولي (NASH)؟

مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD)

مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD) حالة مرضية يتراكم فيها الكثير من الدهون في الكبد. وإذا تُرك المرض من دون علاج، فقد يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الكبد.

مرض الكبد الدهني الالتهابي غير الكحولي (NASH)

يحدث مرض الكبد الدهني الالتهابي غير الكحولي (NASH) عندما تتحول تلك الدهون الزائدة إلى التهاب (تورم في الكبد) وتليف (تندب) في الكبد. وإذا كان المرض شديدًا بما فيه الكفاية، فقد يؤدي إلى تليف الكبد أو سرطان الكبد، ما قد يستدعي إجراء عملية زرع كبد، وهي حالة صعبة. عادةً ما يأتي كبد الزرع من متبرعين متوفين سابقًا، أو أشخاص توفوا مؤخرًا، [1] ويمكن أن تكون فترة انتظار هذه الأكباد طويلة، تتراوح من أقل من ٣٠ يومًا إلى خمس سنوات في الولايات المتحدة وحدها. [2]

رغم أن السمنة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمرض NAFLD /NASH، ولكن الأشخاص الذين لا يعانون زيادة في الوزن يمكن أن يصابوا أيضًا بالمرض.

اقرأ المزيد أدناه حول كيفية منع الإصابة بمرض NAFLD/ NASH والتعامل معه وعلاجه إذا كنت تمتلك جسدًا نحيلاً.

ما المقصود بمصطلحي "NAFLD /NASH نحيل" أو "NAFLD /NASH غير بدين"؟

يمثل المصطلحان «NAFLD /NASH نحيل» أو «NAFLD /NASH غير بدين» طريقة مبسطة للإشارة إلى مرض NAFLD /NASH الذي يصيب شخصًا لا يعاني السمنة. هذان المصطلحان ليسا تشخيصين مميزين بحد ذاتهما، وإنما يمكن تصنيف المرضى النحيلين الذين يعانون مرض NAFLD/ NASH كمجموعة فرعية ضمن التعداد الأكبر لمرضى NAFLD /NASH.

بشكل عام، يعرّف الأطباء والباحثون المرضى المصابين بمرض NAFLD /NASH الذين يكونون «نحيلين» على أنهم أولئك الذين يكون مؤشر كتلة الجسم (BMI) لديهم أقل من ٢٥ كجم/ م^{2},^{3} يُستثنى من هذا التعريف المرضى الآسيويون، حيث يُعدّون «نحيلين» إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من ٢٣ كجم/ م^{2} [5]

ملاحظة: يختلف تحديد الشخص «النحيل» عند التمييز بين مرضى السكري من النوع الثاني (T٢D) ومرضى NAFLD /NASH. يُعد المرضى المصابون بالسكري من النوع الثاني «نحيلين» إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من ١٩ كجم/ م^{2} [6]

"النحول" ليس تشخيصًا، ولكنه مجموعة فرعية من مرضى NAFLD / NASH.

كيف يمكنني تقليل مخاطر إصابتي بمرض NAFLD / NASH؟

بشكل عام، يمكن تقليل كمية الدهون في الكبد من خلال الالتزام بالتغذية الصحية والنشاط البدني والحفاظ على وزن صحي والحصول على القدر الكافي من النوم.[13] يمكن أن يساعد التركيز على هذه النواحي الحياتية في منع الإصابة بمرض NAFLD /NASH أو علاجه لدى العديد من المرضى.

تحدث مع طبيبك لوضع خطة تناسبك وتتناول ما يخصك من الاحتياجات وعوامل الخطورة.

هل يكون مرض NAFLD /NASH أقل حدة لدى المرضى الذين لا يعانون السمنة؟

ليس بالضرورة. في دراسة أُجريت في اليابان، على سبيل المثال، تم فحص ٧٦٢ مريضًا مصابًا بمرض NAFLD - بما في ذلك مرضى لا يعانون السمنة وآخرون يعانون السمنة بدرجة متوسطة وشديدة - وأظهرت نتائجها أن مرض NAFLD لم يكن أكثر اعتدالاً لدى المرضى الذين لا يعانون السمنة.[14]

ما مدى شيوع NAFLD أو NASH في المرضى النحيلين؟

على الرغم من ارتباط NAFLD وNASH ارتباطًا وثيقًا بالسمنة، إلا أن انتشار NAFLD في المرضى غير البدينين آخذ في الازدياد.[٧] ويقدر الباحثون أن ٧ إلى ٢٠٪ من سكان الدول الغربية و٥ إلى ٢٦٪ من السكان الآسيويين نحيلون ويعانون مرض NAFLD.[8]

أنا لست بدينًا أو أعاني السمنة. هل أنا مُعرض لخطر الإصابة بمرض NAFLD /NASH؟

بالرغم من أنك قد لا تعاني من زيادة الوزن أو السمنة، إلا أنك لا تزال عرضة لخطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD) وتفاقمه ليصبح مرض الكبد الدهني الالتهابي غير الكحولي (NASH). بالنسبة للمرضى النحيلين، تشمل عوامل الخطورة المؤدية للإصابة بمرض NAFLD ما يلي:[9 10 11]

- ارتفاع نسبة الدهون في الجسمالسكري الجسم
- ارتفاع ضغط الدم
- السكري
- ازدياد وزن الجسم حتى لو كان في حدود الوزن الطبيعي
- تناول كميات كبيرة من الفركتوز (سكر الفاكهة) والكوليسترول
- الاستعداد الوراثي

الأسباب الأكثر شيوعًا للإصابة بمرض NAFLD لدى المرضى النحيلين مرتبطة بالأيض (التمثيل الغذائي)، مثل مقاومة الأنسولين وزيادة السمنة الحشوية (الدهون حول البطن). تشمل الأسباب الإضافية الاضطرابات الوراثية (مثل مرض ويلسون) والاضطرابات الالتهابية المُعدية (مثل التهاب الكبد C) وبعض الأدوية/ العلاجات (أميودارون وتاموكسيفين وديلتيازيم).[12]

يُعد تناول كميات كبيرة من الفركتوز (سكر الفاكهة) والكوليسترول من عوامل الخطورة المؤدية للإصابة بمرض NAFLD/ NASH في المرضى النحيلين.

ما علامات مرض NAFLD /NASH وأعراضه لدى المرضى النحيلين؟

ما يزال البحث جاريًا في مجال مرض NAFLD /NASH لدى المرضى النحيلين، لكن البيانات لا تشير حتى الآن إلى أن الأفراد النحيلين المصابين بمرض NAFLD لديهم أعراض مختلفة عن تلك التي لدى المرضى الذين يعانون السمنة.[15]

يمكن أن يسبب مرض NAFLD/ NASH بعض الأعراض التي يمكن ملاحظتها في المراحل المبكرة. بمجرد حدوث تلف واضح في الكبد، قد تصبح علامات NASH أكثر وضوحًا. قد تظهر على الأفراد المصابين بمرض NASH الأعراض التالية:

- الإجهاد (التعب الذي لا يزول بالراحة)
- تغيرات في لون الجلد (اصفرار)
- ألم في البطن

قد يسبب مرض NASH تليف الكبد، وهو مرض كبدي حاد، ويمكن ملاحظة الأعراض التالية في حال حدوثه:

- اليرقان (اصفرار في الجلد وفي بياض العينين)
- حكة في الجلد
- تورم في البطن
- البول الداكن

كيف يتم تشخيص NAFLD/ NASH لدى المرضى النحيلين؟

قد يستخدم مقدمو الخدمة عدة اختبارات لتشخيص الإصابة بمرض NAFLD/ NASH، وتشمل هذه الاختبارات:

1. **التاريخ/ الفحص السريري العام**
2. **تحاليل الدم**
3. **اختبارات التصوير (مثل الموجات فوق الصوتية والتصوير بالرنين المغناطيسي)**
4. **خزعة الكبد**

ما خيارات العلاج المتاحة للمرضى النحيلين المصابين بمرض NAFLD/ NASH؟

حاليًا، الهند فقط لديها دواء معتمد لعلاج مرض NASH بالتحديد. ومع ذلك، يجري اختبار العديد من الأدوية في التجارب السريرية للموافقة عليها واعتمادها. في حالة المرضى النحيلين المصابين بمرض NAFLD، من المهم أن يبحث مقدمو الخدمة عن السبب أو الأسباب المحددة التي أدت للإصابة ويعالجوها عند وجودها.

