Что такое жировой гепатоз?

 Это изменение структуры и функции гепатоцитов, т.е клеток печени, вследствие нарушения питания и образа жизни. которое заключается в снижении уровня физической активности, избыточного потребления жиров и легкоусвояемых углеводов, недостаточного потребления клетчатки.

 Распространенность ожирения, ассоциированных с ним сахарного диабета и других метаболических заболеваний, в том числе жирового гепатоза, переходящего в неалкогольную жировую болезнь печени, за последние два десятилетия резко возросла.

В 2014 году ожирением страдали примерно 600 миллионов пациентов, на долю которых приходилось 13% взрослого населения во всем мире, причем доля тучных мужчин за последние 40 лет утроилась, а женщин удвоилась.

Мужчины и женщины с жировым гепатозом, переходящим в неалкогольную жировую болезнь печени, имеют значительно более высокий риск развития сахарного диабета, а также целого ряда других метаболических заболеваний, которые повышают риск сердечно-сосудистой патологии.

Для того, чтобы определить степень ожирения существует формула определения индекса массы тела.

ИМТ=$\frac{масса тела в кг}{рост в м^{2}}$

(норма $≈$ 18-25 кг/$м^{2}$)

Также можно использовать данные измерения окружности талии. В норме окружность талии (ОТ) не должна превышать 94 см для мужчин и 80 см для женщин.

За последние несколько лет были опубликованы результаты многих систематических обзоров и метанализов о факторах, провоцирующих возникновение жирового гепатоза.

Результаты этих исследований не только подтверждали известный факт о способности ожирения провоцировать появление жирового гепатоза, переходящего в неалкогольную жировую болезнь печени, но и доказали наличие выраженной взаимосвязи ИМТ и риском развития заболевания.

Так, при возрастании ИМТ на 1 единицу, вероятность развития жирового гепатоза увеличивается на 1,20.

 Также, провоцирующими факторами развития жирового гепатоза являются:

1. низкий уровень витамина D в крови (дефицит жирорастворимого витамина)
2. чрезмерное употребление сладких газированных напитков
3. недостаток ночного сна (вероятность развития жирового гепатоза значительно выше у недосыпающих пациентов, чем у любителей поспать подольше)

Европейское общество врачей в рекомендациях по здоровому образу жизни указывает на целесообразность формулы 0-3-5-140-5-3-0, где

0-нет курению

3-3 км пешком или 30 минут умеренной физической нагрузки ежедневно

5- 5 порций фруктов или овощей ежедневно

140-систолическое артериальное давление $<$ 140 мм/рт.ст.

5-общий холестерин $<$ 5 ммоль/л

3-ЛПНП $<$3 ммоль/л (липопротеиды низкой плотности)

0-отсутствие ожирения и сахарного диабета

 В заключение надо отметить, что для профилактики и лечения жирового гепатоза необходимо обратиться к модификации образа жизни и питания.

01 апреля 2019г. врач УЗД ГГЭЦ Яковлева М. И.