

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby Świadomość NAFLD w populacji polskiej

Warszawa, 27 listopada 2019 - Wątroba jest jednym z najważniejszych organów w organizmie człowieka. Odpowiedzialna jest za ponad 500 funkcji, a jej prawidłowe działanie wpływa pozytywnie na inne narządy wewnętrzne.¹ W przypadku, gdy jest nieodpowiednio „traktowana”, może ulec uszkodzeniu i nie spełniać swoich funkcji.² Niestety, jak pokazują wyniki przeprowadzonego na zlecenie Sanofi badania „Polacy, a niealkoholowe stłuszczenie wątroby”³, poziom wiedzy na temat wątroby oraz chorób tego narządu jest w społeczeństwie polskim wciąż bardzo niski.

Celem zrealizowanego we wrześniu 2019 r. przez agencję IPSOS badania, było uzyskanie informacji o wiedzy Polaków na temat roli wątroby oraz diagnoza społeczna postaw i zachowań z nią związanych. Szczególnie ważna była ocena świadomości bezalkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby (NAFLD), która jest aktualnie jednym z poważniejszych wyzwań medycznych i uznawana jest za globalną epidemię.⁴ Szacuje się, że jest to obecnie problem nawet 9 milionów Polaków.⁵

Z raportu³ wynika, że choć ponad połowa respondentów wie, że o wątrobę należy odpowiednio dbać, tylko 35% jest świadomych, że ma ona zdolność do regenerowania i odbudowywania się. Niepokojące są również wyniki znajomości objawów wskazujących na choroby wątroby. Ponad **połowa badanych Polaków (56%) uważa, że ból brzucha może sygnalizować problemy z wątrobą**. Symptomy typowe dla chorób narządu wymienia mniej niż 45% respondentów. A przecież objawy NAFLD są zazwyczaj mało charakterystyczne, takie jak ogólne złe samopoczucie, zaburzenia snu, zmęczenie, zaburzenia koncentracji, brak apetytu. W niektórych przypadkach występuje dyskomfort w prawym podżebrzu, jednak zazwyczaj nieodczuwalny jest ból wątroby, dlatego też wielu pacjentów nie zdaje sobie sprawy z występowania choroby.² Problemem okazuje się także diagnostyka chorób wątroby - tylko 10% respondentów wykonywało badania w tym w kierunku w przeciągu ostatniego roku (badania krwi, USG). **41% nie zrobiło tego nigdy.**

Najbardziej rozpowszechnionym sposobem dbania o wątrobę jest **stosowanie odpowiedniej diety (41%)**. Respondenci wskazują niewłaściwą dietę również jako czynnik ryzyka NAFLD, ale głównie w kontekście nadmiernego spożywania tłustego jedzenia i alkoholu (70%), pomimo iż w samym pytaniu jest mowa o chorobie „niealkoholowej”. Co więcej 80% osób z tej grupy ma wyższe wykształcenie. Tylko trochę ponad połowa upatruje zagrożenia dla zdrowia wątroby w nadmiernym spożywaniu cukru i słodczy (53%), mniej niż połowa w nieregularnym jedzeniu - 45%.

¹ Różga J i in. Co nowego w leczeniu wątrobowozastępczym? Hepatologia 2014; 14: 139–148.

² Simon K. Diagnostyka chorób wątroby. Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań 2012: 9.

³ Raport z badania metodą CAPI realizowanego przez Ipsos Sp. z o.o.: „Polacy, a niealkoholowe stłuszczenie wątroby”. Reprezentatywna próba Polaków w wieku 15+; N=1006. Realizacja 12-17.09.2019. Dane w posiadaniu firmy.

⁴ Czarnicka K. i in. Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby – od prostego stłuszczenia do transplantacji wątroby. Hepatologia 2018; 74-75;

⁵ Hartleb M., <https://www.termedia.pl/nafld/Prof-Marek-Hartleb-Stluszczenie-watroby-wystepuje-u-20-25-proc-Polakow.31922.html>, data wejścia 15.11.2019

Nie jest to dobra prognoza, tym bardziej że jednym z **kluczowych czynników ryzyka NAFLD jest otyłość, do której prowadzą nieprawidłowe nawyki żywieniowe.**⁶ „Z żywieniowego punktu widzenia istotne jest przede wszystkim to, że w kontekście utrzymania prawidłowej czynności wątroby respondenci mają świadomość istotności stosowania odpowiedniej diety, natomiast wskazują niewłaściwe czynniki żywieniowe, które ich zdaniem zwiększają ryzyko NAFLD. Widać wyraźnie, że sama świadomość dotycząca roli żywienia w chorobach wątroby nie przekłada się często na praktykę” - mówi **Klaudia Wiśniewska**, mgr dietetyki klinicznej z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.

W badaniu weryfikowano również wiedzę respondentów na temat samej niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby. **Aż 87% badanej grupy nie ma świadomości istnienia tej choroby!** Niepokojący jest ponadto fakt, że takiej odpowiedzi udzieliło 81% osób z chorobami towarzyszącymi (nadciśnienie tętnicze; cukrzyca typu 2; hipercholesterolemia) i tyle samo procent ze wskaźnikiem BMI powyżej 40 (otyłość stopnia III), podczas gdy częstość występowania NAFLD jest w znacznym stopniu związana z epidemią otyłości, cukrzycą typu 2 czy nadciśnieniem tętniczym (składowe zespołu metabolicznego).⁷ Występuje u 70% osób z otyłością, 65% dotkniętych cukrzycą typu 2⁸, 90% pacjentów z hiperlipidemią.⁹

Na pytanie „Czy wie Pan/i, że niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby może być groźna i prowadzić do marskości wątroby?” twierdząco odpowiada jedynie 40% badanych, 60% uważa, że NAFLD nie stanowi zagrożenia dla zdrowia. Co gorsza, uważa tak aż 52% osób z wymienianymi powyżej chorobami towarzyszącymi... Niestety, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, które jest najczęstszą przyczyną przewlekłego uszkodzenia tego narządu i pierwszym etapem NAFLD, może przejść w kolejne stadia, prowadząc do marskości lub raka wątrobowo - komórkowego.¹⁰ Już teraz NAFLD jest trzecią najczęstszą przyczyną transplantacji wątroby w USA i Europie Zachodniej, z wyraźną tendencją rosnącą.⁴

Należy stwierdzić, że wiedza Polaków na temat wątroby nadal pozostawia wiele do życzenia. Świadomość funkcji i pracy wątroby nie jest powszechna, podobnie jak typowych objawów, które wskazują na jej dolegliwości. Najgorzej jednak wypada większość wskaźników dotyczących świadomości NAFLD - samej choroby, czynników ryzyka czy chorób współtowarzyszących. Jeżeli wyniki innych badań populacyjnych okazałyby się podobne, można spodziewać się że **ze względu na obserwowaną dużą liczbę osób z nadwagą i otyłością, brak aktywności fizycznej a przede wszystkim brak świadomości choroby - podobnie jak w innych krajach rozwiniętych, również w Polsce zwiększy się liczba osób z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby (NAFLD).**⁸

Dodatkowych informacji udzielają:

Alicja Jabłońska - Krzywy
PR Manager Consumer Healthcare
Sanofi
tel.: +48 724 247 245
e-mail: alicja.krzywy@sanofi.com

Katarzyna Mąkólska
Manager
Procontent Communication
tel.: +48 604 774 138
e-mail: katarzyna.mokolska@procontent.pl

⁶ Kozłowska-Wojciechowska M. Niezbędne fosfolipidy. *Terapia* 2014; 6(307): 13–15.

⁷ Mark Benedict, Xuchen Zhang. Non-alcoholic fatty liver disease: An expanded review. *World J Hepatol.* 2017 Jun 8; 9(16): 715–732. doi: 10.4254/wjh.v9.i16.715

⁸ Gietka J., Chlebus M., Epidemiologia czynników ryzyka różnych chorób wątroby w warunkach polskich na podstawie ankiety internetowej. *Terapia* 03/2018: 1-9.

⁹ York L.W. Puthalapattu S.: Non-alcoholic fatty liver disease and low-carbohydrate diets. *Annu. Rev. Nutr.*, 2009, 29, 365-379.

¹⁰ Gundermann KJ et al. Activity of essential phospholipids (EPL) from soybean in liver diseases. *Pharmacol Rep* 2011; 63(3): 643–59.