

# NASH SA MGA PAYAT O BALINGKINITANG INDIBIDWAL: ANO ANG DAPAT MALAMAN NG MGA PASYENTE?

Bagama't ang labis na katabaan ay mariing nauugnay sa NAFLD/NASH, ang mga taong hindi sobra sa timbang ay maaari ring magkaroon ng NAFLD/NASH.

Magbasa nang higit pa sa ibaba tungkol sa kung paano mo mapipigilan, mapapamahalaan, at magagamot ang NAFLD/NASH kung ikaw payat.



Ang mga taong hindi sobra sa timbang ay maaari ring magkaroon ng NAFLD/NASH.

## 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, ang NAFLD ay maaaring humantong sa mga malubhang problema sa atay.

### Nonalcoholic Steatohepatitis (NASH)

Nagkakaroon ng nonalcoholic steatohepatitis (NASH) kapag ang sobrang taba ay nagiging pamamaga (pamamaga ng atay) at fibrosis (pagkakapilat) ng atay. Kung malubha na, ang NASH ay maaaring humantong sa cirrhosis o kanser sa atay, na posibleng mangailangan ng paglipat ng atay, na isang napakahirap na sitwasyon. Ang mga atay para sa mga paglilipat ay karaniwang nagmumula sa mga namatay na donor, o mga taong kamakailan lamang namatay, at ang panahon ng paghihintay para sa mga atay na ito ay maaaring mahaba, mula sa mas mababa sa 30 araw hanggang limang taon sa Estados Unidos pa lamang.

## Ano ang “lean NAFLD/NASH” o “non-obese NAFLD/NASH”?

Ang mga terminong “lean NAFLD/NASH” o “non-obese NAFLD/NASH” ay mga kolokyal na paraan ng pagtukoy sa NAFLD/NASH na nangyayari sa isang pasyenteng hindi sobrang taba. Ang mga terminong ito ay hindi natatanging pagsusuri; sa halip, ang mga pasyenteng payat at may NAFLD/NASH ay isang subset ng mas malaking populasyon ng pasyente ng NAFLD/NASH.

Sa pangkalahatan, tinukoy ng mga manggagamot at mananaliksik ang mga pasyenteng may NAFLD/NASH na “payat” bilang mga taong may body mass index (BMI) na  $<25 \text{ kg/m}^2$ .<sup>3</sup> Bilang eksepsiyon sa kahulugang ito, ang mga pasyenteng Asyano na may BMI na  $<23 \text{ kg/m}^2$  ay itinuturing na “payat”.

Isang tala: Ang pagpapasiya kung sino ang “payat” ay iba para sa mga pasyenteng may type 2 diabetes (T2D) kaysa sa mga pasyenteng may NAFLD/NASH. Ang mga pasyente na may T2D ay itinuturing na “payat” kung mayroon silang BMI na  $<19 \text{ kg/m}^2$ .

Ang “Lean” ay hindi isang diagnosis, ngunit isang subgroup ng mga pasyente na may NAFLD/NASH.

## Gaano kadalas ang NAFLD o NASH sa mga payat na pasyente?

Bagama't ang NAFLD at NASH ay malapit na nauugnay sa labis na katabaan, lumalaki pa rin ang paglaganap ng NAFLD sa mga hindi matabang pasyente. Tinataya ng mga mananaliksik na 7-20% ng populasyon ng Kanluran at 5-26% ng populasyon ng Asya ay payat at may NAFLD.

## Hindi ako mataba o sobra sa timbang. Nanganganib ba ako na magkaroon ng NAFLD/NASH?

Bagama't maaaring hindi ka sobra sa timbang o mataba, maaari ka pa ring magkaroon ng NAFLD at papunta na sa NASH. Para sa mga pasyenteng payat, ang mga kadahilanan na panganib sa NAFLD ay kinabibilangan ng:

- Mataas ang taba ng katawan
- Altapresyon
- Diabetes
- Ang pagtaas ng timbang ng katawan kahit nasa loob ng normal na limitasyon ng timbang
- Mataas na fructose at pagkain ng kolesterol
- Genetic predisposition

Ang pinakakaraniwang sanhi ng NAFLD sa mga pasyenteng payat ay may kaugnayan sa metabolismo, tulad ng paglaban sa insulin at pagtaas ng visceral adiposity (taba sa paligid ng iyong tiyan). Kabilang sa mga karagdagang sanhi ang pagkagulo ng mga genes (hal. Wilson's disease), mga nakakahawang nagpapaalab na karamdaman (hal. hepatitis C), at ilang partikular na gamot/paglapat ng lunas (Amiodarone, Tamoxifen, at Diltiazem).

**Ang mataas na fructose at ang pagkain ng kolesterol, ay mga kadahilanan na panganib para sa NAFLD/NASH sa mga payat na pasyente.**

## Paano ko mababawasan ang aking panganib para sa NAFLD/NASH?

Sa pangkalahatan, ang dami ng taba sa atay ay maaaring mabawasan sa pamamagitan ng nutrisyon, pisikal na aktibidad, pagpapanatili ng malusog na timbang, at sapat na pagtulog. Ang pagtutok sa mga bagay na ito ay maaaring makatulong upang maiwasan at gamutin ang NAFLD/NASH sa maraming pasyente.

**Makipag-usap sa iyong doktor upang makagawa ng isang planong naaangkop sa iyo at tumutugon sa iyong mga partikular na pangangailangan at mga kadahilanan ng panganib.**



## Hindi ba gaanong malala ang NAFLD/NASH sa mga pasyenteng hindi mataba?

Hindi naman. Ang isang pag-aaral sa Japan, halimbawa, ay nagsuri ng 762 pasyente na may NAFLD — kabilang ang mga pasyenteng hindi mataba, napakataba, at lubhang napakataba — at natagpuan na ang NAFLD ay hindi mas banayad sa mga hindi mataba na pasyente.

---

## Ano ang mga palatandaan at sintomas ng NAFLD/NASH sa mga payat na pasyente?

Patuloy ang pananaliksik sa larangan ng NAFLD/NASH sa mga pasyenteng payat, ngunit hindi pa ipinapahiwatig ng datos na ang mga taong payat na may NAFLD ay may ibang karanasan sa mga sintomas kaysa sa mga pasyenteng napakataba.

Ang NAFLD at NASH ay maaaring magdulot ng ilang nakikitang sintomas sa mga unang yugto. Sa sandaling naganap ang kitang-kitang pinsala sa atay, ang mga palatandaan ng NASH ay maaaring maging mas malinaw. Maaaring mag-ulat ang mga indibidwal na may NASH ng:

- Pagkapagod (pagkapagod na hindi nareresolba sa pagpapahinga)
- Mga pagbabago sa kulay ng balat (paninilaw)
- Sakit sa tiyan

Maaaring magdulot ang NASH ng cirrhosis, isang malubhang sakit sa atay. Kung nagkakaroon nito, ang mga sintomas na ito ay maaaring maobserbahan:

- Jaundice (paninilaw ng balat at puti ng mga mata)
- Makating balat
- Pamamaga ng tiyan
- Maitim na ihi

## Paano nasusuri ang NAFLD/NASH sa mga payat na pasyente?

Maaaring gumamit ang mga tagapagtustos ng ilang pagsusulit upang masuri ang NAFLD/NASH. Kabilang sa mga pagsusulit na ito ang:

- 1 **Pangkalahatang klinikal na kasaysayan/eksamen**
- 2 **Mga pagsusuri ng dugo**
- 3 **Mga imaging test (hal., ultrasound, MRI)**
- 4 **Byopsya ng atay**

## Ano ang mga pagpipilian sa paggamot para sa mga payat na pasyente na may NAFLD/NASH?

Para sa mga payat na pasyenteng may NAFLD, mahalagang hanapin at gamutin ng mga tagapagtustos ang partikular na sanhi o mga sanhi, kapag naroroon.

Posibleng mapigilan ang mga unang yugto ng NAFLD/NASH mula sa paglala nito patungong malubhang pinsala sa atay sa pamamagitan ng pagbabago ng pamumuhay at sa pamamagitan ng pagtutok sa pisikal na aktibidad at nutrisyon. Sa katunayan, natuklasan ng mga mananaliksik na maaaring matanggal ang NAFLD sa 67% ng mga hindi mataba na pasyente pagkatapos ng interbensyon sa pamumuhay, na kung saan ang karamihan sa mga pasyente ay nakakamit ng remisyon ng NAFLD na may katamtamang pagbaba ng timbang na 3-10%.

## Para sa akin ba ang mga klinikal na pagsubok?

Kung ikaw ay nasa panganib o nakilala na may NAFLD o NASH, maaari mong isaalang-alang ang paglahok sa isang klinikal na pagsubok para sa isang gamot o aparato. Ang mga klinikal na pagsubok ay mga pag-aaral sa pananaliksik na tumitingin sa iba't iba at makabagong paraan upang maiwasan, tuklasin, gamutin ang sakit, o mapabuti ang kalidad ng buhay.

Ang mga pag-aaral ay nangangailangan ng mga boluntaryo na may magkakaibang katangian at karanasan upang matiyak na nauunawaan ng mga mananaliksik ang mga panganib at resulta para sa iba't ibang grupong apektado ng isang partikular na sakit. Kabilang sa mga demograpiko na maaaring makaapekto sa panganib, benepisyo, at mga resulta sa paggamot ay ang: lahi, etnisidad, edad, kasarian, at mga pisikal na laki at kakayahan. Ang mga pasyenteng Asyano, sa partikular, ay hindi gaanong kinakatawan sa karamihan ng mga pagsubok sa gamot at maaari nilang isaalang-alang ang pakikilahok.

Ang mga pag-aaral sa pananaliksik ay nangangailangan ng mga boluntaryo na may magkakaibang katangian at background.



**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](http://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](http://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](http://www.international-nash-day.com)

#NASHday @globalliver

