

NAFLD 또는 NASH 진단을 받으셨습니까?

NAFLD/NASH는 어떤 질환입니까?

비알코올성 지방간 질환

비알코올성 지방간 질환인 NAFLD는 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 발생합니다. 심할 경우 간경화나 간암으로 발전할 수 있으며, 간 이식을 해야 할 수도 있습니다.

NAFLD/NASH는 어떻게 진단합니까?

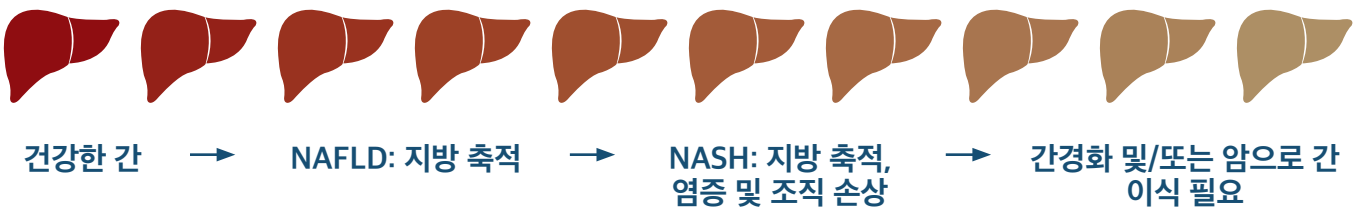
NAFLD와 NASH는 초기 단계에서 관찰 가능한 증상이 거의 없을 수 있습니다. NAFLD/NASH를 진단하는 몇 가지 검사가 있습니다. 이러한 검사에는 다음이 포함됩니다.

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

NAFLD와 NASH 진단의 차이점은 무엇입니까?

진단을 받으면 간 질환의 초기 단계 또는 말기 단계일 수 있습니다. 의료 제공자가 차이를 진단하는 방법은 다음과 같습니다.

- 지방이 있지만 염증이나 조직 손상이 없다면 NAFLD로 진단
- 지방, 염증, 간 손상이 있다면 NASH로 진단
- 간에 섬유증이라는 흉터 조직이 있는 경우 간경화증의 진행을 암시



제가 NASH로 진단 받는다면 어떻게 됩니까?

신체 활동과 영양에 집중함으로써 생활 습관의 변화를 통해 NASH가 심각한 간 손상으로 진행되는 것을 막을 수 있습니다.

NASH 환자는 대사 장애 및 심혈관 질환과 같은 다른 상태가 발생할 위험이 더 높습니다. 심장 관련 사망은 NASH 또는 비알코올성 지방간 질환을 앓고 있는 사람들의 주요 사망 원인 중 하나입니다.

치료하지 않고 간이 회복하지 못할 정도로 손상되면 간 이식이 필요할 수 있습니다. NASH는 간경화, 간암으로 진행하거나, 또는 사망에 이를 수 있어 간이식의 주요 원인이 될 것으로 예상됩니다.

NAFLD/NASH 치료 옵션은 무엇이 있습니까?

NASH 증상이 심해질수록 관리하기가 더 어려워집니다. 간의 지방량은 영양, 신체 활동 및 적절한 수면을 통해 줄일 수 있습니다. 이로써 모든 단계에서 NAFLD와 NASH를 예방할 있습니다.

NASH가 있는 경우, 질병에 기여할 수 있는 모든 조건을 제어하는 것이 중요합니다. 영양과 신체활동을 통한 생활습관 개선을 권장합니다. 구체적인 방법은 다음과 같습니다.

- 1 건강한 음식 섭취
- 2 신체 활동량 증가
- 3 체중 감량 달성



영양 성분표를 보고 숨겨진 지방, 설탕 및 나트륨 확인



하루에 과일과 채소를 5인분 섭취 목표



통 곡물을 포함하여 섬유질이 많은 음식을 섭취



엑스트라 버진 올리브 오일을 주요 첨가 지방으로 사용



주당 2~3회 생선 섭취



단 음료와 탄산 음료를 물이나 저칼로리 음료로 전환



가공 식품과 패스트푸드 피하기



포화 지방 피하기



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

의료 제공자와 진행하는 다음 단계는 무엇입니까?



귀하의 의료 제공자는 중증도를 진단하고 치료 상담을 진행하기 위해 정기적인 평가 일정을 계획할 것입니다.

일정에는 다음이 포함됩니다.

- 예정된 혈액 검사 및/또는 간 영상(예: 초음파, MRI)
- 라이프 스타일 변화를 위해 영양사 또는 권장 트레이너와 협력

NASH가 있는 개인의 경우 의료 제공자는 염증 및 간경화로 인한 문제를 치료할 수 있는 다양한 옵션을 제공할 수 있습니다. 치료 옵션은 다음과 같습니다.

생활 습관

영양과 신체 활동을 통한 생활 습관 개선

약물

당뇨병 및 고혈압과 같은 병발 상태는 NASH 관리를 까다롭게 만들 수 있습니다. 이러한 합병증을 관리하고 NASH의 진행을 늦추는 데 도움이 될 수 있는 가능한 약물에 대해 의료 제공자와 상의하십시오.

이식

간경화로 인해 간부전이 발병하면 간 이식을 해야할 수 있습니다.



연구에 따르면 일부 개인은 간 염증을 줄이기 위해 체중의 최대 7~10%를 감량해야 할 수도 있습니다. BMI가 40 이상이면 위 풍선 또는 비만 수술과 같은 체중 감량 절차의 후보가 될 수 있습니다.

도움이 되는 임상 시험입니까?

심각한 단계거나 NAFLD 또는 NASH 진단을 받은 경우 임상 시험에 참여하는 것을 고려할 수 있습니다. 임상 시험은 질병을 예방, 감지, 치료하거나 삶의 질을 향상하기 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



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

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

비알코올성 지방간 질환. 존스 홉킨스 의대 - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

Paik JM, Henry L, De Avila L, Younossi E, Racila A, Younossi ZM. 비알코올성 지방간 질환과 관련된 사망률이 증가하고 있는 미국. *Hepatal Commun* 2019;3:1459-1471.

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>

유럽 간 연구 협회(EASL), 유럽 당뇨병 연구 협회(EASD), 유럽 비만 연구 협회(EASO). EASL-EASD-EASO 비알코올성 지방간 질환 관리를 위한 임상 진료 지침. *J Hepatol*. 2016;64(6):1388-1402.

Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. 비알코올성 지방간 질환의 진단과 관리: 미국 간 질환 연구 협회, 미국 소화기 학회 및 미국 소화기 학회의 지침. *간장학*. 2012;55(6):2005-2023.

비알코올성 지방간 질환. 존스 홉킨스 의대 - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

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