

Ogólnopolski Test Wątroby 2020 Podsumowanie*

Metoda: kwestionariusz ankiety online

Ilość odpowiedzi: 30 940

Czas zbierania analizowanych odpowiedzi: luty - kwiecień 2020

Cel testu: badanie przygotowane w celu oceny świadomości NAFLD i oceny epidemiologii czynników ryzyka różnych chorób wątroby w populacji polskiej.

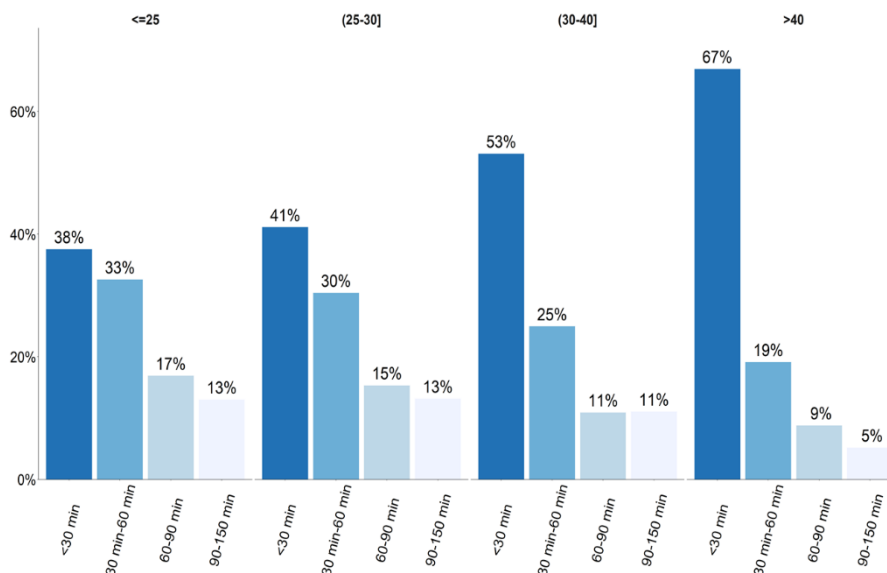
W podsumowaniu przedstawione zostały wybrane, poddane analizie dane, dotyczące m.in. świadomości NAFLD (czym jest, co do niej prowadzi, jakie są objawy i konsekwencje, możliwości leczenia) w populacji polskiej ogółem, jak również wśród osób z określonym BMI czy chorobami współistniejącymi: cukrzycą typu 2, nadciśnieniem tętniczym, zaburzeniami gospodarki lipidowej. Również dane dotyczące zmiany masy ciała w ciągu ostatnich 2 lat czy podejmowanej aktywności fizycznej w zestawieniu ze wskaźnikiem BMI oraz dane mówiące o wykonanym badaniu USG jamy brzusznej.

W badanej grupie było 15 999 kobiet (51,71%) oraz 14 941 (48,29%) mężczyzn. Osób w przedziale wiekowym 60+ było 21,6%, 40-60 lat – 35,5%, zaś wiek 42,9% osób mieścił się w przedziale 18-40 lat.

