



INTERNATIONAL  
NASH DAY | 

# NAFLD/NASH: 我有患病风险吗?

## 什么是 NAFLD/NASH?

### 非酒精性脂肪肝病 (NAFLD)

非酒精性脂肪肝病 (NAFLD) 是指肝脏堆积过量脂肪的一种疾病。如果不及时治疗, 会导致严重的肝脏问题。

### 非酒精性脂肪肝炎 (NASH)

当多余的脂肪转变成炎症 (肝脏肿胀) 和肝纤维化 (瘢痕), 就会发展成 NASH。情况严重者会导致罹患肝硬化或肝癌, 可能需要移植肝脏。

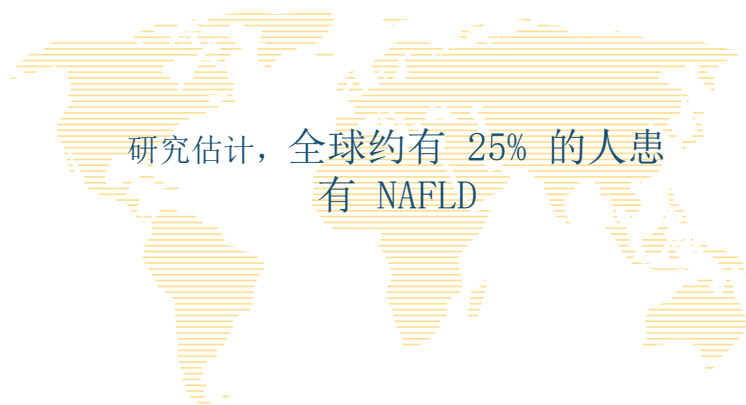
## 我会患上 NAFLD 或 NASH 吗?

NAFLD 和 NASH 会影响任何年龄段的人群, 包括儿童。这在患有某些疾病的人群中更为常见, 包括肥胖 (BMI >30) 及可能与肥胖有关的疾病, 如 2 型糖尿病、高血压或高胆固醇。

虽然 NAFLD/NASH 会发生在不同人种身上, 但是西班牙人、亚洲人和白人比非洲裔美国人更容易患病。进一步的研究表明, 墨西哥裔西班牙人是发病率最高的人群之一。在欧洲, 每 4 人中就有 1 人患有 NAFLD, 但在不同的地理位置、社会经济和种族群体中, 该比例存在一定差异。



与您的医生讨论这些因素



研究估计, 全球约有 25% 的人患有 NAFLD

## NAFLD 和 NASH 有多常见?

很遗憾, 它们太常见了。研究估计, 全球约有 25% 的人患有 NAFLD, 其中发病率最高的地区是南美洲、中东、亚洲、美国 and 欧洲。然而, 这种疾病并没有得到充分的识别和治疗。

由于人们缺乏疾病意识, 症状难以识别, 再加上目前筛查程序不足, 治疗和管理选择也有限, NAFLD/NASH 的诊断存在不足的情况。NAFLD 患者的增速与肥胖人数增速差不多。在全球范围内, 估计有 25% 的人患有 NAFLD。

自 1975 年以来, 全球超重和肥胖率几乎增加了两倍, 超过 19 亿成年人超重或肥胖, 而 NAFLD 是全球成人和儿童肝脏疾病最常见的病因之一。预计在 2020-2025 年期间, NASH 将成为美国肝脏移植的主要原因。

## NASH 有哪些症状和体征？

许多人在早期阶段没有表现出症状。发生明显的肝脏损伤后，NASH 的体征可能会更加明显。

NASH 患者会诉说：

- 乏力（无法通过休息缓解的疲劳）
- 肤色改变（变黄）
- 腹痛

肝硬化是一种晚期肝病，会由 NASH 引起。如果它进一步发展，可以观察到以下症状：

- 黄疸（皮肤和眼白发黄）
- 皮肤瘙痒
- 腹部肿胀
- 尿色加深



## 如何诊断 NAFLD/NASH？

NAFLD 和 NASH 在早期的症状非常不明显。这里有几种检查可以帮助诊断 NAFLD/NASH。这些检查包括：

1 一般病史/检查

2 验血

3 影像学检查（如超声、MRI）

4 肝脏活组织检查

## 如果我被诊断出患有 NASH 会怎样？

目前，尚未有获得批准的治疗 NAFLD/NASH 的药物。不过，有几种药物的临床试验正在接受审批测试。在早期阶段，通过改变生活方式，多做体育运动、注重营养，可以阻止它发展成严重的肝脏损伤。

NASH 患者患上其他疾病的风险更高，如代谢紊乱和心血管疾病。心脏相关死亡是造成 NASH 或非酒精性脂肪肝病患者死亡的主要原因之一。

如果不及时治疗，肝脏损伤导致衰竭，可能需要进行肝脏移植。NASH 会发展为肝硬化、肝癌或导致死亡，预计将成为美国肝脏移植的主要原因。

## 如何降低患 NAFLD/NASH 的风险?

通过注重饮食搭配（类似于地中海饮食）、多做体育运动、保持健康体重、保证充足睡眠，可以减少肝脏中的脂肪。这有助于预防和治疗 NAFLD 及 NASH。

将本建议贴在冰箱上作为提醒



### 营养



阅读营养标签，了解隐藏的脂肪、糖和钠含量



把含糖饮料和苏打水换成水或低热量饮料



定下每天吃 5 份水果蔬菜的目标



避免过量饮食。不同食品的食用分量不同



多吃富含纤维的食物，包括全谷物



避免食用加工食品和快餐



用特级初榨橄榄油作为主要食用油



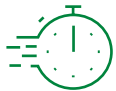
避免摄入饱和脂肪酸



每周吃鱼 2-3 次



### 运动



定下每天运动 60 分钟的目标。不必一次性完成。多散步，多锻炼，尽可能爬楼梯



充足睡眠很重要。按时就寝，确保充足睡眠。向您的医疗服务机构咨询建议的睡眠时间



通过限制媒体使用和设备类型，减少孩子使用电子设备的时长。吃饭时避免盯着屏幕看，确保使用电子设备的时长不会影响睡眠和体育运动

# 临床试验适合我吗？

如果您有患 NAFLD 或 NASH 的风险，您可以考虑参加临床试验。临床试验属于调研研究，旨在寻找新方法来预防、发现、治疗疾病，或者提高生活质量。该研究可帮助科学家：

- 确定最合适的护理方式
- 确定药物的最佳剂量
- 找出疾病的治疗方法
- 治疗在不同人群身上表现出不同症状的疾病
- 了解治疗如何影响个人或其他疾病



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

#NASHday @globalliver



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/或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。

## 来源

Younossi Z., Anstee Q.M., Marietti M., Hardy T., Henry L., Eslam M., George J. 等。Global burden of NAFLD and NASH: trends, predictions, risk factors and prevention (NAFLD 和 NASH 的全球负担：趋势、预测、危险因素和预防)。Nat Rev Gastroenterol Hepatol (《自然评论：胃肠病学与肝脏病学》)。2018; 15 (电子书 2017 年 9 月 20 日。评论)：11-20 - <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.109>

Sayiner M., Koenig A., Henry L., Younossi Z.M.; Epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease and nonalcoholic steatohepatitis in the United States and the rest of the world (美国和世界其他地区的非酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪性肝炎的流行病学)。Clin Liver Dis. (《临床肝病》) 2016; 20: 205-214

Wong RJ, Aguilar M, Cheung R 等。Nonalcoholic steatohepatitis is the second leading etiology of liver disease among adults awaiting liver transplantation in the United States (非酒精性脂肪性肝炎是美国等待肝脏移植的成人罹患肝脏疾病的第二大病因)。Gastroenterology (《肠胃病学》)。2015;148:547-555。

Pan, J. J. 和 Fallon, M. B.; Gender and racial differences in nonalcoholic fatty liver disease (非酒精性脂肪肝病的性别和种族差异) World J. Hepatol (《世界肝脏病学杂志》) 6, 274-283 (2014)。

Symptoms & Causes of NAFLD & NASH (NAFLD 和 NASH 的症状和病因)；国家糖尿病、消化和肾脏疾病研究所 - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash/symptoms-causes>

Lindenmeyer, C. C. 和 McCullough, A. J. (2018 年)。The Natural History of Nonalcoholic Fatty Liver Disease-An Evolving View (以发展的观点看非酒精性脂肪肝病的自然史)。肝病临床, 22(1), 11-21 <https://doi.org/10.1016/j.j.cld.2017.08.003>

Just Enough for You: About Food Portions (一看即知：食物篇)；国家糖尿病、消化和肾脏疾病研究所 - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans (2018 年美国人体活动指南)，美国卫生与公众服务部体育活动指南咨询委员会 - [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)

Clinical Trials for NAFLD & NASH (NAFLD 和 NASH 的临床试验)；国家糖尿病、消化和肾脏疾病研究所 - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash/clinical-trials>

World Health Organization (2020). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>