من الممكن منع تفاقم مرض NAFLD/ NASH في المراحل المبكرة قبل بلوغه مرحلة تلف الكبد الحاد، وذلك من خلال تغيير أسلوب الحياة عبر التركيز على النشاط البدني والتغذية الصحية. في الواقع، وجد الباحثون أنه يمكن عكس أعراض مرض NAFLD في ٦٧٪ من المرضى الذين لا يعانون السمنة بعد التدخل لتعديل أسلوب حياتهم، مع تحقيق غالبية المرضى حالة خمود في أعراض المرض من خلال خسارة بسيطة في الوزن بلغت نسبة ٣-١٠٪ من وزنهم.

هل التجارب السريرية مناسبة لي؟

إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بمرض NAFLD أو NASH أو تم تشخيص إصابتك به، فقد تفكر في المشاركة في تجربة سريرية لدواء أو جهاز. التجارب السريرية دراسات بحثية تبحث في طرق مختلفة وجديدة للوقاية من المرض أو اكتشافه أو علاجه أو تحسين نوعية حياة المرضى. لمزيد من المعلومات، تحقق من مورد معهد الكبد العالمي "مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD)/ مرض الكبد الدهني الالتهابي غير الكحولي (NASH): كيف يمكن للمرضى المشاركة في التجارب السريرية؟"

تحتاج الدراسات إلى متطوعين يتمتعون بسمات وخلفيات متنوعة

تحتاج الدراسات إلى متطوعين يتمتعون بسمات وخلفيات متنوعة لضمان فهم الباحثين للمخاطر والنتائج ضمن المجموعات المختلفة المتأثرة بمرض معين. تشمل خصائص التركيبة السكانية التي يمكن أن تؤثر على مخاطر العلاج وفوائده ونتائجه ما يلي: الانتماء العرقي، والانتماء القومي، والعمر، والجنس، وأحجام الأجسام وقدراتها [16]. المرضى الآسيويون، على وجه الخصوص، ممثلون تمثيلاً ناقصًا في معظم التجارب السريرية للأدوية [17] وقد يرغبون في التفكير في المشاركة.

INTERNATIONAL NASH DAY

www.international-nash-day.com

NASHday @globalliver#

وضع معهد الكبد العالمي هذه المعلومات باستخدام البحث العلمي والبيانات العلمية. للحصول على قائمة كاملة بالمصادر، يرجى زيارة www.international-nash-day.com/sources

نُشرت في ٢٠٢١.

معهد الكبد العالمي *(GLI)* مؤسسة غير ربحية معفاة من الضرائب وفقًا للقانون ٥٠١(c)(٣)، ومقرها الرئيسي في واشنطن العاصمة، الولايات المتحدة، ولها مكاتب في الولايات المتحدة وأوروبا. تتمثل رؤية معهد الكبد العالمي في وضع صحة الكبد على جدول أعمال الصحة العامة العالمية بما يتناسب مع انتشار أمراض الكبد وتأثيرها. وتتمثل مهمة المعهد في تحسين حياة الأفراد والعائلات المتأثرين بأمراض الكبد من خلال تعزيز الابتكار وتشجيع التعاون ودعم توسيع المقاربات المثلى للقضاء على أمراض الكبد. للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة *www.GlobalLiver.org*.

الغرض من هذا المحتوى توفير معلومات صحية مفيدة لعامة الناس. هذا المحتوى غير مخصص ليكون مشورة طبية للمشكلات الفردية. يُخلي معهد الكبد العالمي، بما في ذلك مجلس إدارته وموظفيه، مسؤوليته على وجه التحديد عن أي مسألة قانونية أو خسارة أو خطورة، شخصية أو غير ذلك، يتم تكبدها كنتيجة، مباشرة أو غير مباشرة، لاستخدام أي جزء من المحتوى وتطبيقه.