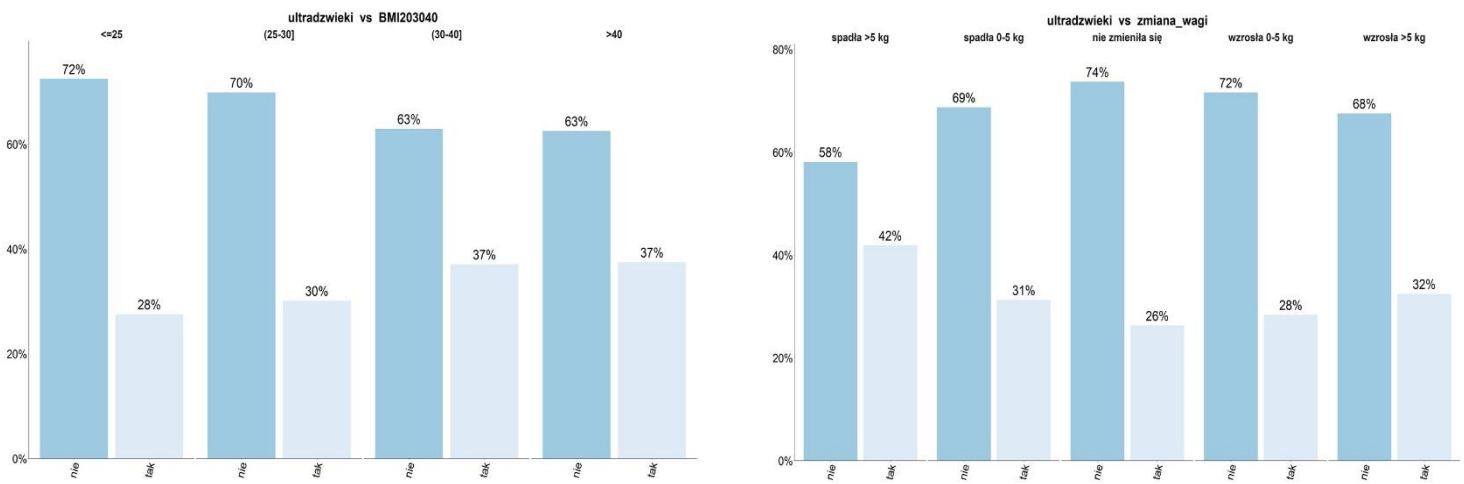
Osób spełniających kryteria nadwagi wg WHO (25-29,9 kg/m² BMI) było 36%, otyłości (30-39,9 kg/m²) 16%, a otyłości olbrzymiej (40+ kg/m²) 1,3%, **czyli łącznie 53,3%** osób ze wskaźnikiem BMI ponad 25 kg/m².

Niepokojące dane związane są z **deklarowanym wzrostem masy ciała w ciągu ostatnich dwóch lat** - waga zwiększyła się aż u 52% kobiet (w tym u 26% o ponad 5 kg) i 48% mężczyzn (w tym u 23% o ponad 5 kg).

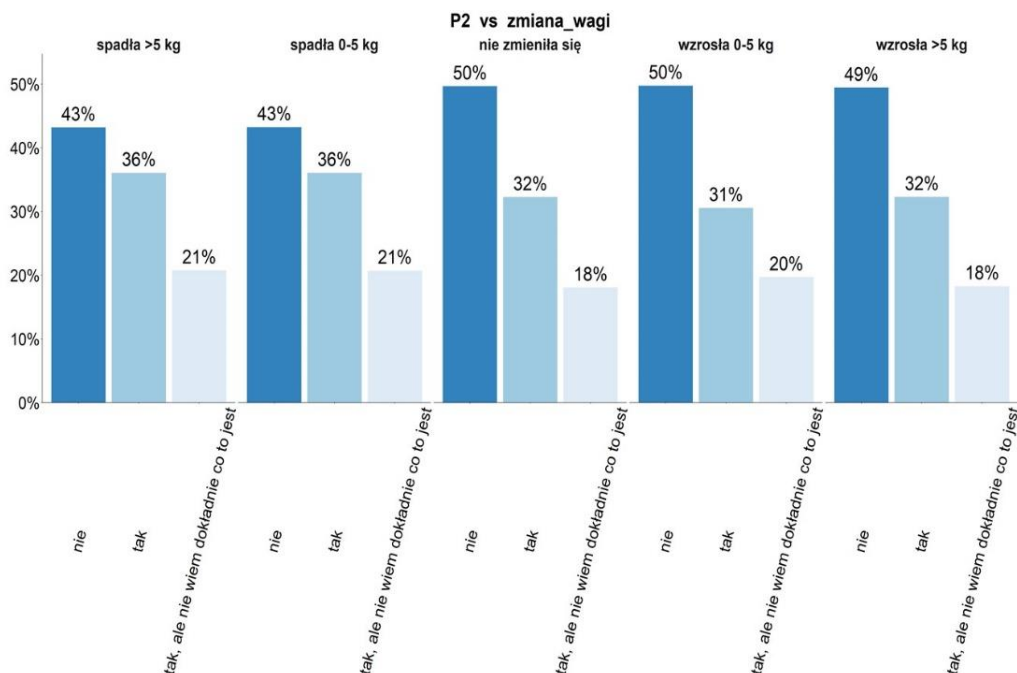
Problemem okazuje się również brak ruchu - wytyczne Europejskiego Towarzystwa Badań nad Chorobami Wątroby (EASL) zalecają podejmowanie aktywności fizycznej przez 90-150 minut na tydzień, w kilku sesjach. Ma to zapobiegać wystąpieniu niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby. Wyniki testu wskazują na wysoką negatywną zależność pomiędzy aktywnością a wskaźnikiem BMI. **W grupie osób z otyłością olbrzymią (40+ kg/m²) było jedynie 5% osób, poświęcających na wysiłek 90-150 minut tygodniowo,** zaś aż 67% z aktywnością krótszą niż 30 minut. Wskazuje to na dramatyczny **spadek aktywności wraz ze wzrostem BMI, co wydaje się być poważnym zagrożeniem zdrowotnym, nie tylko dla zdrowia wątroby.**



Pomimo negatywnego trendu związanego ze wzrostem masy ciała oraz niepokojącym wskaźnikiem BMI, Polacy nie są skłonni diagnozować stanu swojej wątroby pod kątem stopnia stłuszczenia. Jedną z metod jest badanie USG jamy brzusznej, które daje możliwość wczesnej diagnostyki w kierunku chorób wątroby, w wykrywaniu zaburzeń jej funkcji, co pozwala na leczenie jej nieprawidłowości. To badanie w ciągu ostatnich dwóch lat wykonało jedynie 30% Polaków (bez znaczących różnic w kontekście płci oraz wieku), wśród nich tylko 37% osób z BMI >40 kg/m² oraz tylko 32% osób, u których waga wzrosła więcej niż 5 kilo w ciągu ostatnich dwóch lat. Niepokojącym jest jednak fakt wykonania badania USG jamy brzusznej u zbyt małego procenta respondentów, którzy posiadają choroby towarzyszące - tylko 30% z nadciśnieniem, tyle samo z cukrzycą typu 2, 34% z hipercholesterolemią.

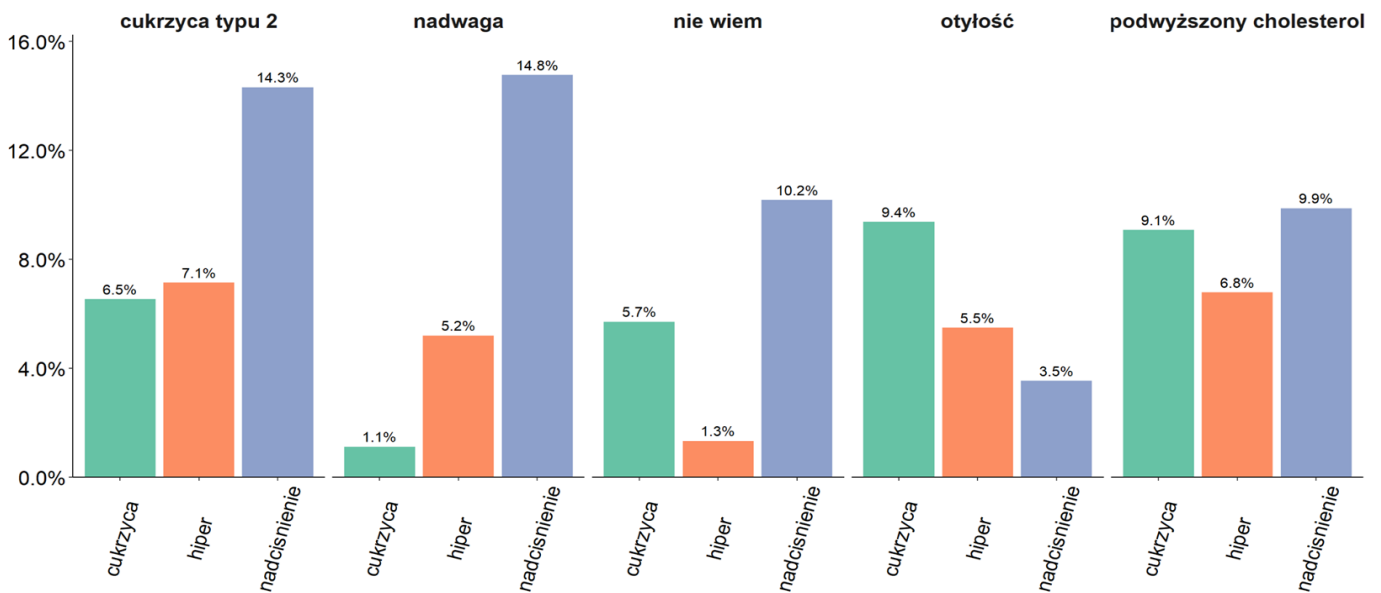


Nie lepiej przedstawia się kwestia świadomości respondentów testu na temat NAFLD - o chorobie nigdy nie słyszało 48% kobiet i 49% mężczyzn. Nigdy nie spotkało się z tym określeniem **aż 47% osób ze wskaźnikiem BMI powyżej 40 kg/m²** (otyłość stopnia III) oraz 49% osób z deklarowanym wzrostem masy ciała o ponad 5 kilogramów w ciągu ostatnich dwóch lat.

