

НЖБП или НАСГ: вам поставили диагноз?

Что такое НЖБП/НАСГ?

Неалкогольная жировая болезнь печени (НЖБП)

НЖБП (неалкогольная жировая болезнь печени) — это заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в печени. При отсутствии лечения оно может приводить к серьезным нарушениям функции печени.

Неалкогольный стеатогепатит (НАСГ)

НАСГ возникает, когда избыточное накопление жира в печени приводит к воспалительному процессу (отеку) и фиброзу (рубцеванию). Тяжелые формы этого заболевания могут становиться причиной развития цирроза или рака печени и обуславливать необходимость пересадки печени.

Как диагностируют НЖБП/НАСГ?

Ранние стадии НЖБП и НАСГ у детей могут протекать практически без выраженных симптомов. Существует несколько обследований, которые позволяют диагностировать НЖБП/НАСГ. Они включают следующее:

- 1 Общая оценка клинического анамнеза/общее обследование
- 2 Анализы крови
- 3 Визуализационные исследования (такие как ультразвуковое исследование или МРТ)
- 4 Биопсия печени

В чем отличие между диагнозами НЖБП и НАСГ?

На момент диагностики болезнь печени может находиться на ранней или поздней стадии. Вот как врач определяет, какое из заболеваний у вас наблюдается:

- При наличии жировой ткани и отсутствии воспаления или поражения ткани диагностируется НЖБП.
- При наличии жировой ткани, воспаления и поражения печени диагностируется НАСГ.
- При наличии в печени рубцовой ткани (фиброза) может развиваться цирроз.



Что произойдет, если у меня обнаружат это заболевание?

В настоящее время одобренных препаратов для лечения НЖБП/НАСГ не существует. Тем не менее можно остановить прогрессирование заболевания и предотвратить тяжелое поражение печени. Для этого нужно изменить образ жизни, уделив особое внимание физической активности и питанию.

Люди с НАСГ подвержены более высокому риску развития других нарушений, таких как метаболические расстройства и сердечно-сосудистые заболевания. Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смерти среди людей с НАСГ или неалкогольной жировой болезнью печени.

Если заболевание останется без лечения и поражение печени перейдет в печеночную недостаточность, то может потребоваться трансплантация. Прогрессирование НАСГ может приводить к циррозу, раку печени или летальному исходу. Ожидается, что в будущем это заболевание станет одной из ведущих причин пересадки печени.

Каковы существующие варианты лечения НЖБП/НАСГ?

Чем серьезней степень НАСГ, тем сложнее ее контролировать. Количество жира в печени можно уменьшить при помощи диеты, физической активности, поддержания здорового веса и достаточного количества сна. Это может облегчить НЖБП/НАСГ на всех стадиях.

Одобренных методов лечения не существует, но рекомендуется изменение образа жизни, касающееся питания и физической активности. Это можно сделать при помощи следующих способов:

- 1 Выбор здоровых блюд
- 2 Ограничение размеров порции
- 3 Физическая активность



Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок был физически активным в течение 60 минут в день. Не обязательно охватывать весь этот объем времени за один раз. Больше гуляйте, занимайтесь физическими упражнениями и по возможности пользуйтесь лестницей вместо лифта.



Просматривайте состав продукта на этикетке, чтобы убедиться, что в нем нет скрытых жиров, сахара или соли.



Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок съел 5 порций фруктов и овощей в день.



Ешьте пищу с высоким содержанием волокон, включая цельные зерна



Используйте нерафинированное оливковое масло первого холодного отжима в качестве основной жировой добавки



Ешьте рыбу 2-3 раза в неделю



Замените напитки с высоким содержанием сахара и газированные напитки на воду или низкокалорийные напитки



Избегайте полуфабрикатов и фастфуда



Избегайте насыщенных жиров

Каковы следующие этапы взаимодействия с моим врачом?



