

Yağ Oranı Az Bireylerde NASH: Hastalar Neleri Bilmeli?

Obezite, NAFLD/NASH ile güçlü bir şekilde ilişkilendirilirken, fazla kilolu olmayan kişilerde de NAFLD/NASH görülebilir.

Yağ oranınız azsa, NAFLD/NASH'i nasıl önleyebileceğiniz, yönetebileceğiniz ve tedavi edebileceğiniz hakkında daha fazlasını okuyun.



NAFLD/NASH nedir?

Alkolden bağımsız karaciğer yağlanması hastalığı (NAFLD)

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

Alkolden Bağımsız Steatohepatit (NASH)

Alkolden bağımsız steatohepatit (NASH), fazla yağın iltihaplanmaya (karaciğerde şişme) ve karaciğerde fibrozise (yara izi) dönüştüğü zaman ortaya çıkar. Ciddileşmesi durumunda NASH, siroza veya karaciğer kanserine yol açabilir ve bu da potansiyel olarak zor bir durum olan bir karaciğer nakli gerektirebilir. Nakil için karaciğerler genellikle ölen bağışçılardan veya yakın zamanda vefat etmiş kişilerden alınır¹ ve bu karaciğerler için bekleme süresi yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde 30 günden az ila beş yıl arasında değişebilir.²

“Yağ oranı az kişilerde NAFLD/NASH” veya “obez olmayan kişilerde NAFLD/NASH” nedir?

“Yağ oranı az kişilerde NAFLD/NASH” veya “obez olmayan kişilerde NAFLD/NASH” terimleri, obez olmayan bir hastada ortaya çıkan NAFLD/NASH'e atıfta bulunmanın başka bir yoludur. Bu terimler farklı tanımlar değildir; daha ziyade yağ oranı az ve NAFLD/NASH hastaları, daha büyük NAFLD/NASH hasta popülasyonunun bir alt kümesidir.

Genel olarak, doktorlar ve araştırmacılar NAFLD/NASH hastalarını “yağ oranı” olanları vücut kitle indeksi (BMI) <25 kg/m² olan hastalar olarak tanımlar.³ Bu tanımın bir istisnası, VKİ <23 kg/m² olan Asyalı hastaların “yağ oranı az” olarak kabul edilmesidir.^{4,5}

Not: Kimin “yağ oranı az” olduğunun belirlenmesi, tip 2 diyabetli (T2D) hastalar için NAFLD/NASH hastalarından farklıdır. BMI <19 kg/m² olan T2D hastaları “yağ oranı az” olarak kabul edilir.⁶

“Yağ oranı az” bir tanı değil, NAFLD/NASH olan bir hasta alt grubudur.

Yağ oranı az hastalarda NAFLD veya NASH ne kadar yaygındır?

NAFLD ve NASH obezite ile yakından bağlantılı olmasına rağmen, obez olmayan hastalarda NAFLD prevalansı artmaktadır.⁷ Araştırmacılar, Batı nüfusunun %7-20'sinin ve Asya nüfusunun %5-26'sının yağ oranının az olduğunu ve NAFLD'e sahip olduğunu tahmin ediyor.⁸

Obez veya fazla kilolu değilim. NAFLD/NASH riski altında mıyım?

Fazla kilolu veya obez olmasanız da, yine de NAFLD ve NASH riski altında olabilirsiniz. Yağ oranı az hastalar için, NAFLD için risk faktörleri şunları içerir: ^{9 10 11}

- Yüksek vücut yağı
- Yüksek tansiyon
- Diyabet
- Normal kilo sınırları içinde bile vücut ağırlığı artışı
- Yüksek fruktoz ve kolesterol alımı
- Genetik eğilim

Yağ oranı az hastalarda NAFLD'nin en yaygın nedenleri, insülin direnci ve artan viseral yağlanma (karnınızın etrafındaki yağ) gibi metabolik ile ilgilidir. Ek nedenler arasında genetik bozukluklar (ör. Wilson hastalığı), bulaşıcı iltihaplı bozukluklar (ör. hepatit C) ve bazı ilaçlar (Amiodaron, Tamoksifen ve Diltiazem) bulunur.¹²

Yüksek fruktoz ve kolesterol alımı, zayıf hastalarda NAFLD/NASH için risk faktörleridir.

NAFLD/NASH riskimi nasıl azaltabilirim?

Genel olarak, karaciğerdeki yağ miktarı beslenme, fiziksel aktivite, sağlıklı kilonun korunması ve yeterli uyku ile azaltılabilir.¹³ Bu alanlara odaklanmak, birçok hasta için NAFLD/NASH'i önlemeye ve tedavi etmeye yardımcı olabilir.

Size faydalı olacak ve özel ihtiyaçlarınızı ve risk faktörlerinizi ele alan bir plan hazırlamak için doktorunuzla konuşun.



Obez olmayan hastalarda NAFLD/NASH daha mı az şiddetli olur?

Her zaman öyle olmak durumunda değil. Örneğin Japonya'da yapılan bir araştırma, obez olmayan, obez ve ciddi derecede obez olan hastalar da dahil olmak üzere NAFLD'li 762 hastayı inceledi ve NAFLD'nin obez olmayan hastalarda daha hafif seyrettiğini tespit etti.¹⁴

Yağ oranı az hastalarda NAFLD/NASH belirti ve semptomları nelerdir?

Yağ oranı az hastalarda NAFLD/NASH alanında araştırmalar devam etmektedir, ancak veriler henüz NAFLD'li yağ oranı az bireylerin obez hastalardan farklı semptomlarla ilgili deneyime sahip olduğunu göstermemektedir.¹⁵

NAFLD ve NASH, erken evrelerde birkaç gözlenebilir semptomu neden olabilir. Karaciğerde belirgin hasar olduğunda, NASH belirtileri daha belirgin hale gelebilir. NASH'li kişilerde şunlar görülebilir:

- Yorgunluk (dinlenmeyle geçmeyen yorgunluk)
- Ten renginde değişiklikler (sararma)
- Karın ağrısı

NASH, ilerlemiş bir karaciğer hastalığı olan siroza neden olabilir. İlerleme durumunda şu belirtiler görülebilir:

- Sarılık (ciltte ve göz beyazlarında sararma)
- Ciltte kaşınma
- Karın şişmesi
- Koyu idrar

Yağ oranı az hastalarda NAFLD/NASH nasıl teşhis edilir?

Sağlayıcılar, NAFLD/NASH'i teşhis etmek için birkaç test kullanabilir. Bu testler şunları içerir:

- 1 Genel klinik öykü/muayene
- 2 Kan testleri
- 3 Görüntüleme testleri (ör. ultrason, MRI)
- 4 Karaciğer biyopsisi

NAFLD/NASH'li yağ oranı az hastalar için tedavi seçenekleri nelerdir?

Şu anda sadece Hindistan, NASH için özel olarak onaylanmış bir ilaca sahiptir. Ancak birkaç ilaç onay için klinik deneylerde test edilmektedir. NAFLD'li yağ oranı az hastalar için, sağlayıcıların mevcut olduğunda belirli neden veya nedenleri araması ve tedavi etmesi önemlidir.

Fiziksel aktivite ve beslenmeye odaklanarak, yaşam tarzı değişikliği ile NAFLD/NASH gelişiminde şiddetli karaciğer hasarına ilerlemesini erken aşamalarda durdurmak mümkündür. Aslında, araştırmacılar, yaşam tarzı müdahalesi sonrasında obez olmayan hastaların %67'sinde NAFLD'i tersine çevrilebileceğini, hastaların çoğunun %3-10'luk az bir kilo kaybıyla NAFLD remisyonuna ulaştığını bulmuşlardır.

Klinik araştırmalar benim için mi?

Risk altındaysanız veya NAFLD veya NASH teşhisi konulursa, bir ilaç veya cihaz için bir klinik araştırmanın parçası olmayı dūřünebilirsiniz. Klinik araştırmalar; hastalığı önleme tedavi etme veya yaşam kalitesini iyileştirmenin farklı, yeni yollarını inceleyen araştırma çalışmalarıdır. Daha fazla bilgi için GLI kaynağında NAFLD/NASH'e bakınız: Hastalar, Klinik Araştırmalara Nasıl Katılabilir?

Araştırmacıların belirli bir hastalıktan etkilenen farklı grupların risklerini ve sonuçlarını anlamalarını sağlamak için, araştırmaların farklı özelliklere ve geçmişe sahip gönüllülere ihtiyaı vardır. Tedavi için risk, fayda ve sonuçları etkileyebilecek demografik bilgiler şunları içerir: ırk, etnik köken, yaş, cinsiyet ve fiziksel boyutlar ve yetenekler.¹⁶ Özellikle Asyalı hastalar çoğu ilaç denemesinde¹⁷ yetersiz temsil edilmektedir ve katılım için endişelere sahip olabilir.

alışmalar, farklı özelliklere ve geçmişlere sahip gönüllülere ihtiyaç duyar.

Bu bilgiler, bilimsel araştırma ve veriler kullanılarak Global Liver Institute tarafından geliştirilmiştir. Kaynakların tam listesi için lütfen www.international-nash-day.com/sources sayfasını ziyaret edin

2021'de yayınlandı

Global Liver Institute (GLI), merkezi ABD, Washington, D.C.'de bulunan ve ABD ve Avrupa'da ofislere sahip 501(c)(3) vergiden muaf, kâr amacı gütmeyen bir kuruluştur. GLI'nin vizyonunu; karaciğer sağlığının, karaciğer hastalığının yaygınlığı ve etkisiyle orantılı olarak global halk sağlığı gündeminde yerini alması oluşturmaktadır. GLI'nin misyonu; inovasyonu ve iř birliğini teşvik ederek karaciğer hastalıklarının ortadan kaldırılmasına yardımcı olmak için en uygun yaklaşımların ölçeklendirilmesini destekleyerek karaciğer hastalığından etkilenen bireylerin ve ailelerin yaşamlarını iyileştirmektir. Daha fazla bilgi için www.GlobalLiver.org sayfasını ziyaret edin.

Bu içerik, insanlar için yararlı sağlık bilgileri sağlamayı amaçlamaktadır. Bu içerik, bireysel sorunlar için tıbbi tavsiye niteliğinde değildir. GLI, yönetim kurulu ve personeli de dahil olmak üzere, herhangi bir içeriğin doğrudan veya dolaylı olarak kullanılması ve uygulanmasının bir sonucu olarak ortaya çıkan kişisel veya başka türlü sorumluluk, kayıp veya riskten özellikle sorumlu değildir.



www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver

