

NAFLD/NASH AT DIABETES: ANO ANG DAPAT MALAMAN NG MGA PASYENTE?

Karaniwan sa mga pasyente na magkaroon ng parehong NAFLD/NASH at diabetes at, sa kasamaang-palad, ang mga pasyenteng may parehong kondisyon ay may mas mataas na panganib ng sakit na nauugnay sa atay at hindi nauugnay sa atay at napaagang kamatayan kaysa sa mga walang sakit sa atay. Magbasa nang higit pa sa ibaba tungkol sa kung paano mo mapipigilan, mapapamahalaan, at magagamot ang NAFLD/NASH at diabetes.



Tinatayang 2-3 sa bawat 10 tao sa mundo ang kasalukuyang may NAFLD



Tinatayang 1 sa bawat 10 tao sa mundo ang may diabetes



7 sa 10 taong nabubuhay na may type 2 diabetes sa Estados Unidos ay may NAFLD

Ano ang NAFLD/NASH?

Nonalcoholic na taba na sakit sa atay (Nonalcoholic fatty liver disease, NAFLD)

Ang nonalcoholic na taba na sakit sa atay (NAFLD, nonalcoholic fatty liver disease), ay isang kondisyon kung saan masyadong maraming taba ang naipon sa atay. Kung hindi ginagamot, maaari itong humantong sa mga malubhang problema sa atay.

Nonalcoholic Steatohepatitis (NASH)

Nagkakaroon ng NASH kapag ang labis na taba ay nagiging pamamaga (pamamaga sa atay) at fibrosis (pagkakapilat) ng atay. Kung malubha na, maaari itong humantong sa cirrhosis o kanser sa atay, na posibleng mangailangan ng paglipat ng atay.

Ano ang Diabetes?

Ang lapay ay naglalabas ng insulin na tumutulong sa glucose mula sa pagkain na makapasok sa iyong mga selula para sa enerhiya. Kung walang insulin, ang glucose ay nananatili sa dugo at hindi umaabot sa loob ng mga selula.

Ang diabetes, na isang malalang sakit, ay nangyayari kapag ang blood glucose (blood sugar) ng isang tao ay tumaas. Sa type 1 diabetes (T1D), na pinakakaraniwang anyo na lumilitaw sa mga bata at kabataan, ang lapay ng isang tao ay gumagawa ng kaunti hanggang sa walang insulin sa sarili nito. Iminumungkahi ng ebidensya na ang T1D ay isang autoimmune na sakit. Sa type 2 diabetes (T2D), na pinakakaraniwang anyo na kadalasang nangyayari sa mga nasa hustong gulang, ang katawan ng isang tao ay hindi na gaanong tumutugon (resistant) sa insulin at ang katawan ay hindi makabawi at makagawa ng sapat na insulin upang gawing normal ang mga antas ng glucose.

Gaano Kakaraniwan ang NASH at Diabetes?

Ang NASH at diabetes ay parehong lumalaganap sa buong mundo. Tinatayang 25–30% ng mga tao sa buong mundo ang kasalukuyang mayroong NAFLD at 2–6% ay mayroong NASH, at ang paglaganap ng NASH ay maaaring tumaas ng higit sa 50% sa 2030. Sa diabetes naman, tinatantya ng mga mananaliksik na 9.3% ng pandaigdigang populasyon, o 463 milyong katao, ang nagkaroon ng diabetes noong 2019 at inaasahang tataas ang bilang na iyon ng 25% sa 2030 at 51% sa 2045.

