



消瘦个体中的非酒精性脂肪肝炎 (NASH): 病人需要知道什么? 么? (NAFLD)

虽然肥胖与NAFLD/NASH密切相关, 但不超重的人也可能患有NAFLD/NASH。

如果你很瘦, 请阅读下面关于如何预防、管理和治疗NAFLD/NASH的更多信息。



什么是NAFLD/NASH?

非酒精性脂肪肝病 (NAFLD)

非酒精性脂肪肝病 (NAFLD)是脂肪在肝脏中积累过多脂肪的状况。如果不治疗, NAFLD会导致严重的肝脏问题。

非酒精性脂肪肝炎(NASH)

非酒精性脂肪性肝炎 (NASH) 是由多余的脂肪变成炎症 (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, 或最近去世的人,¹这些肝脏的等待期可能很长, 仅在美国就不到30天至5年不等。虽然肥胖与NAFLD/NASH密切相关, 但不超重的人也可能患有NAFLD/NASH。如果你很瘦, 请阅读下面关于如何预防、管理和治疗NAFLD/NASH的更多信息。²

什么是“消瘦NAFLD/NASH”或“非肥胖 NAFLD/NASH”?

术语“消瘦NAFLD/NASH”或“非肥胖NAFLD/NASH”是通常用来形容非肥胖型患者患有NAFLD/NASH的非诊断性表达。而并非一类新的明确的诊断。更确切地说, 消瘦且患有NAFLD/NASH的患者是较大的NAFLD/NASH患者群体的一个子集。

一般来说, 医生和研究人员将“消瘦”的NAFLD/NASH患者定义为体重指数 $<25 \text{ kg/m}^2$ 的患者。而在亚洲, 此标准则略低, 体重指数 $<23 \text{ kg/m}^2$ 的亚洲患者会被视为“消瘦”患者。^{4,5}

注意: 2型糖尿病 (T2D) 患者与NAFLD/NASH患者对“消瘦”的判断不同。如果T2D患者的BMI $<19 \text{ kg/m}^2$ ⁶, 那么他们被认为是“消瘦”的

“消瘦”不是一种诊断, 却是一组患有NAFLD/NASH的病人。

在消瘦患者中NAFLD或NASH有多常见?

尽管NAFLD和NASH与肥胖密切相关，但非肥胖患者中NAFLD的患病率正在上升。研究人员估计，7-20%的西方人口和5-26%的亚洲人口都是销售NASH或NAFLD患者。⁸

我没有肥胖或超重 我有患NAFLD/NASH的风险吗?

虽然你没有超重或肥胖，但你仍然可能面临NAFLD和NASH的患病风险。对于消瘦患者，NAFLD的危险因素包括：^{9 10 11}

高体脂

高血压

糖尿病

在正常体重范围内的体重增长

高果糖和胆固醇摄入量

遗传倾向

在消瘦患者中，NAFLD最常见的病因是代谢相关的，如胰岛素抵抗和内脏脂肪增多（腹部周围的脂肪）。其他原因包括遗传性疾病（如威尔逊病）、传染性炎症疾病（如丙型肝炎）和某些药物致病。（胺碘酮、三苯氧胺和地尔硫卓）。¹²

高果糖和高胆固醇摄入是消瘦患者NAFLD/NASH的危险因素。

我如何能降低NAFLD/NASH的风险?

一般来说，通过营养、体育活动、保持健康体重和充足睡眠，肝脏脂肪的含量可以减少。关注这些方面可以帮助许多患者预防和治疗NAFLD/NASH。

和你的医生谈谈，制定一个适合你的计划，解决你的具体需求和风险因素。¹⁴



非肥胖患者的NAFLD/NASH病症是否较轻?

不一定。例如，日本的一项研究对762名NAFLD患者（包括非肥胖、肥胖和严重肥胖的患者）进行了检查，发现非肥胖患者的NAFLD病症并不比其余患者的更轻微。

消瘦患者的NAFLD/NASH症状和体征是什么？

目前正在对消瘦患者的NAFLD/NASH进行研究，但数据尚未表明患有NAFLD的消瘦患者与肥胖患者的症状体验不同。¹⁵

NAFLD和NASH在早期阶段很少引起明显的症状。一旦肝脏出现明显损伤，NASH的症状可能会变得更加明

显。NASH患者可能会陈述以下症状：

疲劳（休息不能消除的疲劳）

肤色变化（变黄）

腹痛

NASH可能导致肝硬化，一种晚期肝病。如果出现这些症状：

黄疸（皮肤发黄和眼白）

皮肤发痒

腹部肿胀 茶褐色尿

暗尿

消瘦患者如何诊断NAFLD/NASH？

提供者可以使用多种测试来诊断NAFLD/NASH。这些测试包括：

- 1 一般临床病史/检查
- 2 验血
- 3 成像测试（如超声波、MRI）
- 4 肝活检

针对NAFLD/NASH的消瘦患者有哪些治疗方案？

目前，只有印度有专门针对NASH的药物。另外，仍有几种药物正在进行临床试验以获得批准。对于患有非酒精性脂肪肝的消瘦患者，重要的是提供者要寻找并治疗特定的病因。

通过注重运动和营养，改变生活方式，有可能阻止早期NAFLD/NASH发展为严重的肝损害。事实上，研究人员发现，对不健康生活方式进行干预后，67%的非肥胖患者的NAFLD可以逆转，大多数患者的NAFLD得到缓解，体重适度减轻3-10%。

临床试验适合我吗？

如果您有危险或被诊断为NAFLD或NASH，您可以考虑参加药物或设备的临床试验。临床试验致力于研究新的、不同的预防及治疗方法，发现、治疗疾病或提高生活质量。有关更多信息，请查看GLI资源NAFLD/NASH：患者如何参与临床试验？

研究需要具有不同特征和背景的志愿者，以确保研究人员了解受特定疾病影响的不同群体的风险和结果。可能影响治疗风险、成效和最终结果的人口特征因素包括：种族、种族、年龄、性别、身体大小和能力。¹⁶ 特别是，大多数药物三联体¹⁷ 中的亚洲患者的代表性不足，可能希望考虑参与。

研究需要具有不同特点和背景的志愿者。



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.

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



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。