Ваш врач будет назначать вам регулярные обследования, чтобы определить степень тяжести заболевания и предоставить консультацию по поводу лечения.

Это может включать:

- плановые анализы крови и (или) снимки печени (такие как ультразвук или МРТ);
- работу над изменением образа жизни с диетологом или рекомендованным тренером.

Пациентам с НАСГ врачи могут предложить ряд вариантов лечения проблем, связанных с воспалением и циррозом печени. Это включает:

Изменение образа жизни

Изменение образа жизни, касающееся питания и физической активности.

Прием лекарственных препаратов

Обратить процесс накопления жира в печени можно не прибегая к лекарственным препаратам. Тем не менее ведутся клинические исследования, целью которых является получение одобрения нескольких лекарственных препаратов. Если у вас НАСГ, то вам нужно обсудить со своим врачом возможные лекарственные препараты против сахарного диабета, повышенного артериального давления и других заболеваний, которые могут усугублять НАСГ.

Пересадка печени

Если цирроз приведет к печеночной недостаточности, то вам может потребоваться пересадка печени.



Исследования показывают, что некоторым пациентам для уменьшения воспаления печени может потребоваться сбросить от 7 до 10 процентов массы тела. Если ваш ИМТ выше 40, вам могут назначить процедуры для снижения веса, такие как внутрижелудочные баллоны или бариатрическая операция.

Стоит ли мне участвовать в клинических исследованиях?

Если вы относитесь к группе повышенного риска возникновения НЖБП или НАСГ, вы можете рассмотреть вариант участия в клиническом исследовании. Клинические исследования — это научные исследования, которые проводятся с целью изучения новых способов предотвращения, выявления и лечения заболеваний или улучшения качества жизни. Такие исследования помогают ученым:

- Определить наиболее подходящее лечение
- Подобрать наиболее подходящую дозировку лекарственных препаратов
- Подобрать лечение для сопутствующих заболеваний
- Лечить состояния, которые по-разному проявляются у разных людей
- Понять, как лечение влияет на человека, который его получает, или на другие состояния



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



Фонд доказательной
медицины

Гепатиту.нет



Международный институт печени (Global Liver Institute) — это освобожденная от налогообложения в соответствии со статьей 501(c)(3) Налогового кодекса США некоммерческая организация, штаб-квартира которой расположена в штате Вашингтон (США). Наша миссия заключается в повышении эффективности сообщества специалистов по заболеваниям печени за счет способствования инновациям, сотрудничеству и определения оптимальных подходов к борьбе с болезнями печени. Международный день борьбы с НАСГ (International NASH Day) и его логотип являются зарегистрированным торговым знаком Международного института печени.

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 печени, включая его совет директоров и персонал, в особом порядке заявляет об отказе от всей ответственности за любые обязательства, убытки или риски, личные или иные, которая возникает вследствие прямого или опосредованного употребления или применения любой части этого материала.

Литература

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine — <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>.

Paik JM, Henry L, De Avila L, Younossi E, Racila A, Younossi ZM. Mortality related to nonalcoholic fatty liver disease is increasing in the United States. *Hepatol Commun* 2019;3:1459–1471.

Lindenmeyer, C. C., & McCullough, A. J. (2018). The Natural History of Nonalcoholic Fatty Liver Disease—An Evolving View. *Clinics in liver disease*, 22(1), 11–21 <https://doi.org/10.1016/j.cld.2017.08.003>.

European Association for the Study of the Liver (EASL); European Association for the Study of Diabetes (EASD); European Association for the Study of Obesity (EASO). EASL–EASD–EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease. *J Hepatol*, 2016;64(6):1388–1402.

Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guideline by the American Association for the Study of Liver Diseases, American College of Gastroenterology, and the American Gastroenterological Association. *Hepatology*. 2012;55(6):2005–2023.

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine — <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>.

Clinical Trials for NAFLD & NASH; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases — <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash/clinical-trials>.