



非酒精性脂肪肝病 (NAFLD) / 非酒精性脂肪肝炎 (NASH) 和糖尿病: What Should Patients Know?

同时患有NAFLD/NASH和糖尿病的患者很常见，不幸的是，同时患有这两种疾病的患者比那些没有肝病的患者有更高的肝相关和非肝相关疾病以及过早死亡的风险。¹ 阅读下面关于如何预防、管理和治疗NAFLD/NASH和糖尿病的更多信息。



目前世界上每10个人中估计有2-3人患有
NAFLD



世界上每10个人中估计有1人患有糖
尿病



在美国，每10名2型糖尿病患者中就有7人患
有NAFLD

什么是NAFLD/NASH?

非酒精性脂肪肝病(NAFLD)

非酒精性脂肪肝病 (NAFLD) 是指在肝脏中积聚过多脂肪的状况。如果不及时治疗，NAFLD 会引发严重的肝脏病症。

非酒精性脂肪肝炎 (NASH)

非酒精性脂肪性肝炎 (NASH) 是由多余的脂肪演变为炎症 (肝脏肿胀) 和肝纤维化 (疤痕) 引起的。如果病情严重，NASH可能会导致肝硬化或肝癌，进而需要进行肝移植，演变为非常难以治疗的病症。用于移植的肝脏通常来自于已故的捐赠者，²或最近去世的人，这些肝脏的等待期可能很长，仅在美国就不到30天到5年不等。³

什么是糖尿病?

胰腺分泌胰岛素，帮助食物中的葡萄糖进入细胞获取能量。体内缺乏胰岛素，葡萄糖则会滞留在血液内，无法到达细胞内部。⁴

作为一种慢性病，糖尿病通常发生在人血糖持续升高并保持在高指标时。1型糖尿病 (T1D)，通常出现在儿童和青少年中，^{5 6 7}是指人的胰腺自身产生很少甚至无法产生胰岛素。有证据表明，T1D是一种自身免疫性疾病。而2型糖尿病 (T2D)，⁸更常出现于成年人身上，是指一个人的身体对胰岛素的反应 (抵抗) 变差，身体无法补偿和产生足够的胰岛素使血糖水平正常化。⁹

NASH和糖尿病有多普遍？

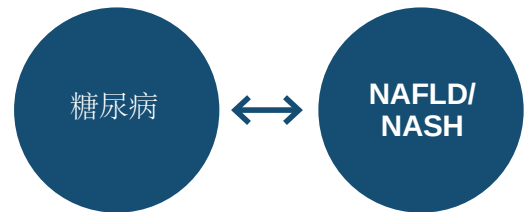
NASH和糖尿病在全球的患病率都在上升。据估计，目前全球有25-30%的人患有NAFLD，2-6%的人患有NASH，^{10 11}到2030年，¹²NASH的患病率可能会增加50%以上。同时，研究人员估计，2019年全球有9.3%的人，即4.63亿人患有糖尿病，预计到2030年，这一数字将增加25%，到2045年将增加51%。¹³

患者同时患有NASH和糖尿病是很常见的。对于T2D患者，NAFLD的患病率影响到美国70%的成年人，估计有30%的人患有NASH，约20%的人患有肝纤维化。^{14 15 16 17}在印度的一项大型研究中，25岁至84岁的T2D患者中有56.5%患有NAFLD；仅在印度北部各州，NAFLD的患病率就高达72.4%。^{18 19}值得注意的是，罗马尼亚的研究人员对T2D患者进行了检查，这些患者大多是白种人和老年人，发现较高的体重指数（肥胖）会增加患上严重脂肪变性和纤维化的风险。²⁰

NAFLD/NASH与糖尿病有何联系

NAFLD/NASH和T2D均与肥胖密切相关，肥胖是代谢综合征的危险因素之一。代谢综合征是一组相互关联的因素，可增加T2D、心脏病和其他疾病的风险，研究人员正在研究NAFLD/NASH²¹与代谢综合征的密切关系。

