

НАЖБП у худых людей: что необходимо знать пациентам?

Несмотря на то, что ожирение тесно связано с НАЖБП/НАСГ, люди без избыточного веса также могут страдать от этих заболеваний.

Далее Вы найдете более подробную информацию о способах предотвращения и лечения НАЖБП/НАСГ, если у Вас нет избыточного веса.



Люди без
избыточного
веса тоже могут
страдать
НАЖБП/НАСГ.

Что такое НАЖБП/НАСГ?

Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП)

Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП) – это состояние, при котором в печени накапливается избыточное количество жира. В случае отсутствия лечения НАЖБП может привести к развитию тяжелых заболеваний печени.

Неалкогольный стеатогепатит (НАСГ)

Неалкогольный стеатогепатит (НАСГ) развивается в том случае, если избыточное накопление жира в печени провоцирует воспаление (отек) и фиброз (рубцевание). Тяжелые формы НАСГ способны приводить к циррозу и раку печени, что может в последующем потребовать пересадки печени, а это уже достаточно сложная ситуация. Печень для трансплантации обычно поступает от умерших доноров или людей, которые недавно скончались,¹ однако период ожидания может быть весьма длительным. Например, в Соединенных Штатах он варьирует от срока менее 30 дней до 5 лет.²

Что такое «НАЖБП/НАСГ худых» или «НАЖБП/НАСГ без ожирения»?

Термины «НАЖБП/НАСГ худых» и «НАЖБП/НАСГ без ожирения» являются разговорными и используются для обозначения НАЖБП/НАСГ у пациентов без избыточного веса. Данные термины не рассматриваются как отдельные диагнозы, а худые пациенты с НАЖБП/НАСГ просто являются одной из подгрупп в большой популяции больных с НАЖБП/НАСГ.

Врачи и исследователи определяют пациентов с НАЖБП/НАСГ как «худых», если их индекс массы тела (ИМТ) $< 25 \text{ кг/м}^2$.³ Исключением являются пациенты, проживающие в азиатских странах, где «худыми» считаются больные с ИМТ $< 23 \text{ кг/м}^2$.^{4,5}

Важно: для пациентов с сахарным диабетом 2-го типа (СД2) и пациентов с НАЖБП/НАСГ применяются разные критерии для отнесения их в группу «худых». Больных с СД2 считают «худыми», если их ИМТ $< 19 \text{ кг/м}^2$.⁶

Термин «худой»
сам по себе
не является
диагнозом, а
лишь описывает
подгруппу
пациентов с
НАЖБП/НАСГ.

Насколько распространены НАЖБП и НАСГ среди людей без избыточного веса?

Хотя НАЖБП и НАСГ тесно связаны с ожирением, распространенность НАЖБП среди людей с нормальным весом продолжает расти. По оценкам исследователей, примерно 7-20% населения западных стран и 5-26% населения азиатских стран не имеют избыточного веса, но при этом страдают от НАЖБП.⁸

У меня нет избыточного веса и ожирения. Существует ли у меня риск развития НАЖБП/НАСГ?

Несмотря на отсутствие избыточного веса, Вы можете быть подвержены риску развития НАЖБП и ее прогрессирования до НАСГ. Факторы риска НАЖБП у худых людей включают в себя:^{9 10 11}

- Высокое содержание жира в организме
- Высокое артериальное давление
- Диабет
- Набор веса даже в пределах нормальных значений
- Высокое потребление фруктозы и холестерина
- Генетическая предрасположенность

Наиболее частыми причинами развития НАЖБП среди пациентов без избыточного веса являются метаболические факторы, такие как инсулинорезистентность и повышенное содержание висцерального жира (жир в области живота). Кроме того, НАЖБП может возникать вследствие генетических нарушений (например, болезнь Вильсона), инфекционно-воспалительных заболеваний (например, гепатит С), а также в результате применения некоторых лекарственных средств (амиодарон, тамоксифен и дилтиазем).¹²

Высокий уровень потребления фруктозы и холестерина является фактором риска развития НАЖБП/НАСГ у худых пациентов.

Как я могу снизить риск развития НАЖБП/НАСГ?

В целом, процесс накопления жира в печени можно регулировать с помощью питания, физической активности, поддержания нормального веса и нормального сна. Сосредоточение внимания на этих аспектах способно предотвратить или вылечить НАЖБП/НАСГ у многих пациентов.

Обсудите с Вашим лечащим врачом индивидуальный план действий, который будет подходить именно Вам и поможет учесть Ваши потребности и факторы риска.



Протекает ли НАЖБП/НАСГ менее тяжело у пациентов без ожирения?

Необязательно. Например, при обследовании 762 пациентов с НАЖБП в Японии, включая больных с нормальным весом, ожирением и тяжелым ожирением, было установлено, что заболевание не протекает в более легкой форме у людей с нормальным весом.¹⁴

Каковы признаки и симптомы НАЖБП/НАСГ у худых пациентов?

Исследования, посвященные изучению НАЖБП/НАСГ у пациентов без избыточного веса, все еще продолжаются, однако доступные на сегодняшний день результаты указывают на отсутствие каких-либо специфических симптомов у худых пациентов по сравнению с больными, страдающими ожирением.¹⁵

На ранних стадиях НАЖБП и НАСГ обычно не вызывают каких-либо видимых симптомов. Они появляются лишь после возникновения серьезных поражений печени. Пациенты с НАСГ обычно имеют следующие симптомы:

- Повышенная утомляемость (усталость, которая не проходит после отдыха)
- Изменение цвета кожи (пожелтение)
- Боли в животе

НАСГ способен вызвать цирроз и тяжелые заболевания печени. У таких пациентов могут наблюдаться следующие симптомы:

- Желтуха (пожелтение кожи и склер)
- Кожный зуд
- Отек живота
- Потемнение мочи

Как диагностируют НАЖБП/НАСГ у худых пациентов?

Существует несколько способов диагностики НАЖБП/НАСГ:

- 1 **Общеклиническое обследование/сбор анамнеза**
- 2 **Анализ крови**
- 3 **Визуализационные методы (такие как УЗИ и МРТ)**
- 4 **Биопсия печени**

Каковы варианты лечения НАЖБП/НАСГ у худых пациентов?

На сегодняшний день только в Индии имеется препарат, одобренный для лечения НАСГ. Несколько лекарств сейчас находятся на стадии клинических испытаний, и они также могут быть одобрены в скором времени. Для худых пациентов с НАЖБП особенно важно постараться найти и устранить причину развития этой патологии.

Вполне возможно остановить развитие НАЖБП/НАСГ на ранних стадиях и предотвратить формирование тяжелых поражений печени, сосредоточив внимание на физической активности и питании. Было установлено, что НАЖБП можно обратить вспять у 67% больных без ожирения, просто внося необходимые изменения в образ жизни. У большинства больных ремиссия НАЖБП достигается весьма незначительным снижением веса на 3-10%.

Стоит ли мне принимать участие в клинических испытаниях?

Если Вы находитесь в группе риска по НАЖБП или НАСГ, либо у Вас диагностированы эти заболевания, Вы можете рассмотреть возможность участия в клинических испытаниях какого-либо препарата или устройства. Клинические испытания – это особый вид исследований, направленных на изучение новых методов профилактики, выявления и лечения различных заболеваний или улучшения качества жизни. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь, пожалуйста, с ресурсом GLI по НАЖБП/НАСГ: «Как пациенты могут участвовать в клинических испытаниях?»

Для подобных исследований требуются добровольцы с разными характеристиками и особенностями, чтобы ученые смогли понять риски и результаты лечения у разных больных с конкретным заболеванием. Ряд демографических факторов могут оказывать влияние на риски, потенциальную пользу терапии и ее результаты. К ним относятся расовая и этническая принадлежность, возраст, пол, физические возможности.¹⁶ В частности, пациенты из стран Азии в меньшей степени представлены в большинстве клинических испытаниях лекарственных препаратов¹⁷ и, возможно, будут заинтересованы в участии.

Для исследований
требуются
добровольцы
с разными
характеристиками
и особенностями.



Данный материал был составлен Международным институтом по заболеваниям печени с использованием научных данных. Чтобы ознакомиться с полным списком источников, посетите сайт www.international-nash-day.com/sources

Опубликовано в 2021 г.

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. Наши основные усилия направлены на то, чтобы в масштабе мирового здравоохранения здоровью печени уделялось внимание, пропорциональное распространенности заболеваний печени и их последствиям. Наша миссия заключается в повышении качества жизни пациентов с заболеваниями печени и их семей за счет содействия инновациям, поощрения сотрудничества и повсеместного внедрения оптимальных подходов к искоренению заболеваний печени. Для получения дополнительной информации посетите наш сайт www.GlobalLiver.org.

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 по заболеваниям печени, включая его совет директоров и персонал, в особом порядке заявляет об отказе от всей ответственности за любые обязательства, убытки или риски.

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver

