

# ΜΑΣΗ σε μη παχύσαρκα Άτομα: Τι θα πρέπει να γνωρίζουν οι Γονείς;

Αν και η παχυσαρκία σχετίζεται έντονα με τη ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ, τα άτομα που δεν είναι υπέρβαρα μπορούν επίσης να έχουν ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ.

Διαβάστε περισσότερα παρακάτω για το πώς μπορείτε να αποτρέψετε, να διαχειριστείτε και να αντιμετωπίσετε τη ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ εάν δεν είστε παχύσαρκοι.



Άτομα που δεν είναι υπέρβαρα μπορούν επίσης να έχουν ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ.

## Τι είναι η ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ;

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

## Μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα (ΜΑΣΗ)

Η μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα 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, η οποία είναι μια δύσκολη κατάσταση. Το ήπαρ για μεταμόσχευση συνήθως προέρχονται από νεκρούς δότες ή από άτομα που έχουν πεθάνει πρόσφατα,<sup>1</sup> και η περίοδος αναμονής μπορεί να είναι μεγάλη, από λιγότερο από 30 μέρες έως και πέντε χρόνια στις Ηνωμένες Πολιτείες μόνο.<sup>2</sup>

## Τι είναι η «άπαχη ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ» ή «μη-παχύσαρκη ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ»;

Οι όροι «άπαχη ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ» ή «μη παχύσαρκη ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ» είναι συνηθισμένοι τρόποι αναφοράς στη ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ η οποία εμφανίζεται σε έναν ασθενή που δεν είναι παχύσαρκος. Αυτοί οι όροι δεν αποτελούν διακριτές διαγνώσεις. Αντίθετα, οι ασθενείς που είναι άπαχοι και έχουν ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ είναι ένα υποσύνολο του μεγαλύτερου πληθυσμού ασθενών με ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ.

Γενικά, οι γιατροί και οι ερευνητές ορίζουν τους ασθενείς με ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ που είναι «άπαχοι» ως εκείνους που έχουν δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) <25 kg / m<sup>2</sup>.<sup>3</sup> Εξάιρεση σε αυτόν τον ορισμό είναι ότι οι Ασιάτες ασθενείς με ΔΜΣ < 23 kg / m<sup>2</sup> θεωρούνται «άπαχοι».<sup>4,5</sup>

Σημείωση: Ο προσδιορισμός για το ποιος είναι «άπαχος» είναι διαφορετικός για ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 (ΔΤ2) από τους ασθενείς με ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ. Οι ασθενείς με ΔΤ2 θεωρούνται «άπαχοι» εάν έχουν ΔΜΣ <19 kg / m<sup>2</sup>.<sup>6</sup>

Ο όρος «Άπαχος» ή μη παχύσαρκος δεν αποτελεί διάγνωση, αλλά μια υποομάδα ασθενών με ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ.

## Πόσο συνήθης είναι η ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ σε μη παχύσαρκους ασθενείς;

Αν και η ΜΑΛΝΗ και η ΜΑΣΗ συνδέονται στενά με την παχυσαρκία, ο επιπολασμός της ΜΑΣΗ σε μη παχύσαρκους ασθενείς αυξάνεται.<sup>7</sup> Οι ερευνητές εκτιμούν ότι 7-20% του Δυτικού Πληθυσμού και το 5-26% του πληθυσμού της Ασίας είναι μη-παχύσαρκοι και έχουν ΜΑΛΝΗ.<sup>8</sup>

## Δεν είμαι υπέρβαρος ή παχύσαρκος. Κινδυνεύω να εμφανίσω ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ;

Αν και μπορεί να μην είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, θα μπορούσατε να διατρέχετε κίνδυνο για τη ΜΑΛΝΗ και την εξέλιξή της σε ΜΑΣΗ. Για μη υπέρβαρους ασθενείς, οι παράγοντες κινδύνου εμφάνισης ΜΑΛΝΗΣ περιλαμβάνουν: <sup>9 10 11</sup>

- Υψηλά επίπεδα σωματικού λίπους
- Υψηλή πίεση του αίματος
- Διαβήτης
- Αύξηση σωματικού βάρους ακόμη και εντός των φυσιολογικών επιπέδων βάρους
- Υψηλή πρόσληψη φρουκτόζης και χοληστερόλης
- Γενετική προδιάθεση

Οι πιο συχνές αιτίες εμφάνισης ΜΑΛΝΗ σε ασθενείς που δεν είναι παχύσαρκοι σχετίζονται με το μεταβολισμό, όπως η αντίσταση στην ινσουλίνη και η αυξημένη σπλαχνική λιποθυμία (λίπος γύρω από την κοιλιά σας). Πρόσθετες αιτίες περιλαμβάνουν γενετικές διαταραχές (π.χ. νόσος του Wilson), μολυσματικές-φλεγμονώδεις διαταραχές (π.χ. ηπατίτιδα C) και ορισμένα φάρμακα / φάρμακα (Amiodarone, Tamoxifen και Diltiazem).<sup>12</sup>

**Η υψηλή πρόσληψη φρουκτόζης και χοληστερόλης είναι παράγοντες κινδύνου για ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ σε μη παχύσαρκους ασθενείς.**

## Πως μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο εμφάνισης ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ?

Γενικά, η ποσότητα του λίπους στο ήπαρ μπορεί να μειωθεί μέσω της διατροφής, της σωματικής δραστηριότητας, της διατήρησης ενός υγιούς βάρους και του επαρκούς ύπνου.<sup>13</sup> Η εστίαση σε αυτές τις περιοχές μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και τη θεραπεία της ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ για πολλούς ασθενείς.

**Συζητήστε με το γιατρό σας για να προσαρμόσετε ένα πλάνο που να σας ταιριάζει και να απευθύνεται στις δικές σας ανάγκες και παράγοντες κινδύνου.**



## Είναι η ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ λιγότερο σοβαρή σε ασθενείς που δεν είναι παχύσαρκοι;

Όχι κατ' ανάγκη. Μια μελέτη στην Ιαπωνία, για παράδειγμα, εξέτασε 762 ασθενείς με ΜΑΛΝΗ - συμπεριλαμβανομένων ασθενών που δεν ήταν παχύσαρκοι, παχύσαρκοι και σοβαρά παχύσαρκοι — και διαπίστωσε ότι η NAFLD δεν ήταν ηπιότερη σε μη παχύσαρκους ασθενείς.<sup>14</sup>

## Ποια είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα της ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ σε μη παχύσαρκους ασθενείς;

Η έρευνα βρίσκεται σε εξέλιξη στον τομέα της ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ σε μη παχύσαρκους ασθενείς, αλλά τα δεδομένα δεν δείχνουν ακόμα ότι οι μη παχύσαρκοι ασθενείς με ΜΑΛΝΗ έχουν εμπειρία διαφορετικών συμπτωμάτων από ασθενείς με παχυσαρκία.<sup>15</sup>

Η ΜΑΛΝΗ και η ΜΑΣΗ μπορεί να προκαλέσουν λίγα παρατηρήσιμα συμπτώματα όταν βρίσκονται στο αρχικό στάδιο. Μόλις εμφανιστεί εμφανής βλάβη στο ήπαρ, τα σημάδια της ΜΑΣΗ μπορεί να γίνουν πιο εμφανή. Άτομα με ΜΑΣΗ δύναται να αναφέρουν:

- Κόπωση (κόπωση που δεν υποχωρεί με ανάπαυση)
- Αλλαγές στο χρώμα του δέρματος (κιτρίνισμα)
- Κοιλιακό πόνο

Η ΜΑΣΗ δύναται να προκαλέσει κίρρωση, μια προχωρημένη ηπατική νόσο. Εάν αναπτυχθεί, μπορεί να παρατηρηθούν αυτά τα συμπτώματα:

- Ίκτερος (κιτρίνισμα του δέρματος και ασπράδια των ματιών)
- Φαγούρα στο δέρμα
- Οίδημα της κοιλιάς
- Σκούρα ούρα

## Πώς διαγιγνώσκεται η ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ σε μη παχύσαρκους ασθενείς;

Οι πάροχοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν διάφορες δοκιμές για τη διάγνωση της ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ. Αυτές οι εξετάσεις περιλαμβάνουν:

- 1 Γενικό κλινικό ιστορικό/εξετάσεις
- 2 Εξετάσεις αίματος
- 3 Απεικονιστικές εξετάσεις (π.χ. Υπερηχογράφημα, μαγνητική τομογραφία)
- 4 Βιοψία ήπατος

## Ποιες είναι οι επιλογές θεραπείας για μη παχύσαρκους ασθενείς με ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ;

Επί του παρόντος, μόνο η Ινδία διαθέτει φάρμακο εγκεκριμένο ειδικά για τη ΜΑΣΗ. Ωστόσο, πολλά φάρμακα δοκιμάζονται σε κλινικές δοκιμές για έγκριση. Για μη παχύσαρκους ασθενείς που έχουν ΜΑΛΝΗ, είναι σημαντικό οι πάροχοι να αναζητούν και να αντιμετωπίζουν τη συγκεκριμένη αιτία ή αιτίες, όταν υπάρχουν.

Είναι δυνατό να σταματήσετε τη ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ στα αρχικά στάδια από την πρόοδο σε σοβαρή ηπατική βλάβη μέσω αλλαγής του τρόπου ζωής εστιάζοντας στη σωματική δραστηριότητα και τη διατροφή. Στην πραγματικότητα, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η ΜΑΛΝΗ μπορεί να αντιστραφεί στο 67% των μη παχύσαρκων ασθενών μετά από παρέμβαση στον τρόπο ζωής, με την πλειονότητα των ασθενών να επιτυγχάνουν ύφεση της ΜΑΛΝΗ με μέτρια απώλεια βάρους 3-10%.

## Είναι οι κλινικές δοκιμές για μένα;

Εάν διατρέχετε κίνδυνο ή διαγνωστείτε με ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ, μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο συμμετοχής σε κλινική δοκιμή για φάρμακο ή συσκευή. Οι κλινικές δοκιμές είναι ερευνητικές μελέτες που εξετάζουν διαφορετικούς, νέους τρόπους πρόληψης, ανίχνευση, θεραπεία ασθενειών ή βελτίωση της ποιότητας ζωής. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο ΠΙΗ, ΜΑΛΝΗ/ΜΑΣΗ: Πως μπορούν οι Ασθενείς να Συμμετέχουν σε Κλινικές Μελέτες;

Οι μελέτες χρειάζονται εθελοντές με διαφορετικά χαρακτηριστικά και υπόβαθρα για να διασφαλίσουν ότι οι ερευνητές κατανοούν τους κινδύνους και τα αποτελέσματα για τις διάφορες ομάδες που επηρεάζονται από μια συγκεκριμένη ασθένεια. Τα δημογραφικά στοιχεία που μπορούν να επηρεάσουν τον κίνδυνο, το όφελος και τα αποτελέσματα της θεραπείας περιλαμβάνουν: φυλή, εθνικότητα, ηλικία, φύλο και φυσικά μεγέθη και ικανότητες.<sup>16</sup> Ειδικότερα οι Ασιάτες ασθενείς, υποεκπροσωπούνται στις περισσότερες δοκιμές φαρμάκων<sup>17</sup> και μπορεί να θέλουν να εξετάσουν το ενδεχόμενο συμμετοχής.

Οι μελέτες  
χρειάζονται  
εθελοντές  
με ποικίλα  
χαρακτηριστικά και  
υπόβαθρο.

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](http://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](http://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.



INTERNATIONAL  
NASH DAY | 

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

#NASHday @globalliver