研究人员还在继续研究NAFLD/NASH与糖尿病之间的联系，以及每种疾病之间的相互作用。通过深入研究，研究人员了解到：



NASH 与T2D风险增加有关。

NAFLD 与2-3倍的T2D发病风险相关；这种风险在肝病更严重的患者中可能更高²²

糖尿病患者有从NAFLD发展为NASH的高风险²³

T2D和糖尿病风险与NAFLD的严重程度、进展为NASH、晚期纤维化和肝细胞癌（HCC），^{24 25}的发展密切相关，与肝酶无关。²⁶

NAFLD/NASH和
糖尿病

如果我同时患有 NAFLD/NASH和糖尿病 呢？

对NAFLD/NASH和糖尿病患者来说，早期发现、管理和治疗是关键。与无肝病者相比，患有这两种疾病的患者患肝相关和非肝相关疾病以及过早死亡的风险更高。²⁷幸运的是，医生可以使用一些非侵入性诊断方法，包括血液检测，来帮助评估和监测NAFLD/NASH的纤维化，还可以使用血液检测来诊断糖尿病。



医生可以使用非侵入性诊断，如血液测试，以帮助评估和监测你的情况。


NAFLD/NASH和糖尿病有哪些治疗方案？

目前，只有印度有一种专门针对NASH的药物获得批准，这使得许多医疗机构将注意力集中在预防和改变生活方式以逆转NASH。这种行为治疗的重点是饮食、运动和行为治疗²⁸

目前针对糖尿病的治疗应更着重关注在饮食、生活方式、药物控制和胰岛素注射方面。某些用于治疗T2D的药物可能有助于治疗NAFLD或NASH，如吡格列酮和胰高血糖素样肽-1受体激动剂（GLP-1RAs）^{29 30}

另一类被称为钠-葡萄糖共转运蛋白-2（SGLT2）抑制剂的药物很有前景，但目前临床支持依据较少。然而，各医疗机构还需要更多的工作，³¹才能充分了解这些治疗的临床潜力。

和你的医生谈谈最适合你个人治疗的方法。



改变生活方式的重点是饮食、锻炼和行为治疗。

你的医生会和你谈论关于患NASH或糖尿病的风险，以及你的筛查和治疗选择。

糖尿病

关于NAFLD/NASH，糖尿病患者应该问医生什么问题？

- 如果你患有糖尿病，考虑向医生询问关于NAFLD/NASH的以下问题：
- 我应该接受NAFLD/NASH测试吗？
- 我的非侵入性诊断测试有哪些选择？
- 你是如何处理NAFLD/NASH和糖尿病的？
- 我可以利用哪些资源来管理或预防NAFLD/NASH？
- 还有其他的医生需要我联系吗？如果是这样，谁将是我的主要联系人？

NAFLD/ NASH

关于糖尿病，NAFLD/NASH患者应该问医生什么问题？

- 如果您患有NAFLD/NASH，请考虑向您的医生询问以下有关糖尿病的问题：
- 糖尿病的危险因素是什么？
- 我应该做糖尿病检查吗？
- 我的诊断测试有哪些选择？
- 你是如何处理NAFLD/NASH和糖尿病的？
- 有什么治疗方法或者其他注意事项是我可以用来预防或管理糖尿病的？
- 还有其他的医生需要我联系吗？如果是这样，谁将是我的主要联系人？



这些信息是由全球肝脏研究所利用科学和数据开发的。有关完整的列表，请访问 www.international-nash-day.com/sources

这些信息是由全球肝脏研究所利用科学研究和数据开发的。有关完整的来源列表，请访问 www.international-nash-day.com/sources

这些信息是由全球肝脏研究所利用科学研究和数据开发的。有关完整的来源列表，

出版于 2021

全球肝脏研究所 (The Global Liver Institute) 是符合 501 (c) (3) 免税条款的非营利组织，总部设在美国华盛顿特区并在美国和欧洲设有办事处。我们的使命是通过促进创新、协作及扩展优化方法来提高肝脏群的有效性。最终消除肝脏疾病。国际NASH日及其徽标是全球肝脏研究所的注册商标。

本内容旨在向公众提供有用的健康信息。并不是针对个人问题的医嘱。全球肝脏研究所 (包括其董事会和工作人员) 明确拒绝为由于使用和应用上述任何内容而造成的直接或间接、个人或其他方面的后果承担任何责任、损失或风险。



www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver

