

마른 개인들에서의 NASH 제가 알아야 되는 사항은 무엇입니까?

비만은 NAFLD/NASH와 밀접한 관련이 있지만, 과체중이 아닌 사람도 NAFLD/NASH를 가질 수 있습니다.

귀하께서 마르신 경우, NAFLD/NASH를 예방, 관리 및 치료할 수 있는 방법에 대해 아래에서 자세히 읽어보십시오.



What is NAFLD/NASH?

비알코올성 지방간 질환(NAFLD)

비알코올성 지방간 질환(NAFLD)은 간에 너무 많은 지방이 축적되는 상태입니다. 치료하지 않고 방치하는 경우, NAFLD는 심각한 간 문제를 일으킬 수 있습니다.

비알코올성 지방간염(NASH)

비알코올성 지방간염(NASH)은 여분의 지방이 간의 염증(간 부기) 및 섬유증(반흔 형성)으로 변할 때 발병합니다. NASH가 심할 경우, 간경화나 간암으로 발전할 수 있어, 간 이식이 필요한 어려운 상황에 놓일 수가 있습니다. 일반적으로 사망한 기증자 또는 최근에 사망한 사람의 간으로 이식하며 미국에서만 수술 대기 기간은 30일 미만에서 길면 5년까지 걸릴 수 있습니다.

“마른 NAFLD/NASH” 또는 “비만 NAFLD/NASH”란 무엇입니까?

“마른 NAFLD/NASH” 또는 “비만 NAFLD/NASH”라는 용어는 비만이 아닌 환자에서 발생하는 NAFLD/NASH를 지칭하는 구어체입니다. 하지만 개별 진단을 위한 용어는 아닙니다. 오히려 마르고 NAFLD/NASH가 있는 환자는 더 큰 NAFLD/NASH 환자 집단의 하위 집합입니다.

일반적으로 의사와 연구자들은 체질량 지수(BMI)가 25kg/m² 미만인 환자를 “마른” NAFLD/NASH 환자로 정의합니다.³ BMI가 < 23kg/m²인 환자는 본 정의의 예외로 “마른”으로 간주됩니다.

참고: 제2형 당뇨병(T2D) 환자와 NAFLD/NASH 환자의 경우 “마른” 사람에 대한 결정이 다릅니다. T2D 환자는 BMI가 19kg/m² 미만인 경우 “마른” 것으로 간주됩니다.



마른 환자에서 NAFLD 또는 NASH는 얼마나 흔합니까?

NAFLD와 NASH는 비만과 밀접한 관련이 있지만, 비만이 아닌 환자에서 NAFLD의 유병률이 증가하고 있습니다. 연구자들은 서양 인구의 7~20%와 아시아 인구의 5~26%가 마른 NAFLD를 가지고 있다고 추정합니다.

저는 불안하거나 우울하지 않아요. 그런데도 NAFLD/NASH에 걸릴 위험이 있습니까?

과체중 또는 비만이 아닐 수 있지만, 여전히 NAFLD 및 NASH로 진행할 위험이 있을 수 있습니다. 마른 환자의 경우, NAFLD의 위험 요인은 다음과 같습니다.

- 높은 체지방
- 고혈압
- 당뇨병
- 정상 체중 한계 내에서도 체중 증가
- 높은 과당 및 콜레스테롤 섭취
- 유전적 소인

마른 환자에서 NAFLD의 가장 흔한 원인은 인슐린 저항성과 내장 지방 증가(복부 주변 지방)와 같은 대사와 관련이 있습니다. 추가 원인으로는 유전 질환(예: 윌슨병), 감염성 염증 질환(예: C형 간염) 및 특정 의약품/약물(아미오다론, 타목시펜 및 딜티아젬)이 있습니다.

높은 과당 및 콜레스테롤 섭취는 마른 NAFLD/NASH 환자의 위험 요소입니다.

NAFLD/NASH 위험을 어떻게 줄일 수 있습니까?

일반적으로 간에 있는 지방은 영양, 신체 활동, 건강한 체중 유지 및 충분한 수면을 통해 줄일 수 있습니다. 이러한 요소에 집중하는 것은 대부분의 환자가 NAFLD/NASH를 예방하고 치료하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

의사와 상의하여 귀하에게 적합한 계획을 세우고 귀하의 특정 요구 사항과 위험 요소를 관리하십시오.



NAFLD/NASH는 비만이 아닌 환자에서 덜 심각합니까?

반드시 그런 것은 아닙니다. 예를 들어 일본의 한 연구에서 비비만, 비만, 중증 비만 환자를 포함하여 NAFLD 환자 762명을 조사한 결과, NAFLD가 비비만 환자에서 더 경미하지 않은 것으로 나타났습니다.

마른 NAFLD/NASH 환자의 징후와 증상은 무엇입니까?

마른 NAFLD/NASH 환자의 영역에서 연구가 진행 중이지만 NAFLD가 있는 마른 환자가 비만인 환자와 다른 증상을 경험한다는 데이터는 아직 없습니다.

NAFLD와 NASH는 초기 단계에서 거의 관찰 가능한 증상을 유발할 수 없습니다. 간에 현저한 손상이 발생하면 NASH의 징후가 더욱 분명해질 수 있습니다. NASH가 있는 개인은 다음을 보고할 수 있습니다.

- 피로(쉬어도 풀리지 않는 피로)
- 피부색 변화(황변)
- 복통

NASH는 진행된 간 질환인 간경화를 유발할 수 있습니다. 발생하면 다음과 같은 증상이 나타날 수 있습니다.

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

마른 NAFLD/NASH 환자는 어떻게 진단합니까?

의료 제공자는 NAFLD/NASH를 진단하기 위해 여러 검사를 사용할 수 있습니다. 진단하는 검사는 다음과 같습니다.

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

마른 NAFLD/NASH 환자의 치료 옵션은 무엇입니까?

마른 NAFLD 환자의 경우, 의료 제공자가 특정 원인을 찾고 치료하는 것이 중요합니다.

신체 활동과 영양에 집중함으로써 생활 습관의 바뀌 NAFLD/NASH가 심각한 간 손상으로 진행되는 것을 조기에 막을 수 있습니다. 실제로, 연구자들은 생활 습관 개선 후 비만이 아닌 환자의 67%에서 NAFLD가 호전될 수 있으며, 3~10%의 적당한 체중 감소로 대부분의 환자는 NAFLD 완화를 달성할 수 있음을 발견했습니다.

임상 시험들이 귀하에게 도움이 됩니까?

NAFLD 또는 NASH에 걸릴 위험이 있거나, 진단을 받은 경우 약물 또는 장치에 대한 임상 시험에 참여하는 것을 고려할 수 있습니다. 임상 시험은 질병을 예방, 감지, 치료하거나, 삶의 질을 향상하기 위한 다양하고 새로운 방법을 살펴보는 연구입니다.

연구에는 연구자가 특정 질병의 영향을 받는 여러 그룹의 위험과 결과를 이해할 수 있도록 다양한 특성과 배경을 가진 지원자가 필요합니다. 위험, 이점 및 치료 결과에 영향을 미칠 수 있는 인구 통계에는 인종, 민족, 연령, 성별, 신체적 크기 및 능력이 포함됩니다. 특히, 대부분의 약물 시험에서 아시아 환자는 과소 대표되므로 참여를 고려할 수 있습니다.

연구에는 다양한 특성과 배경을 가진 자원봉사자가 필요합니다.



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