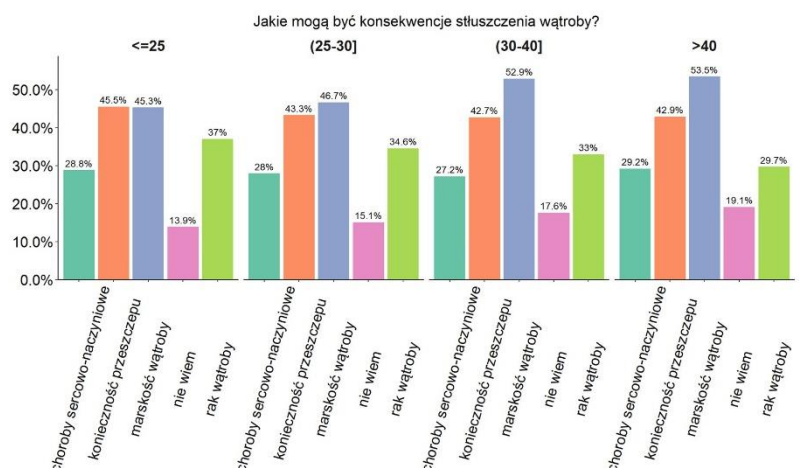


Co gorsza, brak wiedzy na temat NAFLD występuje u **znacznego procenta osób z chorobami towarzyszącymi: nadciśnieniem tętniczym - 43%, cukrzycą typu 2 - 45% czy hipercholesterolemią - 39%**, które stanowią składowe zespołu metabolicznego¹. NAFLD występuje przecież u 70% osób z otyłością² i 55,5% dotkniętych cukrzycą typu 2³. U chorych z NAFLD stwierdza się również zwiększoną częstość występowania hiperlipidemii (45–76%)⁴.

Ciekawe są również analizy dotyczące odpowiedzi na pytanie „Co może prowadzić do niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby?” Okazuje się, że np. tylko **6,5% osób z cukrzycą typu 2 wie**, że do NAFLD prowadzi cukrzyca typu 2, tylko **6,8% z hipercholesterolemią** że podwyższony cholesterol, zaś tylko **3,5% z nadciśnieniem, że do NAFLD może prowadzić otyłość**, jedna z przyczyn nadciśnienia.



Jakie mogą być konsekwencje stłuszczenia wątroby? Najwięcej respondentów wskazuje marskość wątroby (47,1%) oraz konieczność przeszczepu tego narządu (44,2%). Aż połowa (51,2%) osób z ponad 5-kilogramowym wzrostem wagi w ciągu ostatnich 2 lat oraz 53,5% z BMI powyżej 40 kg/m² zdaje sobie sprawę, że konsekwencją stłuszczenia wątroby jest jej marskość!



¹ 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

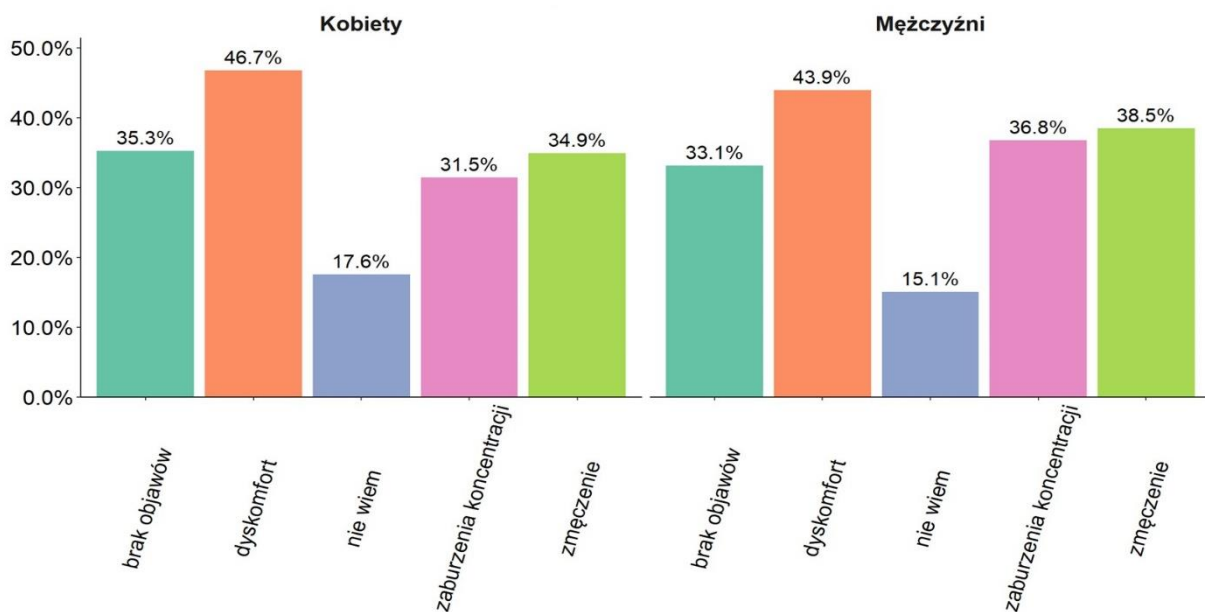
² Gietka J., Chlebus M., Epidemiologia czynników ryzyka różnych chorób wątroby w warunkach polskich na podstawie ankiety internetowej. Terapia 03/2018: 1-9.

³ Younossi ZM et al. The global epidemiology of NAFLD and NASH in patients with type2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. Journal of Hepatology 2019 vol.71 793–801.

⁴ Hartleb M., Wunsch E., Milkiewicz P., Drzewoski J., Olszanecka Glinianowicz M., Mach T., Gutkowski K., Raszeja Wyszomirska J., Jabłkowski M., Cichoż Lach H., Stachowska E., Socha P., Okopień B., Krawczyk M., Kajor M., Drobnik J., Lewiński A., Wójcicki M., Januszewicz A., Strojek K.: Postępowanie z chorymi na niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby. Zalecenia Polskiej Grupy Ekspertów NAFLD 2019. Med. Prakt., 2019; 10: 47–74.

Oznacza to niestety, że świadomość konsekwencji u tych osób nie idzie w parze z działaniem, w celu poprawy stanu swojego zdrowia.

Często wymieniane objawy, które zdaniem respondentów mogą wskazywać na stłuszczenie wątroby to niezależnie od płci dyskomfort (46,7% kobiet oraz 43,9% mężczyzn) oraz zmęczenie (odpowiednio 34,9% oraz 38,5%). Tylko nieco ponad 1/3 kobiet i mężczyzn uważa, że stłuszczenie nie daje żadnych objawów.



Leczone stłuszczenie może się cofnąć - wierzy w to aż 42,6% kobiet oraz 43,8% mężczyzn. W to zaś, że istnieją odpowiednie metody leczenia odpowiednio 32,9% kobiet oraz 36% mężczyzn. To dobry znak pod względem świadomości. Biorąc natomiast pod uwagę brak zachowań profilaktycznych u sporej grupy respondentów (wspomniany wzrost masy ciała o ponad 5 kilogramów w ciągu ostatnich 2 lat, wysoki wskaźnik BMI, spadek aktywności wraz ze wzrostem BMI czy brak diagnostyki w kierunku chorób wątroby) wydaje się, że w społeczeństwie polskim leczenie NAFLD ma przewagę nad zapobieganiem tej chorobie ...

Podsumowując należy stwierdzić, że zarówno zachowania prozdrowotne, mające na celu zapobieganie NAFLD oraz sama świadomość na temat choroby w społeczeństwie polskim pozostawiają wiele do życzenia. 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 i potrzeby diagnostyki - podobnie jak w innych krajach rozwiniętych, również w Polsce **zwiększy się liczba osób ze stłuszczeniową chorobą wątroby.**

Co pozytywne, wydaje się jednak, że wiele czynników ma charakter odwracalny i odpowiednie działania społeczne mogą odwrócić ten negatywny trend.