Karaniwan sa mga pasyente na magkaroon ng parehong NASH at diabetes. Para sa mga indibidwal na may T2D, ang pagkalat ng NAFLD ay nakakaapekto sa 70% ng mga sapat na gulang sa U.S. na kung saan tinatayang 30% ay may NASH at humigit-kumulang 20% ang may liver fibrosis. Sa isang malaking pag-aaral sa India, 56.5% ng mga pasyente sa pangkalahatan na may T2D sa pagitan ng edad na 25 at 84 ay may NAFLD; sa hilagang mga estado ng India lamang, ang NAFLD ay laganap sa 72.4%. Sa kabilang dako, sinuri ng mga mananaliksik sa Romania ang mga pasyenteng may T2D na karamihan ay Caucasian at mas matanda at natuklasan na ang pagkakaroon ng mas mataas na body mass index (pagkataba) ay nagdaragdag ng panganib na magkaroon ng malubhang steatosis at fibrosis.

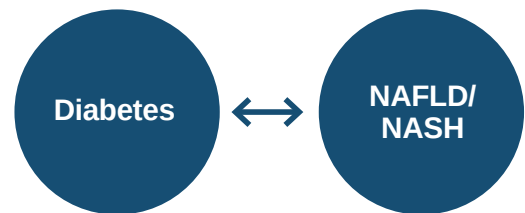
NAFLD/NASH at Diabetes

Paano Kung Ako ay Parehong May NAFLD/NASH at Diabetes?

Ang maagang pagtuklas, pamamahala, at paggamot ay susi para sa mga pasyenteng may parehong NAFLD/NASH at diabetes. Ang mga pasyenteng may parehong kondisyon ay may mas mataas na panganib sa sakit na nauugnay sa atay at hindi nauugnay sa atay at napaagang kamatayan kaysa sa mga walang sakit sa atay. Sa kabutihang palad, ang mga doktor ay maaaring gumamit ng ilang dyagnostiko na non-invasive, kabilang ang mga pagsusuri ng dugo, upang makatulong na masuri at masubaybayan ang fibrosis ng NAFLD/NASH at maaari ring gumamit ng mga pagsusuri ng dugo upang matukoy ang diabetes.

Paano Konektado ang NAFLD/NASH at Diabetes?

Ang NAFLD/NASH at T2D ay parehong malapit na nauugnay sa labis na katabaan, na isa sa mga kadahilanan ng panganib sa metabolic syndrome. Ang metabolic syndrome ay isang pangkat ng mga magkakaugnay na salik na nagpapataas sa panganib ng T2D, mga sakit sa puso, at iba pang mga sakit, at ang NAFLD/NASH ay may malapit na kaugnayan sa metabolic syndrome na sinusuri ng mga mananaliksik. Patuloy na pinag-aaralan ng mga mananaliksik ang ugnayan sa pagitan ng NAFLD/NASH at diabetes at ang mga paraan kung saan ang bawat kondisyon ay maaaring mag-ambag o humantong sa isa pa. Sa pamamagitan ng malalim na pag-aaral, nalaman ng mga mananaliksik na:



Ang NASH ay nauugnay sa mas mataas na panganib na magkaroon ng T2D.

Ang NAFLD ay nauugnay sa dalawa hanggang tatlong beses na pagtaas ng panganib na magkaroon ng T2D; ang panganib na ito ay maaaring mas mataas sa mga pasyenteng may mas malubhang sakit sa atay.

Ang mga pasyenteng may diabetes ay may mataas na panganib ng paglala ng sakit mula NAFLD patungong NASH.

Ang panganib ng T2D at diabetes ay malapit na nauugnay sa kalubhaan ng NAFLD, paglala sa NASH, advanced fibrosis, at pagkakaroon ng hepatocellular carcinoma (HCC), na independiyente sa mga enzyme ng atay.



Maaaring gumamit ang mga doktor ng mga dyagnostiko na non-invasive gaya ng mga pagsusuri ng dugo upang makatulong sa pagtatasa at pagsubaybay sa iyong mga kondisyon.

Ano ang Mga Pagpipilian sa Paggamot ng NAFLD/NASH at Diabetes?

