

## **Anexa 2. Ghidul pacientului cu FGNA**

### **GHIDUL PACIENTULUI CU FICAT GRAS NON-ALCOOLIC**

**Ficatul** este cel mai mare organ din corpul omenesc, este situat în cadranul superior pe dreapta al abdomenului, este acoperit de coaste. Cântărește 1500 g, ceea ce înseamnă circa 1/50 parte din masa corpului. Anatomic este format din 2 lobi: lobul stîng și lobul drept; dreptul este de aproximativ 6 ori mai mare decît stîngul.

Ficatul este un organ foarte important pentru viață, îndeplinește rolul de filtru pentru organismul uman.

#### **REȚINEȚI funcțiile ficatului:**

- Sintetizează proteinele, factorii de coagulare ai sîngelui, componentele sistemului imun.
- Participă în metabolizarea grăsimilor, glucidelor, proteinelor, apei și vitaminelor.
- Participă la buna funcționare a sistemului endocrin (participă în metabolismul hormonilor).
- Formarea și eliminarea bilei, fără care nu se poate efectua digestia alimentelor.
- Acumularea și păstrarea diverșilor compuși necesari pentru organismul uman: glicogenul (rezerva de glucoză a organismului), grăsimi, microelemente.
- Detoxifierea diverșilor compuși care pătrund în organism din mediul înconjurător (inclusiv a medicamentelor).

#### **Ce este ficatul gras non-alcoolic?**

Ficatul gras non-alcoolic cuprinde un spectru larg de maladii, de la cea mai benignă – steatoza hepatică, pînă la cele mai severe – ciroza hepatică și cancerul hepatocelular. Elementul comun este acumularea în exces a grăsimilor în ficat.

Acumularea de grăsimi în ficat poate fi „pură”, adică fără alte modificări și atunci se numește „steatoză hepatică” sau poate fi însoțită de procese de inflamație și atunci se numește „steatohepatită”.

#### **La cine se dezvoltă ficatul gras non-alcoolic?**

Cel mai frecvent maladia dată se dezvoltă la persoanele obeze, la cei cu diabet zaharat, cu dislipidemie. Aveți un risc sporit de dezvoltare a ficatului gras dacă suferiți de hipertensiune arterială. Boala se întâlnește în toate grupele de vîrstă, inclusiv la copii și adolescenți, dar este totuși mai frecventă la persoanele cu vîrsta 40-60 ani.

Există și alte situații cu risc crescut de dezvoltare a ficatului gras: dacă consumați unele medicamente (de exemplu glucocorticosteroizi, anticoncepționale orale, unele medicamente antihipertensive sau antiaritmice), în caz dacă țineți cure de slăbire îndelungate sau excesive, în caz dacă ați fost supus unor intervenții chirurgicale pe intestinul subțire, în caz dacă aveți unele maladii congenitale, hipotireoză.

Este necesar de menționat, că ficatul gras non-alcoolic se dezvoltă la persoanele ce nu fac abuz de alcool. În cazul celor cu consum abuziv de alcool se dezvoltă altă boală hepatică, numită boala hepatică alcoolică.

#### **Care sunt semnele clinice ale ficatului gras non-alcoolic?**

În marea majoritate a cazurilor boala decurge fără careva manifestări clinice mult timp. Cînd sunt prezente, simptomele principale sunt: slăbiciuni generale ușoare, fatigabilitate

(oboseală), dureri necaracteristice sau disconfort în hipocondrul drept. În cazuri mai severe pot apărea pruritul cutanat, icterul (îngălbenirea pielii, ochilor), scăderea apetitului, grețuri, vome.

### **Complicațiile ficatului gras non-alcoolic.**

Complicațiile reprezintă, de fapt, formele cele mai grave ale bolii și includ:

- Ciroza hepatică
- Cancerul hepatocelular

Este necesar de menționat și faptul, că la persoanele cu ficat gras non-alcoolic, la care acumularea de grăsimi în ficat este asociată cu semne de inflamație (așa-numita steatohepatită), riscul de moarte prin boli cardio-vasculare (de inimă) este mai mare decât în populația generală.

### **Care sunt măsurile de prevenire a ficatului gras non-alcoolic?**

Măsurile de bază pentru prevenire sunt:

- menținerea masei corporale optimale (IMC 18 – 25 kg/m<sup>2</sup>). De menționat că pericol pentru dezvoltarea ficatului gras non-alcoolic prezintă atât excesul ponderal, cât și deficitul ponderal, sau pierderea bruscă în greutate, în special curele de slăbire îndelungate sau excesive, când persoanele doresc o slăbire cât mai mare în termen cât mai scurt
- alimentația sănătoasă
- evitarea sedentarismului; efort fizic dozat

### **Care sunt măsurile de tratament a ficatului gras non-alcoolic?**

Cea mai eficientă măsură de tratament a steatozei hepatice și steatohepatitei non-alcoolice este normalizarea masei corpului pentru bolnavii supraponderali. Se recomandă scădere gradată în greutate, cu o rată de 0,5-1,6 kg/săptămână, scopul fiind pierdere de 7-10% din greutatea inițială, dar nu mai mult de 20 kg timp de 1 an. Este necesară evitarea scăderii bruște în greutate din motiv că aceasta poate duce la agravarea bolii sau chiar la insuficiență hepatică. La fel este necesar să evitați sedentarismul, să faceți exerciții fizice minim 40-50 minute pe zi, cel puțin 3 zile în săptămână.

Tratamentul cu medicamente este destinat numai formelor mai avansate ale bolii și reprezintă unul adăugător, care practic nu va avea efect fără scăderea masei corpului.

Este necesar și tratamentul bolilor concomitente pe care le aveți – a diabetului zaharat, dislipidemie, hipertensiunii arteriale.

### **Concluzie**

Ficatul gras non-alcoolic este o maladie des întâlnită în populație, în special printre persoanele din grupuri de risc – cei cu obezitate, diabet zaharat tip 2, dislipidemii, hipertensiune arterială. De obicei este o maladie benignă, cu prognostic favorabil, dar uneori poate progresa cu dezvoltarea cirozei hepatice sau cancerului hepatic, la fel persoanele date prezintă un risc mai mare de deces din cauza bolilor cardio-vasculare. Metodă de bază de tratament este cea nemedicamentoasă: menținerea unei mase corporale normale, alimentație sănătoasă, efort fizic, evitarea sedentarismului. În cazul maladiilor concomitente, este necesar tratamentul acestora, iar la dezvoltarea cirozei hepatice sau cancerului hepatic – tratament respectiv.