

## NAFLD/NASH는 어떤 질환입니까?

### 비알코올성 지방간 질환(NAFLD)

비알코올성 지방간 질환(NAFLD)은 간에 지방이 너무 많이 축적된 상태입니다. 치료하지 않고 방치하면 심각한 간 문제로 이어질 수 있습니다.

### 비알코올성 지방간염(NASH)

NASH는 여분의 지방이 간의 염증(간 부종)과 섬유증(흉터 형성)으로 변할 때 발병합니다. 심할 경우 간경화나 간암으로 발전할 수 있으며 잠재적으로 간 이식이 필요할 수 있습니다.



## NAFLD이나 NASH를 앓을 수 있습니까?

NAFLD와 NASH는 어린이를 포함한 모든 연령대의 사람들에게 영향을 미칠 수 있습니다. 비만(BMI >30) 및 제2형 당뇨병, 고혈압 또는 고콜레스테롤과 같은 비만과 관련될 수 있는 상태를 포함한 특정 조건을 지닌 채 살아가는 사람들에게 더 흔합니다.

NAFLD/NASH는 모든 인구에서 발생하지만, 아프리카계 미국인보다 히스패닉, 아시아 및 백인 인구에서 더 일반적입니다. 추가 연구에서 멕시코 출신의 히스패닉이 가장 높은 발병률 중 하나를 보였습니다. 유럽에서는 4명 중 1명에게 NAFLD가 영향을 미치며 지리, 다양한 사회경제적 및 민족 집단에 따라 약간의 차이가 있습니다.



다음 요인들에 대해 귀하의 의사와 상의하십시오

## NAFLD와 NASH는 얼마나 흔합니까?

불행히도 아주 흔합니다. 연구에 따르면 전 세계 사람들의 약 25%가 NAFLD를 가지고 있으며, 남미, 중동, 아시아, 미국 및 유럽에서 가장 높은 비율을 보입니다. 그러나, 이러한 조건들은 과소 식별되고 과소 취급됩니다.

NAFLD/NASH는 질환이라는 인식 부족, 식별하기 어려운 증상, 현재재 스크리닝 절차, 제한된 치료 및 관리 옵션으로 인해 과소 진단됩니다. NAFLD는 비만과 거의 같은 비율로 증가하고 있습니다.

1975년 이후 전 세계 과체중 및 비만율이 거의 3배로 증가하여 19억 명 이상의 성인이 과체중 또는 비만이 됨에 따라, 미국에서 간 이식의 가장 흔한 원인 중 하나는 NAFLD입니다.

## NASH의 징후와 증상은 무엇입니까?

많은 사람들이 초기 단계에서 증상을 느끼지 못합니다. 간이 현저히 손상되면 NASH의 징후가 더욱 분명해질 수 있습니다.

NASH가 있는 개인은 다음을 보고할 수 있습니다.

- 피로(쉬어도 풀리지 않는 피로)
- 피부색의 변화(황변 또는 황달)
- 복통

간경화증은 간 질환이 진화한 질병이며 NASH에 의해 발병할 수 있습니다. 발병하면 다음과 같은 증상이 나타날 수 있습니다.

- 황달(피부와 눈 흰자위가 노랗게 됨)
- 피부 가려움
- 복부 부종
- 진한 색의 소변



## NAFLD/NASH는 어떻게 진단합니까?

NAFLD와 NASH는 초기 단계에서 관찰 가능한 증상이 거의 없을 수 있습니다. 몇 가지 검사로 NAFLD/NASH를 진단할 수 있습니다. 진단하는 검사는 다음과 같습니다.

- 1 일반 임상 병력/검사
- 2 혈액 검사
- 3 영상 검사(예: 초음파, MRI)
- 4 간 생검

## 제가 NASH로 진단 받는다면 어떻게 됩니까?

신체 활동과 영양에 중점을 둔 생활 습관 변경은 초기 간 손상의 진행을 막기 위해 흔히 권장되는 방식입니다.

NASH 환자는 대사 장애 및 심혈관 질환과 같은 다른 상태가 발생할 위험이 더 높습니다. NASH 또는 NAFLD 환자의 주요 사망 원인 중 하나는 심장 관련 사망입니다.

치료하지 않고 간이 회복하지 못할 정도로 손상되면 간 이식이 필요할 수 있습니다. NASH는 간경화, 간암으로 진행하거나 사망에 이를 수 있으며 미국에서 추정되는 간 이식의 주요 원인입니다.

# NAFLD/NASH에 대한 위험을 어떻게 줄일 수 있습니까?

간 지방의 정도는 영양(지중해 식단과 유사), 신체 활동, 건강한 체중 유지 및 충분한 수면을 통해 줄일 수 있습니다. NAFLD와 NASH를 예방하고 치료하는 데 도움이 되는 방법입니다.

이것을 냉장고에  
게시하십시오.



## 영양물 섭취



영양 성분표를 보고 숨겨진 지방, 설탕 및 나트륨 확인



단 음료와 탄산음료를 물이나 저칼로리 음료로 전환



하루에 과일과 채소를 5인분 섭취 목표



먹지 못할 양을 먹지 않기. 제품마다 서빙 사이즈가 다른 것을 고려하기



통 곡물을 포함하여 섬유질이 많은 음식을 섭취



가공 식품과 패스트푸드 피하기



엑스트라 버진 올리브 오일을 주요 첨가 지방으로 사용



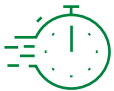
포화 지방산 피하기



주당 2~3회 생선 섭취



## 활동



하루 60분을 목표로 신체 활동 전부 동시에 할 필요는 없습니다. 더 많이 걷고, 운동하고, 가능할 때마다 계단을 이용하십시오.



수면은 중요합니다. 규칙적인 취침 시간으로 충분히 수면을 취합니다. 의료 제공자에게 권장 수면 시간에 대해 문의하십시오.



미디어 사용 및 장치 유형을 제한하여 화면 시간을 줄입니다. 식사 중에는 스크린 타임을 피하고 수면과 신체 활동을 스크린 타임이 방해하지 않도록 하십시오.

## 도움이 되는 임상 시험입니까?

심각한 단계이거나 NAFLD 또는 NASH 진단을 받은 경우, 임상 시험에 참여하는 것을 고려할 수 있습니다. 임상 시험은 질병을 예방, 감지, 치료하거나, 삶의 질을 개선하기 위한 다양하고 새로운 방법을 살펴보는 연구입니다. 본 연구는 과학자들에게 다음과 같은 도움을 줍니다.

- 최선의 치료를 식별
- 의약품에 가장 적합한 복용량 찾기
- 상태에 대한 치료법 찾기
- 사람마다 다르게 행동하는 상태 치료
- 치료가 개인 또는 기타 상태에 미치는 영향 이해



[www.international-nash-day.com](http://www.international-nash-day.com)

#NASHday @globalliver



*Global Liver Institute is a 501(c)(3) tax exempt not-for-profit organization, headquartered in Washington, D.C., United States. Our Mission is to improve the effectiveness of the liver community by promoting innovation, collaboration, and scaling optimal approaches to eradicating liver disease. International NASH Day and its logo is a registered trademark of the Global Liver Institute.*

*This content is intended to provide helpful health information to the general public. This content is not intended as medical advice for individual problems. Global Liver Institute, including its board of directors and staff personnel, specifically disclaim all responsibility for any liability, loss, or risk, personal or otherwise, which is incurred as a consequence, directly or indirectly, of the use and application of any of the content.*

### 출처

Younossi Z., Anstee Q.M., Marietti M., Hardy T., Henry L., Eslam M., George J., 외. NAFLD 및 NASH의 글로벌 문제점: 추세, 예측, 위험 요인 및 예방. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2018, 15(Epub 2017년 9월 20일. 검토): 11-20 - <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.109>

Sayiner M., Koenig A., Henry L., Younossi Z.M., 미국 및 기타 국가의 비알코올성 지방간 질환 및 비알코올성 지방간염의 역학. *Clin Liver Dis.* 2016; 20: 205-214

Wong RJ, Aguilar M, Cheung R, 외. 간 이식을 기다리는 미국 성인들 사이에서 간 질환의 두 번째 주요 병인인 비알코올성 지방간염. *소화기 내과.* 2015;148:547-555.

Pan, J. J. & Fallon, M. B. 비알코올성 지방간 질환의 성별 및 인종적 차이. *World J. Hepatol.* 6, 274-283 (2014).

NAFLD & NASH의 증상 및 원인, 국립 당뇨병 및 소화기 및 신장 질환 연구소 -

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash/symptoms-causes>

Lindenmeyer, C. C., & McCullough, A. J. (2018). 비알코올성 지방간 질환의 자연 경과 - 진화하는 관점. *간 질환 클리닉*, 22(1), 11-21 <https://doi.org/10.1016/j.cld.2017.08.003>

귀하에게 충분합니다. 음식에 관하여, 국립 당뇨병 및 소화기 및 신장 질환 연구소 -

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

2018 미국인을 위한 신체 활동 지침, 신체 활동 지침 자문 위원회, 미국 미국 보건 복지부(DHHS) 소속 기관 - [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)

NAFLD 및 NASH에 대한 임상 시험, 국립 당뇨병 및 소화기 및 신장 질환 연구소 - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash/clinical-trials>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>