Maraming tagapagtustos ang nakatuon sa pag-iwas at pagbabago ng pamumuhay upang puksain ang sakit. Ang paggamot sa pag-uugali na ito ay nakatuon sa diyeta, ehersisyo, at therapy sa pag-uugali. Para sa paggamot ng diabetes, nakatuon ang mga tagapagtustos sa diyeta, pamumuhay, gamot, at insulin. Ang ilang partikular na gamot na ginagamit sa paggamot ng T2D ay maaaring maging kapaki-pakinabang sa pamamahala ng NAFLD o NASH, gaya ng pioglitazone at glucagon-like peptide-1 receptor agonists (GLP-1RAs). Ang isa pang klase ng mga ahenteng tinatawag na sodium-glucose co-transporter-2 (SGLT2) inhibitors ay mukhang epektibo, ngunit kaunti ang ebidensya sa kasalukuyan. Higit pang trabaho ang kailangan, gayunpaman, upang lubos na maunawaan ang klinikal na potensyal ng mga paggamot na ito.

Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga opsyon na maaaring pinakamainam para sa iyong personal na paggamot.

Ang pagbabago ng pamumuhay ay nakatuon sa diyeta, ehersisyo, at therapy sa pag-uugali



Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong panganib sa NASH o diabetes at ang iyong mga opsyon sa screening at paggamot.

Diabetes

Anong mga Tanong ang Dapat Itanong ng mga Pasyente na may Diabetes sa Kanilang mga Doktor Tungkol sa NAFLD/NASH?

Kung mayroon kang diabetes, isaalang-alang ang pagtatanong sa iyong doktor ng mga sumusunod na tanong tungkol sa NAFLD/NASH:

- Ano ang mga kadahilanan ng panganib sa NAFLD/NASH?
- Dapat ba akong magpasuri para sa NAFLD/NASH?
- Ano ang aking mga opsyon para sa mga non-invasive na dyagnostikong pagsusuri?
- Ano ang iyong diskarte sa pamamahala ng NAFLD/NASH at diabetes nang magkasama?
- Anong pinagkukunan ang magagamit ko upang pamahalaan o maiwasan ang NAFLD/NASH?
- Mayroon bang ibang mga doktor na dapat kong konsultahin? Kung gayon, sino ang magiging pangunahing kontak ko?

NAFLD/ NASH

Anong mga Tanong ang Dapat Itanong ng mga Pasyente na may NAFLD/NASH sa Kanilang mga Doktor Tungkol sa Diabetes?

Kung mayroon kang NAFLD/NASH, isaalang-alang ang pagtatanong sa iyong doktor ng mga sumusunod na tanong tungkol sa diabetes:

- Ano ang mga kadahilanan ng panganib para sa diabetes?
- Dapat ba akong magpasuri para sa diabetes?
- Ano ang aking mga opsyon para sa mga dyagnostikong pagsusuri?
- Ano ang iyong diskarte sa pamamahala ng NAFLD/NASH at diabetes nang magkasama?
- Anong mga paggamot at pinagmumulan ang magagamit ko upang pamahalaan o maiwasan ang diabetes?
- Mayroon bang ibang mga doktor na dapat kong konsultahin? Kung gayon, sino ang magiging pangunahing kontak ko?



This information was developed by Global Liver Institute using scientific research and data. For a full list of sources, please visit www.international-nash-day.com/sources

Published 2023

Global Liver Institute (GLI) is a 501(c)(3) tax-exempt not-for-profit organization, headquartered in Washington, D.C., United States, with offices in the U.S. and Europe. GLI's vision is for liver health to take its place on the global public health agenda commensurate with the prevalence and impact of liver disease. GLI's mission is to improve the lives of individuals and families impacted by liver disease through promoting innovation, encouraging collaboration, and supporting the scaling of optimal approaches to help eradicate liver diseases. For more information, visit www.GlobalLiver.org.

This content is intended to provide helpful health information to the general public. This content is not intended as medical advice for individual problems. GLI, 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.

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver

