



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

PEDIATRIC NAFLD/NASH

Ano ang NAFLD/NASH?

Nonalcoholic na taba na sakit sa atay (Nonalcoholic fatty liver disease, NAFLD)

Ang nonalcoholic na taba na sakit sa atay (NAFLD, nonalcoholic fatty liver disease), ay isang kondisyon kung saan napakaraming taba na naipon sa atay. Kung hindi ginagamot, maaari itong humantong sa mga malubhang problema sa atay.

Nonalcoholic steatohepatitis (NASH)

Nagkakaroon ng NASH kapag ang sobrang taba ay humahantong sa pamamaga (pamamaga ng atay) at fibrosis (pagkakatapal) ng atay. Kung malubha na, maaari itong humantong sa cirrhosis o kanser sa atay, na posibleng mangailangan ng paglipat ng atay.

Sino ang nanganganib na magkaroon ng pediatric NAFLD/NASH?

Ang mga batang may labis na katabaan ay ang pinakananganganib na magkaroon ng pediatric NAFLD at NASH. Ang iba pang mga kadahilanan tulad ng type-2 diabetes, insulin resistance, metabolic syndrome, o mataas na kolesterol ay maaaring makapagpataas ng panganib ng isang bata.



Ang Pediatric NAFLD at NASH ay mas karaniwan sa mas nakakatandang bata kaysa sa mas bata at mas karaniwan sa mga lalaki kaysa sa mga babae. Para sa mga batang may pediatric NAFLD, ang mga babae at lalaki ay pantay na malamang na makakuha ng NASH.

Habang ang pediatric NAFLD/NASH ay nangyayari sa lahat ng bata, mas karaniwan ito sa mga batang Hispanic, Asian, at White kaysa sa Black/African-American na mga bata. Sinusuportahan ng karagdagang pananaliksik na ang mga batang Hispanic na may Mexican na pinagmulan ay may isa sa pinakamataas na insidente ng NAFLD.



Ang Pediatric NAFLD ay ang pinaka-karaniwang sanhi ng sakit sa atay sa mga bata sa Estados Unidos

Tinataya ng mga mananaliksik na higit sa 10% ng mga batang Amerikano sa pagitan ng 2 at 19 na taong gulang ay may matabang atay



Ang mga batang may labis na katabaan ay ang pinakananganganib na magkaroon ng pediatric NAFLD at NASH

Sa buong mundo, 38 milyong batang na wala pang 5 taong gulang ang natuklasang sobra sa timbang o napakataba.

Mahigit sa 340 milyong bata at kabataan na may edad na 5–19 ay sobra sa timbang o napakataba.

Sa buong mundo, mas maraming tao ang napakataba kaysa kulang sa timbang. Ang isang taong sobra sa timbang o napakataba ay may mas mataas na panganib na mamatay kaysa sa isang taong kulang sa timbang.



Ano ang mga palatandaan at sintomas na dapat hanapin sa mga bata?

Maraming bata ang hindi nagpapakita ng mga sintomas sa mga unang yugto. Kapag naganap ang kitang-kitang pinsala sa atay, ang mga palatandaan ng pediatric NAFLD/ NASH ay maaaring maging mas malinaw.

Maaaring mag-ulat ang mga bata ng

- Pagkapagod
- Pagbabago ng kulay ng balat
- Sakit ng tiyan

Ang Cirrhosis ay isang mataas na antas ng sakit sa atay at maaaring sanhi ng NASH. Kung ang mga bata ay magkakaroon nito, ang mga sintomas na ito ay maaaring maobserbahan:

- Jaundice (paninilaw ng balat at pamumuti ng mga mata)
- Makating balat
- Pamamaga ng tiyan
- Maitim na ihi



Paano sinusuri ang pediatric NAFLD/NASH?

Ang matabang atay at pediatric NASH ay maaaring magkaroon ng napakakaunting nakikitang sintomas sa mga unang yugto. Gayunpaman, mayroong ilang mga pagsusuri upang magsagawa ng diyagnosis ng pediatric NAFLD/ NASH sa mga bata. Kabilang sa mga pagsusuring ito ang:

- 1 Pangkalahatang klinikal na kasaysayan/pagsusuri
- 2 Mga pagsusuri ng dugo
- 3 Mga imaging test (hal., ultrasound, MRI)
- 4 Byopsya sa atay

Ano ang mangyayari kung positibo ang aking anak?

Sa mga unang yugto, posibleng mapigilan ang pagtuloy nito sa pinsala sa atay o pediatric NASH sa pamamagitan ng pagbabago sa pamumuhay na may pokus sa pisikal na aktibidad at nutrisyon.

Kung hindi ginagamot at nasira na nang husto ang atay hanggang sa punto ng pagbagsak, maaaring kailanganin ang paglipat ng atay para sa bata.



Paano magagamot ang pediatric NAFLD/NASH?

Ang dami ng taba sa atay ay maaaring mabawasan sa pamamagitan ng diyeta, pisikal na aktibidad, pagpapanatili ng malusog na timbang, at sapat na tulog. Makakatulong ito sa paggamot at pag-iwas sa pediatric NAFLD at NASH sa mga bata.

I-post ito sa iyong refrigerator bilang paalala



Nutrisyon



Ipalit ang mga matamis na inumin at soda ng tubig o mga inuming mababa ang kaloriya



Huwag gumamit ng matamis na kendi/pagkain bilang gantimpala



Basahin ang mga tatak ng nutrisyon upang hanapin ang nakatagong taba, asukal, at sodium



Iwasan ang malalaking bahagi para sa mga bata. Isaalang-alang ang paggamit ng mga platong pambata



Magkaroon ng layunin na 5 bahagi ng prutas at gulay sa isang araw



Iwasan ang fast food at pritong pagkain



Subukang huwag kumain ng mga pagkaing naproseso



Aktibidad



Sikapin ang 60 minutong pisikal na aktibidad sa isang araw. Hindi kailangang sabay-sabay ang lahat. Maglakad nang mas madalas, mag-ehersisyo, umakyat sa hagdan hangga't maaari.



Mahalaga ang tulog. Magkaroon ng regular na oras ng pagtulog para sa iyong anak upang matiyak ang sapat na tulog. Tanungin ang doktor ng iyong anak tungkol sa dami ng tulog na kailangan nila bawat gabi.



Bawasan ang screen time sa pamamagitan ng paglilimita sa paggamit ng media at uri ng aparato. Iwasan ang screen time habang kumakain at siguraduhing hindi nakakasagabal ang screen time sa pagtulog at pisikal na aktibidad

Paano ang mga klinikal na pagsubok at ang aking anak?

Ang mga klinikal na pagsubok ay mga pag-aaral sa pananaliksik, na kinasasangkutan ng lahat ng edad, na tumitingin sa mga bagong paraan upang maiwasan, tuklasin, gamutin ang sakit, o mapabuti ang kalidad ng buhay. Ang pananaliksik na kinasasangkutan ng mga bata ay nakakatulong sa mga siyentipiko na:

- tukuyin ang pangangalaga na pinakamainam para sa isang bata
- hanapin ang pinakamahasay na dosis para sa mga gamot
- maghanap ng mga paggamot para sa mga kondisyong nakakaapekto sa mga bata
- gamutin ang mga kondisyong naiiba sa mga bata
- maunawaan kung paano nakakaapekto ang paggamot sa katawan ng lumalaking bat



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



Global Liver Institute is a 501(c)(3) tax exempt not-for-profit organization, headquartered in Washington, D.C., United States. Our Mission is to improve the effectiveness of the liver community by promoting innovation, collaboration, and scaling optimal approaches to eradicating liver disease. International NASH Day and its logo is a registered trademark of the Global Liver Institute.

This content is intended to provide helpful health information to the general public. This content is not intended as medical advice for individual problems. Global Liver Institute, including its board of directors and staff personnel, specifically disclaim all responsibility for any liability, loss, or risk, personal or otherwise, which is incurred as a consequence, directly or indirectly, of the use and application of any of the content.

Mga Pinagmulan

Schwimmer JB, Deutsch R, Kahen T, Lavine JE, Stanley C, and Behling C. Prevalence of fatty liver in children and adolescents. *Pediatrics*. 2006; 118(4):1388–1393.

Chalasan N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guidance from the American Association for the Study of Liver Diseases [published online July 2017]. *Hepatology*. Doi:10.1002/hep.29367.

United Nations Children's Fund, World Health Organization, World Bank Group (2018). Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2018 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. <https://data.unicef.org/resources/levels-and-trends-in-child-malnutrition-2018/>

NASPGHAN Clinical Practice Guideline for the Diagnosis and Treatment of Nonalcoholic Fatty Liver Disease in Children: Recommendations from the Expert Committee on NAFLD and the North American Society of Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition; Miriam B. Vos, et al.

Betancourt-Garcia M.M., Arguelles A., Montes J., Hernandez A., Singh M., Forse R.A. Pediatric Nonalcoholic Fatty Liver Disease: The Rise of a Lethal Disease among Mexican American Hispanic Children. *Obes. Surg.* 2017:1–9. doi: 10.1007/s11695-016-2440-5.

Symptoms & Causes of NAFLD & NASH in Children; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases -

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash-children/symptoms-causes>

Just Enough for You: About Food Portions; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases -

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans, Physical Activity Guidelines Advisory Committee, U.S. Department of Health and Human Services - https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Clinical Trials for NAFLD & NASH in Children, NIDDK, NIH <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash-children/clinical-trials>

World Health Organization (2018). World Health Statistics 2018: Monitoring Health for the SDGs (Sustainable Development Goals). <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/6-june-18108-world-health-statistics-2018.pdf>